

We are the Innovators in Aquatics

2004-05

# National Aquatic Exercise Confererence in JAPAN



“私たちはアクアエクササイズの改革者”

2004～05年度 (第6回)

アクアエクササイズ国内総会

2004年 8月 13日(金)～15日(日) / 3日間

【会 場】 湘南とつかYMCA 横浜市戸塚区上倉田町709-24

<主 催>  
アクアエクササイズ国内総会実行委員会

<共 催>  
全米アクアエクササイズ協会 The Aquatic Exercise Association  
米国アクアセラピー&リハビリ研究所 The Aquatic Therapy & Rehab Institute

<協 力> 湘南とつかYMCA

<後 援>  
神奈川県教育庁、横浜市教育局、神奈川県水泳連盟、(財)横浜スポーツ振興事業団、  
(財)健康・体力づくり事業財団、(財)ブルーシー・アンド・グリーランド財団、(社)日本フイ  
ットネス産業協会、(社)日本エアロビックフィットネス協会、(社)日本スイミングクラブ  
協会、NPO日本健康運動指導士会、日本マタニティビクス協会、ミスノ(株)SPEEDO  
アクア事務局、A.F.A.A. JAPAN、フィットネスセッション事務局

<協 賛>  
日本ビクター(株)、ソニー企業(株)、(株)丸紅フィットウェア、トロッパス(株)、フィットマー  
ク(株)、(株)タバタ、(株)シヤノン、東京ガススポーツ(株)、住友不動産エスフォルタ(株)  
、(株)ティップネス、スポーツブレッक्सジャパン(株)、(株)文教センター、月刊レジャー  
産業資料(総合エディコム)、月刊フィットネスジャーナル誌(リートフィールド・アソシエ  
イツ)、月刊クラブビジネス(クラブビジネスジャパシ)、月刊スクールサイエンス誌(塚  
工学社)、月刊トレーニングジャーナル誌(ブックハウス・エイチディ)、月刊体力健康新聞  
(体力健康新社)

<企画・運営>  
(株)アクアダイナミックス研究所

順不同/敬称略

## ごあいさつ

古代ローマ時代から「健康は水の中にある」(In aqua sana est)と言われてきました。そして、ヨーロッパでは疾病者向けの「療法」(セラピー)として、アメリカでは健康者向けの「運動」(エクササイズ)として“水”を活用してきました。今日、水中運動(アクアエクササイズ)は水泳(スイミング)と双肩するプールでの代表的な運動形態として、日本を含む、世界中に広く伝播しております。

少子高齢化が加速する日本では、2006年に総人口がピークに達し、2015年には4人中1人が65歳以上という超高齢化社会が到来します。諸外国のフィットネス人口に関する調査報告を見るまでもなく、日本でも2010年までに元気な55歳以上の人々のフィットネス参加率が倍増し、35歳以下のフィットネス人口を上回ると予測されています。これからは心身共に健康で快活な人生を送ることが何よりも価値があり、長い人生を通じて、無理なく安全で継続できる生涯運動との出会いが重要になります。水の4つの特性(浮力・水圧・抵抗・水温)を活かしたアクアエクササイズは生涯運動として、今後ますます重要性が高まるに違いありません。そして、水中でのウォーキングやダンスだけではなく多種多様なアクアプログラムの導入と実施が求められています。

皆様方から暖かいご支援ご協力を賜り、隔年毎に実施してきましたアクアエクササイズ国内総会も今回で6回目(11年目)を迎えることになりました。5回目(2002年)から健康者向けのアクアエクササイズと非健康者向けとを分離。昨年(2003年)、第1回アクアセラピーシンポジウムを開催しました。そして、今年(2004年)は日進月歩の健康者向けアクア理論と実技を学ぶアクアエクササイズ国内総会です。今回も海外からトップリーダーを招聘。国内外で活躍している第一級のアクア指導者との合同による全国規模の研修会を開催します。全国各地で日々指導に携わっている方々が一堂に集い、互いに啓発し、相互の創造性と実践力をより一層高めることでアクアエクササイズの普及と向上に役立つことを開催の目的とします。

今回の開催につきましても、皆様方からの変わらぬご支援ご協力を賜りますよう心からお願い申し上げます。

2004(平成16)年6月



アクアエクササイズ国内総会実行委員会  
委員長 今野 純  
(アクアダイナミックス研究所所長/AEA顧問)

2年に一度の日本での“アクアの祭典”(Aqua Gala)が今回で6回目になりました。アクアエクササイズ国内総会の開催に私たち全米アクアエクササイズ協会(AEA)が最初からサポートしてきたことを本当に嬉しく、誇りに思っています。そして、今回も私たちAEAが日本のアクア指導者へ何らかのヒントを提供できたらとても幸せです。

多様化するフィットネス・コミュニティの中でアクアエクササイズは特に目覚ましい発展を続けており、世界的な広がりを見せています。そして、日本のトップリーダーは、毎年、国際的なセミナーやコンベンションの講師に選ばれ、大変高い評価を得ています。それはトップが優れているだけではなく、彼らをしっかりと支えている人々のレベルの高さがあるからです。これが日本の真の財産ではないかと思っています。

日本のアクアエクササイズが今後ますます成長するためには、国際的な交流を通じて、有意義なアイデアの共有が必要です。これまでの10年間でそうであったように、これからの10年間も、このアクアエクササイズ国内総会が日本での発展を象徴する一大イベントであるに違いありません。そして、私たちAEAも今後ますます力強いサポートをしてゆきます。

2004年6月



AEA会長  
ジュリー・シー  
Julie See

AEA専務理事  
アンジー・プロクター  
Angie Proctor



Time Table

講義 着替・移動 実技

	第1日目 8月13日(金)	第2日目 8月14日(土)	第3日目 8月15日(日)
8:00			
8:30			
9:00			A01 若林淑子
9:30	B11 坪井啓子	B21 原 憲	B01 塚崎直美
10:00			A02 坪井啓子
10:30	B12 吉田賢一	B22 根止千都子	B32 末吉裕美
11:00			A03 吉田賢一
11:30	B13 若林淑子	B23 根止加奈子	B33 濱田美紗子
12:00			
12:30	C11 矢野真弓	C21 太田哲也	C31 尾陰由美子
13:00			
13:30	C12 立川規子	C22 寺本 強	C32 望月美佐緒
14:00			
14:30	C13 竹尾吉枝	C23 中村文保	C33 西森 央
15:00			
15:30	D11 窪 孝枝		
16:00			
16:30	D12 原 俊彦		
17:00		D21 J. See	D01 A. Proctor
17:30	D13 田沼栄一		
18:00		D22 A. Proctor	D02 J. See
18:30			
19:00		D23 塚崎直美 末吉裕美 原 憲 根止千都子 太田	D33 若林淑子 坪井啓子 吉田賢一 西森 央 青木
19:30			
20:00			
20:30			

第1日 (8月13日・金曜日)

<カテゴリー>

- 1: ダンス・コリオグラフィー(ダンス系)
- 2: ノンダンス・コリオグラフィー(スイム&ウォーキング系)
- 3: リーキッド&インターバル・トレーニング(コンフィショニング系)
- 4: ディープウォーター・フロート(深いプール)
- 5: ファミリー&キッズ・ファンジョー(親子子供)
- 6: スペシャル・ポピュレーション(肥満高齢者対策)
- 7: スポーツ・トレーニング(スポーツ選手)
- 8: シェアアップ・ビュー・ファイ (体身美容)
- 9: ボディー・バランス&コア(姿勢中級)
- 10: リラクゼーション

