



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（東京5/14、兵庫5/21）

申込締切：東京5月4日、兵庫5月11日、オンライン配信開始日5日前

# チェアエクササイズ®基礎講習

## デイサービス等の機能訓練やフレイル予防教室にお勧め！

あなたの施設の機能訓練が変わる。参加者のトレーニング効果が見える。科学的根拠のある「サーキットトレーニング形式」のチェアエクササイズ教材を使って、チェアエクササイズ指導法の入門編を徹底的に学習・演習します。サーキットチェアは、約10分間の短時間で、持久能力と筋力を改善できる多様な効果、しかも誰にでもできる簡単な動作で構成されている、まさに「タン(短時間)・タ(多様な)・タン(簡単)」なエクササイズです。記憶しやすく楽しいその内容は高齢者の運動の自立を促し、機能訓練や運動教室にお勧めです。運動指導経験がなくても、協会オリジナル教材(DVD・CD)を使用して、明日からすぐに指導できるよう懇切丁寧にセミナーを進めていきます。修了後は認定登録することで、「サーキットチェア・インストラクター」として自信をもって、幅広く活動することができます。

本養成講座で機能訓練・運動指導の基礎を極めましょう！

様々なセミナーがあるよ！QRコードを読み取ってニヤ！



**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！

### どの講習会にすればいい？

- チェアエクササイズ・インストラクター養成講座 → 運動指導者・経験者向け
- おうちチェアエクササイズスクール → 愛好者はじめすべての人
- チェアエクササイズクラブ → 動画配信サイト

※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。

## サーキットチェア・インストラクター養成講座

**【目的】**協会オリジナル教材(DVD・CD)を使用し運動指導初心者でもサーキット形式のチェアエクササイズを明日からすぐに指導できるように講習します。

**【内容】**サーキットチェア基礎理論／サーキットチェア実技体験／初級指導法解説／初級指導法演習／修了確認

**【対象】**運動指導を始めたい方、機能訓練指導員、介護・医療・福祉関連従事者、地域サポーター・ボランティア等

**【特典】**本講座修了書付与

**【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(DVD、CD、テキスト)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東京スポーツ文化館) 5月14日(日)

兵庫会場(西宮市民会館) 5月21日(日)

11:00～18:00(休憩含む約7時間00分)

### 【オンライン】詳細は裏面参照

配信期間：5月21日(日)～6月11日(日)

※修了確認として期間内に課題動画提出とオンラインで理論的知識の確認を行います。

### 【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
対面	6.0単位	講義 2.5単位 実習 3.5単位	4.0単位	6.0単位
オンライン	6.0単位	なし	4.0単位	6.0単位

### 【教材：スタディシリーズ】

当協会会長 竹尾好恵が監修したDVDと、元気高齢者から要介護者まで使える様々な音楽テンポが収録されているCD、指導法基礎のテキストがセットになっています。認定登録すると、シリーズ6までの教材を購入し継続して学習することができます。



### 【サーキットチェア構成例】

有酸素パートと筋トレパートを交互に行う、サーキットトレーニング形式。



### 【認定登録とは】

**特典：**認定登録後、「認定サーキットチェア・インストラクター」として活動でき、登録商標「サーキットチェア®」を使用することができます(その他、様々な特典有)。

**諸費用：**初回手続き料：4,000円(初年度のみ)、年会費・認定登録料：7,200円・5,000円/年。

※詳細はホームページ参照。



### 【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 自治体主催等の健康づくり地域リーダーやボランティア養成講座の講師、また介護予防事業・デイサービス等における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。

## 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！

対面またはオンラインセミナーを受講して、  
インストラクターの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DVDを見ながら予習しましょう。
- 講習**
  - サーキットチェア基礎理論についてを受講します。
- 演習**
  - サーキットチェア指導法の演習に取組みます。
- 修了確認**
  - 演習したパートの指導実演をします。
  - 理論的知識は講座終了後7日以内にオンラインで回答します。
- 登録**
  - 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	30	サーキットチェア基礎理論
3	60	サーキットチェアの実際
4	20	クラス解説
5	45	昼食休憩
6	125	演習(指導と実演)
7	40	指導実演確認
8	20	インフォメーション
9	30	総評
合計 7時間(6時間+休憩計1時間)		

### ◆オンライン

- 動画視聴**
  - サーキットチェア基礎理論についてを受講します。
- 演習**
  - サーキットチェア指導法の演習に取組みます。
- 動画提出**
  - 実演課題動画を公式LINEに提出します。
  - 理論的知識は期間内に回答を送信します。
- 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。
- 登録**
  - フィードバックに同封の登録案内に沿って認定登録をします(任意)。

動画番号	分	内容
1	10	オリエンテーション
2	30	サーキットチェア基礎理論
3	25	サーキットチェア体験 ※DVD教材視聴時間別途80分間
4	45	クラス解説・指導現場について
	15	
5	35分	演習(指導と実演) ※動画を視聴しながら指導練習をします
	35分	
6	10分	修了確認について
7	15分	まとめ
合計 7時間( 5時間の動画視聴+DVD教材視聴、2時間の演習)		

## 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でお申込みください  
<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ワコーレ松原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。必ずご確認くださいの上、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)	職業	※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( )	
住所	〒	電話		
メールアドレス		公式LINE	登録済	登録しない
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。				
( ) 5月 14日(日) 東京会場		( ) 5月 21日(日) 兵庫会場		
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	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](mailto: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。