



【MIZUNOアクア ホームスタディ（継続教育取得）コース一覧】

2010年11月作成

NO	タイトル	内 容	解答数	MIZUNO アクア継続 ポイント	料金(税込)	備 考
①	ホームスタディ・Web編	MIZUNOアクア「ベーシックセミナー」受講終了と同様とみなされ、MIZUNOアクア認定インストラクターになる為の「ベーシック検定」を受講することが可能となります。基本問題に加え、検定対策も付加された問題になっています。	150	2.0	¥7,350	150点満点
②	ホームスタディ・ベーシック	MIZUNOアクア「ベーシックセミナー」から抜粋した、トレーニング原則・水の特性・基本スキル・強度漸進・S.W.E.A.T.方式・プログラム構成などのMIZUNOアクアプログラムの基本となるホームスタディです。	65	2.0	¥5,250	100点満点
③	健康な背部を目指して	ゴールデンウェーブ～機能的なウォータートレーニング～より、腰痛に悩む高齢者の為、運動を始める第1歩として水中エクササイズにおける利点・指導スキル・エクササイズ方法を学びましょう！	25	1.5	¥4,200	60点満点
④	運動で腰痛を緩和しよう	ゴールデンウェーブ～機能的なウォータートレーニング～より、腰痛の原因となる筋肉のアンバランスや関節、椎間板の衰えについて理解しましょう。シンプルで機能的、そして漸進的に構成されたエクササイズを学びましょう！	19	1.5	¥4,200	60点満点
I-a	「H's レポート編」- a (Vol.2～5)	ホームページで連載させていただいている『H'sレポート』からホームスタディを作成しました。 「基本姿勢と基本動作について」「水の特性について」「使用筋肉と関節の動き」「S.W.E.A.T.について」を学びましょう！	25	1.0	¥2,500	100点満点
I-b	「H's レポート編」- b (Vol.6～9)	ホームページで連載させていただいている『H'sレポート』からホームスタディを作成しました。 「ウォーミングアップ」から「メインパート」までクラス構成を学びましょう！	25	1.0	¥2,500	100点満点
 I-c	「H's レポート編」- c (Vol.10～15)	認定者の皆さんに配布しました『H'sレポート』からホームスタディを作成しました。 MIZUNOアクアで使用する器具について学びましょう！	21	1.0	¥2,500	105点満点
 I-d	「H's レポート編」- d (Vol.16)	認定者の皆さんに配布しました『H'sレポート』からホームスタディを作成しました。 「ウォームダウン」「プログラム構成」「デッキティーチング&コミュニケーションテクニック」を学びましょう！	10	0.5	¥1,500	100点満点

* ③④は「高齢者機能改善プログラム」としてお薦めします。メアリーDrとゴールデンウェーブプログラムチームが執筆した文章を読み、解答する形式となっています。