

参加費用

1日のみ	2日間
AEA/ATRI 認定者	
@ ¥14,000(+税)	@ ¥26,000(+税)
WATSU/HYDRO/AiChi 認定者	
@ ¥16,000(+税)	@ ¥30,000(+税)
一般者	
@ ¥20,000(+税)	@ ¥36,000(+税)

費用の中には資料代（当日配布）が含まれています。

昼食：各自持参

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。インターネット(ホームページ)からもお申し込みできます。定員になり次第締め切ります。先着順。

2. 参加費用

申し込んだ方には開講案内書をメールで送ります。受講費用は開講案内書に従ってお振り込みください。



骨理学とアクアフィットネス 日程表

日程	時間	テーマセッション ♪[プール]
第1日目 (土曜日)	9:45	受付開始
	10:00~10:30	挨拶 & オリエンテーション
	10:30~12:00	講義 身体理論「骨理学」とは? ・「脳」と「骨格」 ・筋肉トレーニングと骨格トレーニングの差
	12:00	昼休み
	13:15~17:00	実技 陸上トレーニングに学ぶ基本 ♪ 水中トレーニングへの応用
第2日目 (日曜日)	10:00~11:00	講義 「脳」と「骨格」 ・全体定理 ・弱者から健康への考え方
	11:15~13:15	実技 陸上トレーニング ♪ 水を味方にして
	13:15	昼休み
	14:15~15:15	講義 固定定理 ・形にとられない世界 ・健康維持から強者への考え方
	15:30~17:00	実技 陸上トレーニング ♪ 水を味方につつ能力向上 水を敵につつ更なる向上
	17:30	終了

※ 講師・会場の都合により、当日、スケジュールが変更になる場合があります。

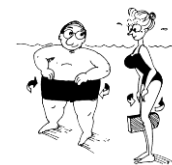
※ 継続教育点数：[アクア] AEA/10点 [セラビー] ATRI/10点 [ワッツ] WATSU/10点

【会場】 田園都市カルチャー&健康スポーツセンター
〒216-0033 川崎市宮前区宮崎 2-3-5 TEL：044-854-3771

- 東急田園都市線「宮崎台駅」
北口 徒歩 4 分
 - 渋谷駅から東急田園都市線で約 25 分
 - 新横浜駅より JR 横浜線で
長津田駅乗換え 40 分
- ※ 駐車場使用不可
[近隣に有料駐車場あり]



<http://denentoshi-cul.com/>



チャンスを逃すな

特別講習会 '23

廣戸聡一の「骨理学」から学ぶアクア

水を敵に味方にして身体の向上を

by 廣戸 聡一

(レッシュ・プロジェクト代表)

2月11-12(土/日) 2日間



主催：(株) アクア 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

URL <http://www.aqua-adi.co.jp/>

後援：Aquatic Exercise Association AEA

明日のためのウィークエンド

今世紀には日本人の4人中1人が65才以上になります。人類史上、どの国も経験したことのない“超高齢化社会”です。水の特性を生かした安全で効果的なアクアエクササイズはこれからますます重要な基礎運動になるに違いありません。アクアエクササイズの指導現場で活躍しているAEA認定指導者の方々の更なるスキルアップを目的としたスペシャル・ワークショップを開催。指導上の問題や課題を話し合い、明日への活力を得ることを目的に行います。

「教える」ことは「学ぶ」こと

ティーチン（Teach-In）とは、ベトナム戦争最中の1960年代半ば、米国ミシガン州立大の教授と生徒が戦争の是非について地位・思想・立場を超えて話し合った討議集会にそのルーツがあります。一つのテーマについて、それに関心のある人々が集い、話し合い、相互理解を図る“集会”を意味します。ある時は貴方が先生となって教え…ある時は貴方が生徒となって学ぶ。互いに学び合い、教え合うことです。ティーチンのガイド役は国際&国内総会で高い評価を受けた方をお願いします。

AEA/ATRI 認定インストラクター



認定資格を「ゴール」(the Goal) と考えるか…「スタート」(the Start) と考えるかで…その後のアクア指導者の歩みが大きく異なります。全米アクアエクササイズ協会 (AEA) では「スタート」と考え、認定資格後の継続的な教育を大変重要に位置づけています。AEA・ATRI 認定者の期間は2年間。この間に一定以上の継続教育点数 (CECs) をゲットした方のみ資格更新ができます。AEA/ATRI いずれも各15点です。妊娠出産その他止むを得ない個人事情の方はスキップ (救済処置) できます。このようにして常に前向きで粘り強い指導者の姿勢や熱意が次なる「ゴール」へと近づく大きなエネルギーになる…と考えているからです。

