

第 2 期(2025 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 1/19(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 ~ 11:45	(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
	11:50 ~ 12:30	(講義/陸上実技) 水中ウォーキングの指導法の基本① ・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 ~ 15:00	(陸上実技) 水中ウォーキングの指導法の実践② ・プログラムの構成 レッソンの流れ 指導法 指導上の留意 ・指導テクニック 5つのポイント		
	15:15 ~ 15:45	(実技) デモレッスン♪		プール
	15:45 ~ 16:30	基本動作① ♪ リード練習 ①		
	16:30 ~ 18:00	基本動作② ♪ リード練習 ②		
	解 散			
第2日目 1/26(日)	10:00 ~ 12:00	基本動作③ アライメントチェック & 修正フィードバック		スタジオ
	12:00 ~ 13:00	昼 食		
	13:00 ~ 15:00	基本動作④ リード練習		プール
	15:15 ~ 16:45	実技テスト(フィードバック) ♪		
	16:45 ~ 17:15	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		
	17:30 ~ 18:00	修了式		スタジオ
		解 散		