

第14回貯筋マイスター講習日程表(2009年5月東京コース)

	5月16日(土)	5月17日(日)	5月18日(月)	
9:00				
9:10	9時開場・受付	9時開場・受付	9時開場・受付	
9:20				
9:30	【講義】9:30～11:00(90分)	【講義】9:30～10:20(50分)	【試験】9:30～10:00(30分)	
9:40	貯筋運動とは？	運動指導における医学的注意点	筆記試験	
9:50			休憩(10分)	
10:00			【理論・実習】10:10～11:10(60分)	
10:10			貯筋運動教室の運営 貯筋運動指導計画の立案	
10:20		休憩(10分)		
10:30		【講義】10:30～11:40(70分)		
10:40		運動生理学(呼吸循環系・代謝系)		
10:50				
11:00		休憩(10分)		休憩(10分)
11:10		【講義】11:10～12:40(90分)		【理論・実習】11:20～12:40(80分)
11:20	機能解剖学 運動生理学(神経系・筋骨格系)	休憩(10分)	貯筋運動の効果判定 残高チェック	
11:30		【講義】11:50～12:40(50分)		
11:40		トレーニング科学		
11:50				
12:00				
12:10				
12:20				
12:30				
12:40				
12:50	休憩(50分)	休憩(50分)	休憩(50分)	
13:00				
13:10				
13:20				
13:30	【理論・実習】13:30～15:10(100分)	【理論・実習】13:30～14:50(80分)	【実習】13:30～14:30(60分)	
13:40	貯筋運動指導上の注意点 貯筋運動基本の動き	ウォーミングアップと クーリングダウン	貯筋運動の指導練習	
13:50			休憩(10分)	
14:00			【試験】14:40～16:40(120分)	
14:10			実技試験	
14:20		【実習】14:50～15:20(30分)		
14:30		貯筋運動基本の動き(復習)		
14:40		休憩(10分)		
14:50		【理論・実習】15:20～16:40(80分)		
15:00			【実習】15:30～16:40(70分)	
15:10		休憩(10分)		
15:20	インストラクションテクニック 貯筋運動の指導練習	貯筋運動の指導練習		
15:30				
15:40				
15:50				
16:00				
16:10				
16:20				
16:30				
16:40				

会場: 昭和町ふれあい館(昭和町区民センター内)

住所: 東京都北区昭和町3-10-7