

女性の方必見

# 有酸素運動で あなたも美しく、 健康に



## GFI資格認定テスト 教習ワークショップ

指導スキル向上 GFIレベルアップ講習会

新資格取得 GFI教習ワークショップ&認定テスト

【講習会内容】 *Special Workshop*

エアロビクスダンスを究める エアロビクスセミナー

シニア向けエアロビクス運動を究める エアロビクスセミナー

資格更新 「女性のカラダと骨盤底筋を究める」  
健康運動実践指導者(指導士)登録更新講習会

指導ジャンル開拓 日本の楽曲を使ったグループ指導  
フィットネスダンス普及員養成講座

【開催】 2015年  
2月20日(金)・21日(土)・22日(日)

【会場】 新宿区立新宿スポーツセンター(東京都新宿区)

【予約受付期間】 2015年1月6日(火)～2015年2月9日(月)

詳細は裏面をご覧ください

# タイムテーブル

## 2月20日(金)

	9:30	10:30	11:30	12:30	13:30	14:30	15:30	16:30	17:30	18:30	19:30
2 F 大会議室						AD-19 種目別理論 (AD)	AD-20 ADBI実技WS	AD-21 ADI実技WS			
2 F 小会議室		FK-17 フィットネス基礎理論		GE-18 グループ エクササイズ 指導理論		RE-22 REBI実技WS	RE-23 REI実技WS		RE-24 種目別理論 (RE)		

## 2月21日(土)

	9:30	10:30	11:30	12:30	13:30	14:30	15:30	16:30	17:30	18:30	19:30
3 F 小体育室	S-1 和泉有葵子 The AEROBICS with ファンクショナルムーブ	S-2 島田厚 エアロ好きやねん。	S-3 関川太一 Basic Dance Workout	S-4 島田厚 How to sign 4s			TK-5③ 岡橋優子 「女性のカラダと骨盤底筋を究める」 2DAYS集中講座 骨盤底筋エクササイズ総集編				
2 F 小会議室	TK-5① 金城真美 「女性のカラダと骨盤底筋を究める」 2DAYS集中講座 女性特有の構造と泌尿器			TK-5② 岡橋優子 「女性のカラダと骨盤底筋を究める」 2DAYS集中講座 「女性のボディケアメソッド」 ～骨盤ナビ・プレミアム理論編～			TS-25 フィットネス 基礎理論筆記テスト TS-26 グループエクサ サイズ指導理論筆記テスト TS-27 種目別指導 理論筆記テスト	AD-28 ADBI 実技テスト	AD-29 ADI 実技テスト		

## 2月22日(日)

	9:30	10:30	11:30	12:30	13:30	14:30	15:30	16:30	17:30	18:30	19:30
3 F 小体育室	S-6 金子智恵 ラテン風 エアロピス変換法	S-7 飯尾亜希 初級クラスこそ 「流れ」よく	S-8 井上トキ子 BODYメイクミックス の中級エアロ	S-9 飛田大輔 「ケガをしない動き方」と 「ケガをさせないレッス ン方法」が身に付くセミナー	S-10 井上トキ子 脳トレ&ファンクショナル ミックスの初級者エアロ	S-11 飛田大輔 「ケガをしない動き方」と「ケガ をさせないレッスン方法」が 身に付くセミナー W-up編					
2 F 小会議室	GE-30 グループ エクササイズ 指導理論	SE-31 種目別理論 (SE)		SE-32 SEBI実技WS		SE-33 SEI実技WS					
2 F 大会議室	W-12 小山内映子 椅子(座位)でも効果抜群体操! 音楽と、パンチ?キック?	W-13 小山内映子 有酸素運動で転倒予防体操! 簡単動作でも効果抜群!		W-14 石井千恵 高齢者の為のハツラツ 有酸素運動 基礎編	W-15 石井千恵 高齢者の為のハツラツ 有酸素運動 応用編						
3 F 武道場	TK-5④ 岡橋優子 「女性のカラダと骨盤底筋を究める」 2DAYS集中講座 「姿勢アプリで効果測定」 ～骨盤ナビ・プレミアム実技編～			TK-5⑤ 岡橋優子 「女性のカラダと骨盤底筋を究める」 2DAYS集中講座 「女性のボディケアメソッド」 ～リンパトーンストレッチ～			FD-16 池田美知子 フィットネスダンス普及員養成講座				

