

# チェアエクササイズ基礎講習

## 『サーキットチェア® インストラクター養成講座』で 機能訓練を極める

セミナー参加者は、介護職員・保健師・トレーナーなど様々。  
笑顔とヤル気に満ち溢れるひと時になります！



### デイサービスの機能訓練、地域での運動教室にお勧め！

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。

サーキットチェアは、科学的根拠のある“サーキット形式”のチェアエクササイズです。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。

サーキットチェアで機能訓練・運動指導の基礎を極めましょう！



## サーキットチェア® インストラクター養成講座

【内容】○サーキットチェア基礎理論 ○サーキットチェア体験  
○指導法解説 ○指導練習 ○修了確認

【日時】東京会場(スクエア荏原)

2018年 2月4日(日) 10:00~17:00(休憩含む)

【参加費】一般:20,000円 学生:18,700円

\*参加費には教材費(7,000円)が含まれています。

【対象】運動指導を始めたい方、機能訓練指導員、トレーナー、医療従事者、保健師、栄養士等

【定員】20名

【特典】サーキットチェア・インストラクター養成講座修了書付与

【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
6.0単位	講義 2.5単位 実習 3.5単位	4.0単位	6.0単位

### ◆認定登録とは？

セミナー修了後、認定登録をすると「スタディシリーズ：定期教材（一般非売品）」が継続して入手できます。サーキットチェアセミナー修了者のみの特典です。

基礎 サークットチェア・インストラクター養成講座修了

### 認定登録

認定取得者として活動の幅が広がります。賠償責任保険加入等、特典も充実しています。

### 定期教材 を入手

「スタディシリーズ」で継続して学習できます。

### 認定試験

「スタディシリーズ5」までを学習すると、チェアエクササイズ認定試験の受験資格を取得できます。

### 導入例

- ◇リハビリ特化型デイサービス
- ◇マシントレーニングと併用
- ◇体調確認・休憩を含め約3時間



機能訓練  
指導員の声

サーキットチェアは、マシントレーニングでは難しい持久性能の維持・改善が、集団で効率よく実施できます。

時間	内容
30分	体調確認
10分	準備体操
40分	サーキットチェア
15分	休憩
60分	マシントレーニング
15分	ストレッチ
15分	体調確認

### ◆スタディシリーズとは？

認定登録をすると、定期的に1年に2回教材をお届けします（教材費 3,500円～7,000円）。協会会長 竹尾吉枝が監修した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があります。認定登録後もスタディシリーズで着実に指導力を向上させていきましょう！



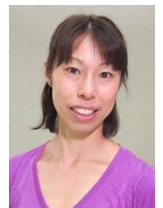
### ◆講師

NPO法人1億人元気運動協会  
理事、健康運動指導士。

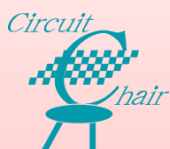
自治体主催等の健康づくり地域リーダーやボランティア養成講座の講師、また介護予防事業・デイサービス等における豊富な現場経験を活かし、セミナーでは“温かく”かつ“わかりやすく”皆さんを導きます。



草山 美佐子



仲宗根 涼子



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

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、高齢者がいつまでも自分らしい人生を送るための“生きがいがづくり”を支援しています。

