JAF National Camp 2020　日程表12・13

2月11日(祝･火)　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	人生100年時代を健康に過ごすために	塩津陽子	実技
１４：４５～１４：５５	10	休憩		↓
１４；５５～１６：５５	120	スローエアロビック指導練習	吉村知美	↓
１６：５５～１７：００	5	閉講式	事務局	

※本研修会を受講することでスローエアロビック指導員の資格が取得できます。

【人生100年時代を健康に過ごすために 】

人生100年時代を迎えた今、健康長寿は自分自身で作り出す時代になってきました。
本講義では、健康寿命を延ばすための基礎知識や老化に関する最新医学情報を基に、
スローエアロビックについての理解を深めましょう。

塩津陽子：(公社)日本エアロビック連盟 業務執行理事　愛媛県エアロビック連盟 理事

【スローエアロビック指導練習】

スローエアロビック では、主に、胸を開く、体を伸ばす、体幹をひねるという3種類の基本動作があります。
自然で無理のない「シンプル」な動きを取り入れることで姿勢を整え、体が楽になります。
基本動作を個別練習を含め、たっぷりと練習し「明日からでも指導が出来る」ように
より実践的に指導練習を行っていきます。

吉村知美：JAF認定 指導専門委員　目黒区エアロビック連盟　理事