



フィットネス指導者の  
ミッションとビジョン

# jAFA Academy

主催：(社)日本フィットネス協会

後援：(財)健康・体力づくり事業財団

(社)日本栄養士会

(社)日本フィットネス産業協会

(※後援団体は五十音順)

## ごあいさつ



社団法人日本フィットネス協会  
理事長 鶴見 幸子

JAFは、“効果のある運動の正しい普及”をキーワードにして、指導者養成の再出発点として、“JAF Academy”を開催します。

「健康を守るとは何か」、「フィットネスとは何か」、「指導とは何か」、「経営サイドから指導者に期待するものとは何か」、こうした原点をフィットネス業界の現場で活躍されている講師たちと徹底して討論する、その機会を提供するのが“JAF Academy”です。

明確でわかりやすい言葉、エビデンスに裏打ちされた指導内容、そして、卓越した身体動作によって、“効果のある運動”を正しく伝えるのが真のプロです。

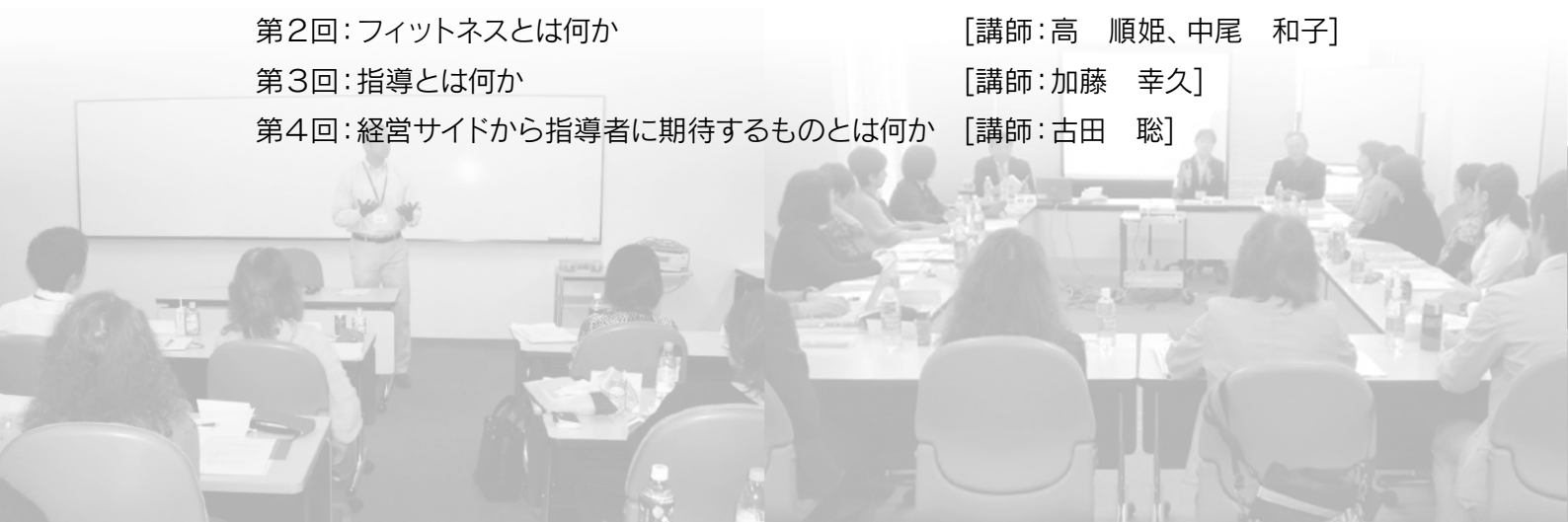
そうしたプロのフィットネス指導者を、一人でも多く増やしていくことを、“JAF Academy”の目的としています。

## 受講生全員で徹底した議論を重ねる場、それが“JAF Academy”です

- \* “JAF Academy”では、フィットネス業界内外で活躍している、一流の講師陣を用意しますが、その任務はコーディネーターにとどまり、あくまでもあなたが主役で、各テーマを受講者全員が考え、十分な時間をかけて議論し合うことが基本方針です。
- \* 受講資格は、すでに指導現場で運動指導の経験のある、これからわが国における健康・体力づくりの中核を担っていくという強い志を有している人です。
- \* 修了者には、わが国のフィットネス指導者の先頭に立って、フィットネスの普及・啓蒙活動をしていくことを期待しています。
- \* 本講習会は、健康運動実践指導者、健康運動指導士の登録更新講習会として(財)健康・体力づくり事業財団より講義21.3単位が認められています。また、JAF / ADI、JAF AQUA資格取得者に対しては継続教育単位としてそれぞれ5.0単位、ACSM / HFS資格取得者には継続教育単位21.3ポイントが認められています。

## テーマ及び講師

- |                           |                 |
|---------------------------|-----------------|
| 第1回：健康を守るとは何か             | [講師：野口 緑]       |
| 第2回：フィットネスとは何か            | [講師：高 順姫、中尾 和子] |
| 第3回：指導とは何か                | [講師：加藤 幸久]      |
| 第4回：経営サイドから指導者に期待するものとは何か | [講師：古田 聡]       |



