

ぜひ活用してください。

あなたが日頃行っている指導は 有効なエクササイズになっていますか！



チャンス！

美しい姿勢の保持や
リラクゼーション効果あり！

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。 ●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
- ★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。 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！
受付開始 12月25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、JAF A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。

健康運動実践指導者（指導士）登録更新講習会

主催: JAF A 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
〒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
URL:www.jafanet.jp
健康日本21推進全国連絡協議会

正しい指導方法を学びましょう！

指導者
必修

機能解剖からみた 正しいストレッチ運動

2DAYS集中講習会



運動指導者であればジャンルを問わず今後の指導に必ず役立ちます。
スタティック（静的）ストレッチとダイナミック（動的）ストレッチを参考に、機能解剖からみた正しいストレッチングとその指導方法を学んでください。

講習会日程

会場 京都市勤業館みやこめっせ（京都会場）
平成27年2月5日（木）
2月6日（金）

那覇市民体育館（沖縄会場）
平成27年3月12日（木）
3月13日（金）

福祉保健研修交流センター ウィリング横浜
（横浜会場）
平成27年3月28日（土）
3月29日（日）

講師 尾陰 由美子
（JAF A理事 NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長）
増子 俊逸
（JAF A/ADI. (株)ジェイモード代表取締役）

単位 10単位
※健康運動実践指導者の登録更新に必要な単位10単位の全て（指導士をお持ちの方は、20単位のうちの半分）を一度に取得することができます。
※JAF A教育単位については中ページをご覧ください。

受講料 18,500円
JAF A正会員・賛助会員の方は
今回に限り10,000円

お申し込み詳細は裏面をご覧ください

講座内容

講義①運動指導者が身につけるべき機能解剖学

運動指導に最低限必要な機能解剖学に焦点をあて解説します。まずは、骨の位置・関節の構造と機能を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とその指導のコツをお伝えします。

実習②部位ごとに考察する機能解剖からみた正しいスタティックストレッチ～上肢編～

実習③部位ごとに考察する機能解剖からみた正しいスタティックストレッチ～下肢編～

一般的に実践されているストレッチ運動のパリエーションを参考に、そのエクササイズが機能解剖学的に正しく実践（指導）できているかを考察します。単に伸展させるだけでなく、その位置や方向（角度）が有効なものか確認し、今後の指導に活かしましょう。

実習④部位ごとに考察する機能解剖からみた正しいダイナミックストレッチ～上肢編～

実習⑤部位ごとに考察する機能解剖からみた正しいダイナミックストレッチ～下肢編～

前実習と同じように考察していきます。機能性や運動性を認識し、日頃行っている自身の指導が有効なエクササイズになっているか見つけてみましょう。ダイナミックストレッチの機能性や運動性の認識は、他のエクササイズでも同じように考えられます。ストレッチ指導以外の場面でも有効となりますのでこの機会にぜひご活用ください。

講習会会場

京都会場（第221回）

【開催期日】平成27年2月5日（木）/2月6日（金）

【会場】京都市勤業館みやこめっせ

【定員】60名

開催スケジュール

2月5日（木）

①【講義】10:00～12:00
運動指導者が身につけるべき機能解剖学
講師：JAFAL理事
NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長
講師：尾陰 由美子

②【実習】13:00～15:00
部位ごとに考察する機能解剖からみた
正しいスタティックストレッチ～上肢編～
講師：JAFAL理事
NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長
講師：尾陰 由美子

③【実習】15:15～17:15
部位ごとに考察する機能解剖からみた
～正しいスタティックストレッチ～下肢編～
講師：JAFAL理事
NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長
講師：尾陰 由美子

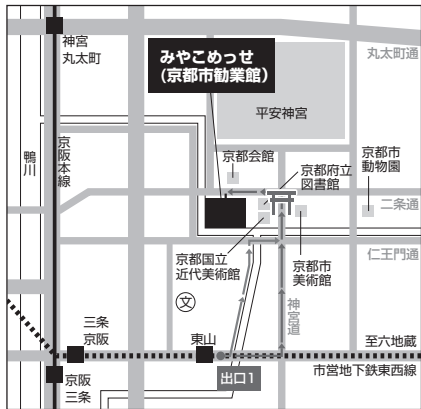
会場案内図

京都市勤業館 みやこめっせ

〒606-8343
京都府京都市左京区
岡崎成勝寺町9-1

交通のご案内

●東西線「東山駅」より
徒歩約8分



沖縄会場（第222回）

【開催期日】平成27年3月12日（木）/3月13日（金）

【会場】那覇市民体育館

【定員】60名

開催スケジュール

3月12日（木）

①【講義】10:00～12:00
運動指導者が身につけるべき機能解剖学
講師：JAFAL理事
NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長
講師：尾陰 由美子

