

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

【ベーシックプログラム：対面式】

《2022年4月改定》

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。 ※『ベーシック検定』の受講資格を得る事ができます！
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される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&カーディオ徹底追求！	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(株)が開発した器具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	ウォーミ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	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
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.I.T.（インターバル）』と『H.I.C.T.（サーキット）』の2つでご紹介します。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（魅力的なデッキティーチング）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。
動きやすく活動的な身体の為の水中エクササイズ ～健康で生き活きと～ 【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ーブ®メゾットに基づき、お客様のなりたい姿（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お客様の身体状況や目的を照らし合わせ、プログラムを考察します。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。

【ベーシック養成コース：オンライン式】

項目	時間	参加費	内容
① MIZUNOアクア ベーシックセミナー ～理論編～	3時間	¥7,700	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』の受講資格を得る事ができます！
MIZUNOアクア ベーシックセミナー ～実技編～	3時間	¥7,700	
⑨ MIZUNOアクア ベーシック検定	4時間	¥33,000 ※①+⑨コース価格	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）
各種ベーシック養成プログラム	3時間	¥7,700	対面式の内容をご覧ください。（ベーシック基本動作の習得／S.W.E.A.T.変換とバリエーション／デッキ指導とティーチングテクニック／筋コン&カーディオ徹底追求！／器具紹介／プログラム構成 etc.）

【ゴールデンウエーブ®プログラム：対面式】

	項目	時間	参加費	内容
◆⑪	ゴールデンウエーブ®機能改善 【必須6時間セミナー】	6時間	¥16,500 ¥22,000(教材付)	『MIZUNOアクアゴールデンウエーブ®』マニュアル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	ゴールデンウエーブ®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た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。目的の導き～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	ゴールデンウエーブ®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 ゴールデンウエーブ®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。(ゴールデンウエーブ®検定スタディガイド付)別途教材が必要です。 ①と⑪⑫⑬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・効率的な歩き方にしてみませんか？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
◆	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＜MIZUNOアクアゴールデンウエーブ®＞マニュアルから肩痛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エーブ®＞マニュアルから股関節痛に合わせたエクササイズ変換法も確認し指導へ繋げていきますので、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腰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)についておさえます。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ための『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継続教育講習会」として認められています。