

Action
行動

Find
みつける

Just
その時

Active
活動

JAF FORUM 2013 in KANSAI

みつけましよう自分スタイル!!



メイン会場 ベイコム総合体育館 (尼崎市記念公園)

開催日 2013年3月7日(木)・8日(金)・9日(土)

AQUA会場 東急スポーツオアシス心斎橋店

開催日 2013年3月10日(日)

JAF

検索

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: 株式会社ウェザーコーポレーション/株式会社ギムニク/株式会社クラブビジネスジャパン

株式会社コスモ計器/株式会社ブラボーグループ/ベンゼネラル株式会社/有限会社ラウンドフラット

協力: NPO法人NSCA ジャパン/財団法人日本コアコンディショニング協会/一般社団法人日本こどもフィットネス協会

NPO法人日本Gボール協会/NPO法人日本トレーニング指導者協会/一般社団法人日本マタニティフィットネス協会

NESTA JAPAN/AFAA JAPAN/公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団/東急スポーツオアシス心斎橋店

今回の「Jafa FORUM」のテーマは、「発見！」です。

実に様々な指導理論や、指導方法がある一方で、グループエクササイズ指導・パーソナル指導では、年齢も体力レベルも違う色々な指導が求められます。自分の考え方やマッチする理論は何か、現在かかえている参加者の方にはどのような指導が適切か?等もっと広く、もっと深く学んでみたいが、限られた時間では思うように勉強できないのも現実です。そこで、グループエクササイズを通して「多種多様な指導者が増える=より多くのフィットネス愛好家の要望に応えられる」ことを願い、Jafaはもちろんのこと、日本を代表する講師・団体の特徴的な講座をラインナップしました。色々な指導方法を学び、身につけ、新たな発見をしてください。そして、自分の「強み」は何か、「得意は何か?」を発見しステップアップを図ってください。

会場のご案内

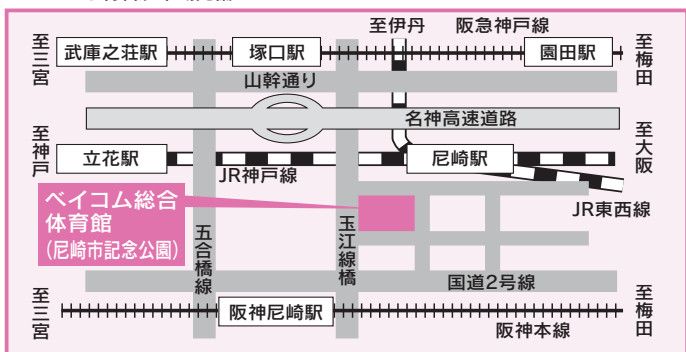
※お問い合わせはすべてJafaフォーラム事務局 ☎0120-987-939まで ※フォーラム開催中連絡先 090-8645-7844

メイン会場 3月7日(木)~3月9日(土)

ベイコム総合体育館 (尼崎市記念公園)

尼崎市西長洲町1丁目4番1号

- 交通 ●JR尼崎駅より徒歩10分
- 阪神尼崎駅より阪急バス5・6番乗り場
- 57: 阪急場口行き
- 56: 川西バスターミナル行き スポーツセンター前下車
- 有料駐車場完備

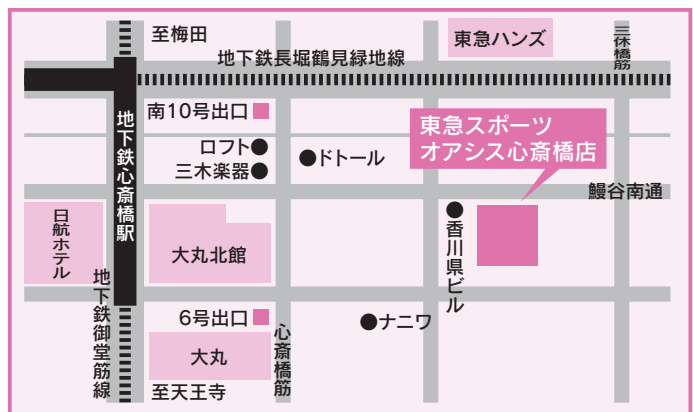


アクア会場 3月10日(日)

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



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	講座種類	講座形態	一般料金	会員料金	Jafa/ADI/Jafa AQUA 教育単位	AFAA	健康運動実践指導者/健康運動指導士		ACSM/HFS
								実習	講義	
L	60分	レッスン	実習	3,000円	2,500円	0.5	0.5	1.0	—	1.0
SL	当日先着100名	ファンレッスン	実習	500円		—	—	—	—	—
ML	当日先着50名	ファンレッスン	実習	無料		—	—	—	—	—
SW	90分	ワークショップ	実習	4,500円	4,000円	1.0	1.0	1.5	—	1.5
W	90分	ワークショップ	実習	4,000円	3,500円	1.0	1.0	1.5	—	1.5
SK	120分	Jafaスキルアップセミナー	実習	4,000円	3,500円	1.5	1.5	2.0	—	2.0
FD	120分	フィットネスダンスセミナー	実習	4,000円	3,500円	1.5	1.5	2.0	—	2.0

※SL・MLは他の講座の受講を予約した(または受講した)方に限ります。(事前予約はありません)

団体別教育単位認定講座一覧

団体名	認定単位数	W-1	W-2	W-3	W-4	W-5	W-6	W-8	W-9	W-11	W-26	W-27	W-28
NPO法人 NSCA ジャパン	0.15CEU(カテゴリーA)												
NPO法人 日本トレーニング指導者協会	(共催セミナー)1.5単位												
NPO法人 日本Gボール協会	グループIP												
一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会	1.5MFポイント												
NESTA JAPAN ※	0.5単位												
一般社団法人 日本子どもフィットネス協会	KLP3ポイント												

※NESTA JAPAN教育単位: PFT継続教育プログラムの単位取得を希望する方は、別途NESTA JAPAN東京事務局までその旨ご連絡いただき単位認定手数料の2,000円をお支払いください。



JAJAは設立25年を迎え、2012年4月より公益社団法人として新しいスタートを切りました。これまで以上に公益性の高い活動に取り組むとともに「国民の皆様のより豊かな生活の実現」を目指して、フィットネスを中心とした健康の維持増進のための活動を展開していきます。公益社団法人 日本フィットネス協会

タイムテーブル

3月7日(木)	ベイコム総合体育館 (尼崎市記念公園)														
	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00
メインアリーナA		W-1 松本 健二 「運動指導者が必要とする肩関節部の機能解剖学(初級)と実践」				W-2 松本 健二 「運動指導者が必要とする体幹の機能解剖学(初級)と実践」									
メインアリーナB		W-4 鏡山 和裕 コアムーブメント				W-5 三島 隆章 キッズの運動能力向上のためのヒント									
メインアリーナC		W-7 尾陰 由美子 楽しい解剖学ボディマップ				W-8 小谷 さおり シニアのためのケアコンディショニング									
メインアリーナD		W-10 岡橋 優子 女性のためのBBS(バラス・バンド・ストレッチ)				W-11 岡橋 優子 女性のためのリンパトーンストレッチ									
サブアリーナ		SW-13 ヨアブ アヴィダ ダンスエアロビクス レイヤリングマスター				W-14 野村 健一郎 初心者指導で大切なこと!			SL-15 ヨアブ アヴィダ エアロビクス				W-16 野村 健一郎 エアロビクスの醍醐味を味わう!		
大会役員室		W-17 井ノ上 由香 更年期女性のためのフィットネス「メノポーズケア」				W-18 小林 香織 妊婦のためのフィットネス「マタニティビクス」							W-19 北条 しをり 産後・子育てママのためのヨガ「ママヨガ」		
研修室		W-20 百瀬 和子 ボールでびらいてす				W-21 岩崎 浩美 「歩く」を練習! ボールを使ったリズム体操							W-22 岩崎 浩美 椅子に座ってボール体操 & 脳活性化トレーニング		

