

2022 水祭 アクアフェス

【輝く未来を目指して～今、求められる運動指導とは～】

大会概要

- 開催日程 / 東京会場: 10月3日(月)ルネサンス仙川
兵庫会場: 10月10日(月・祝)グンゼスポーツ川西
- 主催 / 2022水祭アクアフェス実行委員会 ■共催 / 公益財団法人健康・体力づくり事業財団
- 後援 / 公益財団法人日本フィットネス協会、株式会社Japan Wellness Innovation (順不同)
- 協力 / 株式会社プラボーグループ ■特別協賛 / ミズノ株式会社 ■企画運営 / ミズノ株式会社アクアフィットネス事務局

講師

東京/吉田賢一、村上理香、森裕美、緒方美保、原志保子、角館沙矢佳 オンライン/井上トキ子、上泉渉
兵庫/原田奈名子、尾陰由美子、岡本正一、村上理香、森裕美、内藤聖子、澤野利恵、平田紀子、藤野裕子(順不同) 合計17名を予定

クラス数・参加人数

全11クラス、のべ約285名(実数約220名)を予定

はじめに

今年10年目を迎える【水祭アクアフェス】、今年のテーマは【輝く未来を目指して～今、求められる運動指導とは～】。3年目をむかえる新型コロナ禍では、テレワークやオンラインが進む中、運動不足によるフレイルや交流のない環境での“うつ”などが問題になっています。一方で、社会保障給付金の増加と医療費の逼迫が顕著となっています。そこで、運動習慣を失った方々を救済する運動指導が急務ではないでしょうか! 100歳まで豊かなアクティブライフを送れる人生を目指して! 健康づくり指導者の活躍が今こそ求められる時、水祭本大会がアクア&フィットネス指導者にとり、最新情報の発信・指導者間ネットワーク作りと交流の場をなれば幸いです。

特典

今年も兵庫会場に「アクアエクササイズ1日券」をご用意しました!3年ぶりのリアル開催ですので、奮ってご活用ください。(定員10名)

お申込み方法

- 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。

■受付期間:8月25日(木)～9月22日(木)23時

■振込指定期間:9月7日(水)～9月28日(水)

- 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 *お振込の前に必ず受付No.【MOOO】を印字してください
*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

お申込みはこちら



お問合せ

2022水祭アクアフェス事務局

〒531-0072 大阪市北区豊崎5丁目6-10商業ビル6F
ミズノ(株)アクアフィットネス事務局内、2022水祭アクアフェス事務局
TEL:06-4256-6447(営業日/月・木・金9:30～16:00)

クラススケジュール

日程・場所・会場		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
東京会場	10/3(月) ルネサンス仙川(東京)	プール	AE1 森裕美・角館沙矢佳	AE2 吉田 賢一	PR 高山・五十嵐 幸田・橋本	SW1 村上理香・緒方美保・原志保子	スタジオ										
	スタジオ						SW1 村上理香・緒方美保・原志保子										
兵庫会場	10/10(月) グンゼスポーツ川西	プール	AE3 村上理香・森裕美	AE4 内藤聖子・澤野利恵	AE5 岡本 正一	AE6 藤野裕子・平田紀子	AE7 尾陰 由美子										
	スタジオ						SW2 原田 奈名子										
10/3(月) 10:00～12:00			WS1 (online) 上泉渉														
10/10(祝・月) 10:00～12:00			WS2 (online) 井上トキ子														

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	●健康運動指導士/ 健康運動実践指導者	☆JAFPA/ADI	定員	備考/クラス時間
スペシャルワークショップ	SW1・2	7,700	* SW1・2	* SW1・2	SW1・2	25名	180分
ワークショップ	WS1・2	5,000	WS1・2		WS1・2	25名	120分
アクアエクササイズ1日券	(AE3～7内、4ヶ所)	7,700	注2: AE3～7	注2: AE3～7		10名	60分×4
アクアエクササイズ	AE1～7	2,500	AE1～7	AE1～7	AE2・AE5・AE7	20名	60分

◎全11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。SW1・2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。

注2)MIZUNOアクアの継続教育ポイントは、4.0ポイントとなります。

●クラスは、(公財)健康・体力づくり事業財団より、健康運動指導士・健康運動実践指導者の登録更新講習会として認められています。

☆クラスは、(公財)日本フィットネス協会より、JAFPA/GFI資格の継続教育単位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!

