

# ADI認定 第1期 水中ウォーキングインストラクター養成コース

## 水中ウォーキングのバイブル！

2024年12月  
アクアダイナミクス研究所の  
水中ウォーキングインストラクター  
養成コースがスタートします！

水中ウォーキングの正しい歩き方から  
目的に合った効果的な歩き方を学びます。

12月1日（日）・ 8日（日）  
2日間

会場: 田園都市カルチャー & 健康スポーツセンター

受講費: 一般 28,000円(+税)  
認定者 22,400円(+税)



お申込みはこちらのQRコードからお願いいたします→→→

### 養成コースの主な内容

#### 講義

アクアエクササイズの体系  
水中ウォーキングの特徴  
水中ウォーキングの目指す効果  
水中ウォーキングの種類  
前歩き/横歩き/後ろ歩きの基本  
腰痛予防・改善ウォーク  
肩こり予防・改善ウォーク  
ひざ痛予防・改善ウォーク  
股関節痛予防・改善ウォーク  
プログラムの構成

#### 実技

レッスンの前説/後説の流れ  
ウォームアップの指導テクニック  
メインパートの指導テクニック  
部位別指導のポイント  
ダイナミックウォークのポイント  
ファンパートの指導テクニック  
クールダウンの指導テクニック  
デッキ指導での5つのポイント  
動作バリエーションの考え方  
指導上の留意点の理解と実際

古代ローマ時代から《In Aqua Sana Est》(健康は水の中にある)とされています。  
人は本能的に水を求め、水の中に心の安らぎを見出します。アクアダイナミクス研究所は  
この水の活用を通じ、人々の健康体力づくりにお役に立てる新しい価値を創造していきます。