

受講費用 1名¥8,000 (+税)

AEA/ATRI/WATSU認定者/1名¥6,500(+税)

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

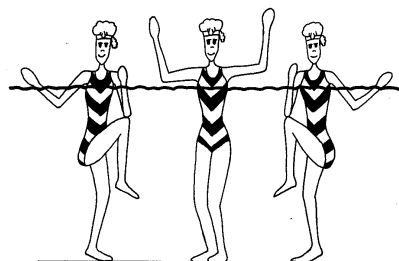
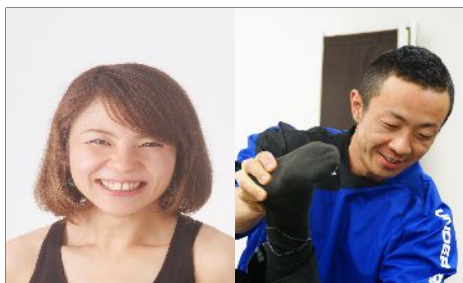
申し込んだ方には開講案内書を送付します。受講費用は開講案内書に従ってお振り込みください。

3. 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。

4. 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。



※ 継続教育点数: [アクア]AEA/CECs 5.0 [セラピー]ATRI/CECs 5.0 [ワッツ]WATSU/CECs 5.0

**ハーフディー講習会日程表
第32回: 2019年5月26日(日)**

日程	時間	講座(内容) ♪ [プール]
1 日間	13:00	受付
	13:15 ~ 13:30	オリエンテーション
	13:30 ~ 16:30	講義&実技①: 『月経コンディショニング』 ・月経の基礎理論 ・女性の年齢別特徴とエクササイズ方法 ・閉経後に必要なエクササイズ方法 他(途中休憩有)
	16:30 ~ 17:00	着替え
	17:00 ~ 17:45	実技2: WOMAN' S WELLNESS ♪
	17:45	終了(質疑応答・アンケート)

※ 施設・講師等の都合で内容と時間に変更になる場合があります。



【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

<http://www.onward-kensyu.com/map.html>



見逃すナ～!

なにはともあれアクアのススめ

2019年 ハーフディー講習会

第32回 5月26日(日)

【月経コンディショニング】

～女性のカラダを水中で整える～

講師: 太田藍・小林祐二

(18 IAFC日本代表/Sp-Body代表)



主催: (株) **アクア ダイナミックス** 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/>

水の4つの特性

水中ならムリなく全身が鍛えられます。水中では陸上とは全く異なる運動環境があり、その効果も異なります。その理由は「水」そのものが持つ4つのファクターがあるからです。その4つとは…

■浮力 (Buoyancy)

足にかかる重力負荷は陸上の10分の1。水面の位置が横隔膜あたりだと浮力での運動効果が特にハッキリが現れます。そのわけは、体重の劇的な変化があるからです。例えば、肩まで水に入った姿勢で立つと足にかかる体重の重さは陸上の10分の1。胸だと8分の1。ですから、足・膝・腰や肩など関節に痛みを抱えている方、肥満や高齢で陸上で運動がムリな方でも、水中なら安全に効果的な運動ができます。

■水圧 (Water Pressure)

血流20%アップで血管が若返る

静脈還流が楽になります。だから、高血圧の方でも水中だとムリなく運動ができます。それだけ心臓への負荷が軽く、血行が良くなります。30歳前後でも血管は既に老化が始まっている。水中なら老化防止も効果的。つまり、アンチエイジング効果も期待できます。

■抵抗 (Water Resistance)

水は空気中の17倍、3Dで負荷を得る。水の抵抗は動く速度の二乗。ゆっくり動かせば抵抗ゼロ。速く動かせば加速的に抵抗が増します。水中では重力から解放されるので縦・横・高さの三次元抵抗が得られます。加えて、表層筋より深層筋の強化に効果的。水中では筋肉痛も軽減されます。

■水温 (Water Temperature)

熱伝導は空気の27倍。代謝が高まり脂肪燃焼に効果大

体温維持には酸素が必要。脂肪の取り崩しにも役立つ。皮膚の新陳代謝に効果大。水中での血液分布にも微妙に変化し、エネルギー代謝に役立つ。

水の4つの刺激



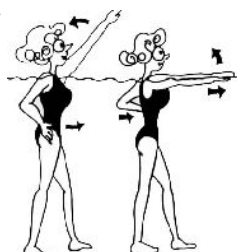
水中という非日常的な環境の中で感じる楽しさ。アクアならアクティブなダンスから水中ウォーキング、リラクセスやヒーリングのセラピー効果まで、幅広い。その運動効果の代表なのが次の4つ。つまり…

