

2021' AQUA TOP JAPAN

これまでのアクアから

これからのアクアへ・・・



8月 8日（日） Ver. Therapy



8月 9日（月） Ver. Fitness

〈会場〉 田園都市加チャー&健康スポーツセンター

〈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〉 アスモファイン（株）
（株）ブラボーグループ・（株）ジェイエスエス
ゼット（株）・（株）エルエーディLa-2・（株）リュウナ
（合）フィットビート・セレンディパー・WA with Prince**



2021' AQUA TOP JAPAN

セラピー 8月8日(日)



プール実技45分(プール)



講義50分(研修室)

9:00～9:50			10:20～11:05			11:30～12:20			12:50～13:35			14:00～14:50			15:20～16:05			16:30～17:20			17:50～18:35		
A1 講		湯井	A1 実			A3 講		原嶋	A3 実			A5 講		田井村	A5 実			A7 講		坪子	A7 実		
A2 実		佐藤	A2 講			A4 実		石米	A4 講			A6 実		浅井	A6 講			A8 実		中川	A8 講		
9:00～9:45			10:15～11:05			11:30～12:15			12:45～13:35			14:00～14:45			15:15～16:05			16:30～17:15			17:45～18:35		



A1

【湯井有紀子】 9:00~11:05
シンプルが一番アクアセラピー

今まで獲得してきた身体の動きをもっと楽にしていけるために…日常生活の中で痛みや違和感などを意識することなく動く身体づくりをするプログラム。心地良い動きを探るプログラム。曲げる・伸ばすという基本的な動きを中心に流れていくレッスンをご紹介します。
自分の身体と対話する大切さをアクアセラピーのレッスンを通して伝えていきます。



A2

【佐藤知美】 9:00~11:05
グループセラピー・ダンス

Withコロナと言われ始めてから、早1年。
在宅ワークや自粛生活が続く、運動不足による体力低下、ストレスなどを抱えている生活。
そのような状況から一瞬でも開放して頂くには・・・
私の普段行っているグループセラピーを体験下さい。



A3

【原嶋壽子】 11:30~13:35
ウォーターメンテ
フットケアから始めるセルフコンディショニング

間違いなく作られた体をルール通りに使えるバランスの良い体と、機能的な姿勢や本来の動き方を目指すレッスンです。
ゆるめて・捻って・転がして！押しでもダメなら引いてみる！
指先から徐々にサボリ筋が目覚めたら、水中運動に参加させます。
足裏は土台！足が本来の動きを取り戻すと安定した軸や動作になります。
バランス改善に有効と思える全身を運動させるメニューをご紹介します。
水中での改善が日常動作の改善につながる事を願いつつ、日々、レッスンを続けています。



A4

【石米実千代】 11:30~13:35
感覚を研ぎ澄ませよう！目覚めさせよう！

～コロナ禍で生まれたアクアセラピーレッスンの実際～
身体感覚に働きかけ脳と神経の促進をはかりQOLの向上を目指す、高齢者に向けたオンザビートアクアセラピーのレッスンを紹介します。コロナ禍での生活は「健康二次被害」転倒・骨折・認知症等が懸念されており、シニア世代の健康志向がさらに高まっています。このクラスはご自身の身体に目を向け意識し、感じながら動く事で『気づき』→『行動が変わる』→『積み重ねが良い変化をもたらす』という行動変容を期待し、心身ともに健康な身体を目指します。レッスンスタートはA i C h iからです。呼吸を整えご自身の今の状態を感じてみましょう。セラピーレッスンの参考にしてください。



A5

【田井村悦子】 14:00~16:05
身体のメンテナンスしませんか
痛みを減らし動きやすい身体を目指せ！

私はあるスポーツクラブでアクアセラピーのレッスンとパーソナルレッスンを担当しています。参加される方の多くは中高年から高齢者、99%が女性です。高齢者の多くは頭が前方に出て、その反対に背中が後方に丸まった円背者が大変多いです。その他には股関節痛、膝痛、肩凝りや腰痛のある方も多いです。
アクアセラピーの伝統的な動きに加え、陸上での動作やほぐし方をミックスした内容で痛みを軽減し動きやすい身体を目指しています。



A6

【浅井貴子】 14:00~16:05
リングコンディショニング～下肢編～

バランスリングを足に装着して、様々な動きで股関節周囲を整えます
フレイルやロコモティブシンドロームだけでなく、座位姿勢が多い現代社会では、「股関節屈曲位」「股関節内旋位」の方が多く見受けられます。普通にプールで泳ぐ、歩く+α(アルファ)のメソッドが改善には重要なポイントになります。日本で作られたバランスリングは足にフィットしやすくリハビリのツールとして最強の威力を発揮します。股関節伸展や外旋する動きを体感して、股関節周囲の筋肉がどの様に使われているか、比較的低強度の筋力トレーニングができるバランスリングの魅力に触れてみませんか？



