

JAF National Camp 2020 日程表10・11

2月8日(土) JAF資格更新研修会

時 間	分	内 容	講師名	形式
12:45~13:00	15	受付		
13:00~13:15	15	開講式/JAF2020年活動概要	事務局	
13:15~14:45	90	アクアエアロビックをさらに輝かせる指導法	森下直子	理論
14:45~14:55	10	休憩		
14:55~16:55	120	キッズエアロビックをさらに輝かせる指導法	上田泰子	↓
16:55~17:00	5	閉講式	事務局	



【アクアエアロビックをさらに輝かせる指導法】

陸上運動にないアクアエアロビックの魅力は何か？

「ハマると続く」アクアの魅力について多くのアクア愛好者の声を参考に紐解いていきます。

アクアにもその指導にも縁のない方にも是非参加して頂きたいと思っています。

森下直子：JAF普及指導委員会 委員 台東区エアロビック連盟代表



【キッズエアロビックをさらに輝かせる指導法】

①幼児期に一日に必要な36種の動作とは？

②対象時の発育発達を熟慮して、『遊び』を盛り込んだプログラム

③子ども達の安心ホルモン（セロトニン）やる気ホルモン（ドーパミン）が放出しやすい指導法。

④指導者が一緒に遊び込むというスタンスでプログラム

⑤エアロビック人口の増加は、幼児期が鍵！

上田泰子：JAF認定指導専門委員

一般社団法人 22世紀親子からだ育て塾 代表理事