

参加費用 @¥43,500(+税)

AEA/ATRI 認定者

@¥48,500 (+税)

WATSU/HYDRO/AiChi認定者

@¥53,500 (+税)

一般者

費用の中には①昼食代(2回)、②資料代(日本語訳/当日配布)などが含まれています。

宿泊費用 @¥13,700 (+税) 1泊分

宿泊する方のみ。費用の中には①シングル(1部屋1名)、②朝食(1回)、③夕食(1回)が含まれています。部屋数に限りがあります。宿泊を希望する方はお早めにお申し込みください。ツイン(1部屋2名)をご希望の方はご相談ください。

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。

2. 参加費用

申し込んだ方には実施案内書を送付します。参加費用は実施案内書に従ってお振込みください。

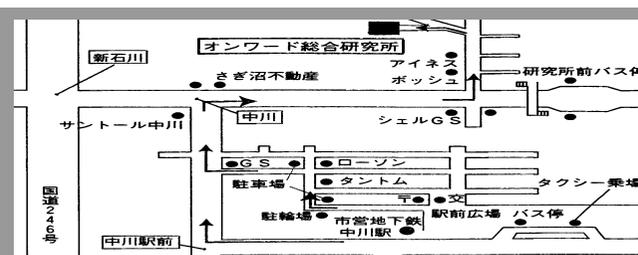
ニューウェーブ・アクア 特別講習会 日程表

日程	時間	テーマセッション ♪[プール]
第1日目 (土曜日)	09:00	受付開始(研修室)
	09:30~10:00	挨拶&オリエンテーション
	10:30~11:30	水中デモ①: アイチⅢ♪
※昼食付	12:00	昼休み
	13:00~17:00	講義: Concept of Muscle Tension & Relaxation <水中ギアの指導コンセプト>
	第2日目 (日曜日)	09:30~10:30
※昼食付	10:30~11:30	水中スキル: 基本動作の習得
	12:00	昼休み
	13:00~15:30	水中スキル: 応用動作の習得♪
	15:30~16:30	水中デモ③: 3Dアクアダンス♪
	17:00	終了(研修室)

※ 講師・会場の都合により、当日、スケジュールが変更になる場合があります。
※ 継続教育点数: [アクア] AEA/10点 [セラピー] ATRI/10点 [ワッツ] WATSU/10点



Katrien Lemahieu カトリーヌ・レマヒュー
AEA (Aquatic Exercise Association)、ATRI (Aquatic Therapy & Rehab Institute) 教育スペシャリスト。
IAFC'16 グローバルアワード受賞者。
ATS'18 ツナミアワード受賞者。リンケドリン大体育学修士号。アクアロジック&ストレンス・オランダ代表。アクア&スイミング運営会社 Kataquas 共同経営者。



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



チャンスを逃すな

2018年度 ADI & AEA/ATRI 認定

アクアエクササイズ・インストラクター

| アイチダンス | アクアロジック | 3Dボディバランス |
バイオエクササイズ共同開発者 欧州のニューリーダー

by カトリーヌ・レマヒュー (AEA/ATRIオランダ)

2月09-10(土/日) 2日間

New Wave of Aqua by Katrien Lemahieu

ニュー・ウェーブ・アクア



主催: (株) アクア ダイナミック 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

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

後援: Aquatic Exercise Association AEA



明日のためのウィークエンド

21世紀には日本人の4人中1人が65才以上になります。人類史上、どの国も経験したことのない“超高齢化社会”です。水の特性を生かした安全で効果的なアクアエクササイズはこれからますます重要な基礎運動になるに違いありません。アクアエクササイズの指導現場で活躍しているAEA認定指導者の方々の更なるスキルアップを目的としたスペシャル・ワークショップを開催。諸外国のトップリーダーを招聘。指導上の問題や課題を話し合い、明日への活力を得ることを目的に行います。

「教える」ことは「学ぶ」こと

ティーチイン (Teach-In) とは、ベトナム戦争最中の1960年代半ば、米国ミシガン州立大の教授と生徒が戦争の是非について地位・思想・立場を超えて話し合った討議集会にそのルーツがあります。一つのテーマについて、それに関心のある人々が集い、話し合い、相互理解を図る“集会”を意味します。ある時は貴方が先生となって教える…ある時は貴方が生徒となって学ぶ。互いに学び合い、教え合うことです。ティーチインのガイド役は国際&国内総会で高い評価を受けた方にお願ひします。

AEA/ATRI 認定インストラクター

認定資格を「ゴール」(the Goal) と考えるか…「スタート」(the Start) と考えるかで…その後のアクア指導者の歩みが大きく異なります。全米アクアエクササイズ協会 (AEA) では「スタート」と考え、認定資格後の継続的な教育を大変重要に位置づけています。AEA・ATRI認定者の期間は2年間。この間に一定以上の継続教育点数 (CECs) をゲットした方のみ資格更新ができます。AEA/ATRIいずれも各15点です。妊娠出産その他止むを得ない個人事情の方はスキップ (救済処置) できます。このようにして常に前向きで粘り強い指導者の姿勢や熱意が次なる「ゴール」へと近づく大きなエネルギーになる…と考えているからです。



