

笑顔になれる健康づくりの公開講座

フィットネス・サミット 2009

250名様無料で招待



fitnesssummit

日時 9月29日(火) 2009フィットネス指導実践報告会
9月30日(水) 2009フィットネスダンス全国大会

会場 国立オリンピック記念青少年総合センター カルチャー棟「大ホール」

主催 社団法人 日本フィットネス協会 / 財団法人 健康・体力づくり事業財団

後援 厚生労働省 / 文部科学省(予定) / 東京都 / NHK厚生文化事業団 / 読売新聞東京本社 / 日本フィットネス産業協会
国立健康・栄養研究所 / 健康日本21推進全国連絡協議会 / 日本健康運動指導士会

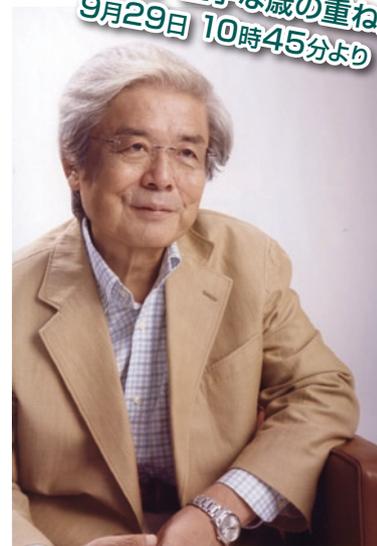
フィットネスダンスは、日本の馴染みのある楽曲で踊る健康づくりダンス体操のことです。世代を問わず、口ずさみながらからだを動かして元気になれるダンスプログラムです。

フィットネス指導実践報告会は健康づくり運動の指導者が集まって、指導実践の内容と成果に関する報告と、画像による指導の工夫や成果の報告を通して、指導実践に関する情報を交換し、指導者間の交流を深める機会です。



おやしダンスが友情出演!!

特別基調講演 養老孟司先生
「年齢の壁~上手な歳の重ね方」
9月29日 10時45分より



● 運動指導者資格の登録更新単位を取得できます(有料) ●

— 健康運動指導士、健康運動実践指導者、JAF/AADI・AQUA、ACSM/HFS、AFAA —

お問い合わせ **フィットネス・サミット委員会事務局** <http://www.fitness-summit.jp>



〒113-0033 東京都文京区本郷2-8-3 天野ビル4F
社団法人 日本フィットネス協会 TEL: 03-3818-6939 FAX: 03-3818-6935
JAFホームページ: <http://www.jafanet.jp> Eメール: info@fitness-summit.jp

2009フィットネス指導実践報告会

健康体力づくりのための運動、すなわちフィットネスプログラムは日々進化しています。それは、指導者自身が運動効果を測定したり考察することによって、よりよい運動指導法を生み出しているからです。この報告会は、運動の方法や成果について指導者自身が紹介します。また今回は、ベストセラー『バカの壁』の著者である養老孟司先生が特別基調講演を行っていただきます。

9月29日(火)

