

「エクササイズとしてのウォーキング」を提案する

2015年 **7月1日(水)・2日(木)** [講師]山田 泰子

[会場] 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13日(水) AM10:00 ~ ※定員80名になり次第終了

[受講料] 一般18,500円/JAFA会員10,000円

[取得教育単位] JAFA GFI 10.0単位/健康運動実践指導者(指導士) 10.0単位

※健康運動実践指導者の資格更新に必要な単位10.0単位の全て(指導士をお持ちの方は20.0単位のうちの半分)を一度に取得することができます。※JAFA 教育単位の詳細については中ページをご覧ください。

「ウォーキング指導のスキル向上とウォーキング教室開催ノウハウを学ぶ2DAYS」

第224回 JAFA GFI / 健康運動実践指導者(指導士)資格更新講習会



日本を健康にする
プロフェッショナル指導者へ
贈る講習会

2015年

7月7日(火) **Aコース** 「高齢者運動指導を学ぶ」 [講師]竹尾 吉枝

7月8日(水) **Bコース** 「筋コンディショニングを学ぶ」 [講師]片井 忠

7月9日(木) **Cコース** 「エアロビクスを学ぶ」 [講師]井上 トキ子

自らの指導に磨きをかける段階的集中セミナー **J A F A F I T N E S S 学**
~MANABI~

[会場] 稲永スポーツセンター〈愛知県名古屋市〉

[予約受付期間] 5月13日(水) AM10:00 ~ ※定員40名になり次第終了

[受講料] 一般11,300円/JAFA会員6,000円

[取得教育単位] JAFA GFI 4.5単位/健康運動実践指導者(指導士) 4.5単位

※JAFA 教育単位の詳細については中ページをご覧ください。

「ウォーキング指導のスキル向上と ウォーキング教室開催ノウハウを学ぶ 2DAYS」

ウォーキングを運動習慣の一つとして実践している方が急増している昨今、ただ「歩く」だけでなく、健康のための「効果的なウォーキング」を提案することが運動指導者として必要ではないでしょうか。今回はウォーキングを効果的に行うための指導方法を習得し、さらに地域や施設でのウォーキング教室やウォーキングイベントの開催方法をレクチャーします。正しいフォームや適切な歩幅・適度なスピードやピッチなどの歩き方やウォーキングコースの設定方法などを学んでいただき、ぜひ新たなフィールドとして「歩く」をエクササイズとして提案してください。

講座内容

講義

① エクササイズとしてのウォーキング
単なる歩行ではなく健康維持増進のために有効となる歩行実践。姿勢・歩幅・スピードなど科学的根拠に裏付けられたエクササイズとして有効なウォーキングとその指導方法を解説します。（ウォーキングの科学など）

実習

② 効果的なウォーキングの実践
正しいフォームや適切な歩幅・適度なスピードとピッチを体験しながら学びます。自身のフォームや他人のフォームを分析し正しいフォームへと導きます。また、エクササイズとしての歩行を体験することにより身体状況や目的に合わせた歩き方が指導できるようになります。（フォームチェック・歩行能力測定・ピッチコントロールなど）

講義

③ 効果的なウォーキング実践の検証
前講座を検証し、ウォーキングを指導する際に必要となる項目を解説します。（実技指導のポイント・ウォーキンググッズ紹介など）

講義

④ ウォーキング教室構築方法～プログラム作成編～
目的や対象者に合わせたウォーキング教室の組み立てを行います。ウォーキングコースの設定方法やグループ歩行のポイントなどの留意点も解説します。（コース設定方法、グループ歩行のポイントなど）

実習

⑤ ウォーキング教室～サンプルレッスン体験編～
前講座で構築したプログラム内容を講師によるデモレッスンで体験しながら実際のリードでのポイントなどを解説します。（グループ歩行・コース内歩行能力測定など）

開催スケジュール(第225回)

7月1日(水)	7月2日(木)
講義① 10:00～12:00 エクササイズとしてのウォーキング	講義④ 10:00～11:30 ウォーキング教室構築方法 ～プログラム作成編～
実習② 13:00～16:00 効果的なウォーキングの実践	実習⑤ 12:30～15:00 ウォーキング教室構築方法 ～サンプルレッスン体験編～
講義③ 16:15～17:15 効果的なウォーキング実践の検証	

受講料	講座コード	時間	一般料金	会員料金
	2日間5講座	600分	18,500円	10,000円

※受講料は2日間通しての料金設定となります。受講日数・時間に応じた割り引きは一切行っておりません。「JAJA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。

講師

JAJA 理事 山田泰子

取得教育単位

・JAJA	新資格更新手続き前	新資格更新手続き後
	ADI AQI AQBI AQWI	AD RE SE 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4.5単位 / 実習5.5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)

※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)

もっと知り—Knowledge(知識)

もっと理解し—Skill(技能)

もっとできる—Ability(能力)

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

Jafa FITNESS 学~MANABI~

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!

