

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

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。

第213回 ～尼崎会場～

平成26年7月3日(木) / 7月4日(金)

第215回 ～仙台会場～

平成26年8月27日(水) / 8月28日(木)

機能解剖からみた正しいストレッチ運動と その動作分析2DAYS集中講習会

開催にあたって

運動指導者として知っておくべき機能解剖の知識。みなさんはそれをどれくらい理解し、正しい運動方法の裏づけとして身につけ、実践していますか？今回はスタティック(静的)ストレッチとダイナミック(動的)ストレッチを参考に、機能解剖からみた正しいストレッチングとその指導方法を学んでください。運動指導者であればジャンルを問わず今後の指導に必ず役立ちます。

第214回 ～名古屋会場～

平成26年7月15日(火) / 7月16日(水)

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！ JAJFA 登録更新講習会 検索
受付開始 5月8日(木) 10:00～

主催: JAJFA 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

特定非営利活動法人 NSCAジャパン



※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。

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。

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。
JAJFA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。
- ・「JAJFA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

新資格更新手続き前	新資格更新手続き後
ADI AQI	AD RE SE
AQBI AQWI	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)
- (尼崎会場・仙台会場) 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

キリトリ線

健康運動実践指導者(指導士)登録更新講習会

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(尼崎会場・仙台会場)

機能解剖からみた正しいストレッチ運動とその動作分析2DAYS集中講習会(名古屋会場)

*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。

希望会場に✓をして下さい。

☐ 尼崎会場	7/3・4 第213回	☐ 名古屋会場	7/15・16 第214回	☐ 仙台会場	8/27・28 第215回
-------------------------------	----------------	--------------------------------	------------------	-------------------------------	------------------

事務局記入欄

予約受付No.

フリガナ	運動指導歴	JAJFA会員番号	GFI No.	ADI認定番号
お名前	年 月			
西暦	年 月 日 生(男・女)	JAJFA 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、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)。 ※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。		

講座内容213尼崎・215仙台

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、実際の指導現場に生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。

実習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⇒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。

講座内容214名古屋

講義①運動指導者が身につけるべき機能解剖学

運動指導に最低限必要な機能解剖学に焦点をあて解説します。まずは、骨の位置・関節の構造と機能を理解していきましょう。関節の特性に合った動きのイメージやボーンリズムを理解することでストレスのないストレッチとその指導のコツをお伝えします。

実習②部位ごとに考察する機能解剖からみた正しいスタティックストレッチ～上肢編～

実習③部位ごとに考察する機能解剖からみた正しいスタティックストレッチ～下肢編～

一般的に実践されているストレッチ運動のバリエーションを参考に、そのエクササイズが機能解剖学的に正しく実践（指導）できているかを考察します。単に伸展させるだけでなく、その位置や方向（角度）が有効なものか確認し、今後の指導に活かしましょう。

講義④部位ごとに考察する機能解剖からみた正しいダイナミックストレッチ～上肢編～

実習⑤部位ごとに考察する機能解剖からみた正しいダイナミックストレッチ～下肢編～

前実習と同じように考察していきます。機能性や運動性を認識し、日頃行っている自身の指導が有効なエクササイズになっているか見つけてみましょう。ダイナミックストレッチの機能性や運動性の認識は、他のエクササイズでも同じように考えられます。ストレッチ指導以外の場面でも有効となりますのでぜひこの機会をご活用ください。

