

JAF FORUM 2014 in KYUSYU

Just その時
+ 行動
Action
Find 見つける
+
Active

ブラッシュアップ!!
～指導者としての誇りを胸に～

開催 2014年
11/4(火)・5(水)・6(木)

会場 アクシオン福岡

予約受付期間 8月22日(金)～10月20日(月)

JAF会員先行予約 8月21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
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/特定非営利活動法人NSCAジャパン
協力:特定非営利活動法人日本Gボール協会/一般社団法人日本こどもフィットネス協会



Work Shop for Instructor

コンディショニング系

W-10   **B** **11月5日(水) 9:30~11:00**

梅本 道代

JAJA/AQS
健康運動指導士

機能改善体操Ⅰ：腰痛改善編
骨盤の機能解剖学の基礎と機能改善体操を学ぶ



カラダの中心部にある骨盤帯が機能的に動くと、結果として腰痛改善、予防に繋がります。①骨盤の基礎解剖学 ②代表的な腰痛の症例 ③機能改善体操の体験と習得 ③指導法では、フランクリンメソッドの“イメージリー”の要素を取り入れて行います。腰痛予防の基礎について知りたい方、これから腰痛改善・予防教室を持つ…という方にお勧めの講座です。ご自身の指導スキル向上を目指している方ぜひご参加下さい。
※膝・股関節痛改善編とセットで受講されるとより理解が深まります。

W-11   **B** **11月5日(水) 11:30~13:00**

梅本 道代

JAJA/AQS
健康運動指導士

機能改善体操Ⅱ：膝・股関節痛改善編
下肢帯の機能解剖学の基礎と機能改善体操を学ぶ



下肢帯（股関節、膝関節、足関節）が機能的に動くと余計な負担なく日常生活動作（歩く・立ちしゃがみなど）が行えます。①下肢帯の基礎解剖学 ②代表的な膝・股関節の症例 ③機能改善体操の体験と習得 ③指導法では、フランクリンメソッドの“イメージリー”の要素を取り入れて行います。膝・股関節痛の基礎について知りたい方、教室を担当する…という方にお勧めの講座です。ご自身の指導スキル向上を目指している方ぜひご参加下さい。
※腰痛改善編とセットで受講されるとより理解度が深まります。

W-16   **B** **11月5日(水) 14:00~15:30**

合原 勝之

NSCAジャパン九州地域ディレクター
CSCS, NSCA-CPT

基礎から学ぶパートナーストレッチング～上肢編～



ストレッチングを効果的に行うには、機能解剖学に基づいた筋肉の起始と停止を正確に把握する必要があります。本講座では上肢のストレッチングを実践形式で学んでいきます。日常生活におけるコンディショニングやスポーツ障害の予防に対して、安全で効果的な実践的方法を身につけることを目的としています。

W-17   **B** **11月5日(水) 16:00~17:30**

合原 勝之

NSCAジャパン九州地域ディレクター
CSCS, NSCA-CPT

基礎から学ぶパートナーストレッチング～下肢編～



前講に続き、下肢編として行います。日常生活におけるコンディショニングやスポーツ障害の予防に対して、安全で効果的な実践的方法を身につけることを目的としています。前講と合わせると上肢・下肢の連動を含め、トータルコーディネイトとして学んでいただけます。

W-18    **B** **11月5日(水) 9:30~11:00**

藤田 麻里

JAJA/ADD
公益社団法人日本助産師会 エクササイズディレクター

お疲れ様のセルフ・ケア「チェア編」
メノポーズ世代からメロウ世代の毎日を健やかに



仕事や家事、家族の問題や介護などで「お疲れ様」な方に、使い勝手のいい小さいボールを使って、体をほくしていただきます。椅子に座るだけでなく、上手に使いこなす方法をご紹介します。立位での運動がむずかしい運動器疾患や高齢者対象のレッスンにも活かしていただける内容です。

W-19    **B** **11月5日(水) 11:30~13:00**

藤田 麻里

JAJA/ADD
公益社団法人日本助産師会 エクササイズディレクター

お疲れ様のセルフ・ケア「セラピーダンス編」
メノポーズ世代からメロウ世代の毎日を軽やかに



メノポーズ世代はやがてきたるメロウ世代（円熟期のこと）への橋渡し。この時期だからこそ訴えの多い不定愁訴には、セラピューティックな内容の、ほどほどの強度がお勧めです。ココロに響く楽曲と共に、いつの間にか大きく動いていけるように導く方法を学んでいただけます。同時にボールエクササイズバリエーションも学べます。

