

# 道

～ MICH I ～

指導の幅を拡げ、そして極める。  
資格を更新して、もっと磨く。  
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…

# JAFA FITNESS

2014年

3月27日(木)・28日(金)・29日(土)

【会場】アクション福岡

- ボールセミナー〈ボールを極める〉
- エアロビクススキルアップセミナー〈JAFA資格更新〉
- 健康運動実践指導者(指導士)登録更新講習会〈資格更新〉
- フィットネスダンス普及員養成講座〈指導ジャンル開拓〉
- ウォーキングエクササイズインストラクター養成講習会〈新資格事前講習〉
- JAFA FITNESS道～ MICH I ～サテライトプログラム〈JAFA推奨資格取得〉



健康日本21

主催：公益社団法人日本フィットネス協会

後援：公益財団法人健康体力づくり事業財団(予定) 健康日本21推進全国連絡協議会(予定)  
NSCAジャパン

協賛：株式会社ギムニク

企画協力：NPO法人日本Gボール協会



3/27日(木)

2F 視聴覚室

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

WE-1 ウォーキングエクササイズインストラクター養成講習会  
山田泰子

28日(金)

2F 視聴覚室

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

TK-2① 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 (講義)  
阿部良仁

TK-2② 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 (講義)  
阿部良仁

1F 多目的室 (床)

SK-3 JAFAスキルアップセミナー  
メインエクササイズのフリースタイル編  
山田泰子

SK-4 JAFAスキルアップセミナー  
ストレッチエクササイズ編  
迎秀子

TK-2③ 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 (実習)  
阿部良仁

1F 多目的室 (畳)

W-5 バランスボール  
バリエーションWorkout  
岡本正一

W-6 バランスボール+B(ブレイン)  
岡本正一

W-7 グループレッスン!  
ボール活用術  
藤崎道子

29日(土)

1F 多目的室 (床)

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

W-8 ボールを使ったシニアグループレッスン  
展開方法  
瀧口晶恵

W-9 ボールを活用した筋コンディショニング  
指導方法  
井雅代

FD-11 フィットネスダンス普及員養成講座  
池田美知子

1F 多目的室 (畳)

TK-2④ 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(実習)  
合原勝之

TK-2⑤ 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(実習)  
合原勝之

W-10 ボールを使ったストレッチバリエーション  
井雅代

タイムテーブル

## 会場のご案内

※お問い合わせはすべてJAFAセミナー事務局 ☎0120-987-939まで  
※JAFAセミナー開催中連絡先 090-1054-3683

## 福岡県立スポーツ科学センター アクション福岡

〒812-0052 福岡市博多区東平尾公園2-1-4

### 交通案内

- JR博多駅交通センターよりバス 14番乗り場から 37・38・39のバスで約20分  
「アクション福岡前」下車徒歩約8分
  - 地下鉄福岡空港駅よりバス 地下鉄4番出口前のバス停から 1・37・39のバスで約7分  
「アクション福岡前」下車徒歩約8分
- ※駐車場はありますが、数に限りがありますので予めご了承ください。



### 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15日(水)

JAFA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、祝日は休み)

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。

※JAFA会員・ADI資格をお持ちの方には、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」に必要事項をもなく記入し、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「JAFA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 普通 No.1882502

口座名：(社)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、ご返金はいしかなませんのでご了承ください。

### 4. 受付終了：2014年3月17日(月)

### 5. 受講チケットは、3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。

#### 会場のご利用について

- 会場は内履きが必要です。また、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

JAFA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(JAFA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、JAFA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、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。

## 公益社団法人 日本フィットネス協会(=JAFA) 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JAFA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ぬフィットネス指導者だからこそ、JAFA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!!

※JAFA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、JAFA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



ボールを極める!

# JAJA Ball Seminar

こんな方に  
オススメ

3/28  
(金)

普段の運動指導にボールを使ってみたい、ボールをもっと有効に活用したい、使いこなしたい、などなど、指導の幅を広げたい指導者。様々なボールを活用したエクササイズ指導。普段の運動指導にアクセントを! ボールの有効性をしっかり引き出し、そして新たな活用方法を見出してください。グループ指導者・パーソナル指導者ともに学べる講座を用意しました。

## 9:30~11:30 W-5 バランスボールバリエーションWorkout

グループで行うバランスボールのレッスンで役立つバリエーションを、座位・立位、そして座位から立位、立位から座位へ、動きのバリエーションを軽減方法(モディフィケーション)と共にお届けします。これからバランスボールのクラスを担当される方、また現在バランスボールのグループレッスンを担当されている方が、今以上に楽しく、継続参加を促すバリエーションの修得セミナーとして、ぜひご参加くださいませ!

