

JAJA公益法人化 25周年記念イベント フィットネスアセンブリー2013

受講者&
観覧者(無料)
募集!

各運動指導者資格(*)の単位を取得できます

(*)ADI&JAJA AQUA ACSM/HFS 健康運動指導士・実践指導者 AFAA

- 開催日** 2013年 **8月13日(火)~15日(木)**
(「座・学」:8月13~14日 フィットネスサミット:8月15日)
- 会場** 国立オリンピック記念青少年総合センター
- 後援** 関係省庁、公益財団法人 健康・体力づくり事業財団、
(予定) 健康日本21推進全国連絡協議会
- 協賛** ギムニク

受講・観覧のお申し込みは、
ウェブサイトの専用フォームへアクセス!
受付開始:5月8日(水)

JAJA

検索

トップページからJAJAフィットネスアセンブリーの
特設ページへお進みください。

<http://www.jafanet.jp/event/assembly2013/>

1983年にフィットネス指導者の資格認定及び資質向上を支援する任意団体として設立し、4年後の1987年9月に厚生省(当時)の所管による公益法人(社団法人)に改組しました。公益法人となってから25年間、資格認定活動・研修会開催・情報提供に努め、たくさんのJAJA指導者が全国各地で活躍しています。2012年4月には内閣府が認定する公益社団法人に改組し、さらに公益性をもった事業の展開に取り組んでいるところです。

「FITNESS ASSEMBLY」は、JAJAのフィットネス指導者対象研修会活動の象徴として、積極的に参加して学ぶ研修会、指導の成果を発表する機会、独自に作り上げたプログラムの発表機会として開催するものです。

「ASSEMBLY」とは、直訳すると「集合」「集会」。その名の通り、さまざまな目的やスタイルの講習会を集めました。たくさんの方のご参加をお待ちしています。

会場のご案内

アクセス

- 東京駅からJR中央線(約14分)「新宿駅」乗り換え 小田急線各駅停車(約3分)「参宮橋駅」下車 徒歩約7分
- 小田急線:「参宮橋駅」下車 徒歩約7分
- 地下鉄千代田線:「代々木公園駅」下車(代々木公園方面4番出口) 徒歩約10分



主催



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4階
電話:03-3818-6939 FAX:03-3818-6935 <http://www.jafanet.jp/>



