

ースポーツ・運動をより楽しめるためにー

## スポーツ&フィットネス指導者セミナー(2026 大阪)

本講習会はNPO 法人みんなのスポーツ協会が健康運動指導士、健康運動実践指導者及びスポーツ指導者(地域スポーツ指導者、スポーツクラブ・インス、トラクター、学校体育教員など)を対象として開催する講習会です。

このスポーツ&フィットネス指導者セミナーは、健康運動指導士、健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として下記のとおり単位が認められます。(認定番号:①266203 ②266204 ③266205 ④266206 ⑤266207 ⑥266208)

※ 全講座をお受けにならなくても受講された講座が単位認定されます。

- 【日 程】**
- 第1回 2026年7月5日(日)
  - 第2回 2026年7月25日(土)
  - 第3回 2026年8月23日(日)
  - 第4回 2026年9月26日(土)
  - 第5回 2026年10月17日(土)
  - 第6回 2026年11月8日(日)

第1回~第4回	第5回	第6回
登録更新 講義: 3.0単位	講義: 5.0単位	3.0単位
認定単位 実習: 4.0単位	実習: 2.0単位	4.0単位

定員: 70名/各日  
参加費: 8,000円/各日



8月1日より受付開始(事前予約 不可)

**【会 場】** 全日程: 大阪府教職員互助組合 たかつガーデン (大阪市天王寺区東高津町7-11)

各種感染拡大防止対策他をご確認のうえお申込みください。詳細はweb上でご案内しております。

第1回 <<7月5日(日)>> 【定員】70名 【参加費】8,000円

時間	講義・実習テーマ	講 師
9:10 10:40	講義「地域における運動指導者の役割」	池島栄治郎 NPO 法人みんなのスポーツ協会代表理事 大阪済生会中津看護学校 非常勤講師
10:45 12:15	講義「健康づくりのための ウォーキング・ジョギング~講義編~」	友金明香 大阪体育大学 健康・スポーツマネジメント学科准教授
12:45 14:45	実習「姿勢評価のポイントと運動の関連性」	増田浩和 Rehabilitation3.0(株)代表取締役 (作業療法士)
14:50 16:50	実習「スポーツ傷害と応急手当て」	水流寛二 NPO 法人キャンピズ代表理事 桃山学院大学 非常勤講師

第2回 <<7月25日(土)>> 【定員】70名 【参加費】8,000円

時間	講義・実技テーマ	講 師
9:10 10:40	講義「生活習慣病改善施設における機能回復 訓練及び認知症予防トレーニングの実際」	高井清典 NPO 法人みんなのスポーツ協会理事 特定医療法人 仁真会 白鷺病院
10:45 12:15	講義「健康寿命を延ばすために ~高齢者体力測定会から見てきたもの~」	木村みさか 京都府立医科大学名誉教授 京都先端科学大学客員研究員
12:45 14:45	実習「健康づくりのための身体の使い方と トレーニングII~実習編~」	魚田尚吾 流通科学大学 人間社会学部 人間健康学科講師
14:50 16:50	実習「介護予防・認知症予防 のための楽しい体操」	植木博美 医療法人ラポール会 青山第二病院 通所リハビリテーション

第3回 <<8月23日(日)>> 【定員】70名 【参加費】8,000円

時間	講義・実習テーマ	講 師
9:10 10:40	講義「ストレスマネジメントと リラクゼーション」	水流寛二 NPO 法人キャンピズ代表理事 桃山学院大学 非常勤講師
10:45 12:15	講義「中高年の健康づくり~ウォーキング ・そのエネルギー代謝と実践法~」	豊岡示朗 大阪体育大学名誉教授 ランニング学会常務理事
12:45 14:45	実習「音楽を使った体ほぐし運動の実際②」	栗原めぐみ 大阪芸術大学教授 (ジャズダンサー、振付・演出家) 一般社団法人 ストリートダンス協会理事
14:50 16:50	実習「健康づくりのためのウォーキング ・ジョギング~実習編」	友金明香 大阪体育大学 健康・スポーツマネジメント学科准教授

第4回 <<9月26日(土)>> 【定員】70名 【参加費】8,000円

時間	講義・実習テーマ	講 師
9:10 10:40	講義「健康づくりのための身体の使い方と トレーニングII~講義編~」	魚田尚吾 流通科学大学 人間社会学部 人間健康学科講師
10:45 12:15	講義「健康づくり運動 継続のために ~遊び・レクリエーションの勧め~」	藤田英和 NPO 法人みんなのスポーツ協会顧問 一般社団法人 ストリートダンス協会顧問
12:45 14:45	実習「小児の運動指導 ~体力づくりのための運動~」	弘中陽子 NPO 法人みんなのスポーツ協会 宇部フロンティア大学短期大学部教授
14:50 16:50	実習「健康づくり運動の実際 ~アイスブレイクとリードアップゲーム~」	水流寛二 NPO 法人キャンピズ代表理事 桃山学院大学 非常勤講師