

## AQWI、AQBI 養成講習会要項

平成20年度より（社）日本フィットネス協会の養成認定校となり、第一期生が卒業しました。知識ある指導者を育成することにより、那覇市民、沖縄県民の健康づくりに少しでもお役に立てればと思い、今年度もAQWI（アクアウォーキングインストラクター）&AQBI（アクアビクスインストラクター）養成講習会を下記のとおり行います。

### 記

#### 1) 養成内容

**AQWI**：AQWIは音楽を使わず、参加者自身のペースを尊重し、水中ウォーキングのさまざまな動きのバリエーションを提供でき、参加者への安全配慮やコミュニケーション能力が求められます。

**AQBI**：アクアダンスと水中レジスタンストレーニングを提供・指導します。

アクアダンス指導では、音楽に合わせた楽しいエクササイズを提供でき、運動強度を考慮してプログラムを展開できる能力が必要です。

水中レジスタンストレーニング指導では、アクアエクササイズにおける強度変換要素を理解し、音楽を使わないで参加者自身のペースを尊重した指導能力が求められます。また、参加者および自分自身の安全配慮やコミュニケーション能力も必要です。

#### 2) 対象者

インストラクターに興味のある方、インストラクターを目指している方（初心者）  
現在運動指導に携わっていて資格取得をお考えの方

#### 3) 講習の日時と場所

理 論：9月25日～11月13日（金曜日19～21時 全6回12時間）

※但し10月2日と23日を除く

実 技：**AQWI**

8月15日、10月10日、24日、11月7日、14日（土曜日19～21時）

**AQBI**

10月3日、11日、18日、25日、11月1日、14日

試験日：11月16日（月） 筆記：15時～18時

実技：19時～21時

場 所：那覇市民体育館（会議室、卓球室）、那覇市首里石嶺プールにて

4) 講師

理 論：屋良 宣条 JAF A /AQ I、健康運動指導士  
実 技：屋良 宣条 JAF A /AQ I、健康運動指導士  
：高良 順子 JAF A /ADD、ADE、AQ I、健康運動指導士

5) 受講料

AQW I：36,000 (会員) 39,000円 (非会員)  
AQB I：56,000円 (会員) 60,000円 (非会員)・・・初心者  
50,000円 (会員) 54,000円 (非会員)・・・経験者  
※AQW IとAQB Iの両方を受講される場合は割引があります。

試験料：AQW I 実技・筆記 各2,000円  
AQB I 実技・筆記 各2,000円

教材費：別途徴収

6) その他

資格取得は希望者のみ

AQW I、AQB Iの両資格に合格し、それぞれに登録することでAQ I (アクアエクササイズインストラクター)が取得できます。AQ Iはアクアエクササイズ全般の指導能力を証明する資格で、上位資格であるAQ Tを受験するための必須取得資格です。

7) 申し込み方法

別紙申込用紙に必要事項を記入し、FAXまたはメール

8) 主催、共催、後援

主 催：那覇市フィットネスダンス協会  
共 催：NPO 法人那覇市体育協会

# アクアインストラクター養成講習会申込書

申込日 H 年 月 日

ふりがな 氏名	_____ 印 生年月日 _____
住所	〒 _____ _____ 連絡先 _____ (FAX) 携帯: _____ Eメール: _____
受講希望	AQWIのみ ・ AQBIのみ ・ 両方 ※いずれかを○で囲んでください。
取得資格	
志望動機	
指導歴	( 有・無 )
運動歴	
支払方法	一括振込 ・ 分割振込 (内訳 _____ )

JAJA アクアインストラクター養成講習会申込みます。

申込先・問合せ先 TEL 090-8917-2893 (屋良)  
FAX 098-968-8239 (屋良)  
メール [nahafitnessdance@yahoo.co.jp](mailto:nahafitnessdance@yahoo.co.jp)

受講料を下記へ振り込みして下さい。

振込先 琉球銀行 石嶺支店 (普) 377717  
那覇市フィットネスダンス協会 喜屋武正雄