

# 道

～ MICH I ～

## JAF A FITNESS

指導の幅を拡げ、そして極める。  
資格を更新して、もっと磨く。  
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…

2014年  
3月14日(金)・15日(土)・16日(日)

[会場] 新宿区立新宿スポーツセンター

- ボールセミナー〈ボールを極める〉
- エアロビクススキルアップセミナー〈JAF A資格更新〉
- 健康運動実践指導者(指導士)登録更新講習会〈資格更新〉
- フィットネスダンス普及員養成講座〈指導ジャンル開拓〉
- ウォーキングエクササイズインストラクター養成講習会〈新資格事前講習〉
- JAF A FITNESS道～ MICH I ～サテライトプログラム〈JAF A推奨資格取得〉

主催：公益社団法人日本フィットネス協会  
後援：公益財団法人健康体力づくり事業財団(予定) 健康日本21推進全国連絡協議会(予定)  
協賛：株式会社ギムニク  
企画協力：NPO法人日本Gボール協会  
協力：住友不動産エスフォルタ株式会社



健康日本21



ボールを極める!

# JAJFA Ball Seminar

こんな方に  
オススメ

普段の運動指導にボールを使ってみたい、ボールをもっと有効に活用したい、使いこなしたい、などなど、指導の幅を拡げたい指導者。様々なボールを活用したエクササイズ指導。普段の運動指導にアクセントを! ボールの有効性をしっかり引き出し、そして新たな活用方法を見出してください。グループ指導者・パーソナル指導者ともに学べる講座を用意しました。

3/14  
(金)

12:00~14:00

W-1 **ボールを活用した筋コンディショニング指導方法** 講師: 藤田麻里

JAJFA/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

グループやセルフコンディショニングの指導において、骨盤矯正でアンチエイジングを目指していただくためのボール活用方法のワークショップです。ボールの特性は骨盤へのアプローチに優れさと漸進性をもたらします。運動習慣の維持・継続に欠かせない要素をボールから引き出してゆきましょう。ミドルエイジやシニアエイジの方でも無理なく行えるバリエーションを、バランスボールとソフトギムニクボールを使ってご紹介いたします。

14:30~16:30

W-2 **ボールを使ったメロウ世代のためのストレッチバリエーション** 講師: 藤田麻里

JAJFA/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

アンチエイジングに不可欠なストレッチングを、バランスボールとソフトギムニクを使って心身にアプローチしてゆくボール活用方法のワークショップです。「メロウ」とは円熟してゆく様のこと。「弾む・転がる・支える」の3つボールの特性を活かして、加齢変化を迎える更年期から円熟期を迎える世代の方にぴったりのストレスフリーなストレッチバリエーションをご紹介します。

17:00~19:00

W-3 **まったりシニア向けギムニクボール**

日本Gボール協会セミナーリーダー

講師: 小山内映子

シニア向けクラスの目的は「生涯立って歩く事を目指した運動の提供」です。そのために様々な運動プログラムでアプローチしますが、その一つとして、転倒予防を目的としたソフトギムニクグループプレッスンをご紹介します。程良く揺れて楽しく! まったりと揺れに身を任せコアコンディショニングが出来る! シニアのレッスンに興味がある方は是非ご参加ください。

Gボール単位  
教育単位  
G1P

3/15  
(土)

9:30~11:30

W-4 **グループ指導におけるバランスボール指導の基礎編** 講師: 三浦栄紀

JAJFA/ADD・ADE・AQS/日本Gボール協会セミナーリーダー

弾む・転がる・支える! ボールはワクワク魅力的なエクササイズがいっぱいあります。ボールの特性を活かすと、体幹の安定やバランス感覚などのトータルなエクササイズを安全に楽しく行う事が出来ます。フィットネスクラブやサークルなどのグループ指導でのバランスボールの使い方や留意点を、基本的な実技を交えてご紹介致します。ボールで指導の幅を拡げたい方必見です!

