

受講費用 1名¥8,000
(税込¥8,640)

AEA/ATRI/WATSU認定者/1名 ¥6,400(税込 ¥6,910)

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。定員になり次第締め切ります。先着順。

2. 受講費用

申し込んだ方には開講案内書を送付します。受講費用は開講案内書に従ってお振り込みください。

3. 受講不可

諸般の事情で受講出来なくなった方はお早めにご連絡ください。施設運営の都合上、1ヶ月前よりキャンセル料がかかります。詳しくは開講案内書をご参照ください。

4. その他

ご不明な事やご不安な点があれば、お気軽にご相談ください。



※ 継続教育点数: [アクア]AEA/CECs 3.0 [セラピー]ATRI/CECs 3.0 [ワッツ]WATSU/CECs 3.0

ハーフデー講習会日程表
第24回: 2017年5月28日(日)

日程	時間	講座(内容) ♪[プール]
1日間	13:00	受付
	13:15~13:30	オリエンテーション
	13:30~14:15	講義:姿勢・軸・連動について
	14:15~14:30	着替え
	14:30~15:30	実技1:陸上でのバランスアップ法(スタジオ)
	15:40~17:30	実技2:水中でのバランスアップと水泳への導入♪
	17:30	終了

※ 施設・講師等の都合で内容&時間が変更になる場合があります。



[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

<http://www.onward-kensyu.com/map.html>



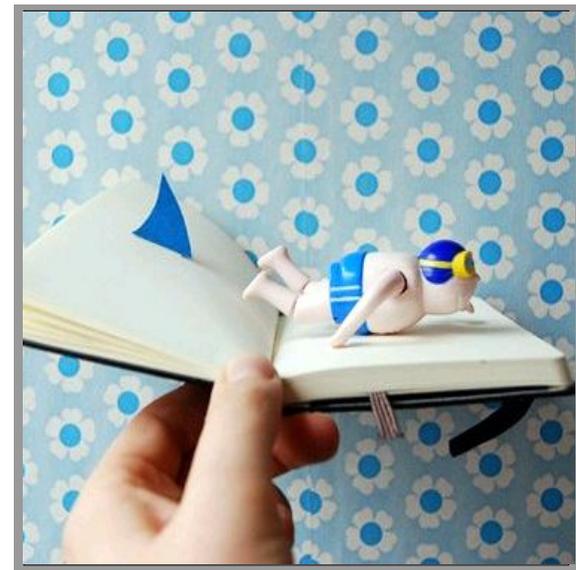
見逃すナ〜!

なにはともあれアクアのススメ

2017年度 ハーフデー講習会

第24回 5月28日(日)
【バランス・スイミング】

講師: 原嶋寿子
(フリー/CMA普及指導員)



主催: (株) **アクア ダイナミック** 研究所 ADI

〒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/>

水の4つの特性

水中ならムリなく全身が鍛えられます。水中では陸上とは全く異なる運動環境があり、その効果も異なります。その理由は「水」そのものが持つ4つのファクターがあるからです。その4つとは…

■浮力 (Buoyancy)

足にかかる重力負荷は陸上の10分の1。水面の位置が横隔膜あたりだと浮力での運動効果が特にハッキリが現れます。そのわけは、体重の劇的な変化があるからです。例えば、肩まで水に入った姿勢で立つと足にかかる体重の重さは陸上の10分の1。胸だと8分の1。ですから、足・膝・腰や肩など関節に痛みを抱えている方、肥満や高齢で陸上で運動がムリな方でも、水中なら安全に効果的な運動ができます。

■水圧 (Water Pressure)

血流20%アップで血管が若返る

静脈還流が楽になります。だから、高血圧の方でも水中だとムリなく運動ができます。それだけ心臓への負荷も軽く、血行が良くなります。30歳前後でも血管は既に老化が始まっている。水中なら老化防止も効果的。つまり、アンチエイジング効果も期待できます。

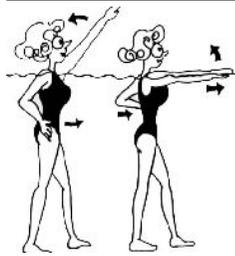
■抵抗 (Water Resistance)

水は空気中の17倍、3Dで負荷を得る水の抵抗は動く速度の二乗。ゆっくり動かせば抵抗ゼロ。速く動かせば加速的に抵抗が増します。水中では重力から解放されるので縦・横・高さの三次元抵抗が得られます。加えて、表層筋より深層筋の強化に効果的。水中では筋肉痛も軽減されます。

■水温 (Water Temperature)

熱伝導は空気の27倍。代謝が高まり脂肪燃焼に効果大

体温維持には酸素が必要。脂肪の取り崩しにも役立つ。皮膚の新陳代謝に効果大。水中での血液分布にも微妙に変化し、エネルギー代謝に役立つ。



水の4つの刺激

水中という非日常な環境の中で感じる楽しさ。アクアならアクティブなダンスから水中ウォーキング、リラククスやヒーリングのセラピー効果まで、幅広い。その運動効果の代表なのが次の4つ。つまり…

■筋肉や靭帯組織など筋肉系の強化

■神経刺激を与えることによる骨や結合組織の強化

■敏捷性や伝達をスムーズにする神経系の強化

■ナトリウム産出による皮膚の活性化



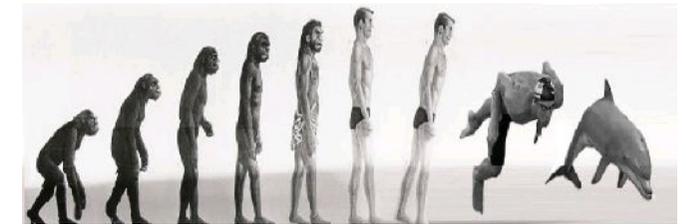
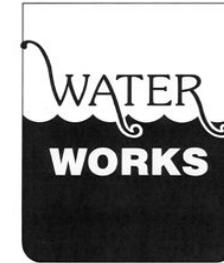
AEA とは・・・

