

NPO法人1億人元気運動協会  
認定インストラクター  
登録更新のための

# 教育単位 取得方法

**重要 保存版**

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

## 認定登録更新とは

NPO法人1億人元気運動協会の認定会員は2年に1度、登録の更新手続きが必要です。認定試験に合格された年月日にかかわらず、西暦奇数年の3月末日をもって全会員の登録が更新されるシステムです。

登録更新書類の提出と会費納入を完了しますと、認定登録が2年間更新されます。

## 教育単位とは

登録更新の際、認定チェアエクササイズ・インストラクター、認定サーキットチェア・インストラクター、認定アクアフラダンス・インストラクターの方は『教育単位』の履修が必要です。

登録更新の際、更新書類と共にご提出が必要です。取得した証明書等を大切に保管してください。締切直前に単位不足で慌てる方も少なくありませんので、計画的に取得することをお勧めします。

※チェアエクササイズ認定試験に合格し新規に認定登録をした方は、登録完了通知と共に5.0単位が付与されます。

### ◆必要履修教育単位数

認定チェアエクササイズ・インストラクター	新規登録から1年未満の方	10.0単位
	1年以上認定保有の方	5.0単位
認定サーキットチェア・インストラクター	新規登録から1年未満の方	5.0単位
	1年以上認定保有の方	2.5単位
認定アクアフラダンス・インストラクター	新規登録から1年未満の方	10.0単位
	1年以上認定保有の方	5.0単位
チェアエクササイズ アクアフラダンス 両資格保有者	新規登録から1年未満の方	10.0単位
	1年以上認定保有の方	5.0単位

## 教育単位取得方法 ①協会活動

協会主催のセミナー、講習会、フォーラム等を受講したり、サポートスタッフとして参加することで単位を取得できます。

①チェアエクササイズ4時間セミナー受講	4.0単位
②チェアエクササイズ初級指導者講習会～サーキットチェア～受講	6.0単位

上記セミナーの受講・再受講について、各単位を付与します。受講当日に会場にて証明書をお渡しします。受講回数の制限はありません。

③アクアフラダンス・インストラクター養成講習会受講	0.5単位～
---------------------------	--------

アクアフラダンス認定取得者の再受講は理論・実技共30分受講につき0.5単位を付与します。新規認定取得のための受講の場合はお申し込み時に事務局へお問い合わせください。受講当日に会場にて証明書をお渡しします。受講回数の制限はありません。

④定例フォーラム「元気kai!」受講	0.5単位～
--------------------	--------

受講クラスの時間数・内容によって単位が異なりますので、受講申し込みの際に必ず確認してください。受講当日に会場にて証明書をお渡しします。

⑤セミナー、元気kai!等での運営・設営・撤収サポートスタッフ	0.5単位～
---------------------------------	--------

協会スタッフと一緒に、講習会の運営をサポートしていただきます。サポートスタッフは原則1時間につき0.5単位付与します。会場によって、設営のみ、撤収のみ、終日運営といったサポートがあります。

⑥通常総会、事例発表会出席、通常総会ワークショップ受講	最高5.0単位
-----------------------------	---------

年に1度大阪で開催の通常総会は、1日に「通常総会」「事例発表会」「ワークショップ」があり、終日全てに出席または、いずれかのみ出席ができます。それぞれ時間・単位数が異なりますので、案内をご確認ください。

⑦通常総会「出席または欠席届」ハガキ返送	0.5単位
----------------------	-------

通常総会への出席または欠席に関わらず「出席または欠席届」ハガキを返送するだけで0.5単位付与します。必ずハガキのコピーを保管してください。欠席の場合はハガキの「委任状」に記入してご返送ください。

## 教育単位取得方法 ②自主学習

セミナーや元気kai!の会場が遠くても、自宅でクラスの映像教材を鑑賞し、単位を取得することができます。

①元気kai!クラスDVD レポート提出	0.5単位～
----------------------	--------

毎号会報「E.E.O.A.Topics」に購入可能な教材一覧を掲載しています。クラス内容や単位数からご希望の教材をご注文ください。教材に同封の用紙に200字～300字のレポートを作成し協会へ返送いただくと、単位証明書をお送りします。