Gボール単位  
教育単位  
G1P

12:00~14:00

W-5 **グループプレッスンでのギムニクボール活用法~バリエーションワークアウト~** 講師: 秦真理子

JAJFA/ADD・ADE

この講座では、グループ指導でボールを使いたい却不知道いかわからない、ボール指導はしているがバリエーションに困った方向けに、レッスンで使えるギムニクボールのコンディショニングバリエーションをご紹介します。ボールの様々な使い方、目的とする体力要素、体を動かすために必要な関節の動きと筋肉に対して効果的な方法は何か、年代別トピックやちょっとしたコツも交えてご紹介致します。

14:30~16:30

W-6 **ボール&音楽を使って新スタイルグループプレッスン! ~脱・マンネリ!!~** 講師: 三浦栄紀

JAJFA/ADD・ADE・AQS/日本Gボール協会セミナーリーダー

今やすっかり定着したボールエクササイズ! プログラムの中でも一番盛り上がるのが有酸素パート! バランスボールの特性を活かして、音楽に合わせて、リズミカルにボールの上で弾み、転がり、支えながらステップを踏むと、姿勢が安定し、バランス機能が向上します。今回は有酸素パートを中心にバリエーションをご紹介します。プログラムの組み方、指導法を習得して頂きます。脱・マンネリ!

Gボール単位  
教育単位  
G1P

17:00~19:00

W-7 **Gボールを活用した姿勢改善のための筋コンディショニングバリエーション** 講師: 沖田祐蔵

日本Gボール協会事務局長

姿勢改善のための運動を効果的に実践するためバランスボールをフル活用し、ポジション別の基本エクササイズと、「楽しさ」という要素を加えたグループ指導でも使えるバリエーションをご紹介します。「楽しさ」からスタートして、「継続」することで結果として効果が後からついてくる、そんなクラスづくりを目指してみませんか?

Gボール単位  
教育単位  
G1P

3/16  
(日)

9:30~11:30

W-8 **元気はつらつシニア向け! ギムニクボールレッスン** 講師: 小山内映子

日本Gボール協会セミナーリーダー

フィットネスを長年行っている元気はつらつシニア! 益々元気を維持して頂くために! ソフトギムニクを使って、ストレッチ&筋トレできっちり動いて頂けるサーキットプログラムをご紹介します。今シニアのクラスを担当している皆さま、これから始めたい方に最適。シンプルかつ楽しい明日から使える内容です是非ご参加ください!

Gボール単位  
教育単位  
G1P

※ 1 講座あたり

| 講座<br>コード | 時間   | 一般料金   | 会員料金   | 健康運動指導士 /<br>健康運動実践指導者 | ACSM/<br>HFS | JAJFA・<br>AFAA |
|-----------|------|--------|--------|------------------------|--------------|----------------|
|           |      |        |        | 実習                     |              |                |
| W         | 120分 | 4,000円 | 3,500円 | 2.0                    | 2.0          | 1.0            |





**JAF / ADI・AQUA  
資格更新!!**

# JAF / ADI スキルアップセミナー

**こんな方に  
オススメ**

JAF / ADIの資格を取得された方は、初回更新時までにはJAF / ADIスキルアップセミナー2講座以上を受講することが義務付けられています。また、この講座は指導者として必要な知識、プログラム作りや指導においてもすぐに現場で役立つ内容が再確認できますので、エアロビクスの基礎基本をあらためて学びたい方にもお勧めの講座となっています。



**3月15日(土) 9:30~11:30**

SK-11

**JAF / ADI スキルアップセミナー**

## 指導の循環編

JAF / ADI

講師：齊藤友希

参加者に動きの指示を出すと、それに対して参加者の表情や動き方は変化します。その変化を見逃すことなく、状況に応じて適切な対応をしていくことが必要です。まずは、参加者の安全を確保し、効果を引き出し、さらにクラスの最後まで気持ちよく動けるよう導く為の観察の仕方、修正方法、動機付けについて学び、そのスキルを体得します。