## 会場案内

### 【東京会場】

# 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 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



資格更新

# 健康運動実践指導者(指導士)登録更新講習会

TK-5

## 「女性のカラダと骨盤底筋を究める」2DAYS集中講座

こんな方に  
オススメ

- ・健康運動実践指導者・健康運動指導士・Jafa/GFIの資格更新を、一気に・安価に・有意義に、行いたい方。  
(各資格の取得できる単位数は下部表をご参照ください)
- ・指導者としてのスキルアップはもちろん、自身のケアにも活用したい方。

2月21日(土)9:30~16:45 / 2月22日(日)9:30~14:00

女性特有の構造における泌尿器系のトラブルと身体動作に様々な影響を及ぼす骨盤について解説します。女性の身体にテーマを絞り、そのケアの重要性・必要性・運動の有効性、そしてその運動実践指導方法を学んでいただきます。良き指導者であり、良き相談相手であるためにこの機会に正しい知識を身につけてください。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。

① 講義	杏林大学医学部泌尿器科 非常勤講師 四谷メディカルキューブ ウイメンズセンター泌尿器科	金城 真美	「女性特有の構造と泌尿器」
② 講義	Jafa / ADD・ADE		「女性のボディケアメソッド」～骨盤ナビ・プレミアム理論編～
③ 実習	早稲田大学	岡橋 優子	「骨盤底筋エクササイズ総集編」
④ 実習	スポーツ科学部		「姿勢アプリで効果測定」～骨盤ナビ・プレミアム実技編～
⑤ 実習	非常勤講師		「女性のボディケアメソッド」～リンパトーンストレッチ～

※同内容での二度目の受講は教育単位付与の対象になりませんのでご注意ください。

※ 5 講座セットでの受講となります。(講座ごとの受講はできません)

講座 コード	時間	一般料金	会員料金	健康運動実践指導者 / 健康運動指導士		ACSM/ HFS	Jafa		AFAA
				講義	実習		新単位	旧単位	
TK	600分	18,500円	15,400円	4.0	6.0	10.0	10.0	5.0	5.0

指導ジャンル開拓

# フィットネスダンス普及員養成講座

～日本の楽曲を使ったグループ指導を  
4時間で学ぶ!～

こんな方に  
オススメ

運動指導が専門ではないけれど、運動指導が必要な方。  
誰でもできる簡単で楽しい運動指導がしたい方。



2月22日(日)14:30~18:30

FD-16

## フィットネスダンス普及員養成講座

Jafa/理事

講師：池田 美知子

この講座は、運動指導経験のない方や浅い方でもご参加いただけます。フィットネスダンスは、高齢者の機能向上や生活習慣病の予防・改善が期待でき、サークル指導や特定保健指導にも活用できます。もちろん日頃の指導に役立つポイントが満載です。受講者の皆さんへ普及員証を授与しますので、フィットネスダンス普及員としてどんどん広めてください。テキストとして『フィットネスダンス指導教本』(Jafa刊)を使用します。お持ちでない方は当日会場にてお求めください。本講座の受講者に限りお一人様1冊、特別価格2,000円(税込)にてご購入いただけますので、ご購入の際に受講票をご提示ください。事前も特別価格にてご購入いただけますが別途発送手数料600円がかかります。事前購入ご希望の場合は電話予約の際にお申し出ください。

(定価2,800円・Jafa会員2,400円※税込)

特典

受講者は『ひばりエクササイズ』のCDとDVDを特別価格で購入いただけます。(講座内のみでの取扱いとなります)

ひばりエクササイズDVD/2,500円(定価4,000円)

ひばりエクササイズCD / 1,500円(定価2,000円) ※ともに税込

講座 コード	時間	一般料金	会員料金	健康運動実践指導者 / 健康運動指導士		ACSM/ HFS	Jafa		AFAA
				講義	実習		新単位	旧単位	
FD	240分	7,200円	5,100円	1.0	3.0	4.0	4.5	2.0	2.0

