

女性の方必見

# 有酸素運動で あなたも美しく、 健康に



## GFI資格認定テスト 教習ワークショップ

指導スキル向上 GFIレベルアップ講習会

新資格取得 GFI教習ワークショップ&認定テスト

### 【講習会内容】 *Special Workshop*

エアロビクスダンスを究める エアロビクスセミナー

シニア向けエアロビクス運動を究める エアロビクスセミナー

資格更新 「女性のためのボディケアアプローチ」  
健康運動実践指導者(指導士)登録更新講習会

指導ジャンル開拓 日本の楽曲を使ったグループ指導  
フィットネスダンス普及員養成講座

【開催】 2015年2月19日(木)・20日(金)

【会場】 ベイコム総合体育館(兵庫県尼崎市)

【予約受付期間】 2015年1月6日(火)～2015年2月9日(月)

詳細は裏面をご覧ください

# タイムテーブル

## 2月19日(木)

	9:30	10:30	11:30	12:30	13:30	14:30	15:30	16:30	17:30	18:30
サブアリーナ	S-1 本間友暎 本間流!!流れる 中級エアロピクスの ビルディング方法	S-2 竹ヶ原佳苗 Express your self	S-3 杵本徳宏 キューイング マイスター 初心者クラス編	S-4 本間友暎 本間流!! 動作を魅力的に 見せる為のヒント	S-5 竹ヶ原佳苗 Get the style with Reggaeton	S-6 杵本徳宏 キューイング マイスター 中級クラス編				
格技室(床)	W-7 瀧口晶恵 座位のケアピクス		W-8 瀧口晶恵 立位のケアピクス			AQ-21 AQDBI実技WS		AQ-22 AQDI実技WS		
格技室(畳)				TK-9② 岡橋優子 「女性のためのボディケアアプローチ」 2DAYS集中講座 女性のための骨盤メンテナンス		TK-9③ 岡橋優子 「女性のためのボディケアアプローチ」 2DAYS集中講座 女性のためのプレストケア		RE-28 REI実技WS		
研修室(奥)	TK-9① 岡橋優子 「女性のためのボディケアアプローチ」 2DAYS集中講座 女性のボディケア				RE-26 REBI実技WS		WE-30 WEBI実技WS		WE-31 WEI実技WS	
研修室(手前)	FD-10 三井俊一 フィットネスダンス普及員養成講座									
会議室2	FK-19 フィットネス基礎理論		GE-20 グループ エクササイズ 指導理論			WE-29 種目別理論 (WE)		RE-27 種目別理論 (RE)		AQ-23 種目別理論 (AQD)

## 2月20日(金)

	9:30	10:30	11:30	12:30	13:30	14:30	15:30	16:30	17:30	18:30
サブアリーナ	S-11 三井俊一 エアロピクスの すすめ(中上級編)	S-12 奈蔵和香 ファンクショナル エアロ	S-13 魚原大 ダンスエアロWS	S-14 奈蔵和香 DANCE SESSION	S-15 三浦栄紀 初中級クラス 攻略指導法					
格技室(床)	W-16 石井誠 効果と楽しさの両立 椅子を活かしたリズム体操		W-17 藤原葉子 高齢者運動における 効果的な指導法		W-18 藤原葉子 高齢者運動における プログラムの幅を広げる					
格技室(畳)	SE-34 SEBI実技WS		AQ-24 AQDBI 実技テスト	AQ-25 AQDI 実技テスト	SE-36 SEI実技WS					
研修室	TK-9④ 井ノ上由香 「女性のためのボディケアアプローチ」 2DAYS集中講座 「メノポーズ(更年期)ケア」~講義編~		TK-9④ 井ノ上由香 「女性のためのボディケアアプローチ」 2DAYS集中講座 「メノポーズ(更年期)ケア」~実習編~				WE-32 WEBI 実技テスト	WE-33 WEI 実技テスト		
会議室2			SE-35 種目別理論 (RE)			TS-37 フィットネス 基礎理論筆記テスト				
						TS-38 グループエクササイズ 指導理論筆記テスト				
						TS-39 種目別指導 理論筆記テスト				