全米アクアエクササイズ協会 (Aquatic Exercise Association) の略称。健常者向けアクアプログラムの質的な向上を目的とした唯一の国際的な組織。米国を中心に日本を含め、世界38ヶ国で共通の指導者育成と指導法の標準化に推進している。

CMA (水中複合多関節運動) とは…



水中機能訓練士小西薫氏が提唱。PNF (固有受容性神経筋促進手法) の特徴的な動きである「対角らせんパターン」をベースにした水中運動プログラム。原嶋さんはCMA 普及指導員として各種講習会で講演活躍している。



ATRI とは・・・

米国アクアセラピー&リハビリ研究所 (Aquatic Therapy & Rehab Institute) の略称。高齢者や疾病者向けセラピープログラムの質的な向上を目的とした唯一の国際的な組織。米国を中心に日本を含め、世界25ヶ国で共通の指導者育成と指導法の標準化に推進している。



2017年度ハーフディー講習会申込書

□第22回(2月5日) □第23回(3月12日) □第24回(5月28日) □第25回(6月18日) □第26回(10月15日)

氏名(フリガナ)		生年月日	19 年 月 日生	<input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 男
現住所	〒	Tel:		Cell:
		E mail:		
勤務先	〒	Tel:		Fax:
受講費用	<input type="checkbox"/> 一般者(税込¥8,640) <input type="checkbox"/> AEA/ATRI/WATSU/AiChi 認定者(税込¥6,910)			
連絡&送付先	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 勤務先	振込人名義		

(株) **アア 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

キ・リ・ト・リ・セ・ン

バランス・スイミング | 水陸 | 軸 | 連動 | 運動 |

日時：2017年5月28日(日)13:00～17:30

会場：オンワード総合研究所(横浜市都筑区)

「体の作りにミスはない。使い方を間違えるから壊れる。体幹につながるのは足は親指・手は小指」(操体法より)

動きにはルールがありました。水泳がどんなに体に良くても生活習慣による動き方のクセまでは改善できません。バランスの良い本来の動き方は、水泳だけでなく日常動作も楽になります。ルール通りの動き方から、もう一度水泳を見直したいと思いました。

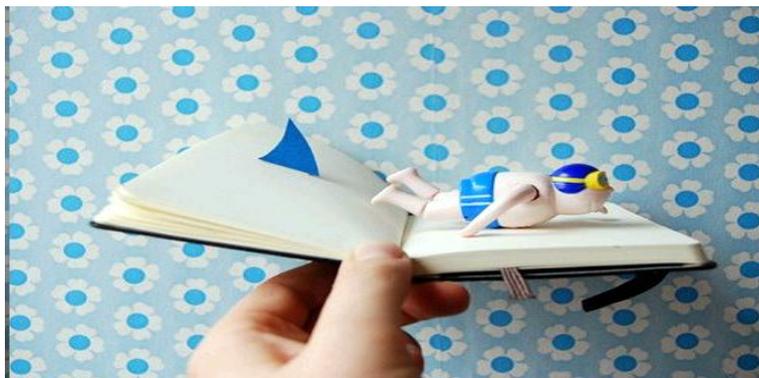
水泳を三次元で水を動かす運動として、陸上と水中でルール通りの軸と連動を練習して水泳動作につなげていきたいと思えます。水中でウォーターパワーを全身に受けながら行う往復動作は効率良く全身のバランス調整ができます。

現場で有効と思える輪ゴムのおまじないやコンディショニングも登場します。機能的な泳ぎの骨(コツ)が満載のバランス水泳をお楽しみください。

操体法とは：医師の橋本敬三(1887～1993)が提唱してまとめた、健康に生きるための法則。自分の感覚を手掛かりに、心身のバランス調整をするための健康法です。(操体法基礎テキストより抜粋)



講師：原嶋寿子
(フリー/CMA 普及指導員)



ハーフデイ講習会

2017年

Harf Day Workshop ■オンワード総合研究所(横浜市)



■ 2月5日(日) by 窪 孝枝



|シ|ニ|ア|ス|イ|ミ|ン|グ|

♪ ストレスのない泳ぎ方の基本 ♪ 高齢者向き呼吸と姿勢

■ 3月12日(日) by 矢野真弓



|ボ|テ|ィ|ー|バ|ラ|ン|ス|ア|ク|ア|

♪ 4つのバランス ♪ ツマ先/閉じ&開き ♪ カガト/閉じ&開き ♪

■ 5月28日(日) by 原嶋寿子



|バ|ラ|ン|ス|ス|イ|ミ|ン|グ|

♪ 楽に泳ぐコツ ♪ 楽なキック&ストローク ♪ 楽な姿勢のとおり方 ♪

■ 6月18日(日) by TAM



|フ|レ|ゼ|ン|テ|ー|シ|ョ|ン|の|コ|ツ|

♪ 分かりやすい教え方 ♪ かっこイイ見せ方 ♪ トークの面白さ ♪

■ 10月15日(日) by 田井村悦子



|水|中|ウ|ォ|ー|キ|ン|グ|

♪ 水中での基本姿勢 ♪ 歩行の幅と向き ♪ 腕の使い方 ♪

お申し込みはインターネットでもOK!

www.aqua-adi.co.jp/