

2021 水祭 アクアフェス 《オンライン～新しい運動指導のかたち～》

大会概要

■開催日程／10月2日(土)10月3日(日)・10月9日(土)10月10日(日) 全4日間

■主催／2021水祭アクアフェス実行委員会

■後援／公益社団法人日本フィットネス協会、特定非営利活動法人日本Gボール協会、株式会社Japan Wellness Innovation (順不同・予定)

■協力／株式会社プラボーグループ ■特別協賛／ミスノ株式会社 ■企画運営／ミスノ株式会社アクアフィットネス事務局

講師

鈴木亮司、中尾和子、尾陰由美子、上泉渉、岡本正一、野村健一郎、松澤泉美、井上トキ子、秋野典子、森西美香、村上理香、森裕美、内藤聖子、水野博美(順不同) 合計14名を予定

クラス数・参加人数

全12クラス、のべ300名を予定

はじめに

今年で9年目を迎える【水祭アクアフェス】。2021年テーマは《オンライン～新しい運動指導のかたち～》です。新型コロナウイルス禍で私達の生活や仕事のあり方が大きく変わりました。オンライントレーニングが主流となる中、今後のフィットネス業界に生き残る指導者となる為に、自分達の強みを活かせるような新たな提案と情報満載の研修会を開催します。アクア&フィットネス指導者にとって、最新情報の発信・指導者間ネットワーク作りと交流の場となれば幸いです。

お申し込み方法

① お申込はメール送信してください[mizunoaqua@mizuno.co.jp]

メール申込… MIZUNOアクアホームページ [講習会スケジュール・申込み案内] の [講習会のお申込み] ボタンより送信してください。

② 受付書を事務局より返信します *参加チケットは発行しませんので、必ず受付書を保管してください

③ ご入金をお願いします *お振込名の前に必ず受付No.「MOOO」を印字してください

Aコース(10月2日(土)10月3日(日)開催分)

■受付期間:8月20日(金)～9月26日(日)23時 ■振込指定期間:9月8日(水)～9月28日(火)

Bコース(10月9日(土)10月10日(日)開催分)

■受付期間:8月20日(金)～10月3日(日)23時 ■振込指定期間:9月8日(水)～10月5日(火)

*必ず、上記「お振込指定期間」内にお振込ください。上記以前のお振込はご遠慮ください

*ご入金後のキャンセル・ご返金は出来ませんので、あらかじめご了承ください

④ 受付完了 *各クラスは定員になり次第、受付を締め切ります

お問合せ

2021水祭アクアフェス事務局

TEL:06-4256-6447 (営業日時/月・木・金9:30～16:00)

クラススケジュール

時間	9				10				11				12				13				14				15				16			
	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45
10/2(土)					SW 鈴木 亮司												W1 中尾 和子															
10/3(日)					W2 上泉 渉								WO1 岡本 正一				W3 村上 理香・内藤 聖子															
10/9(土)					WO2 野村 健一郎・松澤 泉美								WO3 尾陰 由美子				AE 森 裕美				E 水野 博美											
10/10(日)					WO4 森西 美香								WO5 井上 トキ子・村上 理香				WO6 秋野 典子															

クラス参加費と継続ポイント

*お申込み時に資格申請のない方は、当日手続きできませんのでご注意ください!

クラス名	クラス記号	参加費(税込)	◎MIZUNOアクア	☆JAF/AADI	○Gボールインストラクター	備考/クラス時間
スペシャルワークショップ	SW	6,000	* SW	* SW		180分
ワークショップ	W1～3	4,000	W1～3	W1・2	W1	120分
ワークアウト	WO1～6	3,000	WO1～6	WO1,3,4,5		90分
エクササイズ	E	2,000	E			60分
アクアエクササイズ	AE	2,000	AE			60分

◎全12クラスがMIZUNOアクア認定インストラクターの継続教育クラスとして認められます。SWは必須セミナー(*)となります。注1)MIZUNOアクアの継続教育ポイントは、JWI(AFAA)-ACSMの継続教育ポイントとして承認されています。

☆クラスは、(公社)日本フィットネス協会により、JAF/A/GFI資格の継続教育単位として認められます。

○クラスは、特定非営利活動法人日本Gボール協会専門クラス(W/グループ1P)として認められます。

定員になり次第受付終了しますので、早やめにお申込みをお願いします!

