

# 2023' AQUA TOP JAPAN

IN AQUA SANA EST

～健康は水の中にある～



8月 11日（金祝）・12日（土）

〈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〉 アスモファイン株式会社  
株式会社ブラボーグループ・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・WA with Prince



# 2023 AQUA TOP JAPAN



1日目： 8月11日(金) 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 |
| A11<br>講義 | 浅井 | A11<br>実技   |
| A12<br>実技 | 田中 | A12<br>講義   |
| 9:00~9:40 |    | 10:05~10:50 |

|             |    |             |
|-------------|----|-------------|
| 11:15~11:55 |    | 12:20~13:05 |
| A13<br>実    | 早川 | A13<br>講    |
| A14<br>講    | 原嶋 | A14<br>実    |
| 11:15~12:00 |    | 12:25~13:05 |



## A11

【浅井貴子】 9:00~10:50

ダイナフロート3段活用

ダイナフロートのダイナミックと面白い動きだけでなくフィットネスだけでなくセラピーとしても使えるギアのご紹介をしていきます

ドイツBECO社の「ダイナフロート」をご存知でしょうか？  
ウエットな布の両側にミニボールが入っていて、抵抗具としても浮遊具としても使えるアクアギアです。両側のボールが使う人の動作に合わせてとても面白い動きをして可能性は未知数にあります。両手で持つ、片手でまとめて持つ、足にひっかけてコンディショニングとしても使える3段活用をご紹介しますと思います。



## A13

【早川陽佑】 11:15~13:05

新時代！コリオグラフィープログラムの再構築

現在・未来を意識したプログラム作りと  
プレゼンテーションを目指す

ここ数年世界のアクアエクササイズプログラムは商品(プログラム)の多様化と精度の向上が飛躍的に進み、既に多くのニーズを押さえ、取り込める土壌が出来上がりつつあります。反面日本では様々な事情(内情)からアクアプログラムの多様化に対応するのが難しく、時代の変化への対応や商品の質の向上がしにくい状態が続いています。そこで今回は『日本で主に行われているコリオグラフィープログラムという軸を崩さずに出来る限りグローバルスタンダードの要素を入れる』というテーマで私が考えているプログラムのご紹介と、それを元に既存プログラムの見直しと再構築を行うという2本軸で講座をさせて戴きます。40分実技では2パターンのプログラム(コリオ)のご紹介をさせて戴きます。



## A12

【田中ひとみ】 9:00~10:50

ニューノーマル時代へ準備を始めましょう

体感を導く動作と伝え方  
～感じることで変化する～

コロナ渦における業界のダメージはまだ回復を見せず、プールにおいてはスクール事業で利益を上げるも、フィットネス部門においては苦戦を強いられている状況です。そんな折、スポーツ庁と医師会が新たな取り組みを始めようとしています。フィットネスとメディカルの関係性がこれまでにない近づきを見せようとしています。新規会員獲得の新たな起爆剤となるかもしれません。  
実技では、セラピーの視点から自分の動きに気付けるような導き方や動作、四肢と体幹の連動性について、音楽があってもなくても出来る水中ならではのアプローチ方法を楽しくご紹介させていただきます。ご自身の身体についても新たな発見があるかも？



## A14

【原嶋寿子】 11:15~13:05

お尻歩き活用法

～みんなで練習！それぞれの姿勢・運動・改善～

自分が「お尻歩き」で感じた座骨・姿勢・運動を切り口にした内容です。自分の感覚を手掛かりに、姿勢と軸を意識して動きます。陸上の操体法\*の基本操法と「お尻歩き」の姿勢や重心移動を、水中では壁軸体操や水泳で軸バランスを維持して動きます。「地味にキツイ」と言われますが、体作りのひとつとしてお試しください。ば幸いです。ゴーグルをご用意ください。

\*操体法は、不快から逃げて身体に向かうことで心身のバランスを整える健康法です



定員 講義：35名 実技：50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B：1点

# 2023 AQUA TOP JAPAN

1日目：8月11日(金) PM

■ プール実技40分(プール) ■ 講義45分(研修室)

|             |             |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 13:30~14:15 | 14:40~15:20 | 15:45~16:25 | 16:50~17:35 | 17:50~18:30 |
| A15 講       | 杉中          | A17 実       | 葉山          | A17 講       |
| A16 実       | 中谷          | A18 講       | 藤田          | A18 実       |
| 13:30~14:10 | 14:35~15:20 | 15:45~16:30 | 16:55~17:35 | B11 リレー     |



## A15

【杉中美穂】 13:30~15:20  
私のビルディングスタイル  
完成型までの過程(ビルディング)を  
膨らませよう

私が考えるコンビネーション(完成型)までの組み立て方、考え方をお伝えします。

今日のレッスンは何をしようかな?どんなレッスンにしようかな?どう導いてコンビネーション(完成型)にもっていこうかな?レッスンの度に考えていることかと思ひます。今回はその過程(ビルディング)のヒントやきっかけ、気付きになればと思ひます。考え方の偏りや癖に気付くだけで変化を感じられるかもしれません!



