

# リズムフィットネスプログラム

高齢者のリズム運動をリズムフィットネスと呼び、低体力や高齢者の方々が運動に不安を感じないように安心して行えることを重視したプログラムです。自立を可能にする体づくりと豊かな生活を送るための心づくりを目指し、確かな運動効果を得られるロコモ対策に特化したプログラムです。

特に、音楽(リズム)のスピードを利用することにより、高齢者の著しい筋力低下や神経の伝達速度の低下を遅らせることができ若々しい体を維持することが出来ます。リズムに合わせて様々な動作を行う事で脳を刺激し認知症の予防、改善に繋がるよう工夫されています。

リズムフィットネスは安全性が高く運動に不慣れな方々にも幅広く活用できるプログラムです。

## 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。

資格認定を取得するためには協会が開催する養成スクール(A級)、講習会(B級)を受講します。

### ●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（立位またはイスプログラムを選択）

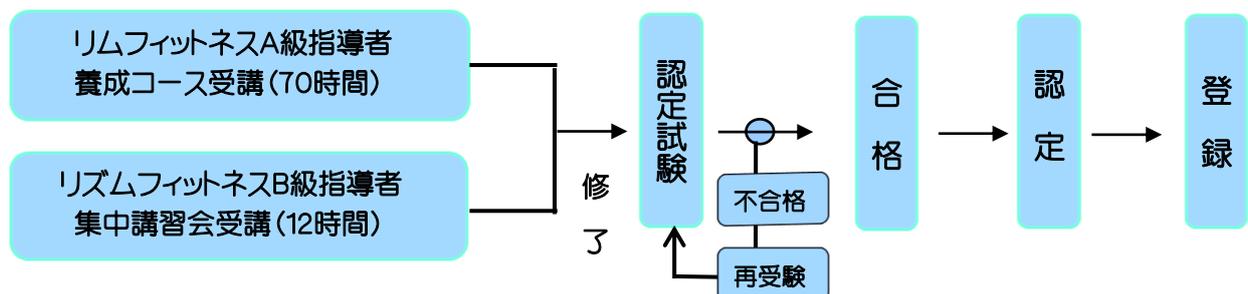
高齢者の身体的特徴と運動プログラムの目的を解説します。規定のリズムフィットネスプログラムの内容を理解し覚え、安全に指導ができるテクニック能力を習得します。

## 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。

## 認定までの流れ



## 登録

認定試験に合格し、当協会に登録を申請された方は、一般社団法人バリアフリーフィットネス協会認定指導者として登録され、認定証と登録証が交付されます(登録料10,800円)

## 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。(更新料10,800円)

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。

## 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。