

# BRAVO

FITNESS MUSIC

maximum music!  
bravo

## 18 New Releases

400th The Super Anthology  
Eurobeat Mega Party Vol. 3  
Handz Up! Cardio Vol. 6  
Viva La Summer 2015  
Mashup Mania 13  
Summer Buzz 2015  
Total Hits! Vol. 16  
Miami Party  
Smile Fitness Vol. 6 -Fantastic 歌謡曲  
Mash Up Party! 11  
Boomerz & Zoomerz Vol. 1  
Silver Seniors Vol. 3  
Pop Pilates  
Universal Light Remixes  
The Great Mystery  
Relaxing At Heavenly Ocean  
SENTIR Moon 月 / 麗清  
Stillness

New

www.bravogroup.com



ブラボーグループの音楽で真夏を乗り切ろう!  
夏のプレゼントキャンペーン 2015 開催中!

海外プレゼンターを目指す方必見!  
達成までの道のりや心構えなど、  
日本代表プレゼンターが自身の経験を  
踏まえてアドバイス

スペシャルインタビュー  
石井千恵さん

高齢者運動指導、介護予防運動の第一人者である  
石井千恵先生にお話を伺いました。

夏期休業のお知らせ

8月13日(木)及び14日(金)は、夏期休業のため業務をお休みさせていただきます。商品の発送は8月17日(月)より順次再開いたします。尚、夏期休業期間中もFAX・WEBでのご注文は受け付けております。ご迷惑をおかけいたしますが、どうぞよろしくお願いいたします。



# 2015 盛夏号

July-August

カタログ有効期限: 2015年9月20日

イベント  
レポート  
番外編

# 海外コンベンションレポート

## ～国際アクアフィットネス総会～

5月中旬にアメリカのフロリダで行われた2015年国際アクアフィットネス総会。世界のアクアフィットネスをリードする第一級の指導者たちが一堂に会する”アクアの祭典”と言われている大きなイベントです。そんな大舞台で日本代表としてプレゼンターを務められた3名にお話を伺いました！海外のフィットネスイベントに参加してみたいと思っているアナタ！いつかは国際的なプレゼンターになりたいと夢見るアナタ！必見です！



細井知子さん

**レッスン名** Aqua Dance Story

**レッスン内容** 完成形コリオに至るまでの展開にストーリー性を持たせ、わかりやすく展開していく過程をも楽しむアクアダンスのクラス。

このCDを使いました！



**My Boyfriend's Back**  
商品番号：YES11992

●セレクト理由

世界中の誰もが知っているような耳馴染みのある曲で、テンポもよく、世代を問わず楽しめると思ったからです。

**Q.海外での初レッスンにあたり、特に力を入れて準備したことは何ですか？**

A.一番の障害(?)は、言葉だと思ったので、自分の言いたいことを英語で伝えられるように準備しました。出発前の1か月は、参加者の皆様のご了承を得て、普段のクラスでも英語でレッスンしました。

**Q.英語(レッスンの英語でのインストラクション)はどのように勉強しましたか？**

A.半年前から英会話のレッスンに通いました。普段のレッスンで使っている指導の言葉を、海外(主にアメリカの方)の方の感覚にフィットする言い回しに翻訳してもらいました。海外プレゼンターのDVDなども沢山見て、インストラクションのヒントにしました。

**Q.日本国内のイベントとの違いは感じましたか？具体的にどういった点ですか？**

A.全ての実技クラスを屋外プールで行うことが最も違う点です。広大な敷地の中の3つのプールを使用し、朝6:30～夕方18:00まで、5日間開催されるスケールの大きさも国内イベントとは大きく違います。また60代以上の年輩の参加者が多いのにも驚きました。

**Q.海外での初レッスンを終えての感想をお聞かせください。**

A.日本ではなかなか経験することのできない屋外プールでのレッスンは最高に楽しかったです！もっとクリアにインストラクション出来たかも…という反省点は残りますが、いつも通りのレッスンができたことにホッとしました。また、いつも通りのレッスンを国や年齢が違っても楽しんでもらえた事はとても嬉しかったです。