株式会社サス シニアグセティブアドバイザー  
講師: 岡本 正一  
Gボール協会 教育単位 G1P

## 12:15~14:15 W-6 バランスボール+B(ブレイン)

ボールを使った新スタイルのクラスのご提案です。今話題のシナプソロジーをスパイスにして、「歌える」音楽を使ったり、楽しい混乱を取り入れ、笑顔があふれるクラスの演出方法を、講座の中でモデルレッスンを体験しながら、プログラムの目的や展開の方法・指示誘導のポイントをお伝えします。今までにない新しい体験をまず皆さんが体感してみてください。そしてより多くの人へ新感覚の楽しさを! 皆様のご参加、お待ちしております。

株式会社サス シニアグセティブアドバイザー  
講師: 岡本 正一  
Gボール協会 教育単位 G1P

## 14:45~16:45 W-7 グループレッスン! ボール活用術

グループレッスンでボールを活用すると楽しさが広がります! この講座では大・小ボールの活用バリエーションをご紹介します。バランスボールでは30分のサンプルレッスン、またソフトギムニクではレクリエーション的な活用法を盛り込みながら楽しく笑顔で続けられるトレーニング法をご紹介します! ボールの特性を十分に味わえる講座です。《みんなで楽しく!》がキーワード!一緒に楽しみ学びましょう。

JAJA/ADD・ADE  
講師: 藤崎 道子

3/29  
(土)

## 9:30~11:30 W-8 ボールを使ったシニアグループレッスン展開方法~安全・楽しく・効果的~

運動は、認知症予防に効果があることが解ってきました。中でもコミュニケーションをとりながらのグループレッスンは重要です。この講座は、椅子に座った有酸素運動エクササイズとボールを使い、低下していく認知機能の中の一つ「注意分割機能」のトレーニングや機能回復のプログラムをご紹介します。無理なく楽しく行えるプログラムなので高齢者教室では、いつも笑顔がいっぱいです。今から高齢者運動指導を考えている方も必見です。

JAJA/ADD  
講師: 瀧口 晶恵

## 11:45~13:45 W-9 ボールを活用した筋コンディショニング指導方法

グループ指導でもパーソナル指導でも、もしくはセルフコンディショニングでも指導者が知識として持ち合わせるべきボールのバランス理論および神経解剖学、神経生理学。バランスツールとしてのバランスボール&ソフトギムニクを使い、骨盤矯正のための様々なボール活用方法をご紹介します。骨盤矯正が、なぜアンチエイジングなのか?それも解き明かしていきます!

JAJA/ADD・ADE  
講師: 井 雅代

## 14:45~16:45 W-10 ボールを使ったストレッチバリエーション

「体が硬い!」「これ以上は柔らかくならない!」と思っている方はたくさんいます。しかし、実は体の硬さは自身の脳が制限をしている場合が多いです。そこで、今回は神経解剖学・神経生理学の観点から、感覚受容器が刺激されるボールの転がり、弾性等が心身をリラックスさせる理由を解説し、身体への気付き、委ねる、伸びる心地良さ、弾む楽しさ、老若男女ムリなく可動域を広げるためのストレッチングにバランスボール、ソフトギムニクを活用するそのバリエーションをご紹介します。テニスボールなど小ボールをお持ちであればご持参ください。

JAJA/ADD・ADE  
講師: 井 雅代

※1 講座あたり

| 講座コード | 時間   | 一般料金   | 会員料金   | 健康運動指導士 / 健康運動実践指導者 実習 | ACSM/HFS | JAJA・AFAA |
|-------|------|--------|--------|------------------------|----------|-----------|
| W     | 120分 | 4,000円 | 3,500円 | 2.0                    | 2.0      | 1.0       |