フィットネスアセンブリー2013 開催プログラム

日程	講習 会名	時間	コース	定員	講座名	講師	受講料・参加費	取得可能単位			
								ADI& JAF AQUA	ACSM	AFFA	健康運動実 践指導者・ 指導士
8/13 (火)	座・学 THE MANABIS	9:45 ~ 11:45	A	40	指導現場で生きる 運動処方学ぶ	朽木勤	JAF 会 員 5,000円 一 般 7,000円	3.5	5.0	3.5	5.0 (講義)
		12:45 ~ 14:15									
		14:30 ~ 16:00									
		9:45 ~ 11:45	B	40	指導現場で生きる 高齢者運動指導学ぶ	町田修一	JAF 会 員 5,000円 一 般 7,000円	3.5	5.0	3.5	5.0 (講義)
		12:45 ~ 14:15									
		14:30 ~ 16:00									
		9:45 ~ 11:45	C	40	指導現場で生きる 基礎栄養学ぶ	杉浦克己	JAF 会 員 5,000円 一 般 7,000円	3.5	5.0	3.5	5.0 (講義)
		12:45 ~ 14:15									
		14:30 ~ 16:00									
8/14 (水)	座・学 THE MANABIS	9:45 ~ 11:45	D	40	指導現場で生きる 行動変容学ぶ	竹中晃二	JAF 会 員 5,000円 一 般 7,000円	3.5	5.0	3.5	5.0 (講義)
		12:45 ~ 14:15									
		14:30 ~ 16:00									
		9:45 ~ 11:45	E	40	指導現場で生きる ロコモティブシンドローム の運動療法学ぶ	渡會公治	JAF 会 員 5,000円 一 般 7,000円	3.5	5.0	3.5	5.0 (講義)
		12:45 ~ 14:15									
		14:30 ~ 16:00									
		9:45 ~ 11:45	F	40	指導現場で生きる 機能解剖学ぶ	尾陰由美子	JAF 会 員 5,000円 一 般 7,000円	3.5	5.0	3.5	5.0 (講義)
		12:45 ~ 14:15									
		14:30 ~ 16:00									
8/15 (木)	フィット ネスサ ミット 2013	9:45 ~ 11:30		600	JAF 理 事 による パ ネ ル デ ィ ス カ ッ シ ョ ン 「 日 本 を 健 康 に す る フ ィ ッ ト ネ ス 指 導 者 の 役 割 と 課 題 、 そ し て 展 望 」	JAF 理 事	JAF 会 員 2,500円 一 般 3,500円 ※単位不要の場合は無料	2.5	4.0	2.5	4.0 (講義)
		11:30 ~ 13:45 (昼食休憩時間も含まれます)		600	フ ィ ッ ト ネ ス 指 導 実 践 報 告 会	JAF 理 事 に よ る サ マ リ ー 紹 介 と 、 応 募 者 に よ る 発 表					
		14:00 ~ 16:00		600	フ ィ ッ ト ネ ス ダ ン ス 全 国 大 会	応 募 者 に よ る 発 表					
		17:00 ~ 18:30		40	JAF 公 益 法 人 化 25 周 年 記 念 祝 賀 会 & フ ィ ッ ト ネ ス サ ミ ット 優 秀 作 品 表 彰 式						

※「座・学」は、各3講座(計300分)のコース受講となります。単発での受講はできません。

※フィットネスサミットは、パネルディスカッション・フィットネス指導実践報告会・フィットネスダンス大会まですべて受講された場合のみ単位が付与されます。

※フィットネスサミットで単位を取得する場合は、フィットネス指導実践報告会でポスター発表に対するレポート提出、フィットネスダンス大会で優秀プログラムへの投票を行っていただきます。

※フィットネス指導実践報告会における単位付与の対象は、11:30~11:45のサマリー紹介です。

※各日昼食は、施設内のレストランや喫茶室、売店をご利用ください。なお、大ホール内やロビーでの飲食はできません。

座・学～THE MANABI～

～指導現場で生きる、インタラクティブ(双方向)スタイルの講習会～

[開催日]

8/13(火)、14(水) [2日間]

[会場]

国立オリンピック記念青少年総合センター
センター棟(研修室 103・108・307)

JAFが2012年からスタートした「学～MANABI～」は、**KSA (Knowledge:知識、Skill:スキル・技能、Ability:能力)が身につくよう、自らの指導に磨きをかけることを目的とした集中型セミナー**です。今回はさらに「**指導現場で生きる講義**」をコンセプトにした「**座・学～THE MANABI～**」を開催します。実際の指導を想定したグループワークやケーススタディを用いて、**受講者と講師が双方向コミュニケーション**をとりながら、指導現場で活躍するセミナーを展開します。