W-20   **B** **11月5日(水) 13:45~15:15**

藤崎 道子

JAJA/ADD・ADE

ツールを活用したグループエクササイズ！～基礎編～
～ボール＆グライディングディスクの活用法を学ぶ～



コンディショニングツールとして幅広い活用法があるソフトギムニクボール＆グライディングディスクの使い方をご紹介します。ボールならではの《転がる・弾力》ことでの万能性、ディスクならではの《滑らせる》ことで得られる今までにない筋刺激。まずはボール＆グライディングディスクの活用法をたっぷりご紹介いたします。

W-21   **A** **11月5日(水) 15:45~17:15**

藤崎 道子

JAJA/ADD・ADE

ツールを活用したグループエクササイズ！～応用編～
～ツールを活用しながらのグループエクササイズレッスン構築法を学ぶ～



グループレッスンの醍醐味は“みんなで楽しく！”コンディショニングクラスでも楽しみながらトレーニング出来る事が継続にも繋がってきます。本講座ではソフトギムニクボールやグライディングディスクを取り入れたグループレッスンの構築法を、サンプルレッスンを基に学んでいきます。

W-29   **B** **11月6日(木) 13:45~15:15**

八田 誠二

株式会社オープンハッセー 代表取締役
身体の本質プロジェクト 主宰

インナーマッスルへのアプローチ
～インナーマッスルの重要性とその指導～



皆さん、日々インナーマッスルという言葉をよく聞かれる事と思います。インナーマッスルとは、実際にはどのような働きをしているのでしょうか？このセミナーでは、その働きと重要性を解説させていただき、現場で使えるマットの上で出来る簡単なエクササイズをご紹介します。インナーマッスルが上手に機能すると、関節や姿勢が安定し、更に動作も円滑に行えるようになります。

W-30    **A** **11月6日(木) 15:45~17:15**

八田 誠二

株式会社オープンハッセー 代表取締役
身体の本質プロジェクト 主宰

アライメントを重視した自重で行う体幹トレーニング
～エクササイズバリエーションとその指導～



皆さん、体幹やアライメントという言葉をよく聞かれる事と思います。体幹とは何か？アライメントとは何か？このセミナーでは、体幹と正しいアライメントの大切さを解説し、現場で使えるマットの上で出来る簡単なエクササイズをご紹介します。体幹が安定し、更にアライメントが整うと、姿勢や重心が安定し、動作が円滑に行えるようになります。前セミナーのインナーマッスルから、発展させた内容となります。

Work Shop for Instructor

ピラティス系

W-12 専 B 11月5日(木) 13:45~15:15

井 雅代

JAJA/ADD・ADE

ピラティスメソッド +beauty (プラス ビューティー) 基礎編
~素敵な大人女子を創ろう!~



最近、ダイエットというより、「姿勢」・「骨盤矯正」などに関心が高まっています。ピラティスは、カラダを本来の「あるべき状態」へと導き、身体機能を最大限に引き出すトータルコンディショニング。多くの女性は、いつまでも若々しく! 内から外から輝く自分を手に入れたいと思っています。この基礎編では、難しいと思われがちな呼吸や体幹(コア)を体感して、モチベーションUPの簡単なアプローチ法をご紹介します。

W-13 専 A 11月5日(木) 15:45~17:15

井 雅代

JAJA/ADD・ADE

ピラティスメソッド +beauty (プラス ビューティー) トータルビューティ編
~素敵な大人女子を創ろう!~



トータルビューティ編では、基礎編でお伝えする、呼吸や体幹(コア)を体感して、モチベーションUPの簡単なアプローチ法をさらに充実させ、グループ指導で使えるホルモンバランス調整アプローチなどをご紹介します。指導者に求められるのは、単にエクササイズを指導するだけでなくカラダを統合的に観る力。今回のホルモンの生理作用を学び、アプローチ法を提供することでお客様の満足度もUPすること間違いなし!

