

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、JAJFAがサポートしていく。それがJAJFA FITNESS 学~MANABI~です。

エアロビクスを学ぶ
井上 トキ子

JAJFA FITNESS

ストレッチを学ぶ
池田 扶実子

学

~MANABI~

高齢者運動指導を学ぶ
竹尾 吉枝

筋コンディショニングを学ぶ
片井 忠

女性のボディメンテナンスを学ぶ
岡橋 優子

東北

2014年**11月7日(金)~9日(日)**〈元気フィールド仙台(宮城野体育館)〉宮城県仙台市
予約受付期間:7月10日(木)~10月21日(火)

東京

2014年**12月6日(土)~10日(水)**〈新宿区立新宿スポーツセンター〉東京都新宿区
予約受付期間:7月10日(木)~11月20日(木)

広島

2014年**12月17日(水)~19日(金)**〈広島県立総合体育館〉広島県広島市
予約受付期間:7月10日(木)~12月2日(火)

主催:公益社団法人日本フィットネス協会 URL: www.jafanet.jp

〒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

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



高齢者運動指導を学ぶ

講師：竹尾 吉枝 JAJA / ADE
NPO法人1億人元気運動協会 会長

持ち物 次 の 3 点 を 必 ず 持 参 し て く だ さ い 。 講 座 で 必 要 で す 。

重要!! ① 電話帳・ファッション雑誌、または同等の大きさ・厚さがある図書を1～2冊 ② ①を包める大きさの新聞紙・包装紙 ③ フェイスタオル(34×85cm程度)を1枚

講座① 高齢者をやる気にさせる介護予防プログラム

～特別な器具が必要ない「体力測定」～

介護予防プログラムは、トレーニング効果だけでなく、実施後の対象者の意識や行動に影響がもたらす意義があります。参加者自身が気づき、運動習慣の大切さを感じて頂かない限り、行動習慣の変化はありません。それには運動指導者は指導より、高齢者の気づきを促しやる気にさせる支援という立場が望まれます。体力測定では「参加者は自分を知る」そして「介入者は信頼関係を築く」最初の1歩になります。本講座は、体力測定を介護予防プログラムのオープニングに適する展開例としてご紹介します。

■ JAJA 1.0 単位 /2.0 単位 ■ ACSM/HFS 1.5 単位
■ 健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5 単位

講座② 自主性を引き出す転倒予防プログラム

～元気応援高齢者のための「在宅でもできるステップ運動」～

本講座は、転倒予防を目的に「簡便なステップ運動」を実施します。段差を利用して「つま先～母指球～踵」といった足裏と足関節を柔軟に使う動作と同時に、筋バランスを考慮した多様な昇降動作で、下肢機能と持久性能力改善を目標とします。転倒がきっかけで寝たきりになってしまうことから、介護予防には転倒予防が不可欠です。運動機能差がある高齢者の対処法として椅子座位と立位、無理なくステップアップさせる運動計画、そして在宅で継続できるツールの製作方法までご紹介いたします。

■ JAJA 1.0 単位 /2.0 単位 ■ ACSM/HFS 1.5 単位
■ 健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5 単位

講座③ 身体の意識を高めるロコモ予防プログラム

～元気高齢者のための「イスとタオルを有効に使った運動」～

運動の習慣化には、一瞬でも一回でも参加者が自分の身体を意識しながら動けるような方法を提供することです。チェアエクササイズ®の特性を理解したプログラム構成は、参加者の姿勢にも影響を与えることが可能でしょう。本講座は、イスとタオルを有効に使い、ロコモ予防に推奨される動作を主に、身体の意識を高めていくように仕向ける方法を提案します。姿勢は動作の母と言われ、正しい姿勢や動作のコツを感じた瞬間に参加者の運動への意欲は増します。元気な高齢者を増やす鍵がイスにはあります。

■ JAJA 1.0 単位 /2.0 単位 ■ ACSM/HFS 1.5 単位
■ 健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5 単位