# JAFA Aerobics Seminar

## 〈エアロビクスダンスを究める〉

こんな方に  
オススメ

- トップインストラクターのレッスンを体感して自身の指導スキル向上に活かしたい方。
- レッスンを通して指導ポイントも聞きたいという方。
- コリオのマンネリ化を解消したい方。
- やっぱりエアロビクス!とエアロビクス大好きな方。

2/21 (土)	9:30~10:30	S-1	The AEROBICS with ファンクショナルムーブ ～運動の「効果」を最大限に引き出す!～	講師
	この講座では、エアロビクス初心者・初級者指導において、運動の「効果」を最大限に引き出すプログラミングと指導法をお伝えします。フィットネスクラブに入会される新規入会者や初期利用者の多くの方は、運動の「効果」を求める方がほとんどです。エアロビクスの動きの中にファンクショナルな動きを取り入れること、効果を引き出すキューイングテクニックをご紹介します。			JAFA / ADE 和泉 有葵子
	10:45~11:45	S-2	エアロ好きやねん。～初級クラスマンネリ打破～	講師
	初級クラスのコレオグラフィーがいつも同じような動きになっていませんか?今回はそれを打破する為、展開方法のアプローチとワンポイントのレイヤーを駆使しシンプルな動きの中にもアレンジ満載なコレオグラフィーを作成していきます。皆様のレッスン活用になること間違いなし!			いみずスポーツクラブ スタジオディレクター YKグループバレエ/イタリアンウェアモデル 島田 厚
	12:00~13:00	S-3	Basic Dance Workout	講師
シンプルで効果的な幅広い層に楽しんでいただけるダンスエアロビクスのクラスです。このレッスンスタイルの講座では基礎的ダンスの動きを通して姿勢の改善、関節の可動域の拡大、体幹部の強化などを行います。身体の使い方を意識し、動きそのものを楽しみながら、よりコントロールされた機能的な動きを目指していきましょう。ダンス初心者にもおすすめです。			ラディカルフィットネス MEGA DANZ/OXIGENO マスタートレーナー 関川 太一	
13:15~14:15	S-4	How to sign 4s ～中級クラスでのキューイングポイント～	講師	
このクラスでは明確なビジュアルキューイング・パ verbal キューイングを押しさつ中級クラスの難易度のコレオグラフィーを紹介します。キューイングを整理し、参加者に伝わる為の四つのキューイングをお届けします。是非レッスンで感じ取ってください!皆様のご参加お待ちしております。			いみずスポーツクラブ スタジオディレクター YKグループバレエ/イタリアンウェアモデル 島田 厚	

