

# JAJA FITNESS 学~MANABI~ ＜進化・新化・真価＞



## 指導者として 自分の未来を創造していく

**日程** 2016年 9月21日(水) ~ 23日(金)

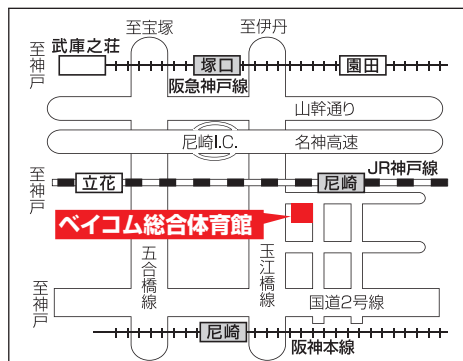
**会場** 尼崎市記念公園ベイコム総合体育館 (兵庫県尼崎市)

- 受講料(各日) : 一般 16,500円 / JAJA会員 11,000円
- 取得教育単位 : JAJA 5.5単位 / ACSM/EP-C 5.0~5.1単位  
健康運動指導士・健康運動実践指導者 5.0~5.1単位  
(詳細は裏面でご確認ください)

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!

JAJA

● 交通のご案内 ●



- JR神戸線「尼崎」駅より西へ700m徒歩10分
- 阪急神戸線「塚口」駅または、阪神本線「尼崎」駅より市バス・阪急バスにて「スポーツセンター前」下車

- 9月21日(水) ● 認知機能低下予防プログラムを学ぶ / 講師：尾陰由美子  
〈認知症の基礎知識とシナプソロジー®が同時に学べます!〉
- 9月22日(木) ● コンディショニング系グループレッスンを学ぶ~ストレッチ~ / 講師：梅本道代  
〈JAJA/SEBIとJCCA/ストレッチボール®の指導法が同時に学べます!〉
- 9月23日(金) ● コンディショニング系グループレッスンを学ぶ~レジスタンス~ / 講師：尾陰由美子  
〈JAJA/REBIとJCCA/ひめトレ®の指導法が同時に学べます!〉

※JAJA/SEBI = (公社) 日本フィットネス協会ストレッチエクササイズベーシックインストラクター  
 ※JAJA/REBI = (公社) 日本フィットネス協会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  
 ※JCCA/ストレッチボール® = (一財) 日本コアコンディショニング協会ベーシックセブン  
 ※JCCA/ひめトレ® = (一財) 日本コアコンディショニング協会ひめトレベーシック  
 ※シナプソロジー® = (株)ルネサンスが開発した脳を活性化させるメソッド

**JAJA** 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  
TEL : 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



協力 シナプソロジー普及会 (株)ルネサンス / 一般財団法人日本コアコンディショニング協会

## ■講座内容&タイムスケジュール

### 9月21日(水) Aコース●認知機能低下予防プログラムを学ぶ 講師：尾陰由美子

10:00~10:55	認知症の基礎知識と予防について
10:55~12:15	シナプソロジーが求められる背景とプログラムの概要
13:15~13:35	プログラム実習(セルフ編)
13:35~14:05	脳の概要と神経伝達の仕組み
14:05~14:20	プログラム実習(グループ編)
14:30~16:10	シナプソロジー総合(実習)

JAJFA	健康運動指導士/健康運動実践指導者	ACSM/EP-C	※受講者全員が「シナプソロジー普及員」に登録認定され、認定証を発行します。 (登録管理発行団体：シナプソロジー普及会/認定期間なし)
5.5単位	講義2.8単位/2.3実習	5.1単位	

### 9月22日(木) Bコース●コンディショニング系グループレッスンを学ぶ～ストレッチ編～ 講師：梅本道代

10:00~10:30	機能解剖の基礎知識
10:30~11:30	ストレッチポールベーシックセブンの習得①
12:30~13:30	ストレッチポールベーシックセブンの習得②
13:30~14:30	ストレッチポールベーシックセブンの習得③
14:40~16:10	グループレッスンストレッチポール実践活用法 ～ストレッチエクササイズとの組み合わせでワンレッスンを構築する～

JAJFA	健康運動指導士/健康運動実践指導者	ACSM/EP-C	※受講者全員が「ベーシックインストラクター」に登録認定され、認定証を発行します。 (登録管理発行団体：一般財団法人日本コアコンディショニング協会/認定期間なし)
5.5単位	講義0.5単位/4.5実習	5.0単位	

### 9月23日(金) Cコース●コンディショニング系グループレッスンを学ぶ～レジスタンス編～ 講師：尾陰由美子

10:00~10:30	骨盤底筋の基礎解剖
10:30~11:30	ひめトレファイブの習得①
12:30~13:30	ひめトレファイブの習得②
13:30~14:30	ひめトレファイブの習得③
14:40~16:10	グループレッスンひめトレ実践活用法 ～レジスタンストレーニングとの組み合わせでワンレッスンを構築する～

JAJFA	健康運動指導士/健康運動実践指導者	ACSM/EP-C	※受講者全員が「ひめトレ普及員」に登録認定され、認定証を発行します。 (登録管理発行団体：一般財団法人日本コアコンディショニング協会/認定期間なし)
5.5単位	講義0.5単位/4.5実習	5.0単位	

## 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。

### JAJFAウェブサイト

(www.jafanet.jp) ⇒ セミナー・イベント ⇒

学～MANABI～シリーズ

※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。

### 受講票

開催の約1週間前に、ご入力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。

### 受講料振込方法

・受付確認のメール受信後、5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。

※上記期限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。

#### ●写真・動画・音声の記録について

JAJFA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(JAJFA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、JAJFA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。

#### ●個人情報の取り扱いについて

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。

## 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。
- ★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。

●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  
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!

JAJFA

検索

### ■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、JAJFA 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。