## 各回の内容と講師紹介

### 第1回担当



#### 野口 緑 (のぐち みどり)

保健師・尼崎市市民サービス室健康支援推進担当課長  
神戸大学大学院総合人間科学研究科ヒューマンコミュニティ創成研究センター労働・成人教育支援部門 研究員

世の中には、指導者によって健康づくりが成功したり、予防対策ができた報告例は多いですが、その成功例の分析は現時点では出されていません。野口氏は、尼崎市において保健師として、「保健指導」を通じて、私たち指導者の最終目的である、「参加者を幸せにし、さらに生きる姿勢を強くする」という人間力アップに向け、実践してきた代表的な指導者です。

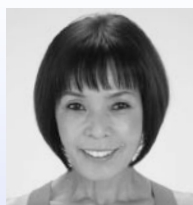
国の取り組みに先駆けてメタボリックシンドロームに着目した野口氏から「健康を守るとは何か」を学び、ディスカッションで体感し、答えを出す健康づくりの姿勢を体得します。

### 第2回担当



#### 高 順姫 (こう すに)

社団法人日本フィットネス協会理事  
株式会社東急スポーツオアシススーパーバイザー  
NPO法人日本Gボール協会理事



#### 中尾 和子 (なかお かずこ)

健康大使(平成19年11月厚生労働省任命)  
トータルフィットネスコーディネーター  
NPO法人日本Gボール協会副理事長

日本のフィットネスの発展を牽引し続け、現在も第一線で活躍する指導者の代表である高氏、そして中尾氏。実際のフィットネスで自らの鍛え方や、相手を納得させる実践とは何か。両氏それぞれが自らを鍛えてきた自分史の中から、フィットネス指導者として目指すべき(伝えるべき)「健康」とは何かを探究するとともに、魅力と影響力のある指導者のあるべき姿を見出します。

### 第3回担当



#### 加藤 幸久 (かとう ゆきひさ)

名城大学大学院 総合学術研究科 生命科学教授

行動を継続し、定着させるには、脳科学的アプローチが必要で、既存の学問では解明できない部分があります。加藤氏は、2万人もの直接的カウンセリングから収集したデータや分析に裏付けられた、行動(運動)を継続させる手技手法を持ち合わせています。

脳科学的アプローチ、運動を継続・定着させる行動科学理論を学ぶとともに、参加者に運動を継続させ、答えを出す指導のあり方について、そのヒントを体得してください。

### 第4回担当



#### 古田 聡 (ふるた さとし)

(元)株式会社オージススポーツ代表取締役  
(現)大阪ガス株式会社広報部長

フィットネス指導を実際に行う場としての民間のフィットネスクラブや公共のスポーツ施設をとりまく事業環境は、この数年、大きく変わっています。顧客ニーズを的確にとらえ、施設の魅力を高めるためには、事業主体とインストラクターとの密な連携が欠かせません。この回では、フィットネスという健康づくり事業に経営者という立場で取り組んでこられた古田氏の経験、実績、提案をもとに、第1回～第3回を通して学んできた内容を事業化、商品化することで普及啓発する手法を学びます。

## 募集要項

期待する応募者	国民の生活習慣に運動を広く根づかせるという目的のために、“効果のある運動”を正しく伝える使命と展望を真剣に考えている人
応募人員	20名
願書提出要項	封筒に「願書在中」と明記の上、以下の書類をご郵送下さい。 ① 受講願書 (JAF Academy ホームページからもダウンロードできる所定のもの) 1通 ② 小論文 テーマ:『フィットネス指導者として』 国民の健康の保持・増進のために、フィットネス指導者として実現しようとするあなたの志と、そのために自分として目指したい道筋を記述してください。 ※本文1,600文字以内/A4用紙1枚に40文字×40文字で印字
あて先	(社)日本フィットネス協会 JAF Academy 事務係 (詳細は下枠外参照)
願書締め切り	平成22年7月30日(金) 消印有効(願書は返却いたしません)
選考要項	§ 募集定員に関係なく、提出された願書を参考に、協会に設置される選考委員会で選考します。 § 選考の結果は8月27日(金)までに郵送にて通知します。
スケジュール	第1回:平成22年 10月23日(土)・24日(日) 第2回:平成22年 11月27日(土)・28日(日) 第3回:平成23年 1月8日(土)・9日(日) 第4回:平成23年 2月5日(土)・6日(日) ※4回すべてに参加することが原則です。
各回のスケジュール	1日目 10:30~18:00 (※18時以降はチェックイン後夕食) 2日目 9:00~16:30
会場	東急リパブルスクエア南町田 (東京都町田市鶴間3-10-2)
受講料金	210,000円(消費税込) 受講料金に含まれるもの ① 講座受講料 ② 全ての期間中の宿泊費(1泊×4回) ③ 宿泊期間中必要な食費(朝食1、昼食2、夕食1)

厚生労働省所管

(社)日本フィットネス協会 JAF Academy 事務係

〒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

<http://www.jafanet.jp>

(受付時間/月~金の10:00 ~ 17:30)