▶ **8月13日(火) 9:45～16:00**

A

指導現場で生きる 運動処方を学ぶ

講師：朽木 勤
(公財)明治安田厚生事業団ウェルネス開発室室長
 ACSM/HFS 講師・WSアドバイザー



- | | | |
|--|--|---|
| <p>講座①
安全で効果的な運動処方原則を学ぶ</p> <p>あなたは、クライアントにすぐに運動をさせてもよいか判断できますか？健康づくりのための運動なのに効果が出ないばかりか事故に結びついたら…これほど残念で不幸なことはありません。指導者が提案する運動は、安全で効果的なものでなければなりません。ここでは、運動処方をどのように作成するのか、アメリカスポーツ医学会(ACSM)のガイドラインから学びます。</p> | <p>講座②
ケーススタディで運動処方の手順を学ぶ</p> <p>あなたは、クライアントに提供した運動に責任が持てますか？二人として全く同じ人はいません。運動処方は個人に適したものでなければなりません。それには必要な健康情報を得ることから始まり、そして得られた情報を適切に判断するための知識とスキル、能力が必要です。ここでは、さまざまな事例について基本的な手順に従って進めることで、一般的な運動処方の手順を学びます。</p> | <p>講座③
運動プログラムへの運動処方の活用を学ぶ</p> <p>あなたは、クライアントに適した運動方法を提示できますか？健康づくりの運動は、繰り返し実施されなければなりません。そのためには、作成された運動処方に沿った具体的に実施可能な運動プログラムの考案、継続するための工夫、体調に応じた調整をすることが大切です。ここでは、運動処方を作成し、運動のバリエーションを考えることで指導現場への運動処方の活用を学びます。</p> |
|--|--|---|

B

指導現場で生きる 高齢者運動指導を学ぶ

講師：町田修一
順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 准教授



- | | | |
|--|---|--|
| <p>講座①
現場指導で知っておくべき骨格筋老化の基礎知識</p> <p>ヒトが健康で自立した生活を営むためには、筋肉量を維持することが必要です。しかし、筋肉量は加齢に伴い低下することが知られています。この加齢性の筋肉減弱症(サルコペニア)は、ADLやQOLを低下させるのみならず、転倒によるけがのリスクや身体的自立を妨げ寝たきりとなることもあります。本講座では、介護予防の観点から、高齢者運動指導を行う際に役立つ高齢期骨格筋の特徴について解説します。</p> | <p>講座②
高齢者の介護・寝たきりを防止するための運動プログラム作成</p> <p>前講座での内容を踏まえ、高齢者の介護・寝たきりを予防・改善するための運動プログラムについて、グループワーク形式で様々なケース(対象者)を想定して、運動生理学やトレーニング科学の理論を生かしてプログラミングします。考案した運動プログラムの目的や根拠について、講師を交えて総合討論を行います。</p> | <p>講座③
高齢者の介護・寝たきりを防止するための運動プログラムの評価</p> <p>前講座で提案された運動プログラムについて、「指導現場に活かす」ための問題点や改善点を明確にし、知識を深めます。また、考案された運動プログラムの評価方法についてもグループワーク形式で考案します。特に、特別な施設や測定器具がなくてもできる評価方法について、運動生理学やトレーニング科学の理論を生かして考案します。</p> |
|--|---|--|

C

指導現場で生きる 基礎栄養を学ぶ

講師：杉浦克己
立教大学 教授
 (公財)日本オリンピック委員会 科学サポート部会長



- | | | |
|---|--|---|
| <p>講座①
食事チェック! 指導現場で生きる食べ方の基本</p> <p>2005年に「食育基本法」が制定され、食事・栄養に関する方向性が示されました。そして「食事バランスガイド」を活用した食事のチェックも普及されつつあります。本講座では受講者ご自身をモデルに、典型的な1日の食事を、食事バランスガイドを用いて評価し、現場指導に則した形で栄養改善についてアドバイスし合う演習を行います。バランスのいい食べ方とは?!</p> | <p>講座②
フィットネス(指導者)のための栄養学～食事・飲料・サプリメント～</p> <p>各食品の特徴をつくらしている5大栄養素について学び、摂取するのに有効な食品群を理解します。同時に、サプリメントについて栄養素ごとに分類します。さらに、プロテイン、アミノ酸、スポーツドリンク等の代表的商品について、製造販売している企業の開発意図とその製品あるいは原材料のスポーツ科学的根拠、そしてマーケティング戦略について、グループワークで調査・研究していきます。</p> | <p>講座③
運動を効果的にするための栄養・食事コントロール</p> <p>理想的な身体を獲得するため、フィットネス競技で上位に入るため、自己ベストを樹立するため、このような目的を持って日夜トレーニングに励んでいる人も食事についてはあまり注意を払っていないことが多いものです。本講座では、クライアントの目的を実現するために最適な栄養摂取とはどのようなもので、それほどのような食品構成になるのかについて学び、運動指導者として行うTPOに応じた栄養アドバイスもできるようになりましょう。</p> |
|---|--|---|

