

2023 水祭 アクアフエス

【輝く未来を目指して～行動喚起!コロナ後の運動指導～】

大会概要

■開催日程/東京会場:10月9日(月・祝) ルネサンス仙川

兵庫会場:10月16日(月) グンゼスポーツ川西

■主催/2023水祭アクアフエス実行委員会 ■共催/公益財団法人健康・体力づくり事業財団

■後援/公益社団法人日本フィットネス協会、株式会社Japan Wellness Innovation、特定非営利団体日本Gボール協会 (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、大貫那知子、村上理香、澤野利恵、緒方美保、高山英士、五十嵐亮

兵庫/中尾和子、野村健一郎、梅本道代、内藤聖子、澤野利恵、平田紀子、川島博美、杉浦照枝

両日/ミズノスイムコーチ/寺川綾 オンライン/三浦栄紀 (順不同) 合計17名を予定

クラス数・参加人数

全16クラス、のべ約330名(実数約160名)を予定

はじめに

今年11年目を迎える「水祭アクアフエス」テーマは【輝く未来を目指して～行動喚起!コロナ後の運動指導～】。新型コロナウイルス類移行に伴い、やっと日常が以前にもどりつつあります。自粛期間3年間でテレワークやオンラインが進み、一方で運動不足による“フレイル”や交流のない環境での“うつ”などが社会問題になっています。運動習慣を失った方々を救済する運動指導が私達=運動指導者にとつての急務ではないでしょうか!
健康やか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求められる今、水祭大会がアクア&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。

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!リラ開催ですので、奮ってご活用ください。(定員10名)

お申し込み方法

① 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】ボタンの

お申込みはこちら

【セミナー申込フォーム】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」を保存して下さい。

③ ご入金をお願いします。(お申込み時に【銀行振込】または【コンビニ決済】を選択)

【銀行振込】・お振込名の前に必ず受付No.「MOOO」を印字してください。

・必ず下記「銀行振込指定期間」内にお振込みください。上記以前のお振込みはご遠慮ください。

・ご入金後のキャンセルで返金は出来ませんので、あらかじめご了承ください。

【コンビニ決済】・9月7日(木)以降、随時「コンビニ決済ご案内メール」を送信します。(受付書とは別に送信、毎週木曜日送信予定)

・案内メール受信日(木曜日)から7日以内に必ずご入金ください。

・ご入金後のキャンセルで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

■お申込み受付期間:8月28日(月)～9月28日(木)

■銀行振込指定期間:9月13日(水)～10月2日(月)

■コンビニ決済期間:「コンビニ決済ご案内メール」受信日(木曜日)から7日間



お問合せ

2023水祭アクアフエス事務局

〒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

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
東京会場	10/9(月・祝) ルネサンス仙川(東京)	プール			AE1 緒方美保		AE2 吉田賢一・大貫那知子		AE3 村上理香・澤野利恵		S1 寺川綾											
		スタジオ			E1 高山英士		E2 五十嵐亮		SW1 村上理香・澤野利恵													
兵庫会場	10/16(月) グンゼスポーツ川西	プール			AE4 澤野利恵		AE5 梅本道代		S2 寺川綾				AE6 平田紀子・内藤聖子		AE7 川島博美・杉浦照枝							
		スタジオ			WO 野村健一郎				SW2 内藤聖子・平田紀子				WS2 内藤聖子・平田紀子		WS1 中尾和子							
オンライン	10/9(月・祝)							WS2 三浦栄紀														

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	☆JAF/A/ADI	●NPO法人 日本Gボール協会	定員	備考/クラス時間
スペシャルワークショップ	SW1・2	11,000	*SW1・2	*SW1・2			25名	180分・器具付
ワークショップ	WS1・2	5,000	WS1・2	WS1	WS1・2	WS1	25名	120分
ワークアウト	WO	4,000	WO	WO	WO		25名	90分
エクササイズ	E1・2	2,500	E1・2	E1・2			25名	60分
スイムレッスン	S1・2	2,500	S1・2	S1・2			25名	60分
アクアエクササイズ1日券	(AE4~7, 4クラス)	7,700	注2: AE4~7	注2: AE4~7			10名	60分×4
アクアエクササイズ	AE1~7	2,500	AE1~7	AE1~7	AE2・AE5		25名	60分

◎全16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(器具付)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。

■日本Gボール協会グループ専門クラス1ポイント対象となります。

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!

AE1

10月9日(月・祝) 9:30~10:30
定員:25名 講義15分、実技45分

継続ポイント:●◎

【講師】緒方 美保

◆健康運動指導士 ◆ミズノアクアリーダー

◆機能改善ウォーキング

日常生活動作の中でもQOLへの影響が大きい「歩行」に注目し、いつまでも自分の足で歩くための機能改善ウォーキングをご紹介します。歩行に必要な関節可動域や筋力、バランス能力、コーディネーション能力などの向上がMIZUNOアクアメソッドを使うことで安全・効果的にいきます。さらにそこに「楽しさ」をプラスすることで運動継続のモチベーションアップを図ります。「安全で効果的で楽しい」プログラムをご体験ください!!