## 会場案内

### 【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



資格更新

# 健康運動実践指導者(指導士)登録更新講習会

## TK-9 「女性のためのボディケアアプローチ」2DAYS集中講座

こんな方に  
オススメ

- ・健康運動実践指導者・健康運動指導士・JAJA/GFIの資格更新を、一気に・安価に・有意義に、行いたい方。  
(各資格の取得できる単位数は下部表をご参照ください)
- ・指導者としてのスキルアップはもちろん、自身のケアにも活用したい方。

2月19日(木)9:15~16:30 / 2月20日(金)9:30~14:15

女性特有のプレスト、そして身体動作に様々な影響を及ぼす骨盤、さらに更年期の身体変化から考案されたメノポーズケアと、今回は女性の身体にテーマを絞ってそのケアの重要性・必要性・運動実践指導方法を学んでいただきます。近年、自分のボディケアのための運動を日常生活の中に取り入れ始めた女性が増えたことにより、運動指導者には女性のボディケアに関する知識が求められています。女性のクライアントへの細やかな指導や男性指導者が指導する際の留意点やアプローチ方法などもお伝えします。ご自身のケアにも有効な情報が満載、グループ指導、パーソナル指導ともに役立ちます。

※男性の方へ、女性身体に限定した内容ですがご受講いただけます。※女性の方へ、男性の受講がありますことをご承知ください。

① 講義	JAJA / ADD・ADE		「女性のボディケア」
② 実習	早稲田大学 スポーツ科学部	岡橋 優子	「女性のための骨盤メンテナンス」
③ 実習	非常勤講師		「女性のためのプレストケア」
④ 講義	日本マタニティフィットネス協会 / ゴールドインストラクター	井ノ上 由香	「メノポーズ(更年期)ケア」～講義編～
⑤ 実習			「メノポーズ(更年期)ケア」～実習編～

※今回は医療を必要とせず、運動で予防改善を目指す更年期症状にフォーカスします。 ※同内容での二度目の受講は教育単位付与の対象になりませんのでご注意ください。

※5講座セットでの受講となります。(講座ごとの受講はできません)

講座 コード	時間	一般料金	会員料金	健康運動実践指導者 / 健康運動指導士		ACSM/ HFS	JAJA		AFAA
				講義	実習		新単位	旧単位	
TK	600分	18,500円	15,400円	4.0	6.0	10.0	10.0	5.0	5.0

指導ジャンル開拓

# フィットネスダンス普及員養成講座

～日本の楽曲を使ったグループ指導を  
4時間で学ぶ!～

こんな方に  
オススメ

運動指導が専門ではないけれど、運動指導が必要な方。  
誰でもできる簡単で楽しい運動指導がしたい方。



2月19日(木)9:30~13:30

## FD-10 フィットネスダンス普及員養成講座

JAJA/ADD

講師：三井 俊一

この講座は、運動指導経験のない方や浅い方でもご参加いただけます。フィットネスダンスは、高齢者の機能向上や生活習慣病の予防・改善が期待でき、サークル指導や特定保健指導にも活用できます。もちろん日頃の指導に役立つポイントが満載です。受講者の皆さんへ普及員証を授与しますので、フィットネスダンス普及員としてどんどん広めてください。テキストとして『フィットネスダンス指導教本』(JAJA刊)を使用します。お持ちでない方は当日会場にてお求めください。本講座の受講者に限りお一人様1冊、特別価格2,000円(税込)にてご購入いただけますので、ご購入の際に受講票をご提示ください。事前も特別価格にてご購入いただけますが別途発送手数料600円がかかります。事前購入ご希望の場合は電話予約の際にお申し出ください。

(定価2,800円・JAJA会員2,400円※税込)

特典

受講者は『ひばりエクササイズ』のCDとDVDを特別価格で購入いただけます。(講座内のみでの取扱いとなります)

ひばりエクササイズDVD/2,500円(定価4,000円)

ひばりエクササイズCD / 1,500円(定価2,000円) ※ともに税込

講座 コード	時間	一般料金	会員料金	健康運動実践指導者 / 健康運動指導士		ACSM/ HFS	JAJA		AFAA
				講義	実習		新単位	旧単位	
FD	240分	7,200円	5,100円	1.0	3.0	4.0	4.5	2.0	2.0

