

参加申込方法

1 参加クラスを決めた上、電話でお申し込みください。

JAJA会員先行予約:8月4日(火)・5日(水)
 一般受付:8月6日(木)~9月18日(金)
 受付時間:10:00~16:30(土、日、祭日は休み)
 連絡先:JAJA事務局 電話:☎0120-987-939

※電話番号はお間違えないようご注意ください。
 ※JAJA会員の方には会員番号をお尋ねしますので、あらかじめわかるようにしてください。
 ※ご自身以外のお申し込みの場合、その方が、JAJA会員なら、全員のJAJA会員番号をお知らせください。
 ※各講座にはJAJA会員先行予約の“定員枠”を設けています。定員枠が一杯になった場合は、一般予約にてお申し込みいただくこととなりますのでご了承ください。

2 予約時に“予約受付番号”をお伝えしますので控えてください。

3 電話予約後5日以内に参加申込書をお送りください。

※このパンフレットの「参加申込用紙」に必要事項をもなく記入し、下記宛に郵送またはFAXにてご送付ください。

(社)日本フィットネス協会
 「JAJA AQUA SBU2009」係
 〒113-0033 東京都文京区本郷2-8-3 天野ビル4F
FAX:03-3818-6935

4 電話予約後5日以内に参加費をお振り込みください。

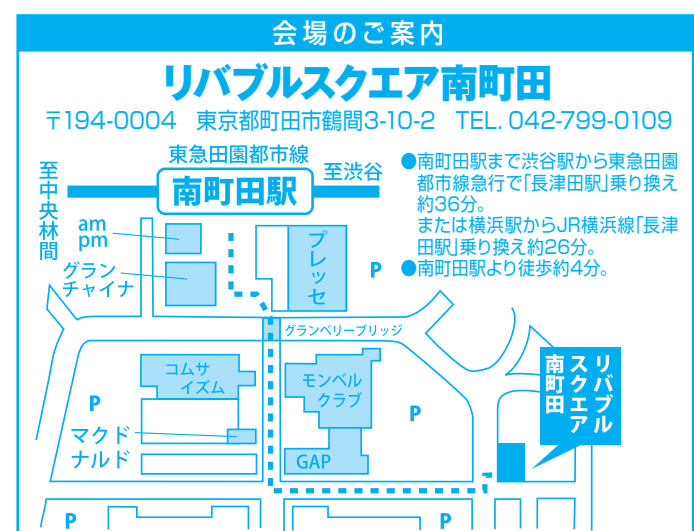
振込先:三井住友銀行 神田支店 普通:No.2056924
 口座名:社団法人日本フィットネス協会アクア
 ※振込手数料はご負担ください。
 ※振り込みの際、氏名の前に予約受付番号を入れてください。
 ※企業名・団体名で振り込む場合は、ご予約時に振込人名義をお知らせください。
 ※上記期限を過ぎますと、キャンセルとみなされる場合がありますので、ご注意ください。

5 受講票は9月上旬より順次発送いたします。当日必ずご持参ください。

※受講票は再発行いたしません。大切に保管してください。

個人情報の取り扱いについて

参加申込書に記載されたお客様の個人情報は(社)日本フィットネス協会内で厳重に管理します。
 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。
 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□欄にシ点を付けてください。



※講習会内容や出欠の確認等の事務的連絡事項は全てJAJAにお問い合わせください。

研修会場には宿泊施設がございます

会場となるリバブルスクエア南町田には、快適な宿泊施設がございます。遠方からお越しの方で、2日間じっくりと学ぶことを希望される方は、是非、宿泊施設をご利用ください。
 宿泊をご希望される方は電話申し込みの際にその旨をお伝えいただき、この頁下段の宿泊・食事申込欄に記入し、JAJAへお送り下さい。なお、部屋数に限りがありますので、お早めにお申し込み下さい。また、宿泊、食事の費用は、参加費と共に振り込みいただきますよう、重ねてお願いいたします。

