

2020' AQUA TOP JAPAN

これまでのアクアから

これからのアクアへ...



Aqua Therapy

12月 5日 (土) Ver. Therapy



Aqua Fitness

12月 6日 (日) Ver. Fitness

〈会場〉 セミナープラス南町田

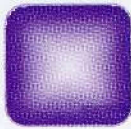
〈主催〉 アクアダイナミックス研究所

**〈共催〉 AEA全米アクアエクササイズ協会
ATRI全米アクアセラピー&リハビリ研究所**

**〈協賛〉 (株)ブラボーグループ
(株)リュウナ**



Aqua Top 2020



セラピー 12月5日(土)

プール実技(プール)

講義(研修室)

9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
A11 筒井			Lunch Time	A13 矢野			A15 窪		
A12 藤田				A14 田中			A16 中野		



A11 【筒井美恵】 9:00~11:15

アクアペディア(アクア百科事典)

感覚を研ぎ澄まし、77の種別をさらに細かく、深く学ぼう!

水中は感覚のジャングル! 一人でも、グループでも、アクアのツボをしっかりと理解していればセルフセラピーケアが出来ます。それには浮力や抵抗等、アクアの特徴を熟知し、身体感覚を磨いてゆることが第一。水中でしか感じることが出来ない動き、感覚、気づきを与え、脳と身体のコミュニケーションを覚醒。アクアセラピーでは段階的、漸進的なアプローチ、見極めが肝。指導者の創造力は想像力と感動から。さあ、あなたの感性をフル稼働!



A12 【藤田麻里】 9:00~11:15

Ai Chi Nin-Pu

Ai Chi for Pregnant ~妊婦さんのアイチ~

身体の急激な変化と不安定なメンタル環境にさらされる妊娠中の女性に、アイチは是非ともオススメしたいプログラムです。様々な不定愁訴の予防改善や、バランスをはじめとした身体コントロールの向上はもちろん、「よいお産」と「楽しい子育て」の準備ができるアイチの応用編をご紹介します。



A13 【矢野真弓】 13:00~15:15

ワッツ ワルツ 力を一緒に踊るよう 究極のワルツを

WATSUは陸上では味わえない包みこまれた解放感と安心感があります。

この心地良さを誰でも伝えられるようシンプルな動きにしました。始めはスートなどの浮具のサポートを貰い、ポジション支え方は変えずに宝物の相手(シーバー)と水の中でワルツを踊るように動くのが目標。悩まず考えず二人で一緒に瞑想タイム。WATSUは相手を手で動かすものではありません。ご自身(シーバー)の体幹の動き、パイプレーションを手や足を通して伝える同調の動きです。そして私が学んでいるレッシュ理論と融合もしていきます。相手のタイプも分かるかも?お互いを認め合い思いやるWATSUの世界を楽しんでください。



A14 【田中ひとみ】 13:00~15:15

tension and relaxation (緊張と弛緩)

~スムーズな切り替えを~

今年前半の生活の変化によって再開後に多く聞かれたのが、身体機能の低下や慢性運動器疾患の悪化でした。実際に様々な動作を見てみると過緊張を起こしている部位や使えていない部位が目立ち、水中では弛緩から緊張への切り替えがスムーズに出来ないケースが目立ちました。この切り替えやバランスをスムーズに引き出すにはどうしたら良いのかを、従来の様々なメソッドを参考に考えたものを発表させていただきます。



A15 【窪 孝枝】 15:30~17:45

アクアペディアにおける浮具の効果的な活用方法

~みんな大好き! バランスリング、ヌードル~

シニアにとって「浮力」は、日頃の関節痛やカラダの重さから解放してくれる魔法のクスリのような存在です。日常生活では、なかなかできない動作(大股で歩いたり、跳んだり、跳ねたりなど)も水の中では容易にできるので、運動効果も大いに期待できます。さらにカラフルなバランスリングやヌードルを使うと、不思議なぐらい表情が明るく元気になります。今回は、そんな皆大好きな浮き具を使った、体幹トレーニング、筋トレ、脳トレ、有酸素運動エンジョランの安全で効果的な活用方法をご紹介します!