Workout ワークアウト(実技30分のみ)

**A11**

<レベル>中級者向け  
<フォーマット>中程度の強度  
<システム>トニング  
<カテゴリー>1  
<ギア>ヌードル



N. Nishimori

8月13日(金) 09:00~09:40  
ヌードル・ミックス  
~ヌードルのいろいろな使い方~

西森 央  
<プロフィール>A D研究所ディレクター。2002年 度ASA/ENAF年間最優秀指導者賞(ブラジル・フロアワード)受賞者。AEA/ATRIナショナルトレーナー。AEA/HTI/WABA/ATRI認定者。  
<パーソナリティ>誰にでも出来るシンプルなアクアエクササイズを指導を心掛けています。そして長く指導できるインストラクターを目指しています。【継続教育点数】AEA1.0/ATRI0.5

浮揚具のヌードルを使用し、水中でのバランス、筋力、ゲーム、リラクゼーションと用具の特長を活かし、幅広い動きをカバーします。軽快なリズムののって簡単なダンス形態で行い、いろいろな発想を組み立てながら四肢の身体バランス&コーディネーションを高める面白いプログラムです。難しい組み立てやコリオグラフィーなどが全くなく、上半身と胴体のエクササイズが中心の有酸素運動で楽しみながら運動効果を引き出します。浮力と抵抗を利用した自然で楽しいヌードルダンスを是非一度ご体験ください。

**A12**

<レベル>中級者向け  
<フォーマット>中程度の強度  
<システム>カーディオ  
<カテゴリー>2  
<ギア>アクアフィン&シリコングローブ



M. Hara

8月13日(金) 09:40~10:20  
Circuit in Swim Fit  
~パワースイム・フィット(サーキット編)~

原 恵  
<プロフィール>A D研究所スペシャリストスタッフ。2002年度ASA/ENAF年間最優秀指導者賞(ブラジル・フロアワード)受賞者。AEAナショナルトレーナー。AEA/HTI/WABA/ATRI認定者。  
<パーソナリティ>昨年の出産から早10ヶ月。体調はすっかり戻ったのに、体重がさっぱり戻らないのはなんだろう…。【継続教育点数】AEA1.0/ATRI0.5

短時間で運動効果を充分引き出せるよう、今回は水中二次元抵抗具「アクアフィン&シリコングローブ」を使用していきます。よりバワフルに！目つ丁寧に！をコンセプトにスイム・フィットのアイテムをしっかりと身につけていただけるようサーキット方式をとり入れてアプローチしていきます。また、抵抗具を使用しなければ、初心者対応としても活用できるシンプルなプログラム構成になっています。新しいスイム・フィットの世界を貴方も是非体験してみてください。

**A13**

<レベル>初/中級者向け  
<フォーマット>低/中程度の強度  
<システム>カーディオ  
<カテゴリー>3/9  
<ギア>なし



T. Ohta

8月13日(金) 10:20~11:00  
"No! Dance"  
~新しく、基本的な事にチャレンジする~

太田哲也  
<プロフィール>アクア歳が丘マネージャー。'03IAFC日本代表プレゼンター。AEA/HTI/WABA認定者。  
<パーソナリティ>He is out!!!日本の外で頂いたのかけ声。おじさまになる前に"身軽なボチャリン"を演じたいです。難在！【継続教育点数】AEA1.0/ATRI0.5

特別なメドレーや新しい曲、振り付けの要素は必要ありません。カウント・音楽に合わせられなくても指導可能。マシジムトレーナー、スイミングコーチ、初めてのアクア指導者こそ共感していたらと感します。“アクアウォーキング”クラスと“アクアサーキット”クラスの指導経験から生まれたウォーターパワー！ごく普通のプログラム構成の中に、何故か身体が“アツク”動いてしまう「ショート版」を提供します。アクアダンス中心に指導しているインストラクターこそ実は必見！幅を広げていくには、このようなクラスもごさいます。

Workshop ワークショップ(講義+実技)

**B11**

<レベル>初/中級者向け  
<フォーマット>中程度の強度  
<システム>カーディオ  
<カテゴリー>1  
<ギア>アクアグローブ



K. Tsuboi

8月13日(金) 09:30~12:00  
水と戦わないアクアマーシャル  
~高齢者への骨盤運動~

坪井啓子  
<プロフィール>Aqua Blue of T代表。(株)K&Eアクア・スパーバイザー。'03IAFC日本代表プレゼンター。AEA/HTI/WABA/ATRI認定者。  
<パーソナリティ>高齢者を諭す指導を突き詰めて、気付いたら自分が高齢者に…最近エイジング専用化粧品を購入し、ムチャ期待している私です。【継続教育点数】AEA2.0/ATRI1.0/JAF1.0

高齢者は、徐々に自分の力で腹部を動かす力が低下していく事で起こり得る症状はたくさんあります。長い間重力の中で生活し続けた身体を無重力(水)の中で動かす事で楽しんで運動を続けて頂きたい。日頃(日常)使用しない筋肉や動作を取り入れやすい“マーシャル(格闘技)”はストレス解消にも繋がります。水をスプラッシュ(飛び散らす)させず、身方に付けて老化を敵として戦いましょう！皆さんの熱烈「へーい！」お待ちしております！

**B12**

<レベル>上級者向け  
<フォーマット>中程度の強度  
<システム>カーディオ  
<カテゴリー>1  
<ギア>なし



K. Yoshida

8月13日(金) 10:30~13:00  
中上級者むけアクアダンスの創造  
~“アクアティカ ラティーナ”編~

吉田賢一  
<プロフィール>(株)メガロス・アクアアドバイザー。'01&'03-'04IAFC日本代表プレゼンター。HTIナショナルトレーナー。AEA/HTI認定者。  
<パーソナリティ>アクアに親しんで早10年。これからも1人でも多くの“アクアファン”を増やしていきたいと思っています。【継続教育点数】AEA2.0/ATRI1.0/JAF1.0

“吉田流アクアダンスの基本動作”をいろいろなかたちに運動強度・難易度を変化させながら、中~上級者むけのアクアダンスプログラムを創造していきます。今回はその“応用・変化要素”の中に“ラテンダンス的なテイスト(動きそのものよりリズムの応用)”を含めながら、少し変わったバリエーションも盛り込んだ内容に仕上げたいと思います。マンネリ打破のためのご参考になれば幸いです。

**B13**

<レベル>中級者向け  
<フォーマット>中/高程度の強度  
<システム>カーディオ  
<カテゴリー>1  
<ギア>なし



T. Wakabayashi

8月13日(金) 11:30~14:00  
ベスト・オブ・アクアコリオ

若林淑子  
<プロフィール>コナミスポーツ(株)ライセンスグループスタッフプログラムチームマネージャー。'98-'96&'99-'00IAFC日本代表プレゼンター。AEAナショナルトレーナー。AEA/HTI/ATRI認定者。  
<パーソナリティ>早いもので国内総会も6回め！という事は12年…。清く正しく美しく、これからも成長していきたいと思っています。【継続教育点数】AEA2.0/ATRI1.0/JAF1.0

中上級者向けのアクアダンスコンボ。ブロック1からブロック3でまとめ上げ、最終にさらにテクニックを加え、完成へと作り上げていきます。シンメトリー構成で、コンボの分解の仕方やその教え方、流れのスムーズさは皆様の参考になることと思います。アクアダンスの基本動作を細かくしていき、カウントをずらしたり、方向交換をしてターンを入れていくという、ネタが盛りだくさんにつまったクラスに仕上がっています。

第1日(8月13日・金曜日)