ヨーガ系

W-27 専 B 11月6日(金) 9:45~11:15

迎 秀子

JAJA/ADD・ADE
全米ヨガアライアンスE-RYT200

機能解剖学への理解For Yoga
~ヨガ指導にエッセンス~



クラスの中でアサナ(ポーズ)を指導する際、動きの繋がりはもちろんですが、機能解剖学を理解した上で考えると面白い発見があります。屈曲・伸展などの関節の動きや筋肉の付着部などを理解し、より良いクラス作りのためのヒントにしてください。理論的になりすぎず、けれど抽象的になりすぎず、参加者に心地よく動いていただきつつ、いつの間にかまんべんなくカラダ全体を使ったという満足感を感じていただけるよう導きましょう。

W-28 専 A 11月6日(金) 11:45~13:15

迎 秀子

JAJA/ADD・ADE
健康運動指導士

[Yogarhythm]
~有酸素運動とヨガの融合~



エアロビクス(有酸素運動)とヨガを融合し、心身共に心地よく動いていただけるクラスのご紹介です。エアロビクスの良いところとヨガの良いところのイイとこ取りの新しいタイプのレッスンを提案します。それぞれの効果を効率的に感じ取れるので、それらが苦手な方でも継続できる可能性大。指導者においてはグループ指導を軸に指導の幅を広げられ、運動施設においてはどちらの層も集客に繋がる新しく画期的なプログラムです。*シューズ不要

キッズフィットネス系

W-31 専 B 11月6日(金) 9:30~11:00

高橋 千恵子

日本子どもフィットネス協会エグゼクティブディレクター
健康運動指導士

JKFAキッズコーディネーショントレーニング 基礎編
~五感を刺激する楽しいフィットネス&こころを育てるキッドピクス~



今、学校体育で注目されている、すべての子ども達に必要不可欠なトレーニングです。このトレーニングは考えながら動くことで、脳が刺激され運動意欲や心の安定、集中力を高める効果がある運動神経、そして頭もよくなる魔法のエクササイズです。基礎編となっておりますが、応用編を同時に受講されますと、より深く充実した内容を習得することができます。

W-32 専 A 11月6日(金) 11:30~13:00

高橋 千恵子

日本子どもフィットネス協会エグゼクティブディレクター
健康運動指導士

JKFAキッズコーディネーショントレーニング 応用編
~コーディネーショントレーニングと教育の三本柱~



コーディネーションの7つの運動要素を子ども達の発育発達に合わせて体験することで、新しい動きへの適応力を高めていくことができます。コーディネーショントレーニングの適切な習得年齢について、また5つのポイント、そしてこのトレーニングと教育の三本柱について学んでいきます。基礎編と応用編の2コマ受講の方にはキッズコーディネーションテキストを進呈します。

シニアフィットネス系

W-14 高 B 11月5日(木) 9:45~11:15

瀧口 晶恵

JAJA/ADD
日本ケアピクス連盟 会長

ケアピクス
~イスに座って、明るく楽しく有酸素運動~



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ピクス=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ーリオや高齢者が疲れなためのプログラムを一緒にご紹介します。

W-15 高 B 11月5日(木) 11:45~13:15

瀧口 晶恵

JAJA/ADD
日本ケアピクス連盟 会長

立位のケアピクス
~いつまでも元気に歩くために!~



立位のケアピクスでは、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で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。

W-33 高 B 11月6日(金) 13:30~15:00

小山内 映子

NPO法人 らくらく健康隊理事長
日本Gボール協会セミナーリーダー

高齢者向け・歩くためのエクササイズ
~ギムニクボールを使ってしっかりしなやか身体目指しましょう!~



2013年日本整形外科学会のロコモ度チェックの2ステップをみなさんと試しながら、年齢相応の歩行に必要な筋トレを立位&床座位でギムニクボールも使って行います。簡単なテストですが。。。行ってみるとかなり高強度。年齢相応の歩行に必要な筋力を維持するための運動を行います。様々な身体状況を考慮し、適切なポジション(痛みを避ける軽減法)を考えてエクササイズします。高齢者向け運動指導をなさるみなさん!動きやすい体作りの運動を伝えて行きましょう!

W-34 高 B 11月6日(金) 15:30~17:00

小山内 映子

NPO法人 らくらく健康隊理事長
日本Gボール協会セミナーリーダー

高齢者向け・立つためのエクササイズ
~椅子(座位)できちんと筋トレ、楽しく筋トレ!~



2013年日本整形外科学会のロコモ度チェックの立ち上がりテストをみなさんと試しながら、自身の体重を支える(立つ)ことに必要な筋トレを椅子(座位)で行います。簡単なテストですが。。。行ってみるとかなり高強度。自身の体重を支える(立つ)ことに必要な筋力を維持するための運動を行います。様々な身体状況を考慮し、適切なポジション(痛みを避ける軽減法)を考えてエクササイズします。高齢者向け運動指導をなさるみなさん!生涯立つ事を目指して運動を伝えて行きましょう!

