

ケアビクス普及支導員養成講座カリキュラム

ゴール設定：ケアビクス 45 分間プログラムが出来るようになる

2018年5月現在

科目	講師	時間
オリエンテーション	瀧口 晶恵	1 時間
ケアビクスの効果と特徴	瀧口 晶恵	1 時間
プログラム構成のレクチャー 運動強度変化の要因 ウォームアップ目的と意義 メイン EX 目的と意義 ウォームダウン目的と意義 ストレッチ・クールダウン 目的と意義 指導ドリル（実技）	瀧口 晶恵	1. 5 時間 2 時間 1. 5 時間 1. 5 時間 1. 5 時間 2 2. 5 時間 間
介護予防	(株) 環境技研健康づくり事業部部長 健康運動指導士 中川 征四郎	2 時間
やさしい運動生理学	スポーツ栄養クリニック 健康運動指導士 藤谷 順三	2 時間
機能解剖学	瀧口 晶恵	2 時間
ホスピタリティー コミュニケーション	瀧口 晶恵	2 時間
コミュニケーション・ワーク (実技)	福岡市レクリエーション協会相談役 レクリエーション演劇研修所長岩本勲	2 時間
心の伝わる話し方	フリーアナウンサー 林 欣子	2 時間
福祉レクリエーション	福祉レク・ワーカ 河野 はる美	2 時間
正しい姿勢と動き方（実技）	瀧口 晶恵	1 時間
キューイング法（実技）	瀧口 晶恵	1 時間
実技（ライブ実習含む）	瀧口 晶恵	3 1 時間
特別講座	森山スポーツ医科学研究所 所長 森山 善彦	2 時間

理論：24 時間

実技：57 時間

合計 81 時間

ケアビクス普及支導員養成講座費 ¥ 135,000 - 税別 (¥ 145,800 - 税込み)

(ケアビクスDVD・教本2冊・その他資料・認定試験代含む)