

阿部良仁



有吉与志恵



石井千穂



# JAFa FITNESS

一般的に必要とされている  
「健康体力づくりに不可欠な、指導者として  
自分の未来を創造していく得意分野」を  
構築できるようテーマを厳選し、  
JAFaがサポートしていく。  
それが  
JAFa FITNESS 学~MANABI~です。

# 学

~MANABI~



井上トキ子



高順姫



山田良二

2012年8月5日(日)

会場：新宿区立新宿スポーツセンター



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／健康日本21推進全国連絡協議会  
協 賛：株式会社ギムニク／有限会社ラウンドフラット  
有限会社フィットネスプログラムズメッツ／コスモ計器株式会社  
協 力：住友不動産エスフォルタ株式会社



JAFa JAPAN FITNESS ASSOCIATION

# 介護予防を学ぶ

講師：石井 千恵 JAJA / ADD・ADE  
藤沢病院企画調査室長 / 介護支援専門員

## A-1 総合的な介護予防の実践のために ～基礎理論～

10:00

これからの介護予防は、うつ・認知症・口腔ケアなどに関する知識を総合的に高めることによって、より効果的な運動指導を実現することが必要です。この講座では、介護保険の基本理念である高齢者の地域生活を支えるための健康づくりと、それを体現する為に必要な基礎知識を学びます。

11:30

健康運動指導士・健康運動実践指導者 講義 1.5単位 ■ACSM/HFS 1.5単位 ■JAJA/AFAA 1.0単位

## A-2 心身ともに転ばない健康づくり ～基礎実技～

12:00

加齢に伴い、高齢者は疲れやすく、運動器の障害も発生しやすくなります。そこで、個人差の広い高齢者の機能低下に応じた、安全で無理なく効果を狙える基本的な実技指導と、高齢者をやる気にさせる心理的支援方法までを学びましょう。高齢者指導の経験の浅い方から、もう一度基礎を復習したい介護予防熟練者まで、ぜひご参加ください。

13:30

健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5単位 ■ACSM/HFS 1.5単位 ■JAJA/AFAA 1.0単位

## A-3 介護予防教室展開方法応用編 ～介護予防のためのストラテジー～

14:00

介護予防教室はさらに進化し、運動指導だけでなくうつ・認知症・口腔ケアなどを組み込んだ、総合的な教室展開へのニーズが高まっています。そこで応用編では、これら専門的な指導ノウハウを、運動指導者として出来る内容に落とし込んでご紹介し、あなたの介護予防指導のスパイスとして、そして新しい取り組みとして応用編で学んだことを活用してみてください。

15:30

健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5単位 ■ACSM/HFS 1.5単位 ■JAJA/AFAA 1.0単位

# 姿勢改善を学ぶ

講師：有吉 与志恵 JAJA 東京都代議員  
NPO法人日本体調改善運動普及協会 (NCA) 会長

## B-1 姿勢改善の極意 (コンディショニングとは)

10:00

姿勢改善は背骨からか…足裏からか?常に悩むところです。コンディショニングメソッドでは、姿勢が体調の要、その改善方法を体系化しました。まず、その全容をお伝えします。この講義では、骨格を元々ある状態に戻すリセットコンディショニングと、そのリセットされた状態を安定させる筋の再教育アクティブコンディショニングを解説します。クライアントの心をつかむWAO体験ができます。

11:30

健康運動指導士・健康運動実践指導者 講義 1.5単位 ■ACSM/HFS 1.5単位 ■JAJA/AFAA 1.0単位

## B-2 脚から姿勢改善 (骨盤・股関節コンディショニング)

12:00

下肢は重力に常に逆らっている部位です。体重を支える立位、体重を移動させる歩行の癖で、脚のアライメント(骨配列)は決められています。脚に悩みを持つクライアントは大勢います。美脚もさることながら、痛みを抱える方も多いですね。下肢の改善は、重力から脚を開放して、コンディショニングすることが最大のポイントです。また脚のアクティブコンディショニングを行うことで、アライメントはもちろん脚の動きも驚くほど改善します。

13:30

健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5単位 ■ACSM/HFS 1.5単位 ■JAJA/AFAA 1.0単位

## B-3 肩から姿勢改善 (鎖骨・肩甲骨コンディショニング)

14:00

日本人の5人に一人は肩こり。背中や首の痛みや首こりを含めると3人に一人とも言われています。この上体のコリは、精神的な状態にも影響を与えているというエビデンスも出ています。また女性には、デコルテ、バストラインが気になる場所。腕、肩の動きは無意識に動かしているために癖が抜けにくい所でもあります。肩の改善は、重力から解放できにくい部位でもありますので、とっておきのコンディショニングで改善を試みます。お楽しみに!!

