

あなたの健康と

体にきらめきを



エアロビクスを学ぶ／講師：井上トキ子

高齢者運動指導を学ぶ／講師：竹尾吉枝

ストレッチを学ぶ／講師：池田扶実子

筋コンディショニングを学ぶ／講師：片井忠

学 Jafa FITNESS ~MANABI~

もっと知り-Knowledge (知識)
もっと理解し-Skill (技能)
もっとできる-Ability (能力)
KSAが身につくよう、自らの指導に磨きをかける集中型セミナー
Jafa FITNESS 学~MANABI~
段階的かつ集中型の環境で存分に吸収して、
日頃の指導にさらなる磨きをかけてください！

北海道

▶▶ 2015年 9月14日(月)~16日(水)

〈NTT北海道セミナーセンタ〉
北海道札幌市

東京

▶▶ 2015年 10月21日(水)~24日(土)

〈新宿区立新宿スポーツセンター〉
東京都新宿区

九州

▶▶ 2015年 11月17日(火)~20日(金)

〈アクション福岡〉
福岡県福岡市

■予約受付：8月5日(水) AM10:00~ ※各コース定員40名になり次第終了

■受講料：Jafa会員6,000円／一般11,300円

■取得教育単位：Jafa GFI 6.0単位／健康運動実践指導者(指導士) 4.5単位

※詳細は中ページをご覧ください

講座内容&開催スケジュール

エアロビクスを学ぶ

講師：井上 トキ子 アンチエイジング学会公認アンチエイジングプランナー
TKプランニング代表

講座① ファンクショナルミックスの初級エアロ

初心者・初級者向けのエアロビクスは、とすれば直線的で同じことの繰り返しで終わってしまいやすいものですが、「回す」「回す」「運動」「押し」の4要素を組み込むことで、もっと機能的に且つ効果的なクラスへと生まれ変わります。幾つものアイデアを詰め込んだモデルレッスンの後に、実際に[いつもの動きに上記の4要素を組み込みながら変化させていく実践練習]を繰り返していきます。この90分で、きっとあなた自身の身体もすっきりリフレッシュするでしょう！

■JAJA 1.0単位/2.0単位 ■ACSM/HFS 1.5単位
■健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習1.5単位

講座② 脳トレミックスの初級エアロ

2つ目の講座では、脳トレ要素を動きの中に組み込むアイデアの数々をご紹介します。少しだけ集中する時間をつくることで、クラス全体の一体感が高まることも少なくありません。うまく出来ない時も、うまく出来た時も笑顔を引き出しやすく、レッスンを活性化させやすいのも大きなメリットです。幾つものアイデアを詰め込んだモデルレッスンの後に、実際に[いつもの動きに上記の脳トレ要素を組み込みながら変化させていく実践練習]を繰り返していきます。新しいチャレンジを是非お楽しみに！

■JAJA 1.0単位/2.0単位 ■ACSM/HFS 1.5単位
■健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習1.5単位

講座③ 笑顔と集中と達成感に繋げるための展開工夫

最後の講座では、講座①と講座②をどのように配置・展開していくとよいのかについて、具体的に且つ論理的に解説していきます。動きを組み合わせないリア展開と動きを組み合わせるコンビネーションのバランスや、お客様の集中や達成感を引き出すための注意点など、自分のレッスンにすぐに活かして頂くための90分です。お客様の身体だけではなく、頭や表情までもイキイキすっきり輝くように導くレッスンのストーリーテラーを目指しましょう！

■JAJA 1.0単位/2.0単位 ■ACSM/HFS 1.5単位
■健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習1.5単位

持ち物重要!!

