

JAJFA AQUA



尾陰 由美子



池田 扶実子

学

~ MANABI ~

一般的に必要とされている「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、JAJFAがサポートしていく。それが JAJFA AQUA 学~ MANABI ~です。

2012年11月3日(土)~4日(日)

会場：東急リパブルスクエア南町田

主
後
協
協

催：公益社団法人日本フィットネス協会

援：公益財団法人健康体力づくり事業財団

賛：株式会社ギムニク

力：東急リパブルスクエア南町田

健康日本21推進全国連絡協議会

学~MANABI~ AQUA 申込用紙

フリガナ	JAJFA会員 No.	ADI No.	JAJFA AQUA No.	予約受付 No.																				
氏名																								
西暦 年 月 日生(男・女)血液型 型	運動指導士 No.	実践指導者 No.	その他	運動指導歴 年 月																				
住所 〒	TEL		携帯TEL																					
勤務先	勤務先住所 〒	勤務先TEL		領収書宛名(必要な方のみ)																				
■お申し込み講座(○で囲んでください) Aコース A-1 A-2 A-3 Bコース B-1 B-2 B-3		■参加費 <table border="1"> <tr> <td>JAJFA会員各コース</td> <td>8,000円 × 1</td> <td>=</td> <td>円</td> </tr> <tr> <td>JAJFA会員</td> <td>3,500円 × ()講座</td> <td>=</td> <td>円</td> </tr> <tr> <td>一般各コース</td> <td>11,000円 × 1</td> <td>=</td> <td>円</td> </tr> <tr> <td>一般</td> <td>4,000円 × ()講座</td> <td>=</td> <td>円</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">受講金額総計</td> <td>円</td> </tr> </table>			JAJFA会員各コース	8,000円 × 1	=	円	JAJFA会員	3,500円 × ()講座	=	円	一般各コース	11,000円 × 1	=	円	一般	4,000円 × ()講座	=	円	受講金額総計			円
JAJFA会員各コース	8,000円 × 1	=	円																					
JAJFA会員	3,500円 × ()講座	=	円																					
一般各コース	11,000円 × 1	=	円																					
一般	4,000円 × ()講座	=	円																					
受講金額総計			円																					

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。(下記の「個人情報の取扱いについて」をご参照ください)

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：9月11日(火)

JAJFA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。

*JAJFA会員の方には、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」に必要事項をもなく記入し、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

「JAJFA AQUA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. 受付終了：2012年10月25日(木)

5. 受講チケットは、10月中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。

写真・ビデオの撮影について

個人情報の取扱いについて

▶ JAJFA主催講習会では、写真ならびにビデオ撮影を固くお断りしています。ただし、主催者(JAJFA事務局)と、主催者が許諾した場合は、撮影ができます。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。

▶ 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□欄にレ印を入れてください。

開催にあたって

2012年度のJAJFAは、指導者の方に向けて、

「もっと知り」

「もっと理解し」

「もっとできる」

Knowledge(知識) Skill(スキル、技能) Ability(能力)

KSAが身につくよう集中し、

自らの指導に磨きをかけるセミナーをご用意しました。

コースでの受講をお勧めします。

	10:00	11:30	12:15	13:45	14:00	15:30		
タイムテーブル	11/3 A1 アクアウォーキングを学ぶ 講師：池田 扶実子	A-1 動作の分析から指導のポイントを考察する ～実践における基礎知識～座学講習	A-2 アクアウォーキングを指導する ～水中指導の妙技と構成～	A-3 さらに楽しく!「ながら運動」で次のモチベーションUPへ ～実践応用編～				
	11/4 B1 アクアピクスを学ぶ 講師：尾陰 由美子	B-1 機能解剖学からアクアダンスのプログラミングを学ぶ ～動きの選択とつなぎ～	B-2 参加者のダイナミズムを引き出す展開法 ～動きと気持ち～	B-3 アクアダンスの表現力を高める ～動きと声～				
講座参加費	講座コード 1講座	時間 90分	一般料金 4,000円	会員料金 3,500円	講座コード コース(3講座)	時間 270分	一般料金 11,000円	会員料金 8,000円

※講座ごとの申し込みも可能ですが、各コースでの連続した受講をお勧めします。※アルファベットコードが異なる講座を選択の場合は講座ごとの申し込みという扱いとなります。
※コース受講の予約を優先しますので、予約状況により個別受講の予約を早めに締め切らせていただく場合があります。

