

プロの指導者としての、Practice(実践)/Performance(演技)/Produce(制作)  
指導スキル向上を目指し、プロとしてのPPPを掴む!



ストレッチングProduce  
新野弘美



コンディショニングProduce  
梅本道代

# JAJA Fitness Produce

## ~ A to Z ~



シニアフィットネスProduce  
岩崎浩美



エアロビクスProduce  
坂田純子

2013年10月10日(木) 11日(金)

会場: ベイコム総合体育館 (兵庫県尼崎市)

各講座定員  
50名

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から市営バス 48番乗り場から「JR尼崎」行き「スポーツセンター」下車すぐ



【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/健康日本21推進全国連絡協議会

【協賛】株式会社ギムニク



健康日本21



JAJA  
JAPAN FITNESS ASSOCIATION

# JAF A Fitness Produce ~ A to Z ~

## 開催にあたって

指導者として歩み続けたい、永く指導者として活動したい、クライアントに信頼される指導者になりたい、そんな希望に応えるためのJAF A Fitness Produce。独自のレッスンをコーディネート＆プロデュースする、プロとして自立するための実践型 学～ MANABI ～ です。

### プロの指導者としての、

**Practice (実践)**

**Performance (演技)**

**Produce (制作)**

**指導スキル向上を目指し、プロとしてのPPPを掴む!**

#### 講座の流れ

講師のデモレッスンやグループワークを通しコリオや運動プログラムを考案し、クラス構築が出来るまでを学びます。もちろん指導者として持つべき知識やアライメント・ムーブメント、キューイングなども学習します。

講座 内 容	<b>ストレッチング Produce A to Z</b> 講師: 新野 弘美 JAF A/ADE・AQS 健康運動指導士	
	<b>超実践! ストレッチングプラクティス</b>	<b>超実践! ストレッチングパフォーマンス</b>
	「ストレッチング」は、筋を良好な状態にする為に、筋を引っ張って伸ばします。最近では、柔軟性と動脈硬化の関係が報告されており、柔軟性向上の為にストレッチングの有用性が注目されています。このワークショップでは、ストレッチングの種類や筋が伸展するメカニズムを理解し、現場で活かせる知識の獲得とバリエーションを含めた実践により、ストレッチングの方法を習得することを目的とします。	このワークショップでは、“行き届きの良い指導”にフォーカスし、作成したストレッチングプログラムの指導のロールプレイングを行います。アライメントや動きを導く際の言葉の選択、モニタリングなどをふまえ、視覚・聴覚・体感覚に響く、クラスメイクをしてみましょう。グループワークを通して得られる新たな気付きや発見は、指導に磨きをかけ、より魅力的なストレッチングクラスになることでしょう。
	<b>コンディショニング Produce A to Z</b> 講師: 梅本 道代 JAF A/AQS 日本コアコンディショニング協会 理事	
	<b>超実践! コンディショニングプラクティス (姿勢改善編)</b>	<b>超実践! コンディショニングパフォーマンス (姿勢改善編)</b>
	ここでは、個人の身体特性 (骨格, 筋肉のつき方など) を考慮した上で、正しい姿勢に導く為のレッスンを体感していただき、①エクササイズ構成 ②参加者に分かりやすく伝える為の言葉の選択 ③参加者との関わり方 など私が日頃から探究しているノウハウを提案致します。そしてこのレッスンを通して、これからの運動指導者に求められる役割、必要なスキルは何か?も一緒に考えてみましょう。	ここでは、実際のクラス運営を想定し、各々のグループレッスン指導について学びます。講師・同志とのディスカッション、フィードバックを行うことで、今の自分には何のスキルが必要なのか?そのスキルを身につける為に何をするのか?=気づきと発見に繋がります。そしてその発見を『信頼され続ける運動指導者』を目指すヒントを得る絶好のチャンスとしてこの時間に自身のパフォーマンス力に磨きをかけます!
	<b>シニアフィットネス Produce A to Z</b> 講師: 岩崎 浩美 JAF A/AQS (株) 広島元気いっぱいプロジェクト 代表取締役	
	<b>超実践! シニアフィットネスプラクティス</b>	<b>超実践! シニアフィットネスパフォーマンス</b>
	椅子とボールを使った体操教室を展開します。地域や高齢者施設等でボール体操を提供できるよう、①メニュー②プログラミング③注意点を学びます。1つのメニューに対していくつかの強度調節をつけて紹介しますので、各自の指導現場に合わせて選択できます。プログラミングも、同じような対象者を持つ仲間とチームになってその考え方で確認していきましょう。すぐに指導現場に立てる・レッスンを提供できることを目標にします。	プログラミングしたメニューを指導していくスキルを学びます。また、それを実践することにより自分の指導に気づき、実際の指導現場で使えるように練習を重ねます。まず、見本を見せるためのビジュアルパフォーマンスが何より大事です。そして、細かい事を伝える為のバーバルパフォーマンスも必要になります。自分の指導に自信が持てるように、経験者の方は見直しをかけ、初めての方はチャレンジしましょう!
	<b>エアロピクス Produce A to Z</b> 講師: 坂田 純子 JAF A/代議員・ADD・ADE・AQS 健康サポートクリエイティブディレクター	
	<b>超実践! エアロピクスプラクティス</b>	<b>超実践! エアロピクスパフォーマンス</b>
	本講座では、初心者指導に必要なプログラミングを理論的に学び、自ら動きを構築できる力を実践により養います。直ぐに現場で活かせるプログラミングスキルを身に付けることを目標としていますので、明日からのレッスンで即提供可能です。あなたらしいプログラムで、あなたに集まるエアロピクスファンを増やしませんか?	本講座は、初心者クラスの指導力を実践・体感により身に付けていく講座です。指導において大切なことや、クラスの在り方・指導者のマインドを確認し、初めての参加者が「また来たい!」と感じるクラス運営、既存の参加者が友達に勧められる様な安心できる指導法を学びましょう。本気でエアロピクスファンを増やしたい方、初めて運動に取り組む方を応援したい方、お待ちしております。