● JAJA 教育単位 1.0 単位…改定前資格保有者の方が受講された場合の単位数です。(資格名: ADI・AQWI・AQBI・AQI)
2.0 単位…資格移行手続き済みの方、改定資格新規取得者の単位数です。(資格名: AD、SE、RE、AQW、AQD、WE)

※ AFAA 教育単位については JAJA 事務局までお問い合わせください。

筋コンディショニングを学ぶ

講師：片井 忠 (有) FSCC 代表取締役
アプライド・キネシオロジスト

講座① 脂肪燃焼を促す筋肉の役割と運動負荷の設定

効率の良い脂肪燃焼を促すためにはどの部分の筋肉をどのような方法で鍛えるべきか?…機能解剖学的な解説と運動負荷の設定方法など、エクササイズプログラム作成方法も含め学んでいきます。個々のクライアントに合わせた運動処方学び、指導者として更なる質を高めましょう。

■ JAJA 1.0 単位 /2.0 単位 ■ ACSM/HFS 1.5 単位
■ 健康運動指導士・健康運動実践指導者 講義 1.5 単位

講座② 脂肪燃焼を促す筋コンディショニング実践指導方法

～筋トレ基本種目編～

前講で学んだ脂肪燃焼を促すための主要な筋群のトレーニング方法を実践します。ここでは「正しいトレーニング姿勢」を学び、指導者としての指導技術向上を図りましょう。パーソナル指導者はもちろん、グループ指導者も必須です。

■ JAJA 1.0 単位 /2.0 単位 ■ ACSM/HFS 1.5 単位
■ 健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5 単位

講座③ 脂肪燃焼を促す応用的筋コンディショニング方法の指導実践

長年トレーニングを続けていても効果が出にくいクライアントに刺激を与える脂肪燃焼を促す応用的トレーニング方法について解説します。レスタの取り方や負荷の設定を変えるだけでも効果が変わってきます。様々な変化を体感し、日々の指導に役立ててください。パーソナル指導者はもちろん、グループ指導のプログラム導入に応用できます。

■ JAJA 1.0 単位 /2.0 単位 ■ ACSM/HFS 1.5 単位
■ 健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5 単位

● JAJA 教育単位 1.0 単位…改定前資格保有者の方が受講された場合の単位数です。(資格名: ADI・AQWI・AQBI・AQI)
2.0 単位…資格移行手続き済みの方、改定資格新規取得者の単位数です。(資格名: AD、SE、RE、AQW、AQD、WE)

※ AFAA 教育単位については JAJA 事務局までお問い合わせください。

会場別コース日程表

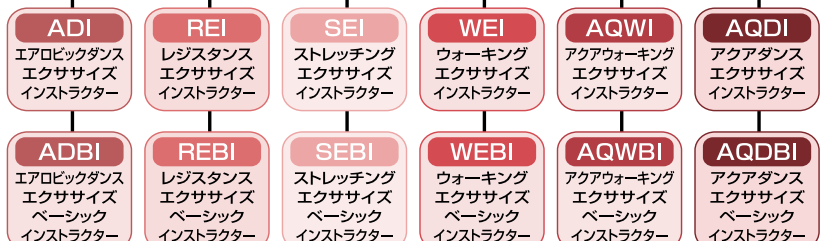
東北 ※コースにより時間が異なります。			講師	東京 10:30~16:00			講師	広島 10:30~16:00			講師
11/7	A コース	ストレッチを学ぶ 13:30~18:45	池田	12/6	A コース	筋コンディショニングを学ぶ	片井	12/17	A コース	エアロビクスを学ぶ	井上
11/8	B コース	エアロビクスを学ぶ 10:30~16:00	井上	12/7	B コース	高齢者運動指導を学ぶ	竹尾	12/18	B コース	女性のボディメンテナ ンスを学ぶ	岡橋
11/9	C コース	高齢者運動指導を学ぶ 10:30~16:00	竹尾	12/8	C コース	女性のボディメンテナ ンスを学ぶ	岡橋	12/19	C コース	高齢者運動指導を学ぶ	竹尾
—	—	—	—	12/9	D コース	ストレッチを学ぶ	池田	—	—	—	—
—	—	—	—	12/10	E コース	エアロビクスを学ぶ	井上	—	—	—	—

