

# 2024' AQUA TOP JAPAN

IN AQUA SANA EST

～健康は水の中にある～

8月 10日（土） ・ 11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／ゼット株式会社  
合資会社フィットビート／セレンディパー／ WA with Prince



# 2024 AQUA TOP JAPAN



1日目： 8月10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 |
| A11<br>講義 | 坂上          |
| A12<br>実技 | 湯井          |
| 9:00～9:40 | 10:05～10:50 |

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



A11

【坂上加奈子】 9:00～10:50

Keep on doing♪

～泳ぐ・体操～スイムナスティックスで体力・持久力・筋力・活力を維持できたらいいな。(私も)

クラスにご参加下さるお客様との時間は15年以上になり、一緒に歳を重ねてきました。お客様が、今、持っている体力・持久力・筋力・活力を維持できたらいいな。(私も)  
そのためにアクアダンスやスイムナスティックスなどのプログラムをご提供しています。ある事をきっかけに現状維持をするためには続ける事・チャレンジが必要だと感じました。  
今回は、プログラムを作る時の工夫と現状維持への工夫をお話ししたいです。

★参加レベル→初心～中級者向け ★アプローチ→循環器系(カーディオ)  
★カテゴリー→スイムナスティックス ★用具→なし



A13

【鈴木久美子】 11:15～13:05

Wave Fusion

～波に乗って健康を手に入れよう！～

メインの中に構成要素をいくつか取り込み融合し、心と体を活性化させるプログラム内容をシェアさせていただきます。  
レッスンでは、水中でのリズミカルな動き、心地よい抵抗感、楽しい音楽に包まれながら心と体を満たしてくれる時間を提供したいと常に思っています。  
1レッスンがエネルギーでダイナミックなアクアダンスになること、また改めて『アクア』を好きになることを是非ご体験ください。

★参加レベル→初心～中級者向け ★アプローチ→循環器系(カーディオ)  
★カテゴリー→アクアダンス ★用具→なし



A12

【湯井有紀子】 9:00～10:50

This is 水中運動

効果が感じられるレッスンを…

水中運動は生活習慣病の方にお勧めの運動のひとつです。自覚的運動強度は『ややラクである～ややきつい』＝『ラクではないけど、きつくはない』という運動を楽しく安全に行うためには…グループレッスンの中においても、パーソナルレッスンをする。参加者自身が運動動作・強度の設定ができることが大切です。やり過ぎない効果が感じられるレッスンをご紹介します。

★参加レベル→初心・初級者向け ★アプローチ→循環器系(カーディオ)  
★カテゴリー→セラピー系 ★用具→なし



A14

【饒村彰子】 11:15～13:05

だからワッツは素晴らしい！！

「吸う」「吐く」～ワッツは呼吸を大切にします。  
知識として知っていること・承知していること→より深く知る為に・より良い効果を得るために、身体の動きを合わせるヒントをお伝えいたします。  
また講義ではフロートを使って実技内容の確認もしていきます。  
初めての方もご参加お待ちしております。

※参加者が用意するもの  
・バスタオルorヨガマット(講義で使用) ・あれば保温水着

★参加レベル→すべての方向け ★アプローチ→関節系(リハビリ)  
★カテゴリー→WATSU(リラクゼーション) ★用具→あり



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

# 2024 AQUA TOP JAPAN

1日目：8月10日(土) 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  |
| <b>A15 講</b> | <b>A15 実</b> |
| <b>A16 実</b> | <b>A16 講</b> |
| 13:30～14:10  | 14:35～15:20  |

|              |              |
|--------------|--------------|
| 15:45～16:25  | 16:50～17:35  |
| <b>A17 実</b> | <b>A17 講</b> |
| <b>A18 講</b> | <b>A18 実</b> |
| 15:45～16:30  | 16:55～17:35  |

|                |
|----------------|
| 17:50～18:30    |
| <b>B11 リレー</b> |



**A15**

【韓順亜】 13:30～15:20  
ハードモードなアクアダンス

多くのお客様はコリオグラフィーを好みます。短く、かつ効果的な振付けで、ご自分にあったスタイルで楽しめるレッスンはできないかと模索しました。  
一つのパートごとに完結し、合計2～3パートを構成。徐々に変化をつけて強度や難度をあげ、段階的な変化をすることで参加者自身に負荷の調整をしてもらいます。  
ちょっと？かなり？ハードモードなアクアダンスをお楽しみ下さい。

