



いきいき・のびのび
健康づくり協会

北海道初開催！

2019年5月12日/6月16日/7月21日

第19期ボディキネシス®インストラクター養成コース（北海道会場）

3軽エクササイズ® “身軽&気軽&手軽” をより深く学べる養成コースです！

基礎を徹底的に学ぶ 実践的内容!!

単なる機能改善の体操方法を伝えるにとどまらず、人体の機能・加齢に伴う疾患などを基礎理論から学びます。実技は機能改善体操の指導ができることを目指す実践的な内容です。



3軽エクササイズ® より深く学べる!!

腰痛、肩凝り、膝痛などの改善を簡単な体操で予防、解消することができます。自分の身体を自分で動かす（セルフコンディショニング）の体操を学ぶことで、様々な現場で提供することができ、健康寿命の延伸に貢献することができます。



活動事例

幅広い現場で行われています！
勿論！活動の幅も広がります！

- ・フィットネスクラブ
- ・企業フィットネス
- ・市町村の健康講座
- ・デイサービスの運動教室
- ・介護予防教室
- ・行政主催の健康講座 など



■開催日時：(休憩1時間含む)

- 1) 腰編：5月12日(日) 10:15～17:30
- 2) 肩編：6月16日(日) 10:15～17:30
- 3) 膝・股関節編：7月21日(日) 10:15～17:30

■受講費用(税込) 各講座ごとの受講料(当日現金支払いは受講料+540円)

- 非登録員 : 25,920円
- 登録員(初回) : 22,680円
- 再受講 : 12,960円

※3講座受講で、全額入金の方は協会ロゴ入りボールプレゼント！
(非登録員、登録員：初回の方限定)

■定員：12名(先着順) ※人気の講習会ですのでお申し込みはお早めに！

■最小遂行人数：5名 ※最小遂行人数に達しない場合は、開催を見送る場合もございます。

■担当講師：茂木 伸江(当協会認定講師/健康運動指導士/他)

■持参物：動きやすい服装、スポーツタオル、筆記用具、ヨガマット
ご自分がお使いの解剖学の本(基礎的内容の本でOKです)

【再受講の方へ】テキストとボールを必ずご持参下さい。
忘れた場合は、ボールをご購入いただけます。
再購入の場合はテキスト：2,160円、ボール1,166円がかかります。

■会場：北農健保会館011-261-3270

<http://www.hokunoukenpo.or.jp/kaikan/access.html>

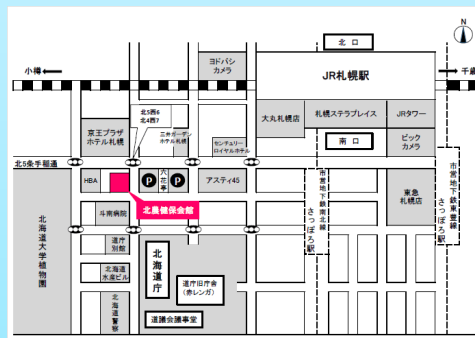
〒060-0004 北海道札幌市中央区北4条西7丁目1-4

新千歳空港→連絡バス→(60分)→JR札幌駅→徒歩5分

新千歳空港→JR→(35分)→JR札幌駅→徒歩5分



茂木 伸江



<申込方法 ①電話申込>

- (1) 下記までお電話下さい ※留守番電話での受付は致しかねます
● 協会事務局：072-253-1757 (月～金曜⇒10:00～16:00)
(2) 申込用紙に必要事項を記入の上、協会事務局までFAX(072-253-1757)をお送り下さい
(3) 受講料をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内

<申込方法 ②メール申込>

- (1) 協会ホームページ <http://www.ikinobi.org/> の「講習会申込」画面を
読み取り必要事項を入力してメール送信を行って下さい
(2) 確認の返信メールをお送りします
※申込完了は返信メールが届いてからとなります
※営業時間外に届いたメールは、返信が遅れることがございます
(3) 受講料をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内

振込先:三菱UFJ銀行 泉ヶ丘支店 普通:4730531 特定非営利活動法人いきいきのびのび健康づくり協会

FAX番号⇒072-253-1757まで！

申込日 年 月 日

第19期ボディキネシスインストラクター養成コース受講申込書(5/12,6/16,7/21:北海道会場)

〔フリカナ〕	〔性別〕	〔区分〕 ○印をつけて下さい	
〔氏名〕	(男・女)	☐ 非登録員 ☐ 再受講(No: ー)	
		☐ 登録員(初回/No: Nー)	
〔住所〕〒	〔生年月日〕 西暦でご記入下さい		
	年 月 日(満 歳)		
〔連絡先〕(自宅)	(FAX)		
(携帯)	(MAIL)		
〔勤務先名と住所〕 勤務先名:			
〒	ー		
(TEL)	(FAX)		
指導内容	指導歴(年)	指導内容	指導歴(年)

(※注) 以前に「機能改善体操指導員養成講習会」を受講したことがある方は下記の内容に関して必ずご記入下さい。
受講年月日(年 月) / 会場(県)

