

一般的に必要なとされている
「健康体力づくりに不可欠な、指導者として自分の未来を創造していく得意分野」を
構築できるようテーマを厳選し、JAFaがサポートしていく。
それがJAFa FITNESS 学~MANABI~です。

JAFa FITNESS

学

~MANABI~



姿勢改善を学ぶ
有吉 与志恵



エアロビクスを学ぶ
井上 トキ子



高齢者運動指導を学ぶ
石井 千恵



筋コンディショニングを学ぶ
阿部 良仁



ストレッチを学ぶ
高 順姫

九州

2013年**10月16日(水)~20日(日)**〈アクション福岡〉/福岡県福岡市
予約受付期間:7月9日(火)~10月2日(水)

北海道

2013年**11月3日(日)~5日(火)**〈NTT北海道セミナーセンター研修棟〉/北海道札幌市
予約受付期間:8月8日(木)~10月21日(月)

関西

2013年**11月20日(水)~24日(日)**〈ベイコム総合体育館〉/兵庫県尼崎市
予約受付期間:8月9日(金)~11月7日(木)

主催:公益社団法人日本フィットネス協会 URL: www.jafanet.jp

〒113-0033東京都文京区本郷2-8-3 天野ビル4F TFL: 03-3818-6939 FAX: 03-3818-6935

後援:公益財団法人健康体力づくり事業財団/健康日本21推進全国連絡協議会 協賛:株式会社ギムニク



2013年度も
Jafa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

Jafa FITNESS

学～MANABI～を開催します。

そして今年度は複数日程の開催で
さらにグレードアップ!

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!!

姿勢改善を学ぶ

講師：有吉 与志恵

Jafa 東京都代議員
NPO法人日本体調改善運動普及協会 (NCA) 会長

姿勢改善の極意
(コンディショニングとは)

10:30
▼
12:00

姿勢改善は背骨からか…足裏からか?常に悩むところです。コンディショニングメソッドでは、姿勢が体調の要、その改善方法を体系化しました。まず、その全容をお伝えします。この講義では、骨格を元々ある状態に戻すリセットコンディショニングと、そのリセットされた状態を安定させる筋の再教育アクティブコンディショニングを解説します。クライアントの心をつかむWAO体験ができます。

■ Jafa/AFAA 1.0 単位 ■ ACSM/HFS 1.5 単位
■ 健康運動指導士・健康運動実践指導者 講義 1.5 単位

脚から姿勢改善
(骨盤・股関節コンディショニング)

12:45
▼
14:15

下肢は重力に常に逆らっている部位です。体重を支える立位、体重を移動させる歩行の癖で、脚のアライメント(骨配列)は決められています。脚に悩みを持つクライアントは大勢います。美脚もさることながら、痛みを抱える方も多いですね。下肢の改善は、重力から脚を開放して、コンディショニングすることが最大のポイントです。また脚のアクティブコンディショニングを行うことで、アライメントはもちろん脚の動きも驚くほど改善します。

■ Jafa/AFAA 1.0 単位 ■ ACSM/HFS 1.5 単位
■ 健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5 単位

肩から姿勢改善
(鎖骨・肩甲骨コンディショニング)

14:30
▼
16:00

日本人の5人に一人は肩こり。背中痛みや首こりを含めると3名に一人とも言われています。この上体のコリは、精神的な状態にも影響を与えているというエビデンスも出ています。また女性には、デコルテ、バストラインが気になる場所。腕、肩の動きは無意識に動かしているために癖が抜けにくい所でもあります。肩の改善は、重力から解放できにくい部位でもありますので、とっておきのコンディショニングで改善を試みます。お楽しみに!!

■ Jafa/AFAA 1.0 単位 ■ ACSM/HFS 1.5 単位
■ 健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5 単位

高齢者運動指導を学ぶ

講師：石井 千恵

Jafa / ADD-ADE
藤沢病院企画調査室長 / 介護支援専門員

総合的な介護予防の
実践のために
～基礎理論～

10:30
▼
12:00

これからの介護予防は、うつ・認知症・口腔ケアなどに関する知識を総合的に高めることによって、より効果的な運動指導を実現することが必要です。この講座では、介護保険の基本理念である高齢者の地域生活を支えるための健康づくりと、それを体現する為に必要な基礎知識を学びます。

■ Jafa/AFAA 1.0 単位 ■ ACSM/HFS 1.5 単位
■ 健康運動指導士・健康運動実践指導者 講義 1.5 単位

心身ともに転ばない
健康づくり
～基礎実技～

12:45
▼
14:15

加齢に伴い、高齢者は疲れやすく、運動器の障害も発生しやすくなります。そこで、個人差の広い高齢者の機能低下に応じた、安全で無理なく効果を狙える基本的な実技指導と、高齢者をやる気にさせる心理的支援方法までを学びましょう。高齢者指導の経験の浅い方から、もう一度基礎を復習したい介護予防熟練者まで、ぜひご参加ください。

