

第 199 回スクエアステップ指導員資格認定講習会 開催要項

- 開催目的 健康・体力づくり(高齢者の介護予防)を目的としたスクエアステップの普及と運動指導者の研修、さらにスクエアステップ応用プログラムの紹介・指導法
- 主催 特定非営利活動法人スクエアステップ協会
- 日時 平成 29 年 7 月 18 日(日) 10時～17時(受付開始9時30分より)
- 場所 あやかりの杜 2階 多目的ホール
住所:〒901-2311 沖縄県北中城村喜舎場 1214 番地 TEL:098-983-8060
※参加申込(費用振込)をされた方には、講習会 1 週間前までに案内をお送りします。
- 講師 中垣内真樹(当協会理事、鹿屋体育大学教授)
浦谷創(当協会公認養成員)
- 受講者 健康運動指導士、理学療法士ほか中高年者の運動指導を行う者(子供にも適応出来ます)
- 費用 27,000 円(受講料、教材費、認定試験受験料)申込と同時に振込み下さい。
5,400 円(資格認定料)合格者のみ、後日納付することになります。
- 内容 スクエアステップ指導員資格認定講習とさらに長崎県で普及している虚弱高齢者用「のんのこ体操」および中高年の体力アップのための「のんのこサーキット」の指導者講習の内容も含まれます。通常のスクエアステップ指導者資格認定講習会より受講料が 5,400 円高いですが、「のんのこ体操」「のんのこサーキット」の指導に関するテキストや資料、実技講習が含まれます。ご了承ください。

【当日スケジュール】

- 9:30 受付開始
- 10:00～12:00 講義1 スクエアステップの効果と運動指導現場への適用
講義2 高齢者の体力・認知機能と介護予防
昼食(喫茶室はあります)
- 13:00～13:30 筆記試験
- 13:30～16:30 実技1 スクエアステップの実施(指導)方法
実技2 スクエアステップを応用した運動プログラムの紹介

☆第 199 回スクエアステップ指導員資格認定講習会の申込要領

- 【定員】 30 名(先着順)
- 【開催日時】 2017 年 7 月 18 日(日) 10 時 00 分開始 17 時終了予定(9 時 30 分より受付)
- 【開催場所】 あやかりの杜 2階 多目的ホール
住所:〒901-2311 沖縄県北中城村喜舎場 1214 番地 TEL:098-983-8060
- 【受講資格】 中高年者の運動指導、子どもの運動指導などに関わる方
- 【申込方法】 スクエアステップ協会HP(<http://square-step.org/>)のトップページ、「講習会情報」から登録してください。
- ※健康運動指導士および健康運動実践指導者の更新単位を申請する方は登録番号を忘れず入力してください。**
- 【費用】 申込みと同時に 27,000 円(受講料・テキスト代・認定試験受験料含む)を下記口座にお振込下さい。認定試験に合格した場合、資格認定(会員)証の発行・郵送を含めた認定料 5,400 円(2 年間有効)が後日必要になります。
- ※振込口座: 常陽銀行 研究学園都市支店 普通 3386120 スクエアステップ協会事務局**
- *ご依頼人の欄にお名前を入力する際、第 199 回講習会の「199」を入力してからお名前をご入力下さい。
- 例) 講習太郎さんが入金する場合→ 199 コウシユウ タロウ
- 【申込(費用の振込)期間】 この通知がお手元に届いた日から 2017 年 7 月 7 日(金)まで。



特定非営利活動法人スクエアステップ協会の 理事より皆様へのメッセージ

①職業、②専門分野、③出身地、④皆様へのメッセージ

☆理事長 大藏倫博（おおくら ともひろ）

- ①筑波大学 大学院人間総合科学研究科 准教授
- ②健康体力学、運動処方論
- ③兵庫県尼崎市
- ④「常に笑い声の絶えないスクエアステップを通じて世界中の人々を健康に、そして幸せにしていきます。」