# JAFA Aerobics Seminar

## 〈エアロビクスダンスを究める〉

こんな方に  
オススメ

- トップインストラクターのレッスンを体感して自身の指導スキル向上に活かしたい方。
- レッスンを通して指導ポイントも聞きたいという方。
- コリオのマンネリ化を解消したい方。
- やっぱりエアロビクス!とエアロビクス大好きな方。

2/19 (木)	9:15~10:15	S-1	本間流!! 流れる中級エアロビクスのビルディング方法	講師
	この講座では、私が中級エアロビクスをどのようにビルディングしていくかのヒントを、実際の中級レッスンを通してお伝えしていきます。特に大切にしているのがレイヤリングのタイミング、身体の流れを感じる事の出来る動作の選択、その動作の反復回数などです。いかにお客様にストレス無く、分かりやすく、気持ち良く動いて頂けるかのヒントが満載です。皆様のご参加お待ちしております。			JAJA / ADD・ADE (株)GROW POINT 代表取締役 本間 友暁
	10:30~11:30	S-2	Express your self	講師
	ダンスエアロビクスが浸透してきて最近では動きも曲も多様化しています。曲調に合わせて動きが出来たなら、どんな曲でも使えます。同じコリオを全く違った曲調の曲に合わせて踊ってみましょう。その動き方のポイントやコリオグラフィを作るコツが体感出来るクラスです。同時に表現力も磨きましょう。			アスリエスパーバイザー リトモスマスタートレーナー 竹ヶ原 佳苗
	11:45~12:45	S-3	キューイングマイスター 初心者クラス編 ~居心地の良さを提供する~	講師
	初めてスタジオに入るにはとても勇気が必要です。そうやって来ていただいたお客様に入ってよかった、また来たいと思っただけのクラス作りを提案します。ここにいていいんだと思える雰囲気作り、日常の延長のようなクラスの提供のために必要なキューイングテクニックをふんだんに使用し進めます。新しい参加者を増やしたいと考えている方にお勧めのクラスです。			JAJA / ADE スタジオエモーション 教育ディレクター 杵本 徳宏
	13:00~14:00	S-4	本間流!! 動作を魅力的に見せる為のヒント	講師
	エアロビクスインストラクターとして、魅力ある動作スキルを身につける為のヒントが盛りだくさんの講座です。身体のどこをどのように動かし、エアロビクス特有のリズミカルな動作をどのように生みだしていくのかなど、実際のレッスンを通しながらお伝えしていきます。動作スキルが課題というインストラクターの皆さん、是非この機会にもうワンランク上の動作スキルを身につけませんか?			JAJA / ADD・ADE (株)GROW POINT 代表取締役 本間 友暁
	14:15~15:15	S-5	Get the style with Reggaeton	講師
	人を魅了する動きって...? 何であの人にばかり目が行くのだろう? コンテストやオーディションなどで審査をする時いつも感じる事です。やはりエアロビクスの直線的な動きよりダンス要素がある動きもしなやかにかつ力強く動いている方がカッコ良くなります。今回は普段なかなか馴染みのないレグゲトンでしっかり身体を使ってメリハリのある動きを目指してみましょう。			アスリエスパーバイザー リトモスマスタートレーナー 竹ヶ原 佳苗
15:30~16:30	S-6	キューイングマイスター 中級クラス編 ~動かしてまとめる~	講師	
・コリオがうまく伝わらない ・説明ばかりになりクラスが盛り上がりがない 中級以上のクラスの指導でよくある悩みを解決します。説明手段や内容の見直しと、レッスン経過に伴うキューイングの変化に的を絞ったクラス内容です。スムーズにレッスンを進め最後に盛り上げるスキルをお伝えします。中級クラスを指導するのに自信が持てない方にお勧めのクラスです。			JAJA / ADE スタジオエモーション 教育ディレクター 杵本 徳宏	