★参加レベル→中級者向け ★アプローチ→循環器系(カーディオ)  
★カテゴリー→アクアダンス ★用具→なし



**A17**

【山田龍王】 15:45～17:35  
水流アクアダンス

水中というものは浮力があったり抵抗があったりと様々な要因がありますが、もう一つ水の中で動くのに必要な水の流れを使ったアクアダンスをしています。  
水の流れなどを意識することで体がスムーズに動き、“浮力、抵抗、水流”これらを全て使えるようになって初めて心地良く、効果的なプログラムをお客様に提供していきたいです。

★参加レベル→中級者向け ★アプローチ→循環器系(カーディオ)  
★カテゴリー→アクアダンス ★用具→なし



**A16**

【梅本道代】 13:30～15:20  
アクアキネシス®・(水中機能改善体操)  
膝・股関節痛予防編

アクアキネシス®とは、NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会®が考案した水中での機能改善体操のプログラムです。  
体をどのように使えば、余計な負担なく、気持ちよく体を動かすことができるか…。今回は、膝・股関節痛予防を目的としたエクササイズの実験と、プログラム構成の考え方(解剖学の知識、水の特性の専門知識、参加者との関わり方)をお伝えします。

★参加レベル→初心・初級者向け ★アプローチ→関節系(リハビリ)  
★カテゴリー→水中機能改善体操 ★用具→あり(ミニボール・ビート板)



**A18**

【中野直子】 15:45～17:35  
みず薬が効くとき  
～私の水中PNF活用法～

CMA(Complex movement in Aqua)の開発者である小西薫氏の追悼講座です。CMAは、PNFの理論をもとに、水の特性を活かしたパターン運動です。ストレッチとトレーニングを繰り返すこの手法は筋バランスを整えることが利点の1つで、私はスイマーから関節疾患患者、AQUAダンスのウォーミングアップにも使っています。  
人間が持つ本来の動き、全身が連動した効率の良い動きは心地よい！

★参加レベル→どなたでも可 ★アプローチ→コンディショニング  
★カテゴリー→ポストリハビリテーション ★用具→なし



**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♪

# 2024 AQUA TOP JAPAN



## 2日目： 8月11日(日) 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 |
| <b>A21</b><br>実技 | 松浦          |
| <b>A21</b><br>講義 |             |
| <b>A22</b><br>講義 | 青木          |
| <b>A22</b><br>実技 |             |
| 9:00～9:45        | 10:10～10:50 |

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| 11:15～12:00     | 12:25～13:05 |
| <b>A23</b><br>講 | 秋山          |
| <b>A23</b><br>実 |             |
| <b>A24</b><br>実 | 石米          |
| <b>A24</b><br>講 |             |
| 11:15～11:55     | 12:20～13:05 |



### A21

【松浦翼】 9:00～10:50

私の脳みそ

アクアダンスをリードする上で理解すべき  
プログラム構成方法

アクアプログラムを指導する時に重要な事は、水の中での運動を知る事と音楽を無視は出来ないという事です。音楽を利用し、プログラム構成法を理解したら、おのずと反復回数はきまってきます。それを理解したあなたは明日から最強になります。音楽を利用し、水中ダンスを最大限に効果的にするプログラム構成方法を学んでみませんか？知れば一生物に。最大の武器になりますよ！是非受講してください。

★参加レベル→初心～上級者向け ★アプローチ→循環器系(カーディオ)  
★カテゴリー→アクアダンス ★用具→なし



### A23

【秋山尚子】 11:15～13:05

Circuit Training

～誰でもできるサーキット～

脚を持ち上げる・床を踏む・つま先をあげるなどの「歩く」ために必要な動作とウォーキングを組み合わせて行う、サーキットトレーニングです。音楽に合わせるもよし、合わせないもよし、その日のご自身のモチベーションやコンディションに合わせて運動できるため、様々な性別・年齢・体力・筋力の方が同時に行っても十分に楽しめて充実感のある内容となっています。

