

JAF A AQUA

# SuperBrush-Up 2014

2014年8月3日(日)

予約受付期間

5月9日(金)~7月18日(金)

会場

東急スポーツオアシス  
心齋橋店

～水と親しみ、水を感じる。水と触れ合い、水を楽しむ。～



主催：公益社団法人日本フィットネス協会

URL：[www.jafanet.jp](http://www.jafanet.jp)

〒113-0033 東京都文京区本郷2-8-3 天野ビル 4F

TFL：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

# 開催にあたって

アクア指導者の方お待たせいたしました。5年ぶりのJAJA AQUA SuperBrush-Upの開催です！  
 基礎的な知識・技術の習得から、さらなる指導力の向上や顧客満足度向上につながるテクニク習得まで、  
 内容ぎっしりの充実の一日となるよう選べるワークショップで企画しました。  
 ご自身の強化したい部分の講座をご自身に合った学び方法で選べますのでぜひこの機会をご活用いただき、  
 ご自身のスキルアップにお役立てください。

## タイムテーブル

	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
プール		S-1 水中機能改善体 操の考え方とプ ログラミング 玉川 純子		L-5 アクアウォーキング バリエーション天国 ~サンプルレッスン~ 三浦 栄紀		S-2 水という「道具」 を知る!! 大久保 成美		L-7 アクアコーディネー ションのススメ ~サンプルレッスン~ 尾陰 由美子		S-3 笑顔・満足を引き 出すコミュニ ケーション 杉浦 資史		L-9 アクアダンスでの複 合動作導入の提案 ~サンプルレッスン~ 永峰 昭宏				
スタジオ		W-4 アクアウォーキン グバリエーション 天国 三浦 栄紀				W-6 アクアコーディネー ションのス スメ 尾陰 由美子						W-8 アクアダンスでの 複合動作導入の 提案 永峰 昭宏				

## 料金・教育単位

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(WとLのセット)	120	4,100	3,600	実習 2.0単位	2.0単位	1.0単位/2.0単位
L	60	3,100	2,600	実習 1.0単位	1.0単位	0.5単位/1.0単位
S	60	3,100	2,600	実習 1.0単位	1.0単位	0.5単位/1.0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。

## 会場のご案内

### 東急スポーツオアシス心斎橋店

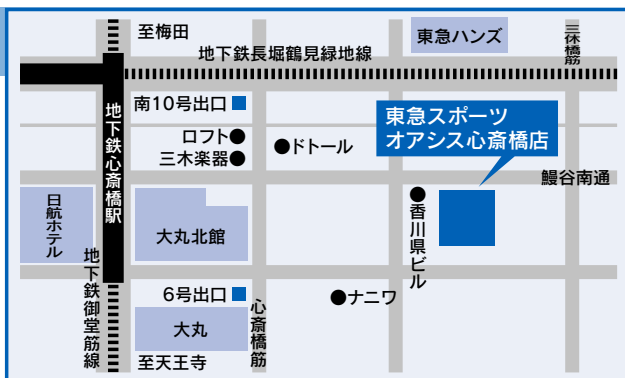
大阪市中央区東心斎橋1-18-27 瀬尾喜東急ビル

■交通…地下鉄心斎橋駅南10号出口より徒歩2分

6号出口より徒歩3分

※お問い合わせはすべて JAJA セミナー事務局 ☎0120-987-939 まで

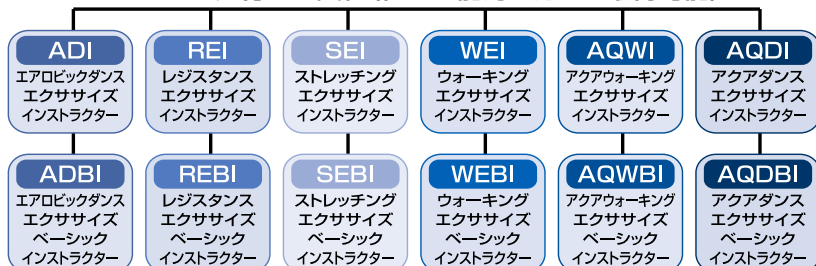
※開催当日連絡先 090-1054-3683



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~

### JAJAが発行する資格(種目や能力に応じて取得可能)



※2014年度より、指導者資格制度を改定しました

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(JAJA)が  
 誕生しました。グループエクササイズの普及と、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はなく、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。