JAJA最大規模講習会、 JAJA FORUM 開催です！



様々なカテゴリーの「学」を提案します。自身の得意分野をさらに磨くのも善し、新たな指導分野開拓のためにも善し、もちろん復習も善し。進化するフィットネスプログラムに対応するための指導者の研鑽の場です。強み・得意を磨き、進化を遂げ、指導者としての誇りを胸にJAJAFORUMでさらなるブラッシュアップを図りましょう!!

ブラッシュアップ!!
～指導者としての誇りを胸に～

11月4日(火)	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30
プール	S-1 高梅本道代 水中機能改善体操～コーディネーション力向上編～		S-2 高梅本道代 水中ウォーキング～やるからには…効果を出そう!～		W-3 高藤田麻里 アクアダンス・セラピー		W-4 高三浦栄紀 アクアダンスパリエーションの発想力を磨く		S-5 高永峰昭宏 ファンクシヨナリティアクア								
プール会議室				W-3 高藤田麻里 アクアダンス・セラピー		W-4 高三浦栄紀 アクアダンスパリエーションの発想力を磨く											

■機能改善系 ■アクアウォーキング系 ■アクアダンス系

11月5日(水)	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30
多目的室AB	W-6 高三浦栄紀 ダンスムーブを極めるためのテクニックを学ぶ		L-7 高三浦栄紀 ファン・ファン・エアロピクス		W-8 高永峰昭宏 参加者のテーマ設定を「動き方」に導く!		L-9 永峰昭宏 MUSIC STAR 50's										
多目的室CD	W-10 高梅本道代 機能改善体操 I: 腰痛改善編		W-11 高梅本道代 機能改善体操 II: 膝・股関節痛改善編		W-12 高井雅代 ピラティスメソッド +beauty (プラスビューティー)基礎編		W-13 高井雅代 ピラティスメソッド +beauty (プラスビューティー) トータルビューティ編										
第3研修室	W-14 高瀧口晶恵 ケアピクス		W-15 高瀧口晶恵 立位のケアピクス		W-16 高合原勝之 基礎から学ぶパートナーストレッチ 上肢編		W-17 高合原勝之 基礎から学ぶパートナーストレッチ 下肢編										
第4研修室	W-18 高藤田麻里 お疲れ様のセルフケア「チェア編」		W-19 高藤田麻里 お疲れ様のセルフケア「セラピーダンス編」		W-20 高藤崎道子 ツールを活用したグループエクササイズ!～基礎編～		W-21 高藤崎道子 ツールを活用したグループエクササイズ!～応用編～										

11月6日(木)	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30
多目的室AB	W-22 高根岸健一 「わがややすい」エアロピクス中級クラスの展開方法		L-23 高根岸健一 FUN DANCE AERO 60		W-24 高宇津城久仁子 ブラッシュアップ!! キューイング&コミュニケーション		L-25 高宇津城久仁子 & 古賀五月 博多×大江戸祭り										
多目的室CD							FD-26 高藤崎道子 フィットネスダンス普及員養成講座										
第3研修室	W-27 高迎秀子 機能解剖学への理解For Yoga		W-28 高迎秀子 「Yogarhythm」		W-29 高八田誠二 インナーマッスルへのアプローチ		W-30 高八田誠二 アライメントを重視した自重で行う体幹トレーニング										
第4研修室	W-31 高高橋千恵子 JKFAキッズコーディネーショントレーニング 基礎編		W-32 高高橋千恵子 JKFAキッズコーディネーショントレーニング 応用編		W-33 高小山内映子 高齢者向け・歩くためのエクササイズ		W-34 高小山内映子 高齢者向け・立つためのエクササイズ										

■エアロピクス系 ■コンディショニング系 ■ヨガ系 ■ピラティス系 ■シニアフィットネス系 ■キッズフィットネス系

レベル別講座選択の目安

Basic 基礎的講座

Advan**c**e 応用的講座

目的別プログラム選択の目安

👤 運動初心者指導で特に必要な知識・技術の習得できる講座	🎓 高水準の運動指導を行うための専門性の高い講座
👤 パーソナル指導で特に必要な知識・技術の習得できる講座	👤 高齢者指導で特に必要な知識・技術の習得できる講座
👤 グループ指導で特に必要な知識・技術の習得できる講座	🌐 運動指導の基礎や、幅広い知識・技術を習得できる講座

