

2020水祭アクアフェス オンラインセミナー

開催日：2020年11月3日(火祝)
 セミナー形式：オンラインセミナー (Zoom)
 担当講師：土井 龍雄、尾陰 由美子、上泉 渉、梅本 道代
 準備物：配布資料・筆記用具・陸でのウェア
 ※マット1枚分のスペースを確保できる場所で、ご受講ください！

クラスNo. 開催日程	タイトル・内容	講師	
		ポイント	参加費(税込)
WO2 10:00 ～ 11:30 (90分)	ランニング障害を防いで楽に速く走るコーチング ランナーは、なぜシンスプリントや腸脛靭帯炎をよく起こすのか？ ストライド走法とピッチ走法のどちらがよいのか？ それらの答えはMechanical Stress Free Running (機械的ストレスを軽減する走法)です。 今回はその実践コーチングについてお伝えしたいと思います。 ★JAFAPoint	土井 龍雄	
		1.5 P	¥4,000
WO3 12:00 ～ 13:30 (90分)	腰痛へのエクササイズによる効果的アプローチ 現場で多く寄せられるご要望に腰痛があります。その腰痛はどこからくるのか？最新の研究に基づく視点で構成した、効果的なエクササイズの実践を通して、指導時の注意点や腰痛への対処を学習します。 ピラティスのエクササイズをベースにサンプルワークアウトを差し上げます。 オンラインでもオフラインでも活用でき、習慣的運動の一環としてお客様に提案できる内容です。★JAFAPoint	上泉 渉	
		1.5 P	¥4,000
WO4 14:00 ～ 15:30 (90分)	椅子に座ってタオルを使った機能改善体操 (ボディキネシス®) 高齢者の方も安心してできる椅子に座って行う運動です。 今回は、スポーツタオルを使って、簡単にできる機能改善体操の方法を学びましょう。在宅テレワークやデスクワークなどで、ストレートネックや肩こり、首こり、猫背改善にも使えます。タオルを使って体を整えていく手順と、的確なキューイング(伝え方)をしっかりと学び、翌日の指導現場にすぐに役立ててください。 *必ず長めのタオル、スポーツタオルをご持参ください。★JAFAPoint	尾陰 由美子	
		1.5 P	¥4,000
AE5 15:45 ～ 16:45 (60分)	アクアキネシス®水中機能改善エクササイズ ～膝・股関節編～ アクアキネシス®とは、水中における『機能改善』を目的とした水中運動プログラムのことをいいます。ここ数年で何らかの関節疾患の人数は、増加の一途をたどっています。 それが原因で運動制限→日常活動量が減少→筋力、体力の低下という不健康のサイクルに入ってしまいます。 それを食い止める為に、『できる範囲の運動』は必要不可欠です。 今回は特に多いといわれている膝・股関節痛の予防と改善を目的とした内容で行います。★JAFAPoint	梅本 道代	
		1.0 P	¥2,500

※ 最少催行人数に達しない場合は、クラス中止となりますので、悪しからずご了承下さい

● ミズノ(株)アクアフィットネス事務局 ●

〒541-8538 大阪市中央区北浜4-1-23 TEL：06-6223-7319/FAX：06-6223-7346
 [月・木・金/9:30～16:00 土日祝は休み]

<HPアドレス> <https://www.mizuno.co.jp/mizunoaqua/> <E-Mail> mizunoaqua@mizuno.co.jp

*携帯メールからのお申込みも可能です。

但し「mizunoaqua@mizuno.co.jp」からの受信ができるように設定をお願いします。