

# 女性クライアントへのコンディショニングプログラムの作成とその指導方法

## 開催にあたって

これまで、女性が運動する目的として痩身が第一にあげられ、その運動方法は有酸素系運動が主となっていました。「脂肪を燃焼させるためには有酸素運動」は一般的に認知されましたが、近年はこれに加えアンチエイジングを目的とした姿勢改善や機能改善のためなどの筋力トレーニングをはじめとしたコンディショニング系のエクササイズが注目されています。しかし筋力に個人差が大きい女性には指導者が安全かつ効果的に指導する必要があります。みなさんは運動指導者として女性の筋コンディショニングに対してどのような指導をしていますか？それぞれのクライアントに合った運動処方でも指導できていますか？

様々なコンディショニングプログラムがある現在、目的や体力・身体状態に応じた適切な運動処方が必要となります。機器やツールを使用した運動プログラムの作成方法や状態に合わせて薦められるレッスンプログラムの選定方法などを学びます。男女の性差を充分理解し、運動による健康や美を意識する多くの女性に対し、運動指導者として適確な指導ができるよう、学んでください。実習は男性クライアントにも応用できる内容です。

## 第205回 ～福岡会場～

平成25年 9月24日(火) / 9月25日(水)

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 登録更新講習会 検索

受付開始 7月11日(木) 10:00～

# 「女性のためのボディケアアプローチ」 2DAYS集中講座

## 開催にあたって

女性特有のプレスト、そして身体動作に様々な影響を及ぼす骨盤、さらに更年期の身体変化から考案されたメノポーズケアと、今回は女性の身体にテーマを絞ってそのケアの重要性・必要性・運動実践指導方法を学んでいただきます。近年、自分のボディケアのための運動を日常生活の中に取り入れ始めた女性が増えたことにより、運動指導者には女性のボディケアに関する知識が求められています。女性のクライアントへの細やかな指導や男性指導者が指導する際の留意点やアプローチ方法などもお伝えします。ご自身のケアにも有効な情報が満載、グループ指導、パーソナル指導ともに役立ちます。

※男性の方へ：女性身体に限定した内容ですがご受講いただけます。

※女性の方へ：男性の受講がありますことをご承知ください。

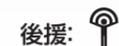
## 第206回 ～金沢会場～

平成25年 9月28日(土) / 9月29日(日)

## 第207回 ～盛岡会場～

平成25年10月 5日(土) / 10月 6日(日)

主催: JAJA 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  
URL:www.jafanet.jp



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

## 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(下記参照)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。  
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

## お申込み方法

### ●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。  
JAJAウェブサイト(www.jafanet.jp)⇒研修会・イベント情報⇒登録更新講習会  
※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。

### ●FAX申込

①下欄申込書に必要な事項をご記入のうえ、FAXでお送りください。その際、**受付確認メール**や**受講票**を受信するためのメールアドレスを必ずご記入ください。  
※携帯電話のメールアドレスでご登録いただいた場合は、PCからのメール(ドメイン:@jafa-net.or.jp)を受信できるように設定してください。

②お申し込み後、3営業日(土日祝日を除く)以内に、事務局より**受付確認のメール**が届きます。  
※FAX受信の時点で、すでに定員に達している場合もございますのでご了承ください。  
※上記期間を過ぎても**受付確認のメール**が届かない場合は、FAXの送受信エラーや印刷不良、メールアドレスの誤記入の可能性がありますので必ずご連絡ください。  
お申し込み用紙の送付先 FAX:03-3818-6935  
講習会についてのお問い合わせ先 電話:03-3818-6939(年末年始を除く平日9:30~17:30)

|  |
|--|
| 受講料: 18,000円<br>(JAJA正会員・賛助会員15,000円)  |
| 振込先<br>三井住友銀行神田支店<br>普通預金 No.901982<br>口座名:公益社団法人日本フィットネス協会実践部<br>(シャ)ニホンフィットネスキョウカイジッセングチ |

## 受講料振込方法

- ・受付確認のメール受信後、10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。

## 受講票について

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。  
※FAXでお申込みいただいた方で、**受講票をメールで受信できない方**はご相談ください。  
※開催日1週間前になっても**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。

