

# ストレッチ指導に自信を持つ! ～ストレッチを追究する～

広島へ  
GO!



## 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集中講座

### 取得可能教育単位

健康運動指導士・ 健康運動実践指導者	講座2.0 実習8.0
JAFAGFI	10.0単位
ACSM/EP-C	2.0ポイント

■ 日 程 ■  
2016年12月8日(木)9日(金)

■ 会 場 ■  
広島県立総合体育館

■ 講 師 ■  
尾陰由美子/JAFA業務執行理事,  
NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長  
増子俊逸/JAFA/GFI(AD.RE.SE)  
(株)ジェイモード代表取締役

■ 定 員 ■  
60名

■ 受講料 ■  
18,500円(JAFA会員10,000円)

主催：公益社団法人日本フィットネス協会（内閣府認定）

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



## 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集中講座

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。

### セミナーカリキュラム

日時	内容	講師	講座形式
12月8日 (木)	9:30~ 11:30 <b>運動指導者が身につけるべき機能解剖学</b> 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ボ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。	尾陰由美子	講義
	12:30~ 16:45 <b>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～</b> <b>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～</b> 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
12月9日 (金)	9:30~ 14:30 (11:30~ 12:30) 昼休憩 <b>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～</b> <b>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～</b> 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。	増子俊逸	実習

### 申込要綱

#### 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。

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

JAJAウェブサイト (www.jafanet.jp) ⇒ セミナー・イベント ⇒ 登録更新講座会

### 2. 受講料のお振り込み

- ・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。

### 3. 受講票

開催の約1週間前に、ご登録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。

※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。

※受講票メールは領収書として振込明細を補充する資料になりますので、併せて保管しておくことをお勧めします(個別の領収書発送はいたしかねます)。

#### ● 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きますことがあります。

受講料:税込 18,500円 (JAJA会員10,000円)

振込先 三井住友銀行 神田支店 普通 901982  
口座名:公益社団法人日本フィットネス協会 実践口

開催当日連絡先 **090-1054-3683**

#### 持ち物

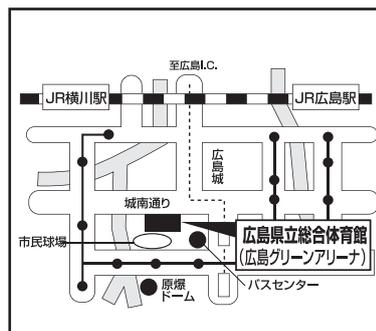
受講票(メールのプリントアウト、または受信メール画面の提示)、筆記用具、JAJA会員カード(会員の方のみ)、各資格カード(単位取得希望のもの)、その他は受講票メールでご案内します。

#### 単位について(2日間の合計)

JAJA / GFI	10.0
健康運動指導士	講義2.0
健康運動実践指導者	実技8.0
ACSM/EP-C	2.0

### 開催会場 広島県立総合体育館

〒730-0011 広島県広島市中区基町4-1



- 広電……………「紙屋町西」下車
- バス……………「紙屋町」または「バスセンター」下車
- アストラムライン…「県庁前」下車 (西2出口<基町クレド側>)
- 広島駅からは  
-バス「紙屋町」まで約10分  
-電車「紙屋町西」まで約15分
- 広島港からは  
-バス「紙屋町」まで約20分  
-電車「紙屋町西」まで約25分
- 広島空港からは  
-リムジンバス「バスセンター」まで約1時間

お気軽にお問い合わせください。

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

この機会にJAJAの会員になりませんか? たくさんの特典があります。どなたでも会員になれます。入るだけで社会貢献をしたことになります。

受講や入会のお申し込みは **JAJA**

検索

電話も  
OK!

入会金無料  
キャンペーン  
実施中!