■ Jafa/AFAA 1.0 単位 ■ ACSM/HFS 1.5 単位
■ 健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5 単位

高齢者運動教室展開方法
応用編
～介護予防のためのストラテジー～

14:30
▼
16:00

高齢者運動教室はさらに進化し、運動指導だけでなくうつ・認知症・口腔ケアなどを組み込んだ、総合的な教室展開へのニーズが高まっています。そこで応用編では、これら専門的な指導ノウハウを、運動指導者として出来る内容に落とし込んでご紹介いたします。高齢者運動指導のスパイスとして、そして新しい取り組みとして応用編で学んだことを活用してみてください。

■ Jafa/AFAA 1.0 単位 ■ ACSM/HFS 1.5 単位
■ 健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5 単位

エアロビクスを学ぶ

講師：井上 トキ子

Jafa / ADE
ティップネススタジオアドバイザー

ウォームアップに
解剖学的なメスをいれ、
理解と説得力を深める

10:30
▼
12:00

ウォームアップパートは、プログラムの幕開けにふさわしい楽しい演出が求められると同時に、メインパートの効果を高めるための機能的な内容であることも望まれます。この講座では、主運動の効果を高める為に必要不可欠な関節運動を機能解剖学的に解説し、それが正しく行われているか否かのチェックポイントをお伝えした上で、いつもの動作から抜け出す為のバリエーションもあわせて複数ご紹介いたします。普段の癖、マンネリな動作パターンから脱却し、楽しく、真に機能的で流れのよいウォームアップパートの構築の為に何か必要なのかを実践的に理解しましょう。

■ Jafa/AFAA 1.0 単位 ■ ACSM/HFS 1.5 単位
■ 健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5 単位

ウォームアップの
デザイン力をあげる

12:45
▼
14:15

前講座で学んだ解剖学知識をウォームアップのデザイン力へと変換させていきましょう。「機能的で、流れがよく、しかも楽しく新鮮!」なウォームアップを作り上げる力が実践的に身につくよう導きます。ウォームアップから指導が楽しくなり、お客さまの反応もぐっと高まるはず。このウォームアップパートの実例の中には、メインパートにも活用できる動作バリエーションが満載。ぜひお楽しみに!

■ Jafa/AFAA 1.0 単位 ■ ACSM/HFS 1.5 単位
■ 健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5 単位

メインパートの
デザイン力も高める

14:30
▼
16:00

ウォームアップへの意識が高まり、解剖学的な説得力と演出力が増せば、メインパートのプログラミング力にも応用が可能です。この90分では、バリエーションの発展とそのスムーズなブレイクダウンに焦点を当てていきますが、「身体を効果的に使う」という主目的は前二講座と同様です。新鮮かつ、身体能力を機能的にも向上させるバリエーションへの視点は、今後のエアロビクス指導者に強く求められます。ぜひこの機会をお見逃しなく!

■ Jafa/AFAA 1.0 単位 ■ ACSM/HFS 1.5 単位
■ 健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5 単位

ストレッチを学ぶ

講師：高 順姫 JAJA参与 NPO法人日本Gボール協会理事

ベーシックストレッチを きわめる ～スタティックストレッチ～

10:30
▼
12:00

いつでも、どこでも、だれもが出来るストレッチング。あらゆる運動の前後に必ず行われます。それ故に見た目の動きだけを追ってしまいがちですが、体の動き、関節の動きを正しく理解したうえで効果的なストレッチングの指導法を学びます。プログラミングの際、優先する筋肉はどれか、姿勢の保持がうまくいかない人に対する代替ストレッチングをどうするかなどを習得していただきます。

■ JAJA/AFAA 1.0 単位 ■ ACSM/HFS 1.5 単位
■ 健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5 単位

肩甲骨周辺の筋肉 ～体幹と上肢の動きの連鎖によるストレッチング～

12:45
▼
14:15

本来は可動域の広い肩周辺の筋肉。しかし、筋のアンバランスや柔軟性不足による上半身の不良姿勢は、見た目の悪さだけでなく肩コリや腰痛の要因にもつながります。肩甲骨・上肢・体幹の筋は互いに連携しあうことにより、自然でなめらかな動きが引き出されます。ここでは、上腕と肩甲骨の動きのリズムを理解したうえで日常動作の改善を目的とした動的ストレッチングを学びます。ウォーミングアップの応用としての有効性と動きの連鎖による気持ち良さを体得し学んでいただきます。