Jafa FITNESS 学

~MANABI~

講座内容&開催スケジュール

A 7月7日(火) 実習①12:30~14:00 / 実習②14:15~15:45 / 実習③16:00~17:30
高齢者運動指導を学ぶ 講師: 竹尾 吉枝 Jafa / 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 ②①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
実習 **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。

■Jafa 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
実習 **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~母子球~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します。

■Jafa 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
実習 **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。

■Jafa 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

B 7月8日(水) 講義①12:30~14:00 / 実習①14:15~15:45 / 実習②16:00~17:30
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
講義 **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。

■Jafa 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
実習 **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。

■Jafa 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
実習 **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活用できます。

■Jafa 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

C 7月9日(木) 実習①12:30~14:00 / 実習②14:15~15:45 / 実習③16:00~17:30
エアロビクスを学ぶ 講師: 井上 トキ子 アンチエイジング学会公認アンチエイジングプランナー
TKプランニング代表

講座①
実習 **ファンクショナルミックスの
初級エアロ**

初心者・初級者向けのエアロビクスは、とすれば直線的で同じことの繰り返しで終わってしまいがちですが、「ひねる」「回す」「連動」「押し力」の4要素を組み込むことで、もっと機能的に且つ効果的なクラスへと生まれ変わります。幾つものアイデアを詰め込んだモデルレッスンの後に、実際に【いつもの動きに上記の4要素を組み込みながら変化させていく実践練習】を繰り返していきます。この90分で、きっとあなた自身の身体もすっきりリフレッシュするでしょう!

■Jafa 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
実習 **脳トレミックスの
初級エアロ**

2つ目の講座では、脳トレ要素を動きの中に組み込むアイデアの数々をご紹介します。少しだけ集中する時間をつくることで、クラス全体の一体感が高まることも少なくありません。うまく出来ない時も、うまく出来た時も笑顔を引き出しやすく、レッスンを活性化させやすいのも大きなメリットです。幾つものアイデアを詰め込んだモデルレッスンの後に、実際に【いつもの動きに上記の脳トレ要素を組み込みながら変化させていく実践練習】を繰り返していきます。新しいチャレンジを是非お楽しみに!

■Jafa 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
実習 **笑顔と集中と達成感に
繋げるための展開工夫**

最後の講座では、講座①と講座②をどのように配置・展開していくとよいのかについて、具体的に且つ論理的に解説していきます。動きを組み合わせないリニア展開と動きを組み合わせるコンビネーションのバランスや、お客様の集中や達成感を引き出すための注意点など、自分のレッスンにすぐに活かして頂くための90分です。お客様の身体だけではなく、頭や表情までもイキイキすっきり輝くように導くレッスンのストーリーテラーを目指しましょう!

■Jafa 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

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

申込方法〈共通〉

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。

JAF Aウェブサイト

(www.jafanet.jp) ⇒ セミナー・イベント ⇒

登録更新講習会または 学~ MANABI ~シリーズ

※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。

講習会についてのお問い合わせ先

電話: 03-3818-6939 (12/27~1/4を除く平日9:30~17:30)

受講票

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。

※ウェブサイトから申し込みできない方、メールアドレスをお持ちでない方は、ご相談ください。

※開催日3日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。

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。

●写真・動画・音声の記録について

JAF A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(JAF A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、JAF A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

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。

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。

●登録更新手続きについてご不明な点は、
(公財)健康・体力づくり事業財団
指導者養成部
TEL 03-6430-9115

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!

JAF A

検索

受付開始5月13日(水)10:00~

開催当日連絡先

090-1054-3683

持ち物

(各回共通) 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、JAF A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)もしくは身分証明書、運動できる服装、タオル。その他は受講票メールでご案内します。

会場

枇杷島スポーツセンター (枇杷島公園)

〒451-0053 愛知県名古屋市区枇杷島1-1-2



- 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
- 市営バス(名駅11)
「名古屋駅」から
「枇杷島スポーツセンター」下車、すぐ

稲永スポーツセンター (稲永公園)

〒455-0845 愛知県名古屋市区野跡5-1-10



- 市営バス
〈幹築地1〉「名古屋港」から
「野跡小学校」下車、徒歩5分
〈幹名駅2〉「名古屋駅」から
「野跡小学校」下車、徒歩5分
- あおなみ線「野跡」下車、徒歩10分



JAF A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(JAF A)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



内閣府認定
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