<カテゴリ>

- 1: ダンス・コリオグラフィ(ダンス系)
- 2: ノンダンス・コリオグラフィ(スイム&ウォーキング系)
- 3: リーキット&インナー・トレーニング(コンディショニング系)
- 4: ディープウォーター・フロート(深いプール)
- 5: ファミリー&キッズ・ファンロジー(親子/子供)
- 6: スペシャル・ポピュレーション(肥満/高齢者/障)
- 7: スポーツ・トレーニング(スポーツ選手)
- 8: シェアアップ・ビュー・ファイ (体身美容)
- 9: ボディー・パラシス&コア(姿勢/中級)
- 10: リラクゼーション

Workshop ワークショップ(講義+実技)

C11

<レベル>初/中級者向け  
<フォーマット>中程度の強度  
<システム>カーディオ  
<カテゴリ>5  
<ギア>ヌードル&筋



M. Yano

8月13日(金) 12:30~15:00  
きっきっキッズにい  
~子どもに遊ばせよう~

矢野真弓  
<プロフィール>Ms.Unite MIJ代表。1998年度AEA/AFC年間最優秀指導者賞(グローバルアワード)受賞者。AEA/WABA/ATRI ナショナルトレーナー。AEA/HTI/WABA/ATRI 認定者。  
<パーソナリティ>オタク的健康法とぶぶり小偉実倍増中。西式ベネット式。冷えとり、断食...でも調子いいんだもん...  
【継続教育点数】AEA2.0/ATRI 1.0

10年前アメリカで見た「キッズプログラム」の新鮮さ、参加・見学者の目の輝き、とても「子供向け」に『勉強』していると思えない程楽しんでました。「凜」として生きていく裏側にはヤンチャな子供心も明日も何もかも忘れて遊ぼう!キラキラと楽しい毎日のあの頃へGO!! 講義は、楽しく元気に過ごす為のうふふ健康法も紹介します!

Workshop ワークショップ(講義+実技)

D11

<レベル>中級者向け  
<フォーマット>中程度の強度  
<システム>トニング  
<カテゴリ>10/筋  
<ギア>アクアグローブ



T. Kubo

8月13日(金) 15:30~18:00  
ウェイクアップ! マッスル!  
~眠りから覚める筋肉たち~

窪 孝枝  
<プロフィール>A D研究所ディレクター。AEA/WABA/ATRI ナショナルトレーナー。AEA/HTI/WABA/ATRI 認定者。  
<パーソナリティ>イベント企画が大好きな私ですが...今回は、オールラウンドプレーヤーを目指して新規地にチャレンジします!  
【継続教育点数】AEA2.0/ATRI 1.0

水の「抵抗」「浮力」にスポットを当て、普段あまりトレーニングしていない筋肉にも刺激を与え「より多くの筋肉」を3次的に協調させながら動かしていきます。陸上運動と水中運動の効果の違いをハッキリさせ、初級者から上級者まで対応します。コンディショニングの「長い!」「キツイ!」などのイメージを一掃し「抵抗って気持ちいい!」「エッ!もう終わり?」「体スッキリ!」といった楽しくさわやかなレッスンをめざします。講義では、このプログラムの理論的背景をわかりやすくご説明します。

C12

<レベル>中級者向け  
<フォーマット>中程度の強度  
<システム>リカバリ  
<カテゴリ>3  
<ギア>風船



N. Tachikawa

8月13日(金) 13:30~16:00  
アクア・オリエンタリズム  
~3次元と流動物のルーツはアレンジにあり!

立川規子  
<プロフィール>日本スイミングクラブ協会講師。(株)ザ・ビッグスポーツアクア顧問アドバイザー。ADI/HTI/ATRI 認定者。  
<パーソナリティ>四捨五入してとうとう50年代に突入した今年。中高年向けの優良プログラムの必要性を身を持って感じている私です。  
【継続教育点数】AEA2.0/ATRI 1.0

ナンバ歩き・サムライ・女子十二楽坊など今アジア文化が絶対おもしろい! アクアにもそんなエッセンスを盛り込んでみました。もちろんトレンドというだけでなく「東洋的水中運動」ではこれまでにない発想の動作を行えます。その代表が3次元動作。全面に存在する水抵抗を生かし、無理なく無駄なく無限の動きを創作できるのです。それらの動作を私が考案した「フリーストリーム・テクニク」で水の流れるように滑らかに気持ち良くつないでいきます。<<運動の連鎖&移行&変換>>といった新発想のコンディショニング法を是非ご体験下さい。

D12

<レベル>中/上級者向け  
<フォーマット>中/高程度の強度  
<システム>トニング  
<カテゴリ>3  
<ギア>ハイドロトーン&アクアグローブ



T. Hara

8月13日(金) 16:30~19:00  
アクア・トレーニング塾!  
~サーキットトレーニングをマスターしよう!~

原 俊彦  
<プロフィール>横須賀市健康増進センター「すこやか」セララルマネージャー。'87I AFC日本代表プレゼンター。AEA/HTI ナショナルトレーナー。AEA/HTI/WABA認定者。健康運動指導士。  
<パーソナリティ>ハイドロトーンと出会って14年。今まさに様々な経験と体験。そして様々な人々との出会い。感謝!  
【継続教育点数】AEA2.0/ATRI 1.0

トレーニングプログラムの特徴は、何といたっても水中での三次元抵抗を生かした、運動形態といえるでしょう。今回はハイドロトーンからグローブまで、ツールのジャンルを問わずサーキットトレーニングの効果と特徴を説明していきます。また、様々なツールの比較をしながら、三次元抵抗の意味を再度確認し、1.効果的な動かし方 2.種目の選択 3.プログラム構成 4.目的や対象によるツールの使い分け。これら4つの要素を基本から応用まで解り易く紹介し、トレーニングプログラムの導入から発展までのステップを提案していきます。

C13

<レベル>初級者向け  
<フォーマット>低程度の強度  
<システム>リカバリ  
<カテゴリ>4/10  
<ギア>レイ



Y. Takeo

8月13日(金) 14:30~17:00  
アクアフラダンス  
~癒し系アクアプログラム~

竹尾吉枝  
<プロフィール>1億人元氣運動協会会長。大阪体育大学非常勤講師。AEA認定者。  
<パーソナリティ>私も人生の折り返し地点の年齢に達しました。何事においても重なり質の高いことをめざしたいと思います。  
【継続教育点数】AEA2.0/ATRI 1.0/AFAA 1.5

フラダンス風の優雅な動きとアクアエクササイズの特長を融合させた話題性の高いプログラムです。アクアフラダンスを極めれば、コアマッスルの向上や機能改善、さらに現代人が求めている癒し効果も期待できる奥深いエクササイズです。クールダウンに利用しても盛り上がること確実! もちろん低体力者や高齢者にも無理なく楽しみながら健康づくりをしていただけます。イベントに、高齢社会に、コリオのスパイスに必ずお役に立てるとともに、指導者の心と体をもいたわってくれるでしょう。本講座は、確実に1曲の指導習得をめざして展開します。

D13

<レベル>中級者向け  
<フォーマット>中程度の強度  
<システム>カーディオ  
<カテゴリ>3  
<ギア>アクアグローブ



E. Tanuma

8月13日(金) 17:30~20:00  
アクアパワートレーニング

田沼栄一  
<プロフィール>(株)トビレック・スポーツクラブPOSS 南郷アクアチーフ。'04I AFC日本代表プレゼンター。AEA/HTI/WABA/ATRI 認定者。  
<パーソナリティ>前回の国内総会よりも3kgシェイプアップ、10年ぶりに60kg台に突入り!もうリパウンドはありません(笑)  
【継続教育点数】AEA2.0/ATRI 1.0

エアロビクス(アクアダンス)とレジスタンストレーニングを交互に行うサーキットトレーニングのご紹介です。エアロビックパートで楽しみ、レジスタンスパートでトレーニングに集中。ダンス系をレッスンされている方、非ダンス系をレッスンされている方、双方のバリエーションプログラムとしておすすめ。チャット一味違った「田沼流」のアクアエクササイズでLet's Enjoy!!

