

## 書式目次(一覧)

- ◎： 提出/使用が必須  
 ○： 該当者がいる場合のみ提出  
 △： 必須ではないが主催者が必要とする場合に利用

	書式一覧	講習会	研修会	教室	体験
書式1	一括申請書	◎	◎	◎	◎
書式2	事業報告書	×	◎	◎	◎
書式3	個人領収書	◎	◎	◎	◎
書式4	講師旅費宿泊費	○	○	×	×
書式5	講師アンケート	×	×	◎	×
書式6	研修会名簿	×	◎	×	×
書式7	請求書	◎	◎	◎	◎
書式8	講習会実施計画書	◎	×	×	×
書式9	講習会事業報告書	◎	×	×	×
書式10	講習会名簿・判定結果	◎	×	×	×
書式11	講習会研修会アンケート	(使用のみ)	(使用のみ)	×	×
書式12	講習会研修会集計表	◎	◎	×	×
参考1	講習会カリキュラム	(参考資料)	×	×	×
参考2	講習会評価方法	(参考資料)	×	×	×
参考3	講習会判定シート	△	×	×	×
参考4	教室参加者アンケート	×	×	△	×
参考5	教室アンケート集計表	×	×	△	×

(書式1)

### 2021年度スローエアロビック支援事業一括申請書

公益社団法人日本エアロビック連盟 御中

2021年度スローエアロビック普及支援事業の実施及び募集要項に基づき、下記の通り申請します。

内定印(JAF使用)

申請日	2021年 月 日			
団体名		代表者	印	
		担当者		
日中連絡先	TEL		E-mail	

※入力後は(例)の行を削除してください。

#### ■指導員養成講習会事業

コード番号	開催日1 (開始日)	開催日2 (終了日)	実施 日数	会場名(正式名称)	募集人数	収入	支出				合計
							会場費	講師謝金/審査料	管理費	その他	
(例)	10月1日	10月8日	2	品川区民センター	15	0	10,000	40,000	40,000	15,000	105,000
講習1											0
講習2											0
合計(A)											0

#### ■研修会事業

コード番号	開催日1 (開始日)	開催日2 (終了日)	実施 日数	事業名(正式名称)	会場名(正式名称)	募集人数	収入	支出				合計
								会場費	講師謝金	管理費	その他	
(例)	6月1日	-	1	スローエアロビックスキルアップ研修会	品川区民センター	20	0	5,000	16,000	20,000	6,000	47,000
研修1												0
研修2												0
合計(B)											0	

#### ■教室事業

コード番号	開催日1 (開始日)	開催日2 (終了日)	実施予定 回数	事業名(正式名称)	会場名(正式名称)	講師名	募集人数	収入	支出			
									会場費	講師謝金	管理費	合計
教室(例)	6月1日	8月8日	5	「みんなでスローエアロビック」教室	品川健康センター	品川花子	25	0	5,000	25,000	10,000	40,000
教室1												0
教室2												0
教室3												0
教室4												0
教室5												0
教室6												0
教室7												0
教室8												0
教室9												0
教室10												0
合計(C)											0	

#### ■体験事業

コード番号	開催日	事業名(正式名称)	会場名(正式名称)	予定参加人数	収入	支出		
						会場費	講師謝金	合計
(例)	8月1日	みんなでスローエアロビック	大田区総合体育館	100	0	3,000	10,000	13,000
体験1								0
体験2								0
体験3								0
体験4								0
体験5								0
合計(D)								0
総計(A+B+C+D)								0

(書式2)

## 2021年度スローエアロビック支援事業報告書

公益社団法人日本エアロビック連盟 御中

2021年度スローエアロビック普及支援事業で実施した事業が終了したので、下記の通り報告します。

報告日	2021年 月 日			
団体名			代表者	
			担当者	
連絡先	TEL		E-mail	

### ■事業報告

事業種別	<input type="checkbox"/> 研修会 <input type="checkbox"/> 教室 <input type="checkbox"/> 体験			コード番号				
事業名								
会場								
開催期間								
参加人数	1回目:	2回目:	3回目:	4回目:	5回目:	6回目:	7回目:	8回目:
	9回目:	10回目:	※体験は5回まで					
摘要	(実施状況、講師、活動成果等)							