SW

10/2(土)9:30～12:30
講義60分、実技120分

継続ポイント:◎☆

【講師】鈴木 亮司

◆体芯力®創始者、パーソナルトレーナー

◆動きの質を高める体芯力®体操

姿勢や二足歩行、歩く、走るといった動きに関わると言われる体芯力®で重要と考えている大腰筋。この大腰筋に関して東大や海外での科学的に検証されたデータなどを紹介し、実際に指導現場では、どのような動きが大腰筋に効果的なのか?をお伝えしていきます。

※実技に必要な空間確保、マット

参加費:¥6,000(税込)

W1

10/2(土)13:30～15:30
定員:25名 講義30分、実技90分

継続ポイント:◎☆

【講師】中尾 和子

◆NPO法人 日本Gボール協会 副理事長

◆JSA知覚的コア・ストレッチ(床編)～関節の可動性を高める～

関節の動きがなめらかさを増すと可動性が高まります。周りの筋肉や様々な組織もほぐれるように動き出し、身体が躍動してくるのを感じます。関節に直接動きかけるJSAボールエクササイズに知覚的コア・ストレッチのテクニックを加えて、関節可動域を深く追求します。そのために骨の位置をきれいに整え、関節の正しい動きも習得します。驚くほどしなやかな身体感覚を体感します。

※ギムニク小さいボール(ソフトギムニク)4個、マット

参加費:¥4,000(税込)

W2

10/3(日)9:30~11:30
講義30分、実技90分

継続ポイント:○☆

【講師】上泉 渉 ◆Merrithew™STOTT PILATESリードインストラクタートレーナー、Pilates Bcube /ZONE academy of fitness 代表

◆わかりやすく伝える～効果実感、首肩の機能改善の秘策～

国民の約1700万人が悩まされている首と肩の不定愁訴。そのメカニズムを解き明かし、筋脈を含む広範囲な視点を4つのポイントにまとめたアプローチを学びます。エクササイズバリエーション開発のヒントになる考えを盛り込んで、遊び心あるルーティンをご紹介します。安全で効果的な指導のコツをお伝え。対面指導やオンラインレッスンとしてもおすすめです。ココでだけお伝えする当イベント限定講座です。

※ソフトジム(直径20cm程度)、セラバンド(長さ約2m・幅15cm程度)、マット 参加費:¥4,000(税込)

WO1

10/3(日)12:00~13:30
講義45分、実技45分

継続ポイント:○☆

【講師】岡本 正一
◆シナプソロジー研究所ディレクター、株式会社Be-up 代表取締役

◆これからのキューイングテクニック3部作

新たな時代が始まり、オンラインという今までない指導環境も生まれました。もちろん大変な時ではありますが、私たちアクア&フィットネス指導者にとって変革の時でもあると感じています。今回は、私自身も手探りで始めたオンラインでの指導が仕事の約半分を占め様々な環境でお伝えしてきた運動指導の現場で新たに気付いたこと、再確認したこと、そして今こんな時代だからこそ大切にしたいことをオンライン指導、アクア指導、陸上での運動指導の3部作で実技を交えながらお伝えいたします。トンネルの先に見える明るい光を、皆さんと一緒に見つめる90分間です!

※安定した椅子(車輪等がない)と姿見(鏡)をご用意いただくことと最高です 参加費:¥3,000(税込)

W3

10/3(日)14:00~16:00
講義45分、実技75分

継続ポイント:○

【講師】村上 理香 ◆(有)セレナカンパニー 取締役
内藤 聖子 ◆(株)Fitness Guide 取締役

◆姿勢分析力を磨こう【実技編】～姿勢改善エクササイズメソッド～

タイプ別の特徴を理解し、パフォーマンスを上げ、快適な生活を送っていただくための姿勢改善エクササイズメソッドを紹介します!ダイナミックなストレッチ、筋肉のあたため、軽い刺激を加える、筋コンディショニングの効果を引き出すサークルメソッドを実践します。今回は実技を中心に体験していただけます。エクササイズを習得できるので、皆さまのクライアントの方はもちろん、ご自身の姿勢改善にもお役に立てます。

※セラバンド(長さ約2m・幅15cm程度・チューブ)、ソフトジム(なくても可)
※ヨガマット1枚分の動けるスペース、全身が映る画角の確保をお願いします 参加費:¥4,000(税込)

WO2

10/9(土)10:00~11:30
実技90分(フロアワーク50分、立位40分)

継続ポイント:○

【講師】野村 健一郎 ◆ミズノ(株)アドバイザースタッフ
松澤 泉美 ◆MIZUNO DIVERSE TEAM

◆Diverse movement

このクラスでは日常の動きからフィットネスの動きまで、身体を快適に動かすための方法を提案します。前半はウォーミングアップを兼ねて動きのあるフロアワークで動きの多様性を学習し(思い出し)、後半は機能的にアレンジしたフィットネスで行う代表的な動きを音楽に合わせて行います。きつと皆さんの指導に役立つでしょう!

