

11月29日(日)

10:00 ~ 16:30

※9:40開場、30分休憩



子どもの“やる気スイッチ”を入れる運動プログラムとは？

～楽しい！嬉しい！爽快！TUP
体感型運動プログラムを学ぶ～

《セミナー概要》

「体感型運動プログラム:TUP」は、「やる気スイッチ」を入れる**楽しい！嬉しい！爽快！**の3つの感情を膨らます要素を組み込んでいます。

この3つの「やる気スイッチ」によって、**子供達が運動を「やらされている」という感覚ではなく、自らがやりたいという感情の下で行うこと**により「主体性」を養うこともポイントにおいています。

本講座では、このTUPの基本を学ぶ中で楽しい**運動プログラムづくりのヒント**を体感すると同時に、フィットネストラナーとして大切な「フィットネス・エンターテイナー」という役割を果たすための知識、スキルも習得します。

【担当講師】

(株)NPFC代表取締役

長谷川 弘道 - Hasegawa Hiromichi -

健康運動指導士
東海ホリスティック医学振興会理事



1970年に当センターを創立した、中部地域におけるフィットネスのパイオニア的存在として活躍の初代所長、長谷川恒信会長を継承し、平成7年4月に所長として就任。

幼児からシニア世代に至る老若男女を対象に実技指導を行いつつ、行政、社会福祉関係団体、一般企業、学校関係団体などの健康セミナーの講演活動も展開。

心と身体と頭のバランスを整える重要性を説き、“バランス・フィットネス”を提唱。その運動方法は「いつでも、どこでも、だれでもできる」ことを基本におき、運動の生活化を唱える。

近年においては、脳科学の進歩により運動が脳機能を活性化するエビデンスが確認されるようになり、そうしたエビデンスも活用し独自の「体感型運動プログラム:TUP」を幼児から一般成人、シニア世代、全世代を対象に実施している。

NSCA継続単位

0.6付与申請済み

【会場住所・アクセス】

日本陶磁器センター 4階多目的ホール

〒461-0002

愛知県名古屋市東区代官町39-18

※地下鉄桜通線高岳駅2番出口から東へ徒歩5分

地下鉄東山線新栄町駅1番出口から北へ徒歩5分

【受講費: 11,000円(税込)】

定員: 先着20名様

お申し込み時に振込口座をご案内致します。

【申込・問い合わせ】

① 申込QRコード

② 問い合わせ

y_fit_pro@ybb.ne.jp



主催: (株)ライフプロデュースジャパン

公式HP: <http://www.y-fit-pro.com/>