

JAF National Camp 2020 日程表 1

2月7日(金) エアロビックリーダー 1日目

時 間	(分)	内 容	講師名	形式	場所／備考
8:30～ 8:45	15	受付			スポーツ棟第4体育室
8:45～ 8:50	5	開講式			
8:50～ 9:20	30	スローエアロビックの特徴と理解	林田 はるみ	理論	
9:20～11:20	120	スローエアロビックの基本的動きと指導練習	浅山 美樹(林田はるみ)	実技	
11:20～11:30	10	休憩			
11:30～12:10	40	スローエアロビックの指導実習試験	浅山 美樹・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	理論	センター棟401
15:10～15:20	10	休憩			
15:20～16:20	60	指導計画を立ててみよう(エアロビックの指導法)	林田 はるみ	理論	
16:20～16:30	10	休憩			
16:30～17:30	60	いろんな指導隊形を活用しよう(エアロビック指導の実際)	稲村 恵美子	理論	
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(エアロビックの基本的技術)	稲村 恵美子	指導実習	スポーツ棟第4体育室
19:30～20:30	60	※ 希望者自主練習			

2月8日(土) エアロビックリーダー 2日目

時 間	(分)	内 容	講師名	形式	場所／備考
8:45～ 9:00	15	受付			スポーツ棟第4体育室
9:00～10:00	60	動きとリズムを楽しもう(エアロビックの基本的技術)	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(エアロビックの基本的技術)	進藤 朋子	実技	
11:10～11:20	10	休憩			
11:20～12:20	60	やる気を促す評価をしてみよう(エアロビック指導の実際)	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ッ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(エアロビック指導の実際)	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ック指導員と合同

JAF National Camp 2020 日程表 2

2月7日(金) スローエアロビック指導員養成講習会

時 間	(分)	内 容	講師名	形式	場所／備考
8:30～ 8:45	15	受付			スポーツ棟第4体育室
8:45～ 8:50	5	開講式			
8:50～ 9:20	30	スローエアロビックの特徴と理解	林田 はるみ	理論	
9:20～11:20	120	スローエアロビックの基本的動きと指導練習	浅山 美樹(林田はるみ)	実技	
11:20～11:30	10	休憩			
11:30～12:10	40	スローエアロビックの指導実習試験	浅山 美樹・林田はるみ	指導実習	
12:10～12:20	10	閉講式			

JAF National Camp 2020 日程表 3

2月9日(日) エアロビック技能検定員移行講習会

時 間	(分)	内 容	講師名	形式	場所／備考
9:00～ 9:30	30	受付			センター棟401
9:30～10:15	45	開講式／エアロビック検定概要／検定員の役割と任務	浅山美樹	理論	
10:15～10:30	15	休憩			
10:30～10:45	15	JAF組織概要／JAF2020活動概要	事務局		
10:45～12:45	120	5～4級のめあて、動きの確認、採点シミュレーション	浅山美樹		
12:45～13:45	60	昼食			
13:45～16:15	150	3～2級のめあて、動きの確認、採点シミュレーション	稲村恵美子		
16:15～16:25	10	休憩			
16:25～17:25	60	1～特級のめあて、動きの確認、採点シミュレーション	稲村恵美子		
17:25～17:55	30	まとめ	浅山美樹		
17:55～18:00	5	連絡事項	事務局		
18:00～18:15	15	休憩			
18:15～19:00	45	理論試験	事務局		

JAF National Camp 2020 日程表 4

2月7日(金) 指導専門委員中央研修会 1日目

時 間	(分)	内 容	講師名	形式	場所/備考
9:00~9:30	30	受付	事務局		センター棟401
9:30~10:20	50	エアロビックの普及策について	事務局	理論	↓
10:20~10:30	10	休憩			↓
10:30~12:00	90	スポーツライフの今を探る・みる・ささえるの観点から～	工藤 保子	↓	↓
12:00~13:30	90	昼食			
13:30~17:00	210	スローエアロビックの変化発展プログラム		実技	スポーツ棟第4体育室
17:00~18:00	60	着替え 移動等			
18:00~20:00	120	交流会			カフェフレンズ&びっころ