3月8日(金)	ベイコム総合体育館 (尼崎市記念公園)														
	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00
メインアリーナA		W-23 浦上 大輔 これだけは知っておきたいコア(体幹)のキホン1				W-24 浦上 大輔 これだけは知っておきたいコア(体幹)のキホン2									
メインアリーナB		W-26 小谷 さおり バランスボールを使ったケアコンディショニング				W-27 住本 一 子どもの気づきを促すGボール指導のポイント									
メインアリーナC		W-29 高津 諭 ゴルフ・コンディショニング				W-30 田中 清 「転ばぬ先の杖」を授ける高齢者向け運動指導									
メインアリーナD		W-32 八田 誠二 現場で使える簡単姿勢改善法～基礎編～				W-33 八田 誠二 現場で使える簡単姿勢改善法～応用編～									
サブアリーナ		SW-35 ヨアブ アヴィダ カーディオバレエ				W-36 本間 友暎 コアを最大限に活かす為の本間流キューイング			SL-37 ヨアブ アヴィダ カーディオグラフィ				W-38 坂田 純子 幅広い参加者のための! 初級エアロ・ローインパクト提供術		
大会役員室		W-39 稲垣 笑子 ☆ワクワク親子キッドビクス☆				W-40 和田 みゆき 現代の子ども達が「元気になる」フィットネスプログラム&指導法							W-41 赤坂 由香 キッズダンスワールド・親子～幼児～小学生の振り付け		
研修室		FD-42 三浦 栄紀 フィットネスダンス2時間セミナー: コアマスタークラス				W-43 坂田 純子 感じて納得!意欲が上がる初心者・初級エアロ指導術							W-44 本間 友暎 「安全にエアロビクスを楽しみ続ける為に必要な動作スキルを学ぶ」		

3月9日(土)	ベイコム総合体育館 (尼崎市記念公園)														
	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00
サブアリーナ		SK-45 久保田 吉浩 JAJAスキルアップセミナー							SK-46 三浦 栄紀 JAJAスキルアップセミナー						
													ML-47 三浦 栄紀 バーン・サエアロビクス!		

3月10日(日)	東急スポーツオアシス心斎橋店															
	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		W-48 坂田 純子 年中アクアウォーキング! 365日のマーチ				L-49 西村 由美 アクアダンス「D」スタイル							L-53 梅本 道代 水中機能改善体操エクササイズ サドルリズ(腰痛、股関節改善)			ML-54 吉本 洋、原田 由美子、坂田 純子、西村 由美、梅本 道代 JAJA発 アクア5人の伝言
スタジオ		W-51 尾陰 由美子 デスク指導におけるアクアムーブメントのコツ!														W-52 梅本 道代 水中機能改善体操 (腰痛、股関節改善)

レベル別講座選択の目安

Basic 基礎的講座 **A**dvan**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 |

W-7 **B****7日(土) 9:45~11:15****尾陰 由美子**JAJA理事、JAJA/AQS
健康運動指導士**楽しい解剖学ボディマップ**
～体幹をイメージする～

解剖学というと「難しい!」というイメージを持っていませんか?この講座では、解剖学を2次元で捉えるのではなく、3次元でイメージすることによって、身体の協調性や機能性を引き出していくことを学びます。

コンディショニング指導だけでなく、ダンスレッスンやピラティスやヨガなどのプログラムにも応用できます。自分自身の動きの質を上げるとともに参加者へのアプローチとしても役に立つことでしょう。

W-12 **B****7日(土) 14:30~16:00****尾陰 由美子、玉川 純子、村上 智子**NPO法人いきいき
のびのび健康づくり協会**機能改善体操の効果を引き出す指導法**
～脳へのアプローチを考える!～

尾陰 由美子 玉川 純子 村上 智子

身体の機能を引き出していくためには、単に動きの指示をするだけでは効果を得ることができません。一方的な指示は「～しなければ!」といった思考を生み出し、身体を緊張させてしまい機能を失ってしまいます。今回は、機能改善体操を通して、自分自身への問いかけを効果的にとりいれ、身体の機能を引き出し、真の意味での「自立・自律」を促す指導法を習得していただきます。脳へのアプローチを変えることで身体の変化を感じていただきます。

W-8 **B****7日(土) 11:30~13:00****小谷 さおり**JAJA千葉県代議員
一般社団法人日本セルフケアコンディショニング協会代表**シニアのためのケアコンディショニング**
グループコンディショニングを始めよう!

シニアコンディショニングは、介護予防フィットネスとしても、今後益々ニーズが増える内容です。まずは「10」のキーワードをヒントに、10名程のグループコンディショニング指導を構築し、コンディショニング指導の感性を磨きましょう。増やすべきは多くの対象者と、それに対応する経験と自信と謙虚さです。実技は自重中心で、サポートとして身近な手ぬぐい・タオル・いす・手のひら大ボールも使用します。(シューズ不要・手ぬぐい大タオル持参)

W-14 **B****7日(土) 11:30~13:00****野村 健一郎**ライフスポーツKTV所属
ミスノ(株)アドバイザースタッフ**初心者指導で大切なこと!**

このクラスは、初心者に対する指導を「動き」の方面からアプローチする、指導者のためのワークショップです。「初心者」や「初級」という段階は、この時期に何を指導されるかが大切になってきます。現代の様々なスタイルのエアロビクスやプログラムに合わせた指導により、生徒は次の段階へと移行しやすくなります。初心に戻って一緒に動いていくと、新しい発見があるかもしれません!

W-9 **B****7日(土) 14:30~16:00****小谷 さおり**JAJA千葉県代議員
一般社団法人日本セルフケアコンディショニング協会代表**足底・足指の簡単セルフケア**
ヒザ・股関節ケアは、日々の足裏ケアから!

30年前、この知識とテクニックがあったら・・・と思う部位ケアのひとつに足底ケアがあります。20年のヒザイタ改善運動指導の中で、必須種目として推奨してきたバンダナギャザリングは、多くの成果の声を聞いておりますが、今回は、それに加え、テニスボールでも代用可能なツールを使用した足底ケアのご紹介をしていきます。足底アーチ・足指の機能・脚軸の調整のセルフケアにより、まずは実感!体得してください!(シューズ不要・ハンダナ持参・NEW!足底ケア用ボール/ギムニク製1個プレゼント!)

W-16 **A****7日(土) 14:30~16:00****野村 健一郎**ライフスポーツKTV所属
ミスノ(株)アドバイザースタッフ**エアロビクスの醍醐味を味わう!**

エアロビクス本来の魅力を失うことなく、多種多様な要素を味付けして楽しさを増幅させていく、お持ち帰り型コリオクラスのワークショップです。音の使い方、テクニックの使い方次第で様々な表情を見せるエアロビクスの醍醐味を体験してみてください!ダンステイスト以外での楽しさを探している指導者も是非!皆さんの仕事に役立つ(であろう...)ネタの仕入れ先も紹介させていただきます!

W-10 **A****7日(土) 9:45~11:15****岡橋 優子**JAJA/ADD、ADE
早稲田大学スポーツ科学科 非常勤講師**女性のためのBBS (バランス・バンド・ストレッチ)**
骨盤ナビ最新バージョンエクササイズ!

骨盤周りにはなんと!約40種類の筋肉が付いています。あらゆる動作が骨盤とリンクして、わずかな筋バランスの崩れがゆがみや痛みとなって体に現れてきます。「骨盤は開くの?」といった都市伝説(?)も解明しながら、骨盤周辺筋を詳しく解説します。今回は骨盤ナビ最新エクササイズ「BBS」(バランス+ラバーバンド+ストレッチ)を紹介します。普段のレッスンにもぜひプラスアレンジしてください。

W-20 **B****7日(土) 9:45~11:15****百瀬 和子**JAJA/ADD、ADE
ピラティススタジオMOMO代表**ボールでびらていす**
チビボール(小)とバランスボール(大)を使ってバリエーションアップ!

