

参加費用 @¥43,500(+ 税)
AEA/ATRI 認定者

@¥48,500 (+ 税)
WATSU/HYDRO/AiChi認定者

@¥53,500 (+ 税)
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 @¥13,700 (+ 税) 1 泊分

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。参加費用は実施案内書に従ってお振込みください。



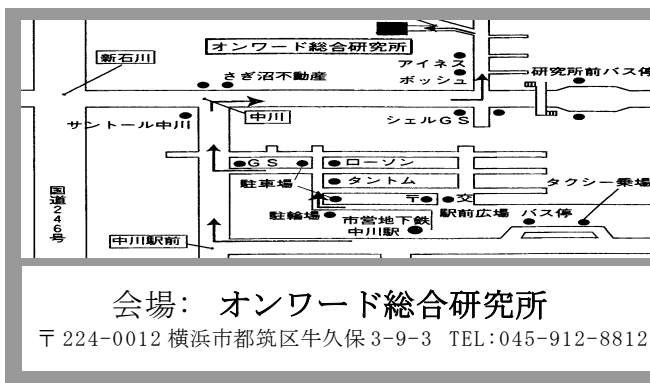
バイオ・エクササイズ 特別講習会 日程表

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①: バイオ・エクササイズ ♪
※昼食付	12:00	昼休み
	13:00 ~ 17:00	講義: Bio Exercise Concept ＜バイオ・エクササイズの考え方＞
第 2 日目 (日曜日)	09:30 ~ 10:30	陸上スキル①: コアトレーニング
	10:30 ~ 11:30	陸上スキル②: リムトレーニング
	12:00	昼休み
	13:00 ~ 15:00	水中スキル: バイオ・エクササイズ ♪
	15:30 ~ 16:30	水中デモ②: バイオ・エクササイズ ♪
	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/10 点 [セラピー] ATRI/10 点 [ワッツ] WATSU/6101



Laure Denomme ローリー・デノメ
AEA (Aquatic Exercise Association)、
ATRI (Aquatic Therapy & Rehab
Institute) 教育スペシャリスト。キネシ
オロジー学修士号。エクササイズ・エリ
メント社共同経営者。水陸でのパーソナ
ルトレーニング専門家。アクアストレッ
チ公認トレーナー。書著DVD 多数。



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

2018 年度 ADI & AEA/ATRI 認定

アクアエクササイズ・インストラクター

| メタボ | ロコモ | シニア |

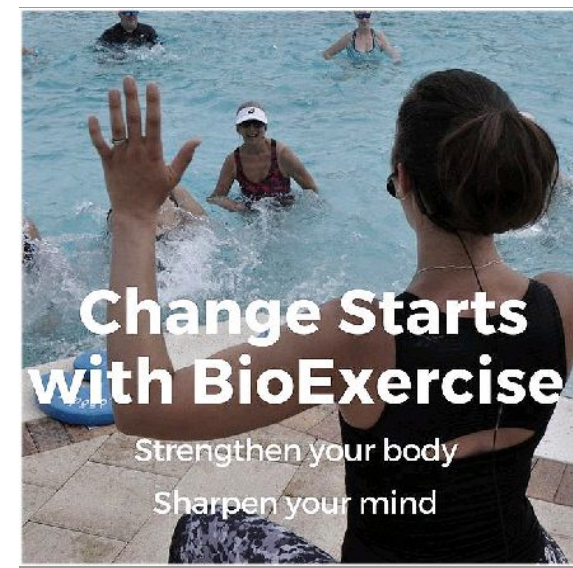
脳⇄神経⇄筋肉 運動機能・総合力アップ

by ローリー・デノメ(AEA/ATRIアメリカ)

4 月 21-22(土 / 日) 2 日間

Bio Exercise by Laurie Denomme

バイオ・エクササイズ



主催: (株) アqua 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

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学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。



最近、アメリカでは水平体でのスイミング指導の前段階として垂直体でのアクアエクササイズからスタート。特に子供や高齢者にはとても効果的なアプローチです。「水」を良さをもっと広めましょう。水泳初心者指導にとってアクアエクササイズは必須要件です。

Julie See (AEA)



AEA/ATRI 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・ATRI 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/ATRICECs はいずれも各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。



日本もアメリカも人口の構造化が急速に進んでいます。特に65歳以上になると長年の生活習慣に根ざした様々な健康上の問題が一気に表面化します。安全で効果的な水中での運動プログラムはとても大切です。リハビリ治療の方、セラピー治療の方、もとに水陸兼用の運動です。

Ruth Sova (ATRI/USA)

バイオ・エクササイズとは何か

脳⇄神経⇄筋肉の連携を促進させ。機能改善を総合的にアップする新しい運動プログラムの考え方とその具体的な方法です。水陸兼用の運動プログラム。「心」と「体」の一体感が向上するため運動機能の抗退化性・抗老化性を防止する。視力・聴力など五感の感受性がアップ。特に水の特性を活かした柔軟性と抗重力筋群を強化。大関節群の可動域を広め、関節の6つの軸力を高めます。とても興味深いアクアエクササイズです。



フィットネス産業の中でプール施設ほど旧態然としたスペースは他に例がない。これからの高齢者社会を踏まえ、プールの活性化が急務です。これからの時代、これまで以上のスピードで変化します。本格的なアクアの時代が始まります。ご準備ください。

Jun Konno (ADI)



バイオ・エクササイズ特別講習会申込書 by Laurie Denomme (AEA/ATRI USA)

2018年4月21-22日(土/日) 2日間

氏名(フリガナ)			生年月日	19	年	月	日	☐ 女 ☐ 男
現住所	〒		Tel:		Cel:			
			Emai:					
勤務先	〒		Tel:		Fax:			
			Webside:					
受講費用	☐ AEA/ATRI 認定者(¥43,500+ 税) ☐ 一般者その他(¥53,500+ 税) ☐ WATSY/HYDEO/AiChi 認定者他(¥48,500+ 税)					宿泊費用	☐ 要 ☐ 不要 ※@¥14,800/1泊(税込)	
連絡&送付先	☐ 自宅 ☐ 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



www.aqua-adi.co.jp/special

Bio Exercise ＜バイオ・エクササイズ＞ by Laurie Denomme

脳⇄神経⇄筋肉の連携を促進させ。機能改善を総合的にアップする新しい運動プログラムの考え方とその具体的な方法です。水陸兼用の運動プログラム。「心」と「体」の一体感が向上するため運動機能の抗退化性・抗老化性を防止する。視力・聴力など五感の感受性がアップ。特に水の特性を活かした柔軟性と抗重力筋群を強化。大関節群の可動域を広め、関節の6つの軸力を高めます。とても興味深いアクアエクササイズです。



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”（環境構造の枠組みの微妙な変化）が起きていること。インターバル・サーキット系を軸とした運動強度、これまで通りのアクアダンス系、そして運動強度の低いストレッチ・リラクゼーション系への広がりです。この運動強度を「高」「中」「低」となり、《アクアの三層化現象》と言われて今うす。

昨年はザビア・ベガス氏（AEA スペイン）を招聘。今年、ローリー・デノメ（AEA アメリカ）を招聘。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？。

