

TSUBOI 塾 in 長野県

2025年12月6日(土)

【アクアビクス】

今回の課題：交互運動の連鎖効果/両側性運動と一側性運動

講師：TSUBOI
TSUBOI base

【講座内容紹介】

日常動作に、両手両足同時に動かす動作は少ないです。両腕を同時にプッシュする場面ですらほとんどありません。日常生活の向上目的でも、スポーツのパフォーマンスの向上目的でも、交互運動は必要性が高いといえます。しかし陸上のトレーニング方法では両腕両脚で踏ん張る負荷が多いです。

実際は、どちらのトレーニング方法も大切なので有効的に活用できると良いです。

人間は利き手利き足があるように、左右差のない人はいません。身体の歪みは必然的に生じます。

例えば両脚両腕同時のトレーニングの代表的な動作にスクワット運動があり、多目的で効果的な運動です。ところが実際は左右の脚の筋力には差があり、逆に身体を痛めるケースもあるのです。

今回の講座では【水中環境の醍醐味】を再確認しながら、その特性を【姿勢の改善】【運動の向上】

【痛みの軽減】などの根源となる『身体の左右差を感じる/左右非対称を感じる』ことから、その改善策をシェアしていきましょう。水中運動は本当に素晴らしいと感じていただけます。

交互運動・両側性運動・一側性運動、そしてその連鎖効果をぜひご自身でご体験ください。

.....

【TSUBOI塾とは】

養成校や学校では習わなかった講義内容を新しい目線や深層からで補充していく塾での学習です

【タイムスケジュール】

15:00~16:30 講義 90分：上記の講座内容を簡単にわかりやすくご提案します

17:00~18:00 実技 60分：講義に基づいた水中運動（軸アクア・アクアダンス・ウォーキング）

【定員】10名（先着順）

【受講料】一般 18,500円税込 ゼミナール会員 14,800円税込

【実技会場】スポーツシティ千曲

【申込み方法】専用のQRコードからお申込みください



受講割引+特典付き

「名古屋アクブルセミナー会員」

同時申込み受付中！！

【問い合わせ先】→aqua_blue_of_ta@yahoo.co.jp （受付担当 武田まで）

主催 有限会社アクアブルーオヴティ