15:30

健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5単位 ■ACSM/HFS 1.5単位 ■JAJA/AFAA 1.0単位

# 筋コンディショニングを学ぶ

講師：阿部 良仁 NSCA ジャパン事務局長  
CSCS

## C-1 身体機能向上改善のための筋コンディショニング ～理論編～

10:00

クライアントの自立を目的とした「パーソナル指導」を前提に、日常動作の改善を目指した機能改善のための筋コンディショニングについて解説します。加齢による筋バランスの変化、筋群のアンバランスの分類と、これを改善するための筋コンディショニングの流れ、これらを理解するための機能解剖学的な解説とプログラムなどを学んでください。グループ指導者も知っておくべき内容です。

11:30

健康運動指導士・健康運動実践指導者 講義 1.5単位 ■ACSM/HFS 1.5単位 ■JAJA/AFAA 1.0単位

## C-2 身体機能向上改善のための筋コンディショニング ～ベーシックエクササイズ編～

12:00

日常的に見られる姿勢や動作について、これを改善するための各種コンディションチェック、ストレッチングとレジスタンスエクササイズ指導について実習します。立ち座りの改善としてのスクワットやスプリットスクワット、床からの荷物の上げ下ろしとしてのデッドリフト、棚などからの荷物の上げ下ろしとしてのショルダープレス等の基本動作を正しく理解してください。

13:30

健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5単位 ■ACSM/HFS 1.5単位 ■JAJA/AFAA 1.0単位

## C-3 身体機能向上改善のための筋コンディショニング ～ファンクショナルエクササイズ編～

14:00

人間の自然な動きに見られる筋走行に沿った対角螺旋の動作パターンへのマニュアルレジスタンス(徒手抵抗) エクササイズを歩行の動作パターンに合わせて実習します。マニュアルレジスタンスの基礎知識、歩行に欠かせない足関節と股関節の連動の見極め、単純な動作パターンから徐々に複合的な動作パターンへの発展的な徒手抵抗エクササイズ方法等を学びます。

15:30

健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5単位 ■ACSM/HFS 1.5単位 ■JAJA/AFAA 1.0単位

開催にあたって

# 2012年度のJAF Aは、指導者の方に向けて、

「もっと知り」

「もっと理解し」

「もっとできる」

**Knowledge(知識) Skill(スキル、技能) Ability(能力)**

**KSA**が身につくよう集中し、

自らの指導に磨きをかけるセミナーをご用意しました。

コースでの受講をお勧めします。

タイムテーブル 10:00 11:30 12:00 13:30 14:00 15:30

<b>A-1</b> 介護予防を学ぶ 講師：石井 千恵	<b>A-1</b> 総合的な介護予防の実践のために～基礎理論～	<b>A-2</b> 心身ともに転ばない健康づくり～基礎実技～	<b>A-3</b> 介護予防教室展開方法 応用編～介護予防のためのストラテジー～
<b>B-1</b> 姿勢改善を学ぶ 講師：有吉 与志恵	<b>B-1</b> 姿勢改善の極意 (コンディショニングとは)	<b>B-2</b> 脚から姿勢改善 (骨盤・股関節コンディショニング)	<b>B-3</b> 肩から姿勢改善 (鎖骨・肩甲骨コンディショニング)
<b>C-1</b> 筋コンディショニングを学ぶ 講師：阿部 良仁	<b>C-1</b> 身体機能向上改善のための筋コンディショニング～理論編～	<b>C-2</b> 身体機能向上改善のための筋コンディショニング～ベーシックエクササイズ編～	<b>C-3</b> 身体機能向上改善のための筋コンディショニング～ファンクショナルエクササイズ編～
<b>D-1</b> フィットネスウオーキングを学ぶ 講師：山田 良二	<b>D-1</b> 集客と効果を上げるためのフィットネスウオーキング理論	<b>D-2</b> 正しいフィットネスウオーキングフォームの習得	<b>D-3</b> 新フィットネスウオーキングの実践指導法
<b>E-1</b> エアロビクスを学ぶ 講師：井上 トキ子	<b>E-1</b> ウォームアップに解剖学的なメスをいれ、理解と説得力を深める	<b>E-2</b> ウォームアップのデザイン力をあげる	<b>E-3</b> メインパートのデザイン力も高める
<b>F-1</b> ストレッチを学ぶ 講師：高 順姫	<b>F-1</b> ベーシックストレッチを究める～スタティックストレッチ～	<b>F-2</b> 肩甲骨周辺の筋肉～体幹と上肢の動きの連鎖によるストレッチング～	<b>F-3</b> 股関節周辺の筋肉～股関節・下肢・体幹の動きの連鎖によるストレッチング～