# 講座ラインナップ

## アクアダンス系

60分ワークショップ

S-2

12:15~13:15

講座レベル  
Basic

### 水という「道具」を知る!! ~水への意識改革が指導力の幅を広げる~

このクラスはアクアビクス指導者、今後指導を始める方対象に「水への意識向上」を目的とした体感形式ワークショップです。水中効果を引き出す力。伝える力。安全力。これらの習得には指導者が「水」と向き合い理解を深めることが必要。「水」=「道具」「水を知る」=「指導力」 体で覚えた事が自分のものになる。「水」への意識を再度確認し、より良いレッスンへと繋げていきましょう。

JAJA/AQS  
NPO法人 いきいき・のびのび健康づくり協会 福井支部

大久保 成美



120分ワークショップ  
(15分の移動時間含む)

W-8

14:45~17:00

講座レベル  
Basic

### アクアダンスでの複合動作導入の提案 ~水の特性を利用した日常動作向上のすすめ~

水にはいくつかの特性があり、「抵抗」はそのひとつですが、水は空気よりも密度が高く、粘りがあるため、水中での運動は動作全体にほどよく抵抗が加わります。その特性を活用し単的な動作だけでなく複合動作を意識的に取り込むことで日常動作に必要な筋肉にアプローチすることが可能となります。このWSではその複合動作をアクアダンスに組み込む方法を紹介いたします。 ※プールサンプルレッスンのみの参加可能

JAJA/ADE・AQE  
株式会社ユニテッドワン 代表

永峰 昭宏



## アクアウォーキング系

60分ワークショップ

S-3

14:45~15:45

講座レベル  
Basic

### 笑顔・満足を引き出すコミュニケーション ~濃厚・満喫の60分ワークショップ~

コミュニケーションをテーマとした水中ウォーキングのワークショップです。水中ウォーキングでは、音楽に合わせない「時間的余裕」、スペース内を自由に移動できる「空間的余裕」から、指導者と参加者・参加者同士がコミュニケーションのとりやすい特性があります。この特性を笑顔や楽しさ、継続率に活かしてみませんか？ 普段のレッスンやイベントのポイントにご活用下さい。

JAJA/AQS  
健康運動指導士

杉浦 資史



120分ワークショップ  
(15分の移動時間含む)

W-4

9:45~12:00

講座レベル  
Advance

### アクアウォーキングバリエーション天国 ~100のバリエーションにチャレンジ~

水中は浮力があるので、腰や膝周りに不安をお持ちの中高齢者にとってアクアウォーキングは安心して行えるエクササイズです。しかし、プログラムが単調になる、指導がマンネリする!という声も。このクラスは、前半はプログラム作成方法についてレクチャーし、後半はプールにて即使えるバリエーションを100個ご紹介致します。アクアビクスにも使える動きが盛り沢山! 是非ご参加ください。 ※プールサンプルレッスンのみの参加可能

JAJA/ADD・ADE・AQS・AQE  
(有)エモーション 代表

三浦 栄紀



## 機能改善系

60分ワークショップ

S-1

9:45~10:45

講座レベル  
Advance

### 水中機能改善体操の考え方とプログラミング

この講座では、水中機能改善体操の基本の考え方を学び、そのプログラミング方法を伝えします。考え方のベースになる①ほくし②可動域改善③コア安定④協調性の要素を盛り込んだエクササイズを、壁やツール・ウォーキングを活用した内容でモデルレッスン形式にてご紹介いたします。水中機能改善体操の指導を目指している方やすでにウォーキングの指導をされている方にもオススメです。

JAJA/AQS  
NPO法人 いきいき・のびのび健康づくり協会 理事

玉川 純子



120分ワークショップ  
(15分の移動時間含む)

W-6

12:15~14:30

講座レベル  
Advance

### アクアコーディネーションのススメ ~機能的な身体の使い方を水中で学ぶ!!~

高齢者や腰痛・膝痛など関節疾患に対応するための手立てを考えている指導者の方にお勧めします。子どもの頃の発育発達のプロセスを水中で学びなおすことで、機能的な身体を取り戻していきます。局所運動よりも全身を使った協調性の運動をビート板やボールを使って行います。参加者の笑顔ややる気をどんどん引き出すコーディネーションの基本を学び、現場にぜひ持ち帰ってください。 ※プールサンプルレッスンのみの参加可能