2月8日(土) 指導専門委員中央研修会 2日目

時 間	(分)	内 容	講師名	形式	場所/備考
9:00~9:30	30	受付			センター棟401
9:30~9:45	15	開講式/JAF2020年活動概要	事務局	理論	↓
9:45~10:00	15	休憩			↓
10:00~12:00	120	「スポーツは社会に育つ」 ※TA-Bと合同	山本 浩	↓	↓
12:00~13:15	75	昼食			
13:15~16:15	180	成果発表		↓	↓
16:15~16:30	15	閉講式	事務局		↓

JAF National Camp 2020 日程表 5

2月8日(土) テクニカル・アドバイザー中央研修会【A】

時 間	(分)	内 容	講師	形式	場所/備考
9:00~9:20	20	受付			センター棟501
9:20~9:35	15	開講式/JAF 2020年 活動概要	事務局		↓
9:35~9:50	15	「JAFエアロビック競技・採点規則」の変更点	高橋直樹	理論	↓
9:50~10:50	60	(新) フライトの競技方法と採点	山本満寿代	↓	↓
10:50~11:40	50	難度点の評価と採点練習(1)	高橋直樹	↓	↓
11:40~12:55	75	昼食			
12:55~13:35	40	難度点の評価と採点練習(2)	高橋直樹	↓	↓
13:35~14:55	80	芸術点の評価と採点練習	林 美樹	↓	↓
14:55~16:05	70	実施点の評価と採点練習	佐々木純子	↓	↓
16:05~16:10	5	閉講式	事務局		↓

JAF National Camp 2020 日程表 6

2月8日(土) テクニカル・アドバイザー中央研修会【B】

時 間	(分)	内 容	講師名	形式	場所/備考
9:00~9:30	30	受付			センター棟401
9:30~9:45	15	開講式/JAF2020年活動概要	事務局		↓
9:45~10:00	15	休憩			↓
10:00~12:00	120	「スポーツは社会に育つ」 ※指導専門委員と合同	山本 浩	理論	↓
12:00~13:30	90	昼食			
13:30~16:30	180	フライト練習会2020 ※SC-Bと合同	吉山 喜代美・丹 憲一	実技	スポーツ棟第3体育室
16:30~16:40	10	閉講式	事務局		

※午前中は指導専門委員と合同 午後はSC-Bと合同

JAF National Camp 2020 日程表 7

2月9日(日) テクニカル・アドバイザー中央研修会【C】

時 間	(分)	内 容	講師	形式	場所/備考
9:00~9:20	20	受付			センター棟501
9:20~9:35	15	開講式/JAF 2020年 活動概要	事務局		↓
9:35~9:50	15	「JAFエアロビック競技・採点規則」の変更点	高橋直樹	理論	↓
9:50~10:50	60	(新) フライトの競技方法と採点	山本満寿代	↓	↓
10:50~11:40	50	難度点の評価と採点練習(1)	高橋直樹	↓	↓
11:40~12:55	75	昼食			
12:55~13:35	40	難度点の評価と採点練習(2)	高橋直樹	↓	↓
13:35~14:55	80	芸術点の評価と採点練習	林 美樹	↓	↓
14:55~16:05	70	実施点の評価と採点練習	佐々木純子	↓	↓
16:05~16:10	5	閉講式	事務局		↓

JAF National Camp 2020 日程表 8

2月9日(日) テクニカル・アドバイザー中央研修会【D】

時 間	(分)	内 容	講師名	形式	場所/備考
9:15~9:45	30	受付			センター棟403
9:45~10:00	15	開講式 / JAF 2020年 活動概要	事務局		↓
10:00~12:00	120	アンチ・ドーピングについて	JADA	理論	↓
12:00~13:30	90	昼食			
13:30~15:00	90	公式競技コース練習会 ～ジャンプ系エレメントのためのジャンプカトレーニング～ ※SC-Eと合同	諏訪部 和也	実技	スポーツ棟第4体育室
15:00~15:10	10	休憩			↓
15:10~16:40	90	公式競技コース練習会 ～観客を惹きつける表現カトレーニング～ ※SC-Eと合同	武内 麻美	実技	↓
16:40~16:50	10	閉講式	事務局		↓

