

受講費用 HTI 認定者 ¥14,800(税込)
 AEA/ATRI/WATSU 認定者
 ¥17,390(税込)
 Aichi 認定者 ¥18,680(税込)

費用の中にはテキスト代が含まれていません。

申込方法 定員 20 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せん。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。



講師：大塩 琢也
 HYDRO ナショナル
 トレーナー
 温泉アクティブセン
 ター長
 理学療法士

この講習会はHYDRO 認定者の方向けですが、一般の方も大歓迎します。お問い合わせ下さい。

ステップアップ・ハイドロ講習会日程表

日程	時間	講座(内容)♪[プール]
1 日間	09:00	受付
	09:15～09:30	オリエンテーション
	09:30～10:00	【講義1】講師；今野純
※昼食	10:00～10:30	【Q&A】ファシリテーター；大塩琢也
	10:30～11:30	【講義2】水中抵抗 I 講師；大塩琢也
	11:30～12:30	【講義3】水中抵抗 II
	12:30～13:30	昼食 ※レストラン食事付きです
	13:45～14:30	【実技1】水中レジスタンスギア使用 ハイドロダイナミクス (ウォーターパンプ)
	14:30～15:15	【実技2】水中レジスタンスギア使用 フアノロジー (ドラゴンアクア)
	15:15～16:00	【実技3】水中レジスタンスギア使用 介護予防水中個別指導 (膝&股関節の為のアクティブスリー)
16:30～17:30	ディスカッション	

※ 継続教育点数：[アクア]AEA/CECs 3点 [セラビー]ATRI/CECs 3点 [ワッツ]WATSU/CECs 3点

※ 施設・講師等の都合で内容&時間に変更になる場合があります。

HYDRO-TONE
 SPORTS/MEDICAL AQUATIC FITNESS SYSTEMS



世界の頂点 ザ キング オブ アクアギア

【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
 ■東急田園都市線「鷺沼駅」よりタクシーで5分。■横浜市営地下鉄「中川駅」より
 タクシーで5分。■東急田園都市線「たまプラーザ駅」より路線バスにて約10。「研
 究所前」下車徒歩5分。※駐車場使用可(事前にご相談ください)



今年はコレ1回だけ!

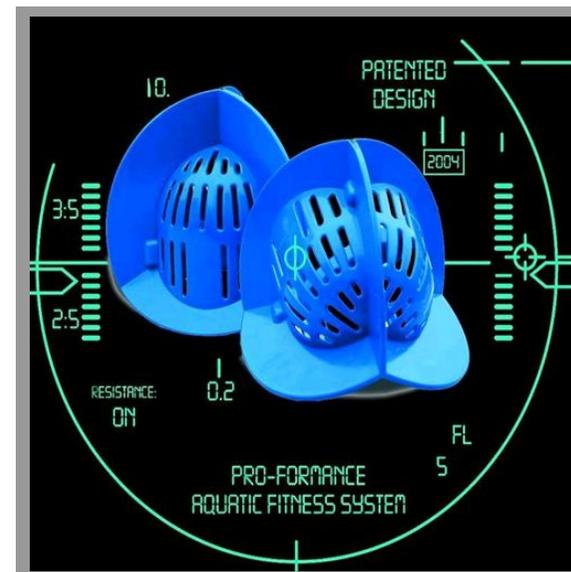
ワンステップうえのハイドロへ

2017 年度
 ステップアップ・ハイドロ講習会

水中抵抗を考える

第8回：11月23日(祝日)

第9回：2019年/予定



主催：(株)アック ダイナミック入 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/>

後援：Aquatic Exercise Association AEA

最小の実行・最大の思考

Act Minimum, Think Maximum

最大範囲で考え、最小単位で指導する。経験や知識を凝縮し、密度を引き上げ、精度を磨き、クライアントの立場に立ち、最も適切な内容に絞り込んだことを教える。指導内容はシンプルでミニマムに、しかし指導範囲のコンテンツは出来る限り多くする。このステップアップ講習会ではそれを実践するトレーニングです。現状に満足せず **"More than Better"** なハイドロレッスンを創り出しましょう。



より使いやすい水中抵抗具へ?!