第2日 (8月14日・土曜日)

<カテゴリー>

- 1: ダンス・コリオグラフィ(ダンス系)
- 2: ノンダンス・コリオグラフィ(スイム&ウォーキング系)
- 0: リーキッド&インターバル・トレーニング(コンフィショニング系)
- 4: ディープウォーター・フロート(深いプール)
- 5: ファミリー&キッズ・ファンジョ(親子子供)
- 6: スペシャル・ポピュレーション(肥満高齢者対策)
- 7: スポーツ・トレーニング(スポーツ選手)
- 0: シェアアップ・ビュー・ファイ (体身美容)
- 8: ボディー・パランス&コア(姿勢中級)
- 10: リラクゼーション

Workout ワークアウト(実技30分のみ)

A21

<レベル>中級者向け  
<フォーマット>中程度の強度  
<システム>コア・ピリオド  
<カテゴリー>1  
<ギア>なし



N. Tsukasaki

8月14日(土) 09:00~09:40

アクアダンス  
〜ショートダンス〜

塚崎直美  
<プロフィール>日本マタニティビクス協会テクニクター。041 AFC日本代表プレゼンター。AEA/HTI/WABA認定者。MAO認定者。  
<パーソナリティー>水は、私の心をやさしく包みこみ、様々な事を教えてくれます。アクアを通して出会った方にはいつもやさえられています。感謝。

【継続教育点数】AEA1.0/ATRI0.5

30分間完全燃焼しませんか?ウォーミングアップ→エアロビックパート→クールダウンまでの一連の流れで、アクアダンスを思う存分楽しんでいただけるクラスをお届けします。短い時間の中でも、シンプルなお動作からどのくらいたくさんのお動作が生まれるのだろうか?未来へのプログラムへつながるヒントが隠れています。忙しいあなたに、忙しいあなたの生徒さんに、“これは素晴らしいプログラム”“満足”と感じていただけるショート・ダンス。皆さんの笑顔と元気な声を待っています。

A22

<レベル>初/中級者向け  
<フォーマット>低/中程度の強度  
<システム>カーディオ  
<カテゴリー>8  
<ギア>なし



H. Sueyoshi

8月14日(土) 09:40~10:20

ファイティングアクア  
〜楽しく・そして・激しく〜

末吉裕美  
<プロフィール>フリー。'01&031 AFC日本代表プレゼンター。AEAナショナルトレーナー。AEA/HTI/WABA認定者。  
<パーソナリティー>“笑いは免疫力を高め、頭のコリを取る”“泣く事でストレス解消になる”私の大切な健康法です。

【継続教育点数】AEA1.0/ATRI0.5

現在、都内のクラブで担当している30分のアクアプログラムをそのまま提供させていただきます。格闘技系の動きを使い、身体をシェイプアップさせる事やストレス解消を目的としたクラスです。特に肩甲骨まわり、骨盤の動きに注意しつつ水の特性を活かし、水中からできる事...そんな動きを取り入れプログラムを組み立てます。動きはシンプルなので、若い方から高齢の方まで参加可能なクラスです。

A23

<レベル>初/中/上級者向け  
<フォーマット>中程度の強度  
<システム>カーディオ  
<カテゴリー>1  
<ギア>なし



M. Yano

8月14日(土) 10:20~11:00

基本動作のア・ラ・カルト  
〜授業のひとつ〜

矢野真弓  
<プロフィール>Ms. Unite MU代表。1998年度AEA/AFC年間最優秀指導者賞(グローバルアワード)受賞者。AEA/WABA/ATRIナショナルトレーナー。AEA/HTI/WABA/ATRI認定者。  
<パーソナリティー>MUIの仲間と集って10年、また10年の仲間とはホントにうらやましくって大切な大切なものと痛感する毎日です。感謝。

【継続教育点数】AEA1.0/ATRI0.5

学生達に学び感じ取って貰っている、アクア授業実技の1コマをそのまま切りとってみます。基本動作10コを覚え発表しあったり、何度も繰り返しながら、リズム・ピッチやポジションなど変化を加えて動く事から感じられる事、考えられる事、見えてくる楽しさがあると思います。わかりきった本当の初歩だけど、慣れてくると忘れ振り戻りもしないものがあると私自身も感じています。一番大切な事は、あたり前がきちんとできる事。指導にアクアにコリオに迷った時、立ち戻ってほしいニュートラルプログラムです。

Workshop ワークショップ(講義+実技)

B21

<レベル>初/中級者向け  
<フォーマット>中程度の強度  
<システム>カーディオ  
<カテゴリー>1/2  
<ギア>スドル



M. Hara

8月14日(土) 09:30~12:00

Basic Swim Fit  
〜スイム・フィット(基本編)〜

原恵  
<プロフィール>A O研究所スペシャリストスタッフ。2002年度ASA/ENAF年間最優秀指導者賞(ブラジル・プロアワード)受賞者。AEAナショナルトレーナー。AEA/HTI/WABA/ATRI認定者。  
<パーソナリティー>10ヶ月の娘を抱っこで暇務、おんぶでスクワット。娘の成長と共に負荷が増え、いつまで経ってもがチンコです。

【継続教育点数】AEA2.0/ATRI1.0

アクアエクササイズを楽しく継続しながら、いつの間にかスイムの基本が身に付いていく…。そんなアクア効果とスイム習得を一举に狙ったのがスイム・フィットです。「スイムナステックスって何から手をつけたら良いの?」そんな疑問をお持ちの貴方に、このBasic Swim Fitで泳ぎのテクニックの取り入れ方マスターし、自分のプログラムとしてアクア指導の幅を広げてみて下さい。今回は、スイム・フィットのコンセプトから基本アイテム、またアイテムの導入法などわかり易くお話していきます。

B22

<レベル>中級者向け  
<フォーマット>中程度の強度  
<システム>カーディオ  
<カテゴリー>1/2  
<ギア>バンスリング



C. Negami

8月14日(土) 10:30~13:00

アクア・ジョイント・コンディショニング  
根上下都了

<プロフィール>フリー。'961 AFC日本代表プレゼンター。AEAナショナルトレーナー。AEA/HTI認定者。  
<パーソナリティー>ママ友からは見た目「大酒呑み」と思われて…実はビール2杯で気持ちよくなり、店の周りを走り出す安上がりな私です。

【継続教育点数】AEA2.0/ATRI1.0

アクア人口が増加する中、元気な中高年も増えて、水着1枚で手軽にできる「アクアエクササイズ」が、今後ますます生涯スポーツとして期待されています。今回は、年齢とともに関節疾患の出やすい部分(肩・腰等...)をケアしていく、筋コンディショニング+カーディオ(呼吸循環器系)のプログラムです。水の特性(浮力・抵抗・水温・水圧)の恩恵を受け、水中だからこそできる動作、実際に現場で好評だった動作を盛り込みました。

