

2026年  
1月10日から  
第2期スタート

★以降随時  
申込受付中！

1999年設立  
国内唯一の  
チェア  
エクササイズ®  
指導者養成機関

実績に自信あり

NPO法人  
1億人元気運動協会  
E.E.O.A.  
Energy Exercise for One hundred million people Association

チェアエクササイズ®を指導できるのは、  
1億人元気運動協会認定インストラクターのみ！

オンラインチェアエクササイズ®基礎講習

## サーキットチェア®指導者養成・資格認定講座

高齢者施設の機能訓練や地域のフレイル予防に最適！参加者のトレーニング効果が見える！

『サーキットチェア®』は、科学的根拠のある”サーキットトレーニング形式”の当会オリジナルのチェアエクササイズ®指導法です。サーキットチェア®は、運動の自主性を導く手法でありながら、持久性能力や筋力の改善が検証されています。本講座は運動指導の経験がなくても、わかりやすいオンライン映像を視聴し、実技演習と講師のアドバイスを繰り返しながら着実に学習する指導者養成・資格認定講座です。2025年のアップデート版は、時代のニーズを反映し、認知機能活性化をはじめとするアンチエイジングをねらったプログラム構成になっています。運動への自主性を導く独自の集団運動指導法をロジカルに学び、「他とは違う」と言わせる機能訓練・フレイル予防運動を目指しましょう。

### ▶こんな方におすすめ

運動指導初心者  
または  
自信がない

集団運動で  
何をしたらいい  
のかわからない

お遊戯的な  
脳トレしか  
ネタがない



当会マスコットキャラクター  
元気ちゃん

オンラインセミナーは  
気兼ねなくマイペースに  
学習できるよ！  
繰り返し視聴して  
理解度が高まります！

### 配 信

毎週1章毎配信×全8章（8週間）※詳しいスケジュールは裏面参照  
各期は偶数月の第1週目土曜日より開講

### 内 容

サーキットチェア基礎理論／健康体力づくり概論／実技体験／  
指導法解説／指導法実演／レポート・動画提出／修了確認／修了式

### 対 象 者

運動指導を始めたい方、理学療法士、作業療法士、柔整・鍼灸師、  
介護士、看護師、地域リーダー、ボランティア等

### 受 講 料

一般：35,000円 学生：32,000円 認定会員：20,500円  
現認定サーキットチェア®・インストラクター：12,500円

※受講料には教材DVD、CD、テキスト、資料の代金を含む  
※上記受講料と認定登録料を前納（認定登録料の詳細は、申込フォーム参照）  
※申込フォームにて分割支払も選択可能  
※現認定サーキットチェア®・インストラクターは必修研修として受講（2027年3月末まで）

### 教育単位

1億人元気運動協会：6.0単位、高齢者体力づくり支援士：4.0単位

## 認定インストラクターとして活躍しよう！

### 【特典】

- ・商標「サーキットチェア®」を使用し、一般人対象の運動指導ができる
- ・当会オリジナルのメソッド（指導法：著作権）を使用して幅広く活動できる
- ・サーキットチェア®認定インストラクター限定教材動画サイトの閲覧権限
- ・認定取得後も継続して指導力向上のためのサポートが多数！

### 【諸費用】

- 年会費：7,800円/年（650円/月）、認定登録料：5,000円/年
- ※賠償責任保険料、チェアエクササイズクラブ（動画サイト）視聴料を含む
- ※2年間に1回「必修研修（2,500円/回）」を受講



サーキットチェア®は有酸素パートとレジスタンス  
パートを交互に行うサーキットトレーニング形式。  
更にセット毎に、認知機能活性化・  
アンチエイジングに焦点を当てます。



講師 草山 美佐子

NPO法人1億人元気運動協会理事  
健康運動指導士  
自治体主催、高齢者施設等での介護予  
防事業、地域リーダー・ボランティア  
養成等の講師など、豊富な現場経験を  
活かし、セミナーでは“温かく”かつ“わ  
かりやすく”皆さんを導きます。



# 【本講座のながれ】

	視聴時間	受講方法	提出	内 容
第1章	40分	動画視聴・準備	レポート①	オリエンテーション、サーキットチェア基礎理論①
第2章	30分	動画視聴	レポート②	サーキットチェア基礎理論②：健康体力づくり概論
第3章	90分	動画視聴	レポート③	サーキットチェア実技体験、実技解説
第4章	30分	動画視聴・実演	レポート④	サーキットチェアの基礎的指導法
第5章	60分	動画視聴・実演	動画・写真提出	指導法実演(プレ・サーキットチェアAP)
第6章	30分	動画視聴・実演	動画・写真提出	指導法実演(プレ・サーキットチェアRP)
第7章	30分	動画視聴・実演	動画・写真提出	指導法実演(メイン・サーキットチェア)
第8章	40分	動画視聴		修了式、認定登録、必修研修について
8週目終了後 2週間以内	実演	動画・写真提出		実技課題練習・提出
	リモート			修了式