講座参加費／各種資格における取得可能単位数

講座コード	時間	一般料金	会員料金	健康運動指導士/ 健康運動実践指導者	ACSM/HFS	JAJA
W	90	3,600	3,100	実習 1.5単位	1.5単位	1.0単位/2.0単位
S/L	60	3,100	2,600	実習 1.0単位	1.0単位	0.5単位/1.5単位
FD	240	7,200	5,100	実習 3.0単位/ 講義 1.0単位	4.0単位	2.0単位/4.5単位

※ JAJA 教育単位：左表記 / 右表記

左表記・・・改定前資格保有者の方が受講された場合の単位数です。(資格名：ADI・AQWI・AQBI・AQI)

右表記・・・資格移行手続き済み方、改定資格新規取得者の単位数です。(資格名：AD、SE、RE、AQW、AQD、WE)

※ AFAA 教育単位については JAJA 事務局までお問い合わせください。

■上記以外の団体の教育単位認定講座

日本Gボール協会	グループ1P	W-33, W-34
NSCAジャパン	0.15CEU (カテゴリーA)	W-16, W-17

Fan Lesson for Instructor

<p>L-7 11月5日 11:45~12:45</p> <p>三浦 栄紀 JAJA/ADD・ADE・AQS (有) エモーション 代表</p> <p>ファン・ファン・エアロピクス</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <p>タイトルの通り、「ファン」楽しい〜60分間のハイローエアロピクスのクラスを実施致します。今流行りのダンス系ムーブもスパイス的に導入し、動き始めは丁寧にゆっくり説明しながら進め、出来上がると、「これが、こうなるのね〜」とサプライズの演出をご用意いたします。もちろん、三浦流トークも弾けますよ!皆さんと感動を味わう60分間☆ ぜひご参加ください!!</p> </div>	<p>L-9 11月5日 15:30~16:30</p> <p>永峰 昭宏 JAJA/ADE・AQE 株式会社ユナイテッドワン 代表</p> <p>MUSIC STAR 50's</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <p>全国各所で「インストラクター50年会」という自分たちが聞きなじみのある音楽を使いエアロピクスダンスの楽しさをプレゼンするエアロイベントを開催しています。このファンクラスも聞きなじみのある音楽を使用しますので、ぜひフイフイーズのインストラクションを楽しんでください!そしてみなさんのエアロイベントの参考にしてください!</p> </div>
<p>L-23 11月6日 11:45~12:45</p> <p>根岸 健一 JAJA/ADD・ADE A.E.C.エアロピクスインストラクター養成コース講師</p> <p>FUN DANCE AERO 60</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <p>エアロピクスが大好きな指導者に向けた、中級のレッスンです。(エアロフリークの皆様もご参加いただけます。)直線的に動くエアロピクスと曲線的に動くダンスが融合したコリオグラフィーを、心躍る音楽で楽しみましょう!エアロピクス指導者に向けた『わかりやすい!』展開方法(スーパーシンメトリー)とレイヤリングのバリエーションも必見ですよ。Don't miss it!</p> </div>	<p>L-25 11月6日 15:30~16:30</p> <p>宇津城 久仁子 & 古賀 五月 宇津城: JAJA/ADD・ADE 古賀: 健康運動指導士・ACSM/HFS</p> <p>博多×大江戸祭り</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <p>さつキング、くにコングによる、ダンスあり、笑いあり、冷や汗あり…の60分ダンスエアロ・エアロ(中級以上)のクラスです。エナジーたっぷり!お祭りのようなワクワク感たっぷり!一緒に楽しいひと時を過ごしませんか!?</p> </div>