小ボールと大ボールを使ったピラティス&ストレッチをご紹介します。よりエクササイズをやりやすくするために、また、よりチャレンジするために、ボールの厚み・形状・空気を有効に利用します。床に座って動くことが困難な方にも、ボールは助けになります。「何故ボールを使うのか?」考えていきましょう。ピラティス未経験の方でも大丈夫!色々な動きを楽しんで下さい。

W-11 **A****7日(土) 11:30~13:00****岡橋 優子**JAJA/ADD、ADE
NPO法人スマイルボディネットワーク代表**女性のためのリンパトーンストレッチ**
大事なプレストケアをしましょう

「とろけるようなストレッチ」と呼ばれているリンパトーンストレッチ。体中の主なリンパ節をほぐし、そこにつながる筋肉をストレッチして、血流だけでなくリンパの流れも促進していきます。ルーティンの中でさりげなく乳房に触れ、自己検診もちょっぴり……。乳がんの最新情報もお伝えします。日頃の疲れを癒し、自分の体をメンテナンスしましょう。あなた自身のために受けていただきたい、そんな思いを込めた90分です。

W-21 **B****7日(土) 11:30~13:00****岩崎 浩美**JAJA/AQS
広島元氣いっぱいプロジェクト~逢~ 代表**「歩く」を練習!ボールを使ったリズム体操**
～身体の動きの基本を正確に伝える～

なかなかリズムに合わせて歩けない方や、リズムに合わせる事に夢中で身体の動きがおろそかな方に向けて、正確な動きを指導する方法をお知らせします。ボールを使うことで動いている部位を意識しやすくなり、力を入れやすくなり、また動かさないようにすることができます。正確に身体を動かすことで、姿勢も整い、痛みの軽減にもつながります。グループエクササイズですぐに使えるバリエーションのヒント満載です。

W-22 高 B 7日 14:30~16:00

岩崎 浩美

JAJA/AQS
シナプロソロジー教育トレーナー

椅子に座ってボール体操&脳活性化トレーニング
~脳を活性化することで表情と足取りが変わる~



椅子を使う事で様々な高齢者に対応でき、ボールを使う事で身体の動きを引き出しやすくなり、さらに、ゲーム感覚で楽しくできる脳活性化トレーニングを加える事で、前向きな意識や集中力を高めやすくなります。実際、私の教室では、コミュニケーションを取る方が増え、帰りの準備が早くなる等の効果が上がっています。この講座では、ボール体操のバリエーションと、脳活性化トレーニングをプラスしていく方法もお知らせします。

W-32 B 8日 9:45~11:15

八田 誠二

株式会社 オープンハッサー 代表取締役
身体の本質プロジェクト 主宰

現場で使える簡単姿勢改善法 ~基礎編~
まずは全ての基本 体幹アプローチ



私達は日々重力のある中で生活しています。筋肉は重力に対して正しい骨の位置(姿勢)を保持してくれていますが、その筋肉が弱くなると姿勢が崩れ、関節に負担がかかり、痛みにも繋がります。この講座では姿勢改善に必要な筋肉・考え方・アプローチ方法を、まずは全ての土台となる体幹からお伝えさせていただきます。翌日から姿勢改善や不定愁訴に対応できる、マット上でのセルフエクササイズが学べます。

W-33 専 A 8日 11:30~13:00

八田 誠二

株式会社 オープンハッサー 代表取締役
身体の本質プロジェクト 主宰

現場で使える簡単姿勢改善法 ~応用編~
上半身アプローチと下肢アプローチ



私達は日々重力のある中で生活しています。筋肉は重力に対して正しい骨の位置(姿勢)を保持してくれていますが、その筋肉が弱くなると姿勢が崩れ、関節に負担がかかり、痛みにも繋がります。この講座では姿勢改善に必要な筋肉・考え方・アプローチ方法を、上半身と下肢に関してお伝えさせていただきます。翌日から姿勢改善や不定愁訴に対応できる、セルフエクササイズ(マット、立位、ボール)が学べます。

W-34 B 8日 14:30~16:00

久保田 吉浩

JAJA/ADD、ADE
(株)明治スポーツプラザ 開発部指導管理グループ長

心を今ここにとどめるためのヨガ指導とは
~アクティブヨガ インストラクションテクニック~



パワー系ヨガでは、いかにして参加者の集中を高めるかが大切なポイントです。この講座では、パワー系ヨガの指導方法を見直し、より参加者の集中を高めるためにはどうしたらよいかを考えていきます。パワー系ヨガだけでなく、リラクゼーション系ヨガや様々なレベルの参加者が混在するグループ指導においても有効な指導方法を学んでいただけます。指導方法でお悩みの方や自身のスキルアップを図りたい方はぜひご参加下さい。

W-36 A 8日 11:30~13:00

本間 友暁

JAJA/ADD、ADE
株式会社 GROW POINT 代表取締役

コリオを最大限に活かす為の本間流キューイング



エアロビクスのレッスンをを行う上でキューイングは欠かせない技術。どんなキューイングをすればプログラムが活きるのか、どのタイミングでキューイングを出せばお客様は気持ち良く身体を動かす事が出来るのか等を、サンプルレッスンをしながら詳しくお伝えしていきます。レッスンに参加されるお客様のレベルに応じたキューイングの出し方等も併せてご紹介していきます。

W-38 B 8日 14:30~16:00

坂田 純子

JAJA/ADD、ADE、AQS
健康サポートプロジェクト代表

幅広い参加者のための!初級エアロ・ローインパクト提供術
~様々な参加者に対応できるプログラミングをつけよう~



この講座は、初級エアロビクスのローインパクトプログラミング力を高める講座です。プログラムが多様化した今、エアロビクスプログラム配置は以前より減ってきました。一方、初級クラスで、初めての方や常連・高齢のお客様をお迎えする機会が増えていませんか? ローインパクトや初級という意味を再確認しながら、常連客をはじめ幅広い参加者に喜ばれるプログラミングのアイデアをご提供します。皆様のご参加をお待ちしております。

フィットネスダンス

誰もが馴染みのある日本の楽曲に健康体力づくりを目的として振り付けをしたダンスエクササイズを「フィットネスダンス」といいます。1番の特徴は、日本の楽曲を使用するエクササイズプログラムであることです。童謡、民謡、演歌、歌謡、フォークソング、Jポップや日本のオリジナル曲などで歌を口ずさみながら踊ることもできるという点で、からだだけでなく心の健康づくりにもつながることが期待されます。2番目の特徴は、全身持久力、筋力・筋持久力、柔軟性・調整力などの体力要素を考慮して振り付けをしているということです。体力づくりの目的に合わせて高齢者、低体力者、青少年、子ども、妊婦などさまざまな対象者の健康体力面の特徴と音楽の好みを考慮して作られています。

FD-42 高 8日 9:15~11:15

三浦 栄紀

JAJA/ADD、ADE、AQS
(有)エモーション 代表

フィットネスダンス2時間セミナー:
コリオマスタークラス

日本の音楽を使えば、
中高齢者の運動参加率がグ〜ンとアップ!



このフィットネスダンス2時間セミナーは、振り付けの習得を中心とした「コリオマスタークラス」で、ダンスエクササイズの指導を行っている方や、フィットネスダンスの振り付けを習得したい方を対象に行います。モデルレッスンの使用楽曲は、『ハナミズキでいらくストレッチ:ハナミズキ』『みんな、みんな友達!手話ダンス:手のひらを太陽に』『毎身体操:365歩のマーチ』を予定しています。この機会にぜひ、歌力(うたぢから)を活かした指導法を習得してください。

W-43 B 8日 11:30~13:00

坂田 純子

JAJA/ADD、ADE、AQS
健康サポートプロジェクト代表

感じて納得!意欲が上がる初心者・初級エアロ指導術
~参加者の意欲を上げる「伝え方」を学ぼう!~



この講座は、初心者が混在する初級クラスにおいて、ご参加いただくお客様の意欲を上げる「伝え方」や「コミュニケーション」を、学ぶ講座です。脳や身体が喜ぶ言葉づかいや、お客様が喜ぶ双方のやり取りを体感し、ご自身の指導現場に是非ご活用ください。皆様のご参加をお待ちしております。

W-44 B 8日 14:30~16:00

本間 友暁

JAJA/ADD、ADE
株式会社 GROW POINT 代表取締役

「安全にエアロビクスを楽しみ続ける為に
必要な動作スキルを学ぶ」



エアロビクスは楽しく、様々な効果のある素晴らしいエクササイズ。しかし、身体を正しく使えていない事が原因で怪我を起し、せっかくの楽しいエアロビクスから離れなくてはならない事もあります。インストラクターは安全な身体の使い方を理解し、自ら実践でき、レッスンで伝え続けていく事が必要不可欠なのです。このワークショップではエアロビクスを行う上で安全に身体を使う為にはどうしたら良いかのポイントをお伝えしていきます。

Yoav Avidar

(ヨアブ アヴィダル)