**3月16日(日) 14:30~16:30**

SK-12

**JAF / ADI スキルアップセミナー**

## キューイングを磨く編

JAF / ADI

講師：穂積典子

スムーズに、且つ安全にクラスを進行するためには、指導者からの指示や説明、注意が不可欠であり、参加者にとって役立つものでなければなりません。さらに、参加者の習得度を高め、効果を引き出す為には、質の高いキューイング技術を身につけることが必要です。このWSでは、より分かり易く伝える為の言葉の選び方、効果的なビジュアルキューの出し方、コンビネーションスタイルで活用できるレビューの行い方を具体的に学びます。

**3月16日(日) 16:45~18:45**

SK-13

**JAF / ADI スキルアップセミナー**

## メインエクササイズのコネクション編

JAF / ADI

講師：穂積典子

コンビネーションスタイルとは、数種類の異なる動きを組み合わせながら展開する形式のことで、筋バランスの取れたプログラムを短時間で教えられる、完成した動きを楽しむ達成感があるなどのメリットがあります。このセミナーでは、左右対称に動きを展開する技法やリード足を無理なく変える基本を学びながら①コンビネーションスタイルとは何か、②インサート法を活用したプログラム作りとは何かを理解していただきます。

※1 講座あたり

| 講座<br>コード | 時間   | 一般料金   | 会員料金   | 健康運動指導士 /<br>健康運動実践指導者 | ACSM/<br>HFS | JAF / ADI<br>AFAA |
|-----------|------|--------|--------|------------------------|--------------|-------------------|
|           |      |        |        | 実習                     |              |                   |
| SK        | 120分 | 4,000円 | 3,500円 | 2.0                    | 2.0          | 1.5               |

**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

**高齢者の身体機能向上のためのコンディショニング指導実践**

**こんな方に  
オススメ**

健康運動実践指導者・健康運動指導士の資格保有者(資格更新を、有意義に・一気に・安価に行いたい方)二日間連続した受講で更新に必要な10.0単位の全てを取得できます(指導士の方は20.0単位のうちの半分)



**3月15日(土) 9:30~16:45 / 3月16日(日) 9:30~14:15**

加齢による身体機能の低下を自ら防ぎ、自立と健康維持増進を目的とした運動の重要性を自覚する高齢者が増えてきています。指導現場ではその顧客ニーズに応えるべく専門知識を有した指導者が今まで以上に求められています。この講習会では健康高齢者の筋力やバランス機能の維持・向上を主な目的としたコンディショニング指導を学んでいただきます。パーソナル・グループどちらの指導にも役立つ情報です。

- |     |                    |      |                                      |
|-----|--------------------|------|--------------------------------------|
| ①講義 | NESTA JAPAN<br>副代表 | 齊藤邦秀 | 「高齢者の身体チェックと留意点」                     |
| ②実習 | NESTA JAPAN<br>副代表 | 齊藤邦秀 | 「自体重を活かし安全を確保した、高齢者のためのレジスタンストレーニング」 |
| ③実習 | NESTA JAPAN<br>副代表 | 齊藤邦秀 | 「高齢者の身体機能向上を図るサーキットプログラムの作成と実践指導」    |
| ④講義 | 清心会医療学院<br>企画調整室長  | 石井千恵 | 「高齢者の心理特性とカウンセリングの留意点」               |
| ⑤実習 | 清心会医療学院<br>企画調整室長  | 石井千恵 | 「転倒予防を目的とした身近な道具を活用した実践指導」           |

※5講座セットでの受講となります。(講座ごとの申し込みはできません。)

| 講座<br>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/<br>HFS | JAF / ADI<br>AFAA |
|-----------|------|---------|---------|---------------------|-----|--------------|-------------------|
|           |      |         |         | 講義                  | 実習  |              |                   |
| TK        | 600分 | 18,000円 | 15,000円 | 4.0                 | 6.0 | 10.0         | 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。



3月16日(日) 12:30～16:30

JAF/AQS/フィットネスダンス普及員  
講師：和田左千子

## FD-14 フィットネスダンス普及員養成講座

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』（JAF/AQS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・JAF/AQS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。（会場での限定販売です）  
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<br>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/<br>HFS | JAF/AQS・<br>AFAA |
|-----------|------|--------|--------|---------------------|-----|--------------|------------------|
|           |      |        |        | 講義                  | 実習  |              |                  |
| FD        | 240分 | 7,000円 | 5,000円 | 1.0                 | 3.0 | 4.0          | 2.0              |