2013年度もJAF Aは、指導者の方に向けて、

もっと
知り

Knowledge
(知識)

もっと
理解し

Skill
(スキル、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

JAF A FITNESS

学~MANABI~を開催します。

25周年記念として開催する「座・学~THE MANABI~」は、
受講者と講師が双方向コミュニケーションをとりながら
展開する**インタラクティブ(双方向)スタイルの講習会**です。

他にない
この段階的かつ
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!!**

▶ **8月14日(水) 9:45~16:00**

D コース 指導現場で生きる 行動変容を学ぶ

講師：竹中晃二

早稲田大学 教授・教育学博士(Ed.D)・博士(心理学)



講座①

ヘルス・コミュニケーションの理論と 実践例の紹介

① イントロダクション:行動変容の原則:変えようとして
いる行動の特徴は? 何を誰に、どのように伝えて
いけば人は変わりやすいのか? ② ポピュレーションア
プローチとハイリスクアプローチ ③ 健康行動の特徴
とその対応 ④ 指導に見られるミスマッチ ⑤ ヘル
ス・コミュニケーション(行動変容理論・モデルおよび技
法)の理論と適用

講座②

ソーシャルマーケティングの活用

① 募集に活かすソーシャルマーケティング ② 指導
に活かすソーシャルマーケティング ③ ソーシャルマ
ーケティングの4Psと3Ps ④ マーケティングミックスを
作ってみる ⑤ 効果的なメッセージとメッセージング

講座③

コンサルテーションと動機づけ面接法

① 逆戻り予防 ② 行動変容理論・モデルおよび技法
の復習 ③ 短期的コンサルテーションの実際 ④ 行
動計画づくりの作成 ⑤ 動機づけ面接法の実際

E コース 指導現場で生きる ロコモティブシンドロームの運動療法を学ぶ

講師：渡會公治

JAF A理事
帝京平城大学 教授・整形外科専門医・スポーツドクター
一般社団法人美立健康協会 会長



講座①

運動指導者必見! ロコモティブシンドロームの解説とその対策

運動指導者としてロコモティブシンドロームにつ
いて正しい知識を身につけ、その原因となる代表的な疾
患についての基礎知識と運動での対策と注意を学んで
ください。また、高齢者のロコモと若いスポーツマンの
使いすぎ症候群、トレーニングの原則に反した障害など
の使い方症候群という考え方も同時に学びます。

講座②

加齢現象に対する基礎知識と 指導現場での重要点と注意点

骨、関節軟骨、靭帯、筋腱、神経、血管の加齢変化に
ついて学びます。運動能力の変化からみた、①指導す
べきこと ②注意すべきこと を学び、3つのAと3つ
のSを学んでください。

講座③

慢性疾患をかかえているロコモの方への 運動処方箋の作成とチェック

前講座で学んだことを統括し、転倒受傷したときの救
急処置の知識を交えながら転倒予防対策をいかに指導
するかなどの、実際の対策を織り込んだ運動メニューを
作成し、実行し、評価します。指導現場直結型でMANA
BIます!