【宿泊等にかかる費用】
 ●宿泊費:1泊シングル素泊まり 6,825円
 ●食費:朝食945円 昼食1,575円 夕食2,625円

JAJA AQUA Super Brush-Up 2 Days 2009

スーパーブラッシュアップ2デイズ2009

参加申込用紙

*コピー可

フリガナ	JAJA会員 No.	ADI No.	予約受付 No.
氏名	JAJA AQUA No.		
西暦 年 月 日 生まれ(男・女)	実践指導者 No.	指導士 No.	
住所(フリガナ)		TEL	携帯電話
〒			
勤務先	勤務先住所	勤務先 TEL	領収書宛名(必要な方のみ)
	〒		
参加費	AQT × () クラス= 円 L × () クラス= 円	BU × () クラス= 円 SL × () クラス= 円	振り込み金額総計 円

宿泊・食事に関する申し込み記入欄	宿泊	朝食	昼食	夕食	宿泊・食事計
	10月2日(金)				
	10月3日(土)				
	※上記でご希望の項目欄に○印をつけて、合計金額を記載してください。 ※施設の近隣には大きなスーパーマーケット、コンビニもございます。				円

□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。(個人情報の取り扱いについて)をご参照ください)

JAJA AQUA

Super Brush-Up 2 Days 2009 スーパーブラッシュアップ2デイズ2009

会期:2009年10月3日(土)~10月4日(日)
 会場:リバブルスクエア南町田(東京都町田市)



主催: JAJA 社団法人日本フィットネス協会

後援:財団法人健康・体力づくり事業財団
 協力:東急リバブル株式会社 リバブルスクエア南町田

はじめに

『JAJA AQUA Super Brush-Up 2 DAYS 2009』は、アクアエクササイズの指導法に関する基礎的な知識・技術を身につける、または再確認していただくことを目的とした『JAJA AQUA ブラッシュアップセミナー』4講座(BU-3、5、11、14)を中心とした研修会です。

また、基礎の習得のみではなく、さらなる指導力の向上や、お客様の満足度アップにつながるテクニックを身につけていただけるワークショップやレッスンも企画いたしました。

さらには、今年のAQT資格取得を目指す方向けの『AQT資格受験対策セミナー』も昨年よりも充実の5講座をご用意しました。

アクアエクササイズに特化した、ビギナーの方からベテランの方までが学び、そして楽しんでいただける内容ぎっしりの2日間です。

皆様のご参加をお待ちしております。

Super Brush-Up 2 Days 2009 タイムテーブル

10/3 (土)	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00
研修室 定員30名				AQT-1	AQT対策セミナー レジュメ作成スキル編 坂田 純子					AQT-2	AQT対策セミナー シナリオ構成スキル編 三浦 栄紀									
スタジオ 定員30名				BU-3	楽しく効果的なサーキット トレーニング編 轟久保 俊彦															
プール 定員30名				BU-3	楽しく効果的なサーキット トレーニング編 轟久保 俊彦		L-4	レジスタンスを楽しく展開する レシビ 茂木 伸江 和田 左千子		BU-5	アクアダンス指導力編 平田 智子		W-6	追求!探求! 水中ウォーキング 梅本 道代		SL-7	水中ウォーキング モデルレッスン 梅本 道代			

10/4 (日)	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00
研修室 定員30名				AQT-8	AQT対策セミナー デリバリエーションスキル編 池田 扶美子															
スタジオ 定員30名								AQT-9	AQT対策セミナー プレゼンテーションスキル編 寺本 強		AQT-10	AQT対策セミナー 基本動作編 岩崎 浩美								
プール 定員30名				BU-11	アクアダンス リニアのプログラム編 古橋 明子		SL-12	リニアのプログラム モデルレッスン 轟久保 成美		W-13	「アクアダンス」を 10倍楽しくする 演出法 坂井 富士子		BU-14	アクアダンス コンビネーションの プログラム編 柿島 由香		L-15	凸凹コンビプレゼンツ!! 水遊の館への招待 寺本 強 轟久保 成美			

講座参加費/各種資格における取得可能単位数

講座コード	時間	講座種類	講座形態	一般料金	会員料金	健康運動実践指導者 健康運動指導士		JAJA AQUA ADI 教育単位	ACSM /HFS	AFAA
						実習	講義			
AQT	1・2	120分	ワークショップ	4,500円	4,000円	-	-	1.5	2.0	1.5
	8					-	2.0			
	9・10					2.0	-			
BU	120分	ワークショップ	実習	4,000円	3,500円	2.0	-	1.5	2.0	1.5
W	90分	ワークショップ	実習	4,000円	3,500円	1.5	-	1.0	1.5	1.0
L	60分	レッスン	実習	3,000円	2,500円	1.0	-	0.5	1.0	0.5
SL	30分	モデルレッスン	実習	1,500円	1,000円	0.5	-	-	0.5	-