2/20 (金)	9:15~10:15	S-11	エアロビクスのすすめ (中上級編) ~今どきのクラスに向けての提案~	講師
	中上級エアロビクスのクラス作りの提案をします。フィットネスクラブのプログラムも多様化、参加者のレベルも様々です。その中で、いかに安全に効果があり楽しいクラスを提供するのはインストラクターの準備や指導力にかかっています。そこで今回は、『いかに動いて頂くか?』をテーマにレッスンを通じてご提案します!			JAJA / ADD 三井 俊一
	10:30~11:30	S-12	ファンクショナルエアロ ~コリオの中にこだわりをプラス!!~	講師
	目の前のお客様のフィジカルパフォーマンスに目を向けると、たくさんの方に可能性が溢れています。姿勢や可動域、適切な関節運動など、ファンクショナル側面からコリオを構成することで、お客様の動きへの意識も高まり変化が生まれます。今回は、「体幹部の回旋」と「ダイナミックな運動」といったこだわりポイントを中心に、解説を交えた後レッスンスタイルでご紹介します(中級程度)			(株)ヴィヴィシヤス ワークスジャパン取締役 奈蔵 和香
	11:45~12:45	S-13	ダンスエアロWS ~レッスンをショーアップする方法~	講師
	このWSではエアロビクス、ダンスエアロ、ステップレッスンをより良くショーアップする為のヒントをたくさんご紹介いたします。テンポよく展開し、参加者を惹きつける方法をお伝えします。どのようなプログラミングを使用するか? 展開の反復回数は? コリオグラフィの作り方や順番などを意識的に変えるだけで参加者の心を掴む事が出来ます。初級~上級レッスンを担当されているすべての方が対象です。是非ともご参加下さい。			JAJA / 大阪府代議員 健康運動指導士 魚原 大
	13:00~14:00	S-14	DANCE SESSION ~'Rather be' ver.~	講師
	タイトル通り、DANCE SESSIONを実現するワークショップです。ダンススタイルとしては、JAZZテイストを多く含みしなやかかつクールなコリオを、情緒感たっぷりに踊っていきます。音ハメの心地よさ、コリオのメリハリのつけ方など体感していただき、ダンス初心者の方にも分かりやすく楽しくダンステクニックをお伝えしていきますので、どなたさまも是非この機会にご参加くださいませ♪			(株)ヴィヴィシヤス ワークスジャパン取締役 奈蔵 和香
14:15~15:15	S-15	初中級クラス攻略指導法 ~柔軟な心と洞察力が攻略のコツ~	講師	
このクラスは、初級以上、中級未満を対象とする初中級クラスのお客様に楽しんで頂く為のクラスです。初級では物足りない、でも中級クラスは自信がないというお客様に対して、ベースの動きを分かりやすく誘導しながら、少しチャレンジするフットパーンを組み入れ、飽きさせず、やる気にさせる内容に仕上げています。柔軟な心と洞察力が必要とされる初中級クラス!お待ちしております。			JAJA / ADD・ADE・大阪府代議員 (有)エモーション 代表 三浦 栄紀	

講座 コード	時間	一般料金	会員料金	健康運動実践指導者 / 健康運動指導士		ACSM/ HFS	JAJA		AFAA
				講義	実習		新単位	旧単位	
S	60分	3,100円	2,600円	0.0	1.0	1.0	1.5	0.5	0.5

# JAFA Aerobics Seminar

## 〈シニア向けエアロビクス運動を究める〉

こんな方に  
オススメ

- 指導対象を高齢者まで上げたという方。
- 指導対象をこれから高齢者まで上げるといふ方。
- 高齢者への運動指導におけるポイント(効果的な運動指導)をつかみたい方。
- 高齢者に楽しみながら行える運動を提供したい!という方。

2/19 (木)	9:30~11:00	W-7	座位のケアビクス ~椅子に座って、明るく楽しく有酸素運動~	講師
	この講座は、実際にデイケアや老人ホーム・特定高齢者運動教室などで行っているケアビクス=椅子に座っての有酸素運動をご紹介します。参加者同士のコミュニケーションも図っていきますので結果ドロップアウトを防げます。また、高齢者に馴染みのある楽曲に合わせてのコレオや高齢者が疲れなないためのプログラムを一緒にご紹介します。			JAJA / ADD 日本ケアビクス連盟 会長 瀧口 晶恵
2/20 (金)	11:15~12:45	W-8	立位のケアビクス ~いつまでも元気に歩くために!~	講師
	立位のケアビクスでは、歩行に大切な下肢の動きや歩行の基本を重点的にプログラムに取り入れて構成しています。他には、プログラムにはみんな安全に行えるバランスや筋トレを入れ、グループエクササイズでしか味わえない楽しみ方も一緒にご紹介いたします。これから、高齢者指導をされる方・現在指導されている方も必見です。			JAJA / ADD 日本ケアビクス連盟 会長 瀧口 晶恵