A7

【坪子佳代】 16:30~18:35
Aquatic Contorology as a Therapy
～個々を尊重し導く言葉～

“Aquatic Contorology ～アクア・コントロール～”とは、『水と体と心をコントロールすることを話し、説き、論じ、学び、問う！』という意味を込めた造語です。
今回は、「セラピー」という観点から、健康でありながらも心身に痛みを持ち、施設へ来られている方々を指導する際の配慮点、気負わず参加して頂くための雰囲気作り、言葉の掛け方、実際の症例、疾病に関してもわかりやすく解説させて頂きます。



A8

【中川美穂】 16:30~18:35
身体の内側を考えるアクアセラピー
呼吸・循環をさらに深く

新型コロナウイルス感染症によって、心配・不安な期間が長く続いています。緊張が強くなると呼吸は浅くなり、心拍数が上がっているかもしれません。水の中で心地よい身体を取り戻していただきましょう。この講座では呼吸・循環の仕組みや水が与える影響を深掘りします。水の環境+運動が身体の内側で働いている肺や心臓にどんな影響を与えているのか。構造と機能(解剖学・生理学)を学び、それをプログラムに役立てることが出来ます。



定員

講義：35名 実技：70名(用具使用講座は35名)

2021' AQUA TOP JAPAN

フィットネス 8月9日(月)



プール実技45分(プール)



講義50分(研修室)

9:00～9:50			10:20～11:05			11:30～12:20			12:50～13:35			14:00～14:50			15:20～16:05			16:30～17:20			17:50～18:35		
B1 講		末吉	B1 実			B3 講		柚木	B3 実			B5 講		田沼	B5 実			B7 講		葉山	B7 実		
B2 実		原	B2 講			B4 実		大貫	B4 講			B6 実		阿部	B6 講			B8 実		★TAM★	B8 講		
9:00～9:45			10:15～11:05			11:30～12:15			12:45～13:35			14:00～14:45			15:15～16:05			16:30～17:15			17:45～18:35		



B1

【末吉裕美】 9:00~11:05
STREAM AQUA

～水の流れとコアを意識して…型にとられず、もっと自由に～

今回のタイトルのSTREAMとは、水の流れとプログラムの流れを意味します。私のプログラムのコンセプトは、Simple・Easy・Smoothに展開する事。老若男女問わず誰もが参加できるプログラムを目指します。これこそがアクアの醍醐味だと思うからです。水に入ったら心が騒ぐ。音楽が流れたら自然に身体が音を刻む。いつの間にか時間が過ぎて…気が付いたら身体が軽い！顔が緩んでいる！心が動く！…レッスンの後の身体の変化を感じて下さい。



B2

【原 恵】 9:00~11:05
アクティブシニアのアクアエクササイズ

ウォーター・ワークで、若々しく、イキイキと、健康寿命を伸ばそう！

私が現在担当するアクアエクササイズのクラスには、第一次ベビーブームに生まれた元気な団塊世代の方々が(60~70代)多く参加されています。その方々が求めるアクアを探りながら、プログラムの組み立て方やインストラクションテクニックをご提案させていただきます。複雑過ぎない、でも簡単過ぎない、キツ過ぎない、でもラク過ぎない、参加者お一人お一人に合うようマルチレベルなアクアを体験してください。



B3

【柚木典子】 11:30~13:35
AQA★DANCE

動きの魅せ方、身体の使い方

『魅力的なインストラクターになりたい!!』と思い、日々レッスンに励んでいます。

みなさんにとって、どんなインストラクターが魅力的ですか? ?たくさん要素がある中で今回は動きに着目してみようと思います。

とても基本的なことですが、今一度一緒に見直してみませんか? ?そこにはきっと気づきや発見が眠っているはずです。



B4

【大貫那知子】 11:30~13:35
Aqua INTERVAL Training

～プログラミング編～

コロナ禍において、運動施設では営業時間・レッスン時間の短縮が行われ、安心安全と運動の効果・効率について考え直すチャンス頂きました。インターバルトレーニングはアスリートも実施するベーシックなトレーニング方法の1つです。運動効果を引き出すポイントは、WORK・RESTの実施時間と運動強度。そしてこの2つのバランスがプログラムの構成やクラスの印象に大きな影響を与えます。WORKとRESTを繰り返すシンプルなトレーニングが「面白いかつつまらないか」は構成次第。インターバルトレーニングを効果的に、そしてフィットネスレベルで楽しめる大貫流「Aqua INTERVAL Training」のプログラミングをご紹介します。



