

## 第 237 回アクアフォーラム 21 日程表

2024 年 4 月 29 日(月祝)

**【参加費用】** 一般者／1 名 ¥7,500 (+消費税 10%)

認定者／1 名 ¥6,000 (+消費税 10%)

上記の認定者とは 2 年毎に更新申請が必要な

ADI&AEA/ATRI/WATSU の方のみです。

AiChi/HYDRO 認定者および各種ベーシック修了者は一般者となります。ADI とは“Aqua Dynamics Institute”のことです。

**【申込方法】**A.リアル受講(アーカイブ付き)

定員 30 名

B.アーカイブ(録画)受講

### 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)からも申し込みできます。原則として直近の木曜日までにお申し込みください。

### 2. 開講案内

開講案内をメールでお知らせします。受講費用は開講案内に従って直近の金曜日までにお振込み下さい。カードでのお支払いも可能です。(ホームページ参照)。講習会開催後、受講者全員に、アーカイブ資料・URL をメールで送ります。

### 3. 受講キャンセル

諸般の事情で受講できなくなった方はお早めにご連絡下さい。キャンセル料がかかる場合があります。詳しくは開講案内をご参照ください。

時間	講座(内容)	施設
12:30~	受付開始	スタジオ
13:00~13:15	オリエンテーション	2F
13:20~15:00	私のアクアプログラムの考え方 (講義) By 塚田 美香(フリーランス) By 玉森 恵美子(フリーランス) By 細井知子(合同会社 STUDIO15 代表)	
15:00~15:30	移動&着替え(男女ロッカー)2F	
16:00~18:30	私のアクアプログラムの実際 by 塚田 美香(アクアダンス♪)30 分 by 玉森 恵美子(一生自分の足で歩こう)30 分 by 細井 知子(しりとリアクア)30 分	プール 3F
18:30	終了	

※ 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。

※ 継続教育点数：[アクア] AEA/CECs 5 点

[セラピー] ATRI/CECs 5 点 [ワッツ] WATSU/CECs 5 点

### 会場：セサミスポーツクラブ三鷹

★吉祥寺南口(公園口)よりバス 10 分/新川経由バスで「NTT データビル前」下車徒歩 3 分

★三鷹駅南口よりバス 15 分/仙川・杏林大学・野ヶ



〒181-0013 東京都三鷹市下連雀 8-4-29

<http://www.cesame.co.jp/mitaka/access.html>



The 237th AQUA FORUM 21 in Mitaka

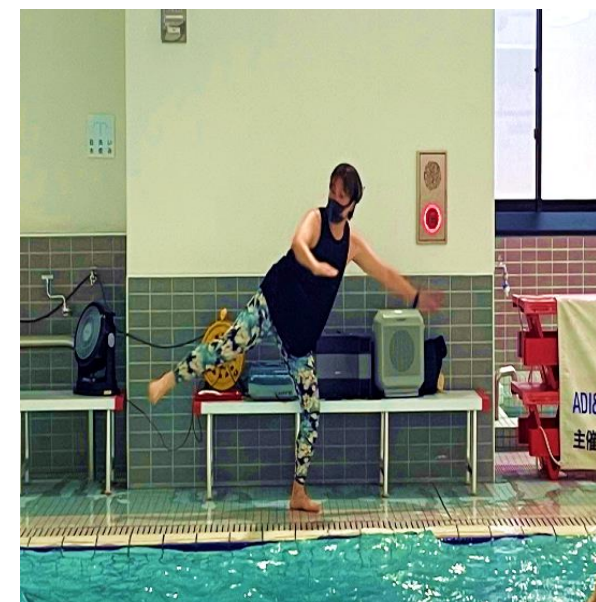
## 第 237 回アクアフォーラム 21 2024 年 4 月 29 日(月祝)

セサミスポーツクラブ 三鷹 (東京都)

第 238 回：2024 年 6 月 23 日(日) NEC グリーン溝の口(川崎市)

第 239 回：2024 年 9 月 23 日(月祝) オーク鶴ヶ島(埼玉)

