

令和8年4月吉日

各 位

一般社団法人
日本スイミングクラブ協会
会 長 三 宅 泉
指 導 力 向 上 委 員 会
委員長 藤 井 洋 治 郎

令和8年度
『アクアフィットネス&アクアダンスインストラクターのための全国研修会』
開催のご案内

(兼 水泳教師・水泳インストラクター・アクアフィットネスインストラクター・メディカルアクア
フィットネスインストラクター・水泳教員・アクアダンスインストラクター資格更新研修会、
並びに健康運動指導士・健康運動実践指導者の登録更新単位認定講習会)

拝啓 時下益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃は、当委員会の事業に格別のご支援とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、「令和8年度 アクアフィットネス&アクアダンスインストラクターのための全国研修会」を、別紙の内容にて開催いたしますのでご案内を申し上げます。

令和元年より、厚生労働省では「健康寿命延伸プラン」を策定し、運動プログラムの提供や「通いの場」のさらなる拡充などが明記されております。今後、国民の健康に対する意識は一層高まり、水泳・水中運動を行う方が着実に増加することが期待されます。

当協会では、社会のニーズに合った水泳指導者を養成するため、平成11年より水中運動の指導ができる資格として「アクアフィットネスインストラクター資格」の認定を開始いたしました。さらに、平成13年からは、水中運動に音楽を取り入れた指導ができる資格として「アクアダンス(アクアビクス)インストラクター資格」の認定を開始しております。これらの資格制度の確立により、水中運動のプロインストラクターが多数誕生しております。

なお、インストラクターは資格を取得して終わりではなく、プロとして常にレベルアップを図り、レッスンに参加されるお客様のニーズに応えるとともに、健康増進に資する内容の提供と、楽しく継続できるレッスンを実践していくことが求められます。

以上を踏まえ、今年度の全国研修会は「ワンランク上のアクアフィットネス&アクアダンスを目指す」をテーマに開催いたします。今回の研修会では、インストラクターのレベルアップに直結する講義および実技を組み入れており、より具体的な内容を深く学んでいただけるものとなっております。

また本研修会は、水泳教師・水泳インストラクター・水泳教員・アクアフィットネスインストラクター・アクアダンスインストラクター・メディカルアクアフィットネスインストラクター資格保持者の更新研修会として認定しております。併せて、健康運動指導士および健康運動実践指導者の登録更新単位認定講習会としても認定されておりますので、更新時期が近い方はぜひ受講ください。

