

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

エアロビクスを学ぶ  
**井上トキ子**

JAF A 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**

関西

2014年**7月30日(水)~8月2日(土)**〈ベイコム総合体育館〉兵庫県尼崎市  
予約受付期間:5月8日(木)~7月16日(水)

東海

2014年**9月1日(月)~4日(木)**〈枇杷島スポーツセンター〉愛知県名古屋市  
予約受付期間:5月8日(木)~8月15日(金)

主催:公益社団法人日本フィットネス協会 URL: [www.jafanet.jp](http://www.jafanet.jp)

〒113-0033東京都文京区本郷2-8-3 天野ビル4F TFL: 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 重要!!** 次の3点を必ず持参してください。講座で必要です。  
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ということから、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 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

関西 10:30~16:00			講師	東海 10:15~15:45			講師
7/30	Aコース	エアロビクスを学ぶ	井上	9/1	Aコース	女性のボディメンテナンスを学ぶ	岡橋
7/31	Bコース	高齢者運動指導を学ぶ	竹尾	9/2	Bコース	ストレッチを学ぶ	池田
8/1	Cコース	ストレッチを学ぶ	池田	9/3	Cコース	エアロビクスを学ぶ	井上
8/2	Dコース	筋コンディショニングを学ぶ	片井	9/4	Dコース	高齢者運動指導を学ぶ	竹尾

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

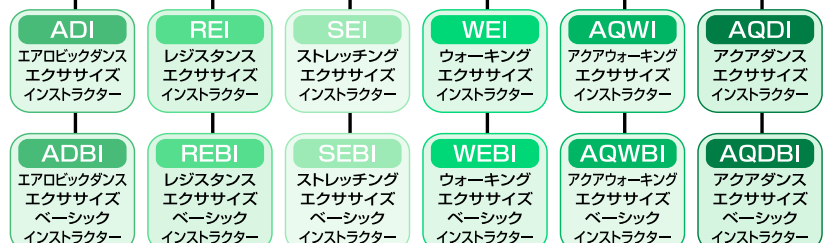


とは?

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。

### JAJAが発行する資格(種目や能力に応じて取得可能)



※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!!

【関西】 講座① 10:30~12:00 / 講座② 12:45~14:15 / 講座③ 14:30~16:00 【東海】 講座① 10:15~11:45 / 講座② 12:30~14:00 / 講座③ 14:15~15:45

## ストレッチを学ぶ

講師：池田 扶実子

JAF A / 代議員・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り、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いたします。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いたします。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、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いけ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います。

■ 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な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、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。この身体の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

## 関西会場

### ベイコム総合体育館 (尼崎市記念公園)

〒660-0805 尼崎市西洲町1丁目4-1

■JR神戸線尼崎駅から徒歩10分

■阪神電車尼崎駅から市営バス22番乗り場から「阪急園田」行き「スポーツセンター」下車すぐ

■阪急神戸線武庫之荘駅市営バス48番乗り場から「JR尼崎」行き「スポーツセンター」下車すぐ



## 東海会場

### 名古屋市枇杷島 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

名駅11系統(名古屋駅↔名古屋駅)

名駅26系統(名古屋→(押切)→平田住宅)

名駅29(名古屋駅↔名古屋駅)

栄27(西巡回)栄←→栄

「枇杷島スポーツセンター」下車



### ●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くことがあります。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□欄にシ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	GFI NO.	ADI 認定番号	JAJA AQUA 認定番号
お名前	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
西暦 年 月 日生 (男・女) 血液型 型			
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)

関西	7/30	Aコース	エアロビクスを学ぶ	東海	9/1	Aコース	女性のボディメンテナンスを学ぶ
	7/31	Bコース	高齢者運動指導を学ぶ		9/2	Bコース	ストレッチを学ぶ
	8/1	Cコース	ストレッチを学ぶ		9/3	Cコース	エアロビクスを学ぶ
	8/2	Dコース	筋コンディショニングを学ぶ		9/4	Dコース	高齢者運動指導を学ぶ

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

アンケートにご協力をお願いします

●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。