

2021年7月11日(日)

TSUBOI 塾 2021 vol.2

《水中運動で参加者の骨盤の安定を具体化する》

2021年のTSUBOI塾は3回シリーズですが、単発で受講して頂いても十分に理解が出来る様に組み合わせています。

- 1回目：水中運動で参加者の肋骨の動きを具体化する
- 2回目：水中運動で参加者の骨盤の動きを具体化する
- 3回目：そもそも「痛み」とは…「運動習慣」水中運動で期待出来ること

さて vol.2 では、骨盤の安定を水中で具体化していきましょう。レッスン中に「股関節の動きを〇〇していきましょう」と言葉では指南をしても良いのですが、できれば《レッスンは楽しんでほしい》ですよね。プログラミング(振付コリオ)で工夫して自然に体得して頂ける方が受講者と指導者が互いにストレスもありませんし、結果的には《運動指導者冥利に尽きる》と考えています。

日本の浅いプールの現状でも、肩関節や肋骨とは違い、股関節は100%水中ですよね!(…たぶん)水中に入っただけでも《水圧コルセット》で骨盤は安定しているのです。プログラムの中で、さらに安定を具体化することで参加者の腰痛やひざ痛を意識的に緩和に向かうお手伝いが出来ると考えています。

特に伝えたいことは《足首の重要性》です。陸上と違い荷重に意識のない水中運動では癖のある姿勢(膝が内側にはいる・つま先が外側に流れる・指が浮いている・内反外反荷重・反り腰・うけ腰など)でもへっちゃらで強度を上げられます。参加者は「陸上では痛いけど、水中ではへっちゃら!」が普通になれば、参加のたびに癖を助長するパターンに陥り、回を重ねるごとに(習慣化)、年を重ねるごとに(高齢化)、癖は増していくことでしょう。

工夫したレッスンで十分に運動習慣をつけて頂くことで、「水中では痛くない」だけではなく「陸上の痛みも解決」の微力ながらもお手伝いが出来たらと考えています。

今回の講座では、肋骨編と同様に90分の講座で《工夫の仕方》を共有していきます。その後、その方法を実際のアクアレッスン45分で活用している現場に参加して頂きます。そしてレッスン後には具体的な振付コリオの説明と質疑応答で30分を共有していきましょう。

さらに今回のTSUBOI塾から、新しい進化した【ハイブリッド講座】をご提供いたします。

皆様の活躍の現状と、コロナ禍の現状に合わせてお選びください。

【ハイブリッド講座】

① 対面式リアルタイム受講

(録画データ付き)

※愛知県在住者に限ります

② オンライン式リアルタイム受講

(録画データ付き)

③ オンライン録画データ受講

【タイムスケジュール】

12:40~13:40 講義 60分

14:00~14:45 実技 45分

15:10~15:40 講義 30分

【受講料】①②③一律

一般 14,300円(税込)

ゼミナル会員 11,440円(税込)

【申込み方法】



<http://ws.formzu.net/fgen/s55855879>

※申込みフォーム内選択必須

「①・②・③」の受講形式を選択下さい

※申込み確認後、受付担当武田より振込案内メールを送ります

aqua_blue_of_ta@yahoo.co.jp

武田 Mail の登録・ドメインの解除を

お願い致します

※コロナ禍により、①対面式リアルタイム受講を中止とさせていただく場合がございますので、ご了承ください。

その際は、②オンライン式リアルタイム受講 ③オンライン録画データ受講のどちらの選択も可能です。

主催 有限会社 アクアブルーオヴティ