

# 2023 年度第 2 回 健康スポーツ関連施設連絡協議会定期研修会

開催期日	2023 年 10 月 26 日(木) 14 時 00 分～17 時 00 分 (13 時 30 分～受付開始)
開催場所	KTV フィットネスクラブ フレスコ (兵庫県神戸市垂水区日向 1-4-1)
参加費	健康スポーツ関連施設連絡協議会加盟施設職員は無料 左記以外の者は 4,000 円
単位認定	健康運動指導士・健康運動実践指導者登録更新単位(実習) 3 単位認定

## 実習 身体の調子が良くなる『ポテンシャルアップアプローチ』(180 分)

『ポテンシャルアップアプローチ』とは? 筋力、柔軟性、パフォーマンスといった身体能力。これらをカンタンに「いい調子」に引き出す方法がある。より効率よく身体を使ってエクササイズ効果を上げたり、スポーツの結果を良くしたりしましょう。

### 【実習の内容】

- (1) プログラムイントロダクション
- (2) ワークショップガイド
- (3) 筋力、パフォーマンスアップ(マッサージ)プログラム
- (4) 柔軟性のプログラム
- (5) 弱体化のプログラム (6) まとめ

講師 宅見 啓司



### 【指導歴 20 年】

フィットネスクラブやオンラインを中心にフィットネスレッスンを展開、MIZUNO 株式会社や日本フィットネス協会において講師業を勤める。

### 【取得資格】

日本フィットネス協会 グループフィットネスディレクター  
ボディバランスチューニング協会 ダイエット力診断士 身体能力診断士  
睡眠力診断士 勝ち色診断士

### 【受賞歴】

2014 年 ベストボディジャパン関西大会 ミドルクラス グランプリ  
2016 年 ベストボディジャパン神戸大会 ミドルクラス グランプリ  
2017 年 第 3 回オールジャパンメンズフィットネス 優勝

申込方法 希望者は下記の申出事項を全て記入の上、メール、または郵送、FAX で申し込んで下さい。

- ◇ 申出事項 「第 2 回研修会」と明記の上 ①氏名(フリガナ)と年齢・性別  
②住所 ③電話番号(日中連絡できるところ) ④職業・職種(加盟施設職員の場合は必ず施設名) ⑤資格種類と番号(例:健康運動指導士 12304560)

- ◇ 申込先 健康スポーツ関連施設連絡協議会事務局

メールアドレス [kenspo-kenshu@hyogohsc.or.jp](mailto:kenspo-kenshu@hyogohsc.or.jp)

FAX. 078-921-2246 〒650-0026 兵庫県神戸市中央区古湊通 2-1-22-602

申込締切 2023 年 10 月 19 日(木)

連絡先 健康スポーツ関連施設連絡協議会事務局 (TEL. 080 - 6129 - 6858)