

「エクササイズとしてのウォーキング」を提案する

2015年 11月4日(水)・5日(木)

〈東京会場〉

[講師] 山田 泰子

[予約受付期間] 9月11日(金) AM10:00～

※定員80名になり次第終了

[受講料] 一般18,500円/JAFA会員10,000円

[取得教育単位]

JAFA GFI 10.0単位/健康運動実践指導者(指導士) 10.0単位

※健康運動実践指導者の資格更新に必要な単位10.0単位の全て(指導士をお持ちの方は20.0単位のうちの半分)を一度に取得することができます。※JAFA 教育単位の詳細については中ページをご覧ください。

「ウォーキング指導のスキル向上とウォーキング教室開催ノウハウを学ぶ2DAYS」

第226回 JAFA GFI / 健康運動実践指導者(指導士)資格更新講習会

申込方法〈共通〉

インターネット申込

下記のページへアクセスし、「申し込みフォーム」からお申し込みください。※パソコンもしくはスマートフォンからアクセスしてください。

JAFAウェブサイト (www.jafanet.jp) ⇒ セミナー・イベント ⇒ 登録更新講習会

講習会についてのお問い合わせ先 電話: 03-3818-6939 (12/27～1/4を除く平日9:30～17:30)

受講票

開催の1週間前までに、ご記入いただいたメールアドレスに、講習会当日の案内を記載した受講票メールをお送りします。

当日、受講票をプリントアウトするか、メールの受信画面をご用意してご来場ください。

※ウェブサイトから申し込みできない方、メールアドレスをお持ちでない方は、ご相談ください。

※開催日3日前になっても受講票メールが届かない場合は、当協会までご連絡ください。

受講料振込方法

・受付確認のメール受信後、5日以内に受講料をお振り込みください。

・お振り込みの際、振込人名義の先頭に予約受付番号(受付確認メールでお知らせします)を入力してください(例: 1234キョウカイハナコ)。

※振込手数料はご負担ください。

※企業や団体名等、受講者のお名前以外でお振り込みされる場合は事前にお申し出ください。

※上記期限を過ぎてもお振り込みが確認できない場合は、キャンセルとさせていただきます。ご了承ください。

※受講料お振り込み後の払い戻しはできませんのでご了承ください。

●写真・動画・音声の記録について

JAFA 主催講習会では、写真や動画、音声等の各種媒体への記録を固くお断りしています。ただし、主催者(JAFA事務局)及び、主催者が許諾した場合は、この限りではありません。その写真や映像は、JAFAの広報・広告等に使用されることがありますので、予めご了承ください。

●個人情報の取り扱いについて

お客様の個人情報は、公益社団法人 日本フィットネス協会内で、厳重に管理いたします。お客様の個人情報は、受講票の発送などの事務処理に使用するほか、統計処理により今後の研修会等の参考とさせていただきます。なお、今後DM等で研修会等の催し・その他の告知をさせていただきますことがあります。

全会場共通

受講のお申し込みはウェブサイトの専用フォームへアクセス!

JAFA

検索

受付開始9月11日(金)10:00～

健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新手続きについて

★登録期間(5年)内に登録更新に必要な単位を履修してください。

・健康運動指導士 / 20単位以上(実習5単位以上含む)

・健康運動実践指導者 / 10単位以上(実習5単位以上含む)

★受講証明書は、登録更新の時期までご自身で大切に保管してください。(再発行には手数料がかかります)

登録更新のご案内(必要な申請書類等)は有効期限の2ヶ月前に郵送させていただきますので、

有効期限満了日の1ヶ月前までにお手続きください。

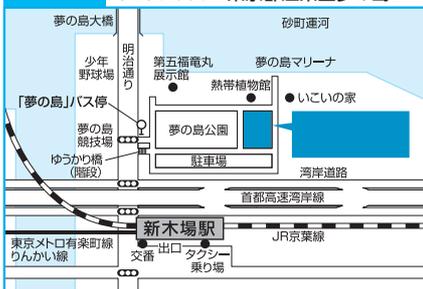
★基礎講座についての詳細は右記へお問い合わせください。

★同一内容の講習会を複数回受講しても取得単位として認められませんのでご注意ください。

●登録更新手続きについてご不明な点は、
(公財)健康・体力づくり事業財団
指導者養成部
TEL 03-6430-9115

両開催会場 BumB 東京スポーツ文化館

〒136-0081 東京都江東区夢の島2-1-3



■東京メトロ有楽町線、JR京葉線、りんかい線、「新木場駅」徒歩13分
■都営バス「夢の島」バス停 徒歩5分

開催当日連絡先

090-1054-3683

持ち物

(各回共通) 受講票(メールのプリントアウト、または受信メール画面の提示)、筆記用具、JAFA会員カード(会員の方のみ)、各資格カード(単位取得希望のもの)もしくは身分証明書、運動できる服装、タオル。その他は受講票メールでご案内します。