## 注意事項

- ・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。

## 各種資格に対する継続教育ポイントについて

- ・健康運動実践指導者・健康運動指導士:講義4.0単位/実習6.0単位
- ・JAJA ADI&JAJA AQUA:それぞれ5.0単位
- ・ACSM/HFS: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。)

## 個人情報の取り扱いについて

参加申込用紙に記載された個人情報は、(公社)日本フィットネス協会内で厳重に管理します。参加者各位の個人情報は、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等により研修会等の催し・その他の告知をさせていただくことがあります。今後、DM等の告知を希望されない場合は、参加申込用紙の末尾にある「私は今後、DM等による研修会等の催し・その他の告知を希望しません。」の文頭にある欄に印を入れてください。

キリトリ線

|   |   |  |
|---|---|--|
| FAX申込書                                      | 健康運動実践指導者(指導士)登録更新講習会<br>女性クライアントへのコンディショニングプログラムの作成とその指導方法(福岡会場)                                     | 受付開始:7月11日(木)10:00~                        |
|   | 「女性のためのボディケアアプローチ」2DAYS集中講座(金沢会場・盛岡会場)<br>*FAXの送信先は、03-3818-6935です。お間違いないようお願いいたします。<br>希望会場に✓をして下さい。 |  |
| <input type="checkbox"/> 福岡会場 9/24・25 第205回 | <input type="checkbox"/> 金沢会場 9/28・29 第206回   | <input type="checkbox"/> 盛岡会場 10/5・6 第207回 |

## 事務局記入欄

予約受付No.

|                       |                                     |  |             |
|-----------------------|-------------------------------------|--|-------------|
| フリガナ                  | 運動指導歴                               | JAJA会員番号   | ADI認定番号     |
| お名前                   | 年 月                                 |  |             |
| 西暦 年 月 日 生(男・女) 血液型 型 | JAJA AQUA認定番号                       | 健康運動実践指導者認定番号  | 健康運動指導士認定番号 |
| 住所                    | 電話番号                                | 携帯電話番号   |             |
| 〒                     | メールアドレス(※必須記入:受付確認メールや受講票を受信するアドレス) |  |             |
|                       | @                                   |  |             |
| 勤務先名                  | 勤務先電話番号                             | <input type="checkbox"/> 私は今度、DM等による研修会等の催し・その他の告知を希望しません。(申込用紙の上「個人情報の取り扱いについて」をご参照ください。) |             |



※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。

## 講座内容205福岡

### 講義①彦井浩孝 「女性の体とその働き」

関節・骨・筋量・心臓・体脂肪率の性差とその働きについて学びます。運動プログラムを作成するうえで必要な情報としてインプットしてください。

### 講義②彦井浩孝 「女性の体と体力」

筋力の性差をはじめ、競技力・調整力から女性の体力について解説します。女性クライアントを指導するうえでの予備知識としてインプットしてください。

### 実習③坂詰真二 「女性に適した自体重・軽量ツールを活用する筋コンディショニング指導」～基本編～

指導者として多くのエクササイズバリエーションを持ち合わせていることはクライアントの信頼を得るために非常に重要な要素となります。ここでは目的に応じるための、自体重や手軽なツールを活用したバリエーションとその指導方法を学びます。パーソナル指導はもちろん、グループ指導にも活かせる内容です。

### 実習④坂詰真二 「女性に適した自体重・軽量ツールを活用した筋コンディショニング指導」～応用編～

前講で基本的なバリエーションを学び、この応用編では膝痛や腰痛、歩行困難などの不安がある方にも対応できる選定方法や強度設定方法を学びます。パーソナル指導はもちろん、グループ指導の中で個別対応を要するときのためにも必見です。

### 実習⑤坂詰真二 「目的に応じた筋コンディショニングとその運動プログラム作成」

身体バランスチェックやカウンセリングを通して構築する運動処方と適切な負荷設定方法を実践に即した形で学び、目的・体力・身体状態に応じた運動プログラムをこれまでの学習を参考に作成方法を学びます。各種グループレッスンの利点を理解し、個別運動メニューにグループレッスンを取り入れる組み合わせも模索できます。