次の3点を必ず持参してください。講座で必要です。

- ① 電話帳・ファッション雑誌、または同等の大きさ・厚さがある図書を1~2冊
- ② ①を包める大きさの新聞紙・包装紙
- ③ フェイスタオル(34×85cm程度)を1枚

高齢者運動指導を学ぶ

講師：竹尾 吉枝 JAJA/ADE
NPO法人1億人元気運動協会 会長

講座① 高齢者をやる気にさせる介護予防プログラム

~特別な器具が必要ない「体力測定」~

介護予防プログラムは、トレーニング効果だけでなく、実施後の対象者の意識や行動に影響があってこそ意義があります。参加者自身が気づき、運動習慣の大切さを感じて頂かない限り、行動習慣の変化はありえません。それには運動指導者は指導より、高齢者の気づきを促しやる気にさせる支援という立場が望まれます。体力測定では「参加者は自分を知る」そして「介入者は信頼関係を築く」最初の1歩になります。本講座は、体力測定を介護予防プログラムのオープニングに適する展開例としてご紹介します。

■JAJA 1.0単位/2.0単位 ■ACSM/HFS 1.5単位
■健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習1.5単位

講座② 自主性を引き出す転倒予防プログラム

~元気応援高齢者のための「在宅でもできるステップ運動」~

本講座は、転倒予防を目的に「簡便なステップ運動」を実施します。段差を利用して「つま先〜母子球〜踵」といった足裏と足関節を柔軟に使う動作と同時に、筋バランスを考慮した多様な昇降動作で、下肢機能と持久能力改善を目標とします。転倒がきっかけで寝たきりになってしまうということから、介護予防には転倒予防が不可欠です。運動機能差がある高齢者の対処法として椅子座位と立位、無理なくステップアップさせる運動計画、そして在宅で継続できるツールの製作方法までご紹介します。

■JAJA 1.0単位/2.0単位 ■ACSM/HFS 1.5単位
■健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習1.5単位

講座③ 身体の意識を高めるロコモ予防プログラム

~元気高齢者のための「イスとタオルを有効に使った運動」~

運動の習慣化には、一瞬でも一回でも参加者が自分の身体を意識しながら動けるような方法を提供することです。チェアエクサイズ®の特性を理解したプログラム構成は、参加者の姿勢にも影響を与えることが可能でしょう。本講座は、イスとタオルを有効に使い、ロコモ予防に推奨される動作を主に、身体の意識を高めていくように仕向ける方法を提案します。姿勢は動作の母と言われ、正しい姿勢や動作のコツを感じた瞬間に参加者の運動への意欲は増します。元気な高齢者を増やす鍵がイスにはあります。

■JAJA 1.0単位/2.0単位 ■ACSM/HFS 1.5単位
■健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習1.5単位

ストレッチを学ぶ

講師：池田 扶美子 JAJA/代議員・ADD・ADE・AQ5
健康運動指導士

講座① 「ストレッチにおける優先順位とは？」

~姿勢改善・腰痛・肩こり・膝イタ~を参考に~

日常動作と非日常動作。そのスタイルから見られる所作のクセが原因となり、姿勢不良になります。姿勢不良により様々な症状が起こり、人はストレッチを必要とします。必要性の高いストレッチ部位はどこにあるのか？この講座では、一般的に陥りやすい「姿勢不良」を参考に、ストレッチの優先順位を考察します。少子高齢化の昨今、求められるストレッチの基礎を見直しつつ顧客ニーズに応えるストレッチを学びます。

■JAJA 1.0単位/2.0単位 ■ACSM/HFS 1.5単位
■健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習1.5単位

講座② 動的・静的ストレッチを使った効果的なストレッチ

~筋の特性を考察する。頸から体幹編~

筋肉には収縮性・伸張性・弾性という、3つの特性があります。その特性を踏まえて、より体感できる動的・静的ストレッチを解説します。効果をより高くするための動的ストレッチ・静的ストレッチの組み合わせ方を考察しましょう。この講座では、特に頸から腰まで=上半身を中心に進めていきます。また高齢者指導・機能改善に活用できる、肩こりや姿勢改善につながるストレッチもご紹介します。お客様に対して「効果=変化」をその場で感じていただくためのひと工夫を体感し、学んでください。

■JAJA 1.0単位/2.0単位 ■ACSM/HFS 1.5単位
■健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習1.5単位