※講座ごとの申し込みも可能ですが、各コースでの連続した受講をお勧めします。※各コースのいずれかが定員に達した場合はコースでの申し込みはできませんのでご了承ください。  
※アルファベットコードが異なる3講座を選択の場合は講座ごとの申し込みという扱いとなります。

## 講座参加費

講座コード	時間	一般料金	会員料金
1講座	90分	4,000円	3,500円
講座コード	時間	一般料金	会員料金
コース(3講座)	270分	11,000円	8,000円

## 会場のご案内

※お問い合わせはすべてJAF Aセミナー事務局 ☎0120-987-939まで  
※JAF Aセミナー開催中連絡先 090-8645-7844

### 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

#### 交通案内

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



## 公益社団法人 日本フィットネス協会 (=JAF A) 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始まった創生期より「運動生理学者や「ダンスエキスパート」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JAF A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、JAF A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!!  
※JAF A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、JAF A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

# フィットネスウォーキングを学ぶ

3F 大体育室D

講師：山田 良二 JAF A 埼玉県代議員 / ADD  
フィットネスウォーキング連盟 JAF A 代表トレーナー

## D-1 集客と効果を上げる為のフィットネスウォーキング理論

10:00

11:30

ウォーキングという形のもので、日本で広まり始めて50年ぐらいたちますでしょうか。歩け歩け運動の延長線上にあるウォーキングではなく、フィットネス理論をもとに考えられたウォーキングが、「フィットネスウォーキング」です。指導者が、知っておくべきマストアイテムを身に付けていただきます。今回は新しい理論（歩幅と歩調）をプラスしてわかりやすく紐解いていきます。

■健康運動指導士・健康運動実践指導者 講義 1.5単位 ■ACSM/HFS 1.5単位 ■JAF A / AFAA 1.0単位

## D-2 正しいフィットネスウォーキングフォームの習得

12:00

13:30

あなたは、正しく歩いていますか？ウォーキングの参加者に正しいフォームを伝えるためには「やって見せる」必要があります。ここでは、ビデオを使って撮影した自分を客観的に観察・修正して、正しいフォームを習得し、新しいアイテムを使ったフィットネスウォーキングを体感していただきます。「走るは、歩くに勝るのか」身をもって体験していただきます。

■健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5単位 ■ACSM/HFS 1.5単位 ■JAF A / AFAA 1.0単位

## D-3 新フィットネスウォーキングの実践指導法

14:00

15:30

フィットネスウォーキング理論編で、習得した内容を実際に行ってみます。ウォーキング指導者として、参加者にフィットネスウォーキングの正しいフォームを伝えるための方法を学びます。参加者の個性に合ったフィットネスウォーキングを行ってもらうためには何が必要か？

■健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5単位 ■ACSM/HFS 1.5単位 ■JAF A / AFAA 1.0単位

# エアロビクスを学ぶ

3F 小体育室

講師：井上 トキ子 JAF A / ADE  
ティップネス / スタジオアドバイザー

## E-1 ウォームアップに解剖学的なメスをいれ、理解と説得力を深める

10:00

11:30

ウォームアップパートは、プログラムの幕開けにふさわしい楽しい演出が求められると同時に、メインパートの効果を高めるための機能的な内容であることも望まれます。この講座では、主運動の効果を高める為に必要不可欠な関節運動を機能解剖学的に解説し、それが正しく行われているか否かのチェックポイントをお伝えした上で、いつもの動作から抜け出す為のバリエーションもあわせて複数ご紹介いたします。普段の癖、マンネリな動作パターンから脱却し、楽しく、真に機能的で流れのよいウォームアップパートの構築の為に何が必要なのかを実践的に理解しましょう。

■健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5単位 ■ACSM/HFS 1.5単位 ■JAF A / AFAA 1.0単位

## E-2 ウォームアップのデザイン力をあげる

12:00

13:30

前講座で学んだ解剖学知識をウォームアップのデザイン力へと変換させていきましょう。『機能的で、流れがよく、しかも楽しくて新鮮！』なウォームアップを作り上げる力が実践的に身につくよう導きます。ウォームアップから指導が楽しくなり、お客さまの反応もぐっと高まるはず。このウォームアップパートの実例の中には、メインパートにも活用できる動作バリエーションが満載。ぜひお楽しみに！

■健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5単位 ■ACSM/HFS 1.5単位 ■JAF A / AFAA 1.0単位

## E-3 メインパートのデザイン力も高める

14:00

15:30

ウォームアップへの意識が高まり、解剖学的な説得力と演出力が増せば、メインパートのプログラミング力にも応用が可能です。この90分では、バリエーションの発展とそのスムーズなブレイクダウンに焦点を当てていきますが、『身体を効果的に使う』という主旨は前二講座と同様です。新鮮かつ、身体能力を機能的にも向上させるバリエーションへの視点は、今後のエアロビクス指導者に強く求められます。ぜひこの機会をお見逃しなく！

