

# 運動指導者のための

## アクブルワークショップ 2018

2016年からスタートをしたブルートレーニング(自身のカラダを知り、その情報を学ぶ)年8回2時間のトレーニング研修としてシリーズ化してきました。

2018年は新たに既存のアクブルワークショップとブルトレを合体。

年4回の4時間ワークショップとしてシリーズ化させバージョンアップ致します!!

### ◆年間スケジュール

**西口雄生** 4月15日(日) 16:00~20:00/ (スタジオ)

呼吸と姿勢、呼吸と動き、レッスンのクオリティを高めるにはセルフケアから!

**坪井啓子** 6月24日(日) 16:00~20:00/ (スタジオ・プール)

水を活かす

**蟹江真二** 8月19日(日) 16:30~20:30/ (スタジオ)

体の内側から綺麗になる食べ方

**中川秀樹** 10月28日(日) 16:00~20:00/ (スタジオ)

身体能力に気付き、引き出し、高めよう!!

### ◆受講料

年間パス/4回セット

¥ 37,800 (税込)

単発受講

¥ 10,800 (税込)

### ◆定員

15名 (定員になり次第受付を終了致します)

### ◆開催場所

(株)ケーアンドイー 上社スイミングスクール

### ◆申し込み方法

<https://ws.formzu.net/fgen/S55855879>

※申し込み確認後、担当武田より連絡致します。

その他、ご質問等は担当武田宛に、ご連絡お願い致します。

[aqua\\_blue\\_of\\_ta@yahoo.co.jp](mailto:aqua_blue_of_ta@yahoo.co.jp)



(申し込みQRコード)

## ◆講師・講座紹介



### 西口雄生 (株)ライフプロデュースジャパン代表

「呼吸と姿勢、呼吸と動き、レッスンのクオリティを高めるにはセルフケアから！」

～呼吸によるインナーマッスルの活性化とスタビリティ機能の向上～

2018年4月15日（日） 16：00～20：00/スタジオ

そもそものセルフケアは呼吸から始まります。その呼吸が正しく出来ていなければ、必ず代償動作が発生してしまいます。

その代償動作により、膝・腰・股関節・肩など、よくある痛み・疲労の蓄積に繋がってしまいレッスンのクオリティが下がってしまいます。

インストラクターとしてワンランク上のレッスンをするならば、まずは1日1回の深呼吸から始めましょう!!

- ・呼吸の評価ができ、苦手な呼吸法を克服できる
  - ・呼吸時に動員される筋の活性化と姿勢改善ができる
  - ・体幹部インナーマッスルのバランスを整え、アウターマッスルとの連鎖を作れるようになる
  - ・インナー&アウターの連鎖を作りスタビリティを高めることで、本来あるべき動きを取り戻せる
- これらが結果として「最高のセルフケア」となります。



### 坪井啓子 (有)アクアブルーオヴティCEO

「水を活かす」

2018年6月24日（日） 16：00～20：00/スタジオ・プール

昔々は西洋医学（病名を決めて薬を選ぶ）と漢方医学（体質や症状を決めて薬を選ぶ）は、お互いに別物で専門性も違いました。しかし近年は違います。例えば手術には西洋医学、療養には漢方医学を用い良いところを認め合い相互活用を推奨する医師が多くいます。それは効果的だからです。同じ事がフィットネス業界でも言えるでしょう。水中に入ると人は生理学的指標の変化があります。よって"水中ならではの効果""水中だからこそ運動"があります。それは陸上でも同じことですので、医療と同様にお互いの相乗効果を発揮するような知識と指導能力があれば、参加者の皆さんの大きなサポートになるでしょう。

今回の講座では、アクア指導者には基本の"き"を再確認でき、スタジオ指導者には水中運動に興味を湧くような簡単な内容をお伝えしていきます。



**蟹江真二 (社)日本フィットネスイノベーション協会 代表理事**  
**「内側から綺麗になる食べ方」**

**2018年8月19日 (日) 16:30~20:30/スタジオ**

人間の体は、食べ物からできています。悪いものを食べれば、体は悪くなり老化がすすみます。細胞1つ1つを活性化し、若返らせ、健康で美しい体をつくるためには、糖質・鉄分・油の摂り方、選び方が重要です。

この講座では、古典的な栄養学ではなく、現代人に必要な栄養学を学びながらオリジナルのカウンセリング表を使いカウンセリング実技も行います。即現場で生かせるような内容をお届けしていきます。



**中川秀樹 フリーインストラクター**  
**「身体能力に気づき、引き出し、高めよう!!」**

**2018年10月28日 (日) 16:00~20:00/スタジオ**

私達にとって機能解剖学や運動生理学などを専門的に学びなおしたり、動作を研究したりすることは、楽しさや喜びでもあり、大きなモチベーションにもなります。

できればそこから頭が理解したことを身体で「体現」できるようになると、本当に使える知識や知恵になるのかもしれない。

今回の講座では、身体にもともと備わった機能的な能力を自然なカラダの仕組みと共に納得したり気付いたりして、感覚を高めながら強さや可動性に繋げていきます。

カラダを動かすための知識や知恵を頭とカラダで実感できれば、自分自身の怪我の予防やパフォーマンスの向上が期待できますし、皆さんのクライアントさんへのプログラミング作成やモニタリングなどにも役立つはずです。

自由で効率的な「カラダと動き」に自動的に導けるような「理論」や「イメージ」「プログラミングの優先順位」や「エクササイズ/ストレッチング」などなど、お伝えする為のポイントもご紹介致します。