

令和6年度 第1回 埼玉県健康運動指導者研修会

日 時 令和6年6月3日(月)

場 所 県民健康福祉村 研修室

時 間	科 目 名	講 師
9:30～	受付	
9:50～	オリエンテーション	
10:00～ 12:00	実技：腰痛予防の為のコアトレーニング ① 腹筋・背筋・大殿筋などの筋トレ ② 腰背部などのストレッチ	健康運動指導士 西沢 敬二 氏
12:00～ 13:00	昼休憩 ※コンビニは徒歩10分掛かります。 事前にご用意下さい。	
13:00～ 14:30	実技：AIを活用した姿勢分析 AI 姿勢分析アプリを使用して、姿勢を確認。姿勢改善の運動を実践します。	健康運動指導士 西沢 敬二 氏
14:30～ 14:40	休憩	
14:40～ 16:10	実技：AIを活用した歩行分析 AI 歩行分析アプリを使用して、歩行状態を確認。全身を使った歩き方を学びます。	健康運動指導士 西沢 敬二 氏

◎ 実技を予定していますので、以下のものをご用意ください。

- ・運動できる服装
- ・運動靴(室内靴は不要)
- ・水分(ペットボトル等)
- ・タオル
- ・スマホ(ご自身の姿勢・歩行のデータをお渡しします)

※更衣室が使用できますので、着替える方はご利用下さい。