



いきいき・のびのび
健康づくり協会

京都開催!!

2017年5月23, 30日

第8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為に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。

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

■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

- 開催日：2017年5月23日(火) 10:00~17:00 (休憩60分含む)
30日(火) 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
一般 : 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)
再受講 : 21,600円
※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/アクアキネシス考案者)
梅本 道代 (当協会理事/アクアキネシスプロジェクトスタッフ)

- 持参物：水着, 筆記用具など
※再受講の方は、テキスト・ルーティン解説書・ボールをご持参ください。

- 会場：京都スポーツクラブイリアス <http://www.kyotoclub-iliass.net> 075-661-6003
〒601-8005 京都市南区東九条西岩本町10-2

京都駅南側八条東口から東へ歩き、セントノーム京都ホテル角を右へ徒歩5分



尾陰 由美子



梅本 道代

<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8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23,30日:京都府)

〔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

<input type="checkbox"/> 一般	65,700 円
<input type="checkbox"/> 登録員(初回/No:N—)	60,300 円
<input type="checkbox"/> 再受講	21,600 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8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
5/23 (火)	9:30~10:00		受付		
	10:00~13:00	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
	13:00~14:00	1.0	休憩		
	14:00~17:00	3.0	プールでの実技 エクササイズの習得	実技	尾陰・梅本
	17:00~17:30		着替え, 解散		
	養成時間	6.0			

	時間		内容		担当
5/30 (火)	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	梅本
	11:30~12:30	1.0	指導の為にフィードバック, 質疑応答	講義	梅本
	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	梅本
	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	尾陰
	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』