## A17

【葉山亜希恵】 15:45~17:35  
Revival! ウォーキングダンス2023  
~跳ばない走らないアクアダンス~

インストラクター27年の指導をここ数年、立証しています。プログラミング(コリオ)に始まり、指導方法、コミュニケーション...レッスンに必要な『スキル』を紐解くと正解はないことが分りました。

ないというより、すべて◎です。アクアのレッスンも跳ねなくていいじゃん!ウォーキングでも強度高いじゃん!自分のペースでも満足できるじゃん!!

もちろん、すべて◎の結果には『集客』も含まれます。集客を上げ、自分が一番楽しくレッスンを提供するすべて◎にする『スキル』をご紹介します。今回は2016年に紹介したウォーキングダンスrevival版です。



## A16

【中谷一江】 13:30~15:20  
meridian Ai-chi(メリディアン アイチ)  
心地良い呼吸と水中動作で経絡を刺激し、  
免疫力を高めよう。

実技ではセルフモニタリング(Ai-chi基本動作)からアフターモニタリングを。

講義では東洋医学の説明~メリディアン~経絡の説明、正経12経脈、奇経8脈それぞれの働きを、経絡人形を使用して説明します。

さらにアイチの動作と経絡の関係をひもといて説明・ツボ(経穴)押しの実践をしてみたいと考えています。



## A18

【藤田麻里】 15:45~17:35  
ONG AQUWA Therapy(オン・ガク・ワ・セラピー)  
音とアクアセラピーの関係を探るひととき

音楽がグループアクアセラピーの安全性を、効果を、そして楽しさを向上させてくれることに着目しました。最新科学が音楽のセラピー効果をひもといてくれます。

「知っとく、納得、説得」をレッスンで是非。その為のトレーニングドリルも行います。音楽とアクアセラピーで自分らしく生きるためのお手伝い。

セラピーはもちろん、フィットネス分野の指導者の皆さんにもお伝えしたい内容です。



## B11 リレー 17:50~18:30

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♪

# 2023 AQUA TOP JAPAN

2日目： 8月12日(土) AM

■ プール実技40分(プール) ■ 講義45分(研修室)

|           |             |           |
|-----------|-------------|-----------|
| 9:00~9:40 | 10:05~10:50 |           |
| A21<br>実技 | 細井          | A21<br>講義 |
| A22<br>講義 | 筒井          | A22<br>実技 |
| 9:00~9:45 | 10:10~10:50 |           |

|             |             |          |
|-------------|-------------|----------|
| 11:15~12:00 | 12:25~13:05 |          |
| A23<br>講    | 細川          | A23<br>実 |
| A24<br>実    | 久保田         | A24<br>講 |
| 11:15~11:55 | 12:20~13:05 |          |



## A21

【細井知子】 9:00~10:50  
効果を引き出すクラス作り  
～誰に何をどのように伝えるか～

アクアプログラムを提供するにあたって、①誰のために②どんな効果をもたらすか、を考えてプログラムを作成することがとても重要です。想定している参加者のメイン層が必要としている（期待している）であろう運動効果を想像して、プログラムを作成します。どんなに素晴らしいプログラムを作成してもそれを参加者が実行してくれないことには、効果を引き出すことはできないので、こちらの意図したことを伝えるための方法を考えます。日頃、私が準備する過程を皆さんにシェアさせていただきます。



## A23

【細川愛子】 11:15~13:05  
Crazy AQUA FIT  
～踊って！鍛えて！浮いて！水を感じる40分～

フリークもビギナーも全員がフィットするレッスンを目指して日々過ごしています。コロナ禍終盤、これからアクア新時代がやって来ると思っています。新規参加者や若年層をプールに引き込む為に現場で気を付けている事を濃縮してお届けします。「シンプルだけどゆったりすぎない。基本動作で構成されたアクアダンス+トレーニング。浮いたポジションで楽しく鍛える。まるで夢中で遊んでいるように！」そんな40分間のエクササイズを当日は丁寧に、クレイジーにインストラクションしたいと思います。よろしくお願いします。



