

2022' AQUA TOP JAPAN

ココロもカラダも

スプラッシュ！



8月13日(土)・14日(日)

〈会場〉 田園都市カルチャー&健康スポーツセンター

〈主催〉 アクアダイナミクス研究所

〈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〉 アスモファイン株式会社
株式会社ブラボグループ・株式会社エルエーディLa-2
株式会社ジェイエスエス・セレンディパー・ゼット株式会社
合資会社フィットビート・株式会社リュウナ・WA with Prince



2022' AQUA TOP JAPAN

1日目： 8月13日(土) AM

■ プール実技40分(プール) ■ 講義45分(研修室)

9:00-9:45	10:10-10:50	11:20-12:30
A11 講義	阿部	A11 実技
A12 実技	根上	B11 陸上実技 岡本
9:00-9:40	10:05-10:50	11:15-12:35



A11

【阿部治子】 9:00~10:50

水の抵抗が活きるギア アクアロジック

幅広い体力層・年齢層の人たちが
ひとつのレッスンで運動を完結する

『60kgのバーベルを担いでスクワットを8回やって』と言われた時、あなたはどう感じますか？『重すぎて無理』『軽すぎて楽勝』と、その反応は人によって様々です。アクア指導では、グループレッスンとして同じBPMの動きをリードしても、その水を動かす人の力加減ひとつで生じる抵抗の大きさが異なります。機能的なアクアギアを用いることでその水の抵抗の特性が明確になり、参加者様が個々の体力に合った負荷を得ながら、それぞれの運動目的にヒットさせるレッスンが目標です。講座では、私が現在担当を請け負っている定員30名のアクアロジックのレッスンをベースに、その存在がクラブ様にとってどんな役割を担っているかなどのお話も交えながら、水の抵抗の扱い方のポイントをお伝えしたいと思います。

C11/C21

サーキット 11:20~12:30



アクアバイク



トランポリン



アクアロジック



バランスボード

4種目のサーキットトレーニング。
体感バランス・筋バランス・心肺持久力など水中ならではの強化を体感しませんか？
ストレス解消間違いなしです!!



A12

【根上千都子】 9:00~10:50

WATSU(ワツ) Feeling the Water

水に包まれ、静かにゆられ、水の流れを全身で感じる

WATSUはアクアセラピープログラムの基本となる、『呼吸』・『引き伸ばす』・『揺らす』・『止める』をオールインワンでおこなえる水中リラクゼーションプログラムです。
今回は『これだけおさえておけば気持ち良い♪』ポイントと、脊柱と股関節をほぐすショートプログラムを、ギバー(行う側)・レシーバー(受ける側)で体験していただきます。
レクチャーでは、WATSUの基本と効果、実際にフィットネスクラブでの指導や活用法をお伝えします。
朝イチ、日頃の疲れを少しリセットして、アクアトップ1日目をスタートしてみませんか？



B11

【岡本正一】 11:15~12:35

脳活性化プログラム シナプソロジー®大公開 水陸両用、脳活性化プログラムの体験と解説

長い辛抱の時間からようやく先が見えてきたように感じるいま、これから脳の機能を維持向上するプログラムが活躍する時です。
プレスリリースから11年目を迎えるシナプソロジー®を、陸上で行うバージョン、水中で行うバージョン両方の内容の紹介と解説をフルに体験していただきながらすすめていきます。
いま、なぜ脳にアプローチするプログラムが必要なのかもお届けいたします。
脳活性化プログラム『シナプソロジー®』の全容をご堪能ください。



定員 講義：35名 実技：70名(用具使用講座は35名)

定員になり次第締め切らせて頂きます。

【継続教育点数】 AEA/ATRI/WATSU

講座A：講義1点実技1点
講座C：1点

講座B：2点
講座D：1点

2022' AQUA TOP JAPAN

1日目： 8月13日(土) PM

■ プール実技40分(プール) ■ 講義45分(研修室)

13:00~13:40	14:00~14:30	13:15~18:00	18:25~17:05	17:20~18:00
A13 実技	山田 講義	A15 講義	坪井 実技	D11 リレー
A14 講義	松本 実技	A16 実技	中川 講義	
13:00~13:45	14:10~14:30	13:15~13:35	18:20~17:05	