## 講座内容206金沢・207盛岡

### 講義①岡橋優子 「女性のボディケア」

近年の乳がん患者数の増加や、骨盤の歪みが正常な姿勢や歩行に大きく関与していることはすでにご存知のことと思います。また、骨盤に関しては様々なノウハウ本やメディアによる情報で、不快症状を増加させてしまうケースもあるようです。この現状から運動指導者は女性の身体特性について正しい知識を身につける必要があります。この講義でプレストケア及び骨盤の最新情報と正しいメンテナンスの大切さを学んでください。

### 実習②岡橋優子 「女性のための骨盤メンテナンス」

“すべての動きは骨盤につながる”と言っても過言ではない骨盤。この身体の中心とも言える骨盤をボールとラバーバンドを使ってメンテナンスする実践方法をお伝えします。意識づらい骨盤底筋をイメージできる様々なパーバルコマンド(口頭指示)もデータと共に紹介します。指導アイテムとして、また体験としてダブルツールの醍醐味を実感してください。

### 実習③岡橋優子 「女性のためのプレストケア」

全身の主要リンパを効果的にマッサージし、そこからつながる筋肉のストレッチとほぐしを行います。また、ボールを使った乳房ソフトタッチを組み込んだプレストケアは、さりげなく乳がん自己検診もできるナチュラルなルーティンです。心もカラダも癒されるストレッチ&マッサージ!実技が終わった頃には体中がポカポカフワフワしていることでしょう。実践指導方法とプレストケアにまつわる乳がんの最新情報も合わせてお伝えします。

### 講義④日本マタニティフィットネス協会 「メノポーズケア～講義編～」

更年期(メノポーズ)は女性なら誰でも迎える心身の大きな転換期です。加齢に加え、卵巣機能の衰退や社会的な環境の変化などにより、つらい症状を訴える方は少なくありません。いわゆるポスト団塊の世代が更年期を迎える今、女性の健康をサポートするうえで更年期に関する知識は必須です。メカニズムや更年期障害の基本知識をお伝えします。

### 実習⑤日本マタニティフィットネス協会 「メノポーズケア～実習編～」

メノポーズケアは、更年期およびその前後の身体症状の予防・改善や健康維持を目的とした運動プログラムです。心身のバランスを整えるストレッチや骨盤底筋群のトレーニング、エアロビクス運動等、様々な方法でアプローチするプログラムです。

中高年女性に“活力”と“心の輝き”を感じてもらえる元気で楽しいクラスづくりと、レッスン前後のトークに欠かせないワンポイントアドバイス(セルフケアなど)をご体験ください。

