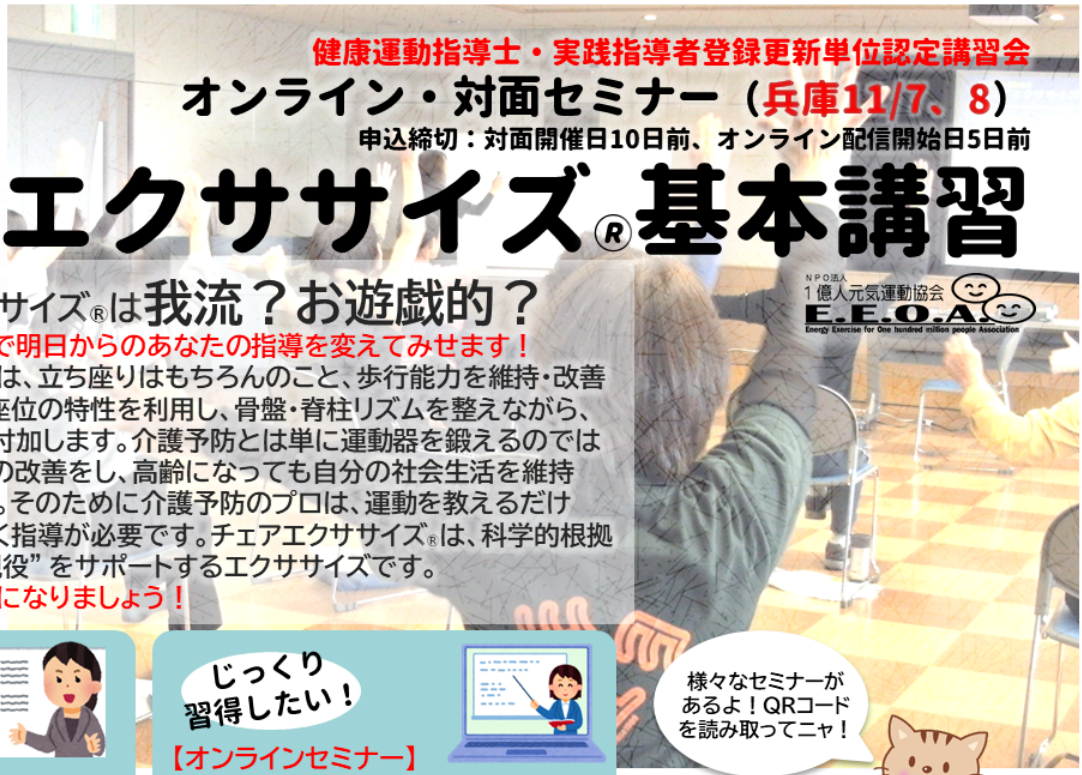
1999年開講
数多くの指導者を
輩出した実績ある
セミナー



健康運動指導士・実践指導者登録更新単位認定講習会

オンライン・対面セミナー（兵庫11/7、8）

申込締切：対面開催日10日前、オンライン配信開始日5日前

チェアエクササイズ®基本講習

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

あなたのチェアエクササイズ®は我流？お遊戯的？

国内初・当協会独自の指導法で明日からのあなたの指導を変えてみせます！

チェアエクササイズ®のねらいは、立ち座りはもちろんのこと、歩行能力を維持・改善することです。それには椅子座位の特性を利用し、骨盤・脊柱リズムを整えながら、上肢・下肢や重心移動動作を付加します。介護予防とは単に運動器を鍛えるのではなく、日常生活に役立つ動作の改善をし、高齢になっても自分の社会生活を維持できることだと考えています。そのために介護予防のプロは、運動を教えるだけではなく、運動への自立を導く指導が必要です。チェアエクササイズ®は、科学的根拠に基づいた“生涯健康・生涯現役”をサポートするエクササイズです。