Work Shop for Instructor

エアロピクス系	
<p>W-6 11月5日 9:45~11:15</p> <p>三浦 栄紀 JAJA/ADD・ADE・AQS (有) エモーション 代表</p> <p>ダンスムーブを極めるためのテクニックを学ぶ ~身体の仕組みを理解し、動きへと繋ぐ方法~</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <p>ここ数年、ダンス系プログラムが流行し、それに伴いインストラクターのダンス系の動きの関心も高くなりました。しかし、いくら動く事が出来ても、それをお客様に伝える時、分りやすい解説が出来ないと、動きに重みが出ません。今回は、身体の仕組みを丁寧に説明し、キューイングに活かせるアドバイスやレッスンでスムーズに動く為のコツをご紹介します。ダンス初心者大歓迎です。後半は皆さんとカッコいい振り付けて弾きましょう!</p> </div>	<p>W-8 11月5日 13:30~15:00</p> <p>永峰 昭宏 JAJA/ADE・AQE 株式会社ユナイテッドワン 代表</p> <p>参加者のテーマ設定を「動き方に」導く! 中上級クラスの参加者を飽きさせないクラスづくりのワンポイント</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <p>このワークショップは、みなさんがエアロピクスの中上級クラスを担当する際に「参加者の目標(テーマ)設定を“動き方”に導きましょう」という提案です。「もっと難しくして」という要望に応えようとするために難度の高い振付だけを追いかけてしまうと動きを覚えさせる内容になりがちです。きれいに動く、かつよく動く、正しく動く、大きく動く。動き方と言っても様々ですが、みなさんの目指すレッスンのヒントにしてください!</p> </div>
<p>W-22 11月6日 9:45~11:15</p> <p>根岸 健一 JAJA/ADD・ADE 健康運動指導士</p> <p>『わかりやすい!』エアロピクス中上級クラスの展開方法 ~クラスへの参加意欲向上や継続を促すための工夫~</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <p>エアロピクス中上級者指導をしている、またはこれから始めていきたい皆様を対象としたワークショップです。スーパーシンメトリー(パーフェクトシンメトリー)を中心に、参加者にとって『わかりやすい!』展開方法とレイヤリングのバリエーションを提案します。クラスへの参加意欲向上や継続を促すための工夫をお見逃しなく!</p> </div>	<p>W-24 11月6日 13:30~15:00</p> <p>宇津城 久仁子 JAJA/ADD・ADE A.E.C.エアロピクスインストラクター養成コース 主任担当講師</p> <p>ブラッシュアップ!! キューイング&コミュニケーション</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <p>伝えるから伝わるレッスンを行う為、適確なキューイングと適切なコミュニケーションは必要不可欠です。プレゼンテーションの向上にもつながります。題材を初級エアロピクスで行いますが、中上級やプレコリオレッスンにも生かせる内容となります。改めて学べる機会も減ってきた今、是非この機会にブラッシュアップ目指しませんか?</p> </div>

フィットネスダンス普及員養成講座

<p>FD-26 11月6日 13:30~17:30</p> <p>フィットネスダンス普及員養成講座</p> <p>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2,880円※税込)</p>	<p style="text-align: right;">JAJA/ADD・ADE</p> <p style="text-align: center;">講師: 藤崎 道子</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <p>特典 ※ともに税込 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4,114円) ●ひばりエクササイズCD/ 1,500円(定価2,057円)</p> </div>
--	---

Aqua Exercise Work Shop for Instructor

機能改善系

S-1



B

11月4日(火) 9:30~10:30

JAJA/AQS
健康運動指導士

梅本 道代

水中機能改善体操～コーディネーション力向上編～ カラダとココロの“協調性”を高める為のエクササイズを学ぶ

動きのコーディネーション力が向上して、そのスキルが身につくと日常生活の様々な動作が楽に（機能的に）行える。結果、肩凝り、腰痛、膝・股関節痛などが軽減されます。この講座では、水が持つ特性を有効に活かした水中機能改善のエクササイズを学んで頂きます。『何の為に…』そのエクササイズを行うのか？も解説を行います。翌日の指導現場ですぐに使える内容です。※後のアクアウォーキングワークショップとセットで受講して頂きますとより理解度が深まります。



W-3



A

11月4日(火) 11:00~12:45

JAJA/ADD
ATRIナショナルトレーナー

藤田 麻里

アクアダンス・セラピー ほどよく、心地よく、バリアフリーな毎日のために

陸上での運動が困難な方にも、楽しんで頂けるセラピューティックなアクアダンスです。強度はリハビリとアクアピクスのちょうど真ん中あたり。医師から水中ウォーキングを勧められている方ならば可能です。プログラミングと指導の留意点、更に楽曲選びのヒントをご紹介します。さらに、ソフトギムニクをプールで使用する方法も。プールを必要としているお客様に楽しく継続していただける、今、そしてこれから、本当に必要なクラスカテゴリーとなるでしょう。