東京会場

AE1

10月3日(月)9:30~10:30 継続ポイント:●◎
定員:25名 講義15分、実技45分

【講師】森 裕美 ◆介護予防運動指導員
角館沙矢佳 ◆健康運動実践指導者

◆即実践!4つのツールで効果を引き出す20パターン

時代はサステナブル。今ある道具をいかに活用するかが大事です。お客様にとってメインストラクターにとっても持続可能なレッスンに繋がるFUNクラスです。新しい視点でベーシックを見直したくさんの「目から鱗」をご提案します。ビート板、ヌードル、ボール、チューブを使ったファンクショナル、バランス、コアトレーニング筋強化、リラクゼーション、脳トレ目的にフォーカスした言葉のチョイス、導きをする事で1つのエクササイズから無数の可能性が広がります。

※アクアミットをご持参ください。

参加費:¥2,500(税込)

AE2

10月3日(月)10:45~11:45 継続ポイント:●◎☆
定員:25名 講義15分、実技45分

【講師】吉田 賢一
◆AEA認定インストラクター ◆01、03、04、07年IAFC日本代表プレゼンター

◆参加対象の広いアクアダンス~強・弱・難・単を考慮したプログラム~

プールで行われるアクアエクササイズでは1つのクラスにいろいろなお客様が混在していることが多く、音楽に合わせたアクアダンスでも年齢層・体力レベル・経験の度合い・運動目的など様々な方を一緒にリードすることになります。そのような中で「強・弱・難・単」という4つの要素を考慮して、より多くのお客様が参加しやすくご満足いただけるような「吉田流:アクアダンスのプログラミング方法」をご紹介します。

参加費:¥2,500(税込)

SW1

10月3日(月)12:45~16:00 継続ポイント:●◎☆
定員:25名 講義60分、実技120分(途中移動休憩15分)

【講師】村上 理香 ◆背骨の調律Sintex®フルライセンスオフィシャルトレーナー
緒方 美保 ◆背骨の調律Sintex® Tone/Cardio オフィシャルトレーナー
原 志保子 ◆背骨の調律Sintex® Tone/Reborn オフィシャルトレーナー

◆スパインフローアクア ~with背骨の調律Sintex®~

背骨の調律Sintex®とMIZUNOアクアを融合させたプログラムの紹介です。Sintex®的身体操作法を水中動作に適合させ背骨と股関節の連動を引き出します。背骨周りに細かな刺激を与えることで背骨の動きが滑らかになり可動性が高まります。水の特性を活かす事で関節の多面的な動作が容易になりより効果を引き出しやすくなります。Sintex®メントを取り入れることでお客様はもちろん指導者の皆様の動きをアップデートしませんか!長く指導していくために。

※水着・ミット・陸上で動きやすいウェア・シューズ(どちらでも自由)・筆記用具 参加費:¥7,700(税込)

PR

10月3日(月)12:00~12:30

【講師】高山英士・五十嵐亮・幸田倫史・橋本浩貴
◆ミズノアクア男子 / サポーター

◆MIZUNOアクアファン

水祭アクアフェス10周年を記念し、「ミズノアクア男子」が刺激的で最高に楽しいファンクラスをお届けします。今年結成したアクア&フィットネスの普及をお手伝いする一応援団(ミズノアクアサポーター)。エアロビクス指導経験豊富なメンバーが、アクアの世界に飛び込みご提供するクラスはイベント提案の参考にいかがでしょう! 参加費無料・どなたでもご参加いただけます♪

参加費:無料

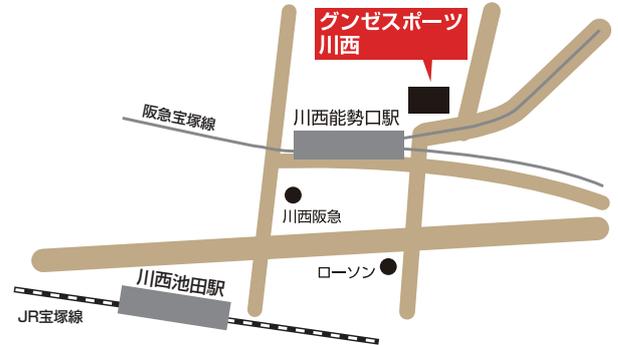
10月3日(月) ルネサンス仙川

東京都調布市仙川町2-19-6 TEL.03-5313-8400
■アクセス/京王線「仙川駅」より徒歩3分
仙川駅より甲州街道方面へ小田急バスターミナル横



10月10日(月・祝) グンゼスポーツ川西

兵庫県川西市中央町7-18ラ・グランデ5F
TEL.072-755-3119
■アクセス/阪急宝塚線「川西能勢口駅」東改札口より徒歩30秒
JR宝塚線「川西池田駅」より徒歩8分



