

# リズムフィットネスプログラム

高齢者、低体力者が自立した生活を送るために必要な基礎体力を養うと共に、衰えた機能の改善や認知症予防に効果的な脳のトレーニングなど、健康寿命を延ばすために必要な運動を明確にし、生活の質の向上に直結することを目的としたプログラムです。

特に特徴的な指導方法として、個々の運動能力を引き出しやすく、また運動の楽しさを伝えやすくするために音楽を用いて行います。

安全を最優先とし、高齢者特有の運動能力を考慮した上で、体力レベル又は障害の有無により立位で行うプログラムと椅子を利用するプログラムがあります。

## ーリズムフィットネス指導者とは

リズムフィットネスプログラムの楽しさを、豊かな表現力と巧みな指導力で運動意欲を引き出すよう、安全に留意し指導を行う者をいいます。

### ●A級指導者（立位プログラムおよびイスプログラム）

高齢者、低体力者の身体的、心理的特徴を基礎から学び、リズムフィットネスプログラムのガイドラインに従ってプログラムを構成できる能力及び動きのトレーニング、指導テクニックを習得します。

### ●B級指導者（立位またはイス）

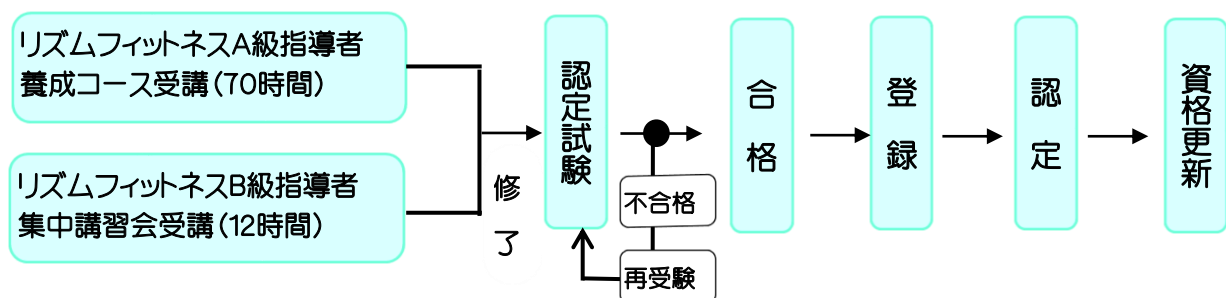
規定のリズムフィットネスプログラムの内容を理解し覚え、安全に指導ができるテクニック能力をします。

## ー資格認定について

●A級指導者は、公認スクール八千代スタジオプロアカデミー高齢者リズム運動指導者養成コースを修了する必要があります。

●B級指導者は、公認スクール八千代スタジオプロアカデミーが主催するリズムフィットネス指導者資格認定のための集中講習会を受講し修了する必要があります。

## ー認定までの流れ



## ー資格更新

2年の有効期限があり、更新時まで8単位を取得する必要があります。

更新講習会については、当協会ホームページ内でご確認ください。

## ー活動場所

公共施設、介護福祉施設、病院、健康サークル、フィットネスクラブなどで活動しています。