講座③ 動的・静的ストレッチを使った効果的なストレッチ

~筋の特性を考察する。腰から脚編~

筋肉には収縮性・伸張性・弾性という、3つの特性があります。その特性を踏まえて、より体感できる動的・静的ストレッチを解説します。効果をより高くするための動的ストレッチ・静的ストレッチの組み合わせ方を考察しましょう。この講座では、特に腰から脚まで=下半身を中心に進めていきます。腰・高齢者指導・機能改善に活用できる、痛改善・膝イタ予防を目的としたストレッチもあわせてご紹介します。お客様に対して「効果=変化」をその場で感じていただくためのひと工夫を体感し、学んでください。

■JAJA 1.0単位/2.0単位 ■ACSM/HFS 1.5単位
■健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習1.5単位

筋コンディショニングを学ぶ

講師：片井 忠 (有)FSCC 代表取締役
アプライド・キネシオロジスト

講座① 脂肪燃焼を促す筋肉の役割と運動負荷の設定

効率の良い脂肪燃焼を促すためにはどの部分の筋肉をどのような方法で鍛えるべきか？…機能解剖学的な解説と運動負荷の設定方法など、エクササイズプログラム作成方法も含め学んでいきます。個々のクライアントに合わせた運動処方学を学び、指導者として更なる質を高めます。

■JAJA 1.0単位/2.0単位 ■ACSM/HFS 1.5単位
■健康運動指導士・健康運動実践指導者 講義1.5単位

講座② 脂肪燃焼を促す筋コンディショニング実践指導方法

~筋トレ基本種目編~

前講で学んだ脂肪燃焼を促すための主要な筋群のトレーニング方法を実践します。ここでは「正しいトレーニング姿勢」を学び、指導者としての指導技術向上を図りましょう。パーソナル指導者はもちろん、グループ指導者も必須です。

■JAJA 1.0単位/2.0単位 ■ACSM/HFS 1.5単位
■健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習1.5単位

講座③ 脂肪燃焼を促す応用的筋コンディショニング方法の指導実践

長年トレーニングを続けていても効果が出にくいクライアントに刺激を与える脂肪燃焼を促す応用的トレーニング方法について解説します。レストの取り方や負荷の設定を変えるだけでも効果が変わってきます。様々な変化を体感し、日々の指導に役立ててください。パーソナル指導はもちろん、グループ指導のプログラム導入に活用できます。

■JAJA 1.0単位/2.0単位 ■ACSM/HFS 1.5単位
■健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習1.5単位

会場別コース日程表

| 【北海道】 10:30~16:00 | | | 講師 | 【東京】 10:30~16:00 | | | 講師 | 【九州】 10:30~16:00 | | | 講師 |
|-------------------|----------|---------------|----|------------------|----------|---------------|----|------------------|----------|---------------|----|
| 9/14 | A コース | エアロビクスを学ぶ | 井上 | 10/21 | A コース | 筋コンディショニングを学ぶ | 片井 | 11/17 | A コース | ストレッチを学ぶ | 池田 |
| 9/15 | B コース | 筋コンディショニングを学ぶ | 片井 | 10/22 | B コース | 高齢者運動指導を学ぶ | 竹尾 | 11/18 | B コース | 筋コンディショニングを学ぶ | 片井 |
| 9/16 | C コース | 高齢者運動指導を学ぶ | 竹尾 | 10/23 | C コース | ストレッチを学ぶ | 池田 | 11/19 | C コース | 高齢者運動指導を学ぶ | 竹尾 |
| - | - | - | - | 10/24 | D コース | エアロビクスを学ぶ | 井上 | 11/20 | D コース | エアロビクスを学ぶ | 井上 |

受講料

※コースでの受講のみとなります。

| 講座コード | 時間 | 一般料金 | 会員料金 |
|-------------|-------|----------|---------|
| 各コース (3 講座) | 270 分 | 11,300 円 | 6,000 円 |

申込方法

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。

JAF Aウェブサイト

(www.jafanet.jp) ⇒ セミナー・イベント ⇒

学~ MANABI ~シリーズ

※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。

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。

※受講料お振り込み後の払い戻しはできかねますのでご了承ください。

●写真・動画・音声の記録について

JAF A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(JAF A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、JAF A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。

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してください。
- ★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

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!