講座参加費	講座コード	時間	会員料金	一般料金
※コースでの受講のみとなります。	コース (3 講座)	270 分	8,600 円	11,300 円



日本を健康にする
プロフェッショナル集団
～グループ指導者を
育てる老舗団体です～

エアロビクスを健全に普及・発展させることを目的に、1983年に日本エアロビックフィットネス協会(JAJA)が誕生しました。グループエクササイズの普及と、指導者の資質向上に尽力しています。2007年には日本フィットネス協会に名称を変更し、エアロビクスだけではなく、アクアエクササイズやフィットネスウォーキングなどの指導者資格も発行し、国民の健康増進に寄与しています。



※2014年度より、指導者資格制度を改定しました

2014年度も
JAF Aは、
指導者の方に
向けて、

もっと
知り

Knowledge

(知識)

もっと
理解し

Skill

(スキル、技能)

もっと
できる

Ability

(能力)

2014年 講座内容リニューアル!!

KSA が身につくよう、

自らの指導に磨きをかける集中型セミナー

JAF A FITNESS

学~ MANABI ~ を開催します。

この段階的かつ集中型の環境で存分に吸収して、日頃の指導にさらなる磨きをかけてください!!

[東北Aコース] 講座① 13:30~15:00 / 講座② 15:30~17:00 / 講座③ 17:15~18:45 [東北B・Cコース] 講座① 10:30~12:00 / 講座② 12:45~14:15 / 講座③ 14:30~16:00
[東京・広島] 講座① 10:30~12:00 / 講座② 12:45~14:15 / 講座③ 14:30~16:00

ストレッチを学ぶ

講師：池田 扶実子

JAF A / ADD・ADE・AQS
健康運動指導士

講座① ストレッチングにおける優先順位とは?

~姿勢改善・腰痛・肩こり・膝イタを参考に~

日常動作と非日常動作。そのスタイルから見られる所作のクセが原因となり、姿勢不良になります。姿勢不良により様々な症状が起これ、人はストレッチングを必要とします。必要性の高いストレッチング部位はどこにあるのか?この講座では、一般的に陥りやすい「姿勢不良」を参考に、ストレッチングの優先順位を考察します。少子高齢化の昨今、求められるストレッチングの基礎を見直しつつ顧客ニーズに応えるストレッチングを学びます。

■ JAF A 1.0単位 /2.0単位 ■ ACSM/HFS 1.5単位
■ 健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5単位

講座② 動的・静的ストレッチングを使った効果的なストレッチング

~筋の特性を考察する。頸から体幹編~

筋肉には収縮性・伸張性・弾性という、3つの特性があります。その特性を踏まえて、より体感できる動的・静的ストレッチングを解説します。効果をより高くするための動的ストレッチング・静的ストレッチングの組み合わせ方を考察しましょう。この講座では、特に頸から腰まで=上半身を中心に進めていきます。また高齢者指導・機能改善に活用できる、肩こりや姿勢改善につながるストレッチングもご紹介します。お客様に対して「効果=変化」をその場で感じていただくためのひと工夫を体感し、学んでください。

■ JAF A 1.0単位 /2.0単位 ■ ACSM/HFS 1.5単位
■ 健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5単位

講座③ 動的・静的ストレッチングを使った効果的なストレッチング

~筋の特性を考察する。腰から脚編~

筋肉には収縮性・伸張性・弾性という、3つの特性があります。その特性を踏まえて、より体感できる動的・静的ストレッチングを解説します。効果をより高くするための動的ストレッチング・静的ストレッチングの組み合わせ方を考察しましょう。この講座では、特に腰から脚まで=下半身を中心に進めていきます。腰、高齢者指導・機能改善に活用できる、痛改善・膝イタ予防を目的としたストレッチングもあわせてご紹介します。お客様に対して「効果=変化」をその場で感じていただくためのひと工夫を体感し、学んでください。