B5

【田沼栄一】 14:00~16:05
TABATA&Coriography

HIIT(高強度インターバルトレーニング)であるTABATAプロトコール。TABATAとコリオグラフィーを組み合わせた斬新的なプログラムを発表いたします。今までに様々なアクアプログラムの中にTABATAを組み合わせてみました。今回はコリオグラフィーにTABATAを組み合わせることにより運動効果UPを狙います。



B6

【阿部治子】 14:00~16:05
格闘技風アクアプログラムの作りかた
参加者も指導者も、動いて楽しい

アクア指導に取り組む中で、得意不得意がはっきりしがちなのが格闘技プログラム。でも、アクアムーブメントができていれば、ちょっとしたコツで格闘技プログラムとしてのアクアを実現し得ます。実技ではそのプログラムを体感していただきます。講義では、参加者様の年代・体力レベルに幅広くヒットが狙えるプログラム構成のポイントを、実技を随所に入れながらお伝えします。元気なプログラムとしてはもちろん、ファノロジーとして使う応用のヒントも織りこみます!



B7

【葉山亜希恵】 16:30~18:35
AQUA of MULTI(マルチ)vol.2

～自分の武器でお客様を虜に～

レッスンに正解も不正解もありません。答え(求める成果)は、参加者自身が持っているものだからです。

十人十色、インストラクターの数だけ&プログラムの数だけ種類はあります。その中でいかに「参加者のニーズに応えられるか?」そして「参加者がいかに満足できるか?」が大切です。そして何より、そこにいかに自分らしいレッスンを提供できるかだと思います。自分の強みを知り使い、自分で作り上げるお手伝いをさせていただきます。もちろんこの「自分らしく自分で作り上げるレッスン」にも正解はありませんよ!



B8

【★TAM★】 16:30~18:35
アクアダンス

フィットネスクラブで集客を得る為のアクアダンス

法人契約、フリーランス契約どちらにしても私たちがフィットネスクラブ様の現場にレギュラーレッスンとして導入していただき、レッスン当日までに行っている行動計画、いつの間にか適当になっていませんか。もちろん誰からも教えられずにここまでできた方もいるはずですが。それを計画立てて動いたことはありませんか? 数年に一度必ず来るフィットネスクラブの内製化、それに勝るものはあなたが引きつける集客力です。ぜひこれから羽ばたく新人インストラクターの方々に聞いていただきたい内容です。



定員になり次第締め切らせて頂きます。

お申込み方法 受付期間：7月1日(木)～8月4日(水)

1. 希望する講座を選ぶ。(1日単位でお申込みの方は講義・実技別々に選択できます)

2. 申込みをする。

- ① 申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

アクアダイナミックス研究所

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ュ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ュメを進呈いたします。

参加できない認定者の方へ

講義・実技・レジュ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・公共団体の勧告・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。

7 月 25 日～7 月 31 日・・・参加費の 20%

8 月 1 日～8 月 5 日・・・参加費の 40%

8 月 6 日～当日・・・・・・・参加費の 100%

会 場

田園都市カルチャー＆健康スポーツセンター

川崎市宮前区宮崎台 2-3-5 TEL：044-854-3771



※ご不明な点はお問い合わせください。

お問い合わせ先：045（544）9098



2021 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)

※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(講義・実技別々に選択できます)】

8月8日(日)

9:00～9:50			10:20～11:05			11:30～12:20			12:50～13:35			14:00～14:50			15:20～16:05			16:30～17:20			17:50～18:35		
A1 講		湯井	A1 実			A3 講		原嶋	A3 実			A5 講		田井村	A5 実			A7 講		坪子	A7 実		
A2 実		佐藤	A2 講			A4 実		石米	A4 講			A6 実		浅井	A6 講			A8 実		中川	A8 講		
9:00～9:45			10:15～11:05			11:30～12:15			12:45～13:35			14:00～14:45			15:15～16:05			16:30～17:15			17:45～18:35		

8月9日(月)

9:00～9:50			10:20～11:05			11:30～12:20			12:50～13:35			14:00～14:50			15:20～16:05			16:30～17:20			17:50～18:35		
B1 講		末吉	B1 実			B3 講		柚木	B3 実			B5 講		田沼	B5 実			B7 講		葉山	B7 実		
B2 実		原	B2 講			B4 実		大貫	B4 講			B6 実		阿部	B6 講			B8 実		★TAM★	B8 講		
9:00～9:45			10:15～11:05			11:30～12:15			12:45～13:35			14:00～14:45			15:15～16:05			16:30～17:15			17:45～18:35		

■1講座でもお申込みできます【○で囲んで下さい(講義実技のセット)】

	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)

講座番号	金額	円 ×	講座 =	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アクアダイナミクス研究所内

アクアエクササイズ国内総会実行委員会