2/22 (日)	9:30~10:30	S-6	ラテン風エアロビス変換法 ～ラテン音楽を生かす～	講師
	ラテン音楽はいつの時代もお客様に人気です。使ってみたくて振り付けはエアロビクスのまま～そんな悩みを解決しましょう。ラテンダンスは踊らないけれどラテンのグルーブ感が大好きと言う指導者の皆さんに音楽を生かした動作の変換法をお伝えします。リズムを生かしたコレオの作成法を体感してください。ご参加をお待ちしております。			(有)ハートアンドボディ コネクション代表 金子 智恵
	10:45~11:45	S-7	初級クラスこそ「流れ」よく～無理なく、無駄なく、自然に進む～	講師
	例えばニーリピーターの後、どのフットパターンでどこに進んでいますか?「フロウ」と言うと中上級向けのテクニックと思われるがちですが、思い通りに動けない参加者が多い初級クラスこそ、動きのつながりにフォーカスして構成してみましょう。参加者にとっては「自然に出来た!」というコレオを、指導者にとってはシンプルだからこそ悩みコレオ作りのヒントにもなります。			JAFA / ADI 健康運動指導士 飯尾 亜希
	12:00~13:00	S-8	BODYメイクミックスの中級エアロ ～アラフォー・アラフィフの目指すエアロビクスの一つの形～	講師
エアロビクスを指導して約30年。コレオグラフィを覚えてもらうだけのレッスンではなく、楽しさBODYメイクが共存するようなレッスンを目指したいと思っている今日この頃です。【ウエストや足首を細く、ヒップと口角は引き上げる】ためのエッセンスをエアロダンスコレオグラフィーにちりばめる実践例を、「〇〇に効く」「もっとこう動かしてください」の生きたアドバイスとともにお届けします。女性ならではの、有酸素運動を長く続けてきたからこそ、今を生きる指導者だからこそ新しいエアロビクスを提案したいと思います。活性酸素もためさせません!			JAFA / ADE TKプランニング代表 井上 トキ子	
13:15~14:15	S-9	「ケガをしない動き方」と「ケガをさせないレッスン方法」 が身に付くセミナー	講師	
指導者自身が腰やひざを痛めた経験がある、参加者に該当者がいる方へ...正しく体を使い、負担を考えた内容作りをし、負担に気づき配慮しながらレッスンする方法など「ケガをしない・させない」事を学びます。エアロビクスを楽しく受講しながら、身体の気づきを促します。国は「ロコモティブシンドローム(運動器障害)」をH34年までに国民の80%に認知されている状態を目指しています。日本人は膝・股関節が変形しやすく、また脊柱管が狭く、膝・腰に障害が起きやすいため、大切な事柄を頭と体で確認し、安全で楽しい内容作り出来るプロフェッショナルを目指しましょう!			JAFA / 東京都代議員 ルネサンス エグゼクティブアドバイザー 飛田 大輔	
14:30~15:30	S-10	脳トレ&ファンクショナルミックスの初級者エアロ	講師	
初心者・初級者向けのエアロビクスは、ともし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、「ひねる」「対角線」「脳トレ」の3つのエッセンスを組み込むことで、初級者エアロビクスがもっと楽しく、もっと機能的に生まれ変わります。即実践可能な沢山のアイデアをぎゅっと60分に詰め込みました。お客様の身体だけでなく、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でありたいと願っています。			JAFA / ADE TKプランニング代表 井上 トキ子	
15:45~16:45	S-11	「ケガをしない動き方」と「ケガをさせないレッスン方法」が 身に付くセミナー W-up 編 ～ファンクショナルストレッチ&リズムミックリンパリングを見直そう!～	講師	
「ケガをしない・させないセミナー」をより理解を深めていただける講座です!もちろん、W-UPを見直したい方も必見!ケガ発生の原因の大半が準備運動を怠る事にあるのはご存知でしたか?効率よく、効果的に体の機能を整えるコツを学び、皆様のレッスンのアップグレードに繋がっていただければと思っています。指導者がレッスン前に準備する必要性の高いエクササイズも紹介します。アップを軽視してる感のある方、ケガの経験がある方、是非来て下さい。			JAFA / 東京都代議員 ルネサンス エグゼクティブアドバイザー 飛田 大輔	

講座 コード	時間	一般料金	会員料金	健康運動実践指導者 / 健康運動指導士		ACSM/ HFS	JAFA		AFAA
				講義	実習		新単位	旧単位	
S	60分	3,100円	2,600円	0.0	1.0	1.0	1.5	0.5	0.5

# JAJFA Aerobics Seminar

## 〈シニア向けエアロビクス運動を究める〉

こんな方に  
オススメ

- 指導対象を高齢者まで上げたという方。
- 指導対象をこれから高齢者まで上げるという方。
- 高齢者への運動指導におけるポイント(効果的な運動指導)をつかみたい方。
- 高齢者に楽しみながら行える運動を提供したい!という方。