A13

【山田龍王】 13:00~14:50
コンバットアクア
パンチやキックだけじゃない格闘技

格闘技動作がメインの内容になっています。1つ1つの動きを合わせたりまたはすぐに次の動作に入ったりとなるべく規則性なく単調にならないように工夫します。パンチやキックはもちろんのこと、他にも様々なジャンルの格闘技要素を取り入れて動いていきます。さらにお水の特性なども活かしていきます。抵抗や浮力を使い動かすたびに変わるスタジオレッスンでは味わえない負荷などを体験してもらいます。



A15

【坪井啓子】 15:15~17:05
カラダを確実に変えるアクアダンス
付加価値の高い水中運動

アクアダンスは有酸素運動だけではない付加価値の高い総合的エクササイズです。動作のテコ(長さ)、形状面積、動作スピードを変えるだけで、一瞬にして水はウエイトになったりマットになったり、高価な油圧式マシンに変化してくれます。一つのレッスンの中に全てを含めた究極のアクアダンス理論です。現在の私の担当レッスンの参加者は、後期高齢者・術後リハビリ対象者、アスリート(動作改善)、姿勢改善希望者など様々なレベルですが、一気に対応できるのが...さすが水中ですね！



A14

【松本桂江】 13:00~14:50
アンチエイジング・HAPPYスイミング
~無理無駄のない身体の使い方を学びながら健康を目指す泳ぎです~

水泳は究極のストレッチです。高齢者が本当に望んでいるスイミングは何？ 年を重ねていくに合わせ、泳ぎ方をシフトしていくことが大切です。「泳ぐことの発想を変える」「身体の声聞きながら泳ぐ」ことで、今持っている身体を使いこなし、スキルを上げていくことは可能です。泳ぐことは楽しい!!と水は教えてくれます。目からうろこが沢山詰まった講座です。実技は講座終了後、皆さんが学びたい泳法1つを選んでいただきます。水泳指導は常にライブですから、お楽しみに！



A16

【中川美穂】 15:15~17:05
快適な動きを取り戻すための
コンディショニングとウォーキング
身体を整え、コア機能を高め、姿勢を改善して、よりよく動けるように

音楽に合わせた、ウォーキング(前後左右への移動)とその場のコンディショニングを組み合わせたセラピー(機能改善)のプログラムをご紹介します。2022年となり、人口の多い団塊世代が順次、後期高齢者へ突入します。高齢者は増え続け、2036年には65歳以上の高齢者は3人に1人になります。さらに、長引くコロナ禍の影響により、運動不足による身体機能低下問題も増えています。今、プールに通う幅広い参加者に、機能改善のクラスが求められているのではないのでしょうか？筋・筋膜・関節運動・呼吸から身体を整え、痛みが少ない動きやすい身体になることを目指す要素を、皆様のプログラムに取り入れてください。



D11 リレー 17:20~18:00

当日の担当講師によるパフォーマンス!!
一日の締めくくりにenjoyしましょう!!
全てのレッスン受けた気分!!



2022' AQUA TOP JAPAN

2日目： 8月14日(日) AM

■ プール実技40分(プール) ■ 講義45分(研修室)

9:00~9:45	10:10~10:50	11:20~12:30
A21 講義	窪 実技	C21 サーキット
A22 実技	吉田 講義	B21 陸上実技:今野
9:00~9:40	10:05~10:50	11:15~12:35



A21 【窪 孝枝】 9:00~10:50
ラジオ体操感覚で親しむアクアストレッチ
~水の流れにのって全身をストレッチ~
新感覚アクアプログラム

今回ご紹介させていただくプログラムは、2020年5月コロナ禍の自粛生活のなか、SNSで「ラジオ体操」を楽しむ人々の動向を見かけ、「短い時間でも全身の関節や筋肉をバランスよく動かす」というプログラムがあれば、もっと多くの人々がプールに足を運んでくれるのでは?と考えてつくりました。プログラムの概要は、10分間、15分間の2パターン。100BPM。参加者にも指導者にも体にやさしい”新感覚プログラム”です。ぜひご体験ください!



