

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（東京4/15・16、兵庫4/22・23）

申込締切：東京4月5日、兵庫4月12日、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！**

様々なセミナーがあるよ！QRコードを読み取ってニヤ！



どの講習会にすればいい？

- サーキットチェア®インストラクター養成講座 ・ 運動指導初心者向け
- おうちチェアエクササイズスクール ・ 愛好者はじめすすべての人
- チェアエクササイズクラブ ・ 動画配信サイト

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オススメです！

※感染拡大状況によって、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 両講座同時受講がインストラクター養成講座 オススメ！

【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 元気会員：8,500円

※受講料には、テキスト代を含む。

※認定会員・元気会員とは本協会会員の呼称です。



【対面】

東京会場(BumB東京ｽﾎﾟｰﾂ文化館) 4月15日(土)

兵庫会場(西宮市民会館) 4月22日(土)

14:00~18:30(休憩含む約4時間30分)

【オンライン】

配信期間：2023年4月22(土)~5月14日(日)

※期間中は見放題です。※期間内に修了確認に回答することで教育単位が発行されます。

【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 づくり支援士	日本フィットネス 協会	日本マニエティ 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	—	2.7単位	4.0単位	4.0単位

【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

- 3年以上の音楽に合わせた集団運動の指導歴がある。
- 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。
- 「チェアエクササイズ」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。
- サーキットコア・インストラクター認定取得者でスタディシリーズ5まで学習している。

【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、登録商標「チェアエクササイズ®」を使用することができます。

【受講料】一般：25,000円 学生：23,000円

認定会員：21,000円 元気会員：22,000円

※受講料には、教材代(テキスト、DVD、CD)を含む。

※認定会員・元気会員とは本協会会員の呼称です。



【対面】

東京会場(BumB東京ｽﾎﾟｰﾂ文化館) 4月16日(日)

兵庫会場(西宮市民会館) 4月23日(日)

9:30~16:30(休憩含む約7時間)

【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：5/27、6/3、10、17、24、7/1、8、15(全8回)

配信期間：2023年5月27日~2023年7月22日

※7月15日(土)はzoomでリモート修了式を開催します

【取得可能単位】

1億人元気運動協会	
対面・オンライン	6.0単位



講師：竹尾 好恵(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。



## インストラクター養成講座 のながれ



認定インストラクターを目指そう！  
インストラクター養成講座を受講して  
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り組みます。
- 試験** ・実技試験を受験し、理論・技術的に合格基準を目指します。  
筆記試験は講座終了後7日以内にオンラインで回答します。
- 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)。

回数	分	内 容
1	30	オリエンテーション
2	180 (3時間00分)	ウォームアップ
		有酸素運動
		デイケア
		筋力トレーニング
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り組みます。
- 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。

週目	分	内 容	
1	30	オリエンテーション	
2	60	ウォームアップ	
3	60	各エクササイズのプログラム構成 方法と演習	
4	60		有酸素運動
5	60		デイケア
6	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



公式LINE「チェアエクササイズ」にご登録いただくと、お問合せ・ご質問や受講票のお届けもLINEでできて楽々です！右のQRコードからお友達登録してください！  
※登録後、必ず「お名前」を送信してください。



### ◆ホームページまたは右のQRコードから

※オンライン受講は必ずこちらからお申込みください  
<http://genki-kyokai.com/npo>  
検 索：1億人元気運動協会



### ◆FAXまたは郵送 下の申込書に必要事項を記入してお送りください

郵 送：〒662-0912 兵庫県西宮市松原町3-36 フコレ松原201  
NPO法人1億人元気運動協会 宛  
FAX：0798-36-3929

### ◆受講料振込

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。※1週間以内にお振込みください。

### ◆教材・受講票

※教材は郵送にてお送りします。届き次第、必ず開封して内容をご確認ください。  
※対面セミナー受講の方へは受講票を郵送等でお送りします。

### ◆受講メール

※オンライン受講のみ  
※配信開始3日前までに受講方法を記載したメール等を送信します。  
※届いていない場合は必ず事務局へお問合せください。

#### 【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。●開催最少参加人数に達しない場合は中止させていただきます場合があります。

#### 【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。

## ◆FAXまたは郵送専用〔対面セミナー〕申込書

※オンラインセミナーはホームページまたはQRコードからお申込みください。

ふりがな 氏 名	年齢(                      才)		勤務先 学校名	あてはまるものを○で囲んでください。 機能訓練指導員・介護士・運動指導者・理学療法士・ 看護師・柔整師・鍼灸師・保健師・栄養士・教員・学生・ その他(                      )	
	会員番号 ※当協会会員のみ	e eo		電 話	
住 所	〒			公 式 LINE	登録済    登録しない
メール アドレス					
参加希望セミナー&取得希望教育単位 ※ (      )に○をご記入ください。取得希望教育単位は各団体の登録番号をご記入ください。					
(      ) 4月 15日 4時間セミナー 東京会場	(      ) 4月 16日 養成講座 東京会場	(      ) 4月 22日 4時間セミナー 兵庫会場	(      ) 4月 23日 養成講座 兵庫会場	※以下各団体の教育単位は 4時間セミナー受講のみ 発行されます。	
健康運動指導士	健康運動実践指導者	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	高齢者体力づくり支援士	
お振込み金額                      円			お振込み予定日                      月                      日		

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。