A16 【中野直子】 15:30~17:45

リウマチ患者の水中運動

症状が異なる患者への安全な対応法

関節リウマチの患者は人口の0.6~1%を占める身近な疾患です。「変形が変形を呼ぶ」と言われ、関節の破壊が日常生活に負担を掛けます。患者の水中運動の会「水中お散歩クラブ」では、「歩く力は、生きる力!」をテーマに機能を正しく使い、維持するための水中運動を追い続けてきました。院長先生の理解のもと16年間事故なく継続し、一人ひとり違う症状の中で参加者が満足してきた水中運動を一例としてご紹介致します。



定員: 25名

※定員になり次第締め切らせて頂きます。

Aqua Top 2020



フィットネス 12月6日(日)

9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
A 21 坂 上			Lunch Time	A 23 坪 井			A 25 早 川		
A 22 太 田				A 24 吉 田			A 26 細 井		



A21

【坂上加奈子】 9:00~11:15

Feeling as Swimming

症状が異なる患者への安全な対応法

今回、ご紹介させて頂くプログラムは泳ぐ動作を意識したプログラム『スイムナステックス』です。水泳は四泳法を泳ぐと全身の筋肉を使えると言われています。『直接的』『分解的』『間接的』そして『デフォルメ』3つのアプローチと1つのテクニックで泳ぎの要素を取り込み、泳いだ時と同じ全身運動とQOL(クオリティ オブ ライフ)の向上を目指していきます。QOLを上げるには、続ける事が大切で、続けるためには楽しくなくては続かない。『あつという間だった』が目標です!!



A22

【太田 藍】 9:00~11:15

機能解剖学に基づいたパワーアクア

カラダを知り、水を動かす

肋骨、肩甲骨、骨盤を正しいポジションで動かすことにより、効果的なエクササイズに!! 腹斜筋、前鋸筋、多裂筋、腹横筋、内転筋、骨盤底筋群を効果的に水の中で動かしていきます。単純でありきたりのアクアの動作が、ターゲットとする筋肉へ刺激が入ると、今までの動きが新しいものへと変化してくるはずです。

トレーニングの要素を取り入れたパワーアクアをお楽しみください。



A23

【坪井啓子】 13:00~15:15

スパイラルモーション三次元アクアダンス

~身体中の筋肉を余すことなく運動で動員させる~

スパイラルは「らせん状」という意味合いがあり、運動は「ねじるツイスト」動作をイメージされますが、この講座では「斜めに走行している筋肉」を意識を持ち活用させる方法です。実は人の筋肉は「ほぼ斜めに付着」しているのです。歩く動作でさえ全て斜め走行の筋肉を使用しているといっても過言ではないのです。有酸素運動として、より多くの筋肉を活躍させるシンプルなアクア動作の効果を意識改革していきましょう。



A24

【吉田賢一】 13:00~15:15

吉田流「シェイプアップ・アクアダンス」

アクアサーキット的なアクアダンスで運動した実感と効果を高めよう

現在日本は「世界一の長寿国」となり、年齢層では団塊の世代(70歳前後)とその子供の世代(45歳前後)の人口が多い状況です。したがってアクアに参加されるお客様、そしてクラブの会員自体も、70歳代が多いと思われます。今後アクアをもっと盛り上げていくには、次に多い40歳前後の方に参加・継続していただきたいです。そのためにはアクア特有の「運動した実感」と「運動効果」を感じることが大切であり、そのようなプログラムの工夫とプロモーションが必要だと私は考えます。今回はそれを皆様と一緒に考えていきたいと思います。



A25

【早川陽佑】 15:30~17:45

新時代と自分のアイテムの融合・共存。

発想と創造を最大限に駆使したアクアダンス

傾斜がクローズアップされやすいですが、AIや凄まじい進化と変化を遂げるテクノロジーの台頭で、人間の生き方や価値観そのものが変わる時代になります。机上講義では時代の大きな変化に『我々フィットネスインストラクターはどの様に向き合えば良いのか?』という話をさせて戴き、そこから『どうして行けば良いのか?』と一緒に考えていく『考え・創造していく会』にしたいと思っています。実技講座では私自身が最も拘るプログラミングを最大限に駆使して新時代に適応出来る様に日々悩み考案し続けているアクアダンスをご披露させて頂きます。



A26

【細井知子】 15:30~17:45

ショートタイムアクア

短時間プログラムを成功させよう

コロナ禍で、私達の取巻環境が大きく変りました。私自身、公営健康で行っていたプログラムは半年以上休講が続き未だ再開の目処はたっておりません。民間のスポーツクラブのレッスンは2本だとレッスンは1本に、45分だとクラスは30分に...と縮小傾向です。残念な気持ちはもちろんありますが、少ないレッスン数、短時間の中で、ゲストに満足して頂けたらどのようなレッスンを提案したらよいか、改めて考える良いチャンスと考えます。ゲストのニーズ、指導者として提案したいことを、明確にして、優先順位を決め、効率良く回る順番を予め考えておけば、短時間のプログラムでも充分! 新しい時代のアクアを成功させましょう。