アクアウォーキング系

S-2



B

11月4日(火) 10:45~11:45

JAJA/AQS
健康運動指導士

梅本 道代

水中ウォーキング～やるからには…効果を出そう！～ 参加者が『継続して』クラスを受けて頂く為の要素を学ぶ

水中ウォーキングは誰もが気軽に行えるエクササイズです。指導者が正しい知識と情報を持ち、それらを『腑に落ちる』＝理解する・納得する伝え方ができるようになると継続してクラスに参加してくれるようになります。①エクササイズの目的と効果 ②コミュニケーションの取り方 ③楽しみながら運動効果を導き出せるクラスの進め方 この3つにポイントを絞った内容でを行います。水中ウォーキング指導法でお悩みの方、自分の指導スタイルに幅を持たせたい方にお勧めです。※水中機能改善の講座とセットで受講して頂きますと、より理解度が深まります。



アクアダンス系

W-4



A

11月4日(火) 12:00~13:45

JAJA/ADD・ADE・AQS
(有)エモーション 代表

三浦 栄紀

アクアダンスバリエーションの発想力を磨く ～バランスの良い、気持ちいい動きの追求～

皆さんはアクアダンスのコリオを考える時、何を一番重要視しますか？私は、お客様が笑顔で効果を実感できる動きを選択します。それには何が必要か？このワークショップでは、三浦流アクアダンスバリエーションの考え方を分りやすく説明し、後半は皆さんに最新のバリエーションのサンプルレッスンをご紹介いたします。90分間で皆さんのコリオの発想力がアップ！是非、ご参加ください！！



S-5



B

11月4日(火) 14:00~15:00

JAJA/ADE・AQE
株式会社ユニテッドワン 代表

永峰 昭宏

ファンクショナリティアクア アクアダンスで機能性アップ

日常生活に有効となるアクアエクササイズにしませんか！？水の中という環境下ではその特性を活用することで全ての動作にほどよい負荷をかけることができます。このワークショップでは日常の動きの確認をし、日常動作の理解を深め、どのようなエクササイズを提供すればよいのかをお伝えします。「基本動作の動きの提供」や「単純な動きの指示」だけでなくもう一歩踏み込んだ指導ができるきっかけにしてください。



会場のご案内

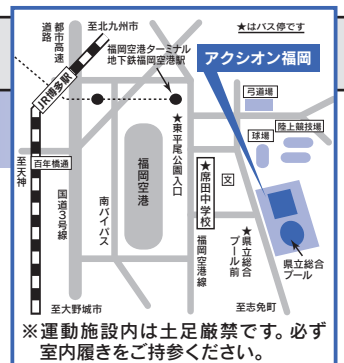
※お問い合わせはすべてJAJAセミナー事務局 ☎0120-987-939まで
※JAJAセミナー開催中連絡先 090-1054-3683

福岡県立スポーツ科学センター アクション福岡

〒812-0052 福岡市博多区東平尾公園2-1-4

交通案内

- 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」下車徒歩約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」下車徒歩約8分
- ※駐車場はありますが、数に限りがありますので予めご了承ください。



※運動施設内は土足厳禁です。必ず室内履きをご持参ください。

参加申込方法

一般の受付開始日に先駆けて、
JAJA会員のみの特典として“先行予約”を受け付けます！

JAJA会員

JAJA会員先行予約期間 8月21日(木) 10:00 ~ 16:30 ☎ 0120-987-939(JAJAセミナー事務局)

- 電話でお申込みください。参加申込用紙は、電話予約後5日以内にお送りください。(FAX送信可)
- ご自身以外のお申込みの場合、その方がJAJA会員なら併せて先行予約することができます。その際、全員のJAJA会員番号をお知らせください。

- 各講座には、先行予約の“定員枠”を設けています。定員枠が一杯になった場合は、一般予約にてお申込みいただくこととなりますので、ご了承ください。
- 先行予約でお申込みされてから、5日以内に受講料をお振込みください。お振込みが確認できない場合は、キャンセルとみなされる場合があります。

1.参加クラスを決めた後、電話でお申込みください。

○一般受付開始：8月22日(金)

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会員の方には、会員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」に必要事項をもれなく記入し、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 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：2014年10月20日(月)

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。

会場のご利用について

- スタジオ会場は内履きが必要です。また、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。

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。

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」ら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ないフィットネス指導者だからこそ、JAJA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!!