### ■収支報告

(単位:円)

収入	費目		内訳
	参加料		
合計		0	
支出 *: 研修会事業のみ	費目		内訳
	会場費		
	講師謝金		
	講師交通費・宿泊費*		
	運営スタッフ日当*		
	弁当代*		
	消耗品費*		
	通信費*		
	県連盟管理費		
合計		0	
収支差金		0	

注:「県連盟管理費」以外は、必ず実施団体(県連盟)宛ての領収書を添付してください。領収書のないものは対象外となります

(書式3)

# 領 収 書

日付: 2021 年 月 日

〇〇県エアロビック連盟 様

住所:

合計金額 ￥ 0

---

氏名:

印

上記正に領収しました

項目	明細(事業名)	金額
2021年度スローエアロビック支援事業		
	消費税込合計	0

(書式4)

〇〇県エアロビック連盟 御中

### 講師旅費・宿泊費(現金払い)明細書・領収書

氏名		受領印		2021年	月	日
住所	〒					
月	日	区 間			金 額	
		交通機関	出発(駅名等)	到着(駅名等)	片道 ・ 往復	計
		JR・私鉄・バス・航空			片 ・ 往	
		JR・私鉄・バス・航空			片 ・ 往	
		JR・私鉄・バス・航空			片 ・ 往	
		JR・私鉄・バス・航空			片 ・ 往	
		JR・私鉄・バス・航空			片 ・ 往	
		JR・私鉄・バス・航空			片 ・ 往	
合 計						0

<b>宿 泊 費</b>			
ホテル(旅館)名		@	× 泊 =

**領収書添付欄** (注)領収証は必ず添付してください。

## スローエアロビック教室アンケート(講師用)

団体名			
講師/会場	講師名		会場
(1)この支援事業を知るきっかけ	<input type="checkbox"/> JAF機関誌、ウェブサイトで知った <input type="checkbox"/> 県連盟から連絡を頂いた <input type="checkbox"/> その他( )		
(2)支援事業のこれまでの実績	<input type="checkbox"/> 今回初めて活用した <input type="checkbox"/> この2~3年活用している <input type="checkbox"/> 毎年活用している		
(3)募集方法	<input type="checkbox"/> 広くチラシを配布した <input type="checkbox"/> 広報誌、会報誌等で当該情報を告知した <input type="checkbox"/> 特定の個人・団体へ当該情報を展開した <input type="checkbox"/> その他( )		
(4)有料、無料	<input type="checkbox"/> 無料で実施した <input type="checkbox"/> 有料で実施した(1回の料金_____円)		
(5)自主事業への移行	<input type="checkbox"/> 自主事業(サークル)への移行を説明した <input type="checkbox"/> 自主事業(サークル)への移行ができた <input type="checkbox"/> 自主事業の説明を行わなかった		
(6)支援事業の説明について	<input type="checkbox"/> JAF支援事業の説明を行った <input type="checkbox"/> JAF支援事業の説明ができなかった <input type="checkbox"/> スズキ(株)協賛の説明を行った <input type="checkbox"/> スズキ(株)協賛の説明ができなかった		
(7)参加者アンケートについて	<input type="checkbox"/> 参加者にアンケート調査を行った <input type="checkbox"/> 参加者にアンケート調査を行わなかった		
(8)スローロゴの活用	<input type="checkbox"/> チラシに掲出した <input type="checkbox"/> 会場にバナー掲出した <input type="checkbox"/> 掲出できなかった		
(9)スズキ(株)のロゴ	<input type="checkbox"/> チラシに掲出した <input type="checkbox"/> 会場にバナー掲出した <input type="checkbox"/> 掲出できなかった		
(10)備考(自由記述)			