B23

<レベル>中級者向け  
<フォーマット>中程度の強度  
<システム>カーディオ  
<カテゴリー>2  
<ギア>スドル



K. Sakagami

8月14日(土) 11:30~14:00

Feeling as Swimming  
〜泳ぎを感じて〜

坂上加奈子  
<プロフィール>A O研究所スペシャリストスタッフ。AEA/HTI/WABA/ATRI認定者。  
<パーソナリティー>今回、初めての国内総会のプレゼンターとなりました。等身大で、フルアタックします。どうぞよろしくお願ひします。

【継続教育点数】AEA2.0/ATRI1.0

コンセプトは「泳ぎを感じて」…誰でも知っている4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)を習い事ではないアクアへ!!水泳指導の経験があったからこそ難しかったアクアへの展開。泳ぎにこだわらず、泳ぎを意識した動きから、水中で器用に動ける「コツ」の体得を目標とするこの「Feeling as Swimming」は、元水泳コーチである私の、陸からのアプローチです。

第2日(8月14日・土曜日)

<カテゴリー>

- |                                    |                             |
|------------------------------------|-----------------------------|
| 1: ダンス・コリオグラフィー(ダンス系)              | 6: スペシャル・ポピュレーション(肥満/高齢者/障) |
| 2: ノンダンス・コリオグラフィー(スイム&ウォーキング系)     | 7: スポーツ・トレーニング(スポーツ選手)      |
| 3: リーキット&インターバル・トレーニング(コンディショニング系) | 8: シェアアップ・ビューティ(体身美容)       |
| 4: ディープウォーター・フロート(深いプール)           | 9: ボディー・バランス&コア(姿勢中継)       |
| 5: ファミリー&キッズ・ファンロジー(親子/子供)         | 10: リラクゼーション                |

Workshop ワークショップ(講義+実技)

C21

<レベル>中級者向け  
<フォーマット>中級者の強度  
<システム>コア・ピリオド  
<カテゴリー>1  
<ギア>なし



T. Ohta

8月14日(土) 12:30~15:00  
"Excellent" —YES, Please!  
~モチよい動きと流れを~

太田哲也  
<プロフィール>アクア歴が丘マネージャー。'03IAFC日本代表プレゼンター。AEA/HTI/WAB認定者。  
<パーソナリティ>He is cute...日本の外で頂いたこのかけ声。おじさまになる前に"身軽なボチャリン"を演じたいです。健在!  
【継続教育点数】AEA2.0/ATRI1.0/JFA1.0

日々、アクア指導に自信がなくなってくる。小さな壁が目の前にやってくる。動きの“ネタ…?”ばかりを欲しがっている…そんな時、個々の差や違いはあるものの“エクセレント”すぐれた美点(長所)を探せたらいいですね。原点である初心の気持ち、アクアエクササイズとの出会いを思い出し、笑顔で「元気・やる気・勇氣」を体験し構成します。プログラム提供に“モチよい”動作・つながり・キューイングは大切です。そのテクニックも考えましょう。心の洗濯クラス。イエス! プリーズ! ようこそ。“アクアエクササイズ”ワールドへ。

C22

<レベル>中級者向け  
<フォーマット>中級者の強度  
<システム>コア・ピリオド  
<カテゴリー>1  
<ギア>なし



T. Teramoto

8月14日(土) 13:30~16:00  
パワフル!! アクアダンス

寺本 強  
<プロフィール>(特) ティップネスアクアアドバイザー。AEA/HTI & AFP認定者。  
<パーソナリティ>“現状不満足”現状に満足せず、日々少しずつでも前進できる様と思っています。  
【継続教育点数】AEA2.0/ATRI1.0/JFA1.0

水の中では、関節の可動域が広がり、大きくダイナミックにそしてパワフルに体を動かす事が出来ます。参加者の動きを引き出す為には、インストラクター自身のリードの仕方、伝え方が決め手になります。それは“正確な動作”と“わかりやすい表現で明確に伝える(指示を出す)”ことが大切です。明日からすぐにレッスンに生かせる“寺本流リードテクニック”について、ポイントを絞ってお伝えしていきます。男性リード特有のパワフルさと楽しくわかりやすい内容で、初心者から中級者の方まで幅広く対応できるアクアダンスです。

C23

<レベル>上級者向け  
<フォーマット>高強度  
<システム>コア・ピリオド  
<カテゴリー>1  
<ギア>なし



F. Nakamura

8月14日(土) 14:30~17:00  
ダンシング・アクア!  
~シンプル・イズ・ベスト~

中村文保  
<プロフィール>フリー。元ティップネスアクアトレーナー・インストラクター。ADI/HTI認定者。  
<パーソナリティ>力強さとやさしさの両方を兼ね備えたアクアエクササイズが大好きです。この素晴らしい音楽をみんなの方に伝えたいです!  
【継続教育点数】AEA2.0/ATRI1.0/JFA1.0

アクアダンスのレッスンでは、様々な運動レベルの方が参加されることが多く、私たちインストラクターは、その全ての方に満足していただけるようにプログラミングすることが大切です。そこで今回の講義では、アクアダンスの効果的な「プログラミング法」「プレゼンテーションスキル」「指導法」を解り易く解説します。実技では、シンプルな基本動作かつ大筋群を大きく動かすことで水の抵抗を引き出し、高い強度を保ちます。また、水の浮力を最大限に生かした「スパイス動作」で、水中ならではの動きを演出していきます。

Workout ワークアウト(実技50分のみ)

D21

<レベル>中級者向け  
<フォーマット>中級者の強度  
<システム>コア・ピリオド  
<カテゴリー>1  
<ギア>なし



Julie See

8月14日(土) 17:00~18:00

ゴールデンイヤー・イノベーション  
~元気なシニア向けアクアダンス~  
Golden Years Innovations

ジュリー・シー  
<プロフィール>トレーナー・チームプロミス副社長。1991年度IAFCグローバルアワード受賞者。AEA機関誌「AKWA」編集長。AEA会長。  
<パーソナリティ>二年に一度、美しい国ニッポンを訪れるのが楽しみ。会場であつたらお気軽に声を掛けてください。  
【継続教育点数】AEA1.0/ATRI0.5

浅めのプール水深でも結構面白いアクアダンスが出来るものです。そんな典型的なダンス・コリオグラフィーの組み立てをベースに分かりやすくデザイン。高齢者だつてもかなりノリノリでダイナミックなアクアダンスを楽しむことができます。アクアダンスの革新的なフォーマットを体験してください。  
★ビデオ (ALL AQUA Innovations)

D22

<レベル>中級者向け  
<フォーマット>中級者の強度  
<システム>トーンアップ  
<カテゴリー>1  
<ギア>なし



Angie Proctor

8月14日(土) 18:00~19:00

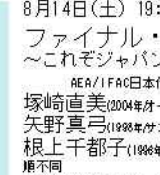
シニア・ストレッチ・イノベーション  
~元気なシニア向けアクア筋トレ~  
Senior Strength Innovations

アンジー・プロクター  
<プロフィール>パーソナルボディー・トレーナー。1998年度IAFCグローバルアワード受賞者。エアロビクス・クーパー研究所専門委員。AEA専務理事。  
<パーソナリティ>今夏で訪日5回目。来る度にカナダの実家に下宿していた日本人元留学生との再会が楽しみです。でもやっぱり一番は、プールであなたと再会することです。  
【継続教育点数】AEA1.0/ATRI0.5

これからのフィットネスマーケットの“狙い目”が元気なシニア世代。彼らが好むアクアプログラムの一つが筋コン系です。ノンストップでのサーキット&インターバルが大好きなのです。その典型的な水中でのトーンアッププログラムを紹介します。創造的な動きの数々を組み合わせ、ダイナミックに発展させます。  
★ビデオ (ALL AQUA Innovations)