JAJA/理事・AQS  
NPO法人 いきいき・のびのび健康づくり協会 会長

尾陰 由美子



120分  
ワークショップ

60分のスタジオレクチャーと60分のプールでのサンプルレッスンの構成です。運動した受講をオススメしますがプールでのサンプルレッスン(講座コード:L)のみの受講も可能です。 ※受講料や取得できる教育単位をご確認のうえ、ご参加ください。 ※申込講座番号はタイムテーブルをご参照ください。

# Jafa FITNESS 学~MANABI~ 2014 開催決定!

2014年、  
内容リニューアル!

※一部変更のない講座もあります。

## ストレッチを学ぶ

講師：池田 扶実子

- ・ストレッチにおける優先順位とは? ~姿勢改善・腰痛・肩こり・膝イタを参考に~
- ・動的・静的ストレッチを使った効果的なストレッチング  
~筋の特性を考察する。頸から体幹編~
- ・動的・静的ストレッチを使った効果的なストレッチング  
~筋の特性を考察する。腰から脚編~

## エアロビクスを学ぶ

講師：井上 トキ子

- ・完成プログラムをわかりやすく分解する為の見抜きチャラ
- ・完成プログラムをわかりやすく分解するチャラ・伝えるチャラ
- ・顧客に合わせて展開するチャラ・対応するチャラ

## 高齢者運動指導を学ぶ

講師：竹尾 吉枝

- ・高齢者をやる気にさせる介護予防プログラム~特別な器具が必要ない「体力測定」~
- ・自主性を引き出す転倒予防プログラム  
~元気応援高齢者のための「在宅でもできるステップ運動」~
- ・身体の意識を高めるロコモ予防プログラム  
~元気高齢者のための「イスとタオルを有効に使った運動」~

## 女性のボディメンテナンスを学ぶ

講師：岡橋 優子

- ・女性のボディメンテナンス講義編
- ・骨盤メンテナンス
- ・リンパトーンストレッチ

## 筋コンディショニングを学ぶ

講師：片井 忠

- ・脂肪燃焼を促す筋肉の役割と運動負荷の設定
- ・脂肪燃焼を促す筋コンディショニング実践指導方法~筋トレ基本種目編~
- ・脂肪燃焼を促す応用的筋コンディショニング方法の指導実践

## 日程&会場 詳しくはJafaホームページをご覧ください。

[関西開催]

2014年 7月30日~8月2日  
ベイコム総合体育館

[東海開催]

2014年 9月1日~9月4日  
枇杷島スポーツセンター

### 1.参加クラスを決めた後、電話でお申込みください。

#### ○受付開始：5月9日(金)

Jafa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。

※Jafa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「参加申込用紙」に必要事項を記入し、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「Jafa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: (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。ご了承ください。

※参加費のお振込み後にキャンセルされても、ご返金はいいたしかねますのでご了承ください。

### 4.受付終了：2014年7月18日(金)

### 5.受講チケットは、7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

Jafa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(Jafa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、Jafa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。

## 公益社団法人 日本フィットネス協会 (=Jafa) 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」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Jafa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ぬフィットネス指導者だからこそ、Jafa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!!

※Jafa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、Jafa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

## Jafa AQUA SuperBrush-Up 2014 申込用紙

フリガナ 氏名	Jafa会員 No.	ADI No.	Jafa AQUA No.	予約受付 No.
西暦 年月日生(男・女) 血液型 型	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(必要な方のみ)
■お申し込み講座(○で囲んでください)		■参加費		受講金額総計
S - 1	W - 4	L - 7	W × ( ) クラス=	円
S - 2	W - 5	L - 8	S × ( ) クラス=	円
S - 3	W - 6	L - 9	L × ( ) クラス=	円

- アンケートにご協力を  
お願いいたします。
- Jafa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Jafa主催セミナーをどちらでお知りになりましたか?  
 DM  Jafa機関誌  Jafa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Jafa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Jafa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)