F コース 指導現場で生きる 機能解剖を学ぶ

講師：尾陰由美子

JAF A理事・AQS
NPO法人いきいきのびのび健康づくり協会 会長
(有)アクトスペース企画代表取締役



講座①

関節の可動性を理解して ストレッチに活かす

気持ちよくスムーズにストレッチをするために、
骨の位置、関節の構造と機能をまず理解していきましょ
う。関節の特性に合った動きのイメージやボーンリズム
を理解することで、ストレスのないストレッチ法をお伝
えます。主に頭と脊柱の機能解剖学を学びながら、
緊張を取り除いたストレッチの指導のコツを学んで
ください。

講座②

インナーとアウトターの筋肉を理解して トレーニングに活かす

トレーニング効果を引き出すために、フォームの安定
性をインナーの筋肉から理解していきます。次に目的と
するアウトターの筋肉の場所、方向性、機能を理解する
ことで日常生活やパフォーマンスに活かせる身体の使い
方の基本を身につけます。主に体幹と肩甲帯の機能解
剖学を学びながら、トレーニング指導のコツを習得して
ください。

講座③

運動性を理解して ウォーキングに活かす

機能的な身体とは、身体全体が連動し合って目的と
する動作をスムーズに遂行することにあります。ウォ
ーキング動作を取り上げながら、固めた姿勢で歩くのは
なく、自由に自然に歩くための身体の捉え方をボーンリ
ズムや筋肉と神経のシステムから理解します。主に骨盤
と下肢の機能解剖学を学びながらウォーキング指導の
コツを学んでください。

【開催日】 **8/15(木)**

【会場】 **国立オリンピック記念青少年総合センター
カルチャー棟(大ホール)**

フィットネスサミットは、フィットネスダンス全国大会(2002年開始)とフィットネス指導実践報告会(2003年開始)の総称です。全国各地で活躍しているフィットネス指導者たちが、日頃どんな指導を行ってどのような成果をあげているのかを発表したり、独創的で楽しい運動プログラムを発表する機会です。

今年はそのに加えて、JAFAsの公益法人化25周年と昨年認定された公益社団法人化を記念して、理事によるパネルディスカッションと、記念祝賀会を開催します。

フィットネスサミットで、これからのフィットネス指導者のあり方や、健康づくりの方法と楽しさを学んでください。皆様のご参加をお待ちしております。

▶ **8月15日(木) 9:45～16:00**

第1部 **パネルディスカッション
「日本を健康にするフィットネス指導者の役割と課題、そして展望」**

JAFAsの理事たちが、これからのフィットネス指導者のあり方やその可能性を提案します。



小澤治夫

JAFAs代表理事
(東海大学 体育学部 教授)



渡會公治

JAFAs理事
(帝京平成大学 健康メディカル学部 理学療法学科 教授)



橋本通

JAFAs理事
(昭和大学大学院 保健医療学研究科 兼 昭和大学 藤が丘リハビリテーション病院 健康スポーツ内科 教授)



久野譜也

JAFAs理事
(筑波大学 体育系 教授)



沢井史穂

JAFAs理事
(日本女子体育大学 体育学部 教授)

第2部 **フィットネス指導実践報告会(ポスター発表)**

フィットネス指導者が、日頃の指導の内容や成果を発表する報告会。JAFAs理事(深代泰子:ヘルス&フィットネスコーディネータ)によるサマリー紹介と、査読審査を通過した発表者(6名予定)によるポスター発表を行います。

