

# 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

## 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、多くの仲間に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

指導ガイド

1. スローエアロビックの誕生	2. スローエアロビック教室の実態	12
2. スローエアロビックのコンセプト	3. 指導者自身の安全管理	14
3. スローエアロビックの指導	4. 参加者のための声かけ	16
4. スローエアロビック動きの紹介	5. アンケート調査の結果	17
5. 施設設備のポイント	6. 日本エアロビック連盟の紹介	18
6. 指導者のポイント	7. 日本エアロビック連盟の沿革(図表)	19

日時・場所

2023年

10月22日(日)

12:30(受付)~17:00(予定)  
ZACROSアリーナぬまた  
第1会議室、小体育室

申込先

群馬県エアロビック連盟沼田支部  
E-mail: yaeko\_kurasawa-gaf@yahoo.co.jp  
FAX: 0278-23-6881  
TEL: 090-9823-2767 (須田)

## 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：群馬県エアロビック連盟  
主 管：群馬県エアロビック連盟沼田支部  
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.スポーツ指導者他
- 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.お申込み方法

群馬県エアロビック連盟沼田支部  
E-mail：yaeko\_kurasawa-gaf@yahoo.co.jp  
FAX：0278-23-6881  
TEL：090-9823-2767（須田）

## 7.受講料

金額：2,000円  
支払い方法：振込先 群馬銀行沼田支店  
口座名 群馬県エアロビック連盟沼田支部  
（普）1487454\* 振込手数料はご負担ください。  
現金の場合は須田まで。  
\*いかなる場合も支払後の返金は致しかねます。

## 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。
- ・事前にオンライン講習受講必須（締切後申込者へURLをお知らせします。）

**締め切り日：9月30日（土）**

## 申込書

フリガナ		JAFマイページ登録	あり・なし		
氏名		年齢	歳	性別	男・女
ご住所	〒 受講のみの方には○印記載（ ）				
TEL (携帯)		メール アドレス			