アクアは海を越えて

アクアプログラムに国籍や国境はありません。人々に価値のあるモノは世界中に広まり、ないモノは忘れられ滅んでゆきます。そして、アクアプログラムの殆どの価値は指導者自身の日頃の創造性と実践力が作り上げます。何故ならば、人々をエクササイズへと駆り立てる最も大きな理由は、科学や理論の研究の成果というよりは、むしろ指導者自身の創意工夫や情熱の成果といえるからです。

3 D ボディーバランスとは何か

立体での歩行動作に欠かせない主要関節の可動域。首⇄肩⇄背中⇄腰⇄膝⇄足。楽に正しく動かすには水中環境がベスト。ただし、動かし方を間違えると効果は上がらない。水中での動か方のポイント。三次元 (3 D) 運動としてアクアエクササイズに新しい“波” (ウェーブ) を起こした。姿勢矯正を目的としたスイミング指導にも応用できる。とても興味深いアクアコンセプトを学びます。



最近、アメリカでは水平体でのスイミング指導の前段階として垂直体でのアクアエクササイズからスタート。特に子供や高齢者にはとても効果的なアプローチです。「水」を良きをもっと広めましょう。水泳初心者指導にとってアクアエクササイズは必須要件です。

Julie See (AEA)



日本もアメリカも人口の構造化が急速に進んでいます。特に65歳以上になると長年の生活習慣に根ざした様々な健康上の問題が一気に表面化します。安全で効果的な水中での運動プログラムはとて大切で。リハビリ治療の方、セラピー治療の方、もとに水陸兼用の運動です。

Ruth Sova (ATRI/USA)



フィットネス産業の中でプール施設ほど変化のないスペースは他にありません。これからの高齢者社会を踏まえ、プールの活性化が急務です。これからの時代、これまで以上のスピードで変化します。本格的なアクアの時代が始まります。ご準備ください。

Jun Konno (ADI)



ニュー・ウェーブ・アクア特別講習会申込書 by Katrien Lemahieu (AEA/ATRI Holland)

2019年2月09-10日(土/日) 2日間

氏名(フリガナ)		生年月日	19 年 月 日	<input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 男
現住所	〒	Tel:	Cel:	
		Emai:		
勤務先	〒	Tel:	Fax:	
		Webside:		
受講費用	<input type="checkbox"/> AEA/ATRI 認定者(¥43,500+ 税) <input type="checkbox"/> 一般者その他(¥53,500+ 税)		宿泊費用	<input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要
	<input type="checkbox"/> WATSU/HYDRO/AiChi 認定者他(¥48,500+ 税)		※@¥13,700/1泊(+税)	
連絡&送付先	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 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



www.aqua-adi.co.jp/special

New Wave Aqua

<ニュー・ウェーブ・アクア>

by Katrien Lemahieu

| アイチダンス | アクアロジック&ストレンス | 3Dボディバランス |
イージー&ハード。強度の緩急差を活かしたヨーロッパで人気の
アクアロジック使用のギアプログラム。アイチの新機軸を拓いたアイ
チダンス(アイチ3)も披露してくれます。アクアフィットネス国
際総会(IAFC/AEA)とアクアセラピー国際総会(ATS/ATRI)双方の
分野アワードを受賞した初のヨーロッパ人。幅広いアクアコンセ
プトを学びます。



知ってましたか？ アクアフィットネスの二つの「波」を…

2010 年前後からアクアフィットネスの世界にも“パラダイムシフト”（環境構造の枠組みの微妙な変化）が起きている。その代表的なのがインターバル・サーキット系を軸とした運動強度だ。これまで通りのアクアダンス系とストレッチ・リラクゼーション系と軸が広がりつつある。この運動強度を「高」「中」「低」となり、《アクアの三層化現象》と言われている現象です。

2017 年にザビア・ベガス氏（AEA スペイン）を招聘。2018 年にローリー・デノメ（AEA アメリカ）を招聘。そして、今年にカトリン・レマヒュー（AEA オランダ）を招聘。これからのアクアの「波」に学び、現場に導入できるように準備しましょう。



知ってましたか？ これからのアクアフィットネスを…

高齢化社会。65 才以上の人口増加。健康の“偏差値”が広がっています。加齢に伴い老化予防の重要性。特に関節系や神経系の様々な運動習慣の大切さが強調されています。ご承知の通りです。荷重や自重での筋トレ。立位でのバランス体操。座位でのギアの有無のストレッチ。歩行や走行。そして、水泳や水中運動です。これからますます大切な運動になりますね？。