2/20 (金)	9:15~10:45	W-16	効果と楽しさの両立 椅子を活かしたリズム体操 ~シニアに必要な運動要素を盛り込んだ、歌に合わせた有酸素運動~	講師
	介護予防・介護施設等の高齢者指導現場では、聴き馴染みのある曲に合わせての体操が喜ばれます。この講座では①高齢者にとって必要な②椅子を活かした③曲のリズムやフレーズを活かした 3つの動きのポイントで作成したリズム体操をご提案します。これから高齢者運動指導を目指す方、バリエーションを増やしたい方、効果と楽しさを両立させたリズム体操作成のヒントをお持ち帰りください。			JAJA / ADE・兵庫県代議員 石井 誠
	11:15~12:45	W-17	高齢者運動における効果的な指導法 ~クリエイティブなプレゼンテーションを目指して~	講師
2/20 (金)	運動意欲の一過性を打破するために、教育的なコンテンツを取り入れてはどうでしょう。プログラムのゴールや動きの目的をわかりやすく、面白く、興味深く伝えるプレゼンテーション力があると、他動的から自動的に動く意識・活力溢れること間違いありません!納得・体感してもらえるクリエイティブでユニークな方法を紹介致します。ツール有・無の座位の有酸素運動+筋コンディショニングを、サンプルレッスンを通して学んでください。			JAJA / ADD・AQS・愛知県代議員 フランクリンメソッド エドゥケーター(レベル2) 藤原 葉子
	13:00~14:30	W-18	高齢者運動におけるプログラムの幅を広げる ~プログラムの留意点・ツボを探る!~	講師
高齢者と一言でいっても、年齢、体力、身体機能、認知力と様々です。どのような環境、対象者に直面しても、プログラムの引き出しが意外と安心です。今回は、はずしてはならないポイントを押さえプログラムを考えます。集中力、理解力、動きの幅を持たせるツールの活用法も見逃せません。公園体操をヒントにした立位バージョンや介護予防の経験から得た座位・立位のプログラムを通しプログラム作成のヒントを学んでください。			JAJA / ADD・AQS・愛知県代議員 フランクリンメソッド エドゥケーター(レベル2) 藤原 葉子	

講座 コード	時間	一般料金	会員料金	健康運動実践指導者 / 健康運動指導士		ACSM/ HFS	JAJA		AFAA
				講義	実習		新単位	旧単位	
W	90分	3,600円	3,100円	0.0	1.5	1.5	2.0	1.0	1.0

### 1. 参加クラスを決めた後、電話でお申込みください。

#### ○受付開始：1月6日(火)

JAJAセミナー事務局 ☎ 0120-987-939

電話番号はお間違えないようご注意ください。

#### ○受付時間：10:00 ~ 16:30(土、日、祭日を除く)

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会員の方は、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「参加申込用紙」に必要事項をきれいに記入し、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: No.1882502

口座名: 公益社団法人 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. 受付終了：2015年2月9日(月)

### 5. 受講チケットは、2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。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。

#### 会場のご利用について

● サブアリーナは内履きが必要です。

● また、各会場とも、**身体を冷やさないための上着をご持参ください。**

● ドライヤーのお持ち込みはご遠慮ください。

#### 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

参加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□欄に印を入れてください。

### 公益社団法人 日本フィットネス協会 (=JAJA) 正会員募集中!

フィットネスエクササイズの普及と発展を目的としてフィットネスという言葉が出始めた創生期より「運動生理学者」や「ダンスエキスパート」とともに指導法の確立、テキストの刊行、インストラクター資格の発行などを通じて常に様々な分野、多岐にわたる専門家、団体とのつながりをもつJAJAは業界屈指のネットワークを持ち、公的機関からも長年の実績を認められています。

多種多様なプログラムに対応しなければならぬフィットネス指導者だからこそ、JAJAに所属し長いインストラクター・トレーナーとして活動・活躍を続け「健康づくり」に貢献していきましょう!!

