

JKFA20H

フィットネスインストラクター

4日間

JKFAライセンス発行
合格基準に達した方

KLP6.0ポイント付与
健康運動指導士/健康運動実践指導者

JAFAPoint ※申請中
※申請中

2015年

(毎週金曜日)

8月7・14・21・28日

9:30～15:00(ランチ休憩30分含む)

会場:FF CLUB田園調布スタジオ(東京都大田区田園調布2-38-8 1F)

20Hフィットネスインストラクターコース開催

「エアロの基本は全ての基本～楽しむ運動♪マイフィット♪」応用が身につく実技・実践あります！

成人フィットネスの基本を学ぶことは、親子クラス・キッズクラスの充実にもつながります。

正しいアライメントで正しい動きを身につけ“安全で効果的な楽しいプログラム”を構成し、指導出来るようになることを目的とします。



講師：渡辺 みどり

一般社団法人日本こどもフィットネス協会
代表理事

8月7日(金) 9:30～15:00	3カテゴリー6講座の全行程を受講し、修了検定に合格すると、JKFAライセンスが発行されます。 【基本ルーティン正しいアライメントで正しく動けるように練習する】 ①運動の基本/基礎 ・対象年齢(幼児期/児童期/青年期/壮年期/高齢者)の運動がもたらす効果について。 ・コースの対象年齢20～50代の全身運動プログラム基礎を学ぶ。正しいアライメントで正しい動きを見せて、参加者に適したキューイングを用いて指導するシュミレーションまでの実技。 ②運動の基本/応用 ・運動を安全で効果的に指導するポイントを学ぶ。ウォームアップとは？メインパートとは？ アクティビティプレイ&フィットネスエクササイズとは？クールダウンとは？	特別公開講座 特別講師:小林 邦之 協会公認アドバイザー パーソナルトレーナー 均整術師
8月14日(金) 9:30～15:00	【自分で構成した全身運動正しいアライメントで正しく動き、さらにインストラクションテクニックとキューイングを用いてリード出来るようになる】 ③エアロビクス運動/基礎 ・有酸素運動のメカニズムを理解する。・有酸素運動プログラムを構成して実践する。 ④エアロビクス運動/応用 ・クラス構成を理解する。・クラス構成を実践する。ウォームアップ～メインパート～クールダウンまで。 ・指導者としての基本を学び、ウォームアップ～メインパート～クールダウンまでを指導する。	特別公開講座①14日10:00～11:00 「60分で学べる機能解剖学」 これからインストラクターになりたい！ 基礎をもう一度確認したい方々に おすすめです。 受講料:4,320円 / 会員・SI:3,240円 ※1 KLP1.0ポイント付与
8月21日(金) 9:30～15:00	【個々に適したコンディショニングを提供出来るように筋力トレーニング&ストレッチを学ぶ】 ⑤コンディショニング/基礎 ・筋強化、ストレッチの目的と効果を学ぶ。・各部位ごとの筋強化とストレッチを習得。 ・筋強化を実践、指導。・ストレッチを実践、指導。 ⑥コンディショニング/応用 ・クライアントの要求にこたえる。部位別のコンディショニング全般を身につける。 筋強化/ストレッチ/コア/脳刺激/有酸素運動。 ・対象者別のコンディショニングプログラム構成と実施。	特別公開講座②21日10:00～12:00 「目的別効果的なトレーニングを学ぶ」 コア/骨盤/上肢～肩周り/腹部/背部/腰部～ 下肢より良いコンディショニングについて 学びます。インストラクターには何が必要か？ などインストラクターとして知っておきたい “カラダ”の仕組みを学べます。 受講料:5,400円 / 会員・SI:4,050円 ※1 KLP1.5ポイント付与
8月28日(金) 9:30～15:00	エアロビクス、コンディショニング 実技・実践 修了検定	※1:4日間受講の方は受講料に含まれています。

受講対象者：フィットネス指導者

受講料(税込)：一般 81,000円 / 会員 64,800円 / SI・リピーター・若年層 56,700円

主 教 材：コース主教材は協会にてご用意致します。

副 教 材：お持ちいただくか、ご購入をお願い致します。

①新・エアロビックダンス エクササイズの実技指導 指導理論のAtoZ【3,564円】(公益社団法人日本フィットネス協会発行)

②新・図解 機能解剖学【2,700円】(公益社団法人日本フィットネス協会発行)

※副教材は JKFA でもご購入できます。(受講者割引有り)

特典

お申し込み完了時より下記無料受講出来ます！

★FFCLUB 田園調布スタジオ・木曜日バランスフィットネス

★大田区萩中ひまわりエアロビクスサークル金曜日



一般社団法人
日本こどもフィットネス協会

〒145-0071 東京都大田区田園調布2-51-4 開発ビル202

Tel:03-5483-6224 Fax:03-5483-6235

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