■ JAF A 1.0単位 /2.0単位 ■ ACSM/HFS 1.5単位
■ 健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5単位

● JAF A 教育単位 1.0単位...改定前資格保有者の方が受講された場合の単位数です。(資格名: ADI・AQWI・AQBI・AQI)
2.0単位...資格移行手続き済みの方、改定資格新規取得者の単位数です。(資格名: AD, SE, RE, AQW, AQD, WE)

※ AFAA教育単位についてはJAF A事務局までお問い合わせください。

エアロビクスを学ぶ

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

講座① 完成プログラムをわかりやすく分解する為の見抜くチカラ

エアロビクスの運動効果を高める為に必要不可欠なチカラが、お客様の足を止めずに完成形へと導くチカラ=プログラムの分解導入スキルだと言えるでしょう。完成形の難度が高くなるほど、プログラムの分解難度も高くなると思われがちですが、難しさの要素(デコレーション)の取り除き方と3つの基本原型を見抜くチカラさえ身につければ、分解スキルは驚くほど高まります。この90分では、分解力の土台となる【見抜くチカラ】を養う為の基本ノウハウをわかりやすくお伝えします。

■ JAF A 1.0単位 /2.0単位 ■ ACSM/HFS 1.5単位
■ 健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5単位

講座② 完成プログラムをわかりやすく分解するチカラ・伝えるチカラ

【見抜くコツ】が分かったら、実際の分解導入スキルへと繋げていきましょう。この90分では、ベースとなる動きや基本コンビネーションから、どのように、どんな順番で変化させていくとスムーズなのか、分解導入の基礎から丁寧に解説し、沢山の事例をもとに実践的に理解して頂けるように導きます。その変化過程の中で、常に最優先で伝えなくてはならないことにもフォーカスし、分解力と伝達力をともに高めていきたいと思ひます。

■ JAF A 1.0単位 /2.0単位 ■ ACSM/HFS 1.5単位
■ 健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5単位

講座③ 顧客に合わせて展開するチカラ・対応するチカラ

指導現場では、参加者のレベルによって分解の過程を変化させる対応力も必要です。この90分では、完成形に至るまでの最短ルートと迂回ルートのご紹介とともに、あるベースコンビネーションから幾つも変化応用できるようコンビネーション展開力を高めるためのアイデアも多数盛り込みます。楽しみながら、スキルをさらに高めていきましょう。

■ JAF A 1.0単位 /2.0単位 ■ ACSM/HFS 1.5単位
■ 健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5単位

● JAF A 教育単位 1.0単位...改定前資格保有者の方が受講された場合の単位数です。(資格名: ADI・AQWI・AQBI・AQI)
2.0単位...資格移行手続き済みの方、改定資格新規取得者の単位数です。(資格名: AD, SE, RE, AQW, AQD, WE)

※ AFAA教育単位についてはJAF A事務局までお問い合わせください。

女性のボディメンテナンスを学ぶ

講師：岡橋 優子

JAF A / ADD・ADE
早稲田大学スポーツ科学部非常勤講師

講座① 女性のボディメンテナンス 講義編

女性のカラダを整えるポイントは大きく2つ。ホルモンや血液、リンパなどすべての循環を促進させることと、加齢や日常生活のクセによる筋バランスの崩れを整えること。これらに関した正しい知識と最新の情報を持つ事で、あなた自身のからだのメンテナンスもきちんと行えるようになります。女性のクライアントにも適切な指導ができるようになります。今回は特に骨盤周りとリンパについて最新情報をお話します。

■ JAF A 1.0単位 /2.0単位 ■ ACSM/HFS 1.5単位
■ 健康運動指導士・健康運動実践指導者 講義 1.5単位

講座② 骨盤メンテナンス

“すべての動きは骨盤につながる”と言っても過言ではない骨盤。この身体を中心とも言える骨盤をボールとラバーバンド、ひもトレを使ってメンテナンスする実践方法をお伝えします。意識しづらい骨盤底筋をイメージできる様々なバーバルコマンド(口頭指示)もデータと共に紹介します。