アクアバイク



トランポリン



アクアロジック



バランスボード

C11/C21
サーキット 11:20~12:30

4種目のサーキットトレーニング。
体感バランス・筋バランス・心肺持久力など水中ならではの強化を体感しませんか?
ストレス解消間違いなしです!!



A22 【吉田賢一】 9:00~10:50
飽きずに楽しい&心地よく動けるプログラミング
パーティションだけではなくブレイクダウンを工夫しよう

各種アクアプログラムにおけるメインパートの時間を見てみると、30分のレッスンでは約15分・45分のレッスンでは約25分もあります。事前準備がバリエーションや振りつけの完成形を考えただけだと、実際のレッスンでは何度も同じ動きの繰り返しになりやすく、その結果単調に感じたり・運動が偏って負担のかかった部位が辛く感じたりします。今回のこの講座では完成形に至るまでの過程について吉田流の例を題材にしながら、飽きさせない&心地よく動きやすいプログラミングについて皆さんと一緒に考えていきます。



B21 【今野 れい】 11:15~12:35
踊ってみようジャズダンス
シアタージャズの世界

ジャズダンスの中でも、みなさんがテレビや夢の国で目にする機会の多いシアタージャズダンスを体験してみませんか?ストレッチ、ウォームアップをした後に簡単なステップをいくつか練習します。リズムに乗って、手、足、カラダを自在に動かしながら短い動きを覚えたら、最後はステップを組み合わせ合わせてコンビネーションダンス!音楽に合わせて踊ってみましょう♪身体が硬くても、踊る心があれば大丈夫です!



定員 講義：35名 実技：70名(用具使用講座は35名)

定員になり次第締め切らせて頂きます。

【継続教育点数】 AEA/ATRI/WATSU

講座A：講義1点実技1点
講座C：1点

講座B：2点
講座D：1点

2022' AQUA TOP JAPAN

2日目： 8月14日(日) PM

■ プール実技40分(プール) ■ 講義45分(研修室)

13:00~13:40	14:05~14:50	15:15~16:00	16:25~17:05	17:20~18:00
A23 実技	森田 講義	A25 講義	中野 実技	D21 リレー
A24 講義	梶村 実技	A26 実技	松浦 講義	
13:00~13:45	14:10~14:50	15:15~15:55	16:20~17:05	



A23

【森田美雪】 13:00~14:50
アクティブで簡単アクアロジック
アクアロジックによる上肢の可動域をあげる
プログラムの一例

疾病や身体トラブルのリハビリと聞くと、やさしくゆっくりとをイメージしますが、アクアロジックを使用することで、無理なく上肢の可動域を広げる一例と上肢を中心に動かし呼吸を深くすることで、疾病による心の不安や不調に対する改善効果があることを伝えます。

乳がん術後による上肢挙上のしにくい状況や喘息患者などの胸郭の狭小になりがちな状況改善など実際に行っている現場のお話とプログラムについて紹介します



A25

【中野直子】 15:15~17:05
現代病にアプローチする「みず葉」
ACSM 運動ガイドラインに沿った
水中運動の一例として。

医療の進化が目覚ましい中、残念ながら医療だけでは健康な身体は手に入らないことも明らかになっています。医療で改善した身体を使ってこそ、本当の治療になるという意味で「みず葉」という造語を使っています。2021年WHO健康ガイドライン、ACSM運動ガイドラインに沿った水中運動の実際のご紹介をします。また、医療には関われない私たちが、安全で効果のあるポストリハビリテーションの水中運動を提供することも社会貢献だと考えています。



A24

【梶村知子】 13:00~14:50
魅せるアクア
~ビジュアルキューを効果的に活用しよう~

【楽しい】と感じるポイントは十人十色。

私自身、何事も楽しむ為には体のコンディションも良い状態で楽しめたらと常に考えています。

運動効果を上げる為に「床を押す」「踏み込む」事によりスムーズな重心移動と関節や筋肉をしっかり動かせるようビジュアルキューを明確に、そして効果的に活用していきます。

