

MIZUNOアクアフィットネスプログラム概要（内容・時間・参加費）一覧

＜2019年11月改定＞

【ベーシックプログラム】

項目	時間	参加費	内容
① MIZUNOアクア ベーシックセミナー	4時間	¥11,000	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。 ※『ベテック検定』『アクトゥアフィット』の受講資格を得る事ができます！
② MIZUNOアクア ウォーキングセミナー	3時間	¥7,700	アクアウォーキング動作・プログラム構成・強度変換など、アクアウォーキングの基本スキルを習得できます。①を終了後にご受講ください。
③ ベーシック基本動作の習得	3～4時間	¥7,700	アクアフィットネスで定義された6つの基本動作を理解し、デッキ（プールサイド）での明確な動作スキルを習得できます。動作スキル向上を目指す方にお勧めのセミナーです。
④ S.W.E.A.T. 変換とバリエーション	3～4時間	¥7,700	6つの基本動作の変換方法を詳しく習得できます。強度変換や筋バランスを考慮した幅広い動きを作成していくことが可能となります。
⑤ デッキ指導とティーチングテクニック	3～4時間	¥7,700	デッキ（プールサイド）からの効果的な指導テクニックが習得できます。かつ、指導者自身の安全スキルも習得します。指導方法に不安をお持ちの方・指導力を向上されたい方にお勧めです。
⑥ 筋コン&カードิโอ徹底追求！	3～4時間	¥7,700	それぞれの目的に合わせた効果的なプログラム構成方法や強度変換方法が習得できます。
⑦ 器具紹介	3～4時間	¥7,700	水の特性を最大限に活かすためにミズノが開発したパドル・ヌードルやその他のアクア器具を使用したプログラムを紹介するセミナーです。クラスに多様性と楽しさを加えることが可能となります。
⑧ プログラム構成	3～4時間	¥7,700	ウォーキングアップからウォームダウンまで1レッスン全体をどのように構成するか？また、目的にあったプログラム作成が可能となります。
⑨ MIZUNOアクア ベーシック検定	6時間	¥22,000	認定者となるために必要な理論・実技両方を復習した後、試験に臨みますので安心して受験いただけます。（ベーシック検定スタディガイド付）①を終了後にご受講ください。 ※別途、昼休憩1時間あり
⑩ MIZUNOアクア ベーシック検定対策セミナー	2時間～	別途	検定に必要な基礎理論、基本スキルを徹底マスターできるセミナー。必要に応じて実施
動作スキルの習得【必須3時間セミナー】	3時間	¥7,700	デッキ指導・キューイングがアクア指導にとって重要であることはいまでもありません。お客様に伝える・牽引する力＝スキルは、指導者の個性を発揮できる醍醐味もあります。あなたの動作スキルを徹底追求&スキルアップするセミナーです。
プログラム構成【必須3時間セミナー】	3時間	¥7,700	ウォームアップ、メイン(筋コン・カードィオ)、ウォームダウンの各カテゴリ目的は達成できていますか？お客様のゴールに合わせて飽きさせない＆寒くないクラス構成が必要です！マンネリを打破し魅力的で楽しいプログラム作りを考えましょう！全てのアクア指導者に活かせる内容ですので、自分力を上げましょう！
デッキ指導の習得【必須3時間セミナー】	3時間	¥7,700	このセミナーでは、MIZUNOアクアベーシックプログラムの指導方法を学びます。MIZUNOアクアプログラムの醍醐味でもある『安全！効果的！楽しい！』を網羅したプログラムを提供する為には、プール環境を理解した上で、指導に工夫を加えることが大切です。お客様にとって、たのしく！わかりやすい指導とは何なのか？を考慮、『指導サークル』を活用した能率の高い指導方法を、実践を通じて身につけましょう。
MIZUNOアクアラン★【必須3時間セミナー】	3時間	¥7,700	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。
H.I.T.の活用法と効果を引き出す魅力的なデッキ指導【必須3時間セミナー】	3時間	¥7,700	世界のフィットネスシーンで注目を集めている「H.I.T.」を水中エクササイズに取り入れた「H.I.T.（インターバル）」と「H.I.C.T.（サーキット）」の2つをご紹介します。夫々のトレーニング利点を検証し、短時間で効果を得られるプログラムを体験、更に効果を引き出す指導法（魅力的なデッキフォーミング）を実践します。一般健康成人から高齢者まで幅広く対応できる最新エクササイズをあなたのクラスにも活用しましょう。
Select（厳選された）【必須3時間セミナー】	3時間	¥7,700	毎年特徴のあるプログラムを厳選して展開しています。 ＜2016年＞ラン/H.I.T./機能改善ウォーキング ＜2017年＞ラン/機能改善ウォーキング
動きやすく活動的な身体のための水中エクササイズ～健康で生き生きと～【必須3時間セミナー】	3時間	¥7,700	MIZUNOアクアゴールデンウェブ®メソッドに基づき、お客様のなりた姿（目的・ゴール）に導くプログラム構成を学びます。多数のケーススタディにお客様の身体状況や目的を照らし合わせ、プログラムを構築します。又、そのプログラムを実践し、指導スキルアップも目指します！今後益々増えてくる高齢者のアクア指導に役立つ内容です。