(書式7)

# 請求書

NO.000

請求日: 2021年〇月〇〇日

公益社団法人 日本エアロビック連盟 御中

〇〇県エアロビック連盟

代表者 〇〇〇〇〇 印

〒〇〇〇-〇〇〇〇

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

TEL/FAX:

携帯:

合計金額 ￥ 0

上記の通りご請求申し上げます。

項目	コード番号	明細	金額
スローエアロビック普及支援事業			
消費税込合計(請求額10%対象)			0

振込銀行: 〇〇〇銀行(銀行コード〇〇〇〇) 〇〇〇支店(支店コード〇〇〇) 普通 〇〇〇〇〇〇〇

名義: 〇〇エアロビック連盟

※振込み手数料はご負担をお願いいたします。

(書式8)

## 2021年度スローエアロビック指導員養成講習会 実施計画書

2020年度スローエアロビック指導員養成講習会の実施要項に基づき、下記の通り計画します。

提出日	2021年 月 日		
団体名	印	代表者	印
		担当者	
日中連絡先	TEL		E-mail

### ■事業計画

事業名	スローエアロビック指導員養成講習会	コード番号	
会場			
開催日			
募集人数			
講師名	講義/実技/指導実習の担当講師名:		
	審査員(2名分)		

### ■JAFウェブサイトの掲載情報

申込先	
申込方法(URLなど)	

(書式9)

2021年度 スローエアロビック指導員養成講習会 事業報告書

公益社団法人日本エアロビック連盟 御中

2020年度スローエアロビック指導員養成講習会業が終了したので、下記の通り報告します。

報告日	2021年 月 日		
団体名		代表者	印
担当者			
日中連絡先	TEL		E-mail

■事業報告

事業名	スローエアロビック指導員養成講習会		コード番号		
会場					
開催日					
参加人数					
受験者人数					
合格者人数					
実施内容	「スローエアロビックオンライン講座2020」使用の有無		<input type="checkbox"/> 使用あり	<input type="checkbox"/> 使用なし	
	実施時間	カリキュラム	分	形式	講師
	～	スローエアロビックの誕生		講義	
	～	スローエアロビックの特徴と理解		講義	
	～	実技練習		実技	
	～	指導練習		実技	
	～	指導実習審査		審査会	
	～	まとめ		講義	

■収支報告

(単位:円)

収入	項目		内訳
	参加料		
合計		0	
支出	項目		内訳
	会場費		
	講師謝金		
	講師交通費・宿泊費		
	運営スタッフ日当		
	弁当代		
	消耗品費		
	通信費		
	県連盟管理費		
合計		0	
収支差金		0	

※.収入、支出ともに項目に添って金額を記入してください。

(書式10)

スロ一指導員養成講習会受講者名簿・判定結果

団体名: \_\_\_\_\_

開催日: 月 日 ( ) 開催会場: \_\_\_\_\_

コード番号:

	JAF 会員番号	合否	(ふりがな) 受講者名	郵便番号	住 所	電話番号	E-mail
1		合格・保留					
2		合格・保留					
3		合格・保留					
4		合格・保留					
5		合格・保留					
6		合格・保留					
7		合格・保留					
8		合格・保留					
9		合格・保留					
10		合格・保留					
11		合格・保留					
12		合格・保留					
13		合格・保留					
14		合格・保留					
15		合格・保留					
16		合格・保留					
17		合格・保留					
18		合格・保留					
19		合格・保留					
20		合格・保留					
21		合格・保留					
22		合格・保留					
23		合格・保留					
24		合格・保留					
25		合格・保留					
26		合格・保留					
27		合格・保留					
28		合格・保留					
29		合格・保留					
30		合格・保留					



(書式12)