今よりもっと良くすること。つまり改善・改良とはく目的をより効率的に達成するための手段の選択・変更のことと言います。有名な標語の一つにムリ・ムダ・ムラがありますが、ムリとは手段よりも目的の方が大きい場合。ムダとは逆に目的よりも手段の方が大きい場合。ムラとは目的と手段とが混在している場合のことを言います。今よりもっと良くするためにはムリ・ムダ・ムラを最小化することなのですが、そのポイントは案外地味なこと<アタリマエのことをアタリマエにすること>なのです。ハイドロレッスンに置き換えるとアタリマエのことはどのようなことか。一言でいえば、分かり易い教え方と安全で効果的な動き方のことです。



ハイドロトーン&アクアロジック <水中抵抗具の運動効果>

- **関節可動域の向上**
(Increase range of motion)
- **筋力の向上** (Increase strength)
- **筋持久力の向上**
(Increase muscular endurance)
- **身体バランスの向上** (Improve balance)
- **血行の高まり** (Enhance circulation)
- **コーディネーションの向上**
(Improve coordination)
- **筋調整力の改善** (Modify tone)
- **顔と脳のコントロール力の促進**
(Promote oral/facial control)
- **姿勢の修正と改善**
(Improve posture and mobility)
- **痛みの緩和と管理**
(Decrease and control pain)
- **平衡感覚と触覚への刺激**
(Provide vestibular and tactile stimulation)
- **固定と非固定での運動感覚への刺激**
(Enhance kinesthetic / proprioceptive input)
- **肺活量の向上** (Improve vital capacity)
- **心身リラクソスの促進**
(Promote relaxation)



今野 純
Jun Konno
アイチ考案者。'92AEA 普及功労賞 / '93-'99AEA 産業貢献賞。
'96ATRI ツナミアワード受賞者。
AEA (全米アクアエクササイズ協会) / ATRI (米国アクアセラピー & リハビリ研究所) 顧問。アクアダイナミクス研究所所長。



ダン・ソラウエー
Dan Solloway
ハイドロトーン考案者。
HTI 国際認定委員長。ISSA 理事兼水中運動委員会委員長。ハイドロトーン・フィットネス・システムズ社プログラム開発顧問。
1995年7月来日。



タッド・スタウト
Tad Stout
アクアロジック考案者。元ハイドロトーン米国ナンバーワン指導者。ATRI アクアスペシャリスト。アクアロジック・メディカル & フィットネス社共同経営者。



2017年度 ADI & HTI 認定スポーツ&フィットネス・スペシャリスト
ステップアップ・ハイドロ講習会申込書



HTI 認定者

□第8回:(11月23日祝日)

氏名(フリガナ)		認定者	<input type="checkbox"/> ATRI <input type="checkbox"/> AEA <input type="checkbox"/> WATSU <input type="checkbox"/> HYDRO <input type="checkbox"/> AiChi <input type="checkbox"/> その他 <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"/> HTI 認定者(税込¥14,800) <input type="checkbox"/> AEA/WATSU/TRI 認定者(税込¥17,390) <input type="checkbox"/> AiChi 認定者(税込¥18,680)		
連絡&送付先	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 勤務先	振込人名義	

(株) アップ 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

講座:水中抵抗具を考える 水中レジスタンスギア 大集合!

(ハイドロトーン・アクアロジック・アクアストレンス)

■講師 大塩琢也

水中運動指導者として武器となる4大特性の〈水中抵抗〉。
この日は1日〈水中抵抗〉について考えて、自ら楽しむ。
それがクライアントである働く世代の健康経営、そして高齢化世代の健康寿命につながる。



ステップアップハイドロでは、質疑応答の時間を設けます。
ぜひ、お申し込みする際にアンケートにご記入を宜しくお願い致します。

①現状のハイドロトーンやロジックを含む抵抗具を使用している環境をお知らせ下さい。

例) 名称〇〇教室 ハイドロトーン使用 40分 HTI 認定者担当 7名少人数制教室 火木曜日/週

②悩みや課題は?

例) 痛みがある方に対する対処方法

③その他 〈自由表記〉



ステップアップ（全日）講習会 **¥14,800(税込)**



■ 09:30 ~ 17:30

※昼食付き

■ オンワード総合研究所(横浜市)

Back to the Bases (Part 1)

第8回 WATSU アクアボディワーク

■ 2018年3月25日(日)

2つのワッツラウンド

by 今野純 (AD研所長)

2つのベーシックフロー

by 饒村彰子 (WATSU ナショナルトレーナー)

WATSU
Freeing the body in water

WATSU 認定者 ONLY



今野 純



饒村 彰子

Back to the Bases (Part 2)

第1回 AI CHI アクアボディーワーク

■ 2018年11月25日(日)

2つのグランドアイチ

by 筒井美恵 (AiChi ナショナルトレーナー)

2つのアイチ

by 今野純 (AD研所長)

アイチ
AI CHI JAPAN

Ai Chi 認定者 ONLY



筒井 美恵



今野 純

お申し込みはインターネットでもOK!
www.aqua-adi.co.jp/