新資格事前講習

# ウォーキングエクササイズインストラクター養成講習会

2014年度新設資格（WEI）取得のための事前養成講習会  
屋外&屋内でのマルチなウォーキング指導者を養成します

こんな方に  
オススメ

最も身近で運動の基本である、ウォーキング指導について詳しく学び、  
普段の運動指導に加え今後の指導の幅を広げたい方。



3月15日(土) 12:15～18:45

※30分の休憩を含みます。

日本ウォーキング協会 日本ウォーキング協会  
専門講師 専門講師

## WE-10 ウォーキングエクササイズインストラクター養成講習会 講師：山田泰子・山田良二

2014年4月以降からWEI（ウォーキングエクササイズインストラクター）の資格認定（教習ワークショップ&認定テスト）が新設されます。グループフィットネスとして指導するウォーキングは、屋外だけでなく屋内でのプログラムも含まれるため指導の幅がぐんと広がります。この事前講習会ではウォーキングの科学、正しいフォーム、歩行能力測定、エクササイズウォーキングの歩幅とピッチを習得、屋内で行うリズムウォーキング、グループ指導スキルなど、資格取得に必要な知識・技能をより詳細にお伝えします。対象者に合わせたプログラムが提供できる知識とスキルを習得してウォーキング指導にお役立てください。

※新資格「WEI：ウォーキングエクササイズインストラクター」は、認定テストに合格し登録することで取得となります。（教習ワークショップ・認定テスト・登録料は別料金となります）

| 講座<br>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/<br>HFS | JAF/AQS・<br>AFAA |
|-----------|------|---------|---------|---------------------|-----|--------------|------------------|
|           |      |         |         | 講義                  | 実習  |              |                  |
| WE        | 360分 | 14,000円 | 12,000円 | 2.0                 | 4.0 | 6.0          | 3.0              |

※受講料金にはテキスト代を含みます。



**JAJA推奨資格!!**

# JAJA FITNESS 道 サテライトプログラム

JAJA が推奨する資格を有して、インストラクターとして更なる活躍を目指そう!  
**～ JAJA FITNESS 道 限定～ JAJA 推奨資格取得講習会**

**3月1日(土) 10:00～19:00 / 3月2日(日) 9:30～18:30**

## SP-15 特定非営利活動法人 健康支援エクササイズ協会認定 FPC(棒びくす)技術習得認定講習会

**こんな方に  
オススメ**

高齢者の方に安全で効果的に指導したい方へ、支えという棒の特徴を活かし、関節疾患を悪化させず、体力の個人差を踏まえ、細やかな運動負荷の漸増が考慮された安全で効果的な楽しい関節機能改善プログラムです。講習会では、わかりやすく丁寧に指導者を育成いたします。

(FPC(棒びくす)立位トレーナーもしくはFPC(棒びくす)アクティブ座位トレーナー) 会長 スペシャリスト

講師：藤原葉子・和田左千子・佐藤恵美子

開催場所 墨田区業平3丁目集会所

定員 10名

| 講座コード | 一般受講料   | JAJA会員<br>受講料 | 最低催行人数 | 合格後にかかる費用<br>詳細は右記へお問い合わせください。                      | JAJA・<br>AFAA | 資格内容に関する問い合わせ先                                                                                            |
|-------|---------|---------------|--------|-----------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SP    | 38,850円 | 38,850円       | 4名     | 資格認定料 5,000円<br>登録管理費 8,750円(1年ごと)<br>その他 更新単位・ツール代 | 5.0           | 特定非営利活動法人健康支援エクササイズ協会<br>TEL : 052-387-5635<br>FAX : 052-387-5636<br>E-mail: afujiwara@kenkoshien-npo.com |
|       |         |               |        | 入会金 無<br>年会費 無                                      |               |                                                                                                           |

**3月12日(水)・19日(水)・26日(水) 10:00～17:00 / 3月22日(土)・29日(土)・4月12日(土) 9:00～11:00**

## SP-16 NPO法人 フィットネスビューティ100認定 シニアフィットネスインストラクター(グループ1)第一期認定養成講座

**こんな方に  
オススメ**

高齢者グループ指導者として活動したい方、さらにブラッシュアップしてシニアフィットネスインストラクターとして自信を持って活動したい方など、シニアフィットネスの理論・実技の基礎をしっかりと学び、高齢者指導のスペシャリストとしての第一歩を踏み出しましょう!