A 3日 アクアウォーキングを学ぶ

講師：池田 扶実子 JAJFA/大阪府代議員・AQS・ADD・ADE ACSM/HFS

A-1 動作の分析から指導のポイントを考察する
10:00-11:30
～実践における基礎知識～座学講習 会場：3F/303

水中運動では、動作+水のチカラ(抵抗や浮力)を考えて動作の指導を行います。本講座では、動作(各関節の動き)と水中環境(水の特性)を分析することで、水中動作をより深く理解していただき、参加者にとってより分かりやすい指導のポイントを考察します。アクアウォーキングにおける指導の幅を広げるための基礎講座です。

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

A-2 アクアウォーキングを指導する
12:15-13:45
～水中指導の妙技と構成～ 会場：B1F/プール

陸を歩くことと、水中を歩くことは同じでしょうか?水の特性を考慮した動き方(姿勢への留意点・水の動かし方)を考慮する必要があります。それらを指導する手順とタイミングは、どのように進めると良いのでしょうか?様々な例を挙げながら検証し、解説していきます。また全体の構成ボリュームも併せて考えていきます。

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

A-3 さらに楽しく!「ながら運動」で次のモチベーションUPへ
14:00-15:30
～実践応用編～ 会場：B1F/プール

アクアウォーキングだけで満足させてはいけません。色々な動きの要素を組み入れることで、アクアダンス・レジスタンスのクラスへと、誘いましょう。「歩く」動作にレジスタンス動作、アクアダンス動作を組み込みました。様々な楽しみ方を提案します。さらなる顧客満足の為に是非ご参加ください。アクア人口を増やしましょう。

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

B 4日 アクアピクスを学ぶ

講師：尾陰 由美子 JAJFA/理事・AQS (有)アクスペース企画代表取締役

B-1 機能解剖学からアクアダンスのプログラミングを学ぶ
10:00-11:30
～動きの選択とつなぎ～ 会場：3F/303

水の特性を理解したうえで身体の機能性を自然と引き出すプログラミングを学んでください。特に、バランスのとれた動きの選択、水中でスムーズに動きをつなげていくコツを学んで、水と一体感を作っていきましょう。フランクリンメソッドをご紹介します。解剖学の本(骨や筋肉の名称と図が記載されたもの)をお持ちください。
※JAJFA出版あります(機能解剖学2,500円税込+送料600円)

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

B-2 参加者のダイナミズムを引き出す展開法
12:15-13:45
～動きと気持ち～ 会場：B1F/プール

水中での実践ドリルをもとに、プログラムの展開法を学びます。動きの反復回数やレイヤリング(積み重ね)のタイミングが参加者のやる気や集中力に関係します。シンプルな動きを基本にさまざまなアレンジをバランスよく行います。

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

B-3 アクアダンスの表現力を高める
14:00-15:30
～動きと声～ 会場：B1F/プール

多くが対面指導で行うステージのようなアクアダンスの指導。参加者のやる気を引き出す、表現力豊かな動き方と声の使い方を学びましょう。アレクサンダーテクニークの考え方を取り入れて楽に指導する方法もお伝えします。パフォーマンス能力向上を目指す方には、オススメです。

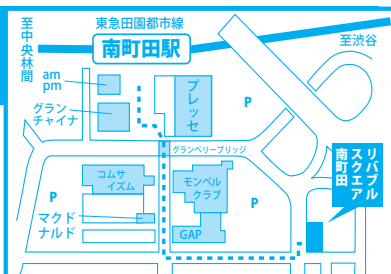
健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習 1.5単位
ACSM/HFS 1.5単位 JAJFA/AFAA 1.0単位

会場のご案内 ※お問い合わせはすべてJAJFAセミナー事務局 ☎0120-987-939まで
※JAJFAセミナー開催中連絡先 090-8645-7844

東急リバブル スクエア南町田

交通案内

- 南町田駅までは渋谷駅から東急田園都市線急行で「長津田駅」乗り換え約36分。
または横浜駅からJR横浜線「長津田駅」乗り換え約26分。
- 南町田駅より徒歩約4分。



公益社団法人 日本フィットネス協会 (=JAJFA) 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生まれた創生期より「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JAJFA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ないフィットネス指導者だからこそ、JAJFAに所属し息の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!!

※JAJFA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、JAJFA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