

平成29年度 JAF資格更新研修会

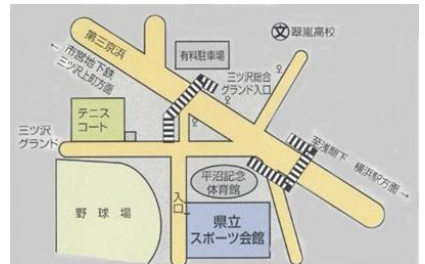
JAF 認定資格者、及び（公財）日本体育協会公認エアロビック指導者更新セミナー

（一般愛好者の方も参加出来ます。資格をお持ちの方は必ず更新希望資格を記入願います。）

開催日：2017年10月22日(日)

会場 神奈川県立スポーツ会館 2階・会議室／3階・体育館
横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1


交通 / 横浜駅西口より市営バス・相鉄バスで⑦～⑩番ポール乗車
「三ツ沢総合グラウンド」下車1分



★会館の駐車場はご利用になれませんので、お車でのご来館はご遠慮ください。

主催 公益社団法人日本エアロビック連盟 主管 神奈川県エアロビック連盟

内容 「足の構造、機能を知って、自分の足を評価し、そして鍛える方法を学ぼう！」

<p>【講義】 《会議室》</p>	<p>「足の構造、機能を知って、機能に関する理解を深めよう！」 講師：小山 桂史 桐蔭横浜大学 スポーツ健康政策学部 スポーツテクノロジー学科 准教授 スポーツ科学研究科、スポーツ科学専攻</p> <p>皆さん、私達の足の構造や機能、それらを評価する方法、鍛える方法についてご存知でしょうか？ もしかすると、大きさだけで比べると、足は他の身体部位（胴体、上肢、下肢など）よりも小さいため、足の機能を軽視しがちではないでしょうか？</p> <p>足は骨が26個、関節が33個も存在して、それらを数多くの筋や腱、靭帯が連結する複雑な構造となっています。この構造の一部としてアーチがあります。アーチはトラス構造と呼ばれ、歩く、走るといった運動に伴う衝撃力を緩衝します。同時に、これらの運動において、地面に対して力を効率的に伝達します。歩く、走るのみならず、立つといった姿勢制御においても足の指による力発揮、もしくは足裏の皮膚感覚が重要な役割を果たすことが考えられています。</p> <p>これらのことを踏まえると、足は特に立つ、歩く、走るといった運動では非常に重要な機能を担い、これらの運動をより円滑に実施するためには、足を鍛える、すなわち足のエクササイズを定期的に行うことが重要だと考えられます。</p>
<p>昼食</p>	
<p>【実技1】 《体育館》</p>	<p>「現在の自身の足の構造や機能を計測して評価し、足を鍛えるエクササイズ方法を学ぼう！」 講師：小山 桂史 桐蔭横浜大学 スポーツ健康政策学部 スポーツテクノロジー学科 准教授 スポーツ科学研究科、スポーツ科学専攻</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>☒ 足の筋機能の評価方法</p> </div> </div>
<p>【実技2】 《体育館》</p>	<p>「スローエアロビック・プログラムの指導法」紹介 講師：稲村 恵美子 （公財）日本エアロビック連盟 認定指導専門委員</p> <p>“スローエアロビック”は、＜シンプル＞ ＜スマイル＞ ＜ソフト＞をスローガンとして中・高齢者を中心に、低体力者対象プログラムとして普及してきました。現在も学習内容を向上すべく、プロジェクトが進行中です。主運動としてのスローエアロビックだけでなく、体ほぐしやレクリエーション要素を取り入れた運動、レジスタンストレーニング、ストレッチなど、対象者や実施時間に合わせて指導者が学習内容を構成します。</p> <p>本日は、特に指導に役立つ内容をお伝えします。</p> <p>＜本日の実技内容＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ★最新のスローエアロビック主要動作の紹介と動きのポイント ★足元の感覚やバランスを意識した、体ほぐしの指導法 ★課題曲の構成方法

平成29年度 JAF資格更新研修会

参加費 JAF 認定資格者、公認エアロビック指導者、賛助会員 : 10,280円 / 一般: 14,000円

更新対象となる資格 一回の研修会で更新できるのは一資格のみとなります

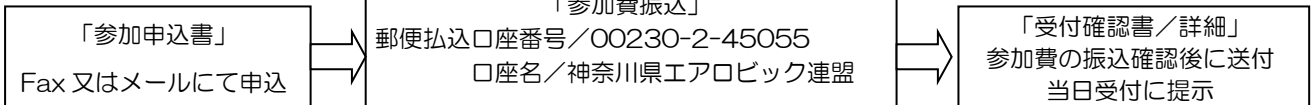
≪(公社)日本エアロビック連盟認定資格≫(注1) ・キッズ・ジュニアエアロビック指導員 ・アクアエアロビック指導員(I種・II種)	≪(公財)日本体育協会公認資格≫(注2) ・エアロビック教師 ・エアロビック指導員 ・エアロビック上級指導員
(注1) JAF 認定資格を更新するためには有効期限(2年間)の間に1回以上の更新研修会参加が必要です。 (注2) 公認資格を更新するためには有効期限(4年間)の6ヶ月前までに、JAF あるいは日本体育協会の認める研修会参加が必要となります。	

- 申込先: Fax 0467-77-3708 (ヒラノ) / e-mail kaf-event@kir.jp
 - 振込先: 郵便払込口座番号/00230-2-45055 口座名/神奈川県エアロビック連盟
 - 問合せ: 神奈川県エアロビック連盟 事務局 Tel&Fax 0467-77-3708 (ヒラノ)
 e-mail kaf-event@kir.jp URL http://kaf.kir.jp/
- ※個人情報: 登録で知り得た個人情報は、適切に管理し、当連盟からのお知らせ以外使用いたしません。

≪スケジュール≫予定
 9:30 受付
 10:00 講義
 12:00 昼食
 13:00 実技
 14:10 実技・指導法
 15:50 事務連絡
 16:00 終了

申込

■申込手順



申込先 Fax 0467-77-3708 (ヒラノ)

受付期日: 2017年10月15日まで

≪参加申込書≫

お申し込み日 月 日

フリガナ		性別	年齢
氏名			
住所	〒		
更新希望資格		賛助会員 No	
TEL/FAX		参加費振込日	
携帯番号		月 日	
メール	@		