



7歳若返る 姿勢美人のつくり方!

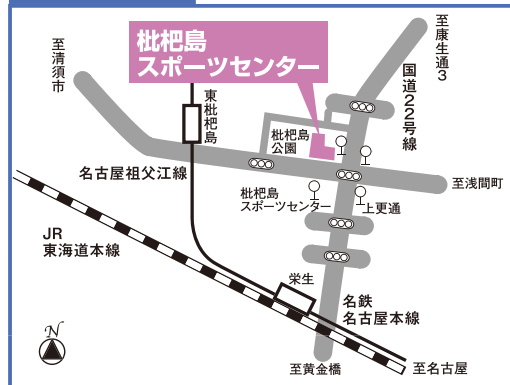
2016年3月29日(火)・30日(水)

〈名古屋会場〉

名古屋に集まろう!!

開催会場 **枇杷島スポーツセンター**

〒451-0053 愛知県名古屋市西区枇杷島1-1-2



- 名鉄/名古屋本線
「東枇杷島駅」下車、
徒歩5分「栄生駅」
下車、徒歩10分
- 市バス/名鉄11系統
名古屋駅→名古屋駅、
名鉄26系統
名古屋→(押切)
→平田住宅、名鉄29
名古屋駅→名古屋駅、
栄27(西巡回)
栄→栄
いずれも「枇杷島スポー
ツセンター」下車、すぐ

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 ～7歳若返る姿勢美人のつくり方!～

日 程 2016年3月29日(火) ～30日(水)

受講料 18,500円 (JAFA会員10,000円)

講 師 1日目/NSCAジャパン事務局長: 阿部 良仁



2日目/NSCAジャパン東海アシスタント
地域ディレクター: 浅見 誠



予約開始 2016年1月15日(金)AM10:00～

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十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、その運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。

講座内容

講義

体に良い姿勢のための機能解剖～教養編～

① 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かせる知識を養います。

実習

体に良い姿勢のための機能解剖～オペレーション編～

② 崩れた箇所の特定方法やその改善ポイントを骨・関節・筋肉の運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。

実習

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～

③ 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。

実習

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～

④ 姿勢改善に有効な運動を部位別⇒運動で紹介します。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。

実習

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～

⑤ 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。

開催スケジュール(第229回)

3月29日(火)	3月30日(水)
講義① 9:30～11:30 体に良い姿勢のための機能解剖～教養編～	実習④ 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～
実習② 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～	実習⑥ 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～プログラム作成編～
実習③ 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～	

受講料	一般料金	JAJA会員料金
	18,500円	10,000円

各種資格に対する継続教育ポイントについて

- ・JAJA GFI単位 10.0単位 (旧5.0単位)
健康運動実践指導者(指導士) 10.0単位
(講義2.0/実習8.0)
- ・ACSM / EP-C : 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 : 1.0ポイント (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

※受講料は2日間通しての料金設定となります。受講日数・時間に応じた割り引き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。※今回の同時入会は4月入会扱いとなります(年会費:15,000円)

申込方法

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。※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。JAJAウェブサイト (www.jafanet.jp) ⇒ セミナー・イベント ⇒ 登録更新講習会 講習会についてのお問い合わせ先 電話: 03-3818-6939 (12/28～1/4を除く平日9:30～17:30)

受講票

開催の約1週間前に、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。

※ウェブサイトから申し込みできない方、メールアドレスをお持ちでない方は、ご相談ください。※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きます。
- ※受講料お振り込み後の払い戻しはできませんのでご了承ください。

●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くことがあります。

全会場共通

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

検索

受付開始平成28年1月15日(金)10:00~

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

■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、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)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。