

2019年 フレスコ垂水

アクアフィットネスインストラクター養成コース

～アクアフィットネスプログラムのエキスパートを目指す！～

(同時開催 アクアプログラム指導者講習会)

健康寿命延伸が国を挙げての取り組みである今、健やかに年齢を重ねるための方法として水中での運動は、最も効果が期待できる運動のひとつとして注目を集めています。水の特性や水中運動の効果、指導方法やプログラムの構成方法が学べる 11 講座の講義と指導における水中動作表現の修得や参加者をスムーズに誘導するキューイング(指示誘導)の方法が学べる 11 の実技講座、そして、メアリーサンダース Dr が考案し世界に広がるアクアミットを使ったプログラム、ミズノアクア 3 講座、全 25 講座でアクアフィットネスプログラムのエキスパートを目指しましょう！

全講座受講して頂く【アクアフィットネスインストラクター養成コース】では終了試験合格後、フレスコ垂水登録インストラクターオーディションも用意しました。

そして各講座、講義・実技ともに必要な内容が 1 講座単位で学べる【アクアプログラム指導者講習会】も同時開催です。

皆様のご参加をお待ちしています！

【主催・会場】



KTVフィットネスクラブ フレスコ 垂水

<http://www.ktv.jp>

(神戸市垂水区日向 1-4-1 レバンテ垂水1番館3階)

JR神戸線 垂水駅前

TEL:078-708-7500

【クラス紹介】

開催日：6／30(日)

Aクラス 14:00～15:00 講義（講師／岡本正一）

オリエンテーション

～講習会・養成の目的と社会背景を学ぶ～

水中運動指導の目的はもちろんのこと、運動指導を行うすべての皆様にお届けしたいファシリテーターとして必要なスキルと今回の講座で手に入るすべての内容を解説し、今の日本の社会における私たち運動指導者の役割についてお伝えします。養成コース講習会へのモチベーションと明日からの指導に役立つ情報が手に入る60分です。

受講料 4,000円＋税

Bクラス 15:15～16:15 講義（講師／宅見啓司）

インストラクターのためのビジネスマナー

お客様にもクラブにも愛される指導者となるために

担当するレッスンを丁寧に遂行することはもちろん大切。さらに一歩先を目指しましょう！クラブにおけるマナーや社会人として必要な知識を手に入れて、お客様や運営するクラブに今まで以上に愛され、思わずお仕事を依頼したくなるインストラクターに進化するためのビジネスマナーを手に入れて、お客様にも運営するクラブにも信頼される指導者をめざしましょう！依頼される仕事内容が変わる大切なポイントをお伝えする60分間です。

受講料 4,000円＋税

Cクラス 16:30～18:00 講義（講師／宅見啓司）

アクアフィットネス概論

アクアフィットネスが日本の社会に必要な理由

世界屈指の長寿、健康寿命の長さを誇りながら要介護の寿命は世界ワースト 1 の日本において、水の中という環境で運動することの大切さをアクアフィットネスの概論とともにお届けします。水中での環境が私たちの身体に影響を与え、その特性が効果を引き出します。

アクアフィットネスは世界のどの国よりも速く超高齢化が進む日本を支えるプログラムになりえること、90 分間の講座でお届けします

受講料 6,000円＋税

Dクラス 18:00～20:00 実技（講師／宅見啓司）

動いて魅せる！徹底追及基本動作

効果的な動作スキルを身につけよう

鏡のないプールでは私たちインストラクターの動きそのものが、お客様の鏡となります。

エクササイズの『安全性』『効果性』を考え、そこへつなげていくための動作スキルは必要不可欠です。

どのように動けば、

- ①水の魅力が伝わるか？
- ②効果を引き出せるか？
- ③安全か？

この3つの視点をもとに動作を徹底的に練習していきます。動作スキルを磨きたいという方に必見！120 分間の実技講座です。

受講料 8,000円＋税

開催日: 7/7(日)

Eクラス 13:30~14:30 講義 (講師/梶村知子)

**『水』の持つ魅力的な『特性』を知る
効果的な水中運動を行う為に**

『水』の4大特性(水温・水圧・浮力・抵抗)+ α について事例を交えて解説いたします。
水中の環境における特性と身体への影響を理解すれば、プログラムの構成に深い意味が
生まれ、なぜそうなのかの理由がわかることで、指導における指示誘導に説得力が生まれ
ます。すでにアクアフィットネスを指導される皆さんにも、『水の特性』の再確認としておす
すめの60分間の講座です。