※午後はSC-Eと合同

JAF National Camp 2020 日程表 9

2月11日(祝火) テクニカル・アドバイザー中央研修会【E】

時 間	(分)	内 容	講師名	形式	場所/備考
9:15~9:45	30	受付			センター棟403
9:45~10:00	15	開講式 / JAF 2019年 活動概要	事務局		↓
10:00~12:00	120	良いエアロビックコーチングに必要な「きく」力	國見 保夫	理論	↓
12:00~13:30	90	昼食			
13:30~15:00	90	表現力を磨くリズムトレーニング=コトミック	川上 琴美		スポーツ棟第3体育室
15:00~15:10	10	休憩			↓
15:10~16:40	90	全国フライト選手権大会練習会② ～表現力とパフォーマンスの向上を目指します!～	久保田 温郎	実技	↓
16:40~16:50	10	閉講式	事務局		↓

※午後はSC-Gと合同

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	場所/備考
12:45~13:00	15	受付			センター棟403
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		↓

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	場所/備考
12:45~13:00	15	受付			スポーツ棟第4体育室
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		↓

JAF National Camp 2020 日程表 14

2月8日(土) 審判員中央研修会 S～A級

時 間	(分)	内 容	講師	形式	場所／備考
9:00～ 9:20	20	受付			センター棟501
9:20～ 9:35	15	開講式 / JAF 2020年 活動概要	事務局		
9:35～ 9:50	15	「JAFエアロビック競技・採点規則」の変更点	高橋直樹	理論	
9:50～10:50	60	(新) フライットの競技方法と採点	山本満寿代		
10:50～11:40	50	難度点の評価と採点練習 (1)	高橋直樹		
11:40～12:55	75	昼食			
12:55～13:35	40	難度点の評価と採点練習 (2)	高橋直樹		
13:35～14:55	80	芸術点の評価と採点練習	林 美樹		
14:55～16:05	70	実施点の評価と採点練習	佐々木純子		
16:05～16:10	5	連絡事項	事務局		
16:10～16:20	10	休憩			
16:20～17:50	90	主任審判員における評価基準の確認、及び実施点、芸術点、難度点の採点練習	高橋直樹		
17:50～18:00	10	閉講式	事務局	↓	↓

JAF National Camp 2020 日程表 15

2月9日(日) 審判員中央研修会 S～A級

時 間	(分)	内 容	講師	形式	場所／備考
9:00～ 9:20	20	受付			センター棟501
9:20～ 9:35	15	開講式 / JAF 2020年 活動概要	事務局		
9:35～ 9:50	15	「JAFエアロビック競技・採点規則」の変更点	高橋直樹	理論	
9:50～10:50	60	(新) フライットの競技方法と採点	山本満寿代		
10:50～11:40	50	難度点の評価と採点練習 (1)	高橋直樹		
11:40～12:55	75	昼食			
12:55～13:35	40	難度点の評価と採点練習 (2)	高橋直樹		
13:35～14:55	80	芸術点の評価と採点練習	林 美樹		
14:55～16:05	70	実施点の評価と採点練習	佐々木純子		
16:05～16:10	5	連絡事項	事務局		
16:10～16:20	10	休憩			
16:20～17:50	90	主任審判員における評価基準の確認、及び実施点、芸術点、難度点の採点練習	高橋直樹		
17:50～18:00	10	閉講式	事務局	↓	↓

JAF National Camp 2020 日程表 16・17

2月8日(土) 昇級試験

時 間	(分)	内 容	講師	形式	場所／備考
16:45～17:00	15	受付	事務局		センター棟401
17:00～19:30	150	昇級試験	佐々木純子	試験	
19:30～19:35	5	連絡事項	事務局		↓

※昇級試験の審判委員会の当日の担当: 佐々木純子

JAF National Camp 2020 日程表 18

2月8日(土) 審判員中央研修会 B～C級

時 間	(分)	内 容	講師	形式	場所／備考
9:00～ 9:20	20	受付			センター棟501
9:20～ 9:35	15	開講式 / JAF 2020年 活動概要	事務局		
9:35～ 9:50	15	「JAFエアロビック競技・採点規則」の変更点	高橋直樹	理論	
9:50～10:50	60	(新) フライットの競技方法と採点	山本満寿代		
10:50～11:40	50	難度点の評価と採点練習 (1)	高橋直樹		
11:40～12:55	75	昼食			
12:55～13:35	40	難度点の評価と採点練習 (2)	高橋直樹		
13:35～14:55	80	芸術点の評価と採点練習	林 美樹		
14:55～16:05	70	実施点の評価と採点練習	佐々木純子	↓	
16:05～16:10	5	閉講式	事務局		↓

