

新学習指導要領に準拠
第3回 体育授業(エアロビクス指導)オンライン研修会の開催要項

1. 目的

本研修会では、小学校、中学校の新学習指導要領に例示された「体づくり運動領域におけるエアロビクス授業」に必要な知識と技能の向上を目指すほか、この研修会を通じて体育授業におけるエアロビクスの普及啓発をすすめるものです。

2. 主催、主管、助成

主 催： 公益社団法人日本エアロビック連盟（JAF）
主 管： 学校体育普及委員会
助 成： 公益財団法人鈴木道雄記念財団

3. 日時

2021年9月11日(土) 10:00～11:30 予定

4. 実施方法

Zoom によるライブ配信

※当日はマイクをミュート、ビデオをオフにした状態でご参加をお願いします。

5. 内容

テーマ：すぐに役立つエアロビクスの授業づくり（理論と実技）
「インターバル・エアロビクス」

この研修会では、学習指導要領に準拠してすぐに授業に反映できるエアロビクスを紹介します。今回は低強度と中強度の基本ステップを組み合わせた運動で無理なく全身持久力の向上を目指します。

エアロビクスはリズム感や全身持久力の向上に最適。初めてエアロビクスに触れる教員の方も安心してご参加いただけます。

6. 講師紹介

山本 清文

・プロフィール

【現職】

花園大学 文学部長 教養教育課程 教授

公益社団法人 日本エアロビック連盟 学校体育普及委員会 委員長

【競技関連】

1992年 エアロビック世界大会ペア部門 優勝

1995年 エアロビック世界大会トリオ部門 優勝

7. 受講対象

(1)中学校の体育教員

(2)エアロビック指導者、一般体操指導者、スポーツ指導員、小学校・高校・大学の教員等

8. 募集人数

先着 30 名

9. 受講料

無料（本研修会は鈴木道雄記念財団による助成事業のため無料）

10. 参加方法

Zoom によるライブ配信となります。受講者には事前に参加 URL を送信します。

また、後日、日本エアロビック連盟ウェブサイトのトップページにある公式 YouTube チャンネルから録画動画をご視聴いただけます。

➤日本エアロビック連盟ウェブページ <https://www.aerobic.or.jp/>

11. 応募方法：

JAF ウェブサイトのお問い合わせより以下の 4 点をご記入いただき、お申し込みください。<https://www.aerobic.or.jp/contact/>

- ① お問い合わせ項目→学校体育を選択
- ② お名前
- ③ E-mail
- ④ お問い合わせ内容→ 9/11 参加希望

12. 締め切り：

2021 年 9 月 8 日（水）

13. 関連情報

- ・当連盟のウェブサイトにおいて、エアロビクス授業に役立つ動画や音楽等を配信しておりますので、ぜひご視聴ください。
- ・「指導者資格」→「体づくり運動」→「中学校体育のエアロビクス授業」に JAF オリジナル教材を紹介しております。合わせてご覧ください。

◆日本エアロビック連盟ウェブサイト 学校体育紹介 https://www.aerobic.or.jp/qualification/education/lesson/	 JAF ウェブサイト 学校体育
◆日本エアロビック連盟 youtube https://www.youtube.com/channel/UCcg6F8ylQLh1duJb0Rf5RkQ	 JAF youtube

以上

(お問合せ)

公益社団法人日本エアロビック連盟 事務局指導部

jaf-ikusei@aerobic.or.jp 担当：本橋

〒140-0011 東京都品川区東大井 5-7-10 クレストワン 3F