**Q.他の外国人プレゼンターのレッスンに参加して(レッスンを見て)どんな点が勉強になりましたか？**

A.参加者とのコミュニケーションの取り方が素晴らしいです。パフォーマンスも素晴らしい方が多いですが、目の前の参加者とのアイコンタクトや”ライブ”ならではの言葉がけなどが絶妙です。発想も自由で、完成形コリオなどにもとらわれることなく、伸び伸びクラスを楽しんでいるのが印象的でした。

**Q.海外コンベンションでのプレゼンターを目指している方へのアドバイスをお願いします。**

A.まずは、普段のレッスンを参加者の為に全力で丁寧にとことだと思えます。私もかつて、どうしたらプレゼンターになれるのか？と先輩に伺った時に、そのように言われたのですが、今になって、本当にそうだな…と実感しています。あとは、いつものチャンスが来て困らないように語学力を高めるのも良いかもしれません。



現在大ヒット中のAqau Super Hits 8を使ってみました！！



**Aqau Super Hits 8**  
商品番号：EFF4062  
商品価格：¥3,390 (税込)

1曲目の『ゲット・レディー・フォー・ディス』からモチベーションが上がります。さらに2曲目の『レット・イット・ゴー』へとつながり、参加者の皆様はお喜びでした！ゴキゲンな曲連がクラスの一体感を作ってくれます。レッスン後半にAKB48の『フライングゲット(英語ver.)』がかかると、歌いだす参加者も多いです！ゆっくりめのBPMでもノリが良く、どの曲も期待を裏切らないのでとっても使いやすいCDです。

アクアエリアが  
より盛り上がる  
今の季節に  
マストな1枚！



## 坂上加奈子さん

**レッスン名** Aqua Interval Conditioning

### レッスン内容

生活が便利になり、同じ姿勢でいる時間が増えた事で、身体に備わった沢山の筋肉をバランス良く使えていないようです。そんな私達の身体を自在に変化する水を活かし、隅から隅まで身体を使う。シンプルなステップ動作とコンディショニングで血行促進を狙ったプログラム。

#### Q.海外でのレッスンにあたり、いつも特に力を入れて準備することは何ですか？

A.私は、アクアダイナミクス研究所主催の様々な講習会で講師をさせて頂きました。これまでにやらせて頂いた講習会も、今回機会を頂いたIAFC(国際フィットネス総会)も、すべて日常のレッスンの延長線上にあると思っています。ですから、日常のレッスンを丁寧に言う努力をしています。

#### Q.英語(レッスンの英語でのインストラクション)はどのように勉強していますか？

A.2009年の初めての時は、自分のレッスンをカセットテープに録音し、必要な言葉をすべて書き出し英語にしました。自分で考え英語の先生にチェックしてもらい、この繰り返しです。現在は、ランニング中に頭の中でレッスンをしています。言えないワードをポイスメモに入れ、帰宅後チェックをする。最終的には実際のレッスンを英語でやらせて頂きます。いつも行っている動きなので、皆さん上手に動いてくださいます。英語でレッスンしている方が優しく感じる、格好いい、このようなご意見を頂きます。

#### Q.日本国内のイベントとの違いは感じますか？具体的にどういった点ですか？

A.IAFCでは、ホテルにある屋外プールを3ヶ所使っています。屋外という事もあるのかもしれませんが、全体的にリラックスしています。そして、レクチャーでも参加型というのでしょうか、プレゼンターが何か質問をするとすぐに誰かが話を始めます。それぞれが持っている事をシェアしているように感じます。

#### Q.普段の日本でのレッスンと違い、外国人の参加者を相手にするレッスンの際ボディキューやバーバルキューなど変化・工夫することはありますか？

A.日常行っている事と変わりません。

#### Q.他の外国人プレゼンターのレッスンに参加して(レッスンを見て)どんな点が勉強になりましたか？

A.このIAFCでは全員同じ協会の認定者がプレゼンターをしています。同じことを習っているのに、様々なアプローチの方法がある事を学べます。コアグラフィック、パフォーマンス、選曲、そして気持ちのベルカーブをきちんと作る所。人気のあるプレゼンターはこのバランスがとてもいいように感じます。国が違うと身体や環境、対象者も違う。ですから動きや進め方、自分の中に取り入れたいと思う事で「日本のお客様に提供するならこうした方がいいかもしれない。このような考え方は私にはなかったけど、是非取り込んでみよう。」このような事を、帰国後消化していきます。

