

# 2022年『日本ヘルスツーリズムアテンダント講座』兼『健康運動指導士・健康運動実践指導者更新講習』in 妙高！

主催：特定非営利活動法人日本ヘルスツーリズム振興機構  
 後援：妙高市  
 協力：一般社団法人妙高ツーリズムマネジメント

健康運動指導士  
 健康運動実践指導者  
 登録更新15単位  
 取得可能  
 認定番号 (226469)

## 受講生募集！

旅と健康という新しい視点の観光形態である「ヘルスツーリズム」は次世代ヘルスケア産業として、「楽しみながら健康について学ぶ」ことが期待されている注目の領域です。この度、ヘルスツーリズムの拡大と高い品質を確保する目的のため、人材育成講座を開催致します。受講後、認定試験に合格された方には「日本ヘルスツーリズムアテンダント資格」が付与されます。また、「健康運動指導士」「健康運動実践指導者」の方は受講講座に応じて単位が付与されます。（全講座を受講された場合 講義：6単位/実習：9単位）認定番号226469  
 講義ではヘルスケア産業の現状から健康づくり概論等、実習では健康チェックや運動の基本からリラクゼーション体験の指導方まで幅広く、最新の知見を提供致します。また、3日目にはエクスカーション（視察旅行）として、ヘルスツーリズム認証を取得した妙高のプログラムを体験する機会も設定いたしましたので合わせて、皆さまのご参加をお待ちしております。1日だけの参加も可能です。（ヘルスツーリズムアテンダントを目指す方は2日間の参加が必須）

- ◆日本ヘルスツーリズムアテンダント資格認定試験はWEBにて実施を予定しております。希望者には受講後改めてご案内致します。
- ◆ヘルスツーリズムアテンダントの資格を取得せず健康運動指導士/健康運動実践指導者の登録更新の単位取得のみの目的でも受講可能です

### 講座スケジュール

2022年9月23日（金）～2022年9月24日（土）2日間

#### < 1日目：講義・実習 >

9月23日（金）9：00～17：40

会場：妙高市妙高高原メッセ 新潟県妙高市田口33番地

【主な内容】（座学・実習）

- ヘルスツーリズム論 ●健康経営プログラム ●スマートライフスタイル
- 運動療法プログラム ●ストレス理論 ●ウェルネス理論
- 屋内でのトレーニング

#### < 2日目：実習 >

9月24日（土）8：30～17：45

会場：妙高高原スポーツ公園 新潟県妙高市関川979

【主な内容】（実地研修）

- 健康チェック・体力測定 ●屋外ウォーキング ●屋外レジスタントトレーニング ●リラクゼーション・メンタルヘルス ●ヘルスツーリズムにおける運動プログラム作成実習

### エクスカーション

9月25日（日）9：00～12：00「妙高型健康保養地プログラム」の体験

2日間の講義で学んだ内容を実際のヘルスツーリズム認証プログラムで体験します（希望者のみ）  
 受講料とは別に参加料がかかります。



ヘルスツーリズム認証とは  
 「旅と健康」という新しい視点から観光商品を客観的に評価する第三者認証サービスです。

妙高ビジターセンター集合 9:00

- ▶オリエンテーション、健康チェック、ウォーミングアップ、ストレッチ（約30分）
- ▶気候療法ウォーキング：ロコモチェック、筋トレ、脳トレ、クナイブ療法、ストレッチ（約2時間）
- ▶健康チェック（15分）



ご確認  
 下さい

- ヘルスツーリズムアテンダント資格を目指される方は**全講座の受講が必須**です。※エクスカーションは自由参加です。
- 現地までの交通・宿泊に関しては各自にて手配をお願い致します。妙高ツーリズムマネジメントでも手配を受け賜ります。
- 健康運動指導士・実践指導者更新講習を目的に受講される方は**期日毎（9/23・9/24の各期日）のお申込みが可能です**。

### お申込み方法

受講希望の方は下記リンクからのお申込みとさせていただきます。アクセスの上お申込ください。

申込専用リンク：<https://forms.gle/SrTVYAvhdgtbEET97> または「2022年日本ヘルスツーリズムアテンダント講座」で検索

### 受講料金

30,000円（込）2日間の講座（講義・実習）受講料（税込） ※エクスカーション費用・交通費・宿泊費は含んでおりません

※健康運動指導士・実践指導者更新講習目的の期日毎受講料は、9/23:14,000円、9/24:16,000円 となります（税込）

### 受講定員

40名 定員（受講生40名）に達し次第締め切らせていただきます。予めご了承ください。

### 受講要件

参加対象者：ヘルスツーリズムに携わる方、健康運動指導士、健康運動実践指導者、保健師、看護師、理学療法士、医師、管理栄養士、観光関係者（ガイド、旅行会社スタッフ、DMO職員）など