つきましては、時節柄ご多忙のことと存じますが、多くのインストラクターの皆様にご参加賜りますよう、重ねてご案内申し上げます。

敬具

『令和8年度アクアフィットネス&アクアダンスインストラクターのための全国研修会』 開催要項

1. 開催趣旨：『ワンランク上のアクアフィットネス&アクアダンスを目指す』をテーマに開催いたします。水泳・水中運動と生活習慣病の知識を踏まえて、お客様の高いレベルの健康維持に役立つレッスン内容の習得と楽しいレッスン内容の習得を行い、参加者一人一人のプロとしての指導力アップにつなげることが開催趣旨です。
2. 主催：一般社団法人日本スイミングクラブ協会
3. 後援：公益財団法人日本水泳連盟
4. 主管：指導力向上委員会
5. 期日：令和8年7月5日（日）
6. 会場：（午前）第二美須ビル貸会議室
〒144-0052 東京都大田区蒲田 5-20-10 蒲田第二美須ビル 4階
JR蒲田駅（東口）徒歩3分・京急蒲田駅（西口）徒歩7分 TEL：03-6800-8932
（午後）東急スイミングスクールたまがわ
〒121-0831 〒145-0075 東京都大田区西嶺町 35-12 TEL：03-6715-4671
東急多摩川線沼部駅より徒歩6分
7. 対象者：1）アクアフィットネス&アクアダンス（アクアビクス）インストラクター
2）アクアフィットネス&アクアダンス（アクアビクス）に興味のある方
3）水泳教師・水泳インストラクター・アクアフィットネスインストラクター・
メディカルアクアフィットネスインストラクター・水泳教員・アクアダンス
インストラクター資格保持者で、資格更新を希望される方
4）健康運動指導士・健康運動実践指導者資格保持者の方で、登録更新単位認定を
希望される方
8. 定員：60名
9. 受講料：8,800円
10. 申込方法：予め電話予約の上、別紙申込書に必要事項を記入し、受講料の振込受領書のコピー添えて、下記宛にご郵送下さい。
11. 申込書 〒101-0047 東京都千代田区内神田2丁目11番6号 喜助内神田ビル6階
郵送先：一般社団法人日本スイミングクラブ協会 指導力向上委員会
12. 受講料 銀行名／三菱UFJ銀行 江戸川橋支店
振込先：口座番号／普通預金 0376796
口座名／一般社団法人日本スイミングクラブ協会
13. 申込締切日：令和8年6月25日（木）
14. 申込確認：申込みの確認は、締切後に受講案内の発行をもって連絡をいたします。
15. その他：1）この研修会は、水泳教師・水泳インストラクター・アクアフィットネスインストラクター・メディカルアクアフィットネスインストラクター・水泳教員・アクアダンスインストラクター資格保持者の更新研修会に認定されています。また、健康運動指導士・健康運動実践指導者資格保持者の方の登録更新単位認定講習会に認定されています。（なお、単位認定数は、講義2単位・実習4.5単位となります。）
希望者は、その旨を申込書にご記入下さい。
2）お問合せは、当協会事務局の担当：丁子（Tel03-6381-0750）又は、指導力向上委員会委員長：藤井（Tel090-7332-2987）までご連絡下さい。

— 研修会プログラム 令和8年7月5日(日) —

時 間	研 修 内 容
9:30～9:50 会場：第二美須ビル会議室	受 付
9:50～10:00	開 講 式
10:00～12:00 会場：第二美須ビル会議室	<p>講義『高齢者とアクアフィットネス ～フレイル予防の観点から～ 』 講師：小野寺昇（川崎医療福祉大学 名誉教授） （プロフィール：1955年生まれ、宮城県出身。医学博士。現在、日本では65歳以上人口の32.8%がフレイル（加齢に伴う心身の活力低下による虚弱状態）予備軍であると予測されている。こうした状況を背景に、高齢者のフレイル予防を目的としたアクアエクササイズ理論構築と実践的研究に長年取り組んでいる。水中に入ると心拍数が水深に比例して低下する現象を発見し、このことは「水中では陸上よりも身体的負担が少なく、楽に運動ができる」ことを示す重要な知見となった。この研究成果はNHK「ためしてガッテン」でも紹介され、現在の水中運動処方指針として広く活用されている。元（一社）日本スイミングクラブ協会理事。）</p>
12:00～13:30	休 憩 ・ 移 動
13:30～15:00 会場：東急スイミングスクールたまがわ	<p>プール実技①『泳ぎが上手になるアクアビクス 』 講師：馬場 浩希（一社）日本ラクロールスイム協会代表理事） （プロフィール：1978年東京都生まれ。3歳から水泳を始め、高校まで水泳部に所属。健康医療系の専門学校を卒業後、スポーツクラブに就職し、水泳指導にあたる。その後2014年に水泳指導員の派遣会社（株）SCALEを設立し、代表取締役就任。独自の視点で考案した歩くように泳げる新泳法「ラクロール」が初心者や中・高齢者への指導、リハビリ機能改善に活用できると話題を呼び2023年に（一社）日本ラクロールスイム協会を設立し、代表理事に就任。以降、水泳指導の傍ら、講演で全国を飛び回る。また、水泳のみならず水中運動指導の評判も高く、活躍の場を拡げる。著書の「クロールがラクに泳げる！ラクロール」、「バタフライがラクに泳げる！ラクフライ」（じゃこめてい出版）が好評発売中。</p>
15:00～16:30 会場：東急スイミングスクールたまがわ	<p>プール実技②『AQUA MAGIC 2026 』 講師：齋藤 こずえ（フリーフィットネスインストラクター） （プロフィール：1974年埼玉県生まれ（群馬県と埼玉県のハーフ）。日本大学文理学部を卒業後、企業に入社し12年間勤務。その後退職し、運動が大の苦手だったにも関わらずフィットネスインストラクターの道へ進む。現在は、週18本のレッスン（アクア13本、スタジオ5本）を担当し、指導歴は17年に及ぶ。アクア系をはじめ、フィットネスに関する多数のライセンスを保有。アクアダイナミクス研究所スペシャリストスタッフ、遺伝子トレーニングアドバイザーとしても活動している。かつてはボディフィットネス選手としても活躍し、女性向けトレーニング雑誌『Woman's SHAPE』の読者モデルとして13回連続出演。大の猫好き。）</p>
16:30～18:00 会場：東急スイミングスクールたまがわ	<p>プール実技③『基本ありきの応用 ～基本を学び引き出しを増やそう～ part2 』 講師：谷尾 有希（ウォーターメイドジャパン代表） （プロフィール：東京都出身。東京女子体育大学体育学部体育学科卒業。保健体育の教員を経て、長男出産後、アクアフィットネスに深い興味を持ち、フィットネスの世界へ。アクア指導歴20年超。大手スポーツクラブや、公共プールにおいて、アクアエクササイズ・アクアフラダンス・アクアコンディショニング・アクアリラクゼーション等を指導。また、複数の大手スポーツクラブでアドバイザーを務め、養成、研修、講演を行い現在に至る。当協会公認アクアフィットネス・アクアダンス講習会講師、NPO法人一億人元気運動協会認定チェアエクササイズ®指導員、NPO法人一億人元気運動協会認定アクアフラダンス指導員、（一社）日本ラクロールスイム協会認定ラクロール初級認定インストラクター、CPR有資格者。）</p>
18:00～	閉 講 式