【ゴールデンウェブ®プログラム】

項目	時間	参加費	内容
⑪ ゴールデンウェブ®機能改善【必須6時間セミナー】	6時間	¥16,500	『MIZUNOアクアゴールデンウェブ®』マニュアルの17の症状から、日本人に最も多い症状2つを抜粋した内容です。クラス指導法・プログラム構成・問診・査定方法（サンプルレッスン含む）が全て入っていますので即戦力となるセミナーです。クラス指導を希望されている方におすすめのスキル習得集中セミナーです。
⑫ ゴールデンウェブ®指導テクニックⅠ～高齢者の特性とプログラム構成法～【必須3時間セミナー】	3時間	¥7,700	GWは高齢者を対象とした日常生活動作(ADL)の改善と生活の質(QOL)の向上を目的とした水中運動です。このセミナーでは、加齢に伴う身体的・精神的特徴を踏まえプログラム構成法を理解します。また、高齢者指導では様々な症状の方がクラスに参加されます。参加者の目的に合ったエクササイズを選択・構成し、その症状に合った強度調整(漸進や変換)を行うことが必要です。目的の選き～エクササイズ選択(漸進・変換)～プログラム構成法を学びましょう！
⑬ ゴールデンウェブ®指導テクニックⅡ～指導の実践～	2時間	¥5,500	加齢に伴う様々な症状に合わせたエクササイズの強度調整(漸進や変換)を活用し、より実践的な指導法を学びます。GWメソッドを通して、安全で効果的、そしてやる気や笑顔を引き出す指導法を修得しましょう！高齢者指導だけでなく、すべてのアクアエクササイズ指導にも役立つ内容です。
⑭ MIZUNOアクア ゴールデンウェブ®検定	6時間	¥22,000	認定者となるために必要な理論と実技指導を徹底習得した後、試験に臨みますので安心して受験いただけます。（ゴールデンウェブ®検定スタディガイド付）別途教材が必要です。 ①と⑬⑭を終了後にご受講ください。※別途、昼休憩1時間あり
機能改善水中ウォーキング【必須3時間セミナー】	3時間	¥7,700	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、またたく、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法もお伝えします。『水中ウォーキング』を簡単に効果的・効率的な歩き方にしてみませんか？水中エクササイズ指導者全の方に勧めのセミナーです
水中機能改善～肩編～【必須3時間セミナー】	3時間	¥7,700	国民生活基礎調査によると、背中から首の痛みを含む肩こりなど肩の痛みが悩まされている人は、国民の3人に1人とも言われています。肩周辺の解剖学・回旋筋群の障害について検証し、動きやすい身体を目指した水中で行なうエクササイズを提案します。また、痛みやリスクのある方への調整法もお伝えします。また＜MIZUNOアクアゴールデンウェブ®＞マニュアルから肩編に合わせたエクササイズ変換法も確認しますので、陸上の運動指導にも役立つ内容です。
水中機能改善～股関節編～【必須3時間セミナー】	3時間	¥7,700	股関節は、体の安定性と体重支持において大変重要な役割を果たしています。この股関節の仕組みを理解し、股関節に起こる外科的症狀やその機能改善のための必要なエクササイズについて解説します。また＜MIZUNOアクアゴールデンウェブ®＞マニュアルから股関節編に合わせたエクササイズ変換法も確認し指導一挙げていきますので、陸上の運動指導にも役立つ内容です。
水中機能改善～膝腰編～【必須3時間セミナー】	3時間	¥7,700	平均寿命が男女共に80歳を越えた日本では、多くの方が加齢による『膝痛&腰痛や機能不全』を抱えています。このセミナーでは、膝&腰の機能解剖や加齢による膝の主な外科的症狀を確認します。更にそれを踏まえて、痛みの予防や改善に必要なトレーニングを考察し、エクササイズの提供における強度調整法(漸進&変換)についてお伝えします。アクア指導者に限らず、すべての運動指導者の方にオススメのセミナーです。※『指導テクニック～膝腰実践編～』と合わせて受講されると理解がより深まります。
指導テクニック～膝腰実践編～【必須3時間セミナー】	3時間	¥7,700	加齢による外科的症狀の中でも特に多い症状である『膝痛&腰痛』の方に対する指導テクニックを学びます。高齢者の精神的・身体的特徴を踏まえ、安全で効果的、楽しいレッスンを提供する為の『指導サークル』に沿った指導を実践し、修得を目指します！スキルアップを目指すアクア指導者の皆さまにオススメのセミナーです。

※【必須セミナー】とは、認定資格更新の為に必ず受講いただくセミナーです。付加ポイントも付与されますので、是非ご参加下さい。

※ ◆は『公益財団法人体力づくり指導協会』の「高齢者体力づくり支援士更新単位セミナー」として認められています。