

現 A E A 認 定 者 の ご 案 内

AEA  
ATRI  
WATSU  
教育継続点数  
12.0

## 講義 I

アクアエクササイズの科学  
(水の特性・力学と運動効果)  
 アクアエクササイズの基本知識と応用知識  
 キネシオロジー(骨と筋肉)

アクアエクササイズの理論1 (カーディオ系)  
 アクアエクササイズの理論2 (トーニング系)  
 まとめ

## 講義 II

指導姿勢&動作特性  
(プールサイドの環境・正しいアライメント・5つのポイントなど)  
 プログラムの構成 (コリオグラフィーの立て方・強度変換・変化要素など)  
 安全管理(CPRの必要性)  
 指導者の心得

## 基本動作&指導テクニック (実技)

### 基本姿勢 (実技)

アライメントチェック  
 5つのポイント実践練習  
 規定動作の習得  
 ビデオ撮影 I・II・動作チェック&フィードバック  
 コンディショニング I・II

水中姿勢 水中フォーメーション  
 アクア特有の動き  
 水中手足の組み合わせ アームス変化  
 テンポの習得 曲の構成 変化要素  
 様々なキューイング トランジション  
 キューの実際 バーバル&ビジュアルキュー  
 ステップの派生&分解法 プログラム構成の実際  
 ウォーミングアップ  
 メインエクササイズの実際とフィードバック

### レッスン体験 (実技)

ファンダメンタル(曲なし) ファンダメンタルダンス  
 ウォーキングジョギング アクアサーキット スイムナスティックス アクアダンス

- 皆さんがAEA認定を取得されてからカリキュラム内容の改定、より実践的な内容へ進化し続けています。
- 好きな講座を自由に受講できます (50%以上で教育継続点数12点取得)
- もう一度、ご自身の指導テクニックのメンテナンスをどうぞ!