

平成26年度



第1回 生涯スポーツリーダー研修会

平成26年5月11日(日)

研修Ⅰ（午前）「歩く脳トレエクササイズ・スクエアステップとは」

～理論と基礎的实践編～

9:40～12:00 ※受付9:00～

研修Ⅱ（午後）「スクエアステップを現場へ応用する際の留意事項」

～応用的実践編～

13:00～15:20

講師 大藏 倫博 先生 スクエアステップ協会理事長

筑波大学体育系 健康増進学 准教授

（研修Ⅰ）スクエアステップは、スポーツ医学や老年体力学を専門とする大学教員が開発した科学的エビデンスに基づくエクササイズであり、頭（認知機能）と体（身体機能）を同時に鍛えることができる「歩く脳トレ」エクササイズです。午前の部では、スクエアステップ実践効果についてわかりやすく解説するとともに、基礎技術を通して、スクエアステップがなぜ楽しくて効果が得られやすいかについて、理解を深めます。

（研修Ⅱ）スクエアステップは、市町村自治体やデイサービス、病院、スポーツクラブなど多くの施設や団体、そして個人指導者に活用されています。午後の部では、ニーズに合わせたスクエアステップの指導法などについて、質疑応答なども交えながらより実践的に行います。

（注）スクエアステップを指導する際には、当協会が授与するスクエアステップ指導員資格を保有することが必要となります。また、当資格を取得するには、定期的に行われているスクエアステップ指導員資格認定講習会を受講して戴くこととなります。つまり、今回の研修会を受講しただけでは、指導員として他者に指導することは出来ません。

会場 スポーツ総合センター 上尾市東町 3-1679

対象者 県内に在住・在勤・在学のスポーツ指導者及びスポーツ指導者を目指す方

参加費 無料

申込方法 申込手続き（アまたはイのいずれかの方法で）

ア 受講希望者は、別紙参加申込書に必要事項を記入し、5月1日(木)必着、下記申込先へ、FAXまたは電子メールにて申込み下さい。

イ 市町村教育委員会又は所属長は、別紙参加申込書を取りまとめ、5月1日(木)必着、下記申込先へFAX又は電子メールにて申し込みください。

申込先 〒362-0031 上尾市東町 3-1679 スポーツ総合センター内
公益財団法人埼玉県体育協会 生涯スポーツ課（担当：大塚）

FAX 048-774-5550

E-mail s.otsuka@saitama-sports.or.jp