第 240 回：2025 年 4 月 予定



主催：(株) **アクアダイナミクス研究所** 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/>

後援：Aquatic Exercise Association AEA

## あなたの「明日」をゲットしよう

『アクアフォーラム 21』は 1986(昭和 61)年 5 月に第 1 回をスタート。国内で最も古い歴史を持つ、指導者・管理者・経営者のアクアエクササイズ研究会です。定期的に集い、互いにアイデアを分かち合い、実践的で有意義な水中運動プログラムの理論 & 実技を学ぶことが目的です。この研究会を通じて、国内外へ広く影響を与えた日本を代表するアクア指導者を多く輩出しました。それが何よりの喜びですが、始めから素晴らしい人は決まっています。これからアクアを始めるルーキーの方、これまで長年経験を積んできたベテランの方、「アクアって一体なんだろう?」「いまアクアでは何がどうなっているのか?」などちょっと興味のある方も大歓迎です。アクアは<ミル>のと実際に<ヤル>のとでは大違いです。ぜひご参加ください。きっと貴方の“TOMORROW”がハッキリするはずですよ。

## 『普段着』のアクアを学ぼう

どの世界にも「一隅を照らす普通のヒト」が必ずいます。アクアフォーラム 21 では『普段着』のアクア指導をプレゼンターへお願いしています。特別な『外出着』では実用性に欠けるからです。貴方の周りにも、きっと普段着でも素晴らしい普通のヒトがいるに違いありません。自薦他薦は問いません。ぜひご連絡下さい。



## 2024 年度アクアの総会 (ニューノーマル) へ向けて GO!

アクアフォーラム 21 での参加者からのアンケート集計の結果をアクアトップに集約。講師講座の選考基準とします。忘れずにご記入の上、ご提出ください。

## 第 237 回のプレゼンターのプロフィール(敬称略)



### 塚田 美香 (つかだ・みか)

■千葉県 ■フリー

アクアピクスを中心に指導。ロジックのパーソナル・セミパーソナルもこなす傍ら、ジュニアの水泳指導や障害者アクアピクスの指導でも活躍中。アクア指導歴 23 年。スイミング指導歴 23 年。ADI&AEA/HYDRO 認定指導者



### 玉森恵美子 (たまもり・えみこ)

■東京都 ■株式会社 レッツコンサルティング

アクア、水泳、マタニティ関係など幅広い指導で活躍。アクア指導歴 33 年。マタニティ関係 20 年。水泳指導 17 年以上。AEA/ATRI/HYDRO/AiChi 認定指導者。2011 年第 5 回アクアセラピーシンポジウム講師。



### 細井 知子 (ほそい・ともこ)

■埼玉県 ■合同会社 STUDIO15 代表

水の効果をたくさんの方に指導し活躍中。アクア指導歴 29 年。ピラティス指導歴 19 年。健康運動指導士。ヘルスクエア他多数。ADI & AEA/HYDRO/AiChi 認定指導者。2019 年・2023 年 IAFC 日本代表プレゼンター。2023 年アクアトップ講師。



## 第 236 回 AF21 講師

アップテンポで参加者もどどん引き込まれるアクアだった木下さん、民族音楽のノリの良いリズムとスムーズな展開でアクアを楽しませてくれた稲毛さん、エネルギッシュなスパイスを加えながら彩りあるアクアダンスを披露した山田さん、三々三々楽しいアクアをありがとうございました。

## 第 236 回アクアフォーラム 21 のご報告

■2023 年 11 月 23 日(木・祝)

■田園都市カルチャー & 健康スポーツセンター (神奈川県川崎市)  
■木下令子 | 稲毛友紀 | 山田龍王 | (講座順/敬称略)



## 初講師はドキドキハラハラ

初めて講師を引き受けてくれる人へ。適度の緊張がイイですね。飛躍への原動力になります。時には同業者の前に立つ。この勇気が飛躍につながります。一つ上のステージへ。この緊張感が自分を引き上げてくれます。お疲れ様でした。



# 第237回アクアフォーラム21 申込書 (FAX:045-544-9390)

2024年4月29日(月祝) セサミスポーツクラブ三鷹 (東京都三鷹市)

リアル受講(アーカイブ付き)

アーカイブ(録画)受講

氏名(フリガナ)		生年月日	年	月	日
		性別	<input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 男	
現住所	〒	Tel:	Cel:		
		Email:			
本社(会社名)	〒	Tel:	FAX:		
		Website:			
事業所(クラブ名)	〒	Tel:	FAX:		
		Website:			
受講費用(税込)	<input type="checkbox"/> 一般者 ¥8,250 (消費税 10%込) <input type="checkbox"/> ADI&AEA/ATRI/WATSU 認定者 ¥6,600 (消費税 10%込)				
連絡&送付先	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 本社(会社) <input type="checkbox"/> 事業所(クラブ)		領収宛		