講師：フィットネスビューティ 100公認講師

開催場所 かながわ労働プラザ(横浜市中区) 定員 12名

| 講座コード | 一般受講料   | JAJA会員<br>受講料 | 最低催行人数 | 合格後にかかる費用<br>詳細は右記へお問い合わせください。                            | JAJA・<br>AFAA | 資格内容に関する問い合わせ先                                     |
|-------|---------|---------------|--------|-----------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------|
| SP    | 60,000円 | 55,000円       | 4名     | 登録料 10,000円<br>更新料 6,000円<br>その他 更新には講習会参加、レポート提出などが必要です。 | 5.0           | FAX : 045-716-2367<br>E-mail: fb100@mail.goo.ne.jp |
|       |         |               |        | 入会金 1,500円<br>年会費 無                                       |               |                                                    |

**3月30日(日)・4月20日(日)・27日(日)・5月18日(日)・25日(日) 10:00～18:00**

## SP-17 一般社団法人日本けいらくビクス協会認定 けいらくビクス® 資格認定講習会&テスト

**こんな方に  
オススメ**

有酸素運動指導歴5年以上、現状のエアロビックダンス指導に不安を感じている方や生涯現役を目指すインストラクターの為の頑張りすぎない運動プログラム。けいらくビクス®は季節を感じけいらくを意識しながら軽やかに動く新感覚の有酸素運動です。東洋・西洋医学に基づいた理論・技能の習得をし指導の幅を広げましょう。

(けいらくビクス®認定インストラクター)

けいらくビクス®  
ディレクター

けいらくビクス®  
マスタートレーナー

講師：村井玉枝・中村勝美

開催場所 プラザ・トレーニングセンター(千代田区・越谷中央市民会館(5/18のみ)) 定員 15名

| 講座コード | 一般受講料    | JAJA会員<br>受講料 | 最低催行人数 | 合格後にかかる費用<br>詳細は右記へお問い合わせください。                                   | JAJA・<br>AFAA | 資格内容に関する問い合わせ先                                                                               |
|-------|----------|---------------|--------|------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| SP    | 115,000円 | 115,000円      | 3名     | 登録料 5,000円<br>更新料 5,000円(1年ごと)<br>その他 資格継続保有には講習会参加などの教育費用がかかります | 5.0           | 一般社団法人日本けいらくビクス協会<br>TEL : 048-976-0058<br>FAX : 048-976-0058<br>E-mail: info@keirakubix.com |
|       |          |               |        | 入会金 無<br>年会費 10,500円(初年度のみ月割り)                                   |               |                                                                                              |

## 道～MACHI～ 2014 東京 申込用紙

|                 |            |           |               |               |
|-----------------|------------|-----------|---------------|---------------|
| フリガナ<br>氏 名     | JAJA会員 No. | ADI No.   | JAJA AQUA No. | 予約受付 No.      |
| 西暦 年 月 日 生(男・女) | 運動指導士 No.  | 実践指導者 No. | その他           | 運動指導歴<br>年 ヶ月 |
| 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)

W - 1 W - 6 SK - 11 SP - 16  
W - 2 W - 7 SK - 12 SP - 17  
W - 3 W - 8 SK - 13  
W - 4 TK - 9 FD - 14  
W - 5 WE - 10 SP - 15

### ■参加費

W × ( ) クラス= 円 SP-15 × 1 コース= 円  
SK × ( ) クラス= 円 SP-16 × 1 コース= 円  
WE × 1 クラス= 円 SP-17 × 1 コース= 円  
FD × 1 クラス= 円 受講金額総計  
TK × 1 セット= 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の講座がある ☐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)

アンケートにご協力をお願いします