

第 5 期(2025 年)
AD I 認定水中ウォーキングインストラクター養成コース

	時間	講 座 (内 容)	♪: プール実技 ★: 陸上実技	場 所
第1日目 9/21(日)	10:00～	受付		スタジオ
	10:15 ～ 10:30	始業式 (オリエンテーション&自己紹介)		
	10:30 ～ 11:45	(講義) 水中ウォーキングの概要 水の特性 アクアエクササイズの体系 水中ウォーキングの特徴と目指す効果		スタジオ
	11:50 ～ 12:30	(講義/陸上実技) 水中ウォーキングの指導法の基本① ・前歩き/横歩き/後ろ歩き 腰痛・肩こり・膝痛・股関節痛予防&改善 ・シェイプアップウォーク		
	12:30 ～ 13:30	昼 食		
	13:30 ～ 15:00	(陸上実技) 水中ウォーキングの指導法の実践② ・プログラムの構成 レッソンの流れ 指導法 指導上の留意 ・指導テクニック 5つのポイント		
	15:15 ～ 15:45	(実技) デモレッスン♪		プール
	15:45 ～ 16:30	基本動作① ♪ リード練習 ①		
	16:30 ～ 18:00	基本動作② ♪ リード練習 ②		
		解 散		
第2日目 9/23(火祝)	10:00 ～ 12:00	基本動作③ アライメントチェック & 修正フィード バック		スタジオ
	12:00 ～ 13:00	昼 食		
	13:00 ～ 15:00	基本動作④ リード練習		
	15:15 ～ 16:45	実技テスト(フィードバック) ♪		プール
	16:45 ～ 17:15	基本動作⑧ バリエーションの広げ方♪ 腰痛/膝痛/肩こり など		
	17:30 ～ 18:00	修了式		スタジオ
		解 散		