

◆ 指導専門委員中央研修会

キッズ・ジュニアエアロビック

指導者養成講習会における実技内容①

キッズ・ジュニアエアロビックプログラム ～リズム遊びを発展させてA～

講師 (有)キッズガーデン 代表取締役 梶原和歌子先生

先生は子ども達が楽しみながらエアロビックの動きを習得できるような、リズム遊びのアイデアを沢山お持ちです。また、ジュニア・エアロビック検定の動きをベースにした指導計画は、大変参考になる内容です。

今後の指導計画の作成にお役立て頂ければと思います。

指導者養成講習会における実技内容②

キッズ・ジュニアエアロビックプログラム ～リズム遊びを発展させてB～

講師 日本遊育研究所 澤井雅志先生

昨年大好評でした澤井先生。一瞬にして指導専門員の皆さんの心をとらえ、気が付けば全員が子どもになったように大きな声で歌を歌い、終始笑顔でリズム遊びを楽しんでいました。今回もどんな内容を紹介してくださるのでしょうか？

マスターズ・エアロビック

指導者養成講習会における実技内容③

マスターズ向け楽しいエアロビックプログラムの作り方

講師 JAF 認定 指導専門委員 藤野恵美先生

持ち前の明るさで作り出すマスターズ向けのプログラム。日本語の音楽と動きを上手にマッチさせた楽しいプログラムの作成法をいくつかご紹介します。

指導者養成講習会における実技内容④

マスターズの生理学的特性を踏まえたエアロビック指導

講師 日本体育協会公認アスレティックトレーナー 林田はるみ先生

理学療法士の観点から、マスターズの動きを分析し身体に負担のかからない動きの指導法を紹介します。マスターズの身体の変化を理解し、正しい知識を身につけて、エアロビックを長く続けてもらえるようなプログラムと一緒に考えましょう。