

AQUA DE

Shake it off

ダンス × 水中トレーニング

AQUA DE Shake it off / Original Program

講師

The Instructor

(本レジュメ内では匿名化)

陸も水も 二刀流 / AEA Hydro Logic / Group Fight / Group Groove / BODYCOMBAT / BODYATTACK

本レジュメの対象：

現役アクア／スタジオ・インストラクター（水の物理特性は基礎知識としてお持ちの方）

狙い：

講師の「なぜこう組むか」の思考プロセスを共有し、明日からのレッスンの参考になれば。

このプログラムの位置づけ

アクアビクスは、エアロビクスの水中版。
つまり有酸素運動で、基本はダンスに近い。

AQUA DE Shake it off は、
水の特性を活かしながら 振付もトレーニングも楽しむプログラムです。

- ・ジャンルは "有酸素運動 × ダンス系アクア"。
カテゴリとしては水中版のエアロ。まず、動きたくなる場が要る。
- ・水の 抵抗・浮力・波 を味方にした振付で、
"押す・引く・水をかく" の延長にダンスの手数を組み込む。
- ・振付を難しくするのではなく、"動きたくなる場"をつくる。
ー ハードルは下げて、熱量は上げる。

なぜ 体幹 → 上肢 → 下肢 の順で組むのか

"順番" は、本クラス的设计思想そのもの。

偶然ではなく、参加者の身体と気持ちの動きに合わせて選ばれた3段構成。

体幹

すべての土台をつくる時間

最初にコアを目覚めさせる。姿勢と軸が整うと、続く上肢・下肢の効きが変わる。

上肢

"効かせる感覚" を渡す時間

軸が整った状態で腕を大きく動かすと、水の抵抗を最も感じられる。
ここで参加者に "身体を使えている実感" を持たせる。

下肢

"踊り切る" 時間 / ピークを最後に

クラス後半に最大筋群。心拍もカロリー消費もここで最大化。
達成感と発汗を持って締めに向かう。

● なぜ "この順" なのか、もう一段だけ具体的に

- ・ 体幹から入ると、参加者の姿勢が整う → 続くパートで "効きが違う" と体感してもらえる。
- ・ 上肢を先に入れると、体幹が受け皿になっているので、腕の動きが軸ブレしない。
- ・ 下肢を最後に置くと、後半で心拍ピーク → クラス出口の "動いた感" が最大化。
- ・ 疲労管理としても理にかなう（大筋群は最後に置いた方が全体を通して動き切れる）。

水が持つ 4 つの力（要点集約版）

知っている前提。要点だけ再確認。

1

浮力

関節を守る

首まで浸かれば体重負荷は約 1 割。

陸で難しい動きが、安全に。

2

水圧

めぐらせる

静脈還流と呼吸筋への負荷。

心拍は穏やか、循環は高まる。

3

抵抗

動くほど効く

空気の約 800 倍・速度の 2 乗で増加。

押しも引きも筋トレになる。

4

水温

代謝を上げる

熱伝導で体温を奪う。

保つためにエネルギー消費 → 代謝 UP。

※ 詳細説明は割愛（本レジュメの読者は熟知しているため）。

● 4 つを "同時に" 扱えるのが、水中トレーニングの独自性

陸ではひとつずつしか変えられない条件が、水中では 4 つ同時に働く。

だから "同じ動き" でも、水中は陸よりも 質的に別物 になる。

クラス全体の構成（45 分）

ウォームアップ → 体幹 → 上肢 → 下肢 → クールダウン。

"順番型" 3 ブロック構成。各ブロックは「振付+その部位のトレーニング」で 10 分。



合計 45 分

● 設計の狙い

- ・ 部位を "順に" 積み上げる — 体幹で軸をつくり、上肢で表現に広げ、下肢で燃やす。
- ・ 各 10 分は "振付を教える" 時間ではなく、"振付を通してその部位を効かせる" 時間。
- ・ 参加者は "今、何を効かせているのか" が身体で分かる — 集中が続く。
- ・ クラス出口（下肢+CD）で心拍の "波" を作る — 満足感が残る設計。