※タオル、シューズ(可能な方はご準備下さい) 参加費:¥3,000(税込)

WO3

10/9(土)12:00~13:30
講義30分、実技60分

継続ポイント:○☆

【講師】尾陰 由美子
◆有限会社アクスペース企画代表取締役、NPO法人いきいきのびのび健康づくり協会会長

◆骨盤と脊柱のチェアワーク～機能的な座位動作を身につける～

コロナ禍によるテレワークや加齢による引きこもりも含め、現代人は座って過ごすことが増えています。「立って歩きましょう!」と言っても、なかなか体は動かないもの。であれば、心地よい座り方を身につけて座位生活の中での機能的な体の動きを理解しましょう。今回は骨盤と脊柱・頭蓋の機能解剖学を元に座位でできる心地よい動き作りのための体操をご紹介します。シニアの方向けのチェアピラティスとしてもご活用ください。

※椅子、スポーツタオル(長さ約1m程度)、ソフトジム 参加費:¥3,000(税込)

AE

10/9(土)14:00~15:00
講義60分

継続ポイント:○

【講師】森 裕美
◆MIZUNO アクアアドバイザー

◆MIZUNO アクア・アスリート30プログラム紹介

MIZUNO アクアでは、アスリートのパフォーマンス向上を目的としたトレーニングプログラムを新たに作成しました!今回は様々なアスリートにご体験頂いた際のプログラム効果のご報告と、実際に30分プログラムをご視聴頂きます。パーソナルトレーニングやグループレッスンにもお役に立てる60分です。是非ご参加ください!

※筆記用具ご準備ください 参加費:¥2,000(税込)

E

10/9(土)15:30~16:30
講義10分、実技50分

継続ポイント:○

【講師】水野 博美
◆MIZUNO アクアスペシャリスト、JWI AFAA ヨガ マスタートレーナー

◆Breeding Meditation (呼吸と瞑想) Lesson

コロナ禍の中、今世界中で瞑想人口が増えています。フィットネス&アクアインストラクターの皆様へ、私たち自身が、まずはニュートラルな心の状態をキープしていくことが、参加者の健康や豊かな心を与えられるのではないかと考えます。今回はヨガの中の呼吸と瞑想にフォーカスします。今、よく耳にするマインドフルネス(今ここを生きる)を感じてみる1時間です。呼吸と瞑想について簡単にお話しさせていただきます。実践します。ヨガが初めて、瞑想興味ある!身体を動かすだけではなく、心を感じていただく時間。スキルを上げる事以外の私達指導者が大切な何かを感じていただければ幸いです。

※マット(座位が長いので、心地よく座れる環境でご参加下さい=布面、クッション等) 参加費:¥2,000(税込)

WO4

10/10(日)10:00~11:30
講義60分、実技30分

継続ポイント:○☆

【講師】森西 美香
◆株式会社オフィス・ニーズ 代表取締役、メンタルパワーパートナー協会 代表理事

◆「アスリートの為のコーチング」～選手をダメにする指導者と伸ばす指導者～

「選手をダメにする指導者と伸ばす指導者」少し刺激的な表現ですが、どの現場でも目の当たりにする実情です。私たちフィットネス指導者も様々なプログラムと指導形態でクラスを提供しています。パーソナル指導では、個人にあったコーチングで行動変容に導き成果を出すのが役割です。オンラインでは益々コーチングが必要となります。16年間スポーツチーム、アスリートコーチングしてきた事例を基に、私自身フィットネス指導者だったからわかる、コーチングを現場で活かす方法をお伝えします。

※筆記用具(対話形式の実技) 参加費:¥3,000(税込)

WO5

10/10(日)12:00~13:30
講義30分、実技60分

継続ポイント:○☆

【講師】井上 トキ子 ◆背骨の調律Sintex®ファウンダー兼チーフエデュケーショナルコーチ
村上 理香 ◆背骨の調律Sintex®オフィシャルトレーナー

◆アクアSintex®～ウォータームーブメントの為に【足関節・股関節・コアマッセルの運動トレーニング】とは～

あなたのムーブメントは「水」を感じさせるものでしょうか?腰や下肢を痛めた経験はないでしょうか?「水」を感じさせるしなやかなウォータームーブメントの決め手は、足関節・股関節・体幹の運動力!

このSintex®的身体操作法を身につけることで、体幹の上下動や片軸に乗る動きが多用されるアクアエクササイズは、究極のファンクショナルトレーニングへと生まれ変わります。ご自身の身体と今後のキャリアのために、是非お受けください!

※運動のできる服装、マットをご準備ください 参加費:¥3,000(税込)

WO6

10/10(日)14:00~15:30
講義40分、実技50分

継続ポイント:○

【講師】秋野 典子
◆JWI・AFAAプログラムマスター、ZUMBA教育スペシャリスト

◆水陸両用!ラテン&フレクシャムムーブメントを極める!

ラテン系ダンスエクササイズで必須ムーブメント(ショルダーシミー・ボディロール・ジェリーフィッシュ・カラチャなど)をカッコよく魅せるコツをお伝えします。アクアエクササイズ指導でもなめらかに、しなやかに動くフレクシャムムーブメントが必須です!このワークショップは水陸両用で活かせる内容です。

後半はシンプルなラテンカーディオダンス(陸)を楽しく踊りましょう!

※タオル、シューズ(可能な方はご準備ください) 参加費:¥3,000(税込)