

コミュニティヘルス& フィットネスコーディネーター 資格取得講座

筑波大学エクステンションプログラム



講座のご案内

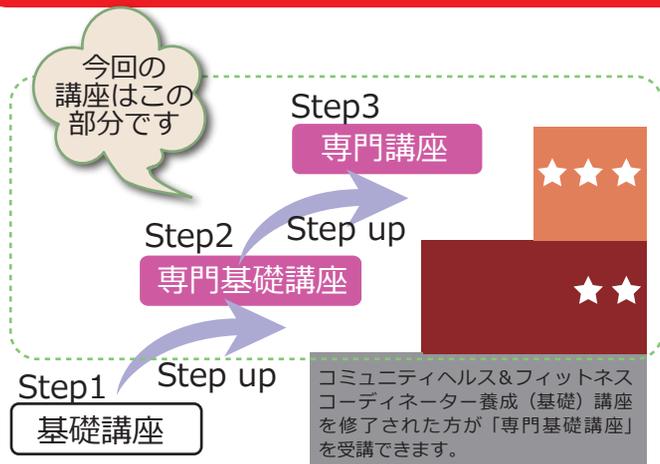
2019.12/14^土より

2 講座同時 WEB 受付開始!

(締切 2020.1.20 まで)



地域に根づく包括的介護予防支援システムを担う人材になろう!



平成 29 年よりスポーツ基本法に基づき「第 2 期スポーツ基本計画」が策定され、その中に「スポーツで社会の課題解決に貢献し、前向きで活力に満ちた日本を創る」ことが示されています。このスポーツ基本計画に沿って、「高齢者世代のスポーツ参加促進に向けた方策」では、「地域コミュニティを通じた健康づくり」が今後の地域において求められる方向性として掲げられています。大藏研究室の 10 年間の大規模地域介入研究「かさまスタディ」により、高齢者の健康づくりと介護予防支援に関する膨大な体育科学的知見、および卓越した指導・測定・評価ノウハウが創出されその研究成果を講座にしました。ステップアップ式で 3 講座受講し CHF コーディネーターの資格を手に入れましょう。

資格取得に向けて
頑張りましょう!



筑波大学体育系准教授
高細精医療イノベーション研究コア長
大藏 倫博

平成 20 年より、運動や身体活動を通して高齢者の健康づくりや介護予防に資する大規模地域介入研究「かさまスタディ」の研究代表者。

Step 2 専門基礎講座

開催日：全 3 回 2020 年

1 日目 2/8 (土)

2 日目 2/9 (日)

3 日目 2/16 (日)

時間：9:00 ~ 16:25

対象者：基礎講座を受講修了した方

開催場所：筑波大学東京キャンパス文京校舎

受講人数：20 人まで (最低開講人数 10 人)

受講費用：49,500 円 (税込)

※講座内容は裏面をご覧ください

Step 3 専門講座

開催日：全 3 回 2020 年

1 日目 3/7 (土)

2 日目 3/14 (土)

3 日目 3/15 (日)

時間：9:00 ~ 16:25

対象者：専門基礎講座を受講修了した方

開催場所：筑波大学東京キャンパス文京校舎

受講人数：20 人まで (最低開講人数 10 人)

受講費用：55,000 円 (税込)

※資格認定料 5,500 円 (税込) を含む

※この講座は、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位が認められます。

Certified

資格
取得

第 1 号

「専門基礎講座」・「専門講座」全プログラムに参加した受講者には、一般社団法人マツス協会発行のコミュニティヘルス&フィットネスコーディネーター認定証と筑波大学発行の受講修了証が授与されます。

お申し込み
お問い合わせ

筑波大学エクステンションプログラム 受付時間：月～金 9:30～17:00 Tel:029-859-1648

お申し込みは HP にて <http://extension.sec.tsukuba.ac.jp>



講座カリキュラム

※講師およびカリキュラム内容は変更する場合があります。

コミュニティヘルス&フィットネスコーディネーター養成 (専門基礎) 講座

開催時間 (全日程共通) 1. 9:00-10:00 2. 10:05-11:05 3. 11:10-12:10
4. 13:15-14:15 5. 14:20-15:20 6. 15:25-16:25

内容	担当教員
1. 健康度(問診、基本属性、体力)測定法の講義	城竇 佳也 筑波大学 テラーメイド QOLプログラム 開発研究センター 非常勤研究員
2. 健康度(問診、基本属性、体力)測定法の実習	
3. 健康度(問診、基本属性、体力)測定法の実習	
4. 健康度(問診、基本属性、体力)評価法の講義・演習	藤井 啓介 関西医療大学 保健医療学部 講師
5. 健康度(問診、基本属性、体力)評価法の演習	
6. 健康度測定評価法に関するディスカッション (PDCAサイクルへの活かし方:演習形式)	