D23

<レベル>中級者向け  
<フォーマット>中級者の強度  
<システム>トーンアップ  
<カテゴリー>1  
<ギア>なし



F. Nakamura

8月14日(土) 19:00~20:00

ファイナル・スプラッシュ!  
~これぞジャパンのアクアパワー~

AEA/IFAC日本代表プレゼンター  
塚崎直美(2004年オランダ) 末吉裕美(2003年フィートメイヤー)  
矢野真弓(1998年サンパウロ) 原 恵(2002年クスタマス)  
根上千都子(1996年サンディエゴ) 太田哲也(2003年フィートメイヤー)  
※同日開催  
【継続教育点数】AEA1.0/ATRI0.5

日本人AEA認定者を代表してIAFC(国際アクアフィットネス総会)でプレゼンターを務められたリーディング指導者8名による“お気に入りのコリオ”の実技リレーです。お楽しみに…



第3日 (8月15日・日曜日)

<カテゴリー>

- 1: ダンス・コリオグラフィー(ダンス系)
- 2: ノンダンス・コリオグラフィー(スイム&ウォーキング系)
- 0: リーキット&インナーバル・トレーニング(コンディショニング系)
- 4: ディープウォーター・フロート(深いプール)
- 5: ファミリー&キッズ・ファンロジ(親子子供)
- 6: スペシャル・ポピュレーション(肥満高齢者対策)
- 7: スポーツ・トレーニング(スポーツ選手)
- 8: シェアアップ・ビュー・ファイ (体身美容)
- 9: ボディー・パラシス&コア(姿勢中継)
- 10: リラクゼーション

Workout ワークアウト(実技30分のみ)

A31

<レベル>中級者向け  
<フォーメット>中/高強度  
<システム>カ・アィオ  
<カテゴリー>1  
<ギア>なし



T. Wakabayashi

8月15日(日) 09:00~09:40  
アクア・マーシャルアーツ

若林淑子  
<プロフィール>コナミススポーツ(株)ライセンスグループスタジオプログラムチームマネージャー。'89~'96&'98~'00IAFC日本代表プレゼンター。AEAナショナルトレーナー。AEA/HTI/ATRI認定者。  
<パーソナリティ>国内総会で初の30分クラス。皆様におもしろい楽しんでいただけるようベストを尽くしたいと思います！  
【継続教育点数】AEA1.0/ATRI0.5

中級者以上の方にご提供するアクアマーシャルアーツ編。ジャブ・クロス・フック・アッパーを中心に様々なキックやエアージャンプ等を組み合わせ、エキサイティングな30分をお楽しみください。今回はエアロビクスパーツを中心に攻撃と防御を繰り返し展開していきます。戦いの臨場感を体感しながら、全身のシェイプアップ・体向上・ストレス解消が期待できます。

A32

<レベル>初/中級者向け  
<フォーメット>中強度  
<システム>カーディオ  
<カテゴリー>1  
<ギア>なし



K. Tsuboi

8月15日(日) 09:40~10:20  
VIVA! LATINO!  
~シンプルすぎるのりのりラテンステップ~

坪井啓子  
<プロフィール>Aqua Blue of T代表。(株)K&Eアクア・スーパバイザー。'03IAFC日本代表プレゼンター。AEA/HTI/WABA/ATRI認定者。  
<パーソナリティ>ラテン大好き！もともと楽るのが苦手なんです。曲を聴くだけでHOTになれるので、今によく使います。  
【継続教育点数】AEA1.0/ATRI0.5

30分は60分の半分として、初心者の為の“はじめてアクア”“ソフトアクア”だけではもったいない無い。すっかり45分・60分のクラスに慣れた方々にも「30分がおもしろい！」と感じて頂ける様に起承転結をつけ、60分クラスの満足感を与えられる様にしたいものです。足の動作をシンプルにウォークとジョグに絞り、有効的な有酸素運動を得、よりラテン風な展開で楽しんで頂きます。さあ、ラテンのリズムとスパイスで“なりきりラティエノ♪”

A33

<レベル>中級者向け  
<フォーメット>高強度  
<システム>カーディオ  
<カテゴリー>8  
<ギア>ハイドロトーン



K. Yoshida

8月15日(日) 10:20~11:00  
運動した実感の得られるショートプログラム  
~ハイドロパワーダンス30~

吉田賢一  
<プロフィール>(株)メガロス・アクアアドバイザー。'01&'02~'04IAFC日本代表プレゼンター。HTIナショナルトレーナー。AEA/HTI認定者。  
<パーソナリティ>今現在私の担当しているレッスンの約半数が30分のショートプログラムで、いろいろ模索しています。  
【継続教育点数】AEA1.0/ATRI0.5

水中での究極の抵抗器具と言われている“ハイドロトーン”を使用して、ゆっくりとした音楽に合わせてパワフルなアクアダンスを行うプログラムです。30分という短い時間の中で「運動した実感・満足感のあるプログラム」として、元気な方々に運動不足解消を主目的にいきます。現在同じようなプログラムをお持ちの方には“吉田流バリエーション”の体験に。また、ハイドロトーンを未経験の方もチャレンジ大歓迎致します。

Workshop ワークショップ(講義+実技)

B31

<レベル>中級者向け  
<フォーメット>中強度  
<システム>カ・アィオ  
<カテゴリー>1  
<ギア>なし



N. Tsukasaki

8月15日(日) 09:30~12:00  
アクア・コア

塚崎直美  
<プロフィール>日本マニティピクス協会ディレクター。'04IAFC日本代表プレゼンター。AEA/HTI/WABA認定者。MA認定者。  
<パーソナリティ>アクアを通じて出会った方、これから出会う方、アクア談話しましょう。楽しくてやめられないな…永遠に…アクアピクス…  
【継続教育点数】AEA2.0/ATRI1.0/MA02.0

コリオグラフィーの中に“止まる”という要素を取り入れて展開したことありますか？コアを意識する為に動作を一瞬止めてから、次の動作へ移行します。層流や乱流から生じる不安定な水中環境で、方向を変え、リズムに変化をつながら動作を“STOP”します。止まる時も次へと動作をつなぐ時も、コアを意識できること間違いなし！シンプルな動作からスタートし、どの動作がどのように止まる動作に変化するのか…お楽しみに！

B32

<レベル>中級者向け  
<フォーメット>中強度  
<システム>カーディオ  
<カテゴリー>1  
<ギア>なし



H. Sueyoshi

8月15日(日) 10:30~13:00  
S・E・S

~水の流れと体幹を意識して~  
末吉裕美  
<プロフィール>フリー。'01&'03IAFC日本代表プレゼンター。AEAナショナルトレーナー。AEA/HTI/WABA認定者。  
<パーソナリティ>“笑いは免疫力を高め、頭のコリを取る”“泣く事でストレス解消になる”私の大切な御法です！  
【継続教育点数】AEA2.0/ATRI1.0

“女性の年齢は見た目！”最近、私自身がよく使う言葉です。見た目の年齢とは、その方の立ち姿に関係します。立ち姿を変えるだけで視野は広がり、骨格や内臓は正常な位置に戻されます。人間が本来持っている自然な動きとは…水の中での効果性とは…Simple. Easy. Smoothのコンセプトを大切に、私流のしなやかでバネがある、そして身体が喜ぶ!! そんなプログラムに挑戦します。