2/22 (日)	9:30 ~ 11:00	W-12	椅子(座位)でも効果抜群体操!音楽と、パンチ?キック? ~意外とシニアに人気のキック&パンチを椅子座位で!~	講師
	運動を必要とするが立ったままでは難しい方を対象にしたクラスをご担当の方必見です!座位運動ではバリエーションに乏しくマンネリ化を懸念している方!パンチやキックの持つ、意味のある動作を行うことでシニアの方々も飽きずに運動出来ます!キックやパンチの動作を高齢者向けの座位運動にアレンジした新しい動きを体験してください。いつものクラスにちょっと変化が欲しい!そんな方に最適です☆			NPO法人らくらく健康隊理事長 日本Gボール協会 セミナーリーダー 小山内 映子
	11:15 ~ 12:45	W-13	有酸素運動で転倒予防体操!簡単動作でも効果抜群! ~シニア向けキック&パンチ!~	講師
	単純な動き(足踏み・前後移動・スクワット運動程度)では効果が出せない、飽きさせてしまう。そんな悩みをお持ちの方、フットワークやパンチ動作・キック動作を、高齢者でも安全に効果的に行えるようにアレンジした健康体操を体験してみませんか? エアロビクスしか行った事が無い方に最適、シニア向けにキック&パンチの動作をアレンジしての、簡単!楽しい!効果的!!明日からすぐに使えるプログラムです☆			NPO法人らくらく健康隊理事長 日本Gボール協会 セミナーリーダー 小山内 映子
	13:15 ~ 14:45	W-14	高齢者の為のハツラツ有酸素運動 基礎編 ~楽しく取り組み機能アップ~	講師
高齢者のこころと体、更には脳の健康維持の為に必要なのが有酸素運動です。この講座では高齢者が安全で効果的な有酸素運動に取り組めるように、基礎知識として「ニコニコペースの有酸素運動」の実際を体験し、これをもとに実際の高齢者向けの有酸素運動実施の際の諸注意について事例検討を行います。また、ロコモティブシンドロームなどの阻害因子を学び、引き続きイス座位や立位で行うウォーキングについて実技の体験をします。指導経験の浅い方から、もう一度基本を確認したいベテラン指導者まで、明日からでも使えるノウハウをこの講座で習得して下さい。			JAJFA / ADD・ADE 藤沢病院 企画調査室 室長 石井 千恵	
15:00 ~ 16:30	W-15	高齢者の為のハツラツ有酸素運動 応用編 ~しっかり取り組み、もの忘れを予防しよう!~	講師	
有酸素運動+課題達成という2つのことを同時にする「デュアルタスク」プログラムは、もの忘れを予防する効果が期待されています。そこでこの講座では、グループエクササイズで実施する、脳の健康維持の為に必要な有酸素運動の実際を学びます。そして、高齢者の自尊心を保ち、やる気を引き出すための配慮など、ただ単にエクササイズプログラムを提供するだけではない指導法を、グループに分かれてドリルを実践することで体験的に学びます。簡単なのに難しいもの忘れ予防プログラムを、思いっきり楽しんでみてください!			JAJFA / ADD・ADE 藤沢病院 企画調査室 室長 石井 千恵	

講座コード	時間	一般料金	会員料金	健康運動実践指導者 / 健康運動指導士		ACSM/ HFS	JAJFA		AFAA
				講義	実習		新単位	旧単位	
W	90分	3,600円	3,100円	0.0	1.5	1.5	2.0	1.0	1.0