※教材購入からレポート提出までの期限はありません。

※所定のレポート用紙以外での提出は認められません。

②チェアエクササイズ・ルーティン診断	1.0単位
--------------------	-------

いつも現場で指導しているチェアエクササイズのルーティンを診断し、アドバイスと共に単位証明書を送付します。

申請方法: 所定の用紙(様式①)に必要事項の記入し、協会へ郵送してください。

申請料 1件2,500円を指定振込先へご入金ください。

【振込先】郵便口座 00990-3-93667

加入者名 特定非営利活動法人1億人元気運動協会

③アクアフラダンス・スキルアップ診断	1.0単位
--------------------	-------

アクアフラダンス指導練習の映像を撮影して提出してください。アドバイスと共に単位証明書を送付します。

申請方法: 所定の方法(様式②)にて映像を収録し、協会へ郵送してください。

申請料 1件3,000円を指定振込先へご入金ください。

【振込先】郵便口座 00990-3-93667

加入者名 特定非営利活動法人1億人元気運動協会

④お助けパック	5.0単位
---------	-------

⑤お助けパック(問題集)	4.0単位
--------------	-------

登録更新期間限定で購入可能な「お助けパック」は映像教材と問題集のセットです。映像教材を鑑賞し問題集に解答して解答用紙を提出してください。チェアエクササイズ、アクアフラダンスの復習ができ、教材とセットで5.0単位とお得なパックです。すでに指定の映像教材をお持ちの方は、問題集だけの購入も可能です。

現在以下の3パックが発行されています。各認定を取得の方のみ購入可能です。

- ・お助けパック2007for認定チェアエクササイズ・インストラクター: DVD「サーキットチェア・スタディーズ」①&問題集
- ・お助けパック2009for認定チェアエクササイズ・インストラクター: DVD「サーキットチェア・スタディーズ」⑤&問題集
- ・お助けパック2009for認定アクアフラダンス・インストラクター: DVD「元気kai!2008アクアフラダンスNEW振り付けVol.6」&問題集

※各パックはお一人1回のみ購入可能です。過去に購入された方は再注文できません。

## 教育単位取得方法 ③会報「E.E.O.A.Topics」

年4回発行の会報「E.E.O.A.Topics」に現場の様子を掲載しませんか？  
毎号のクイズ応募やホームページの掲示板・ブログに書き込みするだけでも単位を集めることができます！

①『ザ・ルーティンじゅずつなぎ』への投稿	3.0単位
----------------------	-------

会報の会員投稿コーナー「ザ・ルーティンじゅずつなぎ」に掲載されます。  
所定の様式(様式③-1、③-2)に必要な事項を記入して、協会へ郵送してください。  
受付後、単位証明書を返送します。会報掲載時期については編集担当者より直接ご連絡します。  
※2年間で最大2回まで申請可能です。

②『アクティブインストラクター』への投稿	1.0単位
----------------------	-------

現場での指導風景や、指導の際の失敗・成功の報告、参加者の様子や今後の目標など、皆さんの活  
発な活動を会場でご紹介します。会員の皆さんから「このページから元気をもらえ！」と好評です。  
投稿希望の方は協会事務局までご連絡ください。TEL:0798-36-3729(担当:草山・辻江)

③『わが教室のピカ1さん』への投稿	1.5単位
-------------------	-------

あなたのクラス・教室の参加者の中で、仲間にそしてあなたにも元気を与えてくれるような「ピカ！」と  
輝く方をご紹介します。参加者の方のお写真とどんな方なのかを教えてください。  
投稿希望の方は協会事務局までご連絡ください。TEL:0798-36-3729(担当:草山・辻江)

