



MIZUNOアクア ホームスタディ（継続教育取得）コース一覧

«2019年2月改定»

No.	タイトル	内容	解答数	MIZUNO アクア継続 ポイント	料金(税込)	備考
①	ホームスタディ・入門編	MIZUNOアクアを基礎から学ぶにはこの「入門編」がおすすめです。解答は○×方式で150問とたっぷりあるので、基本はもちろん、検定対策にもご活用いただけます。	150	3.0	¥7,350	150点満点
②	ホームスタディ・ベーシック	MIZUNOアクア「ベーシックセミナー」から抜粋した、トレーニング原則・水の特徴・基本スキル・強度漸進・S.W.E.A.T.方式・プログラム構成などのMIZUNOアクアプログラムの基本となるホームスタディです。	65	2.0	¥5,250	100点満点
③	健康な背部を目指して	ゴールデンウェーブ®～機能的なウォータートレーニング～より、腰痛に悩む高齢者の為、運動を始める第1歩として水中エクササイズにおける利点・指導スキル・エクササイズ方法を学びましょう！	25	1.5	¥4,200	60点満点
④	運動で腰痛を緩和しよう	ゴールデンウェーブ®～機能的なウォータートレーニング～より、腰痛の原因となる筋肉のアンバランスや関節、椎間板の衰えについて理解しましょう。シンプルで機能的、そして漸進的に構成されたエクササイズを学びましょう！	19	1.5	¥4,200	60点満点
⑤	ゴールデンウェーブ® 基礎理論	高齢者の機能改善エクササイズの基礎知識からプログラム構成方法、強度変換方法などゴールデンウェーブ®の基本を学習しましょう。	20	1.0	¥2,500	100点満点
⑥	ゴールデンウェーブ® エクササイズと症状別変換	ゴールデンウェーブ®の目的別エクササイズとさまざまな症状に対する変換方法やアドバイスの仕方を学習しましょう。	20	1.0	¥2,500	100点満点
⑦	ショートワーク	MIZUNOアクアの基礎理論を確認し、継続教育単位を取得できますので、更新ポイントが不足した際にご活用ください。	10	0.5	¥1,500	100点満点

※③～⑥は『高齢者機能改善プログラム』としてお薦めします。

※③④はメアリーDr.とゴールデンウェーブ®プログラムチームが執筆した文章を読み、解答する形式となっています。