#### Q.海外コンベンションでのプレゼンターを目指している方へのアドバイスををお願いします。

A.フリーのインストラクターになった翌年、私は、受講者として初めてこのIAFCに参加しました。受講者として参加しなければ、いつかここに立ちたいと言う思いにはならなかったと思います。興味のあるコンベンションに参加する事や、「そこに立つには自分は何をしたらいいだろう。そこに立つときどんな自分になっていたか。」そういった目標を持ってレッスンをしていく事もいいと思います。



## 早川陽佑さん

**レッスン名** Rhythmical Aqua Dance "J-Y" Style

### レッスン内容

日本特有の『緻密で美しい(スムーズ)な流れ』のプログラムに"YOUSUKE Style"のステップを組み込んだアクアダンス。

#### このCDを使いました！



**Latin Mania 6**  
商品番号：EFF3852 W-up~Major Work



**Top Pop Pilates 5**  
商品番号：YES11852  
(3曲目 Love Someone) C-Down

#### ●セレクト理由

『フロリダの空に流すなら何が合うか?』『プログラム構成』の2点をイメージしセレクトしました。

#### Q.海外でのレッスンにあたり、特に力を入れて準備したことは何ですか？

A.①日本アクアで世界一と誇れるストロングポイント。『緻密で美しく心地良い流れ』のプログラム考案・実践。  
②自分が日本代表に選ばれ、そこでプレゼンをさせて戴く『意義』。  
③文化もスタンダードも違う海外の方が①と②を感じられる。この3点を世界中の人達に堪能していただけるプレゼンをするにはどうすればいいか?それを日々絶えず考え、悩み続けた事が、今思うと最大の準備だったと思います。

#### Q.英語(レッスンの英語でのインストラクション)はどのように勉強しましたか？

A.全く語学力が無い私が短期間でやれる事は限られていて、その期間で色々手を付けても効果が薄いと思ったので『スピードラーニング』を使用して「英語に馴染む」事に特化しました。あとは学生の時の様に空き時間は単語帳を開いてました。

#### Q.日本国内のイベントとの違いは感じましたか？具体的にどういった点ですか？

A.これは言葉に言い表しにくいのですが、一方からの見方をするとアクアフィットネスに関心が高い、または思い入れが強い方の集まり(イベント)なので、雰囲気や盛り上がりの感覚等は同じ(似ている)ですが、もう一方からの見方をすると日々触れている物やスタンダード、文化や思考、趣向が違う人達の集まりでもあるので全く違う部分も多いです。しかし、流石世界中の「アクア人」が集まる祭典なので、盛り上がり、高揚度合いの高さは格別でした。

#### Q.海外での初レッスンを終えての感想をお聞かせください。

A.世界の名が付く物なら何においてもそうだと思いますが、国が違えば様々な物が違うミスマッチな環境で自分の力(普段日本で行っている事)を出す難しさを痛感しました。しかし力不足を感じたのと同時に「自分の現在地」が分かった事や、何より現時点で自分があそこ場所で出来る事は全て出し切ったので「後悔」は全く無く、前向きで新しい「課題」が沢山見つけられ、それを喜びに感じています。

#### Q.他の外国人プレゼンターのレッスンに参加して(レッスンを見て)どんな点が勉強になりましたか？

A.沢山ありますが、特に「人を引き込む力」「牽引力」は圧巻で、「人を魅了する」とは正にこの事だと思いました。

#### Q.海外コンベンションでのプレゼンターを目指している方へのアドバイスををお願いします。

A.日本人の課題である語学力。勿論語学力が全てではありませんがやはり必要不可欠です。高くても悪い事はありません。あとは日本を代表してその場所に立たせて戴くので、その「重さ」は背負ってプレゼンに臨むべきだと思います。背負った上でその「重圧」「責任」を超えてやりきる事が自分は元より、後に続く人の道になるんだと思います。



取材協力:株式会社アクアダイナミクス研究所

国際アクアフィットネス総会の詳細はアクアダイナミクス研究所Webサイトへ

URL: <http://www.aqua-adi.co.jp>