

第1期(2024年)
AD I 認定水中ウォーキングインストラクター養成コース

	時間	講座(内容)	♪: プール実技 ★: 陸上実技	場所
第1日目 12/1(日)	10:00~	受付		スタジオ
	10:15 ~ 10:30	始業式(オリエンテーション&自己紹介)		
	10:30 ~ 11:30	(講義) 水中ウォーキングの概要 水の特性 アクアエクササイズの体系 水中ウォーキングの特徴と目指す効果		スタジオ
	11:30 ~ 12:30	(講義/陸上実技) 水中ウォーキングの指導法 ・前歩き/横歩き/後ろ歩き 腰痛・肩こり・膝痛・股関節痛予防&改善 ・シェイプアップウォーク		
	12:30 ~ 13:30	昼食		
	13:30 ~ 14:30	(講義) プログラムの構成 レッソンの流れ 指導法 指導上の留意		
	14:30 ~ 15:00	(陸上実技) 基本動作① 指導テクニック 5つのポイント		プール
	15:15 ~ 15:45	(実技) デモレッスン♪		
	15:45 ~ 16:30	基本動作② ♪前・横・後向きの実際		
	16:30 ~ 17:00	基本動作③ ♪ 動作バリエーション		
	17:00 ~ 18:00	基本動作④ ♪ リード練習		
		解散		
第2日目 12/8(日)	10:00 ~ 10:45	基本動作⑤ レッスン始まりと終わりのインフォメーション		スタジオ
	10:45 ~ 12:00	基本動作⑥ ウォーミングアップの実際		
	12:00 ~ 13:00	昼食		
	13:00 ~ 14:30	基本動作⑦ メインパート&クールダウンの実際		プール
	14:30 ~ 15:00	基本動作⑧ バリエーションの広げ方♪ 腰痛/膝痛/肩こり など		
	15:15 ~ 16:15	基本動作⑧ ♪ 実技テスト練習&フィードバック		
	16:15 ~ 17:15	実技テスト ♪		
	17:30 ~ 18:00	修了式		
		解散		