



いきいき・のびのび
健康づくり協会

2017年1月29, 30日

2017年
愛知県開催!!

第6期アクアキネシス®指導者養成コース開催

スイス、ドイツなどヨーロッパで行われる水中運動療法の考え方を
疾病・怪我の予防や健康プログラムに応用した内容です。

■アクアキネシスとは?■

水中で行う身体機能向上のための
アクアプログラムです。

重力が軽減された不安定な水中
環境の中で、筋肉や結合組織の強張
りをほぐし、関節可動域を改善し、
バランスよく筋出力を上げ、身体
全体の動きを効率的にするプログラ
ムです。

15年間のヨーロッパ研修の中から
生み出された水中機能改善体操とも
言えます。

■活動事例■

- ①スイミングクラブ
- ②フィットネスクラブ
- ③温浴施設
- ④その他、プールのある施設

アクアキネシスの効果!!

- 不良姿勢
(猫背、反り腰など)の改善
- 痛みの軽減
(医師の運動許可が必要)
- 加齢による筋力、柔軟性の
低下予防
- バランス機能の向上
- 動作能力の向上 など



- 高齢者には…
転倒予防、認知機能向上
- 中高年世代には…
ロコモティブシンドローム
の予防
- 産後ママには…
産後の身体の調子を整える
- 働き盛りの人には…
仕事のストレスからくる
不定愁訴の改善 など

- 開催日：2017年1月29日(日) 10:30~18:00 (休憩60分含む)
30日(月) 11:00~18:30 (休憩60分含む)

- 受講費用(税込) テキスト, ボール付き
一般 : 47,520円
協会登録員 : 43,200円

- 定員：20名(先着順)

- 担当講師：梅本 道代(当協会企画事業部チーフ/健康運動指導士/他)
高橋 友見子(当協会講師/健康運動指導士/他)

- 持参物：水着, 筆記用具など

- 会場：JSS中川スイムスクール (<http://www.jss-group.co.jp/nakagawa/>)

〒454-0911 愛知県名古屋市中川区高畑5-37

近鉄八田駅及びJR八田駅より徒歩10分弱

地下鉄八田駅(名古屋市営東山線・高畑行)1番出口より徒歩5分



梅本 道代



高橋 友見子

<申込方法 ①電話申込>

- (1) 下記までお電話下さい ※留守番電話での受付は致しかねます
● 協会事務局：072-253-1757 (月～金曜⇒10:00～16:00)
(2) 申込用紙に必要事項を記入の上、協会事務局までFAX(072-253-1757)をお送り下さい
(3) 受講料をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内

<申込方法 ②メール申込>

- (1) 協会ホームページ <http://www.ikinobi.org/> の「講習会申込」画面、又は下記のQRコードを読み取り必要事項を入力してメール送信を行って下さい
(2) 確認の返信メールをお送りします
※申込完了は返信メールが届いてからとなります
※営業時間外に届いたメールは、返信が遅れることがございます
(3) 受講料をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内



振込先：三菱東京UFJ銀行 泉ヶ丘支店 普通：4730531 特定非営利活動法人いきいきのびのび健康づくり協会

FAX番号⇒072-253-1757まで！

申込日 年 月 日

第6期アクアキネシス®指導者養成コース受講申込書 (2017年1月29,30日愛知県)

〔フリカナ〕		〔性別〕 (男・女)	
〔氏名〕		〔生年月日〕 西暦でご記入下さい 年 月 日(満 歳)	
〔住所〕〒 —			
〔連絡先〕(自宅)		(FAX)	
(携帯)		(MAIL)	
〔勤務先名と住所〕 勤務先名： 〒 — (TEL) (FAX)			
指導内容	指導歴(年)	指導内容	指導歴(年)

〔受講料〕※該当する□に✓印をつけて下さい

- ☐ 一般 47,520 円
☐ 登録員(初回/No:N—) 43,200 円

〔受講料のお振込みについて〕※必ずご記入下さい

お振込日	年	月	日
振込銀行	銀行		
	支店		
受講料	円		

●振り込まれた受講料は、ご返金できません。ご本人が参加できない場合は、代理人の方をたてられることをお勧めします。

第6期アクアキネシス指導者養成コースカリキュラム

	時間		内容		担当
1/29 (土)	10:00～10:30		受付		
	10:30～13:30	3.0	アクアキネシス概論 プログラム実施の目的 プログラム構成 プログラム指導方法	講義	梅本 高橋
	13:30～14:30	1.0	休憩		
	14:30～17:30	3.0	プールでの実技 エクササイズの習得	実技	梅本 高橋
	17:30～18:00		着替え, 解散		
	養成時間	6.0			

	時間		内容		担当
1/30 (日)	10:30～11:00		受付		
	11:00～12:00	1.0	指導の為のフィードバック, 質疑応答	講義	梅本
	12:00～13:00	1.0	休憩, 昼食		
	13:00～14:30	1.5	①腰軽アクアキネシス 30分のモデルレッスン受講 指導練習	実技	梅本
	14:30～14:45		小休憩		
	14:45～16:15	1.5	②肩軽アクアキネシス 30分のモデルレッスン受講 指導練習	実技	高橋
	16:15～16:30		小休憩		
	16:30～18:00	1.5	③膝軽アクアキネシス 30分のモデルレッスン受講 指導練習	実技	高橋
	18:00～18:30	0.5	修了式 (協会登録と認定について)		梅本
	18:30		解散		
	養成時間	6.0			

■アクアキネシス®

- ①腰軽アクアキネシス
- ②肩軽アクアキネシス
- ③膝軽アクアキネシス

■30分間のルーティンプログラム

- ・各カテゴリー9個のエクササイズを習得
- ・エクササイズの軽減法を習得
- ・ボール, ビート板などを使った楽しいエクササイズの習得

■効果的な指導法

- ・脳に刺激的な『体験学習法』
- ・モチベーションが向上する『身体教育法』

