

# キッズパーソナルトレーナー育成研修会

## KIDS PERSONAL TRAINER



修了証発行

＜姿勢編＞ 2019年10月13日（日） 12~18時  
 ＜足＆脚編＞ 2019年10月14日（月・祝） 12~18時  
 ＜遊びストレッチ編＞ 2020年開催予定

会場

FFCLUB田園調布

受講費（各講座）

一般 ¥ 24,000+税  
 会員 ¥ 23,000+税  
 S I ¥ 22,000+税

※定員各10名

JAF教育単位

6.0

GFI取得単位数  
認定番号 19-090

日本Gボール協会  
専門クラス(パーソナル ●)

4.0

ポイント

健康運動指導士  
健康運動実践指導者

講義  
3.0

実習  
3.0

認定番号  
196605

KLP  
ポイント

6.0



＜講師＞

日本子どもフィットネス協会アドバイザー  
株式会社ライコ代表取締役  
パーソナルトレーナー  
西村拓巨

＜監修＞

日本子どもフィットネス協会  
代表理事 渡辺みどり



### ＜姿勢編＞

子どもにとって「姿勢づくり」は健全な成長を促し、成長期特有の障害を予防するのに大変重要です。更に様々なスポーツのパフォーマンス向上にも繋がります。この講座ではマンツーマンレッスンだからこその姿勢づくりプログラムを学びます。パーソナルトレーニングで子ども達の更なる可能性を引き出しましょう。

### ＜足＆脚編＞

下肢全体を表す「脚」と、カラダを一番下で支えている「足」。2つの「アシ」は人が動作をする上で重要な役割を担っています。スポーツ現場で問題が起こりやすいアシの調整はパフォーマンスアップに直結します。足・脚の機能を理解しコンディショニングプログラムを習得することで子ども達を足元からサポートしましょう。

### ＜遊びストレッチ編＞

子ども達にとってストレッチは大人から言われて「嫌々やるモノ」になりがち。しかしストレッチがコンディショニングに必要なモノであることは言うまでもありません。この講座では成長期の子どもに必要なストレッチプログラムを学びます。更に遊び要素を取り入れることで子ども達自身がストレッチを習慣化出来るように導きましょう。



一般社団法人

日本子どもフィットネス協会

〒144-0047 東京都大田区萩中2-1-2NHビル2F

Tel: 03-3741-7825 Fax: 03-3741-7833

e-mail: jkfa@kids-fitness.or.jp http://kids-fitness.or.jp