★参加レベル→初心～上級者向け ★アプローチ→循環器系(カーディオ)  
★カテゴリー→アクアダンス ★用具→なし



### A22

【青木美樹】 9:00～10:50

ポケットストレッチタオル、

アクアファノロジーア

水陸両用

1999年考案～ポケットストレッチタオル(P・S・T)水陸両用  
今もお黄色い幸せになるP・S・Tのクラスは続いています。  
ただポケットに手足を入れるだけ。  
難しく考える事なく、難しくする事も必要なく、水の特徴は無限に広がります。創造力と継続とやる気と愛があれば……  
アクア界でこんなおばさんが今もインストラクターを続けています。ぜひぜひ参加して一緒にアクア人生を楽しみませんか？

★参加レベル→初心・初級者向け ★アプローチ→関節系(リハビリ)  
★カテゴリー→ファノロジー系 ★用具→あり



### A24

【石米実千代】 11:15～13:05

シニア向け

『アクアコンディショニングセラピー』

～静と動の動きで心身を整える～

【静】では、レッスン初心者でもすぐできるオリジナルAiChiで呼吸にフォーカスし自律神経整える動きを。  
【動】では、水の特性を利用し、スローテンポのリズムで身体のコンディショニングを行いながら身体に意識を向けて日常動作を行い、ここまで動けたを体感していきます。静と動の動きで心と身体を整えていくシニア向けのクラスを紹介していきます。

★参加レベル→初心・初級者向け ★アプローチ→関節系(リハビリ)  
★カテゴリー→セラピー系 ★用具→なし



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

# 2024 AQUA TOP JAPAN

2日目：8月11日(日) PM

|             |  |  |             |  |  |             |  |  |             |  |  |             |  |  |
|-------------|--|--|-------------|--|--|-------------|--|--|-------------|--|--|-------------|--|--|
| 13:30～14:10 |  |  | 14:35～15:20 |  |  | 15:45～16:30 |  |  | 16:55～17:35 |  |  | 17:50～18:30 |  |  |
| A25 実       |  |  | 高 沼         |  |  | A27 講       |  |  | 梶 村         |  |  | B21 リレー     |  |  |
| A26 講       |  |  | 酒 井         |  |  | A28 実       |  |  | 坪 井         |  |  | A28 講       |  |  |
| 13:30～14:15 |  |  | 14:40～15:20 |  |  | 15:45～16:25 |  |  | 16:50～17:35 |  |  |             |  |  |



プール実技40分(プール)



講義45分(研修室)



## A25

【高沼麻奈美】13:30～15:20  
Enjoy AQUA LOGIX !

お水の抵抗を最大限に引き出してくれる『アクアロジック』を手と足に装着して、お水の抵抗を上手に利用しながら全身を動かして行きます。ときにはやさしく心地良く、また、ときには力強く！ぜひ、この機会に『アクアロジック』に触れてみませんか？

水中でアクアロジックを装着して動くことで、血行促進、関節可動域拡大、筋持久力や筋バランスの向上、機能改善など様々な効果が期待できます。この講座では、『アクアロジック』の特徴を活かした動かし方のコツ、指導上のポイント+αをお伝えします。実技では、テンポ良く動くパワーダンスやダイナミックスストレッチを取り入れたプログラムをご紹介します。

- ★参加レベル→中～上級者向け
- ★アプローチ→循環器、関節系(カーディオ、リハビリ)
- ★カテゴリ→パワーダンス系 ★用具→あり



## A27

【梶村知子】15:45～17:35  
Enjoy AQUA !  
～心も身体もHappyに～

皆さん！レッスン楽しんでますか？『楽しい』と感じるポイントは十人十色。今回は『心のHappy』→気持ちよくスムーズに動くことができ達成感を味わえるテクニックと、『身体のHappy』→身体を機能的に動かす為に固めてしまいがちな体幹を様々な方法で動かしていきます。

アクアフィットネスを通じて一人でも多くの方を健康でHappyに導いていくことが出来るように共に学び体感し、私たち指導者こそが楽しみ、Happyになりましょう！

- ★参加レベル→初心～上級者向け ★アプローチ→循環器系(カーディオ)
- ★カテゴリ→アクアダンス ★用具→なし



## A26

【酒井泰葉】13:30～15:20  
インクルーシブなスイムを楽しもう

障がい(特性)の有無に関わらず、水泳は人気の高い習い事です。現場からの声を踏まえて、様々な子どもへの必要な配慮と、子ども自身が自分の力で取り組んでいけるように応援していくプログラムを紹介いたします。

