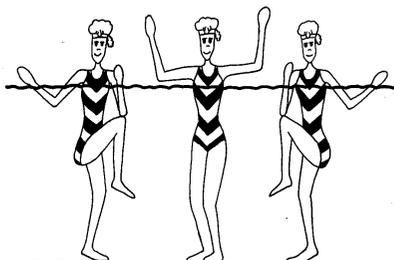


受講費用 1名¥8,000 (+税)

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

ハーフデー講習会日程表 第34回: 2019年11月23日(祝)

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
	13:30~15:15	講義: アクアウォーキングの長所と短所 by 今野 純 (AD研所長)
	15:15~15:30	着替え
	15:30~16:30	実技①: 『フィットネスとしての水中歩行』 by 高沼麻奈美 (AD研プロフェッショナルスタッフ)
	16:30~17:30	実技②: 『セラピーとしての水中歩行』 ♪ by 佐藤知美 (AD研プロフェッショナルスタッフ)
	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メ

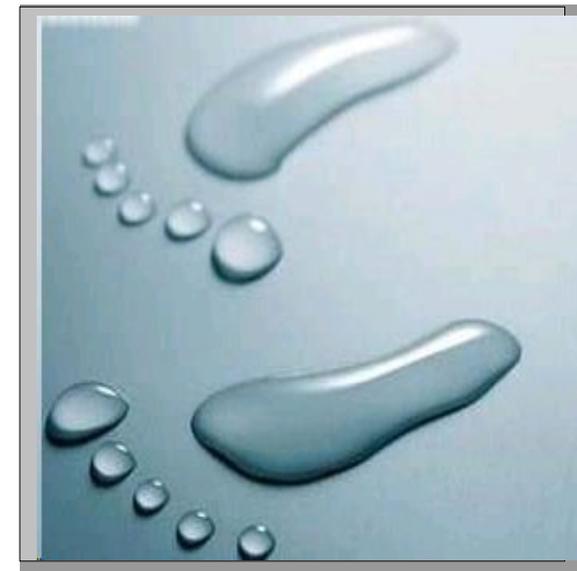
2019年 ハーフデー講習会

第34回 11月23日(祝)

【アクアウォーキング】

～水の効果と三大運動目的(呼吸・姿勢・歩行)～

講師: 今野純・佐藤知美・高沼麻奈美
(アクアダイナミックス研究所)



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も軽く、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



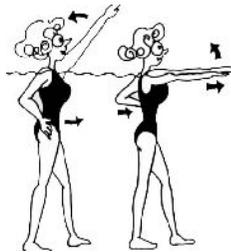
水中という非日常的な環境の中で感じる楽しさ。アクアならアクティブなダンスから水中ウォーキング、リラクセスやヒーリングのセラピー効果まで、幅広い。その運動効果の代表的なのが次の4つ。つまり…

■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

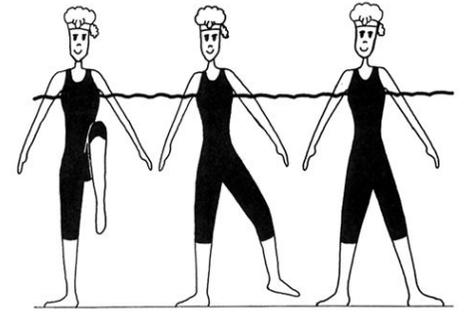
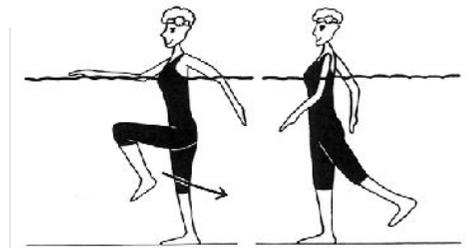


AEA とは・・・

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…。水の音を聞いているだけでも…。水の中で揺られているだけでも…。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(11月23日)

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

(株) **アア 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

キ・リ・ト・リ・セ・ン

「ア | ク | ア | ウ | オ | ー | キ | ン | グ | / 水 / の / 効 / 果 / と / 三 / 大 / 運 / 動 / 目 / 的 /

日時：2019年11月23日(土/祝) 13:00～17:45

会場：オンワード総合研究所(横浜市都筑区)

星の数ほどある多種多様なエクササイズ。が、煎じ詰めればどのエクササイズも一定の原則性がある。セラピーでは日常行為の質的向上(QOL)のための9つの動作。フィットネスでは一般体力増進への3つの運動要素。そして、すべての運動プログラムの最終目標である<呼吸⇄姿勢⇄歩行>。以上、運動原則への理解。水中での浮力の活用。陸上での重力の活用。水陸では“切り口”の違い。それぞれの特徴を生かしたプールでのウォーキングを効果的に指導する。



佐藤知美さんはアクアセラピーでのウォーキング。高沼麻奈美さんはアクアフィットネスでのウォーキング。いずれも実践的な水中歩行をご紹介します。フィットネスとセラピーとは、どこがどのように違うのか。実際のクラスに落とし込むにはどうすればいいのかを考えます。



How walking affects the body