B33

<レベル>初/中級者向け  
<フォーメット>中強度  
<システム>カーディオ  
<カテゴリー>1  
<ギア>なし



M. Hamada

8月15日(日) 11:30~14:00  
ふみふみW-RAP Featuring

~アイチVol. II ハイパーアクセル~  
濱田美抄子  
<プロフィール>日本アクアティック・プログラム総合研究所理事。AEA/WABA認定者。  
<パーソナリティ>大阪のおばさん達に教えられたアクアは、コテコテアクアで楽しいです！加齢と共に元気になってきました！  
【継続教育点数】AEA2.0/ATRI1.0

お馴染みの『ふみふみW-RAP』がブラッシュアップしての登場です。アクアでは動きづらいとされているUPテンポのリズムをW-RAPが可能にしました。それも、中高年者にも大好評！安定した姿勢の状態下半身の筋肉をフルに使い心地良い疲労感を感じさせます。そして更にこのプログラムの効果を上げるのが“アイチ”です。今回はアクティブなアイチにチャレンジします。“アイチ”で“気”を鎮め集中力を高めた後に「ふみふみ…」がスタートです。「静」「動」の相乗効果を是非Takeoutしてください。



第3日 (8月15日・日曜日)

<カテゴリ>

- 1: ダンス・コリオグラフィー(ダンス系)
- 2: ノンダンス・コリオグラフィー(スイム&ウォーキング系)
- 3: リーキッド&インターバル・トレーニング(コンフィジヨニング系)
- 4: ディープウォーター・フロート(深いプール)
- 5: ファミリー&キッズ・ファンタジー(親子/子供)
- 6: スペシャル・ポピュレーション(肥満/高齢者/病後)
- 7: スポーツ・トレーニング(スポーツ選手)
- 8: シェアアップ・ピュア・フィ (体身美容)
- 9: ボディー・バランス&コア(姿勢中級)
- 10: リラクゼーション

Workshop ワークショップ(講義+実技)

**C31**  
 <レベル>中級者向け  
 <フォーマット>中程度の強度  
 <システム>ルーティン  
 <カテゴリ>1  
 <ギア>なし



Y. Okage

8月15日(日) 12:30~15:00  
**アクアダンスのスムーズな展開術**  
 ~プログラミングとティーティングを考える~  
 尾陰由美子  
 <プロフィール> (有) アクアスペース企画代表取締役。JAFEAエグゼクティブ。AEA認定者。  
 <パーソナリティ> 「若い」「元気」「楽しい」といつもおたでられながらレッスンにいきまわってしまふ私。娘から一言「ええかげんにしやい」と...

【継続教育点数】 AEA2.0/ATRI1.0/JAFEA1.0

相変わらず人気の高いアクアダンス。でも最近は、年齢層もコースの幅も広がって1レッスンにさまざまな方が参加されます。参加者1人1人を大切にしながらも、グループレッソンの醍醐味である一体感、協調感はず捨てられません。グループダイナミズムは、参加者のやる気や継続意欲につながります。そのためには、気持ちのいいプログラム、スムーズな流れ、メリハリのある内容、アクセントやスパイスの効いたレッスンが求められます。今回はシンプルなプログラムをイキイキさせる展開術をご紹介します。

**C32**  
 <レベル>初級者向け  
 <フォーマット>低強度  
 <システム>カーディオ  
 トレーニング/ハイパー  
 <カテゴリ>2  
 <ギア>なし



M. Mochizuki

8月15日(日) 13:30~16:00  
**Enjoyコーディネーショントレーニング**  
 ~新たなアクアの可能性を求めて~  
 望月美佐緒  
 <プロフィール> (株)ルネサンス品質管理部長。SPEEDアクアアドバイザー。'99IFAFC日本代表プレゼンター。AEA認定者。  
 <パーソナリティ> 豊かでそしてどのようにも変化できる『水』のような『人』でありたいと思いつつ、固くなりがちな身体とふれあわねえと奮闘中。

【継続教育点数】 AEA2.0/ATRI1.0/SPEED01.25

若々しく、しなやかに、そして疲れにくい動きを身につけたい！それは全ての方に共有する想いではないでしょうか？そこで今回は『動きの基』となるコーディネーション能力に着目し、バランス・反応・変換・定位・連結・リズム・識別という7つのコーディネーション能力を引き出す為のエクササイズをたくさんご紹介します。コーディネーション能力とは何かを知りたい方、その能力を高める事がどのような意味を持つかを知りたい方、是非ご参加下さい。そして『遊び』から生まれた新たなアクアプログラムの幕開けを一緒に体験しましょう。

**C33**  
 <レベル>初級者向け  
 <フォーマット>中程度の強度  
 <システム>カーディオ  
 <カテゴリ>2  
 <ギア>なし



N. Nishimori

8月15日(日) 14:30~17:00  
**ウォーキング&ジョギング**  
 ~水中は最高の歩行運動~  
 西森 央  
 <プロフィール> A.D.研究所ディレクター。2002年度ANA/ENAF年間最優秀指導者賞(プラジール・フロアード)受賞者。AEA/ATRIナショナルトレーナー。AEA/ATI/WABA/ATRI認定者。  
 <パーソナリティ> 誰にでも出来るシンプルなアクアエクササイズの指導を心掛けています。そして長く指導できるインストラクターを目指しています。

【継続教育点数】 AEA2.0/ATRI1.0/JAFEA1.0

古代ギリシャ・ローマ時代から行われてきたと言われる水中運動。その基本となった水中での歩き方と走り方の数々。あくまでも基本動作に拘り、誰でも直ぐにできる動きを中心にグループレッソンの「ウォーキング&ジョギング」を行います。シンプルな手足の動きを少しずつ変化させ、反復することで運動効果を引き出します。「水の楽しさはベーシックな動きの中にこそある」のがこのプログラムのコンセプトです。是非一度「シンプル・イズ・ベスト」にチャレンジしてみたいかがでしょうか。

Workout ワークアウト(実技50分のみ)

**D31**  
 <レベル>上級者向け  
 <フォーマット>高強度  
 <システム>カーディオ  
 ノントレーニング  
 <カテゴリ>1  
 <ギア>なし



Angie Proctor

8月15日(日) 17:00~18:00  
**イノベイト・キック&パンチ・コンボ**  
 ~水中でのキック・ボクシング~  
 Innovative Kick & Punch Combo's  
 アンジー・プロクター  
 <プロフィール> パーソナルボディー・トレーナー社長。1993年度IAFC グローバルアワード受賞者。エアロビクス・クーパー研究所専門委員。AEA専務理事。  
 <パーソナリティ> 近年、アジア諸国でもAEA認定者が増えています。今年の夏は韓国でもアクア国内総会が開催されます。

【継続教育点数】 AEA1.0/ATRI0.5

水中での最新のマーシャルアーツと伝統的なストレンスを組み合わせたコンボスタイルを紹介します。革新的なキック&パンチ・プログラムです。「水」の環境を活かした動きへと展開します。これまでとは一味違ったアイデア満載のアクアプログラムです。

**D32**  
 <レベル>上級者向け  
 <フォーマット>高強度  
 <システム>カーディオ  
 ノントレーニング  
 <カテゴリ>1  
 <ギア>なし



Julie See

8月15日(日) 18:00~19:00  
**アクア・インターバル・イノベーション**  
 ~オプダンス・コリオの最新プログラム~  
 Aquatic Interval Innovations  
 ジュリー・シー  
 <プロフィール> トレーナーチームプロミス副社長。1991年度IAFC グローバルアワード受賞者。AEA機関誌「AKWA」編集長。AEA会長。  
 <パーソナリティ> 楽しいバー・ジュニアから晴れがらフロリダへ転居。朝は美しい海岸をジョギング。夜はヘルスクラブで汗を流す。そんなフロリダライフを満喫しています。