イスラエル

2012ECA最優秀国際プレゼンター賞、イスラエル「2001年インストラクター賞」、1997年スポーツエアロビクス国内チャンピオン。イスラエルの最高峰フィットネス&ダンス資格認定施設であるHagymnasiaのナイキエリートトレーナー兼共同オーナー等。トップインストラクターとして、イスラエルはもとよりフィットネスの国際舞台で活躍する「ヨアブ」です。
 近年は、ダンスをエアロビクスとステップのクラスに組み入れることのみならず、スタビリティボール、ストレッチング、コアコンディショニングの分野においても最先端のプレゼンテーションを提供することでも有名です。
 その指導は、高いスキルと創造性、そしてカリスマ性により、IDEA (米)、ECA (米)、Filex (豪)、FitPro (英)、Planeta Barcelona (西独)、インスパイアコンベンション (デンマーク) など、世界20か国以上に招聘されています。



ダンスエアロビクス レイヤリングマスター

SW-13 **B** **7日(土) 9:45~11:15**

ダンスエアロビクスの指導者は、さまざまなレベルの参加者に応じてコレオグラフィを修正するという課題を突きつけられています
 一方、ダンスコレオグラフィーのインスピレーションは、さまざまなダンスの経験から得られますが、フィットネスに取り入れるときの指導スキルは別物です。
 ここでは、今までの指導経験と受講者の達成感から確立した他とは大きく違うヒントを細部に渡る一つ一つの動きを提供していきます。

カーディオバレエ

SW-35 **A** **8日(金) 9:45~11:15**

ダンスの世界では、クラシックバレエはすべてのダンスフォーマットの基礎です。テクニカルな基礎をつくり、さまざまな動きを提供する。誰もがみんなバレリーナ気分を味わえるヨアブのバレエカンパニーに参加して、あなたのダンスエアロビクスのクラスにクラシックバレエのレパートリーを加味する方法を学びましょう。あなたの動きが、優雅に格好良く磨かれます。さあ!トウシューズの代わりに満面の笑顔でグランジュテ(跳躍)でダンスフロアに降り立ち(?)しましょう。

ヨアブ アヴィダル Presents

当日受付**100名**
ワンコイン(500円)
 にて受講OK!

ピュア・ダンスエアロビクス

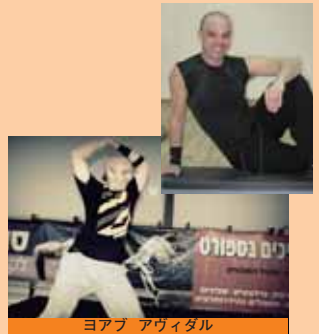
SL-15 **B**
7日(土) 13:15~14:15

伝統的なハイ・ローの動きとファンキーなダンストリックをミックス!
 バランスのとれたダンスエアロビクスクラス指導の原則と、参加者に「うまくできた」「楽しい」という感想と感動を与えるためのレイヤリング利用法のプログラムです。

カーディオグラフィ

SL-37 **B**
8日(金) 13:15~14:15

パーティーの準備はOK?スパイスの効いたダンスの動きとロー・ハイをミックスしてダンスエアロのムーブメントの旅にあなたをお連れします。
 大多数の複雑な一連の動きは、実はステップの基本中の基本から始まることを、それがどんなふうにするのが楽しくエキサイティングなコンビネーションに発展するかを体験してください。



ヨアブ アヴィダル

Have fun!

全国から集結したせっかくの機会。
 インストラクターだって思いっきり盛り上がりたい!
 教える立場ではなく、参加者の気持ちになって、楽しんでください。
 今回は、25周年を記念して4つのスペシャルレッスンをご用意しました。

バーン・ザ・エアロビクス!

ML-47 **A**
三浦 栄紀 **9日(土) 15:00~16:00**

JAJA/ADD、ADE、AQS、(有)エモーション 代表



三浦 栄紀

エアロビクスの王道を楽しみつつ、心地よいダンス的なメリハリある動きも取り入れたオシャレなエアロビクスはいかがですか?エアロビクスは、同じ空間で皆さんと一緒に楽しめる事が最大の魅力だと思っています。躍動感溢れる動き、流れるような展開、そして皆さんを楽しませる表現力!この3つを駆使して、思い切り弾けるような楽しいレッスンをを行います。フォーラム参加のみなさまに感謝を贈ります!

JAJA発 アクア5人の伝同志~水からのメッセージ~

ML-54 **B**
AQUA 講師陣 **10日(日) 16:00~17:00**

フォーラム参加者の皆様に感謝の意味を込めて、アクアスペシャルレッスンを企画致しました。JAJAでしか受ける事が出来ない?とってもお得な内容です。アクアが大好きで同じ志を持った(伝同志)5人が、アクアダンスに留まらず、趣向を凝らした内容で、『5人5様の水からのメッセージ』をお伝え致します。個性溢れる5人が奏でるアクア協奏曲をお楽しみ下さい。インストラクターの皆さん、全員集合!



寺本 強

尾隆 由美子

坂田 純子

西村 由美

梅本 道代

※SL・ML講座への参加は、「JAJA FORUM 2013 in KANSAI」を受講する方に限ります。

- ・開始10分前から所定の待機場所でお並びいただきます。(待機場所は直前発表)
- ・ご本人が並ぶことを条件とします。(代理や他者の確保はできません)
- ・入場時に受講票を確認させていただきます。(SLは現金500円をお支払いいただきます。会場での両替はできません)

AVIA
<http://www.avia.jp>

RYKÄ
 DANCE EXERCISE DEBUT

JAFASキルアップセミナー

このセミナーは、ADIをはじめとする指導者資格を取得した方が、再度自分の動きや指導方法について学べる基礎講座です。プログラムはどう考えて作成していったらよいのか？指導をする際に気をつけなければならないことは何か？を再確認してください。

スキルアップセミナーは、ADI初回更新までに2講座以上を受講することが義務付けられています。もちろん、それ以外の方でも復習講座として是非活用してください。

ADI初回更新の方を対象に選考予約を受付!

12月11日(火) 10:00~16:30

お電話にて『ADI番号』をお知らせください。

先行予約対象: ADI番号の上3ケタが541~546及び557以降の方

SK-45

9日(土) 10:00~12:00

久保田 吉浩

JAFAS/ADD、ADE
(株)明治スポーツプラザ 開発部指導管理グループ長

JAFASキルアップセミナー
指導の循環編



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。

SK-46

9日(土) 12:45~14:45

三浦 栄紀

JAFAS/ADD、ADE、AQS
(有)エモーション 代表

JAFASキルアップセミナー
メインエクササイズのフリースタイル編



フリースタイルとは一定パターンの動きの構成を決めずに音楽に合わせて次から次へと自由に他の動作に移行していくプログラム構成法です。
動きを覚える必要がないためエアロビクスに慣れていない方でも運動を楽しむことができ、運動強度や動きの難易度を調節しやすいなどのメリットがあります。
このセミナーではフリースタイルとは何かを理解し、動きの変化要素や運動強度を変化させる要因を使って安全で効果的なプログラム作りの方法を学んでいただきます。

Forum Café Open (無料)

ほっと一息 憩いと語らいのスペース

みなさまに癒しと憩いを・・・FORUM caféのオープンです！お茶やお菓子をご用意してみなさまの来店を心よりお待ちしております。講座受講後の休憩や、他の講座に出られた方との情報交換など、コミュニケーションスペースとしても利用できます。お茶を飲みながら、ほっと一息なんていかがでしょうか？

Open time 3月7日・8日の10時30分~16時00分

スタンプラリー開催!

(すべての受講者が参加できます)

昨年に続き今年もやります協賛スタンプラリー！協賛社による出展ブースをまわって最新のエクササイズ用具、CD・DVD・書籍・ウェア・シューズの情報を集めながら、ついでにスタンプも集めて、プレゼントGETのチャンス！乞うご期待！

出展予定
(3月7・8日)

- ・ウェア/ (株)ウェザーコーポレーション
- ・シューズ/ ベンゼネラル(株)
- ・音源/ ブラボーグループ(株)
- ・EXツール/ (株)コスモ計器
- ・書籍/ (株)クラブビジネスジャパン
- (有)ラウンドフラット



イメージ画

JAFAS会員だけの特典

先行予約受付 & 会員価格

受付開始日に先駆け、会員のみ“先行予約”ができます。

会員先行予約受付 12月11日10:00~

※詳細はP10の参加申込み方法をご覧ください。

各講座には会員価格で受講できます。

会員の方はぜひ、特典をご利用ください。

プレゼント抽選会

>>>

何が当たるかはお楽しみ!!

スタンプラリーとは別に

会員の方には抽選会を開催!

スタンプラリーにも参加すれば

プレゼントGETのチャンスは2倍です!!