JAF National Camp 2020 日程表 19

2月9日(日) 審判員中央研修会 B～C級

時 間	{分}	内 容	講師	形式	場所／備考
9:00～9:20	20	受付			センター棟501
9:20～9:35	15	開講式 / JAF 2020年 活動概要	事務局		
9:35～9:50	15	「JAFエアロビック競技・採点規則」の変更点	高橋直樹	理論	
9:50～10:50	60	(新) フライトの競技方法と採点	山本満寿代		
10:50～11:40	50	難度点の評価と採点練習(1)	高橋直樹		
11:40～12:55	75	昼食			
12:55～13:35	40	難度点の評価と採点練習(2)	高橋直樹		
13:35～14:55	80	芸術点の評価と採点練習	林 美樹		
14:55～16:05	70	実施点の評価と採点練習	佐々木純子	↓	
16:05～16:10	5	閉講式	事務局		↓

JAF National Camp 2020 日程表 20

2月11日(祝・火) 審判員中央研修会 C級

時 間	{分}	内 容	講師	形式	場所／備考
12:30～13:00	30	受付			センター棟403
13:00～13:15	15	開講式 / JAF 2020年 活動概要	事務局		
13:15～14:00	45	エアロビック競技の構造と審判員制度	山本満寿代	理論	
14:00～15:30	90	(新) フライトの競技方法と採点	山本満寿代		
15:30～15:50	20	チーム競技(エンジョイチーム)の概要	山本満寿代	↓	
15:50～16:00	10	閉講式			↓

JAF National Camp 2020 日程表 21

2月9日(日) エアロビック技能検定員中央研修会(移行講習会と合同)

時 間	{分}	内 容	講師名	形式	場所／備考
10:15～10:30	15	受付			センター棟401
10:30～10:45	15	JAF組織概要/JAF2020活動概要	事務局		
10:45～12:45	120	5～4級のめあて、動きの確認、採点シミュレーション	浅山美樹	理論	
12:45～13:45	60	昼食			
13:45～16:15	150	3～2級のめあて、動きの確認、採点シミュレーション	稲村恵美子		
16:15～16:25	10	休憩			
16:25～17:25	60	1～特級のめあて、動きの確認、採点シミュレーション	稲村恵美子		
17:25～17:30	5	閉講式	事務局	↓	↓

JAF National Camp 2020 日程表 22

2月11日(祝・火) エアロビック技能検定員中央研修会

時 間	{分}	内 容	講師名	形式	場所／備考
9:00～9:30	30	受付			センター棟401
9:30～9:40	10	開講式 / JAF 2020年 活動概要	事務局		
9:40～11:40	120	J-5.4級採点シミュレーション	浅山美樹	理論	
11:40～12:50	70	昼食			
12:50～14:50	120	J-3～2級採点シミュレーション	稲村恵美子		
14:50～15:00	10	休憩			
15:00～16:00	60	J-1採点シミュレーション	平野智子		
16:00～16:10	10	休憩			
16:10～16:55	45	A-5～3級採点シミュレーション	浅山美樹		
16:55～17:40	45	A-2～特級採点シミュレーション	稲村恵美子	↓	↓
17:40～17:45	5	閉講式	事務局		

JAF National Camp 2020 日程表 23

2月11日(祝・火) ジュニア・エアロビック技能検定員中央研修会

時 間	{分}	内 容	講師名	形式	場所／備考
9:00～9:30	30	受付			センター棟401
9:30～9:40	10	開講式 / JAF 2020年 活動概要	事務局		
9:40～11:40	120	J-5.4級採点シミュレーション	浅山美樹	理論	
11:40～12:50	70	昼食			
12:50～14:50	120	J-3～2級採点シミュレーション	稲村恵美子		
14:50～15:00	10	休憩			
15:00～16:00	60	J-1採点シミュレーション	平野智子	↓	
16:00～16:05	5	閉講式	事務局		↓

JAF National Camp 2020 日程表 24・25

2月9日(日) 新フライト競技 チャレンジイベント

時 間	(分)	内 容	講師名	形式	場所／備考
11:00～11:45	45	受付			スポーツ棟第3体育室
12:00～14:30	150	競技			↓
14:30～15:00	30	結果発表			