■ JAJA/AFAA 1.0 単位 ■ ACSM/HFS 1.5 単位
■ 健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5 単位

股関節周辺の筋肉 ～股関節・下肢・体幹の動きの連鎖によるストレッチング～

14:30
▼
16:00

股関節周辺の筋肉は、その構造からみても柔軟性が乏しく硬くなりがちな部位といえます。スポーツ動作でも日常動作においてもたくさんの筋群が互いに連携しあうことでスムーズに、パワフルに、しなやかな動きとなって表れます。ここでは、股関節・下肢・足の動きのつながりを理解し、①ほぐすことを目的とした立位でのストレッチング②可動域を広げることを目的とした座位でのストレッチングを学びます。ウォーミングアップやクールダウンの応用としての有効性と動きの連鎖によるストレッチングの醍醐味をしっかりと学びましょう。

■ JAJA/AFAA 1.0 単位 ■ ACSM/HFS 1.5 単位
■ 健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5 単位

筋コンディショニングを学ぶ

講師：阿部 良仁 NSCAジャパン事務局長 CSCS

身体機能向上改善のための 筋コンディショニング ～理論編～

10:30
▼
12:00

クライアントの自立を目的とした「パーソナル指導」を前提に、日常動作の改善を目指した機能改善のための筋コンディショニングについて解説します。加齢による筋バランスの変化、筋群のアンバランスの分類と、これを改善するための筋コンディショニングの流れ、これらを理解するための機能解剖学的な解説とプログラムなどを学んでください。グループ指導者も知っておくべき内容です。

■ JAJA/AFAA 1.0 単位 ■ ACSM/HFS 1.5 単位
■ 健康運動指導士・健康運動実践指導者 講義 1.5 単位

身体機能向上改善のための 筋コンディショニング ～ベーシックエクササイズ編～

12:45
▼
14:15

日常的に見られる姿勢や動作について、これを改善するための各種コンディションチェック、ストレッチングとレジスタンスエクササイズ指導について実習します。立ち座りの改善としてのスクワットやスプリットスクワット、床からの荷物の上げ下ろしとしてのデッドリフト、棚などからの荷物の上げ下ろしとしてのショルダープレス等の基本動作を正しく理解してください。

■ JAJA/AFAA 1.0 単位 ■ ACSM/HFS 1.5 単位
■ 健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5 単位

身体機能向上改善のための 筋コンディショニング ～ファンクショナルエクササイズ編～

14:30
▼
16:00

人間の自然な動きに見られる筋走行に沿った対角螺旋の動作パターンへのマニュアルレジスタンス(徒手抵抗)エクササイズを歩行の動作パターンに合わせて実習します。マニュアルレジスタンスの基礎知識、歩行に欠かせない足関節と股関節の運動の見極め、単純な動作パターンから徐々に複合的な動作パターンへの発展的な徒手抵抗エクササイズ方法等を学びます。

■ JAJA/AFAA 1.0 単位 ■ ACSM/HFS 1.5 単位
■ 健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5 単位

会場別コース日程表

九州		10:30~16:00	講師	北海道		10:30~16:00	講師	関西		10:30~16:00	講師
10/16	A コース	姿勢改善を学ぶ	有吉	11/3	A コース	エアロビクスを学ぶ	井上	11/20	A コース	エアロビクスを学ぶ	井上
10/17	B コース	エアロビクスを学ぶ	井上	11/4	B コース	高齢者運動指導を学ぶ	石井	11/21	B コース	高齢者運動指導を学ぶ	石井
10/18	C コース	ストレッチを学ぶ	高	11/5	C コース	姿勢改善を学ぶ	有吉	11/22	C コース	姿勢改善を学ぶ	有吉
10/19	D コース	筋コンディショニングを学ぶ	阿部	—	—	—	—	11/23	D コース	ストレッチを学ぶ	高
10/20	E コース	高齢者運動指導を学ぶ	石井	—	—	—	—	11/24	E コース	筋コンディショニングを学ぶ	阿部

講座参加費	講座コード	時間	会員料金	一般料金
※コースでの受講のみとなります。	コース(3講座)	270分	8,000円	11,000円

GYMNIC BALANCE®

www.gymnic.com



参加申込方法

1. 参加コースを決めた後、電話でお申込みください。

○受付開始終了：会場により異なります。(表紙に記載)

JAJAセミナー事務局 ☎0120-987-939

電話番号はお間違えのないようご注意ください。

○受付時間：10:00～16:30(土、日、祭日は休み)

