



いきいき・のびのび
健康づくり協会

2019年6月29, 30日

大阪開催!!

第10期アクアキネシス®インストラクター養成コース

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：2019年6月29日(土) 10:00~17:00
30日(日) 10:00~17:30

●受講費用(税込)

- 非登録員 : 51,840円
- 協会登録員 : 45,360円
- 再受講 : 25,920円

※現金でお支払いの場合、プラス540円になります
【再受講の方へ】テキストとボールを必ずご持参下さい。
忘れた場合は、ボールをご購入いただけます。
再購入(税込) : テキスト : 2,160円、ボール1,166円



尾陰 由美子



梅本 道代

- 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

- 会場：JSSスイミングスクール松原 <http://www.jss-group.co.jp/matsubara/>
〒580-0042大阪府松原市松ヶ丘1-336 TEL:072-336-2152
近鉄南大阪線河内松原下車徒歩5分

<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10期アクアキネシス指導者養成コース受講申込書 (2019年6月29,30日:大阪府)

〔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〕※該当する口に✓印をつけて下さい

<input type="checkbox"/> 非登録員	51,840円
<input type="checkbox"/> 登録員(初回/No:N—)	45,360円
<input type="checkbox"/> 再受講	25,920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10期アクアキネシス指導者養成コースカリキュラム（大阪）

	時間		内容		担当
6/29 (土)	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	尾陰
	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
	17:00~17:30		着替え, 解散		
	養成時間	6.0			

	時間		内容		担当
6/30 (日)	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	指導の為のフィードバック, 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	梅本
	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』