※プールでの実技時は、水着・ゴーグル・タオル・スイムキャップを必ずご持参下さい。また、入水時間が長くなりますので、各自保温対策を万全にしておいて下さい。

受講者番号	
-------	--

令和8年度
アクアフィットネス&アクアダンスインストラクターのための全国研修会申込書
 (開催日：7月5日(日))

氏名		年齢	歳	指導者登録番号 (SC協登録者のみ記入)							
クラブ名				更新研修会証明書の発行 (登録単位認定証明書を含む)	希望する・希望しない						
水泳水中運動指導年数	年			アクアダンス指導年数	年						
申込確認書の 郵送先住所	〒 TEL ()										

更新研修会受講修了証明書(又は登録単位認定証明書)の発行を希望される方は、下記の事項についてご記入下さい。
 (※記入事項は、正確に記入して下さい。なお、未記入事項がある場合は、証明書の発行ができませんのでご注意下さい。)

あなたの 生年月日	西暦 年 月 日 生まれ			
資格名 (※取得している資格に○印を付けて必要事項を記入下さい。)	<ul style="list-style-type: none"> ・水泳教師 ・水泳(級)インストラクター ・アクアフィットネス(級)インストラクター ・水泳教員 ・アクアダンスインストラクター ・メディカルアクアフィットネスインストラクター ・健康運動指導士 ・健康運動実践指導者 			
資格番号と 有効期限	水泳教師	水泳(級) インストラクター	アクアフィットネス (級) インストラクター	水泳教員
	NO:	NO:	NO:	NO:
	20 年 月 日	20 年 月 日	20 年 月 日	20 年 月 日
	アクアダンス インストラクター	メディカル アクアフィットネス インストラクター	健康運動指導士	健康運動実践指導者
NO:	NO:	NO:	NO:	
20 年 月 日	20 年 月 日	20 年 月 日	20 年 月 日	

※指導者登録番号は、当協会の指導者登録をしている方のみご記入下さい。
 ※受講料等の振込領収書のコピーを必ず添付して下さい。
 ※本研修会が更新対象となる日本スポーツ協会の資格をお持ちの方は、下記空欄にご記入下さい。

生年月日	資格名	資格番号
西暦 年 月 日 生まれ		