



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

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6月16日）

申込締切：兵庫6月6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

運動指導初心者も安心の
入門講座

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、持久性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行きます。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。

本講座では運動指導初心者のための運動指導法「入門編」を習得します！

様々なセミナーがあるよ！QRコードを読み取ってニャ！



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おススメします！

※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。

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：22,500円

認定会員：15,000円 元気会員：21,250円

※受講料には、教材代(DVD、CD、1/4サイズシート)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】

兵庫(西宮市民会館) 6月 16日(日)

10:00~17:00(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：6月16日(日)~7月7日(日)

※配信期間内に、課題指導演習の動画撮影・提出とオンラインでの知識確認テストへの回答が必要です。この2つの提出をもって受講修了とします。

【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

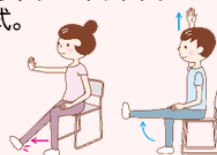
【教材：スタディシリーズ】

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、エクササイズシー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

・実演課題動画を配信期間内に公式LINEに提出します。
・理論的知識確認の回答を配信期間内に送信します。

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
5	15	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。



①お申込みフォーム

・右のQRコードまたは
・ホームページ「講習開催状況」から
「お申込みフォーム」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
インターネットをご利用でない場合、お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。
・振込明書を領収書とします。
・受講者本人のお名前でお振込みください。
・お申込み後、1週間以内にお振込みください。

③教材・受講メール

・受講案内はメールで送信します
・養成講座は事前に教材を郵送でお送りします
・受講前、受講中のご質問、お問合せは公式LINEをご利用ください。



【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】

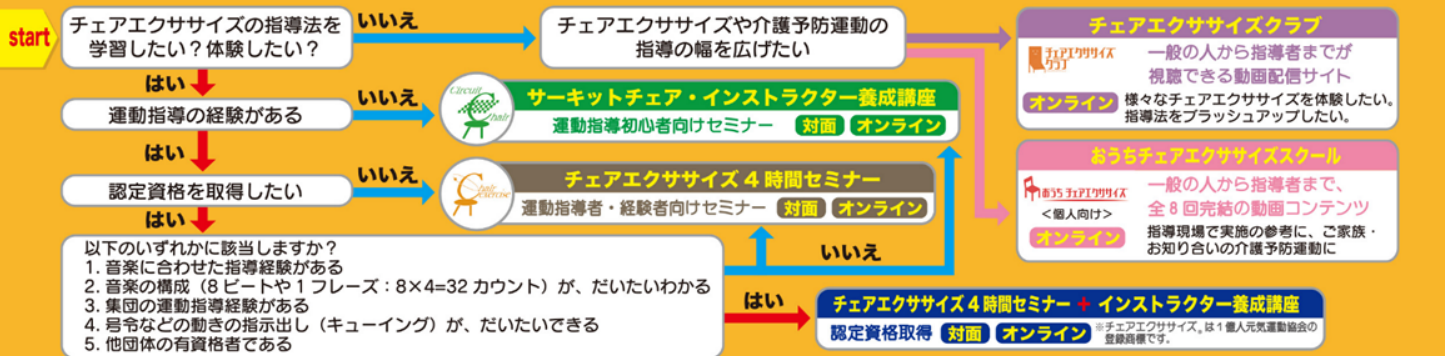
●長時間インターネットを利用しますので、Wifi環境が整っている場所での受講をお勧めします。●配信期間を過ぎますと動画視聴はできなくなります。期間中にすべての動画を視聴してください。●フィーチャーフォン(ガラケー)では動画視聴はできません。●インターネット環境についてのお問い合わせにはお答えし兼ねます。●修了確認回答をもって本講座修了とし修了証書を発行します。

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！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

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。