| | | |
|----------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 午前 の部 | 10:00~ | 受付 |
| | 10:30~ | 開会式 |
| | 10:45~ | 特別基調講演 『年齢の壁～上手な歳の重ね方～』 養老孟司先生 「老い」は誰にでも訪れる人間の宿命であり、ネガティブに捉えられがちです。しかし、考え方や向き合い方によってイメージも変わり、老い方も変わってきます。解剖学者であり「唯脳論」を提唱する養老孟司先生に、上手な歳の重ね方についてご講演をいただきます。 |
| 12:15~ | 休憩 | |
| 午後 の部 | 13:15~ | フィットネス指導実践報告 |
| | 13:15~ | ポスター発表の部 発表者による概要説明 研究発表ポスターの自由閲覧&個別質疑応答 【昨年度の発表例】 ●地域における子どもの体力向上を図る取り組み ~運動遊びを通じて ●児童期における生活全般を意識した運動指導のあり方 ●高齢者の体力測定値とQOLの関係 -QOLを改善させるのは何か- ●精神障害者の社会復帰支援としての健康づくり指導 |
| | 14:30~ | 口演発表の部(新設・課題部門) 『フィットネスダンスを活用した運動指導の効果について』 ステージ上の大スクリーンにスライドを映しながらさまざまな健康体力プログラムの内容・指導方法・効果、運動指導の成果を口演発表します。各地の運動指導者がそれぞれの参加者のために工夫して提供したプログラムの実際を知ることによって、これから運動指導を始める指導者だけでなくベテランの指導者にとっても役に立ちます。 |
| | 15:00~ | 特別報告 『和のフィットネス NOSSのエビデンスと参加者の声』 金沢医科大学教授 森本茂人先生 |
| | 15:25~ | 口演発表の部(自由部門) 【昨年度の発表例】 ●高齢者認知機能におよぼすエアロビックダンスエクササイズの影響 ●地域における運動教室「貯筋しま専科」の取り組み ●運動指導者主体で行う特定保健指導 ●公園を活用した高齢者向け運動教室の試み ●異なる3種類の運動介入が高齢女性の体力にもたらす効果 |
| | 17:30 | 閉会 |



↑ベストセラー『バカの壁』の著者 養老孟司先生



↑ポスター発表



↑口演発表

GYMNIC BALANCE®

www.gymnic.com



2009フィットネスダンス全国大会

日本の楽曲によって誰もが口ずさみながら元気なれる運動、それが『フィットネスダンス』。オリジナルティあふれるプログラムが集います。今回も課題部門は「からだほぐし」がテーマ。心身ともにほぐしてくれるプログラムが競演します。そして自由部門には、子どもから高齢者まで楽しめる『フィットネスダンス』が登場します。期待を膨らませてご来場ください。

9月30日 水

午
前
の
部

| | |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10:00~ | 受付 |
| 10:30~ | 開会式 |
| 10:45~ | ご当地体操発表会 各地の自治体が提唱している健康づくり体操を実演紹介します。椅子に座ったまま体験できるプログラムもあるので、ご当地体操を味わってください。 全国で展開する『フィットネスダンス』 (社)日本フィットネス協会は、各地の自治体などから創作依頼を受けてオリジナルの健康体操を作ったり、その普及活動をサポートしています。その例として東京都墨田区の「すみだ花体操」と、本州最大のダンスイベントにつぼんど真ん中祭りから生まれた「どまつりフィットネス」を実演披露します。 |
| 12:50~ | 休憩 |



①地域のイベントに花を添えている「すみだ花体操」



②昨年のど真ん中祭りのファイナルステージの様子

午
後
の
部

| | |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13:50~ | フィットネスダンス全国大会 課題部門「からだほぐし」&自由部門の実演発表 【昨年度の発表例】(プログラム名/楽曲名) ●のびろのびろ体操/のびろのびろだいすきな木 ●「自分のからだ知っとこ」エクササイズ/あの素晴らしい愛をもう一度 ●ぎゅうっとからだほぐし/涙をふいて ●月夜にゆれて/夢先案内人 ●ボールを操る、カラダを操る/世界に一つだけの花 ●健康列車/希望という名の最終列車/前略、道の上より ●微笑み健脳エクササイズ/微笑がえし |
| 15:50~ | スペシャルデモンストレーション 【昨年度最優秀作品】 ●ハナミズキでけいらくストレッチ/ハナミズキ ●前略、サラリーマン殿(メタボリックシンドローム予防エクササイズ)/前略、道の上より ◆『おやしダンサーズ』デモンストレーション ◆和のフィットネス『NOSS』デモンストレーション |
| 17:00 | 閉会 |



③和のフィットネス『NOSS』



④あの『おやしダンサーズ』が友情出演します!