### スローエアロビック講習会/研修会参加者集計表(報告用)

※実施したアンケート内容を集計して、ご報告ください。

会 場	〇〇県〇〇市 会場名	コード番号
研修会開催日	年 月 日	
提 出 者	〇〇都道府県エアロビック連盟	氏名

#### 性別

項目	人数
①男性	
②女性	
合 計	0

#### 職業

項目	人数
①エアロビック指導者	
②公務員	
③会社員	
④教諭	
⑤福祉・介護関連	
⑥その他	
合 計	0

#### 年齢

項目	人数
①40歳未満	
②40～50歳未満	
③50～60歳未満	
④60～70歳未満	
⑤70歳以上	
合 計	0

#### 問1. 会場

項目	人数
①大変よい	
②よい	
③悪い	
合 計	0

【理由】

#### 問2. 受講料金

項目	人数
①大変よい	
②よい	
③悪い	
合 計	0

【理由】

#### 問3. 全体の印象と感想

項目	人数
①大変よい	
②よい	
③悪い	
合 計	0

【理由】

問4. 今回、最も役に立つと思われる内容は何でしたか？

--

問5. スローエアロビックの指導状況について

項目	人数
①既に指導している	
②今は指導していないが、これからする予定	
③未定	
合計	0

問6. 本講習会へのご意見・ご要望など

--

(参考1)

スローエアロビック指導員養成講習会カリキュラム (4時間)

形式	カリキュラム	※1 時間	※2 頁	ポイント/キーワード
講義	開講式			・講習内容の説明、注意点など
	◆スローエアロビックの誕生	5分(0分)	2	・有酸素運動としてのエアロビクスの誕生
講義	◆スローエアロビックの特徴と理解	10分(0分)	3 (12) (13)	・3つの“S” ・低強度運動 ・脳フィットネス (全国の取り組み 事例紹介)
	◆実技練習 ①3つの基本の動きの説明 ②基本動作を説明し一斉指導と個人練習 ③音楽に合わせて連続的に動く	90分(45分)	4 5	・開く・伸ばす・ひねるの3パターンの確認 ・フットポジション 姿勢を意識 ・BPM90~120までを活用して違うテンポで動く ・動きのコツを掴む、動きを体感する ・ペアや3人組で互いに動きの確認 ・良いところ、気になるところを伝え合う ・音楽のフレーズに合わせて基本動作を組み合わせ、楽しく通す
実技	◆指導練習 ①集団指導のポイント説明 ②一人一つの基本動作を受け持った指導練習 ⇒1人で練習後、組で行う ③音楽の速さを変えてリード練習 (90bpm / 120bpm) ④試験の課題動作練習 ⇒1人で練習後、組になって順番にリード練習	90分(45分)	8	・選曲、言語指導、グループ指導の工夫 ・下記「指導のチェックポイント」を活用して自己評価 ・組で互いに感想を伝え合う ・練習の組は3人から5人へと適宜増員して集団指導に慣れる
	◆指導実習審査 ※参考2「審査・評価方法」を参照し、参考3の「審査判定シート」で結果を出す	30分(30分)		・参考3「審査判定シート」に記入
講義	まとめ	15分(0分)	6	・椅子に座ってまとめ
	①プログラムの紹介		7	・対象者に合わせたスローエアロビックの活用方法を紹介
	②教室運営		9	・指導の流れを確認
	③安全管理		10	・高齢者への配慮

※1: 「スローエアロビックオンライン講座2020」を使用する場合は ( ) の時間を目安に実施してください

※2: SLOW LETTER vol.5」を参照のこと

👉👉 指導のチェックポイント

1. 好感もてる健康的な雰囲気ですか
2. 明るい声で、簡潔にわかりやすく伝えることができますか
3. 音楽を合わせて連続的に参加者を動かすことができますか
4. 参加者にとってわかりやすい正確な動きの示範ができますか
5. 対面指導、背面指導の使い分けや指導位置の工夫ができますか



## (参考2)

### スローエアロビックの指導実習審査の方法（評価方法）

#### ■課題:

- ・ 基本の「胸を開く」「体側を伸ばす」「体をひねる」の3つの動作をそれぞれ32カウント以上続けて指導する。3つの動作の間はウォーキングなどその他の動作で繋げてよい。
- ・ 課題曲（105bpm）を使用し2分間の指導を行う。  
(📧講師（審査員）には、事前に課題の映像を送信します。)

