

受講費用 1名¥8,000 (+税)

AEA/ATRI/WATSU認定者/1名¥6,500(+税)

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28回: 2018年5月27日(日)

日程	時間	講座(内容) ♪ [プール]
1日間	13:00	受付 (スタジオ)
	13:15~13:30	オリエンテーション
	13:30~15:00	講義: 身体ライフプラン~大切な体力要素~
	15:00~15:15	着替え
	15:15~16:15	実技1: JKB体操(柔軟性・筋力・バランス)
	16:15~16:30	休憩
	16:30~17:30	実技2: 100円グッズでスマイル測定
	17:45	終了 (質疑応答・アンケート)

※ 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

2018年度 ハーフデー講習会

第28回 5月27日(日)
【100円の笑顔・JKB体操】

講師: 中村真奈子
(マナ・ウエイ代表)



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が軽く、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。

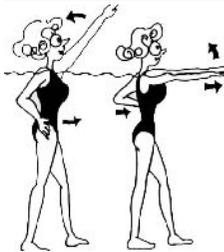
■抵抗 (Water Resistance)

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

水中という非日常的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、リラクセ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的なのが次の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



水を学び・水を活かす



AEA とは・・・

全米アクアエクササイズ協会 (Aquatic Exercise Association) の略称。健康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。

私の自己紹介



健康はあたり前のようにあるものから、いまや自らつくり、守ることが必要になっているのではないのでしょうか。そうとわかっていても「なかなかきっかけをつかめない」「厳しいトレーニングなどでできない」「運動は長いことしていないから無理・・・」など、私たち現代人の日々の習慣を変えたり、年齢による運動への不安を無くすことは容易ではありません。しかし、社会や組織にとって一人ひとりの健康維持・増進は財産であるともいえます。目には見えないけれども、誰にとっても無形の財産である「健康」についてご案内します。



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。



2018年度ハーフディー講習会申込書

□第27回(2月11日) □第28回(5月27日) □第29回(10月14日)

氏名(フリガナ)		生年月日	19 年 月 日生	□女 □男
現住所	〒	Tel: Cell:		Email:
勤務先	〒	Tel: Fax:		
受講費用	□一般者(¥8,000+税) □AEA/ATRI/WATSU/AiChi 認定者(¥6,500+税)			
連絡&送付先	□自宅 □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

100円の笑顔顔JKB体操 3つの体力要素 柔軟性 筋力 バランス

日時：2018年5月27日(日)13:00~17:45

会場：オンワード総合研究所(横浜市都筑区)

身体のライフプランを設計することは、人生のライフプランの基盤につながります。生きていくための必要な体力要素を選択し、常に優先順位を考えて生活の中に取り入れていく事が大切です。今回は「自分の身体を知る」ところからスタートし、3つの体力要素を動きの中で感じながらアプローチいたします。また、どんな場面でも、誰もが笑顔でできる体力測定を100円グッズを使用しながら楽しく行います。水中プログラムやイベントなどでヒントになれば幸いです。



講師：中村真奈子
(マナ・ウエイ代表)



ハーフデイ講習会

2018年

Harf Day Workshop ■オンワード総合研究所(横浜市)



■ 2月11日(日) by 内田英利

|シ|コ|ア|サ|イ|ズ|

♪足腰を鍛える♪相撲の基本動作♪ボディーバランス♪



■ 5月27日(日) by 中村真奈子

|百|円|の|笑|顔|J|K|B|体|操|

♪脳トシ♪筋トシ♪脂肪トシ♪心動かす楽体操♪



■ 10月14日(日) by 上田浩之

|フ|ラ|フ|ー|フ|K|A|Z|E|

♪筋幕体操♪乳児呼吸法♪自重負荷♪エクササイズ♪



なにはともあれアクアのススメ

プールを元気にしよう



お申し込みはインターネットでもOK!

www.aqua-adi.co.jp/