





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為のア 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5月3日(水)13:30~20:00(休憩30分含む) 4日(木) 10:00~17:30(休憩60分含む)
- ●受講費用(税込) テキスト, ルーティン解説書, ボール付き : 65,700円(協会登録、認定登録込み)

協会登録員 : 60,300円(認定登録込み)

※当日、現金でお支払いの場合、プラス1,080円になります

- ●定員:20名(先着順)
- ●担当講師:尾陰 由美子(当協会会長/健康運動指導士/他)

高橋 友見子(当協会認定講師/健康運動指導士/他) 茂木 伸江(当協会認定講師/健康運動指導士/他)

●持参物:水着,筆記用具など

田園アスレチックスイミングスクール ●会場:

> http://www.den-en.co.jp/pool/pool.html 〒216-0033 神奈川県川崎市宮前区宮崎2-3-5 TEL 044-854-3771



由美子 尾陰



高橋 友見子



茂木 伸江

<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」に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さいき・のびのび健康づくり協会 FAX番号⇒072-253-1757まで! 申込日 \Box 年 月 第7期アクアキネシス指導者養成コース受講申込書(2017年5月3,4日:神奈川県) [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: Ŧ (TEL) (FAX) 指導内容 指導歴 (年) 指導内容 指導歴 (年) [受講料のお振込みについて]※必ずご記入下さい 〔受講料〕※該当する□に✔印をつけて下さい

 □ - 般
 65,700 円

 □ 登録員(初 回/№:N) 60,300 円

お振込日	年	月	日
振込銀行			銀行
			支店
受講料			円

第7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
5/3 (水)	13:00~13:30		受付		
	13:30~16:30	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	高橋・茂木
	16:30~17:00	0.5	休憩		
	17:00~20:00	3.0	プールでの実技 エクササイズの習得	実技	尾陰 高橋・茂木
	20:00~20:30		着替え,解散		
	養成時間	6.0			

	時間		内容		担当
5/4 (木)	9:30~10:00		受付		
	10:00~11:30	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	尾陰
	11:30~12:30	1.0	指導の為のフィードバック, 質疑応答	講義	尾陰
	12:30~13:30	1.0	休憩, 昼食		
	13:30~15:00	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
	15:00~15:15		小休憩		
	15:15~16:45	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
	16:45~17:00		着替え		
	17:00~17:30	0.5	修了式(協会登録と認定について)		
	17:30		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』