## A22

【筒井美恵】 9:00~10:50  
アクアラボ(アクア研究室)  
アクアの醍醐味、  
オブリーク(傾斜体、屈曲体)を探究体感しよう

アクアの最大の魅力、醍醐味は、陸上では到底不可能な姿勢、動作を軽々とこなせる事です。立位のウォーキング、水平体のスイミングのみならず、その中間、オブリーク=傾斜体・屈曲体、そして浮遊体で身体に起こる様々な変化、効果を細かく分析、体感してみましょ。出番が少なく、硬くなってしまった筋肉、動かしづらかった関節が、ほんの少しの工夫で、まるで油を差したように甦り、動きだします。今まで当たり前のようにやっていた動作の効果、重要性を再認識できるはずです。



## A24

【久保田喬子】 11:15~13:05  
感じるスローアクア  
呼吸からの視点で骨盤帯アプローチ

私たちがふだん無意識に行っている「呼吸」は1日におよそ2~3万回もの呼吸数をしていると言われてます。コロナ禍による長いマスク生活で、知らず知らずのうちに呼吸が浅くなっていませんか。呼吸が浅くなると心肺機能の低下以外にもカラダに様々な影響を与えます。その一つは骨盤とも大きく関係しています。今回は呼吸機能を高め、骨盤帯の安定を図る機能改善アクアプログラムをご紹介します。是非、水の中でご体感ください。カラダがスッキリする気持ち良さが味わえると思います。



定員 講義：35名 実技：50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B：1点

# 2023 AQUA TOP JAPAN

2日目：8月12日(土) PM

■ プール実技40分(プール) ■ 講義45分(研修室)

|             |             |       |
|-------------|-------------|-------|
| 13:30~14:10 | 14:35~15:20 |       |
| A25 実       | 佐藤          | A25 講 |
| A26 講       | 山本          | A26 実 |
| 13:30~14:15 | 14:40~15:20 |       |

|             |             |       |
|-------------|-------------|-------|
| 15:45~16:30 | 16:55~17:35 |       |
| A27 講       | 末吉          | A27 実 |
| A28 実       | 矢野          | A28 講 |
| 15:45~16:25 | 16:50~17:35 |       |

|             |
|-------------|
| 17:50~18:30 |
| B21<br>リレー  |



## A25

【佐藤真理】13:30~15:20  
シェイプアップアクア  
～面の意識と工夫～

身体の面の『前後左右』。  
これらを意識して動くことで全身運動をさらに進化させ、日常生活をずっと変わりなく送っていただきたい。  
また、プールの面の『前後左右斜』をまんべんなく使用することで、体を動かすことでの使い残しをなくし、見ている方向も変わることによって飽きなく方向を変えることで、反射神経も促していけたらと思いを込めた内容です。  
人間のみなぎる『パワー！！』を引き出します。



## A27

【末吉裕美】15:45~17:35  
WATER MAGIC  
～ Catch balance! ～  
身体しなやかに整う！

メリハリのあるボディは男女問わず魅力的です。その美しさを生み出すものは調和、重要なことはサイズではなくバランスなのです。決して人と競い合うのではなく、その人に合ったボディラインに近づけ、動きやすい身体作りを目指すことが大切なのです。今回のプログラムは振る、揺らす、捻る、回す、伸ばす、縮める、丸める、反るなどの動きを展開させ、参加者それぞれのバランスをキャッチして頂けたら嬉しいです。



## A26

【山本彩海】13:30~15:20  
プールから上がるのが楽しみになる  
水中ウォーキング

マイペースで行う、壁やツール・お互いの水の流れを使うなど、「水中」という環境をいかし幅広いバリエーションのエクササイズを行えるのが、水中ウォーキングの大きな特徴だと考えています。  
レッスン後陸に上がったとき「体の動きがグレードアップした！」と感じてもらえるにはどうすればいいか、普段のレッスンで実践していることをお伝えします。  
明日からすぐ使える「お土産」(お互いのアイデアのシェア)も用意しています。  
水中ウォーキングの可能性を、再認識してみませんか？