※JAJA認定資格を有さなくても会員になることはできます。

★会員特典もさまざま!詳細はHPをご覧ください。

今すぐお申し込みで、JAJA主催セミナー会員料金で受講可(今回同時入会より適用)

日本フィットネス協会

検索

# GFI: Group exercise Fitness Instructor

グループ

エクササイズ

フィットネス

インストラクター

## GFI資格認定テスト教習ワークショップ & GFIレベルアップ講習会

AD  
エアロビックダンス

RE  
レジスタンス

WE  
ウォーキング



SE  
ストレッチング

AQW  
アクアウォーキング

AQD  
アクアダンス

様々なグループエクササイズのプロフェッショナルを目指すなら、「安全」で「楽しく」「効果的」なプログラムを提供できる指導スキルと知識が身につく指導者資格を取得し、質の高い指導者を目指しましょう！

### 資格取得

GFI-WE (ウォーキングエクササイズ)・GFI-AQD (アクアダンスエクササイズ)

姿勢や歩き方を確認し、室内、屋外両方でできる対象者に合わせたウォーキングエクササイズを指導する資格です。

#### ウォーキング指導の基礎・基本を身につける!

WEBI	ウォーキングエクササイズ ベーシックインストラクター
基礎知識 基礎能力	規定動作の実演、指示・指導

#### 高齢者運動指導に役立てる!

WEI	ウォーキングエクササイズ インストラクター
応用力	エクササイズウォーキング、 リズムウォーキングのプログラム作成、 実演・指導



水中という「水」の負荷を利用し、流れる音楽の中で安全でスムーズな動きの変化により運動強度等をプログラミングし、集団を一同に動かす指導力とパフォーマンス能力を必要とします。 ※ワークショップ・テスト共に室内で行います。

#### 水中運動指導の基礎・基本を身につける!

AQDBI	アクアダンスエクササイズ ベーシックインストラクター
基礎知識 基礎能力	規定動作の実演、指示・指導

#### アクアダンスの指導力を上げる!

AQDI	アクアダンスエクササイズ インストラクター
応用力	運動強度を上げる プログラム作成、実演・指導



### 指導スキル レベルアップ

GFI-RE (レジスタンスエクササイズ)・GFI-SE (ストレッチングエクササイズ)

重力方向を考慮した器具やマシンを使用しない自重負荷のエクササイズは、介護施設やサークルなどのグループ指導に役立てられます。

介護予防運動  
高齢者運動指導  
にお勧め!

#### 自重負荷を理解する!

REBI	レジスタンスエクササイズ ベーシックインストラクター
基礎知識 基礎能力	規定動作の実演、指示・指導

#### 対象者別のグループ指導に役立てる!

REI	レジスタンスエクササイズ インストラクター
応用力	条件に応じたエクササイズの選択・修正 負荷強度の調節、実演・指導



過剰な負荷や関節可動域に十分考慮した指導を身につけることができます。介護施設やサークルなどのグループ指導に役立てられます。

#### 関節可動域を理解する!

SEBI	ストレッチングエクササイズ ベーシックインストラクター
基礎知識 基礎能力	規定動作の実演、指示・指導

#### ヨガ指導などグループ指導に役立てる!

SEI	ストレッチングエクササイズ インストラクター
応用力	条件に応じたエクササイズの選択・修正 姿勢やポジションの修正、実演・指導



- 対象** グループエクササイズインストラクターまたは、インストラクター・トレーナーを目指す方
- 持ち物** 筆記用具（BまたはHBの鉛筆）、電卓（携帯電話不可）時計、からだにフィットしたエクササイズウェア及びシューズ、タオル、昼食（詳細は受講票にて）
- 認定登録** 認定登録者には、公益社団法人日本フィットネス協会の認定カードを発行します。

