

# 『IN AQUA SANA EST』 (健康は水の中にある)

## 有限会社アクアヘルスコミュニケーションズ

代表取締役・水中運動健康法プログラムオフィサー  
http://www.ahc-aqua.com/

## 大方 孝 (おおかた たかし)

中央大学 商学部経営学科卒

健康運動指導士 (財)健康・体力づくり事業財団

(社)日本スイミングクラブ協会関東支部理事

同協会認定講師・公認アクアフィットネス AA 級インストラクター

(財)日本体育協会公認水泳教師、プール衛生管理者

日本水泳・水中運動学会会員 他

**高齢者の医療費、介護保険の抑制、寝たきり予防の  
推進を図る為、介護予防事業の提案を推奨。**

日本全国「鍛えて筋肉！骨・骨・貯筋！」寝たきりゼロ  
をめざします。

専門：

SC 運営コンサルティング・健康運動の企画・指導  
美しく健康に！姿勢改善・肥満改善プログラム開発  
介護予防、転倒予防、機能改善などのプログラム開発  
一般講演・指導者養成・公開講座など

主なレッスン会場：

ミーズクラブ 火・金 10:00～

武蔵野市営プール 月 13:00～むさしのアクア健康倶楽部

## 主な活動：

2009.11.15

日本水泳・水中運動学会にて DVD 完成披露実演発表  
推薦 日本水泳連盟 監修 小野寺 昇教授  
「プールでできる7DAYS アクアエクササイズ」  
運動指導 大方 孝 模範 大方ことみ

2003.6.12.13

長崎宏子のアクア・エクササイズ監修  
NHK 教育テレビ「おしゃれ工房」出演  
プールでリラックス・水中からくシェイプアップ

全国、北海道から沖縄まで「新 GNP」G 元気・N 長生き・P ポックリ「いきいき元気運動」推進。高齢者ための健康市民講座の講演・実技講習会、(社)日本スイミングクラブ協会、(財)日本水泳連盟等の経営者・指導者養成講習会、公開講座などアドバイザー等で活躍中!! [takashi@ahc-aqua.com](mailto:takashi@ahc-aqua.com)

水の特性や水中運動の効果を分かりやすくお話しします。



## ねらい：

筋力・柔軟性・バランス・生活体力(運動機能の維持・機能的神経筋協応能力)からなる体力要素を水中でトレーニングする事で、身体的機能向上を図り、併せて転倒予防、寝たきり予防を図る。

**対象：**中高齢者・虚弱高齢者

## 神経筋協応運動

楽しく脳と神経を鍛えて認知症も予防!!



## ダンベルエクササイズ

