

ADI

エアロビックダンス

エクササイズインストラクター

資格認定テスト・教習ワークショップ

- 第596回－香川 ●第597回－東京 ●第598回－大阪
●第599回－福岡 ●第600回－札幌 ●第601回－名古屋

●開催にあたって

ADI (エアロビックダンスエクササイズインストラクター) 資格認定テストは、健康づくりの指導現場においてエアロビクス指導者が必要最低限知っておくべき理論と実技指導の技能を確認するものです。

1日目は、確認とテストに向けての準備のために理論と実技指導のワークショップを開催します。2日目に五指択一式の筆記テストと実技テストが組まれています。認定テストを直接受験することも可能であり、また将来の受験に向けてワークショップのみの受講も可能です。

筆記・実技両方のテストに合格し登録すると、JAFAのADI認定インストラクターとなり、認定カードと認定証が発行されます。資格は、あくまでもプロフェッショナルとしての第一歩です。ADI認定を取得し、さらなる活躍を目指しましょう。

(社)日本フィットネス協会 理事長 鶴見幸子

●実技テストの内容について

第1部 メインエクササイズ (有酸素運動部分) の指導
課題：アップ (運動強度が徐々に上がるプログラムの指導)
ダウン (運動強度が徐々に下がるプログラムの指導)

第2部 コンディショニングエクササイズの指導
課題：筋の強化エクササイズ
筋のストレッチエクササイズ

評価のポイント：

安全性に配慮しつつ、課題に合った運動が選択、指導できているか。指示や合図が適確で、本人が手本となる動きを示しているか。

主催

社団法人 日本フィットネス協会



協力

香川県社会福祉総合センター
リバブルスクエア南町田
大阪社会体育専門学校
都久志会館
札幌リゾート&スポーツ専門学校
桜華会館

●ADI資格認定テスト・教習ワークショップ スケジュール

	地 区	開 催 日 ・ 会 場
第596回 受付開始 12月15日(木) 10:00~ 締 切 日 2月10日(金)	香 川 定員30名	平成24年2月18日(土)・19日(日) [会場]香川県社会福祉総合センター 〒760-0017 香川県高松市番町1-10-35 TEL.087-835-3334
第597回 受付開始 1月10日(火) 10:00~ 締 切 日 2月24日(金)	東 京 定員30名	平成24年3月3日(土)・4日(日) [会場]リバブルスクエア南町田 〒194-0004 東京都町田市鶴間3-10-2 TEL.042-799-0109
第598回 受付開始 1月12日(木) 10:00~ 締 切 日 3月 2日(金)	大 阪 定員30名	平成24年3月12日(月)・13日(火) [会場]大阪社会体育専門学校 〒543-0052 大阪府大阪市天王寺区大道1-12-6 TEL.06-6773-0561

※各会場への直接のお問い合わせはご遠慮下さい。

【1日目】◆教習ワークショップ

(理論ワークショップ 9:30~14:00
 実技ワークショップ 14:15~18:30)

【2日目】◆資格認定テスト

(筆記テスト説明 9:50~ (受付9:30~)
 筆記テスト開始 10:00~11:15
 実技テスト説明 12:10~
 実技テスト開始 12:30~16:00)

●ADI資格認定テスト 筆記テストのみ (養成校修了者・再受験者)

	地 区	開 催 日 ・ 会 場
第599回 受付開始 12月13日(火) 10:00~ 締 切 日 1月31日(火)	福 岡 定員30名	平成24年2月11日(土) [会場]都久志会館 〒810-8583 福岡県福岡市中央区天神4-8-10 TEL.092-741-3335
第600回 受付開始 12月15日(木) 10:00~ 締 切 日 2月 7日(火)	札 幌 定員30名	平成24年2月18日(土) [会場]札幌リゾート&スポーツ専門学校 〒060-0061 北海道札幌市中央区南1条西8丁目11-1 TEL.011-233-3555
第601回 受付開始 12月15日(木) 10:00~ 締 切 日 2月 7日(火)	名古屋 定員30名	平成24年2月18日(土) [会場]桜華会館 〒984-0051 愛知県中区三の丸一丁目7番2号 TEL.052-222-8958

