

## 2009フィットネス指導 9/29 実践報告会

午前の部

- 1 特別基調講演  
『年齢の壁 ～上手な歳の重ね方～』  
講演者：養老孟司(解剖学者・東京大学名誉教授)  
※ベストセラー『バカの壁』の著者

午後の部

- 2 フィットネス指導実践報告会  
ポスター発表  
※4レポートを展示・口演発表
- 3 フィットネス指導実践報告会  
〈新設〉課題部門の発表  
『フィットネスダンスを活用した  
運動指導の効果について』  
※1～2レポートの口演発表  
※特別報告『和のフィットネス NOSSのエビデンス』
- 4 フィットネス指導実践報告会  
自由部門の発表  
※6～7レポートの口演発表
- 5 表彰式



## 2009フィットネスダンス 9/30 全国大会

午前の部

- 1 ご当地体操発表会  
全国各地で展開している  
ご当地体操の実演紹介
- 2 JAFAのフィットネスダンス普及への取り組み紹介  
※JAFAの関連した創作ダンスの紹介  
●すみだ『花体操』  
●名古屋『どまつりフィットネス』

午後の部

- 3 フィットネスダンス全国大会  
課題部門『からだほぐし』の実演発表
- 4 フィットネスダンス全国大会  
自由部門の実演発表
- 5 スペシャルフィットネスダンスのデモンストレーション  
■特別ゲスト「おやじダンサーズ」  
■2008年度 課題部門&自由部門・最優秀賞作品  
『前略、サラリーマン殿』三辻浩子  
『ハナミズキでけいらくストレッチ』村井玉枝
- 6 表彰式



# フィットネス・サミット 2009 作品応募要項



会場：国立オリンピック記念青少年総合センター 大ホール  
主催：社団法人 日本フィットネス協会  
財団法人 健康・体力づくり事業財団(予定)

後援(予定)：関係省庁、健康日本21推進全国連絡協議会、NPO法人 日本健康運動指導士会、(社)日本フィットネス産業協会

指導の内容や成果を報告したレポートを募集!

## 2009フィットネス指導実践報告会

9/29  
(火)



健康づくり運動を指導している方から「指導実践をした内容と成果」を募集、指導の成功例、指導上のプログラムの工夫などのレポートを募集します。査読審査で「優秀報告賞」16名程度を選考して9月29日の「フィットネス指導実践報告会」で「口演発表」や「ポスター発表」をしていただきます。発表者全員に「優秀報告賞」として賞状を、さらに2名の方に「特別賞」として奨励金を授与します。

応募締め切り：平成21年6月30日(火) 当日消印有効

フィットネスダンスの創作プログラムを募集!

## 2009フィットネスダンス全国大会

9/30  
(水)



自由部門 「子ども向け」「高齢者向け」「一般向け」  
課題部門 「体ほぐしエクササイズ」

日本の馴染みある楽曲で踊る、健康づくりダンスエクササイズ「フィットネスダンス」。対象者がますます元気になる「フィットネスダンス」のプログラムを創作してください。映像審査で16作品程度を選出、9月30日の「フィットネスダンス全国大会」で発表していただきます。発表者には「フィットネスダンス賞」の賞状、賞金などを授与します。各部門で特に優れた作品には、最優秀賞と優秀賞を授与します。

応募締め切り：平成21年6月30日(火) 当日消印有効

お問い合わせ



### フィットネス・サミット委員会事務局

〒113-0033 東京都文京区本郷2-8-3 天野ビル4F  
社団法人 日本フィットネス協会  
TEL: 03-3818-6939 FAX: 03-3818-6935  
フィットネス・サミット <http://www.fitness-summit.jp>  
JAFA <http://www.jafanet.jp>  
Eメール: [info@fitness-summit.jp](mailto:info@fitness-summit.jp)



# GYMNIC BALANCE®

[www.gymnic.com](http://www.gymnic.com)



