

人生100年時代

スポーツ庁後援



伝える

つながる

元気になる



スローエアロビック指導員 養成講習会

受講料 無料

スローエアロビックは音楽に合わせて行う
「シンプル」「スマイル」「ソフト」の軽運動です。

中高年層にもおすすめの、体にやさしい軽運動です。

年齢にかかわらず、運動が好きで健康な方は、ぜひ資格を取得して、多くの仲間へ元気を届けてください。

(「スローエアロビック指導員」は、公益社団法人日本エアロビック連盟が行う資格認定です)

2023年

7月30日(日)

13:00~16:00

流通経済大学 龍ヶ崎キャンパス

スポーツ健康センター 救命トレーナー実習室

申込みフォーム

締切：7月16日(日)



主催：茨城県エアロビック連盟

E-mail：aerobic.ibaraki@gmail.com

WEBサイト：https://www.ibaraki-aerobic.com



公益社団法人日本エアロビック連盟
JAPAN AEROBIC FEDERATION

特別協賛：



スローエアロビック指導員養成講習会のご案内



1.目的

スローエアロビックの普及推進を図る指導者の養成を目的とする講習会で、指導上必要な知識と技能の習得を目指します。

試験の合格者は「JAF認定スローエアロビック指導員」として活動ができます。

2.主催・後援・主管

主 催：茨城県エアロビック連盟
後 援：公益社団法人日本エアロビック連盟
 スポーツ庁
特別協賛：スズキ株式会社

3.参加対象

- 1.健康・体力づくり指導者
- 2.エアロビック指導者
- 3.スポーツ指導者
- 4..2023年4月1日時点で18歳以上の方

4.募集人数

20名程度

5.内容

- ①スローエアロビックの特徴と理解（講義）
- ②スローエアロビックの基本の動き（実技）
- ③スローエアロビック指導練習（実技）
- ④まとめ（試験）

6.お申し込み方法

Googleフォームから必要事項を送信してください。
締切：7月16日（日）

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdMRk9XgdQ_1a5KEGj4ru8fymIM-XbmIMhMludgftEY_kSItQ/viewform



7.受講料

無料

8.資格認定の手続き

資格合格者は、次の手続きにより「JAF認定スローエアロビック指導員」として認定されます。

①JAF webサイトマイページへの登録

②諸費の支払い

- ・認定料 5,280円
- ・登録料（免除）
- ・個人賛助会員費年会費 6,000円
（※既存会員は免除）

※個人賛助会員年会費は4月登録の場合6,000円
10月登録の場合3,000円

※既存の有資格者は上記の手続き①②の必要はありません。

9.その他

- ・実技では、動きやすい服装で参加願います。
- ・室内履き、タオル、ドリンク（水分補給）をご用意ください。
- ・当日のケガについては応急処置をしますが、その後の責任は負いかねます。
- ・受講者の肖像権は主催者に帰属します。
- ・荷物の盗難、紛失についての責任は負いかねます。
- ・定員に達しない場合は開催しない場合があります。



指導ガイド	
1. スローエアロビックの経緯	2
2. スローエアロビックのコンセプト	3
3. スローエアロビックの効果	4
4. スローエアロビックの動きの紹介	6
5. 集団指導のポイント	10
6. 教室運営のポイント	11
7. スローエアロビック教室の実践	12
8. 高齢者指導の安全管理	14
9. 普及活動のひろがり	16
10. アンケート調査の結果	17
11. 日本エアロビック連盟の紹介	18
12. 日本エアロビック連盟の沿革（抜粋）	19