

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 25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。



参加の方へ (コロナ感染防止対策)

講義では検温→消毒→マスクの着用。

ロッカーは少人数入れ替えでお願いします。

※ 継続教育点数:[アクア]AEA/CECs 10点 [セラピー]ATRI/CECs 10点  
[ワッツ]WATSU/CECs 10点

ハーフディ講習会日程表  
第38回:2021年5月23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 (施設説明)                                  |
|      | 13:30~15:00 | 講義:誰もがプログラム作成者になれる!<br>~オリジナル「コア・トレーニング」を創ってみよう!~ |
|      | 15:00~15:30 | 着替え                                               |
|      | 15:30~17:00 | 実技①:オリジナル「コア・トレーニング」<br>作成するための台本作り               |
|      | 17:00~17:45 | 実技②:「フィードバック・質疑応答」<br>作成に必要なポイントを解説!              |
|      | 17:45       | 終了(アンケート)                                         |

※ 施設・講師等の都合で内容&時間に変更になる場合があります。



[会場] セミナープラス南町田

〒194-000 東京都町田市鶴間3-10-2 TEL:042-799-0109

<http://www.seminarplus-minamimachida.com/access.html>



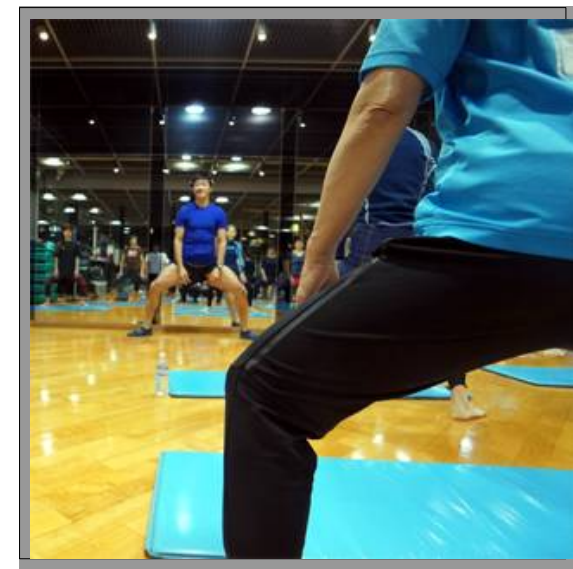
見逃すナ〜!

なにはともあれアクアのススメ

2021年 ハーフディ講習会  
第38回 2021年5月23日(日)

【誰もがプログラム開発者に!  
オリジナル「コア・トレーニング」を創ってみよう!】

講師:内田 英利  
(フィットネス・ゼロ 代表取締役)



主催:(株)アqua 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の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



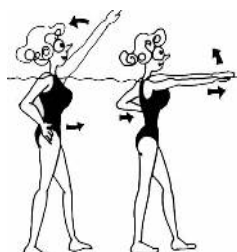
水中という非日常的な環境の中で感じる楽しさ。アクアならアクティブなダンスから水中ウォーキング、リラックスやヒーリングのセラピー効果まで、幅広い。その運動効果の代表なのが次の4つ。つまり…

### ■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

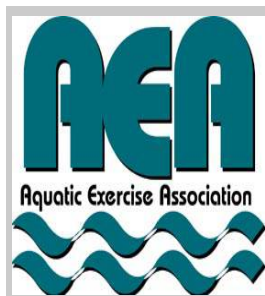
### ■敏捷性や伝達をスムーズにする神経系の強化

### ■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…。水の中で揺らいでいるだけでも…。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。



### 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。



講師：  
内田英和 (敬称略)  
(フィットネスゼロ  
代表取締役)



### 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。



## 2021 年 ハーフディー講習会申込書

□第37回(2月21日) □第38回(5月23日) □第39回(9月5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) **アパ 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

# オリジナルコアトレーニング ～誰でもプログラム開発者になれる～

日時: 2021 年 5 月 23 日(日) 13:00 ~ 17:45

会場: セミナープラス南町田(東京都町田市)

### 【講義】

プログラム開発に必須である簡単なキネシオロジー(運動機能学)と機能解剖学…筋組織の概要、上肢・下肢の筋群などの基礎知識を、出来る限り難解な用語を使わずに分かりやすい言葉で解説します。参加者にとって、知識を再確認できる内容でもあります。

### 【実践①】

オリジナル「コア・トレーニング」作成するための台本作り…トレーニングの種目や回数、セット数等を組み立てます。その後、トレーニングの内容を、誰もが耳にしたことがある音楽に合わせて行う練習をします。何度か練習をした後、参加者同士、お互いに発表していただきます。

### 【実践②】

フィードバックや質疑応答の時間を設けます。最後にオリジナル「コア・トレーニング」作成に必要なポイントを解説します。



講師: 内田英和  
(フィットネスゼロ代表)





# ニューノーマル時代のアクア国内総会



## | ト | ッ | プ | ア | ク | ア | の祭典 |

アクアフィットネス / アクアセラピー 2021年8月 開催  
会場：田園都市カルチャー＆健康スポーツセンター（川崎市宮前区）



アクアエクササイズ国内総会実行委員会