JAF A

検索

受付開始8月5日(水)10:00~

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、JAF A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。

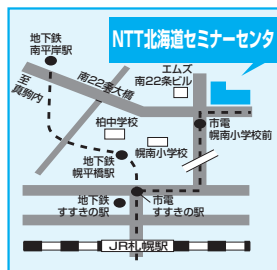
会場

NTT北海道セミナーセンタ

〒064-0922

北海道札幌市中央区南22条西7丁目

- タクシー JR札幌駅「南口」より約20分
- 地下鉄 地下鉄南北線「幌平橋駅」下車、徒歩約15分
- 地下鉄と市電 地下鉄南北線「すすきの駅」下車、地上に出た後、市電「すすきの」~「幌南小学校前」下車、徒歩約3分



新宿区立新宿スポーツセンター

〒169-0072

東京都新宿区大久保3-5-1

- JR山手線 高田馬場駅 下車徒歩約10分
- 東京メトロ副都心線 西早稲田駅下車出口3より徒歩5分

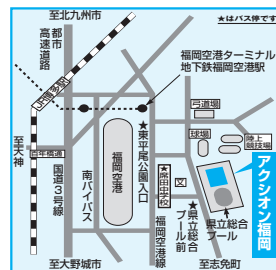


アクション福岡

〒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(金限行は止まりません)
 - 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(金限行は止まりません)
- ※席田中学校前バス停からは、徒歩約8分



JAJA 会員の特典

JAJAの指導者資格をお持ちでなくてもご入会いただけます!

GFI資格更新に必要な単位を取得できます

その1 機関誌購読により、1年間で3単位取得できます (正会員ならどなたでも取得)

その2 誌面テスト (年7回掲載。1回につき1or1.5単位付与) で単位を取得できます (1年間で最大9単位)

GFI更新に必要な単位

| 所持資格数 | 1種目 | 2種目 | 3種目 | 4種目 | 5種目 | 6種目 |
|-------|-----|------|-----|------|------|------|
| 必要単位数 | | 15単位 | | 16単位 | 17単位 | 18単位 |

※2015年9月の更新対象者に限り、左表の単位ではなく、あらかじめ個別にお知らせしている「調整必須単位」です。

つまり…

JAJA会員へ入会していれば、特典の活用だけで2年間で最大24単位取得可能!

フィットネスの最新情報や指導事例などを掲載した機関誌『HEALTH-NETWORK』が届きます (年11回)

2015年度もさまざまな新コーナーがスタートしました。



JAJA主催のセミナー、講習会やフォーラムなどをお得な会員価格で受講できます

例：登録更新講習会 (2015年6～7月開催： 尼崎・名古屋会場)

一般 18,500円

JAJA会員 **10,000円**

(2日間でGFI単位を10単位取得可能)



JAJAウェブサイトの会員専用ページにログインできます

会員専用ページでは、機関誌のバックナンバーや、限定コンテンツを閲覧できます。

バックナンバーは、2009年4月号以降の全号を閲覧できます。

2009年バックナンバー

<2009年バックナンバー>



2010年バックナンバー

<2010年バックナンバー>



書籍やCD、フィットネス商品を会員割引価格で購入できます

例：ソフトギムニク (1個)
一般 1,296円

JAJA会員 **1,036円**



月変わりでお買得キャンペーン実施中
ラウンドフラット商品も**20%off**で購入できます。

オリジナル名刺を割引価格で作成できます



※両面印刷 (100枚) の場合

一般 (資格保有者) 4,607円 → JAJA会員 **4,093円**

会員特典はこのほかにもご用意しています。

※2015年3月現在。会員特典は年度途中で変更になる場合がございます。また、会員特典をさらに高めてまいる所存です。