## A28

【矢野真弓】15:45~17:35  
WATSU フロートのすばらしき世界へ  
フローティンぐらうポイント1点で浮く

水を感じ取る所から始めます(冷たい?パシャパシャ、脱力、緊張?)  
身体周りの水の感触を愉しみながら、先ず私が安定して立ちココロを落ち着け、それを貴方に伝える。ゆったりとした呼吸と安心の中で最小の力で支える。  
人を支えるのは重くて大変という概念が少し変わればと思います。私も貴方も。力を抜くのはなかなか難しいけれど少しでも、こんな事かと感じて欲しい。自分の安定軸を安心感にしてフロートする。まずは貴方の身体を1点の「ぐう」だけで支える。それから1番簡単なフリーフロートポジションで優しい易しいWATSUを楽しみましょう。講義では安定立位や体幹が緩む身体の法則、水の比重についてお話しします。

## B21 リレー 17:50~18:30

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3日(月)～8月6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の申込み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6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ユ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ユ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28日～8月3日・・・参加費の20%

8月4日～8月8日・・・参加費の40%

8月9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





# 2023 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

|           |   |                 |  |
|-----------|---|-----------------|--|
| (フリガナ) 名前 | <input type="checkbox"/> 女性<br><input type="checkbox"/> 男性                                  | 西暦 年 月 日生 (満 歳) | <input type="checkbox"/> 指導者 <input type="checkbox"/> 管理者<br><input type="checkbox"/> 経営者 <input type="checkbox"/> 一般人 |
| 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                |                 |  |
| 住所        | 〒 TEL :   |                 | 携帯 :   |
|           | ※必須メールアドレス(携帯 / PC)   |                 |  |
| 受講方法      | <input type="checkbox"/> リアル受講 <input type="checkbox"/> アーカイブ受講(録画による受講) ※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 日のみ | 17,000 円   | 15,000 円   | 16,000 円   |
|       | (18,700 円) | (16,500 円) | (17,600 円) |
| 2 日間  | 32,000 円   | 28,000 円   | 30,000 円   |
|       | (35,200 円) | (30,800 円) | (33,000 円) |

認定者 A : AEA/ATRI/WATSU 認定者  
 認定者 B : ADI/HYDRO/AiChi 認定者  
 (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 11 日(金)

|           |             |             |             |             |             |             |             |             |
|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 9:00~9:45 | 10:10~10:50 | 11:15~11:55 | 12:20~13:05 | 13:30~14:15 | 14:40~15:20 | 15:45~16:25 | 16:50~17:35 | 17:50~18:30 |
| A11 講義    | 浅井 A11 実技   | A13 実       | 早川 A13 講    | A15 講       | 杉中 A15 実    | A17 実       | 葉山 A17 講    | B11 リレー     |
| A12 実技    | 田中 A12 講義   | A14 講       | 原嶋 A14 実    | A16 実       | 中谷 A16 講    | A18 講       | 藤田 A18 実    |             |
| 9:00~9:40 | 10:05~10:50 | 11:15~12:00 | 12:25~13:05 | 13:30~14:10 | 14:35~15:20 | 15:45~16:30 | 16:55~17:35 |             |

### 8 月 12 日(土)

|           |             |             |             |             |             |             |             |             |
|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 9:00~9:40 | 10:05~10:50 | 11:15~12:00 | 12:25~13:05 | 13:30~14:10 | 14:35~15:20 | 15:45~16:30 | 16:55~17:35 | 17:50~18:30 |
| A21 実技    | 細井 A21 講義   | A23 講       | 細川 A23 実    | A25 実       | 佐藤 A25 講    | A27 講       | 末吉 A27 実    | B21 リレー     |
| A22 講義    | 筒井 A22 実技   | A24 実       | 久保田 A24 講   | A26 講       | 山本 A26 実    | A28 実       | 矢野 A28 講    |             |
| 9:00~9:45 | 10:10~10:50 | 11:15~11:55 | 12:20~13:05 | 13:30~14:15 | 14:40~15:20 | 15:45~16:25 | 16:50~17:35 |             |

## ■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 | 7,500 円   | 7,000 円   | 7,000 円   |
|      | (8,250 円) | (7,700 円) | (7,700 円) |

|      |    |     |      |   |    |   |
|------|----|-----|------|---|----|---|
| 講座番号 | 金額 | 円 × | 講座 = | 円 | 合計 | 円 |
|------|----|-----|------|---|----|---|

## ■送付先

FAX: 045-544-9390

〒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

メール: info@aqua-adi.co.jp

アクアエクササイズ国内総会実行委員会



※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YNAMIXS研究所  
メール:info@aqua-adi.co.jp