受講料 4,000円+税

Fクラス 14:45~16:15 講義 (講師/平田紀子)

**水中運動に必要な機能解剖学を学ぶ
機能解剖学の基礎知識を理解し、効果的なエクササイズを作成しよう!**

この講座では、水中での筋コンディショニングに必要な機能解剖学の基礎知識を学びます。
筋活動様式、関節の動き、筋肉名称を理解することで正しいエクササイズを構築することが
可能になります。
水中でどのように動けば『効果』を引き出せるのか?を理解し、効果的な筋コンディショニング
の方法を学べる90分間の講座です。

受講料 6,000円+税

Gクラス 16:30～18:00 講義（講師／宅見啓司）

**水中運動のためのトレーニング理論
運動効果を最大限引き出す基礎知識**

水中における運動の効果をトレーニング理論に基づいてお伝えします。関節への負担が軽減され、水の抵抗があることで、個別の運動負荷が期待できる水中トレーニングに必要な情報が、実例を交えて学べる 90 分間の講座です。『知る』から『わかる』そして『使える』トレーニング理論を手に入れてください。

受講料 6,000円＋税

Hクラス 18:30～20:30 実技（講師／山崎美知子）

**明確な 6 つの基本動作
完全習得！基本動作の表現方法を手に入れよう！**

アクアプログラムにおいて動きの基本動作は6つ。
まずは水中の6つの動きを指導者がプールサイド(プールデッキ)でどのように表現するかを学びます。基本動作を組み合わせたモデルレッスンでクラスの構成方法をイメージし、反復練習で完全習得を目指します。すでにアクアプログラムの指導を担当されている皆さんも自分自身の動きや表現をブラッシュアップするチャンスです！解説を交えたモデルレッスン付 120 分間の実技講座、ぜひご参加ください！

受講料 8,000円＋税

開催日: 7/14(日)

Iクラス 13:00～14:30 講義 (講師/宅見啓司)

水中運動のための運動生理学

水中運動における身体の変化を知る

運動によって身体にどのような変化が起きるか、その現象と仕組みについての基礎を学ぶのが運動生理学、この講座では水中運動に特化してわかりやすく解説します。

プログラムを構成するとき、参加者の様子を洞察するとき、効果を引き出すための声かけをおこなうとき、きっとこの運動生理学の内容が役に立ちます！

知れば納得の 90 分間講座です。

受講料 6,000円＋税

Jクラス 14:45～16:15 講義 (講師/宅見啓司)

指導の手順

指示誘導・洞察・修正・動機付けの実践

安全かつ効果的、そして何より参加者のやる気を引き出し、目的を達成する指導の手順を項目ごとに分け、指導サイクルとして『指示誘導』『洞察』『修正』『動機付け』の各解説と具体的な方法を実例とともに学んでいただく 90 分間の講座です。

これを理解できれば、自分自身の指導方法の改善点が発見できるはず！

指導実績のあるみなさんにもぜひご参加いただきたい内容です。

受講料 6,000円＋税

Kクラス 16:30～18:00 講義（講師／瀧本早苗）

強度変換と安全管理

『安全』で『効果的』な指導の実践

スポーツクラブにおいて、圧倒的にクラスの数や種類が多い、スタジオなどで行われる陸上プログラムに比べ、クラス開催数が限られているアクアフィットネスだからこそ、繊細な強度変換と徹底した安全管理が必要です。参加者の安全を確保し、参加者のそれぞれの目的に合致したプログラムを提供できれば、間違いなく運動の継続に繋がるはずです。

『安全』で『効果』を引き出せる指導のノウハウを、90分間のこの講座で手に入れてください。

受講料 6,000円＋税

Lクラス 18:30～20:30 実技（講師／梶村知子）

アクアトレーニングのすすめ

安全で効果的なトレーニング方法を手に入れる！

水の特性のひとつ『作用/反作用』によって水中では押したぶんだけ水が押し返してくることから、老若男女あらゆる体力レベルの皆さんが、ご本人だけの運動強度で動けます。

この素晴らしい環境で、日常生活に必要な筋肉を中心に、全身バランスよくトレーニングする方法をお伝えします。スタジオでの動作練習の後は、プールの中でトレーニング効果を体感！そして、指導方法まで身体で覚える120分間の実技講座です。