■健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5単位 ■ACSM/HFS 1.5単位 ■JAF A / AFAA 1.0単位

# ストレッチを学ぶ

2F 大会講室

講師：高 順姫 NPO法人日本Gボール協会理事  
大塚フィットネスアドバイザーチーム

## F-1 ベーシックストレッチをきわめる ～スタティックストレッチ～

10:00

11:30

いつでも、どこでも、だれもが出来るストレッチング。あらゆる運動の前後に必ず行われます。それ故に見た目の動きだけを追っただけですが、体の動き、関節の動きを正しく理解したうえで効果的なストレッチングの指導法を学びます。プログラミングの際、優先する筋肉はどれか、姿勢の保持がうまくいかない人に対する代替えストレッチングをどうするかなどを習得していただきます。

■健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5単位 ■ACSM/HFS 1.5単位 ■JAF A / AFAA 1.0単位

## F-2 肩甲骨周辺の筋肉 ～体幹と上肢の動きの連鎖によるストレッチング～

12:00

13:30

本来は可動域の広い肩周辺の筋肉。しかし、筋のアンバランスや柔軟性不足による上半身の不良姿勢は、見た目の悪さだけでなく肩コリや腰痛の要因にもつながります。肩甲骨・上肢・体幹の筋は互いに連携しあうことにより、自然でなめらかな動きが引き出されます。ここでは、上腕と肩甲骨の動きのリズムを理解したうえで日常動作の改善を目的とした動的ストレッチングを学びます。ウォーミングアップの応用としての有効性と動きの連鎖による気持ち良さを体得し学んでいただきます。

■健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5単位 ■ACSM/HFS 1.5単位 ■JAF A / AFAA 1.0単位

## F-3 股関節周辺の筋肉 ～股関節・下肢・体幹の動きの連鎖によるストレッチング～

14:00

15:30

股関節周辺の筋肉は、その構造からみても柔軟性が乏しく硬くなりがちな部位といえます。スポーツ動作でも日常動作においてもたくさんの筋群が互いに連携しあうことでスムーズに、パワフルに、しなやかな動きとなって表れます。ここでは、股関節・下肢・足の動きのつながりを理解し、①ほぐすことを目的とした立位でのストレッチング②可動域を広げることを目的とした座位でのストレッチングを学びます。ウォーミングアップやクールダウンの応用としての有効性と動きの連鎖によるストレッチングの醍醐味をしっかりと学びましょう。

■健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5単位 ■ACSM/HFS 1.5単位 ■JAF A / AFAA 1.0単位

# 参加申込方法

## 1. 参加コースを決めた後、電話でお申込みください。

### ○受付開始：6月7日(木)

JAJAセミナー事務局 ☎0120-987-939

電話番号はお間違えのないようご注意ください。

### ○受付時間：10:00～16:30(土、日、祭日は休み)

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。

※JAJA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「申込用紙」に必要事項をきれいに記入し、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

「JAJA FITNESS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：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、ご返金はいたしかねますのでご了承ください。

## 4. 受付終了：2012年7月24日(火)

## 5. 受講チケットは、7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。

●講座によってマットが不足する場合があります。ヨガマットをお持ちの方は、ご持参いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

●ドライバーのお持ち込みはご遠慮ください。

### 写真・ビデオの撮影について

JAJA主催講習会では、写真ならびにビデオ撮影を固くお断りしています。ただし、主催者(JAJA事務局)と、主催者が許諾した場合は、撮影ができます。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。

### 個人情報の取扱いについて

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。

## 学~MANABI~ 申込用紙

フリガナ	JAJA会員 No.	ADI No.	JAJA AQUA No.	予約受付 No.
氏名				
西暦 年 月 日 生(男・女)	運動指導士 No.	実践指導者 No.	その他	運動指導歴 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)

Aコース	A-1	A-2	A-3
Bコース	B-1	B-2	B-3
Cコース	C-1	C-2	C-3
Dコース	D-1	D-2	D-3
Eコース	E-1	E-2	E-3
Fコース	F-1	F-2	F-3

### ■参加費

JAJA会員各コース	8,000円× 1	=	円
JAJA会員	3,500円× ( )講座	=	円
一般各コース	11,000円× 1	=	円
一般	4,000円× ( )講座	=	円
受講金額総計			円

アンケートにご協力をお願いします

### ●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

### ●JAJAへの入会はお考えですか？ 入会している 入会を検討したい 入会するつもりはない 知らなかった

### ●愛読されている情報誌は？ ヘルスネットワーク(JAJA機関誌) NEXT フィットネスジャーナル AFCプレス その他( )

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「個人情報の取扱いについて」をご参照ください)