本セミナーで介護予防のプロになりましょう！

やっぱり体験したい！

【対面セミナー】
- ☐ LIVE感を体験したい
- ☐ 1日集約で学びたい
- ☐ 講師や他の受講生から刺激を受けながら成長したい

じっくり習得したい！

【オンラインセミナー】
- ☐ ひとりで気兼ねなく受講したい
- ☐ マイペースで学びたい
- ☐ 何度も反復して理解度を高めたい

★オンラインは、本協会認定会員の方のブラッシュアップにもおススメします！

様々なセミナーがあるよ！QRコードを読み取ってニャ！

※対面講座は最小遂行人数に達しない場合、オンラインのみの開催になる可能性がありますので、ご了承ください。

4時間セミナー

【目　的】体験型セミナーでチェアエクササイズ®の運動生理学的特性とプログラム作成上のガイドラインを学習します。

【内　容】目的別・強度別チェアエクササイズ®体験／指導指針／チェアエクササイズ®のエビデンス／主運動の指導練習／修了確認

【対　象】運動指導者・経験者、機能訓練指導員、介護・福祉職員、医療従事者、治療家、保健師、栄養士　等

【特　典】本講座修了書付与

【受講料】一般：10，000円　学生：9，000円
認定会員：6，000円
※認定会員とは本協会会員の呼称です。
※本講座だけでは認定は取得できません。

【対　面】
兵庫（西宮市民会館）11月7日（土）12:00～16:30
東京（すみだ産業会館）2月27日（土）12:30～17:00

【オンライン】
配信期間　11月7日（土）～ 11月28日（土）
2月27日（土）～ 3月20日（土）
※期間中は見放題です。※配信期間内に修了確認として実技課題動画の提出が必要です。

【取得可能単位】

	1億人元気運動協会	健康運動指導士 健康運動実践指導者		高齢者体力つくり支援士	日本フィットネス協会	日本マタニティフィットネス協会
対　面	4.0単位	講　義 2.0単位	実　習 2.0単位	2.7単位	4.0単位	4.0単位
オンライン	4.0単位	ー		2.7単位	4.0単位	4.0単位

両講座同時受講がオススメ！

指導者養成・資格認定講座

【目　的】対象者に応じた目的別・強度別チェアエクササイズ®の指導ができるよう、プログラミングと指導法を習得します。

【内　容】ウォームアップからクールダウンまで全指導練習／筆記試験対策／実技試験

【対　象】3年以上の運動指導経験者，集団運動指導に関する有資格者

【受験資格】
「4時間セミナー」修了書を取得し、次のいずれかに該当する方
①3年以上の音楽に合わせた集団運動の指導歴がある。
②集団運動指導に関する有資格者で、音楽に合わせた運動指導経験がある。
③ﾁｪｱｴｸｻｻｲｽﾞ等の集団運動指導ｶﾘｷｭﾗﾑ（授業・課程・養成）を修了している。
④認定サーキットチェア®・インストラクターである。

【特　典】認定登録後、「認定チェアエクササイズ®・インストラクター」として活動できます。認定登録については、ホームページにてご確認ください（年会費・登録料・規程等）。

【受講料】一般：25，000円　学生：22，500円
認定会員：15，000円
※受講料には、教材代（テキスト、DVD、CD）を含む。
※認定会員とは本協会会員の呼称です。

【対　面】
兵庫（西宮市民会館）11月 8日（日）9:30～16:30
兵庫（西宮市民会館）2月 28日（日）9:30～16:30

【オンライン】詳細は裏面参照
合計約8時間（8回×30～90分）、1週毎に配信（約2か月間）
配信日：12/12、19、26、1/9、16、23、30、2/6、13
配信期間：12月12日～2月13日（配信期間中は24時間見放題）

配信日：4/10、17、24、5/1、8、15、22、29、6/5
配信期間：4月10日～6月5日（配信期間中は24時間見放題）
※第7回配信前後、zoomにてリモート修了式の開催を予定しています

講師：竹尾　吉枝（たけお　よしえ）NPO法人1億人元気運動協会会長、教育学修士、健康運動指導士、介護予防主任運動指導員、天理・関西医療大学非常勤講師。1992年に科学的根拠の裏付けの元、チェアエクササイズ。を考案。高齢者・低体力者の運動プログラムの研究・開発、指導者の教育、一般の方への運動啓発を行っている。プロ運動指導者対象のワークショップは現在までに約20,000人へ指導。専門的見識から、企業・自治体の商品開発やエクササイズ・ツール制作、監修も行い、2006年には大人気となったパナソニック乗馬フィットネス機器のエクササイズプログラム開発などにも関わる。また、NHKおしゃれ工房などマスメディアにも多数出演している。

指導者養成・資格認定講座のながれ

認定インストラクターを目指そう！

指導者養成・資格認定講座を受講して認定を取得しませんか？

◆対 面

予習	・事前に教材（DVD、CD、テキスト）が送付されますので、可能な限り予習をしましょう。
講習	・各エクササイズのプログラム構成についてを受講します。
演習	・各エクササイズの演習に取組みます。
試験	・実技試験は約5分程度の動画提出、筆記試験はｵﾝﾗｲﾝﾌｫｰﾑに入力後送信します。 ・両試験とも対面講座後、約3週間以内に実施します。
結果	・フィードバックが1か月以内に書面等で通知されます。 ・同封の書類に沿って認定登録をします（任意）。

	分	内 容	
1	30	オリエンテーション	
2	180 （3時間00分）	各エクササイズのプログラム構成方法と演習	ウォームアップ
			有酸素運動
			デイチェア
			筋力トレーニング
			クールダウン
3	30	模擬試験	
4	60	昼食休憩	
6	60	実技試験	
7	15	インフォメーション	
8	15	総評	
合計 7時間（6.5時間＋間に小休憩0.5時間）			