受講料 8,000円＋税

開催日: 7/21(日)

16:30～20:30 (講師/平田紀子)

MIZUNOアクアベーシックセミナー

インストラクターとしての基本的な理論とMIZUNOアクアの基本技術をマスターします。

後半ではモデルレッスンも行います。

※『ベーシック検定』『アクアウォーキングセミナー』『ゴールデンウェーブ認定セミナー』の受講資格を得る事ができます！

主催: ミズノ株式会社アクアフィットネス事務局

共催: KTVフィットネスクラブ フレスコ垂水

問合せ・申込先 (ミズノ株式会社アクアフィットネス事務局)

TEL: 06-6223-7319 [月・木・金/9:30～18:00、土日祝は休み]

開催日: 7/28(日)

Mクラス 14:45～16:15 講義 (講師/宅見啓司)

プレゼンテーションスキル

3つのスキルと存在感の磨き方

プレゼンテーションはコミュニケーション。コミュニケーションはキャッチボール。そしてインストラクションも同じくインタラクティブ(双方向の)コミュニケーション。

技術としてのプレゼンテーション 3つのポイントを学び、実践してみましよう。磨かれたスキルは私たち指導者の存在感(プレゼンス)を輝かせるはずです！きっと役に立つ 90分間のプレゼンテーション講座です。

受講料 6,000円+税

Nクラス 16:30～18:00 講義（講師／岡本正一）

アクアプログラムの構成方法

ウォーミングアップからウォームダウンまで

水の特性、解剖学、運動生理学、トレーニング理論を考慮したアクアプログラムの構成方法を学びましょう！水の中だから出来ること、水の中だから注意を払うこと、動きと音楽をマッチさせ、指導者のパーソナリティーが輝く、そんなアクアプログラムの構成方法を解説します。

考え抜かれたプログラムは、参加者のやる気と効果を引き出します。そしてそれは、きっと継続に繋がるはず！

動きの構成方法と、それに合わせた音楽の選び方のポイントもわかる 90 分間の講座です。

受講料 6,000円＋税

Oクラス 18:30～20:30 実技（講師／岡本正一）

実技！アクアプログラムの構成

ウォーミングアップからストレッチまで

※ この講座は【Nクラス】と合わせて受講されることをお勧めします。

プログラムの構成方法が理解できたらあとは実践あるのみ。参加者の視線を釘付けにする魅力的な動きで、わくわくするウォーミングアップを作り上げましょう！

まずはスタジオの鏡の前で自分自身の動きをシビアにチェック。構成した動きをプールに移動して水中でその効果を確認、ラストはデッキでの指導で完成を目指します！

ウォーミングアップのブラッシュアップや新しい発想を手に入れたい皆さんにぜひご参加いただきたい 120 分間の実技講座です。

受講料 8,000円＋税

開催日：8／4(日)

Pクラス 16:00～18:00 実技（講師／山崎美知子）

実技！アクアプログラムの構成
カーディオ(有酸素運動)パート

※ この講座は【Nクラス】と合わせて受講されることをお勧めします。

アクアダンスの醍醐味のひとつ、動きを組み立て、音楽に合わせて一体感を楽しむコンビネーションパートです！水中で動くアクアプログラムでは水流や水の惰力の影響により、陸上で行う運動のプログラムよりもさらに動きのつながりが重要です。

スムーズなコンビネーションを展開して、カーディオ(有酸素運動)パートの運動効果を体感できるプログラムを作り上げましょう！

モデルレッスンも必見です。アクアプログラムの中でも特に楽しさを体感できるアクアダンスのコンビネーション、オリジナルの構成を楽しみながら構築できる 120 分間の実技講座です。

受講料 8,000円＋税

Qクラス 18:30～20:30 実技（講師／宅見啓司）

実技！アクアプログラムの構成
トレーニングパート

※ この講座は【Nクラス】と合わせて受講されることをお勧めします。

水中で行うトレーニングは、水の特性から、スピードを上げて動くと、底に発生する抵抗は指数関数的に上昇します。例えばスピードが 2 倍になれば2の二乗で 4 倍の抵抗に、3 倍になれば9倍に変化します。だからこそ実施するトレーニングの順番・配列が重要で、運動の効果として身体に変化が現れる効率にも差が生まれます。