JAF National Camp 2020 日程表 26・27

2月8日(土) 難度・実施審判集中講座

時 間	(分)	内 容	講師	形式	場所／備考
18:15～18:30	15	受付			スポーツ棟第4体育室
18:30～18:45	15	開講式 / JAF 2020年 活動概要	事務局		↓
18:45～20:25	100	「難度点と実施点」の評価方法	林 美樹	理論	↓
20:25～20:30	5	閉講式	事務局		

JAF National Camp 2020 日程表 28・29

2月8日(土) SUPER CAMP 「A」

時 間	(分)	内 容	講師名	形式	場所／備考
9:30～ 9:55	25	受付			スポーツ棟第3体育室
9:55～10:00	5	開講式	事務局		↓
10:00～12:00	120	燃焼系フライトセッション ～スポーツエアロビック2020フライト練習会 ユース～	吉山 喜代美	実技	↓
12:00～12:05	5	閉講式	事務局		

JAF National Camp 2020 日程表 30・31

2月8日(土) SUPER CAMP 「B」

時 間	(分)	内 容	講師名	形式	場所／備考
13:00～13:25	25	受付			スポーツ棟第3体育室
13:25～13:30	5	開講式	事務局		↓
13:30～16:30	180	フライト練習会2020 ※SC-Bと合同	吉山 喜代美・丹 恵一	実技	↓
16:30～16:40	10	閉講式	事務局		

※午後TA-Bと合同

JAF National Camp 2020 日程表 32・33

2月8日(土) SUPER CAMP 「C」

時 間	(分)	内 容	講師名	形式	場所／備考
17:30～17:55	25	受付			スポーツ棟第3体育室
17:55～18:00	5	開講式	事務局		↓
18:00～20:00	120	フライターのためのコンディショニング ～自分のカラダと向き合うストレッチ～	齊藤 邦秀	実技	↓
20:00～20:05	5	閉講式	事務局		

JAF National Camp 2020 日程表 34・35

2月9日(日) SUPER CAMP 「D」

時 間	(分)	内 容	講師名	形式	場所／備考
9:30～ 9:55	25	受付			スポーツ棟第4体育室
9:55～10:00	5	開講式	事務局		↓
10:00～12:00	120	公式競技ユース練習会～アクロ体操に学ぶトレーニング～	岡 全巨	実技	↓
12:00～12:05	5	閉講式	事務局		

JAF National Camp 2020 日程表 36・37

2月9日(日) SUPER CAMP「E」

時 間	(分)	内 容	講師名	形式	場所／備考
13:00～13:25	25	受付			スポーツ棟第4体育室
13:25～13:30	5	開講式	事務局		
13:30～15:00	90	公式競技コース練習会 ～ジャンプ系エレメントのためのジャンプカトレーニング～ ※TA-Dと合同	諏訪部 和也	実技	スポーツ棟第4体育室
15:00～15:10	10	休憩			
15:10～16:40	90	公式競技コース練習会 ～観客を惹きつける表現カトレーニング～ ※TA-Dと合同	武内 麻美	実技	
16:40～16:50	10	閉講式	事務局		↓

※TA-Dと合同

JAF National Camp 2020 日程表 38・39

2月11日(祝火) SUPER CAMP「F」

時 間	(分)	内 容	講師名	形式	場所／備考
9:30～9:55	25	受付			スポーツ棟第3体育室
9:55～10:00	5	開講式	事務局		
10:00～12:00	120	全国フライト選手権練習会① ～表現力をゆたかに質の高いパフォーマンスで上位入賞を目指す～	丹 憲一	実技	↓
12:00～12:05	5	閉講式	事務局		↓

JAF National Camp 2020 日程表 40・41

2月11日(祝火) SUPER CAMP「G」

時 間	(分)	内 容	講師名	形式	場所／備考
13:00～13:25	25	受付			スポーツ棟第3体育室
13:25～13:30	5	開講式	事務局		
13:30～15:00	90	表現力を磨くリズムトレーニング=コトミック	川上 琴美		
15:00～15:10	10	休憩			
15:10～16:40	90	全国フライト選手権大会練習会② ～表現力とパフォーマンスの向上を目指します！～	久保田 温郎	実技	
16:30～16:35	5	閉講式	事務局		↓

※TA-Eと合同