

平成22年 7月18日(日)

健康運動指導士  
健康運動実践指導者各位

NPO 法人日本健康運動指導士会  
茨城県支部長 橋本 佳三

## 平成22年度第 1回 NPO 法人日本健康運動指導士会茨城県支部研修会開催のご案内

拝啓 皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

健康運動指導士、健康運動実践指導者の皆様におかれましては、日頃健康づくりに関する様々な分野でご活躍のことと思います。

さて、このたび下記により平成22年度第1回茨城県支部研修会を開催いたしますので、ご案内申し上げます。  
この研修会は資格更新のための認定講習会になりますので、皆様のご参加をお待ち申し上げます。

敬具

### 記

- 主催 NPO 法人日本健康運動指導士会  
主管 NPO 法人日本健康運動指導士会茨城県支部  
後援 (財)健康・体力づくり事業財団
- 期日 平成22年11月14日(日)
- 会場 茨城県 土浦市国民宿舎水郷 会議室  
土浦市大岩田255 電話 029-823-1631
- 対象 健康運動指導士、健康運動実践指導者
- 定員 60名
- 登録単位認定数 講義 2.0単位 実習 3.0単位 合計 5.0単位
- 内容

実施時間	講師	内容
10:00 ~ 12:00	有吉 与志恵先生	講義 「呼吸を見直すブレスコンディショニング」 ～ 呼吸はすべての運動の基本 ～ 日常動作のひとつ「呼吸」。 正しく行なうと自律神経の働きを整えたり、姿勢も安定してきます。 呼吸で使われる筋肉の構造や仕組み、呼吸のメカニズムを学びます。
13:00 ~ 16:00	有吉 与志恵先生	実習 「ブレスコンディショニングの実践演習」 呼吸で使われる筋肉の構造や仕組み、呼吸のメカニズムをコンディショニングというメソッドを用いて効果的に使える方法を実習します。

### 8. (5.0単位講習)

受講料 10,000円  
指導士会会員 5,000円

### 9. 申込方法

〒300-0843  
茨城県土浦市中村南4-11-7  
ジョイフルアスレティッククラブ土浦内  
日本健康運動指導士会茨城県支部  
事務局 糸山 直文  
電話 029-842-8833  
FAX 029-842-8789  
メール [ibarakishibu@jafias.net](mailto:ibarakishibu@jafias.net)

NPO 法人日本健康運動指導士会茨城県支部

研修会申込書

実施日：平成22年11月14日（日） 10:00 ～ 16:00

ふりがな		
氏名		
性別（男・女）	年齢（歳）	
健康運動指導士・実践指導者	○をつけてください	
健康運動指導士会に； 入会・未入会	○をつけてください	
領収書； 要・不要	○をつけてください	
領収書希望の方は、宛名と但し書きの希望を下記に記入してください。		
単位； 要・不要（	単位；受講料	円）
登録番号；		必ず記入してください
現在従事している業務内容（		
運動指導経験	（豊富・普通・無し）	
連絡先住所	〒	
電話		
FAX		
メール		

- ※ 平成22年10月31日（日）までに FAX もしくは郵送、メールにてお申込ください
- ※ 参加人数に定員がございますので、申込受領後、定員を超え、受講不可能な場合は FAX または電話、メールにてご連絡致します。
- ※ 受講料は当日ご持参ください。つり銭のないようお願いいたします。
- ※ 床の上で実習を行う部分がありますので、ヨガマット、バスタオル等の敷物をお持ちください。

申込先、問合せ先

〒300-0843 茨城県土浦市中村南4-11-7  
 ジョイフルアスレティッククラブ土浦内  
 日本健康運動指導士会茨城県支部 事務局 糸山 直文  
 電話 029-842-8833 FAX 029-842-8789  
 メール [ibarakishibu@jafias.net](mailto:ibarakishibu@jafias.net)

講師プロフィール

有吉 与志恵先生

NPO 法人・日本体調改善運動普及協会会長  
 社団法人日本フィットネス協会代議員  
 日本体育大学卒業

- ・ 健康な肉体作りのプロとして、アスリート、経営者、タレントなどを含む延べ1万人以上の運動・美容と健康づくりを指導。
- ・ フィットネスインストラクターとしての長年の経験と知識に加え、解剖学や運動生理学、東洋医学の考え方を取り入れた 継続可能な美容・健康維持方法を探究し、体調改善エクササイズを確立。
- ・ その方法論とその実効性は高い評価を得ており、企業や地方自治体での研修・講習会の講師や、TV・雑誌などへの出演も多数。

著書

- － アスリートのためのコアトレ/ベースボールマガジン社
- － アスリートのためのコアトレ2/ベースボールマガジン社
- － コアシェイプ/アスペクト社
- － 40歳からの肉体改造/筑摩書房
- － フットコンディショニング/祥伝社
- － めざめよ男力！/講談社プラスアルファ新書
- － プレスダイエット 呼吸でやせる！/講談社