■筋肉や靭帯組織など筋肉系の強化

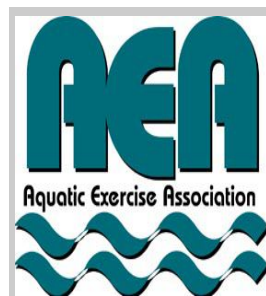
■神経刺激を与えることによる骨や結合組織の強化

■敏捷性や伝達をスムーズにする神経系の強化

■ナトリウム産出による皮膚の活性化



水を学び・水を活かす



AEA とは・・・

全米アクアエクササイズ協会 (Aquatic Exercise Association) の略称。健康者向けアクアプログラムの質的な向上を目的とした唯一の国際的な組織。米国を中心に日本を含め、世界38ヶ国で共通の指導者育成と指導法の標準化に推進している。

水のマジカルパワー



水には不思議な力があります。水を見ているだけでも…。水の中を揺らんでいるだけでも…。水の中に入っているだけでリラクゼーション効果とストレッチ効果がある。こんな特別な環境は地球上で「水」だけです。



ATRI とは・・・

米国アクアセラピー&リハビリ研究所 (Aquatic Therapy & Rehab Institute) の略称。高齢者や疾病者向けセラピープログラムの質的な向上を目的とした唯一の国際的な組織。米国を中心に日本を含め、世界25ヶ国で共通の指導者育成と指導法の標準化に推進している。



2019 年 ハーフディー講習会申込書

□第31回(2月17日) □第32回(5月26日) □第33回(10月6日) □第34回(12月1日)

氏名(フリガナ)			生年月日	19 年 月 日生	□女 □男
現住所	〒		Tel: Cell:		Email:
勤務先	〒		Tel: Fax:		
受講費用	□一般者(¥8,000+税) □AEA/ATRI/WATSU 認定者(¥6,500+税)				
連絡&送付先	□自宅 □勤務先	振込人名義			

(株) アップ 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

キ・リ・ト・リ・セ・ン

1月1経1コ1ン1ディ1ショ1ニ1ン1グ1 1女1性1の1カ1ラ1ダ1を1水1中1で1整1え1る1

日時：2019年5月26日(日)13:00~17:45

会場：オンワード総合研究所(横浜市都筑区)

生理の新常識&閉経後楽しむためのパラダイムシフト!!

女性のカラダは月経周期やライフステージによって変化します。

女性の美と健康に関わる重要な女性ホルモン。

初潮を迎えてから閉経までのカラダは、女性ホルモンの急激な変動時に女性特有の症状がでやすくなります。

そして、閉経後は女性ホルモンが守ってくれていたものが無くなり、自らの力で守らなければいけない環境になります。

女性のカラダに重要な筋肉、骨盤底筋群、腹横筋、多裂筋、横隔膜を水陸どのようにアプローチしエクササイズに繋げるのかをご紹介します。

パーソナルトレーナーが骨盤底筋群の機能解剖学を簡単に分かりやすく学べる講座もご提供させていただきます。



講師：
太田 藍
(‘18 IAFC
日本代表)



講師：
小林 祐二
(SP-Body 代表)



ハーフディ講習会

2019 年

Harf Day Workshop ■オンワード総合研究所(横浜市)



■ 2月17日(日) by 岡本正一

|フ|ア|シ|リ|テ|ー|シ|ョ|ン|ス|キ|ル|

♪企業フィットネス♪介護予防者の現場で♪座位体操♪



■ 5月26日(日) by 太田藍・小林祐二

|月|経|コ|ン|デ|ィ|シ|ョ|ニ|ン|グ|

♪月経周期♪ライフスタイル♪水陸での適切な運動♪



■ 10月6日(日) by 浅井貴子

|バ|ラ|ン|ス|リ|ン|グ|セ|変|化|

♪アクティストレーニング♪機能改善♪セラピー運動♪



■ 12月8日(日) アクア・ウォーキング教室



|フ|ィ|ッ|ト|ネ|ス|セ|ラ|ピー|歩|き|方|の|違|い|



第9回アクアセラピー国内総会
2019年8月10-11-12日 (川崎市)