#### ■評価基準:(以下の3つの要素を中心にABCの3段階で評価する)

##### ① 動き 基本的な動きを音楽に合わせて師範できるか

- A 基本動作が正確で分かりやすい。動きが音楽のタイミングにも合っている。基本動作のつながりがスムーズである。
- B ほぼ、動きができています。
- C 動きの区別ができていない。基本の動きが伝わらない。

##### ② 言葉 動きながらタイミングよく言葉で伝えることができるか

- A 言葉が明瞭で聞き取りやすい。音楽に合わせてタイミングのよい言葉がけができています。内容が的確である。
- B ほぼ、動きの指示やカウントを言葉に表して伝えることができています。
- C 動きの指示やカウントを言葉で伝えることができていない。

##### ③ 雰囲気 運動指導者として資質があるか

- A 受講者が楽しくなるように運動を促すことができる。終始、笑顔でリーダーシップを発揮できる。運動指導者としての健康的な雰囲気がある。
- B ほぼ、明るく健康的な雰囲気で指導ができています。
- C 明るく健康的な雰囲気で指導ができていない。

(参考3)

## スローエアロビック指導員 指導実習審査判定シート

開催日： 月 日 ( )

主管団体：

会 場：

NO.	氏名	動き	言葉	雰囲気	合格・保留
1		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
2		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
3		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
4		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
5		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
6		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
7		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
8		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
9		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
10		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
11		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
12		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
13		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
14		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
15		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
16		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
17		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
18		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
19		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留
20		A・B・C	A・B・C	A・B・C	合格・保留

※ 2人審査員の最終判定で保留になった場合は、左のNO.に×印を付けてください。

審査員：

(参考4)

スローエアロビック教室 参加者アンケート

◎下記の問1～問8までのアンケートにお答えください。

会場名: \_\_\_\_\_

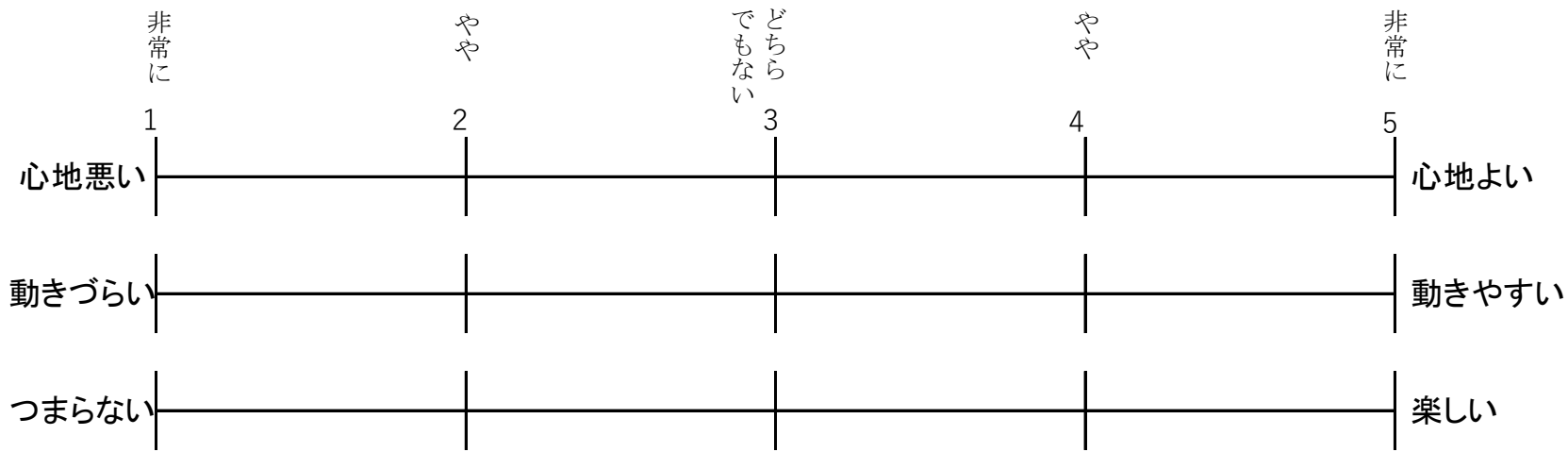
開催日                    月                    日