時間が重なる講座は選べません。



お申し込み方法 受付期間 : 11 月 2 日(月)~11 月 30 日(月)

1. 希望する講座を選ぶ。

2. 申し込みをする。

- ① 申し込み用紙に必要事項を記入し、希望講座に○印をつけて下さい。
- ② ①の写真を撮りメールにて添付、またはFAX及びご郵送ください。

郵送先：〒223-0053 横浜市港北区綱島西 2-13-7-301

アクアダYNAMIX研究所

FAX：045-544-9390

メール：info@aqua-adi.co.jp

3. 振込み

お申込み確認後、参加料金の詳細をメールにてお知らせいたします。



ご参加頂いた方への特典

特典① 当日ハイライトDVD限定販売

参加者には講師のプール実技DVD・動画を販売いたします。

尚、一般販売は致しません。

特典② 講座ガイド進呈

1日及び2日お申込みの方は参加当日すべての講座のレジメを進呈いたします。

1講座ごとお申込みの方には受講される講座のレジメを進呈いたします。



参加できなかった認定者方へ

講義・実技・レジメのセットを販売いたします。

DVDまたは動画配信が選択できます。

ご注意ください

- クラスは定員になり次第締切ります。
- 天災・火災・不慮の災害・公共体の勧告・命令など不可抗力の理由で開催・変更が生じる場合がございます。

※キャンセル規定

開講 14 日前からキャンセル料がかかります。

11 月 21 日~11 月 27 日・・・参加費の 20%

11 月 28 日~12 月 2 日・・・参加費の 40%

12 月 3 日~当日・・・・・・・参加費の 100%

※ご不明な点はお問い合わせください。

会 場

セミナープラス南町田

東京都町田市鶴間 3-10-2 TEL：042-799-0109



お問い合わせ先：045（544）9098



2020 年度アクアトップ申込書

☆ご注意:この用紙は1人1枚にてご記入ください。

氏名(フリガナ)	19 年 月 日生(満 歳)		☐ 指導者 ☐ 管理者 ☐ 経営者 ☐ 一般者 ☐ 女性 ☐ 男性
現住所	〒	電話:	携帯:
※必須メールアドレス(携帯/PC)			
事業所	クラブ名 〒	電話:	携帯:
連絡先	☐ 現住所 ☐ 事業所 ※いずれかにチェックを入れてください。		

■お申込み参加日 & 参加料金※(税込金額)【○で囲んで下さい】

	一般	認定者A	認定者B
1日	16,000円 (17,600円)	14,000円 (15,400円)	15,000円 (16,500円)
2日	31,000円 (34,100円)	27,000円 (29,700円)	29,000円 (31,900円)

※1日・2日の申込金額には昼食代金が含まれます。

※認定者 A:AEA/ATRI/WATSU 認定者

認定者 B:ADI/HYDRO/AiChi 認定者

ベーシック講習会修了者

(ADIとは“Aqua Dynamics Institute”のことです)

■お申込み選択クラス【表中の講座番号を○で囲んで下さい】

継続教育点数:各講座 AEA4 点/ATRI4 点/WATSU4 点

12月5日(土)

9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
A11 筒井			Lunch Time	A13 矢野			A15 窪		
A12 藤田				A14 田中			A16 中野		

12月6日(日)

9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
A21 坂上			Lunch Time	A23 坪井			A25 早川		
A22 太田				A24 吉田			A26 細井		

■1講座でもお申込みできます【○で囲んで下さい(上記の選択クラスも)】 ■ランチ必要有無【○で囲んで下さい】

	一般	認定者A	認定者B
1講座	7000円 (7700円)	6500円 (7150円)	6500円 (7150円)

ランチ有無	不要	必要 (日分) ×1,100円
-------	----	------------------

金額	円 ×	講座 =	円	ランチ	円	合計	円
----	-----	------	---	-----	---	----	---

■送付先

FAX:045-544-9390

メール:info@aqua-adi.co.jp

〒223-0053 横浜市港北区綱島西 2-13-7-301アクアダイミックス研究所内

アクアエクササイズ国内総会実行委員会