【お問合せ・お申込み】担当：草山（クサヤマ）

電話：0798-36-3729 または 090-1136-1108 URL：http://www.genki-kyokai.com

主催：NPO法人1億人元気運動協会

# ◆ 1億人元気運動協会チェアエクササイズ®講習会の種類と概要

	講習会タイトルと内容	対象者	参加費
<b>基礎</b>	「サーキットチェア・インストラクター養成講座」 協会オリジナル教材 (DVD・CD) を使用し、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します。	運動指導を始めたい方、機能訓練指導員等	P:¥20,000 S:¥18,700 M:¥14,800 G:¥18,050 ※1
<b>基礎 認定登録</b>	「サーキットチェア・インストラクター認定登録」 基礎講習修了者は、「認定登録」をすると1年に2回教材DVDが届けられ継続して学習できます (教材費¥3,500~¥7,000/1回)。	基礎講習修了者	¥16,200 (初回手続き料・年会費・認定登録料)
<b>基本</b>	「チェアエクササイズ4時間セミナー」 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。	運動指導者、運動指導経験者、機能訓練指導員、医療従事者等	P:¥10,000 S:¥9,000 M:¥6,000 G:8,500
<b>基本 認定試験</b>	「チェアエクササイズ・インストラクター養成講座」 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になります。	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	P:¥20,000 S:¥18,000 M:¥12,000 G:¥17,000 ※2
<b>応用</b>	「イスを有効に使った筋力トレーニング」 イスに座る・支えにする・イス周囲や小ボール使って、転倒予防を目的とした段階的な筋力トレーニング指導法を習得します。	運動指導者、運動指導経験者、機能訓練指導員、医療従事者等	P:¥10,000 S:¥9,000 M:¥6,000 G:8,500
<b>発展</b>	「元気kai(大阪)」・「プチ元気kai!(東京・福岡)」 高齢者・低体力者対象の運動指導者フォーラムです。一流の講師陣が講座を担当し、最新の指導法を教授します。	運動指導者、運動指導経験者、機能訓練指導員、医療従事者等	1クラスP:¥4,300~¥5,400 M:¥3,200~¥4,300 1デイバスポートがお得

P:一般参加, S:学生, M:協会認定会員, G:協会元気・賛助・法人会員

※1:教材 DVD・CD, テキスト代¥7,000 込み ※2:認定試験合格者は認定登録費用として初回手続き料・年会費・認定登録料が必要です

## ◆ 講習会会場

### 【東京会場】

#### スクエア荏原 3階大会議室

東京都品川区荏原 4-5-28

- 東急目黒線 武蔵小山駅 徒歩 10分
- 東急池上線 戸越銀座駅 徒歩 10分
- 駐車料金 30分 200円



## ◆ お申込み方法

- ① 下の参加申込書をFAXもしくは郵送でお送りください。  
WEBサイトからもお申込みいただけます。

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

WEB <http://www.genki-kyokai.com>

チェアエクササイズ

- ② 参加費をお振り込みください。

※お申込み後 1週間以内にお振り込みください。

振込先 三井住友銀行 須磨支店 (普通) 3774028

特定非営利活動法人 1億人元気運動協会

- \*振込手数料はご負担願います。
- \*原則、領収書の発行はしません。振込明細書をもって領収書と代えさせていただきます。
- \*お振り込み後のキャンセルにおいての全額返金はできかねますので、ご了承ください。

- ③ 教材・受講カードを郵送します。

- \*お振り込み確認後 10日以内に受講カードを郵送します。内容をご確認ください。
- \*教材が届きましたら、必ず開封して内容をご確認ください。

## ◆ 受講上の注意点

- 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。
- 開催最少遂行人数に達しない場合は中止させていただく場合があります。

## ◆ 登録について

- 認定試験に合格し、認定インストラクターとして活動するには、認定会員登録手続きが必要です。合格後に送付される書類に従って手続きを行ってください。
- 【登録費用】初回手続き料 4,000円 (初年度のみ)  
年会費 7,200円 認定登録料 5,000円  
\*2年毎 (奇数年度末) に登録更新が必要です。

## ◆ 2月4日 (東京会場) 参加申込書 申込締切: 開催日10日前まで

※ご記入いただく情報は、参加申込み以外での目的で使用することはありません。

ふりがな氏名	年齢 ( 才 )		1億人元気運動協会会員番号	勤務先	( )
	男 ・ 女				
住所 〒	電話		メール		
必要教育単位 * 受講証明書を希望する資格認定の登録番号を( )内にご記入ください。					
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( )		
参加費金額	円	振込予定日	月 日	紹介	協会会員からの紹介でお申込みの方は、協会会員名をご記入ください。