※アクアミットをご持参ください。

参加費:¥2,500(税込)

AE2

10月9日(月・祝) 10:40~11:40
定員:25名 講義15分、実技45分

継続ポイント:●◎☆

【講師】吉田 賢一 ◆'01'-'03'-'04'-'07年AEA国際総会プレゼンター
大貫 那知子 ◆'19'-'23年AEA国際総会プレゼンター

◆あたらしい参加者層を取り込むアクアエクササイズ~運動した実感と運動効果を得る為のスパイス~

老若男女それぞれに適した運動強度で誰にでも参加しやすいことが、アクアエクササイズの良いところです。しかしながら今現在、ご高齢の参加者が圧倒的に多いのが現実です。今後を見据えた上で、新世代を取り込む為のスパイスとして「高強度インターバルトレーニング」を組み込んだトレーニングプログラムをご紹介します。

参加費:¥2,500(税込)

SW1

10月9日(月・祝) 11:50~15:05
(途中移動15分)
定員:25名 講義120分、実技60分

継続ポイント:●◎

AE3

10月9日(月・祝) 11:50~12:50
(実技のみ)
講義15分、実技45分

継続ポイント:●◎

【講師】村上 理香

◆スタジオPYP主宰

澤野 利恵

◆大阪リゾート&スポーツ専門学校非常勤講師

◆最新!テザートレーニング(I)~SPORTS FOR ALL~

3年間のコロナ禍で運動不足を感じている方、体力をつけたい、ダイエットしたい方にお勧めの高強度インターバルトレーニングを含む内容です。運動をしたいスポーツを愛する全ての方にお勧めの最新プログラムを是非ご体験下さい。きっと水の効果を存分に感じていただけるはずです!スイマーのトレーニングとしてもお勧め!ミズノ(株)がメアリーDRと開発した水中器具(テザー)トレーニングの紹介も致します。

参加費:SW¥11,000(税込)(器具付¥8,690税込)

※アクアミットをご持参ください。参加費:AE¥2,500(税込)(レンタル器具使用)

S1

10月9日(月・祝) 13:00~14:00
定員:25名 講義15分、実技45分

継続ポイント:●◎

【講師】寺川 綾

◆2012年ロンドンオリンピック100m背泳ぎ・400mメドレーリレー銅メダル

◆スポーツキャスター ◆ミズノスイムチームコーチ

◆ミズノスイムチームコーチ寺川綾によるスイムレッスン~背泳ぎ~

豊富な指導経験から効率のよい泳ぎ方をわかりやすくお伝えします。寺川氏による模範泳法もご覧いただき、是非、あなたのスイムクラス指導の参考にして下さい。

※水着・スイムキャップ・ゴーグルをご持参ください。

参加費:¥2,500(税込)

E2

10月9日(月・祝) 11:30~12:30
定員:25名 講義15分、実技45分

継続ポイント:●◎

【講師】五十嵐 亮

◆リトモアシスタントマスタートレーナー ◆ラテンエアロピクス養成講師

◆アクティブシニアのためのフィットネスダンス ~「捻り」と「バランス」を意識しよう~

今回はアクティブシニアを対象としたフィットネスダンスをご紹介します。固まりやすい関節のほぐし(捻り)と身体を支える筋力(バランス)を意識して動いて頂けるように誘導致します。クラスの最後には簡単な振付で踊っていきますので楽しんで頂けると幸いです。皆様のご参加心よりお待ちしております。

※フィットネスシューズをご持参ください。

参加費:¥2,500(税込)

E1

10月9日(月・祝) 10:00~11:00
定員:25名 講義15分、実技45分

継続ポイント:●◎

【講師】高山 英士

◆A.E.Cエアロピクスインストラクター養成主任講師

◆エアロピクス指導者コンテスト日本一3回、アジア大会優勝、世界大会3位

◆Fusion ダンスエアロ~ダンスとエアロの融合~

初心者から愛好家まで幅広く対象となる有酸素クラスです。ダンスとエクササイズを融合し、楽しく汗がかけられるのでお客様からのニーズも高く人気のプログラムです。

※フィットネスシューズをご持参ください。

参加費:¥2,500(税込)

