

# 「エクササイズとしてのウォーキング」を提案する

2015年 **6月4日(木)・5日(金)** [講師]山田 泰子

[予約受付期間] 4月30日(木) 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

6月24日(水) **Aコース** 「高齢者運動指導を学ぶ」 [講師]竹尾 吉枝

6月25日(木) **Bコース** 「エアロビクスを学ぶ」 [講師]井上 トキ子

6月26日(金) **Cコース** 「ストレッチを学ぶ」 [講師]池田 扶実子

6月27日(土) **Dコース** 「筋コンディショニングを学ぶ」 [講師]片井 忠

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~

[予約受付期間] 4月30日(木) 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。

[両開催会場] **ベイコム総合体育館**(兵庫県尼崎市)

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



健康日本21

# 「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224回)

6月4日(木)	6月5日(金)
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** **6月24日(水)** 実習①10:30~12:00 / 実習②12:45~14:15 / 実習③14:30~16:00

### 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く限り、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す。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** **6月25日(木)** 実習①10:30~12:00 / 実習②12:45~14:15 / 実習③14:30~16:00

### エアロピクスを学ぶ

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ピクスは、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」「運動」「ブッシュ(押す力)」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と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

**C** **6月26日(金)** 実習①10:30~12:00 / 実習②12:45~14:15 / 実習③14:30~16:00

### ストレッチを学ぶ

講師: 池田 扶実子 Jafa / 代議員・ADD・ADE・AQS  
健康運動指導士

**講座①**  
実習 **ストレッチにおける  
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顧客ニーズに応えるストレッチングを学びます。

■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 **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。

■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 **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。

■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

6月27日(土) 講義①10:30 ~ 12:00 / 実習①12:45 ~ 14:15 / 実習②14:30 ~ 16:00

# 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。

■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 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。

■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 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。レスト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。

■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。

## 受講料

※コースでの受講のみとなります。

講座コード	時間	一般料金	会員料金
各コース(3講座)	270分	11,300円	6,000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。

JAJA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

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

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!

JAJA

検索

受付開始4月30日(木)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、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)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。

## 両開催会場 ベイコム総合体育館 (尼崎市記念公園)

〒660-0805 尼崎市西長洲町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 阪急神戸線武庫の荘駅市営バス48番乗り場から「JR尼崎」行き「スポーツセンター」下車すぐ