※JAFAS会員証を必ずお持ちください

(ADI資格証ではありません。)



G E S T S

<http://www.gests.jp/>

NSCA JAPAN

特定非営利活動法人 NSCA ジャパン

理事長 森谷 敏夫



NSCAジャパンは、米国コロラド州コロラドスプリングスに本部を持つNSCAの日本支部として1991年に設立されました。NSCAは、スポーツ科学の研究者、現場の指導者や競技スポーツ・健康・フィットネスなどの各分野の専門家が集まっており『研究と現場の橋渡し』(Bridging the gap between science and application)をミッションステートメント(使命)として活動しています。国際的ライセンスであるCSCSとNSCA-CPT資格認定者は、全世界で30,000名以上あり、様々な分野で活躍しています。

W-1



B

7日 9:45~11:15

松本 健二

NSCA-CPT*D
まつもと 鍼灸整骨院院長

「運動指導者が必要とする肩関節の機能解剖学(初級)と実践」
「肩部、ローテーターカフなどをあてて筋肉の起始、停止、動きをわかりやすく学ぶ」



上腕を上手く使っていくためには、肩甲骨をしっかりと動かしたり、固定したりする必要があります。この講義では、肩部の機能解剖学を復習しながら不適切な動作や目指すべき動きなどを学んでいきます。ローテーターカフなどの筋肉のつき方を正しく理解し、クライアントによりレベルの高い知識と技術を提供できるようにしていきます。代表的なトレーニングやストレッチも実施します。

W-2



B

7日 11:30~13:00

松本 健二

NSCA-CPT*D
まつもと 鍼灸整骨院院長

「運動指導者が必要とする体幹の機能解剖学(初級)と実践」
「腹筋部や腰部のインナーマッスルに焦点をあてて筋肉の起始、停止、動きをわかりやすく学ぶ」



人が動く為には、体幹の保持、固定はなくてはならないものです。その体幹(腸腰筋、インナーマッスル)について学ぶ講座になります。運動指導の中でより的確に筋肉に刺激を入れる、また動きを読み取っていくためには筋肉の起始、停止、動きなどの機能解剖学の理解が絶対に必要となります。体幹の使い方で不適切な例などをあげながら学んでいきます。これらを理解していくことにより今まで以上の指導効果が現れていくと考えられます。代表的なトレーニングやストレッチも実施します。

W-3



B

7日 14:30~16:00

荒牧 友宏

NSCAジャパン関西地域ディレクター
TrainingCompany RealStrength 代表

ボディビルの観点からのボディメイク
~トータルボディメイクの為に各部位へのアプローチ方法~



ベーシック種目を再確認し、それらを様々なニーズに対応できるように強度調整された応用バージョンを紹介させて頂きます。また、マンネリ化せず効果を持続させるメニュー例、機器や時間などの制限された状況でのトレーニング方法も紹介もさせて頂きます。各部位への様々なアプローチ方法とメニューの工夫からバランスの取れたトータルボディメイクを目指します。



特定非営利活動法人 日本トレーニング指導者協会

理事長 窪田 登



JATIは競技力向上から健康づくりなど、さまざまなトレーニング指導に携わる者たちが、相互研鑽を通して専門性を高め、社会に貢献するために集う組織です。

JATI認定資格は、一般人からトップアスリートまで、あらゆる対象や目的に応じて、科学的根拠に基づいた適切な運動プログラムの作成と指導ができる専門家であることを証明する資格です。認定資格者は、先般のロンドン五輪のメダリストや日本代表選手の指導、フィットネス、医療・介護予防領域のトレーニング指導など幅広く活動されています。

JATIは運動指導者のレベルアップと共に社会的地位の向上も目指しています。是非、力を合わせて共に実現していきましょう。

W-5



A

7日 11:30~13:00

三島 隆章

八戸大学准教授
JATI-AATI

キッズの運動能力向上のためのヒント
~エビデンスに基づいたプログラム作成のために~



キッズスクール(クラス)を担当する方々を対象に、プログラム作成におけるヒントを提供すべく、近年行われた研究の結果を紹介致します。これらの結果を理解することで、キッズスクール(クラス)の新しいプログラム作成のヒントを学ぶことができます。さらにこのことが、スクール(クラス)のキッズ達の運動能力向上の一助とも考えられます。

W-4



専

A

7日 9:45~11:15

鏑山 和裕

JATI-AATI
ACSM-HFS

コアムーブメント
身体機能の再構築



身体の動きを機能的に繋げていくには、コアの固定から動きを広げることがポイントになります。この講座では、フィットネスレベルからアスリート指導に携わる方に、「見る」「引き出す」「繋げる」を段階的に捉え、コアにインパクトを与えムーブメントを通して身体機能を構築していくまでを体感出来るように構成。人間本来が持っている運動機能の広がりや再確認しつつ、そこからどのような影響力をもたらすかをご紹介します。

W-6



高

7日 14:30~16:00

菅野 昌明

日本トレーニング指導者協会理事
東海学園大学、夏知学院大学、夏知准徳大学非常勤講師

高齢者指導で使える! 段階的エクササイズ
高齢者の健康寿命を延伸するために



高齢者の健康寿命の延伸には、「メタボリックシンドローム」、「ロコモティブシンドローム」、「日常生活動作パフォーマンス」などがキーワードとなります。本講座はその中から、歩行、起立、階段昇降動作の日常生活動作パフォーマンス改善などを目的とした自体重負荷中心のジスタンス運動を、さらには、ロコモ対応のエクササイズなどを、科学的根拠と共に盛りだくさん紹介致します。



一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会

理事長 田中 康弘



日本マタニティフィットネス協会(JMFA)は、妊産婦の健康づくりや産後の育児環境改善、少子化対策に寄与することを目的とし、1981年から約30年に渡り活動している教育団体です。

医師たちと運動指導の専門家が、女性のさまざまな年齢に応じたライフステージのひとつとしてフォーカスし、独自の運動プログラムを研究・開発・実践・普及してきました。妊娠中や産後の方ももちろん、赤ちゃんが欲しい方向け、赤ちゃんと一緒に楽しめるフィットネス、更年期の方向けなど、さまざまなプログラムで多くの女性をサポートしています。

そして現在、2,000名超のJMFA認定インストラクターたちが全国450以上の医療施設やスポーツ施設で活躍しています。

W-17



専

A

7日 9:45~11:15

井ノ上 由香

日本マタニティフィットネス協会ゴールドインストラクター
健康運動指導士

更年期女性のためのフィットネス「メノポーズケア」
更年期症状の予防・改善とポスト更年期を見据えた4つのケア



メノポーズケアは、更年期女性の為の運動プログラムです。閉経前5年、後5年、45~55歳が更年期と言われ、全ての女性が通る道です。ふと見わたせばその世代の方が多い昨今、この時期の運動の重要性やポイントやレッスンを通して感じていただきます。フィットネススクエア、病院でのグループエクササイズやパーソナルトレーニングの現場において様々な応用が効く、2012年秋リニューアルされた最新の更年期プログラムをご体感ください。

W-18



専

7日 11:30~13:00

小林 香織

日本マタニティフィットネス協会理事
健康運動指導士

妊婦のためのフィットネス「マタニティピクス」
妊婦期の体力・柔軟性・筋力を総合的に高め「産む力」をつける



近年、妊婦の健康問題は肥満からやせ傾向へと変化し、低出生体重児の生まれる率が上がっています。初産の平均年齢は30歳を超え、その年代の運動習慣率は低いことから見ても、性成熟期の女性の健康度は下がっています。妊娠中に運動習慣をつけることは女性が持つ「産む力」を高めるだけでなく産後・更年期を健やかに過ごすためにも重要です。女性のフィットネスを考える上で欠かせない妊婦期の運動ポイントをご紹介します。

W-19



専

7日 14:30~16:00

北条 しをり

日本マタニティフィットネス協会ディレクター

産後・子育てママのためのヨガ「マモヨガ」
産後の心身に優しいヨガで体力・体型改善と育児ストレスを軽減



妊娠・出産によりストレスを受けた産後の心身の特徴を踏まえ、ヨガの技法を用いて心身を整えていく「マモヨガ」は、ヨガの基本となる調身・調息・調心をベースに、産後の体力・体型改善、不定愁訴の予防改善、育児による精神的ストレスや疲労の解消を目的としています。産後ヨガを行う上でのポイントや赤ちゃんと一緒にのアーサナ(ポーズ)もご紹介いたします。産後プログラムにご興味のある方、ヨガ初心者の方もお待ちしております。