オンライン WS1

10月3日(月)10:00~12:00 継続ポイント:◎☆
定員:25名 講義30分、実技90分

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

◆立位で感じるバイオメカニクス

立った状態の機能的環境で、バイオメカニクスの基礎を体感する時間を提供する方をお伝えします。指導者の立場からは具体的な視点と根拠から体系的に動作を観察、評価して修正を与える事を可能にするものです。6つのポイントをそれぞれがなぜ重要で、どの様に体感し、エクササイズに応用できるのかを実技を交えて確認していく2時間です。あらゆるレベルで活躍する、全ての運動指導者の方に翌日から活用いただける内容です。

※マットをご用意ください。

参加費:¥5,000(税込)

オンライン WS2

10月10日(月・祝)10:00~12:00 継続ポイント:◎☆
定員:25名 講義30分、実技90分

【講師】井上 トキ子
◆Sintex®ファウンダー ◆株式会社アージュ代表取締役

◆アラフォー以上の運動指導者のための身体操作トレーニング ~詰まりと痛みのない体づくりのためのSintex®~

なぜ、エアロビクスやアクアビクスの指導者に股関節痛や腰痛が多く発生するのでしょうか?その昔の指導者養成コースでは、骨盤底筋群や呼吸筋やインナーマッスルを教わることは殆どありませんでした。立位動作における股関節を守る為の動き方についても同様です。ならば今こそ、痛みを緩和・解消する動き方に改善していきませんか?今回は「詰まりの解消」「片脚立ちのしなやかな安定」をテーマに実践的にお届けしていきます。

※筆記用具、アライメントの見えるウェア、ソフトジムボール(スポーツタオルでも可) 参加費:¥5,000(税込)

■オンライン注意事項

- ・オンライン会議システム「Zoom」を利用します。
- ・快適に受講できるようにWi-Fi環境を整えてください。
- ・途中で中断などによりサービスの停止があっても当社はその責任を負いません。
- ・セミナー中許可なく撮影・録画・録音はご遠慮ください。
- ・セミナー画像を利用する場合がございます。お顔が出るのは困るという方はお申し出下さい。
- ・ZoomのIDやパスコードは、他人に教えたりSNSなどに掲載したりしないで下さい。

■開催中止に関して

緊急事態宣言やまん延防止重点措置が発令され、施設借用が出来ない場合は中止とさせていただきます。ミズノアクアホームページで最新情報をご確認ください。

AE3

10月10日(月・祝)9:30~10:30 継続ポイント:●●
定員:25名 講義15分、実技45分

【講師】村上 理香 ◆スタジオPYP主宰
森 裕美 ◆介護予防運動指導員

◆「MIZUNOアクアclassic」~M&Mがお届けする「夢のとびら」
50歳からの心とからだのトレーニング*AQUAバージョン~

MIZUNOアクアプログラムは1994年4月にスタートしました。28年の時を経てこのプログラムを守ってきた私達がベーシックメソッドをしっかりと押さえた「楽しく!安全!効果的!」なクラスをご紹介します。アクティブシニアのために脳の活性化プログラムと有酸素運動を組み合わせてスパイスを効かせます。MIZUNOアクアの真髄を私たちと一緒に体感しませんか?

※アクアミットをご持参ください 参加費:¥2,500(税込)

AE4

10月10日(月・祝)10:45~11:45 継続ポイント:●●
定員:25名 講義15分、実技45分

【講師】内藤 聖子 ◆(株)Fitness Guide 取締役
澤野 利恵 ◆(株)TIPNESS クオリティスーパーバイザー

◆アクアファンクショナル~機能改善水中エクササイズ~

皆さんのクライアントは日常生活でどのような動きに不便を感じ、もっと楽に快適に動きたいと思っていますか?このクラスでは、身体全体の繋がりを意識して、動きやすくしなやかな動作を身につけることを目指す水中エクササイズをご紹介します。終了後は関節可動域が広がり、心地よい感覚が得られるはずです。水の浮力や抵抗を活かしたエクササイズを是非お楽しみください。

※アクアミットをご持参ください 参加費:¥2,500(税込)

AE5

10月10日(月・祝)12:00~13:00 継続ポイント:●●☆
定員:25名 講義15分、実技45分

【講師】岡本 正一 ◆シナプソロジー研究所ディレクター

◆アクア&フィットネスはアートになる~メッセージを伝えるインストラクション~

待ちに待ったリアル開催水祭アクアフェス!今回は皆さんとともにあたまからだこころ+本質の自分を使って表現するインストラクションメッセージを伝える運動指導としてメッセンジャーとしての私たちインストラクターの役割を<レッスン前><レッスン本番>そして<レッスン終了後>→<過去><現在><未来>に分け、実技と解説を交えてお届けします。新しい次元の扉を一緒に開いてみましょう!(私のメッセージも届きますように)プールでお待ちしています!