----- キリトリセン -----



## 第237回アクアフォーラム21 ('24年4月29日)

締切日/2024年6月末日

実技ビデオ教材 申込書

氏名(フリガナ)		※AEA/ATRI 認定者以外の方は購入できません。			
送付先	〒	Tel:	Cel:		
		Email:			
品番/素材	教材&講師名(敬称略) <input type="checkbox"/> DVD <input type="checkbox"/> BD(ブルーレイ)			金額	
<input type="checkbox"/> 237-A	A : 塚田 美香 [アクアダンス] ¥3,850 (消費税 10%込)				
<input type="checkbox"/> 237-B	B : 玉森 恵美子 [一生自分の足で歩こう] ¥3,850 (消費税 10%込)				
<input type="checkbox"/> 237-C	C : 細井 知子 [しりとリアクア] ¥3,850 (消費税 10%込)				
			※送料別途加算	合計	¥

----- キリトリセン -----

## アクアフォーラム21が変わります！

リアル受講の方には  
もれなくアーカイブがついてきます。  
何度も何度も見直して、学びを深めましょう！！



■塚田 美香 Mika Tsukada

■フリー

■ADI&AEA/HYDRO/AiChi 認定者



《 講師から一言 》

本当に色々な先生のセミナーに参加するのが大好きで、その先生方から学ばせて頂いたことが今の自分の宝になっていることは間違いないです。その宝庫を大切に使用させて頂いています。  
一生勉強 “気力は技術に勝るモットーに!!”  
よろしくお願いいたします。

### 『アクアダンス』

水の特性を生かして、音楽に合わせてダンスを行います。  
お水の中でしかできない動きなどもとりいれて行いたいと思います。

★レベル⇒中級者向け ★対象年齢⇒全年齢層

★フォーマット⇒中強度向け

★システム⇒循環器系（カーディオ）

★カテゴリー⇒アクアダンス ★ギア：なし

■玉森 恵美子 Emiko Tamamori

■株式会社 レッツコンサルティング

■ADI&AEA/HYDRO/AiChi 認定者

ADI&AEA/ATRI/HYDRO/Aichi 認定者



《 講師から一言 》

久しぶりに、講師として参加させていただきます。  
ドキドキです。よろしくお願いいたします。

### 『ウォークアクア編 ～ 一生自分の足で歩こう ～』

日常生活に必要な動作が円滑に行えるように、関節の動きを滑らかにと可動域を広げる運動、筋力とバランス力を高める運動、歩行運動等を行い、『一生自分の足で歩くこと』を目的に進めていきます。

★レベル⇒初心・初級者向け ★対象年齢⇒シニア世代(65歳以上くらい)

★フォーマット⇒低強度向け

★システム⇒筋力系（トーンング）関節系（リカバリー）

★カテゴリー⇒セラピー系 ★ギア⇒なし

■細井 知子 Tomoko Hosoi

■合同会社 STUDIO15 代表

■ADI&AEA/HYDRO/AiChi/ 認定者



《 講師から一言 》

娘の競技チアに仕事以外のほとんどのエネルギーを注ぎ始めて6年。動画をコマ送りで見ても動きの分析をしたり、チームメイトが理解しやすいような伝え方を考える毎日を過ごしていたら、仕事での“観察”や“分析”、“指導”が上達しました！

### 『続:しりとリアクア』

初めてアクアフォーラムの講師をさせていただいた時に「しりとリアクア」という講座をさせて頂きました。

しりとりをするみたいに、1つ前の動きの何かしらの要素に繋がる次の動きを提供して一本の線のように繋げていく“リニアプログレッション”を使ったアクアダンスをしました。10年以上の時を経て、今も私の指導の根幹は、一本の線のように繋がる“迷わない”アクアプログラムの提供です。今回は、リニアの考え方を活かした“レイヤリング”の手法を分かりやすくお伝えできるようにがんばります！

★レベル⇒中級者向け ★対象年齢⇒シニア世代（65歳以上くらい）

★フォーマット⇒中強度向け

★システム⇒循環器系（カーディオ）

★カテゴリー⇒アクアダンス ★ギア⇒なし