後援

公益財団法人健康・体力づくり事業財団
健康日本21推進全国連絡協議会



公益社団法人日本フィットネス協会
〒113-0033 東京都文京区本郷2-8-3 天野ビル4F
TEL: 03-3818-6939 FAX: 03-3818-6935



「ウォーキング指導のスキル向上と ウォーキング教室開催ノウハウを学ぶ 2DAYS」

ウォーキングを運動習慣の一つとして実践している方が急増している昨今、ただ「歩く」だけでなく、健康のための「効果的なウォーキング」を提案することが運動指導者として必要ではないでしょうか。今回はウォーキングを効果的に行うための指導方法を習得し、さらに地域や施設でのウォーキング教室やウォーキングイベントの開催方法をレクチャーします。正しいフォームや適切な歩幅・適度なスピードやピッチなどの歩き方やウォーキングコースの設定方法などを学んでいただき、ぜひ新たなフィールドとして「歩く」をエクササイズとして提案してください。

講座内容

講義

① エクササイズとしてのウォーキング
単なる歩行ではなく健康維持増進のために有効となる歩行実践。姿勢・歩幅・スピードなど科学的根拠に裏付けられたエクササイズとして有効なウォーキングとその指導方法を解説します。（ウォーキングの科学など）

実習

② 効果的なウォーキングの実践
正しいフォームや適切な歩幅・適度なスピードとピッチを体験しながら学びます。自身のフォームや他人のフォームを分析し正しいフォームへと導きます。また、エクササイズとしての歩行を体験することにより身体状況や目的に合わせた歩き方が指導できるようになります。（フォームチェック・歩行能力測定・ピッチコントロールなど）

講義

③ 効果的なウォーキング実践の検証
前講座を検証し、ウォーキングを指導する際に必要となる項目を解説します。（実技指導のポイント・ウォーキンググッズ紹介など）

実習

④ ウォーキング教室～サンプルレッスン体験編～
講師によるデモレッスンで体験しながら実際のリードでのポイントなどを解説します。（グループ歩行・コース内歩行能力測定など）

講義

⑤ ウォーキング教室構築方法～プログラム作成編～
目的や対象者に合わせたウォーキング教室の組み立てを行います。ウォーキングコースの設定方法やグループ歩行のポイントなどの留意点も解説します。（コース設定方法、グループ歩行のポイントなど）

開催スケジュール(第226回)

| 11月4日(水) | 11月5日(木) |
|-------------------------------------|--|
| 講義① 10:00～12:00 エクササイズとしてのウォーキング | 実習④ 10:00～12:30 ウォーキング教室構築方法 ～サンプルレッスン体験編～ |
| 実習② 13:00～16:00 効果的なウォーキングの実践 | 講義⑤ 13:30～15:00 ウォーキング教室構築方法 ～プログラム作成編～ |
| 講義③ 16:15～17:15 効果的なウォーキング実践の検証 | |

| 受講料 | 講座コード | 時間 | 一般料金 | 会員料金 |
|-----|--------|------|---------|---------|
| | 2日間5講座 | 600分 | 18,500円 | 10,000円 |

※受講料は2日間通しての料金設定となります。受講日数・時間に応じた割引は一切行っておりません。「JAJA会員」とは、当協会に入会している方で入会金及び年会費を納めていただいている方となります。ご不明な方はお電話にてご確認ください。

講師

JAJA 理事 山田泰子

取得教育単位

| ・JAJA | 新資格更新手続き前 | 新資格更新手続き後 |
|-------|----------------------|------------------------|
| | ADI AQI AQBI AQWI | AD RE SE WE AQW AQD |
| | 5.0単位 | 10.0単位 |

・健康運動実践指導者／健康運動指導士：
講義4.5単位／実習5.5単位

・ACSM / EP-C：10.0ポイント
(クレジットフォームをお持ちください)

※実際に受講した時間に対して単位取得が認められますので、欠席・早退・遅刻があった場合はその分の単位数が引かれます。(ご不明な点は当協会へお問い合わせください)