### 1.参加クラスを決めた後、電話でお申込みください。

#### ○受付開始：1月6日(火)

JAJFAセミナー事務局 ☎0120-987-939

電話番号はお間違えないようご注意ください。

#### ○受付時間：10:00 ~ 16:30(土、日、祭日を除く)

予約受付番号をお伝えいたします。\*定員になり次第締切ります。

\*JAJFA会員の方には、登録番号をお尋ねいたしますので、事前にご確認ください。

### 2.電話予約後5日以内に参加申込用紙をお送りください。

このパンフレットの「参加申込用紙」に必要事項を漏れなく記入し、下記宛に郵送、またはFAXにてご送付ください。

公益社団法人 日本フィットネス協会 JAJFAセミナー事務局

〒113-0033 東京都文京区本郷2-8-3 天野ビル4F

FAX: 03-3818-6935

### 3.電話予約後5日以内に参加費をお振込みください。

\*振込み手数料はご負担ください。

\*振込みの際、氏名の前に予約受付番号を入れてください。

三井住友銀行 神田支店 当座：262856

口座名：公益社団法人 日本フィットネス協会

\*企業名、団体名で振込む場合は、協会まで事前にご連絡ください。

\*上記期限を過ぎますと、キャンセルとさせていただきますので、ご注意ください。

\*参加費のお振込み後にキャンセルされても、ご返金はいたしかねますのでご了承ください。

### 4.受付終了：2015年2月9日(月)

### 5.受講チケットは、2月上旬より順次発送いたします。当日必ずご持参ください。チケットは、再発行いたしませんので、大切に保管してください。

## 公益社団法人 日本フィットネス協会 (=JAJFA) 正会員募集中!

フィットネスエクササイズの普及と発展を目的としてフィットネスという言葉が出始めた創生期より「運動生理学者」や「ダンスエキスパート」らとともに指導法の確立、テキストの刊行、インストラクター資格の発行などを通じて常に様々な分野、多岐にわたる専門家、団体とのつながりをもつJAJFAは業界屈指のネットワークを持ち、公的機関からも長年の実績を認められています。

多種多様なプログラムに対応しなければならないフィットネス指導者だからこそ、JAJFAに所属し息の長いインストラクター・トレーナーとして活動・活躍を続け「健康づくり」に貢献していきましょう!!

\*JAJFA認定資格を有さなくても会員になることはできます。

★会員特典もさまざま!詳細はHPをご覧ください。

今すぐお申し込みで、JAJFA主催セミナー会員料金で受講可(今回同時入会より適用)

日本フィットネス協会

検索

#### 会場のご利用について

●小体育室は内履きが必要です。

また、各会場とも、各会場とも身体を冷やさないための上着をご持参ください。

●ドライヤーのお持ち込みはご遠慮ください。

#### 写真・動画・音声の記録について

JAJFA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(JAJFA事務局)と、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、JAJFA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。

#### 個人情報の取扱いについて

参加申込用紙に記載された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。

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記載されている「□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。」という文言の□欄に印を入れてください。

# GFI: Group exercise Fitness Instructor

グループ

エクササイズ

フィットネス

インストラクター

## GFI資格認定テスト教習ワークショップ & GFIレベルアップ講習会

様々なグループエクササイズのプロフェッショナルを目指すなら、「安全」で「楽しく」「効果的」なプログラムを提供できる指導スキルと知識が身につく指導者資格を取得し、質の高い指導者を目指しましょう！

AD

エアロビックダンス

RE

レジスタンス

WE

ウォーキング



SE

ストレッチング

AQW

アクアウォーキング

AQD

アクアダンス

### 資格取得

#### GFI-AD (エアロビックダンスエクササイズ)

エアロビックダンスエクササイズの指導者は、流れる音楽の中で安全でスムーズな動きの変化により運動強度等をプログラミングし、集団を一同に動かす指導力とパフォーマンス能力を必要とします。

#### 運動指導の基礎・基本を身につける!

ADBI	エアロビックダンスエクササイズ ベーシックインストラクター
基礎知識 基礎能力	規定動作の実演、指示・指導

#### エアロビクスの指導力を上げる!

ADI	エアロビックダンスエクササイズ インストラクター
応用力	運動強度を上げるプログラム作成



### 指導スキル レベルアップ

#### GFI-RE (レジスタンスエクササイズ)・GFI-SE (ストレッチングエクササイズ)

重力方向を考慮した器具やマシンを使用しない自重負荷のエクササイズは、介護施設やサークルなどのグループ指導に役立てられます。

介護予防運動  
高齢者運動指導  
にお勧め!

#### 自重負荷を理解する!

REBI	レジスタンスエクササイズ ベーシックインストラクター
基礎知識 基礎能力	規定動作の実演、指示・指導

#### 対象者別のグループ指導に役立てる!

REI	レジスタンスエクササイズ インストラクター
応用力	条件に応じたエクササイズの選択・修正 負荷強度の調節、実演・指導



過剰な負荷や関節可動域に十分考慮した指導を身につけることができます。  
介護施設やサークルなどのグループ指導に役立てられます。

#### 関節可動域を理解する!

SEBI	ストレッチングエクササイズ ベーシックインストラクター
基礎知識 基礎能力	規定動作の実演、指示・指導

#### ヨガ指導などグループ指導に役立てる!

SEI	ストレッチングエクササイズ インストラクター
応用力	条件に応じたエクササイズの選択・修正 姿勢やポジションの修正、実演・指導



- 対象** グループエクササイズインストラクターまたは、インストラクター・トレーナーを目指す方
- 持ち物** 筆記用具（BまたはHBの鉛筆）、電卓（携帯電話不可）時計、からだにフィットしたエクササイズウェア及びシューズ、タオル、昼食（詳細は受講票にて）
- 認定登録** 認定登録者には、公益社団法人日本フィットネス協会の認定カードを発行します。

