



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 2020年8月12日(水)～16日(日)【5日間】  
開催場所 FFCLUB 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(オンライン1名含む)  
キッズパーソナルトレーナー育成研修会《遊びストレッチ編》9名  
講師 JKFA代表理事 渡辺みどり  
(JKFAコースディレクター渡辺なつは / 特別講師 株式会社ライコ 西村拓巨)



代表理事 渡辺みどり先生からのメッセージ

キッドビクスは子どもだけでなく大人が成長できるプログラムであることを実感しました。  
最終日のキラキラした笑顔が成長の証、受講生ありがとうございました。

今回は1名が奈良からのリモート参加でした。午前中の講義は全員オンラインにて、午後はリアルなコースを行なう新しい形の養成コースとなりました。結果、大成功となりました。午後からのリアルとリモートの実技ではキッドビクスのベースである、親子クラスの基礎を学びました。幼児のリズム遊び・子どもフィットネス・アクティビティを取り入れたゲームやパラシュートバリエーションプログラムもたっぷり実践しました。

初日の公開講座はJKFAアドバイザー西村拓巨先生による、キッズパーソナルトレーナー育成講習会《遊びストレッチ編》でした。脳とストレッチがテーマとなり、難しい内容をわかりやすくご指導いただきました。4日目は、FFCLUB 田園調布生徒達とコース生がキッドビクスと一緒に体験しました。みどり先生によるキッドビクスクラスは楽しい導入から始まり一瞬にしてスタジオの空気が変わりました。コース生のリード課題曲と一緒に楽しみ、子ども達の反応を感じながら素晴らしい現場実践となりました。最終日は筆記と実技の修了検定を頑張りました。

「日本中の子ども達を元気にしよう」という協会のミッションを果たすために一緒に活動してくれるキッドビクスインストラクター仲間が誕生しました。皆様の新しいスタートを応援します。今後の活躍に期待しております。



親子キッドビクス実技



アクティビティ



キッズパーソナル育成



遊びストレッチ編



オンライン講義



チームワーク



子ども達とキッドビクス



キッドビクスインストラクターの誕生

### 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



今回自分が最年少で、歳が離れたのと色々なことが理解できるか、とにかく不安で、実際初日から自分の未熟さを痛感しました。ですが、みどり先生をはじめ、コース生の皆さんのお陰で、最終日にはとても充実した時間だったと感じることができました。幼稚園生のときに習っていたキッドビクスがどれほど子どもにとって効果的で大切な学び、自分がエアロビクス選手として活動できているのはキッドビクスで習った基礎があったおかげだったのだと実感しました。またエアロビクスを始めた小学校低学年から約10年お世話になっているみどり先生に直接ご指導いただき私にとってとても貴重な日々でした。今後は私自身学んだことを選手としても指導する側としても誰かにつなげていけるようにしていきたいです。



2回目の参加ということもあり前回より深い学びをすることができたと感じています。リモートとスタジオでの開催と聞き、どのような形になるのかわからず不安もありましたがリモートで知識的な部分を学ぶことでより集中でき、午後の実技のために移動と時間などで頭の中を整理できたので1日がとても有効的に過ごせました。1回目より感じるものが多く自分自身の技術向上につながる学びがたくさんできたので今回参加させて頂きとても感謝しております。この学びを無駄にしないよう実践を繰り返していきたいと思います。