10月9日(月・祝) ルネサンス仙川

東京都調布市仙川町2-19-6 TEL.03-5313-8400

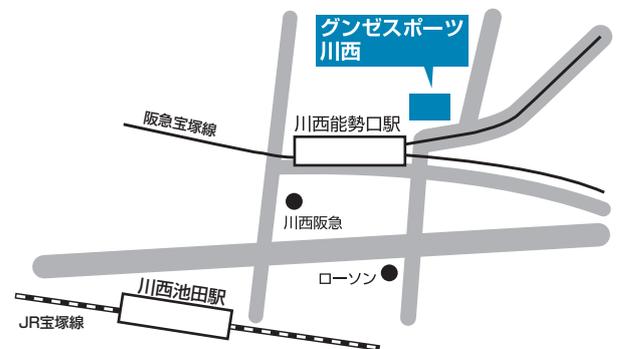
■アクセス/京王線「仙川駅」より徒歩3分
仙川駅より甲州街道方面へ小田急バスターミナル横



10月16日(月) 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

緊急事態宣言や台風接近による特別警報発令の為、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。

AE4

10月16日(月)9:30~10:30
定員:25名 講義15分、実技45分

継続ポイント:●◎

【講師】澤野 利恵 ◆ミズノアクアアドバイザー
◆大阪リゾート&スポーツ専門学校非常勤講師

◆はじめての水中ウォーキング~機能的、効果的な水中ウォーキング~

皆様のプールウォーキングコースで、歩いてらっしゃる方をよく見かけませんか？水中ウォーキングが、カラダに良い事は何となくわかっているけど、ただただ歩いているだけでは勿体無い！このクラスでは、ミズノアクアのメソッドを活用した水中ウォーキングの効果や歩き方のバリエーションをご紹介します。経験者、未経験者問わず水中ウォーキング指導に、興味がある方大歓迎です。皆さまのご参加心よりお待ちしております。

※アクアミットをご持参ください

参加費:¥2,500(税込)

AE5

10月16日(月)10:45~11:45
定員:25名 講義15分、実技45分

継続ポイント:●◎☆

【講師】梅本 道代 ◆Physical Heart®代表
◆NPO法人いきいきのびのび健康づくり協会®理事、企画事業チーフ

◆水中機能改善体操(アクアキネシス®)~腰痛、膝痛予防と改善のためのプログラム~

アクアキネシス®は、NPO法人いきいきのびのび健康づくり協会®が提唱する、水中機能改善プログラムです。重力が軽減された不安定な水中環境の中で①筋肉や結合組織の強張りをはくす②関節可動域を改善③バランスよく筋出力を上げることで効率的な身体全体の動きを獲得することができます。私が20年間継続しているクラスの仕立て方(プログラム構成、参加者との関わり方)を体験して頂く講座です。翌日からの指導にお役立て下さい。

参加費:¥2,500(税込)

S2

10月16日(月)12:00~13:00
定員:25名 講義15分、実技45分

継続ポイント:●◎

【講師】寺川 綾 ◆2012年ロンドンオリンピック100m背泳ぎ・400mメドレーリレー銅メダル
◆スポーツキャスター ◆ミズノスイムチームコーチ

◆ミズノスイムチームコーチ寺川綾によるスイムレッスン~背泳ぎ~

豊富な指導経験から効率のよい泳ぎ方をわかりやすくお伝えします。寺川氏による模範泳法もご覧いただき、是非、あなたのスイムクラス指導の参考にしてください。

※水着・スイムキャップ・ゴーグルをご持参ください

参加費:¥2,500(税込)

SW2

10月16日(月)11:15~14:30
(途中移動15分)
定員:25名 講義120分、実技60分

継続ポイント:●◎

AE6

10月16日(月)13:30~14:30
(実技のみ)
講義15分、実技45分

継続ポイント:●◎

【講師】内藤 聖子 ◆(株)FITNESS Guide取締役
平田 紀子 ◆NESTAキッズコーディネーショントレーナー

◆最新!テザートレーニング(I)~SPORTS FOR ALL~

3年間のコロナ禍で運動不足を感じている方、体力をつけたい、ダイエットしたい方にお勧めの高強度インターバルトレーニングを含む内容です。運動をしたいスポーツを愛する全ての方にお勧めの最新プログラムを是非ご体験下さい。きっと水の効果を存分に感じていただけるはず！スイマーのトレーニングとしてもお勧め！ミズノ(株)がメアリー-DRと開発した水中器具(テザー)トレーニングの紹介も致します。

※アクアミットをご持参ください

参加費:SW¥11,000(税込)(器具付¥8,690税込)
参加費:AE¥2,500(税込)(レンタル器具使用)

