

◆ミズノ(株)アクアフィットネス事務局 主催◆

# ~Golden Waves~認定セミナー in 東海

「GOLDEN WAVES」とはアメリカスポーツ医学会 (ACSM)認定プログラムです。  
 ゴールデンウェーブアクアは、自立する(第三者に依存することなく日常生活を営める)高齢者を対象とする機能改善を目的としたプログラムです。  
 ネバダ大学リノ校スタンフォードセンターで、メアリーサンダースとそのサポートチームによって平均年齢75歳の女性61人を対象に、研究、構成  
 編集されたもので、日常生活にかなり改善が達成できたという結果が実証されています。セミナーでは、この研究で使われたエクササイズを数多く  
 紹介すると同時にプログラム構成法から指導法までを学んでいきます。座位から立位、姿勢改善、バランス能力、敏捷性、歩行、転倒からの回復等  
 を目的とする楽しく、そして効果的なトレーニングを体感し学習しましょう。高齢者指導のみならず一般健康成人対象のクラス指導のハイブルとも  
 なるこのコースを是非ご体験下さい!即現場に活かせる内容が満載です。

【場 所】名古屋リゾート&スポーツ専門学校 (愛知県名古屋市西区菊井 2-16-6)  
 【日 程】①2010年9月4日(土)、②9月12日(日)、③10月3日(日)  
 【講 師】①③池島 いづみ (MIZUNO アクア リーダー)、②続木 幸子 (MIZUNO アクア リーダー)  
 【持ち物】筆記用具、室内用シューズ・汗をかいても良い服装上下、【N-9】30cmものさし、【N-12】水着・MITT・スイムキャップ

● クラス内容 / スケジュール ●

クラス	日 時	内 容 【講義・実技/ポイント】	参加費(税込) 【認定者割引】
N-8	① 9/4 (土) 10:00 ~ 13:00 ≪180分≫	<b>MIZUNO アクアゴールデンウェーブ® インTRODクシヨン</b> 【講義/3.0】 これから高齢者指導を学びたい方にお勧めの入門セミナーです。ゴールデンウェーブとは?をわかりやすくご紹介していきます。プログラムの特徴や組み立ての考え方がわかります。目的(例えば歩行改善や転倒予防など)に対応するエクササイズの一部を紹介しながら、GWのプログラム構成法や指導法を解説していきます。膝痛、腰痛などに合わせた動きの変換法もご紹介いたします。現在お持ちの一般の方対象のレッスンにもすぐに使える内容です。DVDで実際のレッスンもご覧いただけます。認定者以外は受講条件あり	¥7,350 【¥6,600】
N-9	14:00 ~ 16:00 ≪120分≫	<b>MIZUNO アクアゴールデンウェーブ® フィールド査定</b> 【講義/2.0】 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。	¥5,000 【¥4,500】
N-10	② 9/12 (日) 10:00 ~ 13:00 ≪180分≫	<b>MIZUNO アクアゴールデンウェーブ® 目的別エクササイズリストの紹介と漸進・変換法</b> 【講義/3.0】 GWの構成方法の基礎を学ぶセミナーです。「座位から立位」、「敏捷性バランス」、「歩行バランス」など、8つの目的別に考えられた「36のエクササイズ」を、実技を交えながら紹介します。各エクササイズの強度漸進法や変換法について、ドリルを通じて理解していき、漸進と変換の考え方の基礎を学ぶことで、非常に幅広い参加者に対応することが可能になります。通常のクラスでも活用できる、ヒントが満載です。	¥7,350 【¥6,600】
N-11	13:45 ~ 16:45 ≪180分≫	<b>MIZUNO アクアゴールデンウェーブ® プログラム構成と症状別変換</b> 【講義/3.0】 より実践的な指導法について学ぶセミナーです。実際のプログラム作成までの手順と(クラス前の問診からエクササイズの選択)指導法を学びます。更に、17の医学的症候別に対応した動きの変換法(腰痛・関節痛・高血圧・心疾患など)についても学び【N-10】と合わせて受講することでGWの基礎から応用までを理解し、より実践的なドリルを通じて高齢者指導に自信が持てるようになります。	¥7,350 【¥6,600】
N-12	③ 10/3 (日) 9:30 ~ 12:30 ≪180分≫	<b>MIZUNO アクアゴールデンウェーブ® 検定対策セミナー</b> 【講義/3.0】 GW検定に必要な知識と技術を、再確認するセミナーです。 検定合格を目指す方には特に受講をお勧めします。≪検定スタディガイド付き≫	¥21,000
	13:30 ~ 16:30 ≪180分≫	<b>MIZUNO アクアゴールデンウェーブ® 検定</b> 【講義・実技】*受講条件あり 合格すればゴールデンウェーブ認定指導者です。自信を持って指導現場に立てるよう、ぜひチャレンジしましょう。 ※『MIZUNOアクア ベーシックセミナー』と【N-8】【N-9】【N-10】【N-11】受講済みが条件です。	

【コース料金】 <教材あり> ¥55,400 ⇒ ¥50,000、<教材なし> ¥48,050 ⇒ ¥45,000

※最少催行人数に達しない場合は、クラス中止となりますので、悪しからずご了承下さい。

\*会場の地図はお申込みの方へ、受付完了の返送時に送付させていただきます。

≪参加に関するご案内≫ (受講条件について)

【N-9】~【N-11】は高齢者指導に興味のある方はどなたでもご参加いただけます。  
 但し【N-8】『ゴールデンウェーブ インTRODクシヨン』受講には『MIZUNOアクア ベーシックセミナー』を  
 【N-12】『ゴールデンウェーブ検定』受講には『MIZUNOアクア ベーシックセミナー』と【N-8】~【N-11】を1年以内に  
 受講していることが条件です。(BA認定の方は『MIZUNOアクア ベーシックセミナー』は免除されます。)

※【N-9】~【N-12】はゴールデンウェーブ教材、【N-12】はゴールデンウェーブ検定スタディガイドが必要です。

【事前学習について】

★【N-12】GW検定対策・GW検定の受講者には申込み確定後GW検定スタディガイドを送付いたします。

★【N-9】~【N-12】にご参加の方は、教材(テキスト)による事前学習が必要です。

教材(テキスト)をお持ちでない方は一緒にお申込みください。

※発送は8/27(金)までにお申込み・入金完了の方へのみ自宅へ送付。それ以降の場合は当日、会場渡しとなります。