

**参加費用** 1名¥38,450(AEA認定者)  
 ¥43,420(ATRI/WATSU認定者)  
 ¥53,350(一般者)

費用の中には①昼食代(2回)、②資料代(日本語訳/当日配布)などが含まれています。

**宿泊費用** 1名¥14,800/1泊分(税込)

宿泊する方のみ。費用の中には①シングル(1部屋1名)、②朝食(1回)、③夕食(1回)が含まれています。部屋数に限りがあります。宿泊を希望する方はお早めにお申し込みください。ツイン(1部屋2名)をご希望の方はご相談ください。

**申込方法 定員30名**

**1. 申込書(別紙) 1名1枚**

必要事項をご記入の上、郵送またはFAXにてお申し込みください。

**2. 参加費用**

申し込んだ方には実施案内書を送付します。15～17:00  
 参加費用は実施案内書に従ってお振込みください。



**アクア・トレーニング (Part II) 特別講習会 日程表**

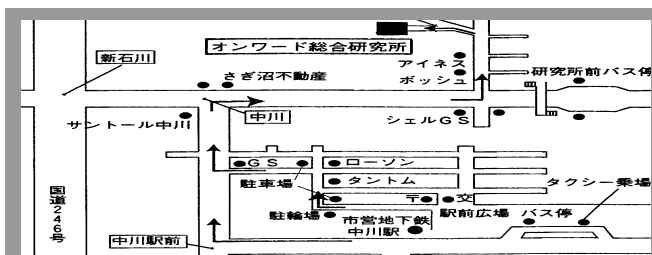
日程	時間	テーマセッション ♪[プール]
第1日目 (土曜日)	09:00	受付開始(研修室)
	09:30～10:00	挨拶&オリエンテーション
	10:30～11:30	水中デモ:Zen-Energy (Hard-Type) ♪
	※昼食付 12:00	昼休み
第2日目 (日曜日)	13:00～17:00	講義:Spiral Aquatic Moves <スパイラル・アクア・ムーブ>
	09:30～10:30	水中デモ:Spiral Aquatic Move (Basic) ♪
	10:30～11:30	水中デモ:Spiral Aquatic Move (Advance) ♪
	※昼食付 12:00	昼休み
	13:00～15:00	ランド実技:Kabat Diagonals Practice
	15:30～14:30	水中デモ:3D Training (Hard-Type) ♪
	17:00	終了(研修室)

※講師・会場の都合により、予告なしでスケジュールが変更になる場合があります。  
 ※継続教育点数:[アクア] AEA/6点 [セラビー] ATRI/6点 [ワツツ] WATSU/6点



**Javier Bergas**

ザビア・ベガス。フィットネス運営会社ダブルスブラッシュ共同経営者。全米アクアエクササイズ協会(AEA)ポルトガル・ナショナルトレーナー。『アクアフィットネスの真実と神話』(共同著書)は世界中のアクア指導者に絶賛された。ポルトガル・アクア界の中心的なメンズリーダー。



会場: オンワード総合研究所  
 〒224-0012 横浜市都筑区牛久保3-9-3 TEL:045-912-8812



チャンスを逃すな

2017年度 ADI & AEA 認定

アクアフィットネス・インストラクター

これから AQUA こうなる <Part II>  
 ヨーロピアン・アクアの真髄♪トッス・メンズリーダー  
 by ザビア・ベガス(AEAスペイン)

4月22-23(土/日) 2日間

Spiral Aquatic Move by Javier Bergas  
 スパイラル・アクア・ムーブ



主催:(株)アリア ダイナミック 研究所

〒223-0053 横浜市港北区綱島西2-13-7-301

TEL:045-544-9098 FAX:045-544-9390

URL <http://www.aqua-adi.co.jp/>

後援: Aquatic Exercise Association AEA

## 明日のためのウィークエンド

21世紀には日本人の4人中1人が65才以上になります。人類史上、どの国も経験したことのない“超高齢化社会”です。水の特性を生かした安全で効果的なアクアエクササイズはこれからますます重要な基礎運動になるに違いありません。アクアエクササイズの指導現場で活躍しているAEA認定指導者の方々の更なるスキルアップを目的としたスペシャル・ワークショップを開催。諸外国のトップリーダーを招聘。指導上の問題や課題を話し合い、明日への活力を得ることを目的に行います。

## 「教える」ことは「学ぶ」こと

ティーチイン (Teach-In) とは、ベトナム戦争最中の1960年代半ば、米国ミシガン州立大の教授と生徒が戦争の是非について地位・思想・立場を超えて話し合った討議集会にそのルーツがあります。一つのテーマについて、それに関心のある人々が集い、話し合い、相互理解を図る“集会”を意味します。ある時は貴方が先生となって教え…ある時は貴方が生徒となって学ぶ。互いに学び合い、教え合うことです。ティーチインのガイド役は国際&国内総会をはじめ各種養成コースやアクアフォーラム21その他で高く評価された方々へお願いします。

## AEA認定インストラクター

認定資格を「ゴール」(the Goal)と考えるか…「スタート」(the Start)と考えるかで…その後のアクア指導者の歩みが大きく異なります。全米アクアエクササイズ協会(AEA)では「スタート」と考え、認定資格後の継続的な教育を大変重要に位置づけています。AEA認定者の期間は2年間。この間に一定以上の継続教育点数(CECs)をゲットした方のみ資格更新ができます。AEA/CECsは15点以上です。妊娠出産その他止むを得ない個人事情の方はスキップ(救済処置)できます。このようにして常に前向きで粘り強い指導者の姿勢や熱意が次なる「ゴール」へと近づく大きなエネルギーになる…と考えているからです。