◆オンライン

動画視聴	・各エクササイズのプログラム構成についてを受講します。
演習	・各エクササイズの演習に取組みます。
動画提出	・各エクササイズの課題動画（約5分程度）を公式LINEに提出します。
フィードバック	・提出された動画に対して、フィードバックがあります。
筆記試験	・7回目に理論的知識をオンラインで回答します。

	分	内 容	
1	30	オリエンテーション	
2	60	各エクササイズのプログラム構成方法と演習	ウォームアップ
3	60		有酸素運動
4	60		デイチェア
5	60		筋力トレーニング
6	60		クールダウン
7	60	筆記・実技試験概要	
8	90	修了式、インフォメーション	
合計 8時間（60分×6講座＋30～90分オリエンテーション、修了式・インフォメーション）			

お申込み方法

受講申込み前に、公式LINE「チェアエクササイズ」に登録してください。
受講案内は公式LINEで送信します。右の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。

①申込みフォーム

・右のQRコードまたは
・ホームページ「講習開催状況」から
「申込みフォーム」に必要事項を入力・送信
※「送信完了」画面が出たことを確認してください。
※この時入力したアドレスにメールが届きます。
※正しく送信されると自動返信メールが届きます。

インターネットを利用できない場合、電話にてお問合せください。
NPO法人1億人元気運動協会 0798－36－3729

②お振込み

三井住友銀行 須磨支店
（普通）3774028
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お振込みください。
・申込み後、1週間以内にお振込みください。

③教材・受講メール

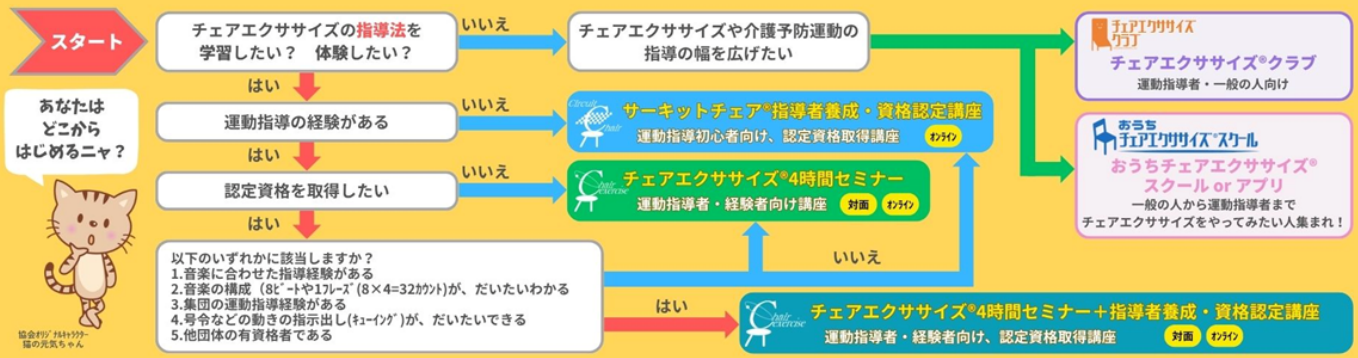
・受講案内は、公式LINEで送信します。
・養成講座の教材は事前に郵送します。
・上のQRコードで公式LINEに登録してください。
・問い合わせ、連絡は公式LINEを利用してください。

【対面セミナー注意事項】
●当日はご自身の体調管理のもとご参加ください。●講習会における写真・ビデオ撮影・録音は一切ご遠慮ください。●主催者は、講習中の写真・ビデオ撮影および録音を行うことがあり、その画像・映像等を広告等に使用することがありますので、あらかじめご了承ください。●当日の持ち物や会場における注意事項は、お送りする受講カードに記載しています。必ずご確認の上、会場へお越しください。●開催最少遂行人数に達しない場合は中止させていただく場合があります。

【オンラインセミナー注意事項】
●長時間インターネットを利用しますので、Wifi環境が整っている場所でのご受講をお勧めします。●配信期間を過ぎますと動画視聴はできなくなります。期間中にすべての動画をご視聴ください。●フィーチャーフォン（ガラケー）では動画視聴はできません。●インターネット環境についてのお問い合わせにはお答えし兼ねます。●修了確認回答をもって本講座修了とし修了証書を発行します。

あなたにぴったりのセミナーを見つけてね

あなたにオススメの講習会はコレ！ 各種講習会紹介



主催：NPO法人1億人元気運動協会　お問合せ先：090-1136-1108（担当：クサヤマ）✉info@genki-kyokai.com

高齢者・低体力者の健康・体力づくり運動の開発・普及・指導者育成を行う教育団体です。専門分野を活かし、介護予防事業を始め、デイサービスや介護保険施設等の運動プログラム導入・指導にも携わっています。超高齢社会において、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”を支援しています。