社団法人日本フィットネス協会

# 2009フィットネス指導実践報告会 募集要領

## 報告内容

【自由部門】 運動指導の内容や成果を報告。指導対象は子どもから高齢者(障がい者を含む)で、運動種目は原則として健康づくりを目的としたもの。報告内容(例)は、測定評価に基づいた高齢者向けの運動指導、介護予防や国保ヘルスアップ事業等に関するレポート、実技指導に関するハウツー、継続率や参加者へ好評な指導プログラムの成功例、指導上のアイデアや工夫点、コミュニケーションスキル(トラブル対処法)など。

【課題部門】 2009フィットネス指導実践報告会から『課題部門』を新設。テーマは「フィットネスダンスを活用した運動指導の効果について」で、報告内容は自由部門と同様。

## 応募資格

性別、年齢、国籍、資格の有無などは問わない。ただし、フィットネス指導の経験の有無を要すること。

## 応募方法

電話にて応募予約の上、次の2点を郵送もしくは宅配便にてフィットネス・サミット委員会宛に送付。(応募した送付物は返却しない)

- ①応募用紙 1部(所定の用紙) ※応募費振り込み明細のコピーを添付(応募受付番号と代表者名を明記すること)
  - ②レポート 1部(A4判用紙2頁までとし、添付資料の写真やデータはA4判用紙で4枚までとする)
- 記載方法は応募書類を参照  
※応募書類はフィットネス・サミットホームページからダウンロード可能。

## 応募締め切り

平成21年6月30日(火) 当日消印有効 発表者選定:7月末

## 応募費

1件につき3,000円(支払い方法は応募書類に記載)

## 選考

審査員が査読し、口演発表者8名程度、ポスター(展示・実演)発表者4名程度を選考。

## 報告会

平成21年9月29日(火)国立オリンピック記念青少年総合センター「大ホール」  
発表形式:「口演発表者」は大ホールにて1題10分間の口演発表。(PC使用可能)  
「ポスター発表者」は大ホールのロビーにて資料展示、口演・実演などで発表。



ポスター発表の様子

## 表彰

- ◎発表者には「優秀報告賞」として賞状、副賞を授与。
- ◎昨年から「フィットネス指導実践報告会 身体福祉学会賞」の特別賞を創設した。2名を選出し奨励金として各5万円を授与。
- ◎レポートは抄録集にまとめて報告会で配布し、フィットネス・サミットHP内にて配信。

## その他

- ①選出された応募書類等は返却しない。(コピーして各自保存すること)
- ②発表者には交通費実費、遠隔地からの発表者には宿泊費(規定あり)を支給。
- ③発表者は健康運動指導士、健康運動実践指導者の登録更新単位が取得可能。JAF/AADI、JAF/AQUAとACSM/HFSIについても3.0単位が取得可能。



## 審査員(予定)

員 長:宮下充正(東京大学名誉教授/JAFA会長)  
副 員 長:増田和茂(財団法人 健康・体力づくり事業財団常務理事)  
鶴見幸子(JAFA理事長)  
審 査 員:定本朋子(日本女子体育大学教授)、澤井史穂(女子美術大学准教授)、朽木勤(明治安田厚生事業団ウェルネス開発委員長)、高順姫(JAFA理事)、深代泰子(座長・ヘルス&フィットネスコーディネータ)、宮地元彦(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)、小澤治夫(東海大学教授)、石井莊一(財団法人 健康・体力づくり事業財団調査役)



発表者は「優秀報告賞」として賞状と副賞が授与されます。

# 2009フィットネスダンス全国大会 募集要領

## 報告内容

日本の楽曲を使用した(童謡、民謡、演歌、歌謡、フォークソング、Jポップや日本のオリジナル楽曲など)ダンスエクササイズ(アクアエクササイズも含む)であること。

- ①1人1部門1作品までとする(共作を含む)
- ②使用音源のBPM変換はしない。
- ③ウエイト、ボールなどエクササイズ用具や打ち物・蹴り物などの道具の使用には制限はない。(発表の際には自己準備が原則)
- ④作品には「タイトル」を付ける。ただし創作者の名前を入れたタイトルは禁止する。