## 取得方法

- 共通「フィットネス基礎理論」テストに合格**  
現在JAF A資格を保有の方、健康運動指導士及び健康運動実践指導者資格を保有している方は**免除**されます。
  - 共通「グループエクササイズ指導理論」テストに合格**  
既にJAF A資格を保有している方は、テストは**免除**されます。但し、新しい分野なのでワークショップ受講をお勧めします。  
共通科目について：2種目からはテスト受験は必要ありません。
  - 種目別 各「種目別指導理論」テストに合格**  
ベーシックインストラクター取得時に受験してください。インストラクター資格受験では**免除**されます。
  - 種目別 各「種目別ベーシックインストラクター実技」テストに合格**
  - 種目別 各「種目別インストラクター実技」テストに合格**
- ※1～4までを全て合格されると「ベーシックインストラクター」に登録することができます。  
※更に5に合格されると「インストラクター」資格に昇格登録することができます。  
※教習ワークショップ受講は、任意ですがテスト受験の試験対策となっています。

## テキスト (税込価格)

フィットネス基礎理論 (改定対応版)	3,024 円
グループエクササイズ指導理論	756 円
エアロビックダンスエクササイズ指導理論	1,620 円
レジスタンスエクササイズ指導理論	1,620 円
ストレッチングエクササイズ指導理論	1,620 円
アクアエクササイズ指導理論 アクアウォーキング・アクアダンス共通のテキストです	2,160 円
ウォーキングブック (既刊)	2,160 円

## 2/19-22 GFI 教習ワークショップ・資格認定テスト 受講・受験フロー

2/20	教習 WS	AD	フィットネス基礎理論 FK-17 9:45～11:45	グループエクササイズ指導理論 GE-18 12:00～12:45	AD	AD指導理論 AD-19 13:45～14:45	ADBI実技ワークショップ AD-20 15:00～16:30	ADI実技ワークショップ AD-21 16:45～18:45
		RE			RE	REBI実技ワークショップ RE-22 13:45～15:15	REI実技ワークショップ RE-23 15:30～17:30	RE指導理論 RE-24 17:45～18:45
2/21	資格認定テスト	AD	筆記テスト TS-25 フィットネス基礎理論 TS-26 グループエクササイズ指導理論 TS-27 種目別指導理論 14:45～15:45			AD実技テスト AD-28 ベーシックレベル AD-29 インストラクターレベル 16:15～18:30	※「取得方法」を併せてご覧ください。 ※理論ワークショップでは各種テキストを使用しますので、事前にご購入下さい。 ※実技テストの終了時間は受験者数により変更となる場合があります。	
2/22	教習 WS	SE	グループエクササイズ指導理論 GE-30 9:45～10:30	SE指導理論 SE-31 10:45～11:45		SEBI実技ワークショップ SE-32 12:30～14:00	SEI実技ワークショップ SE-33 14:15～16:15	

## GFI 教習ワークショップ 教育単位表

		理論 WS	実技 WS	計
健康運動指導士 健康運動実践指導者	講義	●フィットネス基礎理論 ●グループエクササイズ指導理論 ●種目別指導理論	●ベーシックレベル ●インストラクターレベル	3.8
	実習	—	—	3.5
JAF A	新単位	5.0	4.5	9.5
	旧単位	2.5	2.5	5.0
ACSM/HFS		3.75	3.5	7.25
AFAA		2.5	2.5	5.0