## 教育単位取得方法 ④29CP(普及活動)

ひとりの指導者から大勢へ、健康づくり・介護予防の輪を広げる  
29(普及)プロジェクト。お仕事につながる場合も・・・。

①ボランティア活動報告	3.0単位
-------------	-------

チェアエクササイズ及びアクアフラダンスをボランティア(講師料なし)にて指導した場合に単位を付与します。  
対象:①地域公民館や集会所にて無料体験会、教室の開催。②行政・団体等が主催する催し等の  
一部に無料で指導を行う。③介護・福祉施設にて無料で指導を行う。  
申請:所定の用紙(様式④)に必要な事項を記入。当日、施設や現場担当者や参加者代表の方に、  
感想と署名をいただいでください。当日の指導風景の写真を1枚添えて、協会へ郵送ください。  
※会報にてご紹介する場合があります。掲載の場合、事前に編集担当者よりご連絡します。

②現場活動報告	1.0単位
---------	-------

チェアエクササイズ及びアクアフラダンスの指導現場での活動についての報告に単位を付与します。  
対象:チェアエクササイズ、サーキットチェア、アクアフラダンスを指導している現場。  
申請:所定の用紙(様式⑤)に必要な事項を記入。当日、施設や現場担当者や参加者代表の方に、  
感想と署名をいただいでください。当日の指導風景の写真を1枚添えて、協会へ郵送ください。  
※会報にてご紹介する場合があります。掲載の場合、事前に編集担当者よりご連絡します。  
※2年間で最大2回まで報告可能です。

②セミナー、元気kai!等への参加を紹介	0.5単位
----------------------	-------

当会の会員外の方にセミナーや元気kai!等を紹介し受講していただいた場合、紹介ポイントとして1名紹介に  
つき0.5単位を付与します。受講申し込みの際、申込書の紹介者欄にご自身のお名前を記入するようお伝  
えください。

# 教育単位取得方法 ⑤商品・教材購入

協会発行または協会が認める刊行物や商品の購入にも単位が認められます。ホームページからも購入可能！

商品名 著者	定価 (税別)	単位数	販売・問合せ先	協会販売
31 daysチェアエクササイズ 竹尾 吉枝	¥330 (税込) 会員価格	10冊毎に0.5単位	NPO法人 1億人元気運動協会	○
すぐ役に立つ 介護予防フィットネス 竹尾吉枝・石井千恵・小谷さおり・芝崎美幸著	¥2,800	0.5単位	NPO法人 1億人元気運動協会	○
中高年の運動実践ハンドブック ～指導者のための基礎知識～ 大久保衛編著/竹尾吉枝ほか	¥2,400	0.5単位	(株)昭和堂075-706-8818 <a href="http://www.kyoto-gakujutsu.co.jp/showado/index.html">http://www.kyoto-gakujutsu.co.jp/showado/index.html</a>	○
からだの科学(増刊) 健康エクササイズ 山本利春編著/竹尾吉枝ほか	¥1,950	0.5単位	日本評論社 075-706-8818 <a href="http://www.kyoto-gakujutsu.co.jp/shouwado/index.html">http://www.kyoto-gakujutsu.co.jp/shouwado/index.html</a>	○
高齢者の運動指導 竹尾 吉枝 ほか	¥700	0.5単位	(財)健康・体づくり事業財団 03-3591-7237 <a href="http://www.health-net.or.jp">http://www.health-net.or.jp</a>	-
アクアエクササイズ指導教本 ～理論と実践の基礎マニュアル～ 深代泰子・尾陰由美子監修/竹尾吉枝ほか	¥3,300	0.5単位	(社)日本フィットネス協会 03-3818-6939 <a href="http://www.jafa-net.or.jp">http://www.jafa-net.or.jp</a>	-
改訂版高齢者向け運動指導 森谷敏夫・沢井史穂編著/竹尾吉枝ほか	¥4,000	0.5単位	(社)日本フィットネス協会 03-3818-6939 <a href="http://www.jafa-net.or.jp">http://www.jafa-net.or.jp</a>	-
健康運動の支援と実践 田中喜代次・大蔵倫博編著/竹尾吉枝ほか	¥2,400	0.5単位	(株)金芳堂 075-751-1111 <a href="http://www.kinpodo-pub.co.jp/">http://www.kinpodo-pub.co.jp/</a>	-