※AQT-1、AQT-2の両講座は、健康運動実践指導者(指導士)の継続単位付与の対象にはなりませんご了承ください。

上記以外の団体の教育単位認定講座について

日本マタニティピクス協会教育単位認定講座(1時間につき1単位)	AQT-2
---------------------------------	--------------

JAF A AQUA ブラッシュアップセミナー

『JAF A AQUA ブラッシュアップセミナー』とは、JAF A AQUAのAQWIやAQBI資格を取得したばかりのレベルの方を対象に、さらに技能を磨いていただくためのワークショップです。水中ウォーキング、アクアダンス、水中レジスタンストレーニングの指導において、ぜひ習得しておいてほしい基礎的な部分に絞って講座をつくっています。各講座は理論の解説とドリル中心の実技で構成されています。

ご自身の強化したい部分の講座をアラカルトで選べますので、ぜひご参加いただき、ご自身の技能向上に役立ててください。

BU-3 10/3(土) 10:15-12:30

楽しく効果的なサーキットトレーニング編



露久保 俊彦
JAF A AQUA AGT
IPIESS アナリティクス・カルチケーター

水中レジスタンストレーニングは、水の特性を利用して、筋力や筋持久力の向上を図るトレーニングです。障害予防や姿勢改善、生活習慣病予防、高齢者向けの運動としても、注目を集めています。今回は、エアロビックエクササイズとレジスタンストレーニングを合わせたサーキットトレーニングをご紹介します。サーキットトレーニングの効果と醍醐味もはっきりと味わってください。

※15分の移動時間含む

BU-5 10/3(土) 14:00-16:00

アクアダンス指導力編



平田 智子
JAF A AQUA AGT
健康推進指導士

安全に効果的に楽しくアクアダンスを行うために指導力が必要です。指導力を向上するために、この講座では、①ビジュアル/バーバルキューイング ②コミュニケーションについて、解説と実践的ドリルを行い、基本を振り返りながら問題点を洗い出していきます。また同時に自分自身の身体を守るテクニックも一緒に学んでいきましょう。最後はサンプルレッスンを楽しんでください。

BU-11 10/4(日) 10:00-12:00

アクアダンスリニアのプログラム編



古橋 明子
JAF A AQUA AGT
健康推進指導士

アクアダンスは軽快な音楽と共に、水しぶきを浴びながら自由に動きを楽しむことで、本当に心地よい気分を味わうことができます。この講座では、参加者の安全性を確保し、楽しく効果や継続意欲を高められるようなアクアダンスのプログラム作成方法の一つであるリニア展開法(動きの繰り返しがない、動きを覚える必要がない)を学び、幅広い対象者に対応できるテクニックを身につけましょう。

BU-14 10/4(日) 14:45-16:45

アクアダンスコンビネーションのプログラム編



柿島 由香
JAF A AQUA AGT
健康推進指導士

アクアダンスは、大筋群をリズムカルに使う持続的な全身運動です。メインプログラムのコンビネーションでは、参加者の安全を第一に考え、楽しく効果的に継続できる！アクアダンスのプログラム展開法(アドオンとレイヤリング)をスムーズに展開する手法を学び、ドリルを通して指導スキルを身につけましょう。

モデルレッスン

ブラッシュアップセミナー及びワークショップにおいて学んだ指導に関する知識・技術が、実際のレッスンでどのように活かされるのかを30分のショートレッスンで体験していただくことを目的としたレッスンです。関連の講座を受けた方はもちろんのこと、30分という限られた時間の効果的な指導法を学びたい方もお気軽にご参加ください。

SL-7 10/3(土) 18:00-18:30

水中ウォーキングモデルレッスン

「『来週も来るね!』と思わず言いたくなるレッスン」



梅本 道代
JAF A AQUA AGT
WPIJIA/IAE 0000健康づくり推進員

前の水中ウォーキングのWSで学んだ内容をモデルレッスンとして行います。まじめさめあれば笑いもあり!心身共に何とも言えない心地良さと爽快感が味わえ、「来週も来るね!」と言いたくなる…水中ウォーキングのWSから引き続き受ける、理解度も更に増します! 又、モデルレッスンのみの参加も大歓迎です。10月3日ラストの講座。水中ウォーキングで大いに盛り上がりましょう!