## アクアは海を越えて

アクアプログラムに国籍や国境はありません。人々に価値のあるモノは世界中に広まり、ないモノは忘れられ滅んでゆきます。そして、アクアプログラムの殆どの価値は指導者自身の日頃の創造性と実践力が作り上げます。何故ならば、人々をエクササイズへと駆り立てる最も大きな理由は、科学や理論の研究の成果というよりは、むしろ指導者自身の創意工夫や情熱の成果といえるからです。



## Spiral Aquatic Move by Javie Bergas これから AQUA こうなる(Part II)

- バランスとアライメントの向上
- 四肢関節の回し □ 胴体の捻り □ スムーズな動き方 □ 高齢化社会でのアクアの決定版



最近、アメリカでは子供へアクアを教えることがちょっとした“流行”になっています。アクアとスイミングをクロスさせることで「水」を好きになる子供たちが増えているようです。水泳初心者指導の一つのカテゴリーとしてアクアが位置づけられています。

Julie See (AEA)



アクアは“フロー・エクササイズ”。スイミングは“ストック・エクササイズ”。つまり、フローからストックへとプールを利用する人々が移動してゆくことが長続きする理想型です。泳ぎ方を積極的に取り入れたアクアセラピーで成功しているセラピストがいるほどです。 Ruth Sova (ATRI/USA)



フィットネス産業の中でプール施設と水泳指導は殆ど“進化”することがなく今日に至っています。この半世紀、時代は大きく変わりました。そして、これからはもっと大きく変わろうとしています。プール施設はともかく、その気になれば、教え方は直ぐにでも変わります。 Jun Konno (ADI)

氏名(フリガナ)		生年月日	19 年 月 日	<input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 男
現住所	〒	Tel:	Cel:	
		Emai:		
勤務先	〒	Tel:	Fax:	
		Webside:		
受講費用	<input type="checkbox"/> AEA 認定者(税込¥38,450) <input type="checkbox"/> ATRI 認定者他(税込¥43,420) <input type="checkbox"/> 一般者その他(税込¥53,350)		宿泊費用	<input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要 ※@¥14,800/1泊(税込)
連絡&送付先	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 勤務先	振込人名義		

(株) **アクア ダイナミクス 研究所**

〒 223-0053 横浜市港北区綱島西 2-13-7-301 TEL:045-544-9098 FAX:045-544-9390



**[www.aqua-adi.co.jp/special](http://www.aqua-adi.co.jp/special)**

## Spiral Aquatic Moves

<スパイラル・アクア・ムーブ>

### by Javier Bergas

スムーズでダイナミックスな動きとコリオ。アイチ(Ai Chi)、カバット(Kabat)、バッドラガーズ(Bad Ragaz)など、手足の回しと胴の捻りをミックス。バランスとアライメントの向上に役立つアクア・プログラムの理論と実践。安全で効果的な教え方。高齢者向けの平衡と統合の考え方。関節の緊張のほぐし方。禁忌的な動き。最新のアクアエクササイズを紹介する。

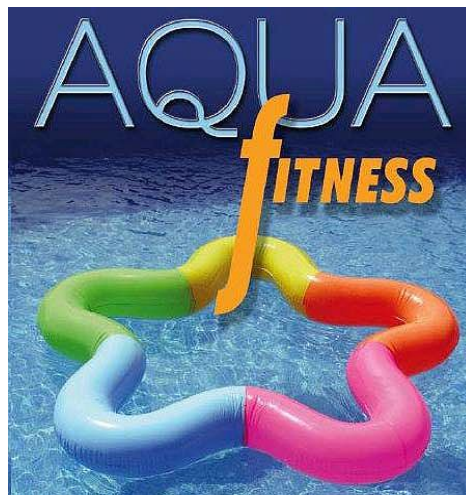


## 知ってましたか？ アクアフィットネスの二つの「波」を…

2010 年前後からアクアフィットネスの世界にも“パラダイムシフト”（枠組みの微妙な変化）が起きていること。インターバル・サーキットを軸とした運動強度の広がりです。

アクアダンスの運動強度を「中程度」と仮定すると、それ以上。例えばタバタ・プロトコルで代表される高強度で短時間で行うハードタイプ。それ以下、例えばアイチで代表される低強度で短時間で行うソフトタイプ。この二つの内容が多様化され様々に発展しています。これからのアクアフィットネスは、この三つを軸にして構成される。これが今後のアクアなのです。

昨年、リカルド・マイヤ（AEA ポルトガル）を招聘。ハードタイプを実施。今年、ザビア・ベガス（AEA スペイン）を招聘。ソフトタイプを実施します。これからのアクアの「波」に学び、現場に導入できるように準備しましょう。



---

## 知ってましたか？ これからのアクアフィットネスを…

高齢化社会。65 才以上の人口増加。健康の“偏差値”が広がっています。加齢に伴い老化予防の重要性。特に関節系や神経系の様々な運動習慣の大切さが強調されています。ご承知の通りです。荷重や自重での筋トレ。立位でのバランス体操。座位でのギアの有無のストレッチ。歩行や走行。そして、水泳や水中運動です。これからますます大切な運動になりますね？。