## JAF A GFI システム

資格制度改定に伴い、総称「GFI：グループエクササイズフィットネスインストラクター」となりました。よって、共通科目の「フィットネス基礎理論」「グループエクササイズ指導理論」については、最初の1種目目に合格され登録された方は、2種目目以降は受験が免除されます。また、全てのJAF A GFI資格は2年ごとの9月末が有効期限となります。必要継続教育単位数、更新料は種目数により異なりますので、資格登録の際にご確認ください。

## 資格登録料・更新料・更新必要単位について

	1種目	2種目	3種目	4種目	5種目	6種目		
資格登録料	8,600	以降1種目追加ごとに+ 2,200 円						レベルアップ登録も+ 2,200 円 例：ADBI登録後、ADI合格
資格有効期間	約2年間…所定の講習会を受講し、継続教育単位15単位を取得することにより更新できます。 (1～3種目保有の場合。4種目以上は1種目につき継続教育単位が1単位追加です。)							
更新料	4,300	5,400	6,500	7,600	8,700	9,800		
更新必要単位	15 単位			16 単位	17 単位	18 単位		

# JAJA FITNESS 道 ~MICHI~ 2015 東京 申し込み用紙

フリガナ	JAJA会員 No.	ADI No.	JAJA AQUA No.	予約受付 No.
氏名	GFI No.	運動指導士 No.	実践指導者 No.	その他
西暦 年 月 日生(男・女) 血液型 型				
住所	運動指導歴	TEL	携帯TEL	
〒	年 ヶ月			
勤務先	勤務先住所	勤務先TEL	領収書宛名(受講者名と異なる場合)	
	〒			

## 受講・受験料金表

(ご希望の講座番号を○で囲んでください) ※印のある講座はテキスト代が別途必要です。(下欄をご参照ください)

	一般	会員		一般	会員		一般	会員
S-1	3,100	2,600	S-7	3,100	2,600	W-13	3,600	3,100
S-2	3,100	2,600	S-8	3,100	2,600	W-14	3,600	3,100
S-3	3,100	2,600	S-9	3,100	2,600	W-15	3,600	3,100
S-4	3,100	2,600	S-10	3,100	2,600	FD-16	7,200	5,100
TK-5	18,500	15,400	S-11	3,100	2,600			
S-6	3,100	2,600	W-12	3,600	3,100			

GFI 教習 WS (一般・会員共通料金)					GFI 資格認定テスト (一般・会員共通料金)				
FK-17	3,200 ※	RE-22	3,200	GE-30	1,100 ※	TS-25	2,200	AD-28	3,200
GE-18	1,100 ※	RE-23	3,900	SE-31	2,200 ※	TS-26	1,100	AD-29	3,200
AD-19	2,200 ※	RE-24	2,200 ※	SE-32	3,200	TS-27	1,100		
AD-20	3,200			SE-33	3,900				
AD-21	3,900								

※…テキストを使用します。下表の「テキスト料金表」より一緒にご購入下さい。

## テキスト料金表

(ご注文の書籍名を○で囲んでください)

FK-17	フィットネス基礎理論	3,024	RE-24	レジスタンスエクササイズ指導理論	1,620
GE-18・30	グループエクササイズ指導理論	756	SE-31	ストレッチングエクササイズ指導理論	1,620
AD-19	エアロビックダンスエクササイズ指導理論	2,160			

・テキストは JAJA ホームページのオンラインショップからもご注文できます。

## 振込合計金額

(テキスト購入の方は送料600円を加算してください)

円

GFI レベルアップ講習会・教習ワークショップ & 認定テストを受講または受験の方は、右記枠に顔写真を貼付して郵送ください。

写真

## 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、今後の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。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記載されている「 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。」という文言の欄にレ印を入れてください。また、試験に合格された場合、JAJAの機関誌であるヘルスネットワークにお名前を掲載致します。掲載を希望されない場合は、参加申込用紙の氏名欄下に記載されている「 私はヘルスネットワークの合格者一覧への名前掲載を希望しません。」という文言の欄にレ印を入れてください。

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。  私はヘルスネットワークの合格者一覧への名前掲載を希望しません。



指導の幅を拡げ、そして極める。資格を更新して、さらに磨く。  
新しい資格で、新しい出会いを切り開く。“道”  
指導者としての自信を確かなものに…道は広がり、そして続く…