【継続教育点数】 AEA1.0/ATRI0.5

浅めのプール水深を最大限に活用した筋コン系アクアプログラムを紹介します。上下と左右の双動作をバランスよく織り交ぜたこれまでにない革新的なモノです。強度の上げ下げの仕方。動きの派生の仕方。とにかく楽しい、そしてハードです。

**D33**  
 <レベル>中級者向け  
 <フォーマット>中程度の強度  
 <システム>カーディオ  
 ノントレーニング  
 <カテゴリ>1  
 <ギア>なし



8月15日(日) 19:00~20:00  
**ファイナル・スブラッシュ2**  
 ~2008年への水しぶき~  
 AEA/IFAC日本代表プレゼンター

- 若林淑子(2000年/オランダ) 坪井啓子(2003年/フォートマイヤー)
- 吉田賢一(2004年/オランダ) 西森 央(2004年/オランダ)
- 望月美佐緒(1999年/オランダ) 青木美樹(1999年/アンディエゴ)

【継続教育点数】 AEA1.0/ATRI0.5

日本人AEA認定者を代表してIAFC(国際アクアフィットネス総会)でプレゼンターを務めたリーディング指導者8名による「お気に入りコリオ」の実技リレーです。お楽しみに...



## 申し込み方法

### 1 電話予約の前に

- 希望する講座を選び、申込書に○印をつけてください。
- \* 各群（A～D）より1講座ずつ選択してください。
- ・別群であれば他講座と時間が重複しても可。…注1※
- \* 講座に関するお問い合わせ先：045-544-9084

### 2 電話で予約をします。

- 申込書と黒ペンをご用意ください。
- \* 受付の指示に従い、申し込み内容を確認していきます。
- \* すべての講座は、定員になり次第締め切りとなります。

TEL：045-544-9084（専用）

受付期間：6月7日（月）～7月31日（土）

### 3 申込書をお送りください。

- 「申込書」に必要事項をご記入の上、ご郵送ください。（1人1枚）
- \* 電話予約から1週間以内に申込書をご送付ください。（※詳印有効）
- \* AEA/ADI/HTI/WABA/ATRI認定指導者・アクア講習会/エイチ講習会修了者の方は参加費の割引特典（指定参加費）があります。申込書に必ずご記入ください。
- \* 電話予約以外のクラスを申込書に書き加えないでください。
- \* お申込み完了後のキャンセル・変更はできません。
- \* 送付期限を過ぎますと、予約は無効となりますのでご注意ください。

〒223-0053 横浜市港北区綱島西2-13-7-301  
アクアダイナミックス研究所内  
アクアエクササイズ国内総会実行委員会

### 4 参加費をお振り込みください。

- 指定期限内に最寄りの郵便局からお振り込みください。
- 郵便局に備え付けの「払込取扱票」通信欄に「受付番号」「氏名」を必ず明記してください。
- 事務手続きの煩雑さを避けるため、原則として領収書の発行はいたしません。郵便局の受領証をもって領収書に代えさせていただきます。ご了承ください。
- 原則として参加費の払い戻しはいたしません。

【郵便口座番号】00240-7-60413

【加入者名】アクアエクササイズ国内総会実行委員会

### 5 受講チケットをご送付いたします。

- ご入金の確認後に受講チケット・事前案内書をお送りします。
- 受講証に記載された選択クラスを必ずご確認ください。
- 参加日や選択クラスの変更はできません。
- 万一、ご入金後、7/31までに受講チケットが届かない場合は、必ずご連絡ください。

### 6 当日、会場へ忘れずに受講チケットをご持参ください。

- 会場受付に受講チケットをご提示ください。
- ガイドブックをお渡しします。

※注1：AEA/ATRI継続教育点について：AEA/講義1.0実技1.0・ATRI/講義0.5実技0.5

### お申し込みの方への特典1

2004～05年度アクアエクササイズ国内総会（第6回）

#### ガイドブック進呈

参加をお申し込みの方全員に、当日会場受付にて全講座の概要書（非売品/A4判150頁）を進呈いたします。

### お申し込みの方への特典2

#### 当日ハイライトビデオ限定販売

参加をお申し込みの方には、海外講師のハイライトビデオを特別価格にて限定販売します。詳しくはご入金後にご案内いたします。一般販売はしません。

### お申し込みの方への特典3

#### アクア用具の限定販売

参加をお申し込みの方には、国内総会のプレゼンターが使用するアクア用具を特別価格にて限定販売します。詳しいことはご入金後にご案内いたします。一般販売はしません。

### お申し込みの方への特典4

#### 記念ロゴマーク入り「セームタオル」進呈

参加をお申し込みの方全員に、当日会場受付にてセームタオル（記念ロゴマーク入り）を進呈いたします。



## 参加料金表

参加日数	記号	参加日	一般参加費	指定参加費	
				認定者A	認定者B
1日間	A 1	8月13日(金)のみ	16,800円	14,700円	15,750円
	A 2	8月14日(土)のみ			
	A 3	8月15日(日)のみ			
2日間	B 1	8月13日(金)+14日(土)	32,550円	29,400円	31,500円
	B 2	8月14日(土)+15日(日)			
	B 3	8月13日(金)+15日(日)			
3日間	C	8月13日(土)~15日(日)	46,200円	42,000円	44,100円

※注：認定者A…AEA/ATRI認定者。

※上記はすべて税込み金額です。

認定者B…ADI/WABA/HTI認定者・AiChi修了者・ベーシックアクア講習会修了者。  
(ADIとは“Aqua Dynamics Institute”のことです)



### ご宿泊を希望される方へ

宿泊のご予約は下記へ直接お問い合わせください。  
尚、ご予約の際は「アクアエクササイズ国内総会」の参加者であることをお申し出ください。



横浜YMCAグループ  
「旅人をねんごろにもてなさない」ローマ人への手紙12章13節（口語訳）  
Yトラベル  
〒231-8458 横浜市中区常盤町1-7 横浜YMCA内  
TEL.045-864-3070 FAX.045-851-0169

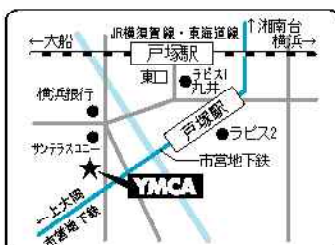
### ご注意ください

- クラスは定員になり次第締め切ります。
- 受講チケットのないクラスには参加できません。
- クラスの内容や講師に変更が生じた場合は参加費をご返却いたします。
- 天災・火災・不慮の災害・公共体の動告・命令など不可抗力の事由で開催できなかった場合は参加費をご返却いたします。

### 会場

湘南とつかYMCA

横浜市戸塚区上倉田町789-24 TEL.045-864-4768



- JR東海道線・JR横須賀線  
戸塚駅(東口) 徒歩5分
- 横浜市営地下鉄線  
戸塚駅 徒歩5分

2004~2005年度アクアエクササイズ国内総会(第8回)に関するお問い合わせやご質問は下記へ

〒223-0053 横浜市港北区綱島西2-13-301  
アクアダイナミクス研究所内  
アクアエクササイズ国内総会実行委員会  
TEL. 045-544-9084(専用)  
FAX. 045-544-9390

We are the *Innovators in Aquatics*

2004-05

# National Aquatic Exercise Conference in JAPAN



クラスのお申込み、アクアエクササイズ国内総会に関するご質問等は  
下記へお問い合わせください。



〒223横浜市港北区綱島西2-13-7-301

アクアダYNAMIX研究所内

アクアエクササイズ国内総会事務局

TEL. 045-544-9084 (専用)