〔受講希望日〕※該当する口に✓印をつけて下さい

〔受講料のお振込みについて〕※必ずご記入下さい

- | | |
|---|--------|
| ☐ 腰編:5月12日 | |
| ☐ 肩編:6月16日 | |
| ☐ 膝・股関節編:7月21日 | |
| ☒ テキスト購入希望(再受講の方) | 2,160円 |
| ☒ ボール購入希望(再受講の方) | 1,166円 |

お振込日	年	月	日
振込銀行	銀行		
	支店		
受講料	円		

●振り込まれた受講料は、ご返金できません。ご本人が参加できない場合は、代理人の方をたてられることをお勧めします。

◆第19期ボディキネシス®インストラクター養成コースカリキュラム(北海道会場)◆

■腰痛改善編

5/12 (日)	10:15～10:30	0.25	オリエンテーション:協会の説明(認定システム), 自己紹介		茂木
	10:30～11:30	1.0	機能改善体操概論, 腰痛のメカニズム	講義	茂木
	11:30～12:00	0.5	モデルレッスン:指導の基礎(見本を見せる)	実技	茂木
	12:00～13:00	1.0	ランチ		
	13:00～14:00	1.0	ポジション設定, ツールの設定, モニタリング, ほぐし 体操の紹介と指導	講義&実技	茂木
	14:00～15:00	1.0	安定性と可動性の体操と指導	講義&実技	茂木
	15:00～16:00	1.0	出力と協調性の体操と指導	講義&実技	茂木
	16:00～17:15	1.25	プログラミングとレッスン指導	講義&実技	茂木
	17:15～17:30	0.25	まとめ	講義&実技	茂木

■肩こり改善編

6/16 (日)	10:15～10:30	0.25	オリエンテーション:協会の説明(認定システム), 自己紹介, 振り返り		茂木
	10:30～11:30	1.0	機能改善体操概論, 肩こりのメカニズム	講義	茂木
	11:30～12:00	0.5	モデルレッスン:指導の基礎(端的に指示を出す)	実技	茂木
	12:00～13:00	1.0	ランチ		
	13:00～14:00	1.0	ポジション設定, ツールの設定, モニタリング, ほぐし 体操の紹介と指導	講義&実技	茂木
	14:00～15:00	1.0	安定性と可動性の体操と指導	講義&実技	茂木
	15:00～16:00	1.0	出力と協調性の体操と指導	講義&実技	茂木
	16:00～17:15	1.25	プログラミングとレッスン指導	講義&実技	茂木
	17:15～17:30	0.25	まとめ	講義&実技	茂木

■膝・股関節痛改善編

7/21 (日)	10:15～10:30	0.25	オリエンテーション:協会のフォローアップシステムについて, 自己紹介, 振り返り		茂木
	10:30～11:30	1.0	機能改善体操概論, 膝・股関節痛のメカニズム	講義	茂木
	11:30～12:00	0.5	モデルレッスン:指導の基礎(問いかけとフィードバック)	実技	茂木
	12:00～13:00	1.0	ランチ		
	13:00～14:00	1.0	ポジション設定, ツールの設定, モニタリング, ほぐし 体操の紹介と指導	講義&実技	茂木
	14:00～15:00	1.0	安定性と可動性の体操と指導	講義&実技	茂木
	15:00～16:00	1.0	出力と協調性の体操と指導	講義&実技	茂木
	16:00～17:15	1.25	プログラミングとレッスン指導	講義&実技	茂木
	17:15～17:30	0.25	まとめ	講義&実技	茂木

◆受講者の声◆

- ・現場ですぐに伝える内容でした。講座も非常に分かりやすく、学びやすかったです。
- ・「自立と自律」まさしくその通りだと思います。自分の身体は自分で動かす。これを導ける指導者を目指します。
- ・腰痛、肩こり、膝・股関節痛のメカニズムがとても分かりやすく、楽しく学ぶことができました。あっという間の時間でした。ありがとうございます。
- ・自分の身体の状態が、動くことでハッキリと分かりました。少しでも改善できるよう、自分自身も毎日の生活に取り入れます。
- ・機能改善体操は、万人に必要な体操であることを体感しました。早速、現場でアウトプットします。



◆ボディキネシス®インストラクター資格取得システム◆

インストラクター養成コース資格取得(全講座2年以内に受講)

3日間(18時間) コース受講	筆記試験合格	協会登録員 登録料10,000円 (消費税無し)	インストラクター認定 登録料:5,400円 (税込)
--------------------	--------	--------------------------------	----------------------------------

※ボディキネシス®インストラクター認定証発行

マスターインストラクターコース全コース受講(インストラクターコース受講必須)

1)解剖学マスター ※誰でも受講可能	2)エクササイズ プログラミングマスター	3)エクササイズ バリエーションマスター	4)フィードバックスキル マスター
-----------------------	-------------------------	-------------------------	----------------------

ボディキネシス®マスターインストラクター資格取得

(全講座2年以内に受講)

登録料:5,400円(税込)	現場指導の実践&レポート提出
----------------	----------------

※ボディキネシス®マスターインストラクター認定証発行