

JAF National Camp 2020 日程表1

2月7日(金) エアロビクリーダー 1日目

時 間	(分)	内 容	講師名	形式
8:30～ 8:45	15	受付		
8:45～ 8:50	5	開講式		
8:50～ 9:20	30	スローエアロビクの特徴と理解	林田 はるみ	講義
9:20～11:20	120	スローエアロビクの基本の動きと指導練習	浅山 美樹 (アシスタント：林田はるみ)	実技
11:20～11:30	10	休憩		
11:30～12:10	40	スローエアロビクの指導実習試験	浅山 美樹 (アシスタント：林田はるみ)	指導実習
12:10～13:10	60	昼食/休憩		
13:10～15:10	120	ケガの予防と対処法・練習環境を整えよう(健康安全管理)	林田 はるみ	講義
15:10～15:20	10	休憩		
15:20～16:20	60	指導計画を立ててみよう(エアロビクの指導法)	林田 はるみ	講義
16:20～16:30	10	休憩		
16:30～17:30	60	やる気を促す評価をしてみよう(エアロビク指導の実際)	稲村 恵美子	講義
17:30～18:15	45	夕食/休憩		
18:15～19:30	75	コミュニケーションをとりながら振り返ろう(エアロビクの基本の技術)	稲村 恵美子	実習実技
19:30～20:30	60	※ 希望者自主練習		

2月8日(土) エアロビクリーダー 2日目

時 間	(分)	内 容	講師名	形式
8:45～ 9:00	15	受付		
9:00～10:00	60	動きとリズムを楽しもう(エアロビクの基本の技術)	進藤 朋子	実技
10:00～10:10	10	休憩		
10:10～11:10	60	美しいフォームとムーブメントを高めよう(エアロビクの基本の技術)	進藤 朋子	実技
11:10～11:20	10	休憩		
11:20～12:20	60	いろんな指導隊形を活用しよう(エアロビク指導の実際)	林田 はるみ	指導実習
12:20～13:20	60	昼食/休憩		
13:20～14:20	60	フィットネスとしてのエアロビクについて考えよう(目的・対象別プログラムの指導)	進藤 朋子	指導実習
14:20～15:20	60	健康づくりプログラムを作ろう(目的・対象別プログラムの指導)	進藤 朋子	指導実習
15:20～15:30	10	休憩		
15:30～17:30	120	プレーヤーの目的に合ったコーチングを実践しよう(エアロビク指導の実際)	林田 はるみ	指導実習
17:30～17:40	10	休憩		
17:40～18:40	60	指導実習試験	林田 はるみ・進藤 朋子	指導実習
18:40～19:00	20	まとめ		

※7日(金)午前中はスローエアロビク指導員と合同

「エアロビクリーダー」は指導経験が無い方でも安心して受講できる講習内容で、地域のサークル活動や中高年の健康作りの指導に役立ちます。スポーツを安全に正しく楽しく指導し、本質的な楽しさ、素晴らしさを伝えましょう！

この資格は公認エアロビクコーチ1の「専門科目」が免除されます。

公認エアロビクコーチ1とは、日本スポーツ協会と日本エアロビク連盟が共催して養成する公的な指導者資格です。

※公認エアロビクコーチ1の受講を希望される方は、JAF HPの各種ダウンロードより資料をご確認いただくか、JAF HPのお問合せよりメールでご連絡下さい。またJAF指導部へお電話を頂ければご説明いたします。