「イエー——イ！」と叫びたいようなレッスン【Kajimura World】をぜひ体験してみてください。



A26

【松浦翼】 15:15~17:05
時代にあったプログラムJAPAN編
オ・モ・テ・ナシ

アクアプログラムはお年寄りからアスリートにも効果がある素晴らしいプログラムです。しかしながらアクアプログラムは中高年世代が中心になってしまっているのは、紛れもなく、インストラクターのせいではないでしょうか？若い世代を取り込むには高強度インターバルトレーニングや、ゆるくないアクアと言った目標心拍数を高めるプログラムの工夫とイケイケでリリリのインストラクションの工夫が必要です。また、ご高齢の方への配慮を欠かせないプログラムを指導する時の注意や配慮などもインストラクターとしては当然身に付けていなければなりません。両方の良さをしっかりと理解した上で現場で発揮できるアクアプログラムを担当させていただきます。インストラクターに必要なスキルは指し示し導くこと！これでこそ指導者なのではないでしょうか？当日は短い時間ですが、プールを盛り上げたいと思います。



D21 リレー 17:20~18:00

当日の担当講師によるパフォーマンス!!
一日の締めくくりにenjoyしましょう!!
全てのレッスン受けた気分!!



お申込み方法 受付期間：7月1日(金)～8月7日(日)

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の申込用紙を写真に撮りメールにて添付(サイズ大)、FAX、ご郵送(8月7日必着)のいずれかでお申込みください。

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 当日のハイライトDVD限定販売

参加者には各講座のDVD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日単位で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講座ごとに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

アーカイブ受講が可能です。講義・実技を後日、動画配信(期間限定)いたします。

DVDも購入可能です。

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30日～8月5日・・・参加費の20%

8月6日～8月10日・・・参加費の40%

8月11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

〒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

メール: info@aqua-adi.co.jp



2022 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)	西暦 年 月 日生(満 歳)	<input type="checkbox"/> 指導者 <input type="checkbox"/> 管理者 <input type="checkbox"/> 経営者 <input type="checkbox"/> 一般者 <input type="checkbox"/> 女性 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 現住所 <input type="checkbox"/> 事業所 ※いずれかにチェックを入れてください。	
受講方法	<input type="checkbox"/> リアル受講 <input type="checkbox"/> アーカイブ受講(動画による受講) ※いずれかにチェックを入れてください。	

■1日単位のお申込み & 参加料金(※カッコ内は税込金額)

	一般	認定者 A	認定者 B
<input type="checkbox"/> 1日のみ	16,000円 (17,600円)	14,000円 (15,400円)	15,000円 (16,500円)
<input type="checkbox"/> 2日間	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

ベシック講習会修了者

(ADIとは“Aqua Dynamics Institute”のことです)

参加を希望されるクラスを選択【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13日(日)

9:00~9:45	10:10~10:50	11:20~12:30	13:00~13:40	14:05~14:50	15:15~16:00	16:25~17:05	17:20~18:00
A11 講義	阿部 実技	C11 サーキット	A13 実技	山田 講義	A15 講義	坪井 実技	D11 リレー
A12 実技	根上 講義	B11 陸上実技:岡本	A14 講義	松本 実技	A16 実技	中川 講義	
9:00~9:40	10:05~10:50	11:15~12:35	13:00~13:45	14:10~14:50	15:15~15:55	16:20~17:05	

8月14日(月)

9:00~9:45	10:10~10:50	11:20~12:30	13:00~13:40	14:05~14:50	15:15~16:00	16:25~17:05	17:20~18:00
A21 講義	窪 実技	C21 サーキット	A23 実技	森田 講義	A25 講義	中野 実技	D21 リレー
A22 実技	吉田 講義	B21 陸上実技:今野	A24 講義	梶村 実技	A26 実技	松浦 講義	
9:00~9:40	10:05~10:50	11:15~12:35	13:00~13:45	14:10~14:50	15:15~15:55	16:20~17:05	

■1講座ごとのお申込み & 参加料金(カッコ内は税込金額)【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(上の表を参照)	金額 円 × 講座 =	円
	円	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