

指導者
必修

福岡に集まろう!

ストレッチを学んで
指導者になろう!

機能解剖からみた正しいストレッチ運動と その動作分析

2DAYS集中講習会

ヨガやピラティス等指導における基本となります

会場

2015年 12月 2日(水)・3日(木) 〈福岡会場〉

[予約受付期間] 2015年10月6日 AM10:00~ ※定員90名になり次第終了

講師

尾陰 由美子

JAFAL理事

NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長

増子 俊逸

JAFAL/ADI

(株)ジェイモード代表取締役

単位

JAFAL 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登録更新に必要な単位10単位の全て(指導士をお持ちの方は、20単位のうちの半分)を一度に取得することができます。

※JAFAL教育単位については裏面をご覧ください。

受講料

一般18,500円

JAFAL会員10,000円

会場

アクション福岡(福岡市博多区)

「機能解剖からみた正しいストレッチ運動とその動作分析2DAYS集中講習会」

運動指導者として知っておくべき機能解剖の知識。みなさんはそれをどれくらい理解し、正しい運動方法の裏づけとして身につけ、実践していますか？今回はスタティック（静的）ストレッチとダイナミック（動的）ストレッチを参考に、機能解剖からみた正しいストレッチングとその指導方法を学んでください。運動指導者であればジャンルを問わず今後の指導に必ず役立ちます。

■ 講座内容 ■ 講師 1日目 尾陰 由美子 / 2日目 増子 俊逸

| | |
|-----------------------------------|--|
| 講義 ① | 運動指導者が身につけるべき機能解剖学 |
| | 運動指導に最低限必要な機能解剖学に焦点をあて解説します。まずは、骨の位置・関節の構造と機能を理解していきましょう。関節の特性に合った動きのイメージやパターンリズムを理解することでストレスのないストレッチングとその指導のコツをお伝えします。 |
| 実習 ② ③ | 部位ごとに考察する機能解剖からみた正しいスタティックストレッチ～上・下肢編～ |
| | 一般的に実践されているストレッチ運動のバリエーションを参考に、そのエクササイズが機能解剖学的に正しく実践（指導）できているかを考察します。単に伸展させるだけでなく、その位置や方向（角度）が有効なものか確認し、今後の指導に活かしましょう。 |
| 実習 ④ ⑤ | 部位ごとに考察する機能解剖からみた正しいダイナミックストレッチ～上・下肢編～ |
| | 前実習と同じように考察していきます。機能性や連動性を認識し、日頃行っている自身の指導が有効なエクササイズになっているか見つけてみましょう。ダイナミックストレッチの機能性や連動性の認識は、他のエクササイズでも同じように考えられます。ストレッチ指導以外の場面でも有効となりますのでこの機会にぜひ活用ください。 |

■ 開催スケジュール(第227回)

| 12月2日(水) | 12月3日(木) |
|---|---|
| 講義① 9:30～11:30 | 実習④ 9:30～11:30 |
| 運動指導者が身につけるべき機能解剖学 | 部位ごとに考察する機能解剖からみた正しいダイナミックストレッチ～上肢編～ |
| 実習② 12:30～14:30 | 実習⑤ 12:30～14:30 |
| 部位ごとに考察する機能解剖からみた正しいスタティックストレッチ～上肢編～ | 部位ごとに考察する機能解剖からみた正しいダイナミックストレッチ～下肢編～ |
| 実習③ 14:45～16:45 | |
| 部位ごとに考察する機能解剖からみた正しいスタティックストレッチ～下肢編～ | |

■ 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 | | | | ・健康運動実践指導者/健康運動指導士：講義2.0単位/実習8.0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） | | |
|-----------|-----|------|------|-----------|----|----|----|---|-----|-----|
| ADI | AQI | AQBI | AQWI | AD | RE | SE | WE | | AQW | AQD |
| 5.0単位 | | | | 10.0単位 | | | | | | |

| 受講料 | 講座コード | 時間 | 一般料金 | 会員料金 | 「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。 |
|--------|-------|------|---------|---------|--|
| 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・時間に応じた割り引きは一切行っておりません。

■ 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。

JAJA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。

持ち物

●写真・動画・音声の記録について

JAJA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（JAJA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、JAJA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くことがあります。

■ 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

■ 開催当日連絡先

090-1054-3683

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!

JAJA

検索

受付開始 10月6日(火)10:00～

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。

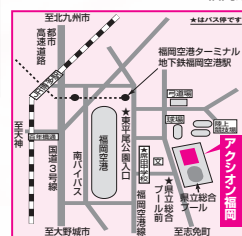
※上記期限を過ぎてもお振り込みが確認できない場合は、キャンセルとさせていただきます（金戻りは止まりません）。

※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。

アクション福岡

〒812-0852

福岡県福岡市博多区東平尾公園2-1-4



●JR博多駅交通センターより(バス)
14番乗り場から37・38・39-Bのバスで…約20分
アクション福岡前 下車 (金曜日は止まりません)

●地下鉄福岡空港駅より(バス)
地下鉄4番出口前のバス停から1・37・39のバスアクション福岡前下車 (金曜日は止まりません)
※席田中学校前バス停からは、徒歩約8分