## 道~MICH~ 2014 九州 申込用紙

|                           |            |           |               |               |
|---------------------------|------------|-----------|---------------|---------------|
| フリガナ<br>氏 名               | JAJA会員 No. | ADI No.   | JAJA AQUA No. | 予約受付 No.      |
| 西 暦<br>年 月 日 生(男・女) 血液型 型 | 運動指導士 No.  | 実践指導者 No. | その他           | 運動指導歴<br>年 月  |
| 住 所                       | TEL        |           | 携帯TEL         |               |
| 〒                         |            |           |               |               |
| 勤務先                       | 勤務先住所      | 勤務先TEL    |               | 領収書宛名(必要な方のみ) |
| 〒                         |            |           |               |               |

### ■お申し込み講座(○で囲んでください)

WE - 1      W - 6      FD - 11  
TK - 2      W - 7      SP - 12  
SK - 3      W - 8      SP - 13  
SK - 4      W - 9  
W - 5      W - 10

### ■参加費

W × ( ) クラス =      円      TK × 1 セット =      円  
SK × ( ) クラス =      円      SP-12 × 1 コース =      円  
WE × 1 クラス =      円      SP-13 × 1 コース =      円  
FD × 1 クラス =      円  
受講金額総計      円

- JAJAをご存知でしたか? ☐入会している ☐知ってはいるが入会していない ☐名前だけは知っていた ☐知らなかった
- 今回のJAJA主催セミナーをどちらでお知りになりましたか?  
☐DM ☐JAJA機関誌 ☐JAJAホームページ ☐他団体機関誌 団体名( )  
☐他団体ホームページ 団体名( ) ☐知人(会社)の紹介 ☐開催場所等での設置パンフレット
- 今回のJAJA主催セミナーは、何回目のご参加ですか? ☐初参加 ☐2回目 ☐3~5回目 ☐6回目以上
- 現在のご職業をお答えください。  
☐フリーインストラクター、トレーナー ☐企業所属インストラクター、トレーナー ☐自治体関係者 ☐医療従事者 ☐一般愛好者  
☐その他( )
- 今回のJAJA主催セミナーにご参加いただく目的・動機をお答えください。  
☐単位取得のため ☐受講したい講師がいる ☐指導のテーマとしている講座がある ☐会社・知人のすすめ

☐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。(申込用紙の上の「個人情報の取り扱いについて」をご参照ください)

アンケートにご協力を  
お願いいたします

# JAF / スキルアップセミナー

こんな方に  
オススメ

JAF / ADIの資格を取得された方は、初回更新時までJAF / スキルアップセミナー2講座以上を受講することが義務付けられています。また、この講座は指導者として必要な知識、プログラム作りや指導においてもすぐに現場で役立つ内容が再確認できますので、エアロビクスの基礎基本をあらためて学びたい方にもお勧めの講座となっています。



3月28日(金) 9:45~11:45

SK-3

JAF / スキルアップセミナー

JAF / ADD・ADE

講師：山田 泰子

## メインエクササイズのフリースタイル編

フリースタイルとは一定パターンの動きの構成を決めずに音楽に合わせて次から次へと自由に他の動作に移行していくプログラム構成法です。動きを覚える必要がないためエアロビクスに慣れていない方でも運動を楽しむことができ、運動強度や動きの難易度を調節しやすいなどのメリットがあります。このセミナーではフリースタイルとは何かを理解し、動きの変化要素や運動強度を変化させる要因を使って安全で効果的なプログラム作りの方法を学んでいただきます。

3月28日(金) 12:30~14:30

SK-4

JAF / スキルアップセミナー

JAF / ADD・ADE

講師：迎 秀子

## ストレッチエクササイズ編

柔軟性は個人差が大きいため、ストレッチエクササイズは、一人ひとりに合わせて適切に指導することが大切です。この講座では、スタティックストレッチに焦点を当て、プログラム構成で考慮するポイントや、安全性、指導の手順を確認し、ドリルによってさらに理解を深めます。指導に役立つヒントが得られる実践プログラムです。

※1 講座あたり

| 講座<br>コード | 時間   | 一般料金   | 会員料金   | 健康運動指導士 /<br>健康運動実践指導者 | ACSM/<br>HFS | JAF /<br>AFAA |
|-----------|------|--------|--------|------------------------|--------------|---------------|
|           |      |        |        | 実習                     |              |               |
| SK        | 120分 | 4,000円 | 3,500円 | 2.0                    | 2.0          | 1.5           |

資格更新!!