## 【年間配信スケジュール】

- 原則 第1週土曜日開始
- ・2026年 1月10日開講
  - ・2026年 4月 4日開講
  - ・2026年 7月 4日開講
  - ・2026年10月 3日開講



1週間ごとに動画が配信されます。計画的に動画を視聴し、各章の課題に取り組みます。レポートに回答、実技課題動画はスマートフォンなどで撮影した動画を公式LINEに送信します。公式LINEに講師から届くフィードバックを確認し、再度、自分の指導を振り返り、課題をクリアしていきます。

## 【受講申し込み】

### ①公式LINE

#### 「チェアエクササイズ」登録

右下のQRコードからお友達登録してください。登録後、必ずフルネームで名前を送信してください。受講案内は公式LINEに送信します。お問い合わせにも公式LINEが便利です。



### ②受講申込フォーム

右下のQRコードまたはホームページ「講習開催状況」から申込フォームに必要事項を入力、送信してください。



### ③受講料・認定登録料 振込み

【振込先】  
三井住友銀行 須磨支店 (普通)  
3774028

特定非営利活動法人1億人元気運動協会  
・振込手数料はご負担ください。  
・振込明細書を領収書とします。  
・受講者本人の名前で振込んでください。  
・申込み後、1週間以内に振込んでください。

### ④教材・受講案内

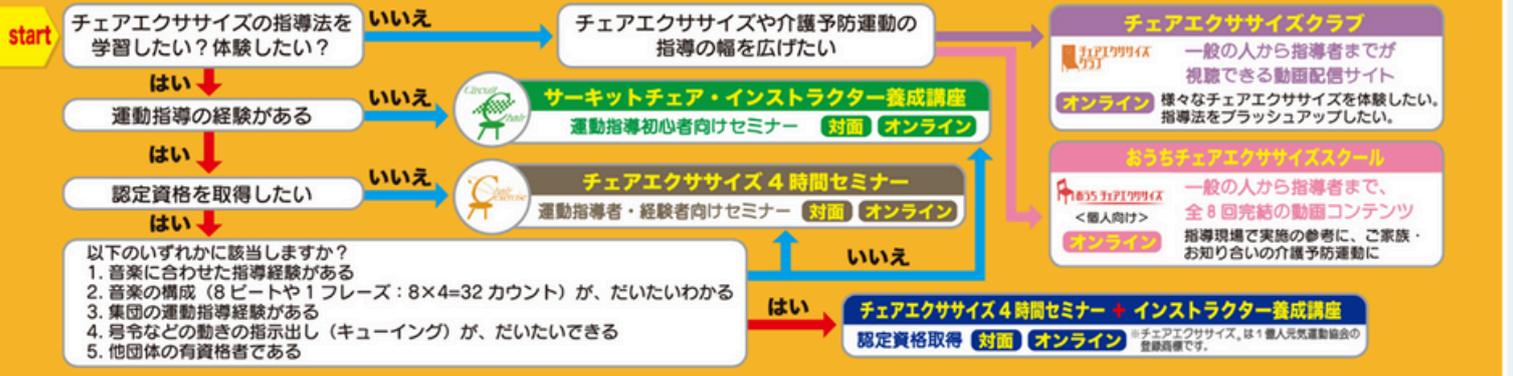
- ・事前に教材を郵送します。
- ・受講案内は公式LINEに送信します。
- ・Eラーニングで受講します。
- ・インターネット、Wi-Fi環境などのお問い合わせには返答しかねます。
- ・その他問い合わせは公式LINEへ。

### 注意事項 ※必ずご確認ください

- ・本講座は「資格認定講座」です。修了後は認定会員登録が必須です。講座受講のみの申し込みは受け付けておりません。
- ・修了まで受講できるよう、事前にスケジュールを確認してからお申込みください。途中で受講を断念した場合、前納の費用は返金しかねます。
- ・認定資格を放棄する場合、取得した教材はすべて返還する必要があります。

## あなたにオススメ！チェアエクササイズ。各種セミナー紹介

## どこから始めるニャ？



## 主催：NPO法人1億人元気運動協会 ☎090-1136-1108

1992年にチェアエクササイズ®を発表し、科学的根拠の裏付けのもと、チェアエクササイズ®を体系化した国内唯一の専門機関です。1999年に当会を発足し、高齢者・低体力者の健康・体力づくり運動の開発・普及・指導者育成を行っています。専門分野を活かし、医療・介護・福祉と連携し、「生涯健康・生涯現役をスローガンに、高齢者がいつまでも自分らしい人生を送るために“生きがいづくり”を全力で支援しています。※「チェアエクササイズ®」は、1億人元気運動協会の登録商標です。



質問、お問い合わせは公式LINEへ。24時間受付中！

〒662-0912兵庫県西宮市松原町3-36ワコーレ松原201  
代 表：0798-36-3729 FAX：0798-36-3929  
メール：info@genki-kyokai.com  
WEB：https://genki-kyokai.com/npo/index.html

1億人元気