

受講費用 1名¥11,600 (税込¥12,180)

費用の中には①テキスト代、②昼食代が含まれています。

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. テキスト送付他

ご入金を確認後、原則として1ヶ月前に送付します。一部の資料は当日配布します。

4. 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。

5. 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。

受講者の方へ

陸上スキルは今回はありません。ウエア
上下・シューズ他のご持参は不要です。

第5回【講師】坪井啓子
(アクアブルー・オヴ・
ティー代表)



この講習会のAEA認定者の方を対象としています。AEAの資格をお持ちでない方が受講したい場合はご相談ください。

AEAステップアップ・アクア講習会日程表

日程	時間	講座(内容) ♪[プール]
1日間	09:00	受付
	09:30～10:00	オリエンテーション
	10:15～11:00	講義: アクアコリオの組み立て方
	11:15～12:00	水中実技1: 体感レッスン♪
	12:00～13:30	昼休み(昼食付き)
	13:30～15:00	水中実技2: プログラムの応用♪
	15:00～15:15	休憩
	15:15～16:45	水中実技3: ストーリーと演出を考える♪
	16:45～17:00	質疑応答
	17:00	終了

※ 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。

※ 継続教育点数: [アクア] AEA/CES 5点 [セラピー] ATRI/CES 5点 [ワッツ] WATSU/CES 5点



世界で唯一のアクア・ブランド

【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分「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)



これを逃すと
次は2年後!

ワンステップラエのアクアへ

2013年度

AEAステップアップ・アクア講習会

第5回: 7月7日(日)横浜

第6回: 2015年/予定



主催: (株) アqua 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/>

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、参加者の立場に立ち、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"** なアクアを創り出しましょう。



より良いアクアへのキーワードは何か？！



今よりもっと良くすること。つまり改善・改良とは＜目的をより効率的に達成するための手段の選択・変更＞のことを言います。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。アクアエクササイズに置き換えるとアタリマエのことはどのようなことを言うのでしょうか。それはビジビリティ (Visibility) とリヤビリティ (Liability) のことです。一言でいえば、分かり易い教え方 (ビジビティ) と安全で効果的な動き方 (リヤビティ) のことです。このアタリマエのことがアクアでのパラダイム・シフトだと言われているのです。そう難しく考えず気持ちを楽にして **"More than Better"** なアクアをサクッと身につけましょう…。

◎要するに…何が目的か？！

◎取りあえず…直ぐに出来ることは何か？！

この講習会はAEA認定者の方を対象としています。

Aquatic Teaching Platform

Verbal Cueing

バーバル・キューイング

Non Verbal Cueing

ノンバーバル・キューイング

Smooth Transition

スムーズ・トランジション

Safe Demonstration

セーフ・デモンストレーション

Cueing Techniques

キューイング・テクニック

Motivation Strategies

モチベーション・ストラテジー

Deck Instruction Skills

デッキ・インストラクション・スキル



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。



ジュリー・シー

Julie See

AEA (全米アクアエクササイズ協会) 会長。パーソナル・ボディートレーナーズ社副社長。「アクアエアロビクス」他著書多数。1991年/1994年/1996年/1998年/2000年/2002年/2009年来日。



AEA ナショナル・トレーナー
AEA/Japan Training Specialist
日本でのAEA (全米アクアエクササイズ協会) アクア養成コースを通じて、アクアの基本と応用を指導。日本人AEA認定者を代表して国際的なプレゼンターを歴任するアクアリーダーの方々です。

氏名(フリガナ)			認定番号	AEA #	□女 □男
現住所	〒		Tel: Cell:		E mail:
勤務先	〒		Tel: Fax:		
受講費用	□AEA 認定者(税込¥12,180) □リフレッシュ(税込¥6,930) ※昼食代込み			宿泊	□要(相談) □不要
連絡&送付先	□自宅 □勤務先	振込人名義			

(株) **アクア 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

アクアダンスの効果的なコリオの組み立て方。 考えるヒントがいっぱい。

～クリエイティブに考えよう～

アクアダンスにおけるプログラミングとは…
最終コリオグラフィーの作成術ではなく、
そこに行き着くまでのストーリーを考える。
ブレークダウンからレッスンをショーアップしていきましょう。

同じコリオグラフィーでもプログラミングを変えるだけで…

「印象」と「難易度」は変わります。

今回は研修の殆どをプールで行い、
体感レッスンを交えて、ゆっくり学んでいきましょう。

～坪井啓子より～



ステップアップ（全日）講習会 **¥12,180(税込)**



■ 09 : 30 ~ 17 : 30

※昼食付き

■ オンワード総合研究所 (横浜市)

第3回 HYDRO ハイドロトーン ■ 4月15日(月)

究極のアクアギア“Hydro-Tone”の効果を引き出すコツ。ディープウォーターでのハイドロの魅力。

AEA 認定者 ONLY

リフレッシュ ¥6,930(税込み)



阿部 治子 / 他
(HYDROナショナルトレーナー)

第5回 AEA アクアフィットネス ■ 7月7日(日)

アクアダンスの基本。効果的なコリオの組み立て方。
展開法&分解法のヒントがいっぱい。

ATRI認定者 ONLY

リフレッシュ ¥6,930(税込み)



坪井 啓子 / 他
(アクアブルー・オヴィティ)

第2回 WATSU ボティークワーク ■ 12月2日(日)

潜水ワッツへのアプローチの仕方。潜水ワッツの基本動作
のマスター。ワッツの魅力をアップグレード。

HYDRO 認定者 ONLY

リフレッシュ ¥6,930(税込み)



元井 千佳代 / 他
(WATSUナショナルトレーナー)



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