## 取得方法

- 1 共通「フィットネス基礎理論」テストに合格**  
 現在JAF A資格を保有の方、健康運動指導士及び健康運動実践指導者資格を保有している方は**免除**されます。
  - 2 共通「グループエクササイズ指導理論」テストに合格**  
 既にJAF A資格を保有している方は、テストは**免除**されます。但し、新しい分野なのでワークショップ受講をお勧めします。  
 共通科目について：2種目からはテスト受験は必要ありません。
  - 3 種目別各「種目別指導理論」テストに合格**  
 ベーシックインストラクター取得時に受験してください。インストラクター資格受験では**免除**されます。
  - 4 種目別各「種目別ベーシックインストラクター実技」テストに合格**
  - 5 種目別各「種目別インストラクター実技」テストに合格**
- ※1～4までを全て合格されると「ベーシックインストラクター」に登録することができます。  
 ※更に5に合格されると「インストラクター」資格に昇格登録することができます。  
 ※学習ワークショップ受講は、任意ですがテスト受験の試験対策となっています。

## テキスト (税込価格)

フィットネス基礎理論（改定対応版）	3,024 円
グループエクササイズ指導理論	756 円
エアロビックダンスエクササイズ指導理論	1,620 円
レジスタンスエクササイズ指導理論	1,620 円
ストレッチングエクササイズ指導理論	1,620 円
アクアエクササイズ指導理論 アクアウォーキング・アクアダンス共通のテキストです	2,160 円
ウォーキングブック（既刊）	2,160 円

## 2/19-20 GFI 教習ワークショップ・資格認定テスト 受講・受験フロー

2/19	教習WS	AQD	フィットネス基礎理論 FK-19 9:45～11:45	グループエクササイズ指導理論 GE-20 12:00～12:45	}	AQD	AQDBI実技ワークショップ AQ-21 13:45～15:15	AQD	AQDI実技ワークショップ AQ-22 15:30～17:30	AQD	AQD指導理論 AQ-23 17:45～18:45
		RE				RE	REBI実技ワークショップ RE-26 13:00～14:30	RE	RE指導理論 RE-27 15:30～16:30	RE	REI実技ワークショップ RE-28 16:45～18:45
		WE				WE	WE指導理論 WE-29 13:45～14:45	WE	WEBI実技ワークショップ WE-30 15:00～16:30	WE	WEI実技ワークショップ WE-31 16:45～18:45
2/20	資格認定テスト	AQD	AQD実技テスト AQ-24（ベーシックレベル） AQ-25（インストラクターレベル） 11:00～12:30	筆記テスト TS-37 フィットネス基礎理論 TS-38 グループエクササイズ指導理論 TS-39 各種目別指導理論 13:15～14:15	}	WE	WE実技テスト WE-32（ベーシックレベル） WE-33（インストラクターレベル） 14:45～16:15	※「取得方法」を併せてご覧ください。 ※理論ワークショップでは各種テキストを使用しますので、事前にご購入下さい。 ※実技テストの終了時間は受験者数により変更となる場合があります。			
		SE	SEBI実技ワークショップ SE-34 9:15～10:45			SE	SE指導理論 SE-35 11:00～12:00	SE	インストラクター実技 SE-36 12:45～14:45		
	教習WS	SE	SEBI実技ワークショップ SE-34 9:15～10:45	SE	SE指導理論 SE-35 11:00～12:00	SE	インストラクター実技 SE-36 12:45～14:45				

## GFI 教習ワークショップ 教育単位表

		理論 WS	実技 WS	計
健康運動指導士 健康運動実践指導者	講義	●フィットネス基礎理論 ●グループエクササイズ指導理論 ●種目別指導理論 3.8	●ベーシックレベル ●インストラクターレベル —	3.8
	実習	—	3.5	3.5
JAF A	新単位	5.0	4.5	9.5
	旧単位	2.5	2.5	5.0
ACSM/HFS		3.75	3.5	7.25
AFAA		2.5	2.5	5.0

## JAF A GFI システム

資格制度改定に伴い、総称「GFI：グループエクササイズフィットネスインストラクター」となりました。よって、共通科目の「フィットネス基礎理論」「グループエクササイズ指導理論」については、最初の1種目目に合格され登録された方は、2種目目以降は受験が免除されます。また、全てのJAF A GFI資格は2年ごとの9月末が有効期限となります。必要継続教育単位数、更新料は種目数により異なりますので、資格登録の際にご確認ください。