※各会場への直接のお問い合わせはご遠慮下さい。

◆資格認定テスト 第599回福岡会場・第601回名古屋会場

筆記テスト説明 9:50~ (受付9:30~)
 筆記テスト開始 10:00~11:15

◆資格認定テスト 第600回札幌会場

筆記テスト説明 14:20~ (受付14:00~)
 筆記テスト開始 14:30~15:45

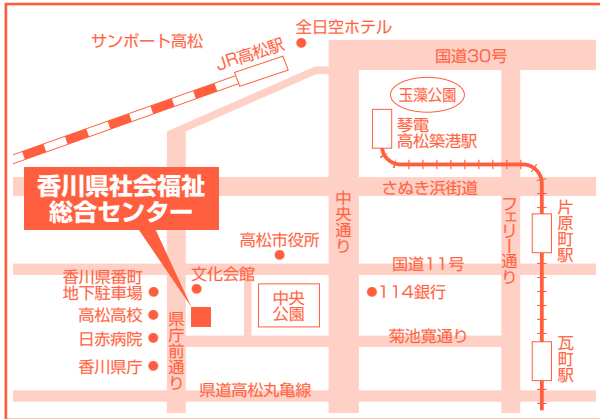
当日連絡電話番号 090-7708-1368

●1日目の教習ワークショップは健康運動実践指導者、健康運動指導士の登録更新講習会として、(財)健康・体力づくり事業財団より講義3.5単位、実技4.0単位が認められています。また、ADI/JAFA AQUA取得者にはADI/JAFA AQUA教育単位研修会として5.0単位、ACSM/HFS取得者に継続教育単位(CEC)として7.5ポイントが認められています。(※ACSMのクレジットフォームに氏名、認定番号、その他必要事項を記入の上、当日必ずお持ちください。)

★なお、実際に受講した時間に対して単位が認められますので、欠席、早退、遅刻のあった場合は、単位数がその分、差し引かれます。(ご不明な点がありましたら協会までお問い合わせください。)

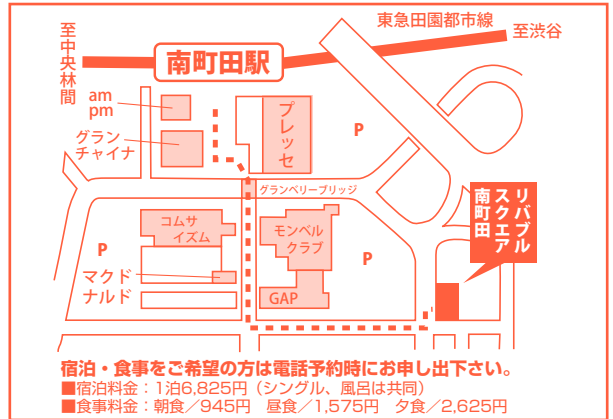
会場案内図

第596回 香川県社会福祉総合センター



■ JR高松駅より徒歩約15分
 ■ バス約5分(鳥居前または県庁北通下車)
 ■ 琴電瓦町駅より徒歩約10分

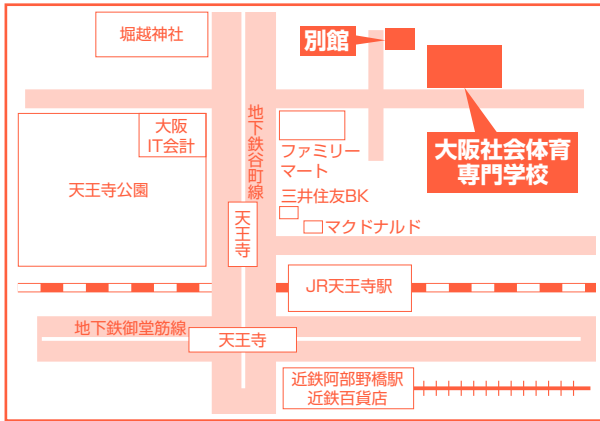
第597回 リバブルスクエア南町田



■ 南町田駅までは谷川から東急田園都市線急行で「長津田駅」乗り換え約36分。または横浜駅からJR横須線「長津田駅」乗り換え約26分。
 ■ 南町田駅より徒歩約4分。

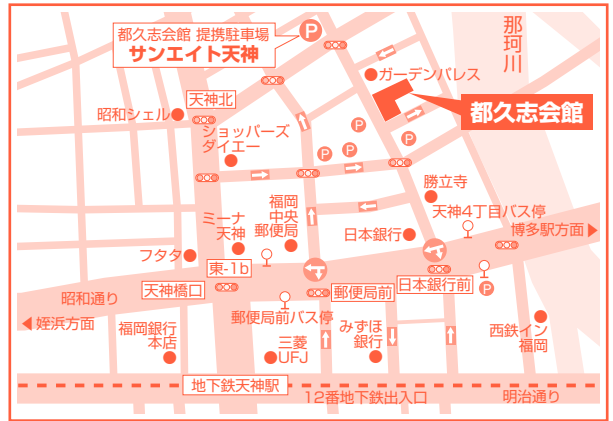
宿泊・食事をご希望の方は電話予約時にお申し出下さい。
 ■ 宿泊料金：1泊6,825円(シングル、風呂は共同)
 ■ 食料料金：朝食/945円 昼食/1,575円 夕食/2,625円