予約受付番号をお伝えいたします。※定員になり次第締切ります。

※JAJA会員・ADI資格をお持ちの方には、登録番号をお尋ねいたしますので、事前にご確認ください。

2. 電話予約後5日以内に参加申込用紙をお送りください。

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

公益社団法人 日本フィットネス協会 JAJAセミナー事務局
〒113-0033 東京都文京区本郷2-8-3 天野ビル4F

FAX: 03-3818-6935

3. 電話予約後5日以内に参加費をお振込みください。

※振込み手数料はご負担ください。

※振込みの際、氏名の前に予約受付番号を入れてください。

三井住友銀行 神田支店 普通：1882502

口座名：(社)日本フィットネス協会

※企業名、団体名で振込む場合は、協会まで事前にご連絡ください。

※上記期限を過ぎますと、キャンセルとさせていただきますので、ご注意ください。

※参加費のお振込み後にキャンセルされても、ご返金はいたしかねますのでご了承ください。

4. 受講チケットは、開催日3週間前より順次発送いたします。

当日必ずご持参ください。

チケットは、再発行いたしませんので、大切に保管してください。

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)と、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。

個人情報の取扱いについて

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右に記載されている「□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□欄にレ印を入れてください。

会場案内

九州会場

福岡県立スポーツ科学情報センター
アクション福岡

〒812-0052

福岡市博多区東平尾公園2-1-4

■JR博多駅交通センターよりバス

14番乗り場から37・38・39のバスで約20分「アクション福岡前」下車、徒歩8分

■地下鉄福岡空港駅よりバス

地下鉄4番出口前のバス停から1・37・39のバスで約7分「アクション福岡前」下車、徒歩8分



北海道会場

NTT北海道
セミナーセンター研修棟

〒064-0922

北海道札幌市中央区南22条西7丁目

■地下鉄

地下鉄南北線「幌南橋駅」下車、徒歩15分

■地下鉄と市電

地下鉄南北線「すすきの駅」下車、地上に出た後、市電「すすきの」～「幌南小学校前」下車、徒歩3分



関西会場

ベイコム総合体育館
(尼崎市記念公園)

〒660-0805 尼崎市西長洲町1丁目4-1

■JR神戸線尼崎駅から徒歩10分

■阪神電車尼崎駅から市営バス22番乗り場から「阪急園田」行き「スポーツセンター」下車すぐ

■阪急神戸線武庫之荘駅市営バス

48番乗り場から「JR尼崎」行き「スポーツセンター」下車すぐ



学～MANABI～2013 申込用紙

フリガナ	JAJA 会員 No.	ADI No.	JAJA AQUA No.	予約受付 No.
氏名	運動指導士 No.	実践指導者 No.	その他	運動指導歴 年 月
西暦 年 月 日生(男・女)	住所		TEL	携帯 TEL
〒	〒			
勤務先	勤務先住所	勤務先 TEL	領収書宛名(必要方のみ)	
〒	〒			

■お申し込み講座(✓チェックを入れてください)

九州		北海道		関西			
10/16	Aコース	姿勢改善を学ぶ	11/3	Aコース	エアロビクスを学ぶ		
10/17	Bコース	エアロビクスを学ぶ	11/4	Bコース	高齢者運動指導を学ぶ		
10/18	Cコース	ストレッチを学ぶ	11/5	Cコース	姿勢改善を学ぶ		
10/19	Dコース	筋コンディショニングを学ぶ	—	—	11/22	Cコース	ストレッチを学ぶ
10/20	Eコース	高齢者運動指導を学ぶ	—	—	11/23	Dコース	筋コンディショニングを学ぶ
					11/24	Eコース	筋コンディショニングを学ぶ

■参加費 JAJA会員 8,000円×()コース= 円 / 一般 11,000円×()コース= 円

アンケートにご協力をお願いします

●JAJAをご存知でしたか? 入会している 知ってはいるが入会していない 名前だけは知っていた 知らなかった

●今回のJAJA主催セミナーをどちらでお知りになりましたか?
DM JAJA機関誌 JAJAホームページ 他団体機関誌 団体名()
他団体ホームページ 団体名() 知人(会社)の紹介 開催場所等での設置パンフレット

●今回のJAJA主催セミナーは、何回目のご参加ですか? 初参加 2回目 3～5回目 6回目以上

●現在の職業をお答えください。
フリーインストラクター、トレーナー 企業所属インストラクター、トレーナー 自治体関係者 医療従事者 一般愛好者
その他()

●今回のJAJA主催セミナーにご参加いただく目的・動機をお答えください。
単位取得のため 受講したい講師がいる 指導のテーマとしている講座がある 会社・知人のすすめ

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。(申込用紙の上の「個人情報の取扱いについて」をご参照ください)