SL-12 10/4(日) 12:15-12:45

リニアの醍醐味!!

「水を楽しむ一工夫!!」



大久保 成美
JAF A AQUA AGT
EIM 水くみりポーター

この講座はリニア展開でのアクアダンス30分ショートプログラム!! リニアだからこそ、水の効果を自分の身体で感じることができる。1つ1つの動きを丁寧にゆっくり変化させて行く事で、参加者とのコミュニケーションがとれ全ての一体感を楽しんでいただけます。この機会に是非ご参加ください。参加者=指導者! 参加者=水!! 参加者=水=指導者!!! 皆様の笑顔をお待ちしております(^^)

スペシャルアクア・ワークショップ及びレッスン

ベテラン講師によるレッスンを受講することもご自身のレベルアップにつながりますので、ブラッシュアップセミナーと併せて受講なさることをお奨めします。レッスン、ワークショップいづれも、JAF A AQUA AQTの個性全開のクラスをお楽しみいただけます。

L-4 10/3(土) 12:45-13:45

水中レジスタンス・ジョイントレッスン

「レジスタンスを楽しく展開するレシピ」



和田 左千子
JAF A AQUA AGT
康チートスローワークアウトガイド



茂木 伸江
JAF A AQUA AGT
健康推進指導士

アクアのレッスンにいつも違ったレジスタンスを取り入れてみませんか?機能改善から普段のレッスンやイベントで取り入れられる方法や、ソフトギムニクを使ってのレジスタンスもご紹介いたします。何となく単調になりがちなレジスタンスですが、ちょっとしたスパイスで楽しく効果的なレジスタンスに変身!次の日から使えるレシピが満載です。ご参加の方には、もれなくソフトギムニクプレゼント!

W-6 10/3(土) 16:15-17:45

追求!探求!水中ウォーキング

「参加者が継続するクラスの作り方を学ぶ」



梅本 道代
JAF A AQUA AGT
WPIJIA/IAE 0000健康づくり推進員

水中ウォーキングのニーズは年々高くなってきています。参加者に対しての効果を導き出す為にも、正しい専門知識を十分に理解した上でクラスを担当することが指導者に求められています。この講座では、①心身共に効果的で、かつ楽しめるプログラム作成方法 ②参加者を迷子にさせない指導法の2つに焦点をあてて学びます。翌日からの指導にも必ず役立つ講座です。さあ…水中ウォーキングのプロフェッショナルを目指しましょう!

W-13 10/4(日) 13:00-14:30

「アクアダンス」を10倍楽しくする演出法

「初心者から継続者まで、「笑顔」にする方法教えます」



坂井 富士子
JAF A AQUA AGT
健康推進指導士

アクアダンスを指導するために、プログラム作りや動きのテクニックを学ぶように、「クラスの演出法」を学びましょう。音楽の活用法や、遊びや脳トレを取り入れた動きのバリエーション、参加者をのせるキューイングテクニック等々、参加者を「笑顔」にし、その時間を「楽しく」感じていただくための演出法を、わかりやすくお伝えします。まずはあなたが「楽しさ」を経験してください!プールお待ちしております!

L-15 10/4(日) 17:15-18:15

凸凹コンビプレゼンツ!! 水遊の館(やかた)への招待

「そんなアクアに魅せられて!?!」



大久保 成美
JAF A AQUA AGT
EIM 水くみりポーター



寺本 強
JAF A AQUA AGT
WPIJIA/IAE 0000健康づくり推進員

今回は、大柄の寺本強と小柄の大久保成美で繰り広げる凸凹コンビの初ジョイントレッスン!! 水というツールを面白おかしく、または激しくバワフルに、色々なカタチで楽しみましょう。水に遊ばれるのか…?水を遊ぶのか…?私達凸凹コンビに遊ばれるのか…(^^;) それはあなた次第!! 水と触れ合う貴重な時間を一緒に過ごしましょう。当日、皆さんの笑顔をお待ちしております。

