



一般社団法人日本こどもフィットネス協会主催

# 40Hキッドビクスインストラクターライセンス取得講習会 実施報告

開催日 2018年8月11日(土)～15日(水)【5日間】  
 開催場所 FF CLUB 田園調布(東京)  
 参加者数 40Hキッドビクスインストラクターライセンス取得講習会5名  
 特別公開講座12名  
 講師 JKFA代表理事 渡辺みどり  
 (JKFA教育ディレクター鈴木弘子/JKFAコースディレクター加藤真由美/JKFAエリアディレクター渡辺なつは  
 特別講師 澤木一貴)



代表理事 渡辺みどり先生からのメッセージ

若い力の成長を頼もしく感じた5日間でした。コース生それぞれが憧れる先生を目指して頑張りましたので充実した40時間となりました。コース生の恩師となるキッドビクスインストラクターの皆様とのご縁に心から感謝申し上げます。



親子キッドビクス



アクティビティ



フィットネス・エクササイズ



子どもの心と身体を学ぶ

キッドビクスのベースである、親子クラスの基本実践プログラムで基礎を、そして幼児リズムあそびやフィットネスゲーム、パラシュート、フープ、ボール等の道具を使ったアクティビティなど、バリエーションプログラムもたっぷり実践。

インストラクターとして必要な、キネシオロジーや運動生理学、さらに発育発達段階に適した運動プログラムを提供する為に“子どもの心と身体”の理解を深め、また実際の現場で必要な、スタジオ・サークル運営成功法などの運営面も学べることも、受講生の皆様より好評いただいています。



キッズヨガ



キッズコーディネーション



キッズヒップホップ



キッズ体操



キッズチア

2日目は『特別公開講座』。JKFA会員様であり、現場指導を持つ先生方と時間を共有する貴重な場となりました。親子キッドビクス、キッズヨガ、キッズコーディネーション、キッズヒップホップ、キッズ体操、キッズチア、色々なダンスにチャレンジしました。

また4日目にはみどり先生からのスペシャルサプライズとしてSAWAKIGYM代表 澤木一貴氏にお越し頂き、筋肉について、トレーニング方法について自分の身体を使って実践しました。みどり先生のサプライズに感激でした。



澤木一貴氏による特別講座

## 子どもフィットネスの未来を担う若者達のための応援制度

### ★若年層応援システム★

若い時の勉強や経験は、以後の人生において大変大きな意味合いを持ちます。若い世代が元気になるように、その時の感動を実際に味わってもらいたいと考えます。若い力が将来の協会を担うべく、人材育成の一環としてスタートした応援制度です。協会は若い世代の手助け、サポートをしていきたいと考えます。

### 【若年層応援システム】で受講された皆様からのコメント



あまり気にしていなかったアライメントのことなど基礎の基礎を学ぶことができました。今後活かして頑張りたいです。(星野)



私も早く立派な指導者として活躍して、子ども達の明るい未来に貢献したいという気持ちでいっぱいになりました(仲前)



私が続けてきたキッドビクスの裏にはこんなに深い内容があるのだなという驚きと、先生方のすごさを感じました(大森)



受講する前は今後の自分にどうつながるのかとても不安でしたが5日間の中で実際のキッドビクスクラスの様々なクラスも体験でき、筋肉や栄養など普段の生活につながることも学べました。5日間という短期間ではありますがたくさん学べることができました。(上田)



自分の知らない一面も知れてよかった、親子のクラスもお母さんも忙しくて子供と遊ぶ機会がない人でもこどもと楽しく運動できるので自分も親子クラスをいつか持てたいです。すごく楽しい5日間でした。(石崎)