

MIZUNOアクアフィットネスプログラム概要（内容・時間・参加費）一覧

《2009年4月1日 改定》

【ベーシックプログラム】

	項目	時間	参加費	内容
◆	① MIZUNOアクア ベーシックセミナー	4時間	¥10,500	インストラクターとしての基本的な理論とMIZUNOアクアの基本技術をマスターします。後半ではモデルレッスンも行います。 ※『ベーシック検定』『アクアウォーキングセミナー』『ゴールデンウェーブ イントロダクション』の受講資格を得る事ができます！
	② MIZUNOアクア ウォーキングセミナー	3時間	¥7,350	アクアウォーキング動作・プログラム構成・強度変換など、アクアウォーキングの基本スキルを習得できます。①を終了後にご受講ください。
	③ ベーシック基本動作の習得	3～4時間	¥7,350	アクアフィットネスで定義された6つの基本動作を理解し、デッキ（プールサイド）での明確な動作スキルを習得できます。動作スキル向上を目指される方にお勧めのセミナーです。
	④ S. W. E. A. T. 変換とバリエーション	3～4時間	¥7,350	6つの基本動作の変換方法を詳しく習得できます。強度変換や筋バランスを考慮した幅広い動きを作成していくことが可能となります。
	⑤ デッキ指導とティーチングテクニック	3～4時間	¥7,350	デッキ（プールサイド）からの効果的な指導テクニックが習得できます。かつ、指導者自身の安全スキルも習得します。指導方法に不安をお持ちの方・指導力を向上されたい方にお勧めです。
	⑥ 筋コン&カードิโอ徹底追求！	3～4時間	¥7,350	それぞれの目的に合わせた効果的なプログラム構成方法や強度変換方法が習得できます。
	⑦ 器具紹介	3～4時間	¥7,350	水の特性を最大限に活かすためにミズノ(株)が開発したパドル・スヌードルやその他のアクア器具を使用したプログラムを紹介するセミナーです。クラスに多様性と楽しさを加えることが可能となります。
	⑧ プログラム構成	3～4時間	¥7,300	ウォーミングアップからウォームダウンまで1レッスン全体をどのように構成するか？また、目的にあったプログラム作成が可能となります。
	⑨ MIZUNOアクア ベーシック検定	6時間	¥21,000	認定者となるために必要な理論・実技両方を復習した後、試験に臨みますので安心して受験いただけます。（ベーシック検定スタディガイド付）①を終了後にご受講ください。 ※別途、昼休憩1時間あり
	MIZUNOアクア ベーシック検定対策セミナー	2時間～	別途	検定に必要な基礎理論、基本スキルを徹底マスターできるセミナー。必要に応じて実施

【ゴールデンウェーブプログラム】

	項目	時間	参加費	内容
◆	⑪ ゴールデンウェーブイントロダクション	3時間	¥7,350	高齢者指導の入門セミナーです。機能改善のためのエクササイズとその指導方法を把握し、さらに実際のレッスンVTRも見ながらゴールデンウェーブのイメージを深めていきます。 ①を終了後にご受講ください。
◆	⑫ フィールド査定	2時間	¥5,000	効果的なプログラムを構成するためには、体力査定をして、その方の状態を把握することが必要です。静的バランス、座位から立位、柔軟性(上肢・下肢)、敏捷性の実測の方法と参加者のやる気を引き出す伝え方について考察します。
◆	⑬ 目的別エクササイズ紹介と漸進・変換法	3時間	¥7,350	「座位から立位」「敏捷性」など目的別のエクササイズを紹介し、ドリルを通じて強度変換方法に対しての理解を深めます。①⑪を終了後にご受講ください。
◆	⑭ プログラム構成と症状別変換	3時間	¥7,350	17の医学的症状に対応した動きの変換方法と指導法、プログラム構成を習得します。ゴールデンウェーブプログラムの作成が可能となります。①⑪を終了後にご受講ください。
	⑮ MIZUNOアクア ゴールデンウェーブ検定	6時間	¥21,000	認定者となるために必要な理論と実技指導を徹底習得した後、試験に臨みますので安心して受験いただけます。（ゴールデンウェーブ検定スタディガイド付）別途教材が必要です。 ①⑪⑬⑭を終了後にご受講ください。※別途、昼休憩1時間あり