AQT資格受験対策セミナー

JAF A AQUAのトレーナー資格であるAQTには高度な知識と技能が要求されます。毎年行われているAQT資格認定テストでは、「理論テスト」「基本実技テスト」「口頭プレゼンテーションテスト」「査定スキルテスト」「自主ワークショッププレゼンテーションテスト」の5科目を受けていただくことになっています。これらの中でも特にプレゼンテーションと基本実技は事前の準備が必要です。AQT受験を考えていらっしゃる方はこれらの講座を受講され、本番に臨まれると良いでしょう。また、AQTを目指さなくとも、より高度なプレゼンテーション能力や基本実技のスキルを身につけたい方にとっても最適の講座です。

AQT-1 10/3(土) 10:30-12:30

AQT対策セミナー レジュメ作成スキル編(講義)

「目的と要点を過不足なく効果的に伝えるための資料づくり」



坂田 純子
JAF A AQUA AGT
JAF A ADD-ADエグゼクティブ

AQT対策セミナー初登場の講座です。ワークショップ担当講師は、講座を円滑に、そして受講者に理解を深めていただくため、レジュメを準備します。そのレジュメづくりに欠かせない情報を120分でお伝えいたします。ワークショップの目的と要点を過不足なく記載するポイント、制作ツールのメリットデメリット、ワークショップタイトル(コピーライティング)のコツなどを学びませんか?皆様のレジュメ作りの参考にできれば幸いです。ご参加をお待ちしております。

AQT-2 10/3(土) 13:30-15:30

AQT対策セミナー シナリオ構成スキル編(講義)

「受講者を惹きつけ続ける話しの進め方と構成のポイント」



三浦 栄紀
JAF A AQUA AGT
NHKエモーショナル代表

この講座は、これからAQTを目指す方やセミナー等で講師を目指している方にとっては、必須の講座です。参加者に興味を持たせて、理解させ、そして行動に結びつけるには、話を組み立てる構成のスキルが必要です。一番参加者に伝えたい事、そしてそれを伝える為に必要な構成のポイントを丁寧に紹介します。自分の想いを形にして、参加者の心を惹きつける魅力ある話の構成テクニックをこの講座で学びましょう。ご参加お待ちしております

AQT-8 10/4(日) 10:00-12:00

AQT対策セミナー デリバリースキル編(講義)

「わかりやすい話しの伝え方・話し方のテクニック」



池田 扶実子
JAF A AQUA AGT
健康推進指導士

WSや講義を行う場合を想定した「話し方・伝え方のテクニック」を学びます。同じ話でも「話し方」を変化させることで伝わり方が変化します。1対多に対して話をする場合は、話の抑揚やリズム・アクセントを強調し且つ、決められた時間内に伝えなければなりません。そのためテクニックスキルをぜひこの機会に磨きかけましょう!AQTを受験する方だけでなく、教育コンサルタントを目指す方には必見です。是非、ご参加下さい。

AQT-9 10/4(日) 12:30-14:30

AQT対策セミナー プレゼンテーションスキル編(スタジオ実習)

「表情、声の出し方、ボディークションの活用テクニック」



寺本 強
JAF A AQUA AGT
WPIJIA/IAE 0000健康づくり推進員

このセミナーはAQTとして大切な伝える力、「表現力を向上する為のセミナー」です。今回は、表情・声の出し方・ボディークションをどのように工夫すれば【伝わる】のか、そのポイントをお伝えします。伝える指導から【伝わる指導】へ、自分本位から【他者本位】へシフトしていく事で、相手に伝わる印象が変わります。ドリルを通して、実践そして体験して頂きながら進めていきます。あなた様の参加をお待ちしています。(※おける服装でご参加下さい)

AQT-10 10/4(日) 15:00-17:00

AQT対策セミナー 基本動作編(スタジオ実習)

「見本となる身体動作の見せ方のテクニック」



岩崎 浩美
JAF A AQUA AGT
WPIJIA/IAE 0000健康づくり推進員

AQTとして必要な基本動作を、正確に行う為のポイントや、その練習方法をお知らせします。動きを修正するのは、すぐにはできない事が多くあります。AQT認定試験に向けて、今知ることができれば練習することができます。自身の柔軟性や筋力、動き方を直し、見本となる基本動作ができる身体作りを行い、見せ方のテクニックも身につけましょう。また、動きのコツを覚えて心地よく動き、よりアクアを楽しんでください。



JAF A AQUA