

東京
初開催!

現場で使える指導力アップ講座

～グループ対象の運動指導の基礎を学ぶ養成講座～



- ◆『10分ランチフィットネス』の型を通して、効果的で安全な体の動かし方、指導方法を実践的に学びます。
- ◆体の動かし方と指導方法実践では、インストラクターがきめ細やかにサポートします。

日時 2015年11月7日(土)・11月8日(日) 10:00～16:00 募集人数:20名
場所 株式会社ハゴロモ 5F イベントスペース (東京都千代田区内神田1-10-8)
対象 指導を行っている方、これから指導を行おうと思っている方、興味のある方など
講座内容 11月7日(土) テーマ:知識力アップ ～健康づくり運動の理論と実践～
11月8日(日) テーマ:伝達力アップ ～グループ指導の理論と実践～

※2日間受講:修了証発行、12月6日に行うインストラクター認定試験の受験資格が得られます。

健康運動指導士・実践指導者資格継続単位認定講座(講義5/実習5)

JAF A 教育単位研修会 (認可単位:5.0単位/10.0単位)

講師 公益社団法人 日本医学協会理事 昭和女子大教授 富本 靖
一般社団法人 10分ランチフィットネス協会代表理事 森山 暎子 他

講師:森山暎子

受講料 両日/27,000円、1日のみ/14,000円(事前振込)

※テキスト・教則本代 5,500円(当日配布)

お申込 こくち一ずから <http://kokucheese.com/event/index/329320/>

申込書にてFAX・郵送・添付ファイルにてお申し込み下さい。定員になり次第締め切らせていただきます。

※2日間お申し込みの方を優先とさせていただきます。

(問合せ) 一般社団法人 10分ランチフィットネス協会東京支部 電話:090-4422-6509 (担当讃井)

振込先 ゆうちょ 01760-8-143469 (ジャ) ジップンランチフィットネスキョウカイ

主催 一般社団法人 10分ランチフィットネス協会

後援 公益社団法人日本医学協会 株式会社ハゴロモ

公益社団法人日本フィットネス協会(資格継続単位認定講座)

公益財団法人健康・体力づくり事業財団(資格継続単位認定講座(講義5/実習5))

FAX:03-3466-0026 一般社団法人 10分ランチフィットネス協会東京支部

Mail:10mlftokyo@gmail.com

【参加申込書】 以下に必要事項を記入の上、FAX・郵送・添付ファイルにて申し込みをお願いします。(※は必須)

個人情報、受講票の送付、講座の案内の提供以外には使用しません。

*氏名		*年齢	才	勤務先	
		*性別	男・女	(所属)	
*住所	〒				
*連絡先	※携帯 TEL :		FAX :		
	※PC メール :		※携帯メール :		
*参加申込 該当箇所に○を して下さい。	両日参加 27,000円+5500円		10日(土)のみ参加 14,000円+5500円		
*保有資格	*単位申請書を希望する方は、交付には番号が必要ですので必ず記載して下さい。				
	□JAF A (番号:) □レクリエーション()				
	□健康運動指導士(番号:) □その他()				
	□健康運動実践指導者(番号:)				

講座参加者の声（アンケートより抜粋）



- ・「指導者としての在り方」、この講座に関わってらっしゃる講師の方々の表情や立ち居振る舞いは私自身とてもプラスの影響でした。
- ・10分で行える体操が充分筋力を使って運動ができることが理解できました。
- ・「運動の苦手なあなたにもできる。楽しめることはいっぱいある。」ことを体験できた講座でした。今後は地域で仲間づくりの一つとして活用していきたい。
- ・いろんな分野の方との交流がよかった。現在活動しているデイサービスでの運動にパートを分けて入れていきたいです。
- ・インストラクターになり、会社で広めていきたいと思っています。

□テキスト・教則本

- ・誰が見てもわかりやすい内容で図も多く見やすい。

□講座

- ・説明が明確で分かりやすかったです！！
- ・相手に問いながら、笑いありで楽しく学べた。

□実技

- ・普段指導する立場でしたが、今回は指導を行う立場と指導を受ける立場両方を体験することができ、自分だけでは気付くことのなかったことに気付くことができました。他の人の指導の仕方を見学でき今後に生かしたいと思いました。
- ・分からないことは丁寧に説明して下さい、アシスタントの人も多かったので、聞きやすかった。
- ・何度も繰り返し復習して、正しい動きへと導いてくれる。

補足のご案内

2日間の受講された方は10分ランチフィットネスインストラクター認定試験を受けられます。
試験合格後は10分ランチフィットネスインストラクターとして活躍できます。
日程をご案内いたします。詳しくは講座にてご説明致します。

10分ランチフィットネス®インストラクター認定試験のご案内

- ◆フォロー研修会 日時：12月 6日（日）10:00～12:30（受付9:30～）
（含試験対策） 参加費：5,000円（税込）
- ◆認定試験 日時：12月 6日（日）14:00～16:00
費用：15,000円（税込）
備考：テキスト、教則本、動きやすい服、靴をご持参下さい。（更衣室有）

【会場】株式会社ハゴロモ 5F イベントスペース（東京都千代田区内神田1-10-8）

【アクセス】JR神田駅西口より徒歩5分

地下鉄/淡路町駅A4出口より徒歩7分

地下鉄/小川町駅A6出口より徒歩6分

地下鉄/大手町駅A4出口より徒歩7分