財団法人 日本コアコンディショニング協会

会長 岩崎 由純



JCCAは体幹のコンディショニングを中心としたエクササイズを開発、普及しています。赤ちゃんの発育発達過程での動作をコアリクゼーション(ゆるめて整える)、コアスタビライゼーション(しめて安定させる)、コアコーディネーション(四肢と体幹を協調させる)のステップでエクササイズ化し、まっすぐ立つという人間の姿勢と動きの土台にアプローチをします。特にストレッチボールは簡便で有効なツールとして多く用いています。インストラクター、トレーナー、医療、体育関連など多様なバックグラウンドの方が集まる楽しい協会です。

W-23



専

B

8日 9:45~11:15

浦上 大輔

日本コアコンディショニング協会理事
理学療法士

これだけは知っておきたいコア(体幹)のキホン 1
~赤ちゃんの発育発達を知るとコアが面白くなる!~



赤ちゃんが生まれてから立って歩くまでの1年余りで行う動作には順序と意味があります。この発育発達過程には人間が立ち、歩き、活動するために必要な姿勢、動きのキホンを含まれています。この講座を受講することでコアの本質を理解し、みなさんがお持ちの知識・技術が整理され、自信を持って指導できるようになります。人の土台の話なのでパーソナルグループ、キッズ～シニアまで幅広く指導に活用できます。

NSCA ジャパン
everyone stronger

JA
有酸素性運動を
グルー


JATI
日本発のプログラムを
世代別に

JMFA
医療と運動で
女性の健康をサポート

JC
体幹トレ


Gボール G-ball for all

**特定非営利活動法人
日本Gボール協会**



理事長 長谷川 聖修

日本Gボール協会では、Gボールに関する総合的な知識と技能を有する指導者を養成する活動を行っています。Gボールはもともと、身体機能の回復・改善に役立てられてきたという医学的な背景を持ち、その後、各スポーツ・フィットネス分野において体系的なトレーニングやコンディショニングツールとして幅広く活用されるようになりました。また現代社会の状況は刻一刻と変化し、ニーズはさらに細分化されていくでしょう。ボールのように「丸く」「弾む」心を大切にしながら、運動が本来持っている魅力を伝えていけるように、共に顔晴朗(がんばらう)!


W-26  **8日 9:45~11:15**

日本Gボール協会理事
JAJA代議員
小谷 さおり

バランスボールを使ったコアコンディショニング
「体力年齢40~60代」アクティブシニアの介護予防フィットネス



今後ますます、ニーズが広がる介護予防フィットネス。グループレッスンでは、40代~70代といった多世代をいっしょに指導することも多くなりました。脚腰が弱くなってきた、バランス能力が低下してきた…そんなアクティブシニアのための介護予防フィットネスの実践に関して、バランスボールを用いたエクササイズを実技中心でご紹介します。不安定なツールで多世代のバランス能力も無理なく養い、ボールの弾性を使って、体幹もさげりなく使える自分に気づきます。楽しめるコンディショニングへようこそ!


W-27  **8日 11:30~13:00**

日本Gボール協会理事
おもちゃライブラリー代表
住本 一

子どもの気付きを促すGボール指導のポイント
からだは「はずめば心はずむ」!



不安定なGボールは、乗るだけでさまざまな気付きを促してくれるので、楽しみながら自分のからだの状態を知ることができます。本講座では運動が苦手な子どもでもすぐに輪に入ることでできるプログラムや、コミュニケーションを図りながら楽しからだを動かすプログラムを多数ご紹介していきます。大人向けのクラスでもおおいに活用できる内容です。まずは動き喜びからスタートしましょう!

W-28  **8日 14:30~16:00**

日本Gボール協会事務局長
東海大学非常勤講師
沖田 祐蔵

Gボールの特性を生かしたグループレッスン
「クラスへ取り入れてみたい方のために基本をチェック!」



からだづくりといえば、鍛えることに目をむけがちですが、運動が本来持っている魅力を見失わないように注意することも必要です。Gボール(バランスボール)などのツールを用いることで、心理的な負担を和らげることができ、運動を継続するきっかけにもなります。運動の原点は楽しいこと、そして流した汗が気持ちいいこと。本講座ではGボールの特性を生かし、アンバランスを楽しみながら結果として効果もついてくる、そんなプログラムを、組み立て方とともにご紹介していきます。

NESTA JAPAN
(全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会)



代表 東山 暦

NESTA (National Exercise & Sports Trainers Association) は、1992年にアメリカ・ロサンゼルスで設立された、健康・スポーツ・フィットネスの分野における人材教育を行う団体です。
「社会の「元気」に貢献します」という理念の下、世界標準のトレーナー資格「NESTA PFT」のほか、人々のニーズやターゲットに合わせた指導内容が学べる各種スペシャリスト資格の認定を行っています。
NESTAの資格は、「仕事のための」資格です。どの資格も運動指導の現場に直結した内容なので、今の指導を深化させる、あるいは、新たな活動領域に進出するためにすぐに役立ちます。あなたもぜひNESTAの資格を取得して、社会のあらゆる人々の「元気」に貢献する指導者を目指してみませんか。


W-29  **8日 9:45~11:15**

NESTA JAPAN エリアマネージャー
株式会社オーシススポーツPFTプログラムアドバイザー
高津 諭

ゴルフ・コンディショニング
ゴルフ向けコンディショニング法を身につけ、仕事の幅を広げる



日本で最も競技人口が多いスポーツの一つ、ゴルフ。しかし、より強く、より楽しく、より長くプレーをするための体づくりに関する知識や実践方法が普及しているかという、決してそうではありません。人口が多いということはそれだけ大きな市場が広がっているということ。パーソナルトレーナーが活動の幅を広げるための、体系立てられたゴルフ・コンディショニング・メソッドをご紹介します。

W-30  **8日 11:30~13:00**

NESTA JAPAN エリアマネージャー
LOHAS代表
田中 満

「転ばぬ先の杖」を授ける高齢者向け運動指導
「自分のことは自分でできる」元気な高齢者を増やそう



社会の高齢化が進む中、生活環境は便利になって、高齢者が体を動かす機会が減る一方です。今後、安全で効果的な高齢者向け運動指導に対するニーズはますます高まっていきます。この講座では、自体重、チューブ、タオルを使用して、筋力やバランス能力など日常生活を円滑にするために必要な体力要素の低下を予防・改善する指導法を学びます。高齢者の運動指導の現場ですぐに活用できる内容を、実践を中心にお伝えします。

W-31  **8日 14:30~16:00**


NESTA JAPAN エリアマネージャー
LOHAS代表
田中 満

キッズコーディネーショントレーニングの指導法
子どもの運動神経を伸ばす指導法・エクササイズを学ぶ




近年、運動不足の子どもが増えるとともに「運動神経が悪い」といわれるような子どもも増えてきました。この講座では、従来のキッズ教室にはない新しいアイデアや指導法によって、教室運営自体を改革し、子どもの運動神経を飛躍的に伸ばす方法をお伝えします。ゲームやエクササイズなど具体的な指導テクニックも学べます。キッズビジネスに進出をお考えの方、また現在指導中でレベルアップを図りたい方には必見の内容です!

**一般社団法人
日本子どもフィットネス協会**



会長 渡辺 みどり

KJFA(日本子どもフィットネス協会)は「笑顔」と「元気」をテーマに活動しています。2歳から始める子どもフィットネス・キッズダンスを軸とし、親子クラスからキッズダンスまで幅広く指導できるインストラクターを育成しております。ライセンスインストラクターになると全国各地のイベントやワークショップを通じて仲間を増やし、より良いクラス作りの情報交換が出来ます。全国子どもチャレンジカップでは、成長する子ども達の姿に大変感動します。指導者が共に成長して学べる場になるように様々なキッズイベントを開催しています。


W-39  **8日 9:45~11:15**

日本子どもフィットネス協会公認教育ディレクター
健康運動実践指導者
福垣 笑子

☆ワクワク親子キッズピクス☆
~キッズもママも笑顔いっぱい元気クラス~



【キッズフィットネス指導者必見! 導入~クールダウンまで1レッスン】
手遊び、ジャンケン遊び~パラシュートで絵本の世界へお散歩。フープを使った色遊び数遊びDANCE & フィットネスタイムでは「キッズもママもニコニコ・ハハハ」ユニークなアクティビティキッズピクスをご紹介します。楽しいアクティビティ(活動的な遊び)とご家庭では味わえないスキップ&コミュニケーションにより親子の絆がより深まるプログラムです。


W-40  **8日 11:30~13:00**

日本子どもフィットネス協会公認教育ディレクター
日本Gボール協会JSAインストラクター
和田 みゆき

現代の子ども達が「元気になる」フィットネスプログラム&指導法
安全で効果的で楽しい体力作り



子どものスポーツやダンスの指導者・小学校・幼稚園・学童の先生や子どもに関係したお仕事をしている方対象。
現代の子どもたちがコロコロもカラダも元気になる「体力作り・仲間作り」をメインとしてフィットネスプログラムをご紹介します。子どもの基礎理論(運動生理学・体の仕組み等)も簡単にわかりやすく学んで頂けます。子ども達が身体いっぱい使いつつ楽しく動くプログラム・指導法を提供いたします。


W-41  **8日 14:30~16:00**

日本子どもフィットネス協会公認教育ディレクター
健康運動実践指導者
赤坂 由香

キッズダンスワールド・親子~幼児~小学生の振り付け
幼稚園や小学校でダンス指導される方々の悩みを解決します!



