

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。



講師：小林祐二 (SP-Body 代表)



※ 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35回：2020年2月16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
	13:30～17:30	講義：インストラクターのための身体づくり
		実技：下半身の障害予防 ●足関節のケガに対する基礎知識 ●膝関節のケガに対する基礎知識
17:45	終了(質疑応答・アンケート)	

※ 施設・講師等の都合で内容&時間が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～!

なにとはともあれアクアのススメ

2020年ハーフディー講習会

第35回 2020年2月16日(日)

【イントラのための身体づくり】

～ケガをしない身体づくりのポイント～

講師：小林祐二
(SP-Body代表)



主催：(株)アクア ダイナミック研究所 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)

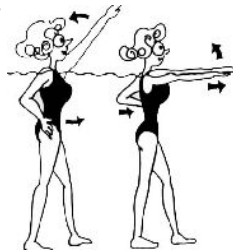
水は空気中の17倍、3Dで負荷を得る。水の抵抗は動く速度の二乗。ゆっくり動かせば抵抗ゼロ。速く動かせば加速的に抵抗が増します。水中では重力から解放されるので縦・横・高さの三次元抵抗が得られます。加えて、表層筋より深層筋の強化に効果的。水中では筋肉痛も軽減されます。

■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。健常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



講師：小林祐二 (SP-Body 代表)

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。



2020年 ハーフディー講習会申込書

□第35回(2月16日) □第36回(5月24日) □第37回(10月18日) □第38回(12月06日)

氏名(フリガナ)		生年月日	19 年 月 日生	□女 □男
現住所	〒	Tel: Cell:		E mail:
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) **SPB 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

「インストラ」のための「身体づくり」 「ケガをしない身体づくり」のポイント

日時：2020年2月16日(日)13:00～17:45

会場：オンワード総合研究所(横浜市都筑区)

インストラクターのための身体作り

インストラクターは身体が資本の職業であり、同時にお客様からは常に「健康・痛い箇所など無い」とイメージされ、怪我を公にはできません。しかし、怪我に悩まされている方は少なくありません。怪我が起こる仕組みと、膝関節、足関節の構造を理解し、各筋肉を実際に触り、改善する状況を感じ取りながら、お客様にも伝えられる知識をお伝えできればと思います。体重を支えるに必要な要素、なぜ怪我をするのか？エクササイズをしても効果が出ない理由など、解決しながら進めていきます。動ける服装をご用意ください。



講師：
小林祐二
(SP-Body 代表)



ハーフデイ講習会

2020年

Harf Day Workshop



■ 2月16日(日) by 小林祐二

「イ|ン|ト|ラ|の|為|の|身|体|づ|く|り」

♪ケガのない♪身体づくりの♪内容とポイント♪



■ 5月24日(日) by 原嶋寿子

「ス|ト|レ|ス|フ|リ|ー|の|泳|ぎ|方|」

♪成人水泳♪初心者指導♪らくらくクロール♪



■ 10月18日(日) by 筒井美恵 / 根上千都子

「ア|ク|ア|ウ|ォ-|キ|ン|グ|」

♪フィットネスでの水中歩行♪セラピーでの水中歩行♪目的と効果

■ 12月06日(日) by 未定

「ア|ク|ア|ギ|ア|の|基|礎|知|識| |使|い|方|の|コ|ツ|」



アクアトップ 2020

2019年7月5日 (フィットネス) | 8月23日 (セラピー)