

2021年度キャンサーフィットネス認定インストラクターコース日程表

【2021年度 養成コース 必修科目】

I キャンサーフィットネス®がんサバイバーのための動く体づくり学講座

講師 杉本亮子先生 (一般社団法人キャンサーフィットネス理事)

日時	曜日	時間	講座名	単位(時間)	講習費
動く体づくり学講座 初級					
4月11日	日	10:00-11:30	解剖学概論	1.5	¥2,000
		11:40-13:10	姿勢の解剖学	1.5	¥2,000
4月18日	日	10:00-11:30	動くからだ作り学実践運動教室	1.5	¥2,000
5月9日	日	10:00-11:30	胴体の解剖学	1.5	¥2,000
		11:40-13:10	呼吸の解剖学	1.5	¥2,000
5月16日	日	10:00-11:30	動くからだ作り学実践運動教室	1.5	¥2,000
6月13日	日	10:00-11:30	肩、腕の解剖学	1.5	¥2,000
		11:40-13:10	脚、足の解剖学	1.5	¥2,000
6月27日	日	10:00-11:30	動くからだ作り学実践運動教室	1.5	¥2,000
動く体づくり学講座 中級					
7月11日	日	10:00-11:30	胴体の動かし方を学び姿勢改善(LMA1)	1.5	¥2,000
		11:50-13:20	腕・脚のリハビリとリンパ浮腫予防(LMA2)	1.5	¥2,000
8月15日	日	13:20-14:50	身体の歪みを知り日常動作を楽にする(BF1)	1.5	¥2,000
		15:10-16:40	体幹を鍛え体力をつけよう(BF2)	1.5	¥2,000
9月12日	日	10:00-11:30	呼吸で力を抜く方法・コア運動で動く体へ(BMC1)	1.5	¥2,000
		11:50-13:20	赤ちゃんのハイハイから疲れにくい動きを学ぶ(BMC2)	1.5	¥2,000
A 動く体づくり講座 合計単位/合計金額				22.5	¥30,000

II 2021年度10月～2022年4月 キャンサーフィットネス®認定インストラクター養成専科

*2021年度4月～10月 がんサバイバーのための動く体づくり学講座を全て修了した方のみ養成専科へ進めます。

講師 杉本亮子先生 (一般社団法人キャンサーフィットネス理事)

日時	曜日	時間	講座名	単位(時間)	講習費
10月10日	日	10:00-15:00	LMA3,4	4	¥20,000
11月14日	日	10:00-14:40	BF3,4	4	¥20,000
		15:00-17:00	BMC3	2	¥10,000
12月12日	日	10:00-17:30	ヨガ	6	¥30,000
1月16日	日	10:00-17:30	ピラティス	6	¥30,000
2月13日	日	10:00-17:30	エアロビクス	6	¥30,000
B 認定インストラクター養成専科 合計単位/合計金額				28	¥140,000

3月12日	日	10:00-12:30	最終試験① クラスプログラム作成&実演	2	¥10,000
4月15日	金		最終試験② レポート提出(課題あり)	2.5	¥10,000
C 最終試験 合計単位/合計金額				4.5	¥20,000

A	動く体づくり講座 合計単位/合計金額	22.5	¥30,000
B	認定インストラクター養成専科 合計単位/合計金額	28	¥140,000
C	最終試験 合計単位/合計金額	4.5	¥20,000
	必須講座 A・B・C合計単位/合計金額	55	¥190,000
		+	
D	*オンラインサロンHello! 12ヶ月 合計単位	12	11500
	*運動教室・ヘルスケアアカデミー 合計単位	33	
	卒業必要単位数 (A・B・C・D合計)	100	

* 運動教室とヘルスケアアカデミーの講座を受講し45単位を取得し、合計100単位とすること。
(運動教室1クラス受講につき1単位 ヘルスケアアカデミー1時間につき1単位とする)

* 特別レポート制度があります

Dの単位として10単位まで申請可能です。

(がんに関わるイベント、運動教室、セミナーなどに参加し、レポート1通(1200文字程度)を提出につき、2単位取得可能とする。(レポート提出代:1通につき4000円))

* 2021年度は、新型コロナウイルスの感染状況によりしばらくオンラインでの開催となりますが、安全が確認できたら、通常通り対面での開催を予定しております。また新型コロナウイルスの影響で日程が変わることもございます。

キャンサーフィットネス認定インストラクター卒業式 2022年4月10日(予定)

場所: Zoom(オンライン)

- 東京都新宿区新宿3-1-22アデランスADビルB1F会議室
【地下鉄新宿三丁目駅より徒歩2分 丸の内線・副都心線・都営新宿線】
- 金剛院(池袋駅より1駅、駅前のお寺の施設)になります。

新型コロナウイルスが終息し、理事会で安全と判断した場合は、対面となります。

主催: 一般社団法人キャンサーフィットネス

106-0032 港区六本木7-21-6 e-mail info@cancerfitness.jp

WEBサイト: <http://cancerfitness.jp>