

TSUBOI塾

2020年3月29日(日)

15:00~18:00(スタジオ)

18:30~19:30(プール)

「アクア指導パフォーマンスの獲得」

～自身のアライメントとムーブメントを整える～

昔からアクア指導者は、水中参加者の見本となるように「まるで水の中で動いている雰囲気」を出すような形態模写をするのも指導力のうちでした。それらは浮力を「膝の屈伸」や踵の上げ下ろしで表現している動作です。

プールデッキという悪環境で駆使するアクア指導者は、例外なく首痛、腰痛、膝痛、足首痛を持っています。

今回の塾講座では、まずスタジオで3時間、私自身の考えるアクアエクササイズの動作は水中での(参加者の)使用筋と陸上での(指導者の)使用筋の違いの確認と解説、その動きを陸上でどう表現するのかのトレーニングを行い、プールでの1時間は、それらの学習を再確認していきましょう。

一度でも痛みを抱えた方々に私はぜひ共に学習を提供したいと思います。

ご受講お待ちしております。

- 受講料
一般価格 14,300円(税込)
会員価格 11,440円(税込)
- 定員 15名(定員になり次第受付を終了致します)
- 会場 株式会社 ケー・アンド・イー 上社スイミングスクール
- 申し込み先 <http://ws.formzu.net/fgen/s55855879>
※申し込み確認後、担当武田より連絡致します
- 主催 有限会社 アクアブルーオヴティ



(申し込みQRコード)

お問い合わせは aqua_blue_of_ta@yahoo.co.jp 武田宛にご連絡下さい