

水中パーソナルトレーナーアカデミー カリキュラム

No	科目	カリキュラム	内容	講義形態
1	体験・体感	トレーニングと身体の変化	水の特性を利用したエクササイズで感じる変化・効果	プール
2	水中理論	浮力による身体への変化	浮力と抗重力筋、水中での筋力伝達	講義
3	ストレッチ	足関節・足底のアプローチ	足関節・足底モビリゼーション、ファシリテーションテクニック	プール
4	ストレッチ	筋の解剖とストレッチ①	骨盤帯と脊柱の動き、股関節・膝関節の筋と動き、股関節周囲のストレッチ	講義
5	トレーニング	ウォールトレーニング I	筋バランス・アップのための骨盤・下肢エクササイズ	プール
6	トレーニング	ウォールトレーニング II	骨盤—脊柱—肩甲骨の連動トレーニング	プール
7	水中理論	抵抗による身体への変化	水抵抗の特性(抵抗・粘性・密度)、四肢への抵抗と体幹筋群の働き	講義
8	ストレッチ	筋の解剖とストレッチ②	肩甲帯と肩関節の動き、肩甲帯モビリゼーション、肩関節周囲のストレッチ	講義
9	ストレッチ	筋の解剖とストレッチ③	アクティブ・ストレッチ、筋のねじれ(らせん)ストレッチテクニック	講義
10	ウォーキング	フロントウォーク	基本フロントウォーク、腹筋・背筋群の働きとウォーキング	プール
11	水中理論	水圧による身体への変化	水圧・水流と皮膚刺激、水圧によるミルキングアクションの影響	講義
12	ストレッチ	チェック&ストレッチ①	体幹—下肢のタイトネスチェック、ストレッチプログラミング	プール
13	ストレッチ	チェック&ストレッチ②	体幹—上肢のタイトネスチェック、ストレッチプログラミング	プール
14	トレーニング	浮遊位でのストレッチ	フローティングストレッチ、アクティブ&パッシブストレッチによるROM改善	プール
15	水中理論	水温による身体への変化	水温による神経支配の変化、神経支配と免疫機能	講義
16	トレーニング	浮力を活かしたトレーニング	浮き具での補助、浮き具でのトレーニング	プール
17	トレーニング	浮遊位トレーニング I	筋バランス・アップのための体幹・上肢エクササイズ	プール
18	トレーニング	浮遊位トレーニング II	対角・らせんの動きを使ったトレーニング	プール
19	ウォーキング	ウォーキングバリエーション①	バックウォーク、サイドウォーク	プール
20	ウォーキング	ウォーキングバリエーション②	対角・らせんの動きを含んだウォーキング	プール
21	トレーニング	連動コンディショニング	筋バランス・筋連鎖による遠位からのアプローチ	プール
22	ロールプレイ	安全管理	現場での安全管理とその対応	プール