■ JAF A 1.0単位 /2.0単位 ■ ACSM/HFS 1.5単位
■ 健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5単位

講座③ リンパトーンストレッチ

全身の主要リンパを効果的にマッサージし、そこからつながる筋肉のストレッチとほぐしを行います。また、ボールを使った乳房ソフトタッチを組み込んだプレストケアは、さりげなく乳がん自己検診もできるナチュラルなルーティンです。実践指導方法とプレストケアにまつわる乳がんの最新情報も合わせてお伝えします。

■ JAF A 1.0単位 /2.0単位 ■ ACSM/HFS 1.5単位
■ 健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5単位

● JAF A 教育単位 1.0単位...改定前資格保有者の方が受講された場合の単位数です。(資格名: ADI・AQWI・AQBI・AQI)
2.0単位...資格移行手続き済みの方、改定資格新規取得者の単位数です。(資格名: AD, SE, RE, AQW, AQD, WE)

※ AFAA教育単位についてはJAF A事務局までお問い合わせください。

参加申込方法

1 インターネット申込

JAJA ウェブサイト→セミナー・イベント→学～MANABI～へアクセスし、専用の「お申し込みフォーム」からお手続きしてください。

※会場ごとにお申し込みフォームが異なります。

2 FAX 申込

① 下欄申込用紙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

●お問い合わせ先 電話：03-3818-6939（平日9:30～17:30）

受講料のお振り込み

・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。

お振り込み先 振込先：三井住友銀行 神田支店 当座 262856
口座名：公益社団法人 日本フィットネス協会

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。

当日の持ち物

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）

開催当日連絡先：090-1054-3683

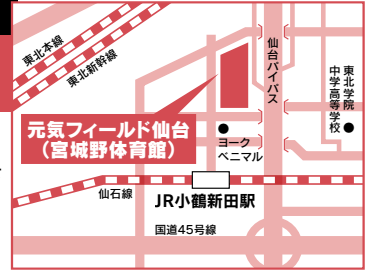
会場案内

東北会場

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

■JR仙石線「仙台駅」～「小鶴新田駅」下車、徒歩約7分



東京会場

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

■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

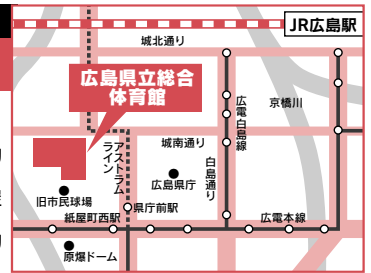


広島会場

広島県立総合体育館

〒730-0011 広島県広島市中区基町4-1

■バス「広島駅」～「紙屋町」下車、徒歩約5分
■電車「JR広島駅」～広島電鉄電車「紙屋町西駅」下車、徒歩約10分
■アストラムライン「県庁前」下車、徒歩約5分



●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

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。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。

JAJA FITNESS 学～MANABI～ 2014 FAX申込用紙 FAX: 03-3818-6935

フリガナ お名前	GFI NO.	ADI 認定番号	JAJA AQUA 認定番号
西暦 年 月 日 生 (男・女) 血液型 型	健康運動実践指導者認定番号	健康運動指導士認定番号	その他
住所	JAJA 会員番号	電話番号	携帯電話番号
〒	運動指導歴	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)	
	年 月	@	
勤務先名	勤務先電話番号	勤務先所在地	
		〒	

■お申し込み講座 (☑チェックを入れてください)

東北		東京		広島	
11/7	Aコース	ストレッチを学ぶ	12/6	Aコース	筋コンディショニングを学ぶ
11/8	Bコース	エアロビクスを学ぶ	12/7	Bコース	高齢者運動指導を学ぶ
11/9	Cコース	高齢者運動指導を学ぶ	12/8	Cコース	女性のボディメンテナンスを学ぶ
—	—	—	12/9	Dコース	ストレッチを学ぶ
—	—	—	12/10	Eコース	エアロビクスを学ぶ

■振込金額 JAJA会員 8,600円×()コース= 円 / 一般 11,300円×()コース= 円

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。(申込用紙上の「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。