\* 認定登録更新時に、刊行物の「領収書」「刊行物の表紙のコピー」または「購入証明書」を提出してください。

\* 協会販売○の商品は事務局にご注文ください。その他は直接発行所へお問い合わせください。

商品名	価格 (税別)	単位数	備考
DVD 脱メタボ! 竹尾吉枝の ご自宅チェア®エクササイズ	¥3,000	0.5単位	
DVD 竹尾吉枝のチェアエクササイズ ～リフレッシュ編～	¥3,500	0.5単位	
DVD 竹尾吉枝のチェアエクササイズ ～健康・体づくり編～	¥3,500	0.5単位	
DVD CD サーキットチェア スタディシリーズ①、③、⑤	¥7,000	購入で1.0単位 レポート提出で1.0単位	認定チェアエクササイズ・インストラクター、認定サーキットチェア・インストラクターのみ購入可能
DVD サーキットチェア スタディシリーズ②、⑥	¥3,500	購入で0.5単位 レポート提出で1.0単位	
EEOAオリジナルTシャツ	¥1,300	5枚毎に1.0単位	カラーが多数あります。 お問合せ下さい。
EEOAバックプリントTシャツ	¥1,500	5枚毎に1.0単位	

\* 認定登録更新時に、刊行物の「領収書」「カバー等のコピー」または「購入証明書」を提出してください。

\* 購入は協会事務局へご注文ください。会報誌にも毎号注文書が掲載されています。

\* 刊行物・商品は全て別途送料が必要です。

## 教育単位取得方法 ⑥外部学習

協会外部での学習に対して、単位が付与されるものがあります。  
会報にも情報を掲載していますのでご確認ください。

①協会承認の他団体主催講習会を受講	0.5単位～
-------------------	--------

他団体主催で竹尾会長が講師を担当する講習に限り単位を付与します。会報のインフォメーション欄にて主催団体、内容、単位数等をご確認ください。受講は直接主催団体へお申込みください。当日会場にて講師より単位証明書をお渡ししますので、必ず受け取りに行ってください。

②健康づくり関連の学会に参加	講義1時間毎に 1.0単位
----------------	------------------

健康づくり・介護予防等運動指導に関連のある学会への参加について、単位を認めています。学会は、日本学術会議に登録している「日本学術会議協力学術研究団体」(学術研究の向上発達を図ることを主たる目的とし、その目的とする分野における学術研究団体として活動している団体。)であること。

学会が主催する大会・集会・シンポジウム等で次の要項を満たしているものについて、聴講・受講の単位が認められます。

- 営利・商業目的でないもの
- 参加資格・条件がなく、誰でも参加できるもの
- 研究会・研修会・講習会等の内容でないもの

## 教育単位取得方法 ⑦おまけ

セミナー会場やクイズハガキのスタンプも集めよう！  
こつこつ集めれば、立派な単位として役立ちます。

①会員カードのスタンプ等	0.1単位～
--------------	--------

会員カードのスタンプ欄(1マス0.1単位)に、次の方法で集めたスタンプの数が単位として認められます。

- ・協会主催のセミナー、元気kai!、通常総会等の会場でスタンプを取得
- ・会報クイズの返信ハガキに添付のシートを貼る



会員番号		氏名		
				ここまでで <b>0.5p</b>
				ここまでで <b>1.0p</b>

協会主催セミナー・元気kai!・通常総会への参加スタンプ、会報クイズ返信ハガキスタンプ等を集めてください。  
【継続教育単位】または「eポイント」として認められます。  
※「eポイント」は2.5ポイントになると、協会オリジナルTシャツと交換できます。

---

NPO法人1億人元気運動協会 認定インストラクター 登録更新のための

## 教育単位取得方法

作成日：2011年4月1日 2015年2月1日改訂

発行：NPO法人1億人元気運動協会

---

■登録更新・教育単位取得方法についてのお問合せ

NPO法人1億人元気運動協会 事務局

〒662-0912 兵庫県西宮市松原町3-36 ワコーレ松原201

TEL. 0798-36-3729 または 090-1136-1108

FAX. 0798-36-3929

E-Mail. [info@genki-kyokai.com](mailto:info@genki-kyokai.com)

URL. [Http://www.genki-kyokai.com](http://www.genki-kyokai.com)

NPO法人  
1億人元気運動協会   
**E.E.O.A.**