1. 健康度(認知機能、心理・社会的機能、地域全体など)測定法の講義	藤井 啓介 関西医療大学 保健医療学部 講師
2. 健康度(認知機能、心理・社会的機能、地域全体など)測定法の実習	
3. 健康度(認知機能、心理・社会的機能、地域全体など)測定法の実習	
4. 健康度(認知機能、心理・社会的機能、地域全体など)評価法の講義・演習	辻 大士 千葉大学 予防医学センター 特任助教
5. 健康度(認知機能、心理・社会的機能、地域全体など)評価法の演習	
6. 健康度測定評価法に関するディスカッション (PDCAサイクルへの活かし方:演習形式)	

1. 社会的背景、国の方針(法律・施策)、コミュニティヘルス&フィットネスコーディネーターの定義・意義	大藏 倫博 筑波大学 体育系 准教授
2. かさまスタディの成り立ち(歴史)	
3. 「地域における健康づくりのあるべき姿」に関するディスカッション(演習形式)	辻 大士 千葉大学 予防医学センター 特任助教
4. 運動による健康寿命延伸効果	
5. 運動による健康づくりを普及させるための仕組み その1 ①生活機能の重要性 ②運動支援ボランティア養成	佐藤 文音 高知大学 地域協働学部 助教
6. 運動による健康づくりを普及させるための仕組み その2 ①持続可能な集いの場(運動サロン)の創出 ②運動サロンによる効果	

※この講座は、健康運動指導士及び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講義 9.0 単位、実習 9.0 単位が認められます。
(認定番号 1961039)

コミュニティヘルス&フィットネスコーディネーター養成 (専門) 講座

開催時間 (全日程共通) 1. 9:00-10:00 2. 10:05-11:05 3. 11:10-12:10
4. 13:15-14:15 5. 14:20-15:20 6. 15:25-16:25

内容	担当教員
1. 運動支援ボランティア養成法:笠間市におけるスクエアステップ・リーダー養成(講義)	佐藤 文音 高知大学 地域協働学部 助教
2. 運動支援ボランティア養成法:笠間市におけるスクエアステップ・リーダー養成(実技)	
3. 運動支援ボランティア養成法に関するディスカッション(演習形式)	
4. 運動支援ボランティア養成法:つくばみらい市におけるシニアストレッチリーダー養成(講義)	城竇 佳也 筑波大学 テラーメイド QOLプログラム 開発研究センター 非常勤研究員
5. 運動支援ボランティア養成法:つくばみらい市におけるシニアストレッチリーダー養成(実技)	
6. 運動支援ボランティア養成法に関するディスカッション(演習形式)	

1. 運動支援ボランティアを生活支援ボランティアへ昇華させる方法(講義)	大藏 倫博 筑波大学 体育系 准教授
2. 運動支援ボランティアを生活支援ボランティアへ昇華させる方法(演習)	
3. 行政の取り組み(事例紹介)	
4. 行政の取り組み(事例紹介)	藤井 啓介 関西医療大学 保健医療学部 講師
5. 行政との連携方法に関するディスカッション	
6. グループ発表	

1. 地域の健康づくりを実践するうえでの課題(講義)	大藏 倫博 筑波大学 体育系 准教授
2. 企画書の作成(実習)	
3. 企画書の作成(実習)	辻 大士 千葉大学 予防医学センター 特任助教
4. グループごとに企画書の発表	
5. 意見交換会	
6. 総括:今後、コミュニティヘルス&フィットネスコーディネーターが求められる役割(講義)	大藏 倫博 筑波大学 体育系 准教授

※この講座は、健康運動指導士及び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講義 15.5 単位、実習 2.5 単位が認められます。
(認定番号 1961040)

アクセス

会場: 筑波大学 東京キャンパス文京校舎

●丸ノ内線 茗荷谷(みょうがだに) 駅下車「出口1」徒歩3分程度

お申し込み方法

WEB サイトより
WEB サイトにアクセスし、お申し込みフォームよりお申し込み下さい。
<http://extension.sec.tsukuba.ac.jp>
※お申し込みは先着順となります。受講可否については後日事務局より連絡いたします。

講座を選択
希望の講座ページよりお申し込み下さい。

**お支払いは
簡単カード決済**
ペイジー払いも対応
pay-easy

お申し込み
お問い合わせ

筑波大学 エクステンションプログラム

〒305-8550 茨城県つくば市春日 1-2 高細精医療イノベーション棟 1F

Tel:029-859-1648 (受付時間:月~金 9:30~17:00)

お申し込みは HP にて <http://extension.sec.tsukuba.ac.jp>

お問い合わせはこちらから ext_pro16@ilc.tsukuba.ac.jp

