

**令和4年度水泳指導者研修会**  
～高齢者を対象とした水中運動のバリエーションを学び、指導に活かす～

開催趣旨：コロナ禍において中高年の運動不足が肥満・フレイル・サルコペニアと言った深刻な問題を引き起こしている。特に整形外科的疾患を持つ中高齢者にとって、アクアフィットネスは唯一の運動の場となる場合もある。私たち水中運動指導者は、中高年者の体力・活力の維持向上、疾病の改善を図るべく、水の特性を活かしながら運動が継続するような処方を考えなければならない。

今回は当協会公認講師の立川規子先生を招き、水陸共通のフィットネス理論の視点を基にアクアウォーキングからアクアダンスまで、多くのバリエーションを紹介していただきます。水中運動からマスターズ指導者まで、中高年者を担当されている指導者向けの研修会ですので多くの参加をお待ちしております。

主催： 日本スイミングクラブ協会 東北支部

主管： 指導力向上委員会

日程： 令和4年12月18日（日）

会場： 講義・実技 ピュアスポーツ福島南スイミング

〒960-1101 福島市大森字唐橋 192-1 024-573-7320

定員： 40名（定員になり次第締め切らせて頂きますので、お早めにメールまたはお電話にてご予約ください。）

対象： 水中運動に興味を持ち、自らの知識を深めたい水泳指導者を対象とする。

更新： ・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、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方々のための更新講習会になっており、更新希望の方には証明書を発行致します。（安全資格の更新はできません）

参加料： 8800円（消費税込）

申込方法： 事前にメールまたは電話で予約の上、ご記入された申込用紙に参加料振込の受領書のコピーを添えて下記あてにご郵送下さい。

振込先： 銀行名：東邦銀行 大森支店

口座番号：（普通）234474

口座名：SC協会東北支部 指導力向上委員長 藤井洋治郎

送付先： 〒960-0111 福島市丸子字広町 16-3

ピュアスポーツ福島東スイミング 『水泳指導者研修会』係宛

締切： 令和4年年12月3日（土）必着

携行品： 筆記用具・資格更新者は資格認定カード・水着・キャップ・タオル

その他： 1. 講師の都合で内容に変更のぞる場合がございます。

2. 参加費の領収書としては、振込銀行発行の振込金受領書を当ててください。

3. 受講決定通知書は発行しません。当日気を付けてお越しください。

◆◆予約および問合せは下記藤井宛にお願いします。◆◆

# 令和4年度水泳指導者研修会

～高齢者を対象とした水中運動のバリエーションを学び、指導に活かす～

時間	内容
9:00～ 9:30	受付 開講式
9:30～ 11:30	講義 『中高齢者とアクアフィットネス』 健幸 AQUA クラブ主宰 立川規子
11:30～ 12:30	昼食（弁当持ち込み可。当日お弁当の注文も承ります。）着替え
12:30～ 14:30	実技 『ウォーキング～道具を使用したアクアフィットネスバリエーション』 健幸 AQUA クラブ主宰 立川規子
14:30～ 16:30	実技 『音楽を使用したアクアフィットネスバリエーション』 健幸 AQUA クラブ主宰 立川規子
16:30～ 16:45	閉講式／解散

※ 都合により内容に若干変更の可能性がありますことをご了承願います。

## 講師紹介

### ●立川 規子（たちかわ のりこ）

昭和34年静岡市生まれ。静岡大学教育学部卒。三年間小学校の教諭を務めた後、国際レベルでのフィットネス普及活動に入る。日本を代表して世界中を視察&研鑽を積む活動を軸に、フィジカルアドバイザーとして各種研修会の講師・本の執筆・イベントやメディアへの出演と多彩に活躍中。誰にでもわかりやすく、なおかつ運動の基本に基づいた説得力のある理論や執筆書籍は欧米にも紹介されている。

その指導研究テーマは、エアロ・アクア・ダンス・ヨガ・整体系プログラムなど幅広いジャンルに及び、マルチ&オールラウンドそしてユニークなフィットネスのプロとして参加者から絶大な人気と信頼を得ている。

### 《 主な経歴 》

- ・東大身体学研究所や朝日テレビカルチャー等の招聘講師
- ・日本スイミングクラブ協会やA F A A ジャパン等での全国の指導者認定の検定官および教本の執筆
- ・全日本キャリアウーマンコンテストでフィットネス部門賞受賞  
J T S 国際レディーストライアスロン大会5位入賞など、自転車やマラソンのレース等での上位入賞
- ・アメリカ、オーストラリア、アジア等へセミナー講師として招聘
- ・運動用具の開発研究、スポーツウェアのアドバイザー
- ・DVD監修&出演・・・『R e ウォーキング』、『だから健康ダイエット』等
- ・著書・・・『アクア動作図鑑700』『アクアヌードルマニュアル（共著）』等