※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

JAJA FORUM 2014 in KYUSYU 申込用紙

フリガナ 氏名 西暦 年月日生(男・女) 血液型 型	JAJA会員 No.	ADI No.	JAJA AQUA No.	予約受付 No.
	GFI No.	運動指導士 No.	実践指導者 No.	その他
住所 〒	運動指導歴 年 月	TEL	携帯TEL	
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)	
■お申し込み講座(○で囲んでください)		■参加費		
S-1 W-6 W-11 W-16 W-21 W-26 W-31	一般	会員		
S-2 L-7 W-12 W-17 W-22 W-27 W-32	3,600	3,100	×()クラス= 円	
W-3 W-8 W-13 W-18 L-23 W-28 W-33	S/L	2,600	×()クラス= 円	
W-4 L-9 W-14 W-19 W-24 W-29 W-34	FD	7,200	×()クラス= 円	
S-5 W-10 W-15 W-20 L-25 W-30	振込合計金額			円

●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

●現在のご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)

アンケートに
お願
い
いた
し
ま
す

進化する JAF A セミナー

多様化したフィットネスシーンに
対応する指導者をバックアップ!

専門性

登録更新講習会

JAF A 資格及び健康運動指導士・健康運動実践指導者資格の資格更新をするための短期集中型の講習会。一つのテーマを二日間集中的に学び、資格更新に伴う指導スキル向上を図ります。資格継続に必要な教育単位をまとめて取得できる人気のシリーズです。

MANABI

MICHI

FORUM

Fitness College

多様性

指導者として持ち合わせるべき能力【知識】【技能】【能力】を身につけ、自らの指導に磨きをかけることを目的とし、自分の未来を創造していく「得意分野構築」のためのセミナーです。

色々なセミナーの集合体。様々な分野・経験の方が一堂に会します。指導者としての展望・自信を確かなものにしていただくためのセミナーです。

あらゆるフィットネスシーンを網羅した指導者が一堂に会す勉強&交流の場。グループ指導からパーソナル指導、シニアフィットネスからベビーフィットネス、初級者向けから上級者向けまでと多種多様に用意され、JAF A セミナー最大規模で開催しています。

異業種とコラボレーションすることにより健康維持増進のための多角的な情報をキャッチできる場として開催しています。一般の方も参加しやすい体験レッスンもあります。

詳しくは JAF A ホームページで!

JAF A FITNESS 学

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

が身につく集中講座

各指導者資格の単位を取得できます

関西 7月30日(水)~8月2日(土)
会場 ベイコム総合体育館(兵庫県尼崎市)

~ MANABI ~

東海 9月1日(月)~4日(木)
会場 枇杷島スポーツセンター(愛知県名古屋)

東北 11月7日(金)~9日(日)
会場 元気フィールド仙台(宮城野体育館)(宮城県仙台市)

東京 12月6日(土)~10日(水)
会場 新宿区立新宿スポーツセンター(東京都新宿区)

広島 12月17日(水)~19日(金)
会場 広島県立総合体育館(広島県広島市)

GFI 資格認定テスト・教習ワークショップ いよいよスタート!

詳細は JAF A ホームページにて



とは?

日本を健康にする
プロフェッショナル集団
~グループ指導者を
育てる老舗団体です~

エアロビクスを健全に普及・発展させることを目的に、1983年に日本エアロビックフィットネス協会(JAF A)が誕生しました。グループエクササイズ等の普及と、指導者の資質向上に尽力しています。2007年には日本フィットネス協会に名称を変更し、エアロビクスだけでなく、アクアエクササイズやフィットネスウォーキングなどの指導者資格も発行し、国民の健康増進に寄与しています。



ADI エアロビックダンス エクササイズ インストラクター	REI レジスタンス エクササイズ インストラクター	SEI ストレッチング エクササイズ インストラクター	WEI ウォーキング エクササイズ インストラクター	AQWI アクアウォーキング エクササイズ インストラクター	AQDI アクアダンス エクササイズ インストラクター
ADBI エアロビックダンス エクササイズ ベーシック インストラクター	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	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	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	AQWBI アクアウォーキング エクササイズ ベーシック インストラクター	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

※2014年度より、指導者資格制度を改定しました