### エクスカーション料金

2,000円（込）特典：オリジナルエコバック・ジェラート付 プログラム実施：一般社団法人妙高ツーリズムマネジメント

### 講座に関する お問い合わせ

日本ヘルスツーリズムアテンダント講座事務局（日本ヘルスツーリズム振興機構内）  
 E-mail：[info@healthtourism-npo.org](mailto:info@healthtourism-npo.org) ※お問い合わせは左記メールにて承っております。

### 宿泊や交通に関する お問い合わせ

一般社団法人妙高ツーリズムマネジメント  
 E-mail：[info@myokotm.com](mailto:info@myokotm.com) TEL：0255-86-3911（営業時間 9:00～17:00（無休））

# 講座スケジュール（予定）

2022年9月23日（金）

妙高高原メッセ 講義6単位 実習1単位

内容	時間（分）		科目	講義	実習	認定単位数
ヘルスツーリズム論	60	9:00~10:00	健康づくり施策概論	○		1
健康経営プログラム	60	10:00~11:00	健康づくり施策概論	○		1
スマート・ライフ・ステイにおける保健指導法	60	11:10~12:10	健康づくり施策概論	○		1
運動療法プログラム	60	13:10~14:10	健康づくり運動の理論	○		1
ストレス理論	60	14:10~15:10	健康づくり運動の理論	○		1
ウェルネス論	60	15:20~16:20	健康づくり施策概論	○		1
屋内でのトレーニング	60	16:40~17:40	健康づくり運動の理論		○	1

2022年9月24日（土）

妙高高原スポーツ公園（ほっとアリーナ妙高） 実習8単位

内容	時間（分）		科目	講義	実習	認定単位数
健康チェック・体力測定	120	8:30~10:30	体力測定と評価		○	2
屋外でのウォーキング	120	10:40~12:40	健康づくり運動の実際		○	2
屋外でのレジスタンストレーニング	60	13:30~14:30	健康づくり運動の実際		○	1
リラクゼーション体験の指導法とメンタルヘルス	60	14:35~15:35	運動とこころの健康増進		○	1
ヘルスツーリズムにおける運動プログラム作成実習	120	15:45~17:45	運動プログラムの実際		○	2

2022年9月25日（日） エキスカーション ヘルスツーリズム認証プログラムの体験 ※単位は付与されません

内容	時間（分）	内容	コーディネーター
ヘルスツーリズム認証プログラムの体験	180	2日間の講義で学んだ内容を実際のヘルスツーリズム認証プログラムで体験します	一般社団法人妙高ツーリズムマネジメント

※講師およびプログラム内容は一部変更になる場合がございます。

## 会場案内

- 1日目：2022年9月23日（金） 会場：妙高市妙高高原メッセ 新潟県妙高市田口33番地 ①
- 2日目：2022年9月24日（土） 会場：妙高高原スポーツ公園 新潟県妙高市関川979 ②
- 3日目：2022年9月25日（日） 集合：妙高高原ビジターセンター 新潟県妙高市関川2248-4 ③



## 妙高市へのアクセス

### 妙高高原での移動手段

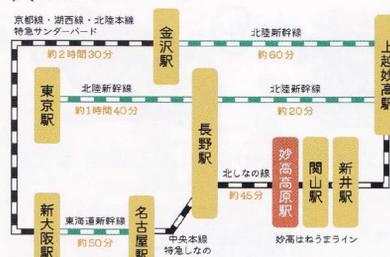
#### タクシー

高原タクシー ☎ 0255-86-3141  
 ※妙高高原駅前にタクシー乗り場があります。ホテルのフロントで予約も可能。繁忙期は時間がかかる場合があります。

#### レンタカー

格安ニコニコレンタカー妙高高原店 ☎ 0255-86-2255  
 ※台数に限りがあります。ご注意ください。  
 ※上越妙高駅前には、よりたくさんの方のレンタカー・カーシェア会社があります。

### 鉄道でのアクセス



### 車でアクセス