## 自由部門

対象者を「子ども」「高齢者」「一般」のいずれかとする。  
①作品は、運動強度、難易度などを考慮した振り付けとする。  
②体力要素のどの部分の維持・向上を主たる目的としたのかを明確にする。全身持久力、筋持久力、筋力、柔軟性、巧緻性、バランスなど、またこれらの組み合わせも可能。

## 課題部門

対象者は運動経験のない中高齢者で、からだを動かしたほうが良いと感じている人たち。自宅で特別な運動器具を使わずに、普段着で好みの音楽にあわせてからだを動かすことによって神経筋系を刺激して筋の働きを回復し柔軟性の改善に役立つ「体ほぐしエクササイズ」を振り付ける。  
①日本の楽曲のジャンルは問わないが、安全性と効果、やりやすさの点からBPMを考慮する。  
②寝たまま行、座って行、立って行、またはこれらの組み合わせも可能とする。  
③座りつきり、立ちっぱなしで疲れた筋を回復するなど、どういう状況で、いつエクササイズするかを明確にする。  
例/朝起き掛けに行う「おはようエクササイズ」… 1日の活動に備えて活性化。夜寝る前に行う「おやすみエクササイズ」…緊張を取り除き眠りに導く。日中行う「身軽になるエクササイズ」…散歩やフィットネスダンスなど、からだをもっと動かしたいと思えるようになる。

## 応募資格

性別、年齢、国籍、資格の有無などは問わない。ただし、フィットネス指導の経験があること。

## 応募方法

電話にて応募予約の上、次の2点を郵送もしくは宅配便にてフィットネス・サミット委員会宛に送付。(応募した送付物は返却不可)

- ①応募用紙 1部(所定の用紙) ※応募費振り込み明細のコピーを添付(応募受付番号と代表者名を明記すること)
  - ②DVD 創作意図の解説(2分以内)と創作振り付けプログラムを見やすいアングルで収録したもの(DVDに限る)
- ※応募書類はフィットネス・サミットホームページよりダウンロード可能。

## 応募締め切り

平成21年6月30日(火) 当日消印有効 出場作品選定:7月末

## 応募費

1作品2,500円(支払い方法は応募用紙に記載)

## 映像審査

審査員が2部門計16作品程度を選出する。

## 審査基準

- ①計画性:安全性を配慮の上、運動プログラムとしてしっかり具体化する。
- ②表現力:楽曲と振り付けの相性・意図をはっきり伝える。
- ③完成度:対象者に合わせた運動となっている。
- ④創造性:オリジナリティがある。
- ⑤親和性:楽しさ・親しみやすさなど体験者に共感を与える。

## 本選全国大会

平成21年9月30日(水) 会場:国立オリンピック記念青少年総合センター大ホール

## 表彰

- ①フィットネスダンス最優秀賞(各部門1作品) 賞状・賞金(100,000円)
- ②フィットネスダンス優秀賞(各部門2作品) 賞状・賞金(50,000円)
- ③フィットネスダンス賞(当日発表者) 賞状・賞金(25,000円)

## その他

応募されたDVD・資料などは返却しない。  
前年度の最優秀賞受賞者はエントリーできない。  
※フィットネスダンス受賞作品の振り付け著作権はJAFAに帰属する。

## 審査員(予定)

員 長:宮下充正(東京大学名誉教授/JAFA会長)  
副 員 長:増田和茂(財団法人 健康・体力づくり事業財団常務理事)  
鶴見幸子(JAFA理事長)  
審 査 員:池田美知子、内田茂子、高順姫、武田美智子、松久ミユキ、安川雅代、山岡有美(以上JAFA理事)



発表者は「フィットネスダンス賞」ほか各賞が授与されます。