名古屋会場案内図

名古屋市稲永スポーツセンター

〒455-0845
愛知県名古屋市港区野跡5-1-10

交通のご案内

●市バス

幹線地 1 名古屋港⇄稲永スポーツセンター「稲永スポーツセンター」下車すぐ

名古屋港⇄フェリーふ頭 「野跡小学校前」下車、徒歩5分

港区役所⇄野跡駅 「野跡小学校前」下車、徒歩5分

金山25 金山⇄野跡駅 「野跡小学校前」下車、徒歩5分

幹名駅 2 名古屋駅⇄野跡駅 「野跡小学校前」下車、徒歩5分

高畑13 地下鉄高畑⇄野跡駅 「野跡小学校前」下車、徒歩5分



仙台会場案内図

元気フィールド仙台（宮城野体育館）

〒983-0039
宮城県仙台市宮城野区新田東4-1-1

交通のご案内

●バ ス

さくら野前 市営バス 32番乗り場 小鶴新田駅行 乗車

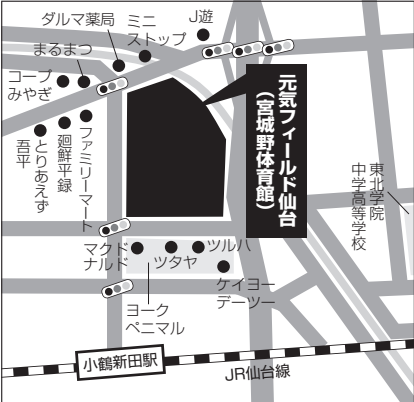
（おおむね 60分間隔）（所要時間約25分程度）

⇒新田東中央 もしくは 小鶴新田駅 下車 徒歩10分弱★

●J R

仙石線 仙台駅（またはあおば通駅）乗車 （所要時間約10分；180円）

⇒小鶴新田駅 下車 徒歩10分弱★



第213回 ～尼崎会場～

【開催期日】 平成26年7月3日(木)/7月4日(金)

【会 場】 ベイコム総合体育館（尼崎市記念公園）

【定 員】 90名

開催スケジュール

7月3日(木)	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 CSCS*D 講師：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 CSCS*D 講師：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 CSCS*D 講師：阿部 良仁
7月4日(金)	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：CSCS*D,NSCA-CPT*D NSCAジャパン関西地域ディレクター 講師：荒牧 友宏
	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：CSCS*D,NSCA-CPT*D NSCAジャパン関西地域ディレクター 講師：荒牧 友宏

第214回 ～名古屋会場～

【開催期日】 平成26年7月15日(火)/7月16日(水)

【会 場】 名古屋市稲永スポーツセンター

【定 員】 80名

開催スケジュール

7月15日(火)	①【講 義】 10:00～12:00	運動指導者が身につけるべき機能解剖学 講師：JAFAL理事 NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長 講師：尾陰 由美子
	②【実 習】 13:00～15:00	部位ごとに考察する機能解剖からみた正しいスタティックストレッチ～上肢編～ 講師：JAFAL理事 NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長 講師：尾陰 由美子
	③【実 習】 15:15～17:15	部位ごとに考察する機能解剖からみた正しいスタティックストレッチ～下肢編～ 講師：JAFAL理事 NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長 講師：尾陰 由美子
7月16日(水)	④【実 習】 10:00～12:00	部位ごとに考察する機能解剖からみた正しいダイナミックストレッチ～上肢編～ 講師：JAFAL/ADI (株)ジェイモード代表取締役 講師：増子 俊逸
	⑤【実 習】 13:00～15:00	部位ごとに考察する機能解剖からみた正しいダイナミックストレッチ～下肢編～ 講師：JAFAL/ADI (株)ジェイモード代表取締役 講師：増子 俊逸

尼崎会場案内図

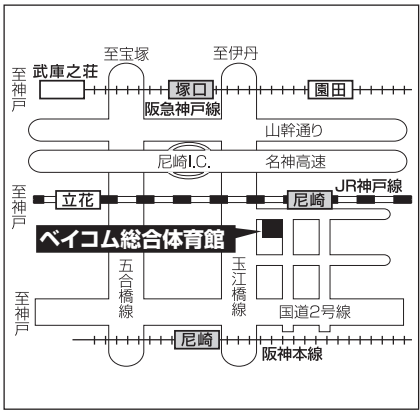
ベイコム総合体育館（尼崎市記念公園）

〒660-0805
兵庫県尼崎市西長洲町1-4-1

交通のご案内

●JR神戸線「尼崎」駅より西へ700m徒歩10分

●阪急神戸線「塚口」駅または、阪神本線「尼崎」駅より市バス・阪急バスにて「スポーツセンター前」下車



各種資格に対する継続教育単位について

・健康運動指導士／健康運動実践指導者：講義2.0単位／実習8.0単位

新資格更新手続き前	新資格更新手続き後		
	ADI	AQI	AD RE SE
AQBI	AQWI	WE	AQW AQD
5.0単位	10.0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－A) ※名古屋会場には付与されません。

第215回 ～仙台会場～

【開催期日】 平成26年8月27日(水)/8月28日(木)

【会 場】 元気フィールド仙台(宮城野体育館)

【定 員】 70名

開催スケジュール

8月27日(水)	①【講 義】 10:00～12:00	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 CSCS*D 講師：阿部 良仁
	②【実 習】 13:00～15:00	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 CSCS*D 講師：阿部 良仁
	③【実 習】 15:00～17:00	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 CSCS*D 講師：阿部 良仁
8月28日(木)	④【実 習】 10:00～12:00	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：CSCS*D,NSCA-CPT*D NSCAジャパン東北アシスタント地域ディレクター 講師：高橋 泰幸
	⑤【実 習】 13:00～15:00	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：CSCS*D,NSCA-CPT*D NSCAジャパン東北アシスタント地域ディレクター 講師：高橋 泰幸