会場：国立オリンピック記念青少年総合センターへの交通案内

東京都渋谷区代々木神園町3-1 (TEL 03-3467-7201)

- 東京駅から：JR中央線(約14分)「新宿駅」乗り換え 小田急線各駅停車(約3分)「参宮橋駅」下車 徒歩約7分
- 地下鉄千代田線：「代々木公園駅」下車(代々木公園方面4番出口) 徒歩約10分
- 小田急線：「参宮橋駅」下車 徒歩約7分

※招待状と受講票には、地図入りの交通案内が記されます。

無料ご招待のお申し込み方法

参加ご希望の方はハガキかファクス(下記申込用紙の黄色い欄)に①参加ご希望日(両日でも可)②参加希望人数(申し込み者を含めて2名まで)、申し込み者の③郵便番号④住所⑤氏名(ふりがな)⑥電話番号を明記し、下記宛先へ8月31日(月)までにお申込ください(消印有効)。

● 1通の応募につき、2名様までとさせていただきます(招待状1枚につき2名様まで有効)。

● 応募者多数の場合は抽選の上、ご招待状の発送をもってお返事とさせていただきます。

宛先：〒113-0033 東京都文京区本郷2-8-3 天野ビル4F (社)日本フィットネス協会「フィットネス・サミット」参加希望係
FAX: 03-3818-6935

運動指導者資格 登録更新単位希望者のお申し込み方法(有料)

受講証明書は、受付時に配布する所定のレポート用紙(記入したもの)との引き換えで閉会後にお渡します。

● 受講料

| | 一般有料受講者 | JAF A会員 |
|--------|---------|---------|
| 1日のみ受講 | 2,300円 | 2,000円 |
| 2日間受講 | 3,800円 | 3,500円 |

● 取得単位数

| | 9月29日のみ | 9月30日のみ | 2日間合計 |
|----------------|---------|---------|-------|
| 健康運動指導士 | 講義5.0単位 | 実技4.0単位 | 9.0単位 |
| 健康運動実践指導者 | 講義5.0単位 | 実技4.0単位 | 9.0単位 |
| JAF A/ADI、AQUA | 3.0単位 | 3.0単位 | 6.0単位 |
| ACSM/HFS | 5.0単位 | 4.0単位 | 9.0単位 |
| AFAA JAPAN | 3.0単位 | 3.0単位 | 6.0単位 |

※ACSM/HFSの方は、所定のレポート用紙とクレジットフォームジャパンへご記入の上、受付へご持参ください。閉会後に証明印を押しいただきます。

①電話で予約申し込みをしてください(予約TEL ☎0120-987-939)。「受付番号」をお伝えします。

※受付期間 7月7日(火)~8月31日(月) 10:00から16:30まで(土日祝祭日を除く)

②「申込用紙」に必要事項をご記入の上、ファクスにて送信してください(FAX 03-3818-6935)。

③受講料を下記口座へお振り込みください。

(必ず、お振り込み人の氏名の前にお伝えした「受付番号」をご記入ください。例：123キョウカイハナコ)

※振込手数料はご負担ください。企業名でお振り込みされる際は事前にご連絡ください。

振込先●三井住友銀行 神田支店 当座●262856 口座名●(社)日本フィットネス協会

④申込用紙と入金が確認されましたら、受講票を発送いたします(9月初旬頃)。

※キャンセルをされる場合はご連絡ください。なお受講料振込後のキャンセルは返金しかねますのでご注意ください。

※当日の持ち物：両日とも筆記用具(運動着は必要ありません)

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、(社)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。

フィットネス・サミット2009 FAX申込用紙 FAX 03-3818-6935へ

※お間違いのないように
お願いいたします。

◆該当する欄にチェック してください

無料ご招待希望 (1名 2名) 登録更新単位希望(有料)

9月29日 フィットネス指導実践報告会 9月30日 フィットネスダンス全国大会 (両日の場合は両方に)

| 記入欄 | | 受付番号 | |
|------|---|------------|----|
| フリガナ | | JAF A会員 | 番号 |
| 氏名 | | ADI | 番号 |
| 住所 | 〒 | JAF A AQUA | 番号 |
| 電話 | | 健康運動指導士 | 番号 |
| Eメール | | 健康運動実践指導者 | 番号 |
| | | ACSM/HFS | 番号 |

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)