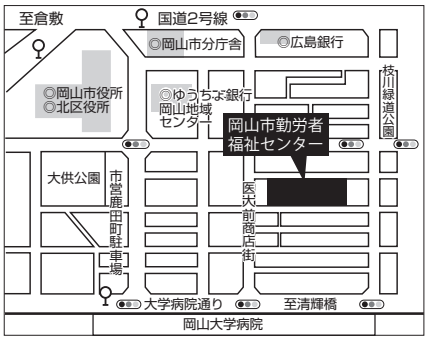
会場案内図

岡山市勤労者福祉センター

〒700-0905
岡山県岡山市北区春日町5-6



交通のご案内

バスをご利用の方は市役所前
大学病院前、大学病院筋バス停下車
徒歩5分
路面電車「東中央町」下車、
徒歩5分

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。（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。
JAFA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：18,500円（JAFA正会員・賛助会員15,400円）	
振込先	三井住友銀行神田支店 普通預金 No.901982 口座名:公益社団法人日本フィットネス協会実践口 （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、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く場合があります。
※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。

■ 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、JAFA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。

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。
・「JAFA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。

第220回健康運動実践指導者（指導士）登録更新講習会　～岡山会場～

アンチエイジングのための姿勢改善 コンディショニング実践講座2DAYS

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！　JAFA 登録更新講習会　検索
受付開始 9 月 12 日（金）AM10:00～

※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。

【開催期日】平成26年11月29日（土）/11月30日（日）
【会　　場】岡山市勤労者福祉センター
【定　　員】60名

主催: JAFA 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 健康日本21推進全国連絡協議会
NSCA JAPAN 特定非営利活動法人 NSCAジャパン

開催にあたって

アンチエイジングのために姿勢改善を目的として運動する方が増えている昨今、みなさまは運動指導者としてそのニーズに的確に応えられていますか?場合によってはクライアントに対し、指導者から姿勢改善を提案し健康増進のお手伝いをすることも必要なのではないでしょうか。しかし単に姿勢改善と言っても機能解剖を充分に理解していなければその運動効果は得られません。運動指導者としては骨・筋肉・関節を包括的に考え、その連動性を理解する必要があります。機能解剖を理解することは全ての運動指導者にとって必要な知識であり重要といえます。機能解剖学の基本をマスターすれば、姿勢改善のみならず機能改善にもおおいに役立ちます。クライアントのニーズに応えられる信頼性のある指導者を目指しましょう。

開催スケジュール

講座内容

【講義】

①体に良い姿勢のための機能解剖～教養編～

姿勢をつかさどる骨・筋肉・関節の位置・構造・機能を理解しましょう。関節の特性に合った動きやインナー・アウターの筋肉の場所・方向・機能なども理解し、実際の指導現場に活きる知識を養います。

【実習】

②体に良い姿勢のための機能解剖～オペレーション編～

崩れた箇所の特定方法やその改善ポイントを骨・関節・筋肉の連動性から考察します。どういった崩れには、どこの部分に、どのような運動(エクササイズ)を取り入れるべきか。運動指導者として適切な処方が施せるように体感しながら習得しましょう。

③姿勢改善のためのコンディショニングと指導方法～基本編～

まずは数多くモニタリングし崩れを見極める目を養い、これまでに学習したことを活用し基本的な姿勢改善運動メニューでプログラミングします。そして、その運動実践を機能解剖的に正しく行うための指導方法を同時に学びます。

④姿勢改善のためのコンディショニングと指導方法～バリエーション編～

姿勢改善に有効な運動を部位別⇒連動で紹介します。前講での基本的な姿勢改善運動に加え、他のバリエーションを体感し、その指導方法を習得しましょう。

⑤姿勢改善のためのコンディショニングと指導方法～応用編～

これまでに学んだことを活用し、様々な姿勢崩れの状態に合わせた改善運動メニューを処方し、機能解剖的な視点を意識しながら、現場での指導をシミュレーションして実践してみましょう。即現場に活かせるスキルを身につけます。

11月29日(土)	①【講　義】 9:30～11:30	体に良い姿勢のための機能解剖～教養編～	講師：NSCAジャパン事務局長 NSCA／CSCS 阿部　良仁
	②【実　習】 12:30～14:30	体に良い姿勢のための機能解剖 ～オペレーション編～	講師：NSCAジャパン事務局長 NSCA／CSCS 阿部　良仁
	③【実　習】 14:45～16:45	姿勢改善のためのコンディショニングと指導方法 ～基本編～	講師：NSCAジャパン事務局長 NSCA／CSCS 阿部　良仁
11月30日(日)	④【実　習】 9:30～11:30	姿勢改善のためのコンディショニングと指導方法 ～バリエーション編～	講師：NSCAジャパン中四国アシスタント地域ディレクター NSCA－CPT※D 生田　晶子
	⑤【実　習】 12:30～14:30	姿勢改善のためのコンディショニングと指導方法 ～応用編～	講師：NSCAジャパン関西地域ディレクター NSCA－CPT※D 生田　晶子

各種資格に対する継続教育ポイントについて

新資格更新手続き前	新資格更新手続き後
ADI　AQI AQBI　AQWI	AD　RE　SE WE　AQW　AQD
5.0単位	10.0単位

・健康運動実践指導者／健康運動指導士：講義2.0単位／実習8.0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）
　NSCA/CEU：1.0CEU（カテゴリーA）
※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。)※NSCAは対象外

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、今後郵送による研修会等の催し・その他の案内をさせていただくことがあります。今後、郵送による案内物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、郵送による研修会等の催し・その他の案内を希望しません。」の文頭にある□欄にレ印を入れてください。

キリトリ線

FAX申込書

第220回健康運動実践指導者(指導士)登録更新講習会　～岡山会場～

受付開始：9月12日(金)10:00～

アンチエイジングのための姿勢改善コンディショニング実践講座2DAYS

＊FAXの送信先は、03-3818-6935です。お間違いのないようにお願いします。

事務局記入欄	
予約受付No.	

フリガナ	運動指導歴	JAFA会員番号	GFI No.	ADI認定番号
お名前	年　ヵ月			
西暦　年　月　日　生(男・女)　血液型　型		JAFA 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	□私は今度、郵送による研修会等の催し・その他の案内を希望しません。(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)。※記入したメールアドレスに告知するものではありません。