AE7

10月16日(月)14:45~15:45
定員:25名 講義15分、実技45分

継続ポイント:●◎

【講師】川島 博美 ◆浜松スポーツセンターアクアプログラムアドバイザー
杉浦 照枝 ◆名古屋リゾート&スポーツ専門学校非常勤講師

◆ミズノアクアベアシック~アフターコロナ実ある人生の為に~

人生100歳時代へ健康寿命を伸ばす為、豊かな人生を送る為、コロナ禍で失われた運動不足やコミュニケーション不足など、私達指導者が出来ることは運動のサポートです！今回は基礎体力の向上や脳活性化などミズノアクアプログラムを通じて、お客様に実ある人生のサポートができる内容です！皆様のご参加をお待ちしています♪

※アクアミットをご持参ください

参加費:¥2,500(税込)

WO

10月16日(月)9:30~11:00
定員:25名 講義15分、実技75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
◆ライフスポーツKTV所属

◆動きの心地づくり

コロナ禍初期の自粛期間や強度や時短や本数減で、生徒だけでなく指導者自身の動きや体調に変化が現れている事に気が付いた方も多いと思います。このクラスでは、「歩く」を中心に人間としての当たり前の動きを見直して、日常の何気ない動作からアクアやエアロピクスを含むフィットネス全般の動きまで、動きの心地づくりをしながら改善し発展させていきます。

※シューズ不要です。

参加費:¥4,000(税込)

WS1

10月16日(月)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

◆ボールで身体が軽くなる!!~ふる・ゆるする・バウンスするJSA3つの新手法~

超高齢者にも楽にできるボールの使い方の提案です。「身体がスッと伸びて軽い!」と大変に喜ばれています。実際に嬉しい身体の変化が目に見えてわかるのです。ふる・ゆるする・バウンスでボールの弾力が身体をゆるめず。それは姿勢のひずみや動きの偏りから起こる、自分ではなかなか気づけない緊張をすんなり取り去ること。驚くほどの身体の軽さと気持ち良さが体感できます。指導に即活用いただけます。

※ソフトジムボール4個(お持ちでない方は有料レンタルとなりますので申込時に必ず申請をお願いします)身体が冷えない服装をお願いします。シューズ不要です。参加費:¥5,000(税込)

【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、[2023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」が出てい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」に大会開催済情報を公開します。

オンライン WS2

10月9日(月・祝)10:00~12:00
定員:25名 講義50分、実技70分

継続ポイント:◎☆

【講師】三浦 栄紀 ◆一般社団法人美活活リンパストレッチ協会代表
◆武庫川女子大学非常勤講師

◆ぽかぽかリンパケア!高齢者の冷え対策のための温活講座

高齢者の冷えを解消するための温活リンパケアをご紹介します。心地よいぽかぽか感を体験しながら、カラダの巡りを良くすることで健康を手に入れることができます。前半は高齢者が抱える冷えの現状と悩みを紐解き、後半は、リンパ流しやツボ押しを通じて血液やリンパの循環を活性化させ、全身の体温を上げていきます。簡単でわかりやすい動作ばかりなので、楽しみながら健康をサポートできます。ぜひご参加下さい。

※マット、タオル、椅子(椅子に座って実技を行います)

参加費:¥5,000(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・S1~2・E1~2=講義0.3単位、実技0.8単位

WS1=講義0.5単位、実技1.5単位

WO=講義0.3単位、実技1.3単位

SW1~SW2=講義2.0単位、実技1.0単位

NEW
水中器具

MIZUNOテザー(水中器具)デビュー テストセールスのご案内

セミナー参加者特典!!

追加注文(セミナー参加者特典)

3時間セミナー¥7,700+テザー¥8,690=¥11,000(税込・特別価格)



①ベルト(バックル付)



②チューブ



③アンカー

品番:N6JN3D0137
価格:7,900円(税込¥8,690)
セット内容:3点



水中トレーニング用テザーセット取扱上の注意

品番:N6JN3D0137

このセットには次の物が含まれています。

・本体ベルト:1本、チューブ:1本、アンカー:1本

《安全にご使用いただくために》

◆水中トレーニング専用ですので、水中以外では使用しないでください。

◆【ミズノアクアフィットネス事務局】主催セミナー及び、セミナーを受講した指導者が実施する【アクア&スイムプログラム】でのみご使用ください。

◆必ず指導者・監視員等が居るところで御使用ください。

◆お子様の使用は想定しておりません。特に未就学児、児童は絶対に使用しないように御注意ください。

◆対象年齢は15歳以上です。

その他、取扱説明書に明記されている条件を必ずご確認の上ご使用ください。

※当社「お客様相談センター」および直営店を含む販売店等では御答えいたしかねますので、御了承ください。

※尚、修理・パーツの交換は承っておりません。

◆当商品へのお問い合わせは下記までお願いします。「ミズノ(株)アクアフィットネス事務局」

TEL:06-4256-6447(月・木・金/9時30分から17時まで)

mizunoaqua@mizuno.co.jp

〒531-0072 大阪市北区豊崎5-6-10 商業ビル6F