この講座では、考え抜いたプログラムの構成を学び、自分自身の身体でその効果を水中で体感！知れば納得の『腑に落ちる』120 分間の実技講座です。

受講料 8,000円＋税

開催日:8/11(日)

Rクラス 16:00~20:30 実技 (講師/岡本正一・瀧本早苗)

トータル指導(総合演習) 1

全プログラムの構築と実技練習 1

※ この講座は【Nクラス】と合わせて受講されることをお勧めします。

指導者としての動作スキルを磨く4時間講座です。

ウォーミングアップ~ストレッチ~カーディオ~トレーニング、そしてウォームダウンまですべての動きをスタジオの鏡の前でとことんブラッシュアップしてプールへ移動。

ロールプレイの繰り返しで、個別のフィードバックで、指導に磨きをかけます。

4時間の実技講座であたらしい自分自身と出会ってください。ご参加いただいた皆さんには個別のフィードバックシートをお渡しします。

ステップアップのポイントが何度でも繰り返し確認できる、お土産付の4時間の実技講座ぜひご参加ください！

受講料 16,000円+税

開催日:8/18(日)

Sクラス 16:00~18:00 実技 (講師/宅見啓司)

実技!アクアプログラムの構成

サーキットトレーニング

動きの緩急、強弱によって血液の循環を促し、三層ある血管の最も内側にある内皮細胞を効率よく刺激し、血管の弾力を保つことで血栓が出来るのを防ぐなど、いま注目を集めているサーキットトレーニングの構成と、その効果を体感し、指導の方法も手に入れてください。

効果を出せるインストラクション!モデルレッスンも必見!新たな参加者の発掘にも繋がるサーキットトレーニングの最新情報と指導方法が手に入る120分間の実技講座です!

受講料 8,000円+税

Tクラス 18:30～20:30 実技（講師／岡本正一）

実技！アクアプログラムの構成

また参加したくなる！ウォームダウン

※ この講座は【Nクラス】と合わせて受講されることをお勧めします。

水の熱伝導率は空気の 27 倍だからこそ参加者が冷たさ、寒さを感じないで身体を運動開始前の状態へと整えることが重要です。

そのための動きの工夫と、プログラム構成、そして、次回も参加したくなる（ここ大事！）

心のウォームダウンも必要です。

どんな音楽でどのような構成をするか、その方法と、最後まで指導者が動きで楽しませる指導スキルを手に入れてください！

これで皆さんはパーフェクトなエンターティナー！運動の継続に繋がるクロージング方法もお伝えする 120 分間の実技講座です。

受講料 8,000円＋税

開催日：8／25(日)

17:00～20:00（講師／平田紀子）

MIZUNOアクアラン®

急増するランナーの怪我予防・姿勢づくりの為に効果的な水中トレーニングを継続しておこなって頂く為の＜HOW TO＞を満載したアクア指導者対象セミナーです。

クラス指導に必要な「指導スキル」「動作スキル」「プレゼンテーションスキル」習得を目的としたパッケージ研修で、プールへの新しい層を獲得するクラス提案もお伝えします。

主催：ミズノ株式会社アクアフィットネス事務局

共催：KTVフィットネスクラブ フレスコ垂水

問合せ・申込先（ミズノ株式会社アクアフィットネス事務局）

TEL:06-6223-7319 [月・木・金／9:30～18:00、土日祝は休み]

開催日:9/1(日)

Uクラス 16:00~20:30 実技 (講師/山崎美知子・瀧本早苗)

トータル指導(総合演習) 2

全プログラムの構築と実技練習 2

※ この講座は【Nクラス】と合わせて受講されることをお勧めします。

指導者としての動作スキルをトータルで磨く4時間講座です。

ウォーミングアップ~ストレッチ~カーディオ~トレーニング、そしてウォームダウンまで自分自身の指導改善点をあきらかにしながら鏡の前でとことん練習してプールへ移動。

ロールプレイの繰り返しで、個別のフィードバックで、指導に磨きをかけます。4時間の実技講座できっと新たな発見が！ご参加いただいた皆さんには個別のフィードバックシートをお渡しします。