第598回 大阪社会体育専門学校



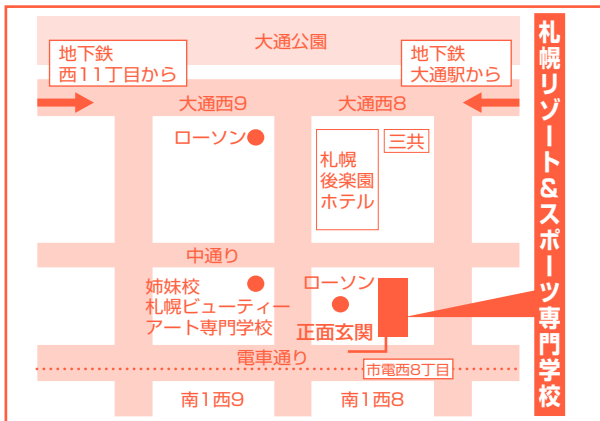
■ JR天王寺駅北口(環状線、関西線、阪和線)
 ■ 地下鉄天王寺駅(御堂筋線、谷町線)
 ■ 近鉄阿部野橋駅(近鉄南大阪線)
 ■ 谷町筋を北へ約6分(300メートル)

第599回 都久志会館



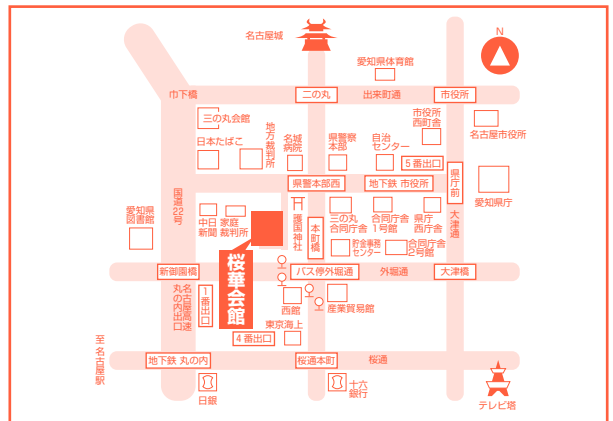
■ 地下鉄空港駅から地下鉄天神駅より徒歩約8分
 ■ 地下鉄博多駅から地下鉄天神駅より徒歩約8分
 ■ バスでお越しの場合、JTB博多駅交通センターよりバス停天神郵便局前より徒歩約3分

第600回 札幌リゾート&スポーツ専門学校



■ 地下鉄東西線西11丁目駅
 ■ 地下鉄東西線・南北線・東豊線大通り駅
 ■ 小樽50分・江別45分・千歳55分・若見沢60分・石狩60分・恵庭50分・北広島40分・苫小牧85分

第601回 桜華会館



■ 名城線 市役所(5番出口)下車、西へ徒歩7分
 ■ 接通線 丸の内(4番出口)下車、東へ直進、接通本町を左折し、徒歩10分
 ■ 鶴舞線 丸の内(1番出口)下車、北へ直進、中目黒駅の次の筋を右折し、徒歩10分
 ■ 中目黒駅の次の筋を右折し、徒歩10分



ADi取得でオールラウンドなグループエクササイズ指導者を目指しませんか!?

ADiに求められる能力は「安全に」「楽しく」「効果的に」エアロビックダンスを指導することです。これはあらゆるフィットネス指導の基礎・基本となる重要なものです。流行りのプレコリオプログラム、ヨガやピラティスといったコンディショニング系プログラム、そしてパーソナル指導にも生かすことができる・・・また、人前で指導をすることによりコミュニケーション能力やプレゼンテーション能力が身についたという声もあります。

ADi挑戦を機に、幅広いジャンルのフィットネス指導に対応できる、オールラウンドなフィットネス指導者をぜひ目指してください!!

使用教材

最新フィットネス基礎理論
最新フィットネス基礎理論
 New Basic Fitness Facts

新・エアロビックダンスエクササイズの実技指導
新・エアロビックダンス
 エクササイズの実技指導

最新フィットネス基礎理論 (定価5,775円/JAFA会員5,250円・税込)
 新・エアロビックダンスエクササイズの実技指導 (定価3,465円/JAFA会員2,835円・税込)

ワークショップ当日も販売致しますが、当日までにあらかじめお買い求めいただき、一読されることをお勧めいたします。購入ご希望の方はJAFAまでお問い合わせください。TEL 03-3818-6936 JAFAのHP内オンラインショップでも注文が可能です。
<http://www.jafanet.jp/shopping/>
 送料は別途600円かかります。