■問1.    男    女                    \_\_\_\_\_ 才

■問2. 定期的に運動していますか？  
①月1～2回    ②週1～2回    ③週3～4回    ④ほぼ毎日    ⑤全くしていない

■問3. どのような運動をしていますか？  
①ヨガ・太極拳等    ②ダンス    ③ウォーキング    ④スイミング    ⑤その他(                    )

■問4. 今回実施したスローエアロビックの感想に○をつけてください。(3つ)



■問5. スローエアロビックについて感じる「きつさ程度」(レベル)を選んで○をつけてください。

20	
19	非常にきつい
18	
17	かなりきつい
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽である
10	
9	かなり楽である
8	
7	非常に楽である
6	

■問6. 今後も教室に参加したいと思いますか？  
いずれかに○をつけてください。  
1. したい    2. したくない    3. どちらともいえない

■問7. 今後有料教室でも参加したいと思いますか？  
いずれかに○をつけてください。  
1. したい    2. したくない    3. どちらともいえない

■問8. その他、教室の感想や身体の変化など、ありましたら自由にご記入ください。

◎ご協力ありがとうございました。

(公社)日本エアロビック連盟

(参考5)

## スローエアロビック教室アンケート集計表(報告)

※お手数ですが、実施団体でアンケート内容を集計して、ご報告ください。

会 場	〇〇県〇〇市 会場名		
教室期間・回数	年 月 日～ 月 日	実施回数	回
提 出 者	〇〇都道府県エアロビック連盟 氏名		

### ■1.性別、年齢

項 目	人数
男	
女	
合 計	0

(年齢)

項 目	人数
40歳未満	
40～50歳未満	
50～60歳未満	
60～70歳未満	
70歳以上	
合 計	0

### ■2.定期的に運動していますか？

項 目	人数
①月1～2回	
②週1～2回	
③週3～4回	
④ほぼ毎日	
⑤全くしていない	
合 計	0

### ■3.どのような運動していますか？

項 目	人数
①ヨガ・太極拳など	
②ダンス	
③ウォーキング	
④スイミング	
⑤その他( )	
合 計	0

### ■4.スローエアロビックの感想

○心地よさ

項 目	人数
①非常に心地よい	
②やや心地よい	
③どちらでもない	
④やや心地悪い	
⑤非常に心地悪い	
合 計	0

○楽しさ

項 目	人数
①非常に楽しい	
②やや楽しい	
③どちらでもない	
④ややつまらない	
⑤非常につまらない	
合 計	0

### ■5.スローエアロビックについて 感じる「きつさ」の程度

項 目	人数
レベル20	
レベル19 非常にきつい	
レベル18	
レベル17 かなりきつい	
レベル16	
レベル15 きつい	
レベル14	
レベル13 ややきつい	
レベル12	
レベル11 楽である	
レベル10	
レベル9 かなり楽である	
レベル8	
レベル7 非常に楽である	
レベル6	
合 計	0

### ■6.今後の参加希望

項 目	人数
①したい	
②したくない	
③どちらともいえない	
合 計	0

### ■7.有料教室の参加希望

項 目	人数
①したい	
②したくない	
③どちらともいえない	
合 計	0

○動きやすさ

項目	人数
①非常に動きよい	
②やや動きよい	
③どちらでもない	
④やや動きづらい	
⑤非常に動きづらい	
合計	0

■8. その他感想

※(講師記入) 教室事業が終了した後の継続性を含め感想をてご記入してください。