# 健康運動実践指導者(指導士)登録更新講習会

TK-2

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

こんな方に  
オススメ

健康運動実践指導者・健康運動指導士の資格保有者(資格更新を、有意義に・一気に・安価に行いたい方)二日間連続した受講で更新に必要な10.0単位の全てを取得できます(指導士の方は20.0単位のうちの半分)



3月28日(金) 9:30~16:45 / 3月29日(土) 9:30~14:15

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。

- ①講義 NSCAジャパン 事務局長 阿部良仁 …… 「体に良い姿勢のための機能解剖~教養編~」
- ②講義 NSCAジャパン 事務局長 阿部良仁 …… 「体に良い姿勢のための機能解剖~オペレーション編~」
- ③実習 NSCAジャパン 事務局長 阿部良仁 …… 「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~」
- ④実習 NSCAジャパン九州 地域ディレクター 合原勝之 …… 「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~」
- ⑤実習 NSCAジャパン九州 地域ディレクター 合原勝之 …… 「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講座セットでの受講となります。(講座ごとの申し込みはできません。)

| 講座<br>コード | 時間   | 一般料金    | 会員料金    | 健康運動指導士 / 健康運動実践指導者 |     | ACSM/<br>HFS | JAF /<br>AFAA | NSCA/<br>CEU       |
|-----------|------|---------|---------|---------------------|-----|--------------|---------------|--------------------|
|           |      |         |         | 講義                  | 実習  |              |               |                    |
| TK        | 600分 | 18,000円 | 15,000円 | 4.0                 | 6.0 | 10.0         | 5.0           | 1.0CEU<br>(カテゴリーA) |

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。

3月29日(土) 14:30～18:30

## FD-11 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<br>コード | 時間   | 一般料金   | 会員料金   | 健康運動指導士 / 健康運動実践指導者 |     | ACSM/<br>HFS | JAFa・<br>AFAA |
|-----------|------|--------|--------|---------------------|-----|--------------|---------------|
|           |      |        |        | 講義                  | 実習  |              |               |
| FD        | 240分 | 7,000円 | 5,000円 | 1.0                 | 3.0 | 4.0          | 2.0           |

新資格事前講習

# ウォーキングエクササイズインストラクター養成講習会

2014年度新設資格（WEI）取得のための事前養成講習会  
屋外&屋内でのマルチなウォーキング指導者を養成します



こんな方に  
オススメ

最も身近で運動の基本である、ウォーキング指導について詳しく学び、  
普段の運動指導に加え今後の指導の幅を広げたい方。

3月27日(木) 12:00～18:30

※30分の休憩を含みます。

（株）日本ウォーキング協会専門講師

## WE-1 ウォーキングエクササイズインストラクター養成講習会 講師：山田 泰子

2014年4月以降からWEI（ウォーキングエクササイズインストラクター）の資格認定（教習ワークショップ&認定テスト）が新設されます。グループフィットネスとして指導するウォーキングは、屋外だけでなく屋内でのプログラムも含まれるため指導の幅がぐんと広がります。この事前講習会ではウォーキングの科学、正しいフォーム、歩行能力測定、エクササイズウォーキングの歩幅とピッチを習得、屋内で行うリズムウォーキング、グループ指導スキルなど、資格取得に必要な知識・技能をより詳細にお伝えします。対象者に合わせたプログラムが提供できる知識とスキルを習得してウォーキング指導にお役立てください。

※新資格「WEI：ウォーキングエクササイズインストラクター」は、認定テストに合格し登録することで取得となります。（教習ワークショップ・認定テスト・登録料は別料金となります）

| 講座<br>コード | 時間   | 一般料金    | 会員料金    | 健康運動指導士 / 健康運動実践指導者 |     | ACSM/<br>HFS | JAFa・<br>AFAA |
|-----------|------|---------|---------|---------------------|-----|--------------|---------------|
|           |      |         |         | 講義                  | 実習  |              |               |
| WE        | 360分 | 14,000円 | 12,000円 | 2.0                 | 4.0 | 6.0          | 3.0           |

※受講料金にはテキスト代を含みます。