すぐ覚えられる楽しい動きと音楽のマッチングをお楽しみ下さい。ダンスの力と音楽の力を融合させると心もカラダも強みずす!ふれあいダンス、童謡ダンス、うちつつダンス、ヒップホップ&ロックダンス、フラダンス、パラシュートダンスなど学校行事にも適した内容をお伝えします。年齢に合わせた変換方法とキッズピクスの導入方法を習得して、スタジオプログラムとして「いつも満員クラス」の先生を目指しましょう!


W-24  **8日 11:30~13:00**

日本コアコンディショニング協会理事長
理学療法士
浦上 大輔

これだけは知っておきたいコア(体幹)のキホン 2
~肩こり、腰痛の悩みを解消するカギは胸郭・骨盤にあった~



肩こり、腰痛の悩みを抱える方って本当に多いですね。確かに肩や腰にアプローチすると一時的には良くなることもありますが、根本的な解決になっていないことも多いのではないのでしょうか。この講座では肩こり、腰痛と骨盤・胸郭の関連をわかりやすくもくもくとともに、胸郭・骨盤の基本的な知識と誰でも短時間で簡単にできるストレッチボール®を使ったゆがみ解消エクササイズ(ベルコン、ソラコン)をお伝えします。

W-25  **8日 14:30~16:00**

日本コアコンディショニング協会シニアスーパーバイザー
健康運動指導士
副島 さと子

これだけは知っておきたいコア(体幹)のキホン 3
~誰も気づかなかった尿もれ予防のための画期的骨盤底筋群エクササイズ~



尿もれ予防への骨盤底筋群の重要性は知られていますが、現場で「骨盤底筋群を締めましょう」と言ってもなかなか伝わりにくいとこです。この講座では骨盤底筋群に感覚刺激を入れ、収縮を意識しやすくする「ソールストレッチボール®」のトリックを使い、尿もれで悩んでいる方が秘かにトレーニングできる「【めトレ】」を実践します。こんな方法があったのか〜!と思わず手をたいてしまう画期的エクササイズでHAPPYを楽しく届けましょう!

FA はじめとする 指導

NESTA JAPAN 社会のあらゆる人々の 「元気」に貢献

JKFA 未来を担う 子供の身体づくり

CA ーニング

Present's JAJA AQUA

膝や腰に負担の軽い「水中運動」は、中高齢者をはじめとしてその需要はますます増すばかり。

でも、そのバリエーションや指導法に行き詰ってはいませんか?!

ちょっとした工夫やヒントで、2倍、3倍の効果と楽しさが生まれてくる、そんな不思議をJAJA AQUAのスペシャリスト達が余すことなく伝授します。講座をお見逃しなく!!

<p>W-48  10日@ 10:00~11:30</p> <p>坂田 純子 JAJA/ADD、ADE、AQS 健康サポートプロジェクト代表</p> <p>年中アクアウォーキング! 365日のマーチ ~アクアウォーキング指導が楽しくなるクラス構築講座~</p>  <p>この講座は、お客様にアクアウォーキングクラスを継続していただくためのクラス構築を学ぶ講座です。 雨の日も風の日も、春夏秋冬年中アクアウォーキングを楽しんでいただける様、季節に応じた身体に関してのワンポイント情報から、ウォーキングのバリエーションや「伝え方」の工夫など、クラス構築法をご提供いたします。 是非、ご体感ください。</p>	<p>W-51  10日@ 10:00~11:30</p> <p>尾陰 由美子 JAJA理事、JAJA/AQS 健康運動指導士</p> <p>デッキ指導におけるアクアムーブメントのコツ! ~安全性と表現力アップの為に~</p>  <p>アクア指導において、腰や下肢に痛みがある、声が出づらい、すぐに息が上がって苦しいといった問題を解決したい、説得力のある美しい動作表現を身につけたいと思っている方のための講座です。アレクサンダーテクニックの考え方を応用して、身体の協調性を引き出して、案に効率よく動くヒントを提案します。自分の身体の使い方の捉え方を変えるだけでアクアムーブメントが変わります。アクア以外の指導にも役立ちます。</p>
<p>L-49  10日@ 11:45~12:45</p> <p>西村 由美 JAJA/AQS 株式会社ティップネスアシスタントアドバイザー</p> <p>アクアダンス“F”スタイル ~「かんたん」「スムーズ」「気持ちいい」アクアダンスをつくるコツ~</p>  <p>いつの間にか「かんたん」に「スムーズ」に「気持ちよく」動けてしまう——そんなクラス展開のヒントを盛り込んだレッスンをお届けします。水という“3D（三次元）環境”との、自然で心地よい一体感を大切にするのがニシムラ流。ファンクショナル（Functional）でフレキシブル（Flexible）で流れるような（Flowing）アクアダンスをお楽しみください!</p>	<p>W-52  10日@ 13:00~14:30</p> <p>梅本 道代 JAJA/AQS 健康運動指導士</p> <p>水中機能改善体操（腰痛、膝痛改善編） 水中機能改善体操の考え方と腰痛、膝痛改善指導に必要な知識を学ぶ</p>  <p>この講座では、腰痛、膝痛改善と予防に特化した、水中機能改善体操を学んで頂きます。 I. 水中機能改善体操の考え方 II. 腰痛、膝痛のメカニズム III. エクササイズ提案 IV. グループレッスンの構成方法 V. 参加者が水中機能改善体操に興味を持って頂く為には? を学んで頂きます。水中機能改善体操の指導を目指している方、スキルUPをしたい方にお勧めのクラスです。 翌日の指導現場で役立て下さい。 ※この講座は、L-53水中機能改善体操エクササイズサンプルレッスン（腰痛、膝痛改善編）とセットで受講されると、より理解が深まります。</p>
<p>W-50  10日@ 13:00~14:30</p> <p>寺本 強 JAJA/AQS 株式会社ティップネスアシスタントアドバイザー</p> <p>アクアダンスの『WAKUWAKU』バリエーション ~お客様の気持ちが高ぶる動き~</p>  <p>このワークショップでは、寺本流動きのバリエーションの考え方・掛け方をお伝え致します。アクアのバリエーションを考える場合、水中環境を活かした動きで作成する事が大切です。難し過ぎず、簡単過ぎず、お客様がワクワクする動き、気持ちが高ぶる動きを紹介致します。 バリエーションに悩んでいる方、今より更に引き出しを増やしたい方、そして純粋にアクアダンスを楽しみたい方、皆様の参加を心よりお待ちしております。</p>	<p>L-53  10日@ 14:45~15:45</p> <p>梅本 道代 JAJA/AQS 健康運動指導士</p> <p>水中機能改善体操エクササイズサンプルレッスン（腰痛、膝痛改善編） 参加者が楽しみながら機能改善が行えるクラス運営を学ぶ</p>  <p>この講座では、腰痛、膝痛改善と予防に特化した、水中機能改善体操のクラスを体験して頂きます。クラス構成、使用する音楽の選択、コミュニケーション方法など、参加者が水中機能改善体操に興味を持って、継続してクラスに来て頂ける“秘訣”も盛り込んだレッスンです。 是非!それを『体感』して下さい。そして、翌日からの指導にお役立て下さい。 ※この講座は、W-52水中機能改善体操WSとセットで受けて頂くと、より理解が深まります。</p>

のびのび君

NOBINOBIKUN STRETCH & STRENGTH EXERCISE

販売/公益社団法人 日本フィットネス協会
製造/(株)コスモ計器

新しい素材!新しい触感!!「のびのび君」を体感!
この1本がレジスタンスエクササイズを進化させる

JAJA ホームページで のびのび君 販売中!