主な対象：発達障害やグレーと思われる子ども  
泳力：初心者(水が怖い子ども含む)  
目標(泳力)：筋緊張が抜ける、水遊びのレパートリーが増える  
目標(生活面)：先生とコミュニケーションを取れる

- ★参加レベル→初心・初級者向け ★アプローチ→関節系(リハビリ)
- ★カテゴリ→リラクゼーション ★用具→あり



## A28

【坪井啓子】15:45～17:35  
全身の礎(いしずえ/基礎)足関節を  
水中で整える  
軸アクア2024姿勢改善

どんなに体幹を鍛えても足関節がグラグラならばバランスは崩れます。足首が傾いていれば身体も傾くのでバランスを調節するために膝、股関節、腰、首が同様に傾いて調節してくれます。それが各関節の有痛性疾患につながっています。

アクアでは無視されがちな足首への指示ですが、意識をさせることで素晴らしいトレーニングになります。アクアダンスの指導にもアクアセラピーの指導にも是非とも取り入れてください。

- ★参加レベル→初心～上級者向け
- ★アプローチ→筋肉・関節系(トニング・リハビリ)
- ★カテゴリ→ボディバランス ★用具→なし

## 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1日(月)～8月4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4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 27 日～8 月 2 日・・・参加費の 20%

8 月 3 日～8 月 7 日・・・参加費の 40%

8 月 8 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



※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



☆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)<br>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"/> 一般者 |
| 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 |                                                            |                                           |                                                                                                                        |

|       | 一般         | 認定者 A      | 認定者 B      |
|-------|------------|------------|------------|
| 1 日のみ | 18,000 円   | 16,000 円   | 17,000 円   |
|       | (19,800 円) | (17,600 円) | (18,700 円) |
| 2 日間  | 33,000 円   | 29,000 円   | 31,000 円   |
|       | (36,300 円) | (31,900 円) | (34,100 円) |

(ADIとは“**Aqua Dynamics Institute**”のことです)

|           |    |             |  |             |    |             |  |             |    |             |  |             |    |             |  |             |  |
|-----------|----|-------------|--|-------------|----|-------------|--|-------------|----|-------------|--|-------------|----|-------------|--|-------------|--|
| 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<br>講義 | 坂上 | A11<br>実技   |  | A13<br>実    | 鈴木 | A13<br>講    |  | A15<br>講    | 韓  | A15<br>実    |  | A17<br>実    | 山田 | A17<br>講    |  | B11<br>リレー  |  |
| A12<br>実技 | 湯井 | A12<br>講義   |  | A14<br>講    | 饒村 | A14<br>実    |  | A16<br>実    | 梅本 | A16<br>講    |  | A18<br>講    | 中野 | A18<br>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 |  |             |  |

|           |             |             |             |             |             |             |             |             |          |    |          |            |
|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------|----|----------|------------|
| 9:00~9:40 | 10:05~10:50 | 11:15~12:00 | 12:20~13:05 | 13:30~14:10 | 14:35~15:20 | 15:45~16:30 | 16:55~17:35 | 17:50~18:30 |          |    |          |            |
| A21<br>実技 | 松浦          | A21<br>講義   | A23<br>講    | 秋山          | A23<br>実    | A25<br>実    | 高沼          | A25<br>講    | A27<br>講 | 梶村 | A27<br>実 | B21<br>リレー |
| A22<br>講義 | 青木          | A22<br>実技   | A24<br>講    | 石米          | A24<br>実    | A26<br>講    | 酒井          | A26<br>実    | A28<br>講 | 坪井 | A28<br>実 |            |
| 9:00~9:45 | 10:10~10:50 | 11:15~11:55 | 12:25~13:05 | 13:30~14:15 | 14:40~15:20 | 15:45~16:25 | 16:50~17:35 |             |          |    |          |            |

|      |           |           |           |
|------|-----------|-----------|-----------|
|      | 一般        | 認定者 A     | 認定者 B     |
| 1 講座 | 8,500 円   | 8,000 円   | 8,000 円   |
|      | (9,350 円) | (8,800 円) | (8,800 円) |

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

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