※発表者は、6月中旬に決定します。報告題目と出場者のプロフィールは、JAFAsウェブサイトでお知らせします。



第3部 **フィットネスダンス全国大会(実演発表)**

フィットネス指導者が創作したフィットネスダンスを披露する発表会。映像審査を通過したプログラム(8組予定)の発表を行います。

※発表プログラムは「一般部門」「課題部門:子ども対象」があります。

※発表者は、6月中旬に決定します。発表プログラムと出場者のプロフィールは、JAFAsウェブサイトでお知らせします。



第4部 **JAFAs公益法人化25周年
記念祝賀会&フィットネスサミット優秀作品表彰式**

立食パーティー形式の交流会。フィットネス指導者同士の交流や、JAFAs理事とのコミュニケーションをお楽しみください。

1 インターネット申込

JAJA ウェブサイトの「フィットネスアSEMBリー」ページへアクセスし、専用の「お申し込みフォーム」からお手続きしてください。

URL : <http://www.jafanet.jp/event/assembly2013/>

2 FAX 申込

① 下欄申込用紙に必要な事項をご記入のうえ、FAXでお送りください。その際、受付確認メールや受講票を受信するためのメールアドレスを必ずご記入ください。

※携帯電話のメールアドレスでご登録いただいた場合は、PCからのメール(ドメイン: @jafa-net.or.jp)を受信できるように設定してください。

② お申し込み後、3営業日(土日祝日を除く)以内に、事務局より受付確認のメールが届きます。

※FAX受信の時点で、すでに定員に達している場合もございますのでご了承ください。
※上記期間を過ぎても受付確認のメールが届かない場合は、FAXの送受信エラーや印刷不良、メールアドレスの誤記入の可能性がありますので必ずご連絡ください。

●お申し込み用紙の送付先 FAX : 03-3818-6935

●お問い合わせ先 電話 : 03-3818-6939 (平日 9:30 ~ 17:30)

受講料のお振り込み

・受付確認のメール受信後、10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。

※上記期間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。

受講票について

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、講習会当日の案内に記載した**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。

※FAXでお申込みいただいた方で、受講票をメールで受信できない方はご相談ください。
※開催日1週間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。

当日の持ち物

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)

●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。

※フィットネスサミットの出場者の関係者で撮影をご希望される場合は、出場チームごとにお申し込みいただけます。

●個人情報の取り扱いについて

申込用紙に記載された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くことがあります。

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印を入れてください。

お振り込み先

振込先：三井住友銀行 神田支店 当座 262856
口座名：公益社団法人 日本フィットネス協会

フィットネスアSEMBリー 2013 FAX 申込用紙

FAX : 03-3818-6935

フリガナ お名前	運動指導歴 年 月 日	JAJA 会員番号	ADI 認定番号
西暦 年 月 日 生 (男・女) 血液型 型	JAJA AQUA 認定番号	健康運動実践指導者認定番号	健康運動指導士認定番号
住所 〒	電話番号	携帯電話番号	
勤務先名	勤務先電話番号	メールアドレス(※必須記入: 受付確認メールや受講票を受信するアドレス) @	
<input type="checkbox"/> 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。 (申込用紙の上「個人情報の取り扱いについて」をご参照ください。			
■ お申し込み講座 (<input checked="" type="checkbox"/> チェックを入れてください)			
8/13(火) 座・学 Aコース (<input type="checkbox"/> JAJA会員:5,000円 <input type="checkbox"/> 一般:7,000円)	8/15(木) フィットネスサミット (<input type="checkbox"/> JAJA会員:2,500円 <input type="checkbox"/> 一般:3,500円 <input type="checkbox"/> 観覧のみ:無料 ※単位付与なし)		
8/13(火) 座・学 Bコース (<input type="checkbox"/> JAJA会員:5,000円 <input type="checkbox"/> 一般:7,000円)			
8/13(火) 座・学 Cコース (<input type="checkbox"/> JAJA会員:5,000円 <input type="checkbox"/> 一般:7,000円)			
8/14(水) 座・学 Dコース (<input type="checkbox"/> JAJA会員:5,000円 <input type="checkbox"/> 一般:7,000円)	8/15(木) JAJA公益法人化25周年記念祝賀会 (<input type="checkbox"/> 1,000円)		
8/14(水) 座・学 Eコース (<input type="checkbox"/> JAJA会員:5,000円 <input type="checkbox"/> 一般:7,000円)			
8/14(水) 座・学 Fコース (<input type="checkbox"/> JAJA会員:5,000円 <input type="checkbox"/> 一般:7,000円)			
振込金額合計：			円

GYMNIC BALANCE®

www.gymnic.com