※今回は医療を必要とせず、運動で予防改善を目指す更年期症状にフォーカスします。

## 金沢会場案内図

### いしかわ総合スポーツセンター

〒920-0355  
石川県金沢市稚日野町北222番地



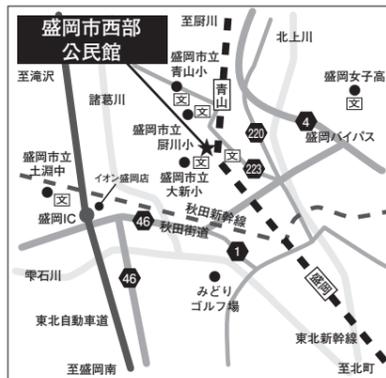
#### 交通のご案内

- 車  
金沢駅西口から車で約20分
- バス  
金沢駅から安原もしくは済生会病院行き、稚日野バス停下車

## 盛岡会場案内図

### 盛岡市西部公民館

〒020-0134  
岩手県盛岡市南青山町6-1



#### 交通のご案内

- バス  
盛岡駅発 滝沢営業所行き 南青山町下車徒歩約5分
- タクシー  
盛岡駅から約15分
- 車  
盛岡ICから約10分

## 第205回 ～福岡会場～

【開催期日】 平成25年9月24日(火)/9月25日(水)  
【会場】 アクシオン福岡  
【定員】 90名

## 開催スケジュール

|          |   |
|----------|---|
| 9月24日(火) | ①【講義】<br>9:30～11:30<br>講師:川崎市立看護短期大学非常勤講師 Ph.D(博士・健康科学)<br>NPO法人チャレンジアスリート・ファンデーション理事長<br>講師:彦井 浩孝  |
|          | ②【講義】<br>12:30～14:30<br>講師:川崎市立看護短期大学非常勤講師 Ph.D(博士・健康科学)<br>NPO法人チャレンジアスリート・ファンデーション理事長<br>講師:彦井 浩孝 |
| 9月25日(水) | ③【実習】<br>9:30～11:30<br>講師:スポーツ&サイエンス代表<br>NSCA公認CSCS<br>講師:坂詰 真二                                    |
|          | ④【実習】<br>12:30～14:30<br>講師:スポーツ&サイエンス代表<br>NSCA公認CSCS<br>講師:坂詰 真二                                   |
|          | ⑤【実習】<br>14:45～16:45<br>講師:スポーツ&サイエンス代表<br>NSCA公認CSCS<br>講師:坂詰 真二                                   |

## 第206回 ～金沢会場～

【開催期日】 平成25年9月28日(土)/9月29日(日)  
【会場】 いしかわ総合スポーツセンター  
【定員】 80名

## 開催スケジュール

|          |   |
|----------|---|
| 9月28日(土) | ①【講義】<br>9:30～11:30<br>講師:公益社団法人日本フィットネス協会ADD-ADE<br>早稲田大学スポーツ科学科非常勤講師<br>講師:岡橋 優子  |
|          | ②【実習】<br>12:30～14:30<br>講師:公益社団法人日本フィットネス協会ADD-ADE<br>早稲田大学スポーツ科学科非常勤講師<br>講師:岡橋 優子 |
|          | ③【実習】<br>14:45～16:45<br>講師:公益社団法人日本フィットネス協会ADD-ADE<br>早稲田大学スポーツ科学科非常勤講師<br>講師:岡橋 優子 |
| 9月29日(日) | ④【講義】<br>9:30～11:30<br>講師:一般社団法人日本マタニティフィットネス協会<br>ゴールドインストラクター<br>講師:井ノ上 由香        |
|          | ⑤【実習】<br>12:30～14:30<br>講師:一般社団法人日本マタニティフィットネス協会<br>ゴールドインストラクター<br>講師:井ノ上 由香       |

## 福岡会場案内図

### アクシオン福岡 福岡県立スポーツ 科学情報センター

〒812-0852  
福岡県福岡市博多区  
東平尾公園2-1-4



## 交通のご案内

- 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 アクシオン福岡前 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のバスアクシオン福岡前 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  
※駐車場はありますが、数に限りがありますので予めご了承ください。



## 第207回 ～盛岡会場～

【開催期日】 平成25年10月5日(土)/10月6日(日)  
【会場】 盛岡市西部公民館  
【定員】 60名  
【後援】 盛岡市

## 開催スケジュール

|          |   |
|----------|---|
| 10月5日(土) | ①【講義】<br>9:30～11:30<br>講師:公益社団法人日本フィットネス協会ADD-ADE<br>早稲田大学スポーツ科学科非常勤講師<br>講師:岡橋 優子  |
|          | ②【実習】<br>12:30～14:30<br>講師:公益社団法人日本フィットネス協会ADD-ADE<br>早稲田大学スポーツ科学科非常勤講師<br>講師:岡橋 優子 |
|          | ③【実習】<br>14:45～16:45<br>講師:公益社団法人日本フィットネス協会ADD-ADE<br>早稲田大学スポーツ科学科非常勤講師<br>講師:岡橋 優子 |
| 10月6日(日) | ④【講義】<br>9:30～11:30<br>講師:一般社団法人日本マタニティフィットネス協会ディレクター<br>講師:塚崎 直美                   |
|          | ⑤【実習】<br>12:30～14:30<br>講師:一般社団法人日本マタニティフィットネス協会ディレクター<br>講師:塚崎 直美                  |