参加費:¥2,500(税込)

AE6

10月10日(月・祝)13:15~14:15 継続ポイント:●●
定員:25名 講義15分、実技45分

【講師】平田 紀子 ◆NESTAキッズコーディネーショントレーナー
藤野 裕子 ◆NPO法人・健康づくり推進機構BTB理事

◆ミズノアクア★ペアアクア

プレゴールデンエイジ層における、身体の発育・発達を考慮し開発したキッズプログラムです。今回は、親子で楽しめる内容をご紹介します。心と身体の健やかな成長を、水中エクササイズでサポートしてみませんか?MIZUNOアクアの新たな魅力を体験してみてください!

※アクアミットをご持参ください 参加費:¥2,500(税込)

AE7

10月10日(月・祝)14:30~15:30 継続ポイント:●●☆
定員:25名 講義15分、実技45分

【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

◆水の特性を活かした機能改善プログラムの提案~アクアキネシス®~

健康寿命延伸のための運動の考え方は、マルチコンポーネントエクササイズ。水中では、有酸素運動とレジスタンス運動が同時に行えます。浮力や水圧を活かした呼吸法と関節ムーブメントで可動域を引き出し、体幹を安定させ、ロコモ&フレイル予防のための水中ウォーキングとレジスタンス運動をご紹介します。参加者への言葉かけやアプローチが機能改善では大切です。指導のヒントにしてくださいね。
*ビート板とスモールボールを使用します。

参加費:¥2,500(税込)

SW2

10月10日(月・祝)13:00~16:00 継続ポイント:●●☆
定員:25名 講義60分、実技120分

【講師】原田 奈名子 ◆京都女子大学地域連携研究センター客員研究員
◆国立大学法人佐賀大学名誉教授

◆指導者のための運動指導スキルアップ:日常生活でよくする「腕を挙げる」「椅子に座る・立つ」という動きへの深い理解が運動指導の引き出しを増やす♪

理にかなった動き方を確認し、身に着けようという講座です。「腕を挙げる」は、適正な角度で挙げると体幹がぶれずしかも楽に挙げられます。それは「なぜ?適正な角度とは?」「椅子に座る・立つ」は下肢主要3関節(股関節・膝関節・足関節)が上手く運動すると楽にできる動きです。さて「上手」とは?「骨格構造、特に肩関節・股関節の位置や形状、関節内の動き、そこに付着する筋肉を視覚化して丁寧に動かします。その動きへの深い理解がきっとあなたの運動指導に役立ちますよ。

※シューズ不要、参加者に教材として原田先生著¥1,780をプレゼント 参加費:¥7,700(税込)

【公財】健康・体力づくり事業財団(資格継続教育単位)

AE1~AE7=講義 0.3単位、実技 0.8単位
SW1~SW2=講義 1.0単位、実技 2.0単位

【コロナウイルス対策】

大会当日は受付にて検温手指消毒、マスク着用の徹底をお願いします。
検温時に37.5℃以上の熱がある方や咳などの症状がある方は、参加をご遠慮いただきます。

【災害時のご案内】

台風が日本列島に接近すると予想される場合の対応について
大会当日朝6時の段階で東京都・兵庫県に「暴風警報」または「特別警報」が発令された場合は、「[2022水祭アクアフェス]」を中止いたします。
※「大雨警報」「洪水警報」などが発令されても「暴風警報」または「特別警報」が出ない場合は予定通り開催いたします。
※台風が上陸すると予測される場合は、大会3日前に「ミズノアクアホームページ」に大会開催情報を公開します。

★ミズノが“ノンアルコール飲料”を作ると♡こんな感じに♡出来上がりました!★

ノンアルコール飲料PUHAAH(プハー)デビュー♪

スポーツ後のドリンクに
新しい選択肢を



PUHAAH(プハー)は南信州ビールとミズノがスポーツ後の飲用を目的に開発したアルコール0.00%のピアテイスト炭酸飲料です。試飲テストを繰り返し、スポーツ後に合うと評価されたテイスト*なので、ご興味のある方はぜひお試しください!

MIZUNO TOKYO、
MIZUNO OSAKA 茶屋町、
ミズノ公式オンラインショップで購入可能です。