## 資格登録料・更新料・更新必要単位について

	1種目	2種目	3種目	4種目	5種目	6種目		
資格登録料	8,600	以降1種目追加ごとに+ 2,200 円						レベルアップ登録も+ 2,200 円 例：ADBI登録後、ADI合格
資格有効期間	約2年間…所定の講習会を受講し、継続教育単位15単位を取得することにより更新できます。 (1～3種目保有の場合。4種目以上は1種目につき継続教育単位が1単位追加です。)							
更新料	4,300	5,400	6,500	7,600	8,700	9,800		
更新必要単位	15 単位			16 単位	17 単位	18 単位		

# JAJA FITNESS 道 ~MICHI~ 2015 関西 申し込み用紙

フリガナ	JAJA会員 No.	ADI No.	JAJA AQUA No.	予約受付 No.
氏名	GFI No.	運動指導士 No.	実践指導者 No.	その他
西暦 年 月 日生(男・女) 血液型 型				
住所	運動指導歴	TEL	携帯TEL	
〒	年 ヶ月			
勤務先	勤務先住所	勤務先TEL	領収書宛名(受講者名と異なる場合)	
	〒			

## 受講・受験料金表 (ご希望の講座番号を○で囲んでください) ※印のある講座はテキスト代が別途必要です。(下欄をご参照ください)

	一般	会員		一般	会員		一般	会員
S-1	3,100	2,600	W-7	3,600	3,100	S-13	3,100	2,600
S-2	3,100	2,600	W-8	3,600	3,100	S-14	3,100	2,600
S-3	3,100	2,600	TK-9	18,500	15,400	S-15	3,100	2,600
S-4	3,100	2,600	FD-10	7,200	5,100	W-16	3,600	3,100
S-5	3,100	2,600	S-11	3,100	2,600	W-17	3,600	3,100
S-6	3,100	2,600	S-12	3,100	2,600	W-18	3,600	3,100

GFI 教習 WS (一般・会員共通料金)				GFI 資格認定テスト (一般・会員共通料金)					
FK-19	3,200 ※	RE-26	3,200	SE-34	3,200	AQ-24	3,200	TS-37	2,200
GE-20	1,100 ※	RE-27	2,200 ※	SE-35	2,200 ※	AQ-25	3,200	TS-38	1,100
AQ-21	3,200	RE-28	3,900	SE-36	3,900	WE-32	3,200	TS-39	1,100
AQ-22	3,900	WE-29	2,200 ※			WE-33	3,200		
AQ-23	2,200 ※	WE-30	3,200						
		WE-31	3,900						

※…テキストを使用します。下表の「テキスト料金表」より一緒にご購入下さい。

## テキスト料金表 (ご注文の書籍名を○で囲んでください)

FK-19	フィットネス基礎理論	3,024	RE-27	レジスタンスエクササイズ指導理論	1,620
GE-20	グループエクササイズ指導理論	756	WE-29	ウォーキングブック	2,160
AQ-23	アクアエクササイズ指導理論	2,160	SE-35	ストレッチングエクササイズ指導理論	1,620

・テキストは JAJA ホームページのオンラインショップからご注文できます。

## 振込合計金額

(テキスト購入の方は送料600円を加算してください)

円

GFI レベルアップ講習会・教習ワークショップ&認定テストを受講または受験の方は、右記枠に顔写真を貼付して郵送ください。

写真

## 個人情報の取り扱いについて

参加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、今後の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。」という文言の欄に印を入れてください。また、試験に合格された場合、JAJAの機関誌であるヘルスネットワークにお名前を掲載致します。掲載を希望されない場合は、参加申込用紙の氏名欄下に記載されている「 私はヘルスネットワークの合格者一覧へ名前掲載を希望しません。」という文言の欄に印を入れてください。

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。  私はヘルスネットワークの合格者一覧へ名前掲載を希望しません。



指導の幅を拡げ、そして極める。資格を更新して、さらに磨く。  
新しい資格で、新しい出会いを切り開く。“道”  
指導者としての自信を確かなものに…道は広がり、そして続く…