廣戸 聡一プロフィール

一般社団法人 REASH PROJECT 代表。

廣戸道場主宰。

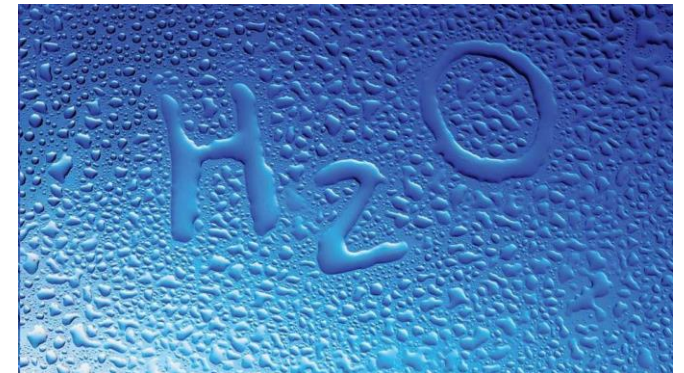
日常生活の動作からスポーツ競技、文化芸能における身体動作、コンディショニング、介護、リハビリテーション、栄養摂取まで総合的に指導。整体施療家として一般クライアントからプロアスリートまで30万人を超すケア。2010年よりJOC(日本オリンピック委員会)強化スタッフ。2020年に中部大学客員教授に就任し自身の理論大系を「骨理学」として研究、指導中。

水を敵に 味方にして身体の向上を

骨理学とアクアフィットネス

アクアフィットネス、アクアトレーニングにおいて、廣戸総一の「人間の身体運動工学」をさらに新しい角度で解釈することにより現代の身体理論を発展構築させた「骨理学」(中部大学客員教授)を用いて、水の特性に起因する人体反応を2日間に渡り学び、体験して頂きたいと思っております。また、看護から強靱な身体を獲得まで、廣戸の半世紀に及んだ厳しい現場の技術を初公開いたします。

- 「脳」と「骨格」
- 筋肉トレーニングと骨格トレーニング
- 弱者から健康への考え方
- 水を味方にしつつ能力向上
- 水を敵にしつつ更なる向上



最近、アメリカでは水平体でのスイミング指導の前段階として垂直体でのアクアエクササイズからスタート。特に子供や高齢者にはとても効果的なアプローチです。「水」の良さをもっと広めましょう。水泳初心者指導にとってアクアエクササイズは必須要件です。
Julie See(AEA)



日本もアメリカも人口の構造化が急速に進んでいます。特に65歳以上になると長年の生活習慣に根ざし様々な健康上の問題が一気に表面化します。安全で効果的な水中での運動プログラムはとても大切です。リハビリ治療の方、セラピー治療の方、ともに水陸兼用の運動です。
Ruth Sovo(ATRI/USA)



フィットネス産業の中でプール施設ほど変化のないスペースは他にありません。これからの高齢者社会を踏まえ、プールの活性化が急務です。これからの時代、これまで以上のスピードで変化します。本格的なアクアの時代が始まります。ご準備ください。
Jun Konno(ADI)



骨理学とアクアフィットネス 申し込み書

by 廣戸聡一 (レッシュプロジェクト代表)

2023年2月11-12日(土/日) 2日間

(フリガナ) 名前		生年月日	西暦	年	月	日
住所	〒		Tel :		Cel :	
勤務先	〒		Email :			
			Tel :		FAX :	
			Website :			
受講費用	※1日のみ <input type="checkbox"/> 11日(土) <input type="checkbox"/> 12日(日)		2日間			
	<input type="checkbox"/> AEA/ATRI 認定者 ¥15,400 (税込) <input type="checkbox"/> WATSU/HYDRO/AiChi 認定者 ¥17,600 (税込) <input type="checkbox"/> 一般者 ¥22,000 (税込)		<input type="checkbox"/> AEA/ATRI 認定者 ¥28,600 (税込) <input type="checkbox"/> WATSU/HYDRO/AiChi 認定者 ¥33,000 (税込) <input type="checkbox"/> 一般者 ¥39,600 (税込)			
連絡& 送付先	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 勤務先	振込人名義				

水を敵に 味方にして 身体の向上を

アクアフィットネス、アクアトレーニングにおいて、廣戸聡一の「人間の身体運動工学」をさらに新しい角度で解釈することにより現代の身体理論を発展構築させた「骨理学」(中部大学客員教授)を用いて、水の特性に起因する人体反応を2日間に渡り学び、体験して頂きたいと思っております。また、看護から強靱な身体の獲得まで、廣戸の半世紀に及んだ厳しい現場の技術を初公開いたします。



特別講習会 '23



www.aqua-adi.co.jp/special



知ってましたか？ これからのアクアフィットネスを・・・

高齢化社会。65才以上の人口増加。健康の“偏差値”が広がっています。加齢に伴い老化予防の重要性。特に関節系や神経系の様々な運動習慣の大切さが強調されています。ご承知の通りです。

荷重や自重での筋トレ。立位でのバランス体操。座位でのギアの有無のストレッチ。歩行や走行。そして、水泳や水中運動です。これからますます大切な運動になりますね。



アクアフィットネスで日本を元気に・・・

廣戸聡一氏が代表を務める一般社団法人『レッシュ・プロジェクト』はすべての人が「与えられた命と自ら切り開いていく人生を少しでも質の高いものとなるように」との願いと
思いから、本来の身体能力への理解と、それを 100%顕在化させるというテーマを通じて
幅広い教育、普及運動に取り組んでいます。
一緒に「日本を元気に！」すべく、アクアを通じて身体能力の向上・メンテナンス・ケア
をたくさんの方にお伝えしましょう。