②【実習】13:00～15:00
部位ごとに考察する機能解剖からみた
正しいスタティックストレッチ～上肢編～
講師：JAFAL理事
NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長
講師：尾陰 由美子

③【実習】15:15～17:15
部位ごとに考察する機能解剖からみた
～正しいスタティックストレッチ～下肢編～
講師：JAFAL理事
NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長
講師：尾陰 由美子

会場案内図

那覇市民体育館

〒902-0078
沖縄県那覇市識名1227番地

交通のご案内

●東陽バス(37・38番)
●沖縄バス(39・40・41・109番)
那覇バスターミナル

↓
開南

↓
一日橋バス停下車（徒歩10分）

3月13日（金）

④【実習】10:00～12:00
部位ごとに考察する機能解剖からみた
正しいダイナミックストレッチ～上肢編～
講師：JAFAL理事
NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長
講師：増子 俊逸

⑤【実習】13:00～15:00
部位ごとに考察する機能解剖からみた
正しいダイナミックストレッチ～下肢編～
講師：JAFAL理事
NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長
講師：増子 俊逸



●沖縄バス(180番)
那覇バスターミナル
那覇市民体育館前バス停下車（徒歩3分）

●那覇バス(15番)
市内線三重城営業所
↓
金城町
↓
上間バス停下車（徒歩5分）

横浜会場（第223回）

【開催期日】平成27年3月28日（土）/3月29日（日）

【会場】福祉保健研修交流センター
ウィリング横浜

【定員】60名

開催スケジュール

3月28日（土）

①【講義】10:00～12:00
運動指導者が身につけるべき機能解剖学
講師：JAFAL理事
NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長
講師：尾陰 由美子

②【実習】13:00～15:00
部位ごとに考察する機能解剖からみた
正しいスタティックストレッチ～上肢編～
講師：JAFAL理事
NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長
講師：尾陰 由美子

③【実習】15:15～17:15
部位ごとに考察する機能解剖からみた
～正しいスタティックストレッチ～下肢編～
講師：JAFAL理事
NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長
講師：尾陰 由美子

3月29日（日）

④【実習】10:00～12:00
部位ごとに考察する機能解剖からみた
正しいダイナミックストレッチ～上肢編～
講師：JAFAL理事
ジェイモード代表取締役
講師：増子 俊逸

⑤【実習】13:00～15:00
部位ごとに考察する機能解剖からみた
正しいダイナミックストレッチ～下肢編～
講師：JAFAL理事
ジェイモード代表取締役
講師：増子 俊逸

会場案内図

福祉保健研修 交流センター ウィリング横浜

〒233-0002
神奈川県横浜市港南区
上大岡西1-6-1
ゆめおおおか
オフィスタワー内



交通のご案内

- 京浜急行
京浜急行/市営地下鉄
「上大岡」駅下車 徒歩3分
京浜急行(快速特急) 上大岡駅
====> 品川駅25分
- 横浜市営地下鉄
上大岡駅 ====> 新横浜駅
(JR・新幹線のりかえ)28分
- お車
首都高速からのアクセス
花之木ランプ ====> ウィリング横浜15分

申込方法

●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。

JAFALウェブサイト

(www.jafanet.jp) ⇒研修会・イベント情報⇒登録更新講習会

※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。

●注意事項

- ・受講料は2日間通しての料金設定となります。受講日数・時間に依じた割引は一切行っておりません。
- ・「JAFAL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。

取得単位

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2.0単位/実習8.0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。）

注意

平成26年7月15日（火）、7月16日（水）（名古屋会場）/平成26年10月4日（土）、10月5日（日）（東京会場）/平成26年10月24日（金）、10月25日（土）（新潟会場）実施の講座内容と同様ですのでご注意ください。