☆理事 重松良祐（しげまつ りょうすけ）

- ①三重大学 教育学部 教授
- ②運動老年学
- ③兵庫県神戸市
- ④「スクエアステップは誕生してまだ間もないエクササイズですが、他のエクササイズよりも大きな効果をもたらす可能性があると考えています。みなさんと一緒に効果を世の中に伝えていきたいと思えます。」



☆理事 中垣内真樹（なかがいち まさき）

- ①鹿屋体育大学 スポーツ生命科学 教授
- ②健康運動方法論
- ③鹿児島県鹿屋市
- ④「老若男女問わず楽しくできるスクエアステップ、地域の人達を健康に！そして地域の活力源に！」



☆これまでのスクエアステップ指導員資格認定者数

協会発足以来、全国で3500名を超えるスクエアステップ指導員(会員)が認定されています。今後も質と量の両面から指導員資格保有者の育成・充実につとめたいと思えます。

<支部ごとの認定数>

- ・筑波大学支部 1033名
- ・三重大学支部 1018名
- ・鹿屋体育大学大学支部 602名

☆スクエアステップ協会へのお問合せはこちらまでお願い致します。

〒305-0005 茨城県つくば市天久保 2-14-2 つくばイーストビル 302 株式会社 THF 内
スクエアステップ協会事務局 担当:清水
電話:029-861-7617(平日 9:00~15:00)
FAX:029-861-7618
電子メール:jimukyoku@square-step.org
ホームページ:http://square-step.org/

開発者によるスクエアステップのご紹介

大藏 倫博（筑波大学）

重松 良祐（三重大学）

中垣内真樹（鹿屋体育大学）

★スクエアステップとは

横幅 100 cm、奥行き 250 cm の面を 25 cm 四方の升目（スクエア）で区切ったマットを使用し、前進・後退・左右・斜め方向への連続移動を伴う（ステップを踏む）エクササイズです。長年の実践的研究の中から経験的に生み出されましたもので、健康づくりや体力向上を目的としたエクササイズです。これまでに、1 千名を超える人たちを対象に教室をおこない高い効果と安全性が確認されています。

＜これまでにスクエアステップ教室をおこなってきた市町村名＞

茨城県笠間市、千葉県袖ヶ浦市、東京都千代田区、愛知県名古屋市・豊田市、岐阜県岐阜市、三重県津市・志摩市、長崎県諫早市ほか

★スクエアステップの効果

実施者はパターンを正確に記憶した上で、正しい位置に足を運ぶ（ステップする）ために注意を払うので、①動的（移動中の）バランス能力、②筋—神経系システム（反射）機能、③下肢パワー向上、④脳（認知）機能の改善が期待されます。また、運動中は自重（自分の体重）負荷を受けることから、脚部（大腿部および下腿部）筋力の向上が期待できます。さらに、一定時間内に連続しておこなうことで、運動強度が高められ、全身持久力の向上も期待できます。

★スクエアステップの国際的な広がり

台湾でも指導者認定講習会を開き、海外でも指導者が誕生しました。香港では高齢者を対象にしたスクエアステップ教室が開かれています。フィンランドでは共同研究が実施されています。フランスとカナダで発行されている雑誌で紹介されました。アメリカの理学療法士も取り入れようとしています。



★【問い合わせ先】スクエアステップ協会：<http://square-step.org/>

■交通アクセス■

- 開催場所 / あやかりの杜 2階 多目的ホール
- 所在地 / 〒901-2311 沖縄県北中城村喜舎場 1214 番地
TEL : 098-983-8060

- アクセス / 那覇空港より車で（沖縄自動車道経由,北中城 IC 下車）約 45 分
※ 距離：約 25km
沖縄自動車道「北中城 IC」より車で約 15 分

※駐車場に限りがありますので、できるだけ最寄りの交通機関をご利用をお願いします。



野外 野外ガイド OUTDOORS GUIDE