詳しくは「のびのび君」で検索!

検索

会員価格 3,124円(税込)



モデル/川本ゆかり

関西フォーラムの会場で

参加申込方法

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

JAJA会員

JAJA会員先行予約期間 12月11日(火) 10:00~16:30 ☎0120-987-939 (JAJAフォーラム事務局)

- 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:12月12日(水)

JAJAフォーラム事務局 ☎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・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 フォーラム2013in関西」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:2013年2月20日(水)

- 5.受講チケットは、**2月上旬**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

- 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。
- 講座によってマットが不足する場合があります。ヨガマットをお持ちの方は、ご持参いただきますよう、ご協力をお願いします。
- ドライヤーはありません。

写真・ビデオの撮影について

JAJAフォーラムでは、写真ならびにビデオ撮影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、撮影ができます。その写真や映像は、主催者が許諾した広報・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□欄にシ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、フォーラム会員料金で受講(今回同時入会より適用)

JAJA

検索

JAJA FORUM 2013 in KANSAI 参加申込用紙

※コピー可

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																																																																																							
西暦 年 月 日生(男・女)				年 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)																																																																																								
	〒																																																																																										
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">■お申込みクラス (○で囲んでください)</th> <th colspan="4">■参加費</th> </tr> <tr> <th>W-1</th> <th>W-2</th> <th>W-3</th> <th>W-4</th> <th>W-5</th> <th>W-6</th> <th>一般</th> <th>会員</th> <th>× () クラス</th> <th>=</th> <th>円</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>W-10</td> <td>W-11</td> <td>W-12</td> <td>SW-13</td> <td>W-14</td> <td>W-16</td> <td>3,000</td> <td>2,500</td> <td>× () クラス</td> <td>=</td> <td>円</td> </tr> <tr> <td>W-20</td> <td>W-21</td> <td>W-22</td> <td>W-23</td> <td>W-24</td> <td>W-25</td> <td>4,500</td> <td>4,000</td> <td>× () クラス</td> <td>=</td> <td>円</td> </tr> <tr> <td>W-29</td> <td>W-30</td> <td>W-31</td> <td>W-32</td> <td>W-33</td> <td>W-34</td> <td>4,000</td> <td>3,500</td> <td>× () クラス</td> <td>=</td> <td>円</td> </tr> <tr> <td>W-39</td> <td>W-40</td> <td>W-41</td> <td>FD-42</td> <td>W-43</td> <td>W-44</td> <td>4,000</td> <td>3,500</td> <td>× () クラス</td> <td>=</td> <td>円</td> </tr> <tr> <td>W-49</td> <td>W-50</td> <td>W-51</td> <td>W-52</td> <td>L-53</td> <td>SK-45</td> <td colspan="4">振り込み金額総計</td> <td>円</td> </tr> <tr> <td>W-59</td> <td>W-60</td> <td>SK-46</td> <td>SK-47</td> <td>W-48</td> <td></td> <td colspan="4"></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>					■お申込みクラス (○で囲んでください)						■参加費				W-1	W-2	W-3	W-4	W-5	W-6	一般	会員	× () クラス	=	円	W-10	W-11	W-12	SW-13	W-14	W-16	3,000	2,500	× () クラス	=	円	W-20	W-21	W-22	W-23	W-24	W-25	4,500	4,000	× () クラス	=	円	W-29	W-30	W-31	W-32	W-33	W-34	4,000	3,500	× () クラス	=	円	W-39	W-40	W-41	FD-42	W-43	W-44	4,000	3,500	× () クラス	=	円	W-49	W-50	W-51	W-52	L-53	SK-45	振り込み金額総計				円	W-59	W-60	SK-46	SK-47	W-48						
■お申込みクラス (○で囲んでください)						■参加費																																																																																					
W-1	W-2	W-3	W-4	W-5	W-6	一般	会員	× () クラス	=	円																																																																																	
W-10	W-11	W-12	SW-13	W-14	W-16	3,000	2,500	× () クラス	=	円																																																																																	
W-20	W-21	W-22	W-23	W-24	W-25	4,500	4,000	× () クラス	=	円																																																																																	
W-29	W-30	W-31	W-32	W-33	W-34	4,000	3,500	× () クラス	=	円																																																																																	
W-39	W-40	W-41	FD-42	W-43	W-44	4,000	3,500	× () クラス	=	円																																																																																	
W-49	W-50	W-51	W-52	L-53	SK-45	振り込み金額総計				円																																																																																	
W-59	W-60	SK-46	SK-47	W-48																																																																																							

アンケートにご協力をお願いします

- 今回のJAJA FORUM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 FORUM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()
- JAJA FORUMにご参加いただく一番の目的・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
- JAJAへの入会はお考えですか? 入会している 入会したい 入会するつもりはない 知らなかった
- 愛読されている情報誌は?
ヘルスネットワーク(JAJA機関誌) NEXT フィットネスジャーナル AFCプレス その他()
- 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)

GYMNIC BALANCE®

www.gymnic.com



骨盤が見てわかる本

見るみるわかる
骨盤ナビ



身体の要「骨盤」が見てわかる！
注目の「骨盤」の筋骨格と動きの解剖学を精密な3DCGイラストで解説、さらに骨盤のゆがみとゆるみを改善するエクササイズを写真で紹介する骨盤のすべてが見てわかる本。

総監修＝竹内京子 エクササイズ監修＝岡橋優子
書籍＝B5判、全頁カラー、189頁
骨盤ポスター付 定価＝3,200円＋税

新刊DVD 効果的なテーピングには訳がある

CGと実写動画で覚える
テーピングナビ 下肢・腰部編



テーピングの指標となる皮下の骨や筋を精密なCGで表示、さらに実写とCGアニメーションを交互に表示することで、足、膝、大腿、腰の正確なテーピング技術を確実にマスターできるDVD。

監修・指導＝長尾淳彦 協力＝伊藤 謙、二神弘子
DVD＝[カラー、ステレオ、60分]
価格＝6,800円＋税

EBM時代の運動学誕生! DVD付書籍

オーチスのキネシオロジー
身体運動の力学と病態力学 原著第2版



今日の運動学を網羅した世界的名著の原著第2版を完全翻訳。全身の各部位毎に機能解剖学とバイオメカニクスを解説。類書にはない頭部や脊柱、骨盤、姿勢も詳述。臨床トピック満載で、運動器に関わるボディーワーカー必携の書。

監訳＝山崎 敦、佐藤 俊輔、白星 伸一、藤川 孝満
書籍＝A4変形、976頁、本文2色 図表約900点
DVD付[100分] 定価＝12,000円＋税

ご注文・お問い合わせは **TEL=03-3356-5726 FAX=03-3356-5736** ラウンドフラットストア (www.roundflat.jp) に今すぐアクセス!

Round Flat 有限会社ラウンドフラット 〒162-0064 東京都新宿区市谷仲之町 2-44-701 Email: customer@roundflat.jp

インストラクター・トレーナーのキャリアマガジン

NEXT

NEXT はデジタル BOOK で
バックナンバーも無料でご覧いただけます。



月刊NEXT 検索

フィットネス業界の
求人・養成・セミナー
情報満載!!

Fitness Job

フィットネスジョブ 検索



イタリア直輸入ウェアから
最新シューズまで何でも揃う!



フィットネス専門オンラインショップ
F Fitness online
フィットネス市場

<http://www.rakuten.co.jp/fitnessclub/>

フィットネス市場 検索



日本最大級の
フィットネスミュージックサイト



www.bravogroup.com

Jafa Forum
in KANSAI に
ブース出展
します!



CD も . . .



GOODS も . . .

4点買ったら
5点目無料♪
イベント恒例の
超おトクな特典

関西フォーラムだけの
スペシャルな特典です!

NEW
マイクベルト
イベント初披露!

その他
お楽しみ特典
企画中 . . .

投票でデザインを決定!
新柄・新色登場

SALE
あり!

業界初音楽ダウンロード開始

株式会社ブラボーグループ 〒102-0072 東京都千代田区飯田橋 2-1-10 TUGビル 3F Tel. 03-3511-1451