講座参加費	講座コード	時間	会員料金	一般料金	■JAF A/AFAA 2.5単位 ■ACSM/HFS 3.5単位 ■健康運動指導士・健康運動実践指導者実習3.5単位
※コースでの受講となります。	1コース(2講座)	210分	6,000円	8,000円	

タイム テーブル	10/10 (木)	9:30 ~ 11:00	11:45 ~ 13:45	14:30 ~ 16:00	16:30 ~ 18:30
		<b>ストレッチング Produce A to Z</b> 講師 新野 弘美		<b>コンディショニング Produce A to Z</b> 講師 梅本 道代	
	10/11 (金)	超実践! ストレッチングプラクティス	超実践! ストレッチングパフォーマンス	超実践! コンディショニングプラクティス (姿勢改善編)	超実践! コンディショニングパフォーマンス (姿勢改善編)
		<b>シニアフィットネス Produce A to Z</b> 講師 岩崎 浩美		<b>エアロピクス Produce A to Z</b> 講師 坂田 純子	
	超実践! シニアフィットネスプラクティス	超実践! シニアフィットネスパフォーマンス	超実践! エアロピクスプラクティス	超実践! エアロピクスパフォーマンス	

# 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：8月7日（水）

JAJAセミナー事務局 ☎0120-987-939  
電話番号はお間違えのないようご注意ください。

### ○受付時間：10:00～16:30（土、日、祝日は休み）

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。

※JAJA会員・ADI資格をお持ちの方には、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 当座：262856

口座名：コウエキシャダンハウジン  
ニホンフィットネスキョウカイ

※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：2013年10月1日（火）

## 5. 受講チケットは、9月下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。

※開催当日連絡先 090-1054-3683

### 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

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□欄にレ印を入れてください。

キ リ ト リ

## JAJA Fitness Produce ~ A to Z ~ 申込用紙

フリガナ	JAJA会員 No.	ADI No.	JAJA AQUA No.	予約受付 No.
氏名	運動指導士 No.	実践指導者 No.	その他	運動指導歴 年 月
西暦 年 月 日 生(男・女)				
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)	
	〒			
<b>■お申し込み講座 (☑チェックを入れてください)</b> <input type="checkbox"/> 10/10 (木) A コース ストレッチング Produce A to Z <input type="checkbox"/> 10/10 (木) B コース コンディショニング Produce A to Z <input type="checkbox"/> 10/11 (金) C コース シニアフィットネス Produce A to Z <input type="checkbox"/> 10/11 (金) D コース エアロビクス Produce A to Z			<b>■参加費</b> JAJA 会員 6,000 円×( )コース= 円 一般 8,000 円×( )コース= 円  <b>受講金額総計</b> 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)

アンケートにご協力を  
お願いいたします