ステップアップのポイントが何度でも繰り返し確認できるお土産付の4時間の実技講座ぜひご参加ください！

受講料 16,000円+税

開催日:9/8(日)

Vクラス 16:00~20:30 実技 (講師/平田紀子・梶村知子・宅見啓司)

トータル指導(総合演習) 3

全プログラムの構築と実技練習 3

※ この講座は【Nクラス】と合わせて受講されることをお勧めします。

指導者としての動作スキルをトータル演習する、今回の講習会ラストチャンスです！

ウォーミングアップ~ストレッチ~カーディオ~トレーニング、そしてウォームダウンまで自分自身の指導スキルをスタジオの鏡の前でとことん練習をしてプールへ移動。

ロールプレイの繰り返しとフィードバックで、指導の最終調整を行います。4時間の実技講座であきらかに変化した自分自身に出会ってください！ご参加いただいた皆さんには個別のフィードバックシートをお渡しします。ステップアップのポイントが何度でも繰り返し確認できる

お土産付の4時間の実技講座ぜひご参加ください！

受講料 16,000円+税

開催日:9/15(日)

17:00~20:15 (講師/平田紀子)

MIZUNOアクア機能改善水中ウォーキング

長きに渡り人気のある『水中ウォーキング』。今回は日常生活をより快適に過ごす為にどのように歩くかを提案します。日常生活動作の『押し引き、開閉、またぐ、保つ』4動作に着目し、『股関節・膝・肩・脊柱』の4つの関節にアプローチし構成します。また、痛みやリスクのある方への調整方法もお伝えします。『水中ウォーキング』を簡単により効果的・効率的な歩き方に見てみませんか？水中エクササイズ指導者全ての方にお勧めのセミナーです。

主催:ミズノ株式会社アクアフィットネス事務局

共催:KTVフィットネスクラブ フレスコ垂水

問合せ・申込先 (ミズノ株式会社アクアフィットネス事務局)

TEL:06-6223-7319 [月・木・金/9:30~18:00、土日祝は休み]

開催日:9/22(日)

Wクラス 筆記・実技試験 ~終了式

※養成コース(全日程)参加者のみ

17:00~18:00 **筆記試験** (説明15分試験45分)

18:30~ **実技試験** (1人15分指導)

受講料 12,000円+税

開催日:10/6(日)

Xクラス 再試験 筆記・実技/フレスコ契約オーディション

※養成コース(全日程)参加者のみ (受講料は未定です)

【講師】

岡本正一

- ・株式会社Be-up 代表取締役
- ・シナプソロジー研究所 ディレクター
- ・ペップトーク協会 講師スピーカー
- ・青竹ビクス協会 会長

平田紀子

- ・MIZUNO アクアリーダー

瀧本早苗

- ・日本フィットネス協会 GFI
(ADI・AQDI・AQWI・REI・SEI)

山崎美知子

- ・フレスコ アクア養成講師

梶村知子

- ・第 13 回アクアフィットネス国内総会
プレゼンター
- ・第 199 回、208 回アクアフォーラム
プレゼンター

宅見啓司

- ・日本フィットネス協会 ADD
- ・FSEMトレーナー

【養成コース参加費】 ※全日程受講形式

184,000円＋税 ※分割希望の方はフレスコ垂水事務局までお問い合わせください

【最少催行人数】

- ・養成コース(全日程) 4名～
- ・1講座単位のクラス 3名～

※両形式共に開催日の一週間前の時点で規定の人数に達しない場合は中止

【申込方法】

- ①フレスコ Eメール会員にご登録ください（既に登録済みの方は不要）



※会員登録方法については下記のアドレスをご参照ください
<http://www.sports-club.jp/frescoforum.html>（メール配信登録にアクセス）

- ②参加希望クラスをお電話にてお申込みください。

TEL:078-708-7500（フレスコ垂水）※毎週木曜は休館日

- ③申込確認後、フレスコ事務局より日本郵便の払込取扱票を郵送いたします。

払込取扱票到着後、一週間以内にお近くの日本郵便よりご入金お願い致します。

※払込金受領証が参加チケットになりますので、当日ご持参下さい。

（領収書が必要な場合は、コピーでも可）