1 ブロック目：軸と土台をつくる 10 分

最初に体幹から入る意味。

"効かせるための身体" を、まずこの 10 分で仕上げる。

AIM 1

コアを目覚めさせる

大筋群を動かす前に、体幹を "先に呼ぶ"。

ここが起きていない状態で腕や脚を動かすと、水中では軸がブレやすい。

AIM 2

姿勢と呼吸を整える

水圧が胸郭を包む状態でコアを使うと、深い呼吸が自然に入る。

続くパートで息が上がりにくい身体をつくる。

AIM 3

"効いている感" を早めに渡す

体幹は動きが小さくても内側で効く。

"意外とキツい" 体感を最初に渡すことで、参加者の集中スイッチが入る。

● 参加者にとってのメリット

"疲れる前に、自分の身体が整うのが分かる"

— これで、次の上肢・下肢が "自分ごと" に感じられる。

2 ブロック目：抵抗を最大化する 10 分

体幹の次に上肢がくる意味。

軸ができた上で腕を大きく動かすから、水の抵抗が"気持ちよく"効く。

AIM 1

軸を活かして抵抗を稼ぐ

体幹が起きている状態で上肢を動かすと、腕の可動域が広がる。
同じ動きでも水を"面"として大きく捉えられ、効きが変わる。

AIM 2

見せ場をここで作る

腕は"動きが見える"部位。
ダンス的な表現を最も伝えやすい。
振付の"楽しさ"がここでピークに達する設計。

AIM 3

心拍を穏やかに引き上げる

上肢の運動は下肢より心拍が上がりにくい。
"じわっと上げる"中間パートとして、次の下肢に繋げる。

● 参加者にとってのメリット

"腕を動かすだけで、こんなに効くんだ"

— 水の抵抗の"気持ちよさ"を、身体で発見してもらう。

3 ブロック目：踊り切るピークをつくる 10 分

下肢を最後に置く意味。

クラスの "ピーク" を後半に置くことで、参加者は達成感を持って終われる。

AIM 1

大筋群でピークをつくる

下半身は身体で最も大きい筋群。

心拍・カロリー消費の最大値をこのブロックで取りに行く。

AIM 2

"動き切る" 満足感を残す

クラスの出口近くで踊り切ると、"動いた感" が身体に強く残る。

「今日は運動した」の記憶が、次回の来館を呼ぶ。

AIM 3

前 2 ブロックの積み上げを使い切る

体幹で軸ができ、上肢で心拍が上がっている状態から入るから、下肢の負荷を最大限に扱える。

順序があるから最後が生きる。

● 参加者にとってのメリット

"最後にちゃんと踊り切れた / 動き切れた"

— この体感が、参加者を "また来たい" に連れていく。

音・拍・呼吸の設計

アクアは"水の抵抗"のせいで、陸より1テンポ遅れる。
その遅れを織り込んだ拍の取り方が、本クラスのグルーブを決めている。

● 音の使い方（想定）

- ・BPM：おおよそ130～140前後を想定（曲によって幅あり）。
- ・オモテ拍で"動きの合図"、ウラ拍で"戻し"。水の"戻り"を活かす。
- ・体幹→上肢→下肢の展開に、曲の"静→動"の波を重ねる。

● 呼吸のガイド

- ・"引く時に吸う、押す時に吐く"を基本形として明示する。
- ・呼吸筋にも水圧の負荷がかかるので、無理にリズムを強要しすぎない。
- ・"呼吸を忘れないで！"は言わない→"肩の力を抜こう"と別の表現で。

● 部位ごとに"拍の乗せ方"を変える視点

体幹：ゆったりした拍で、内側を"感じる"時間。

上肢：オモテ拍で明確に、"見える"動きに乗せる。

下肢：オモテ+サビでピークを揃え、"踊り切る"一体感をつくる。

現場で "反応を見て" 変える判断軸

クラスは "書かれた通り" には流れない。

その日の参加者・水温・体調に合わせて、講師は瞬時に構成を組み替えている。

● 現場で見ているもの（想定）

- ① 参加者の顔と呼吸（口が閉じているか、余裕があるか）。
- ② 動きの "揃い"（全体が同じ拍で乗れているか）。
- ③ 前列と後列のギャップ（初参加が後列に集まっていないか）。
- ④ 水温・空気感（今日は熱くいける？ 落ち着いた方が良い？）。

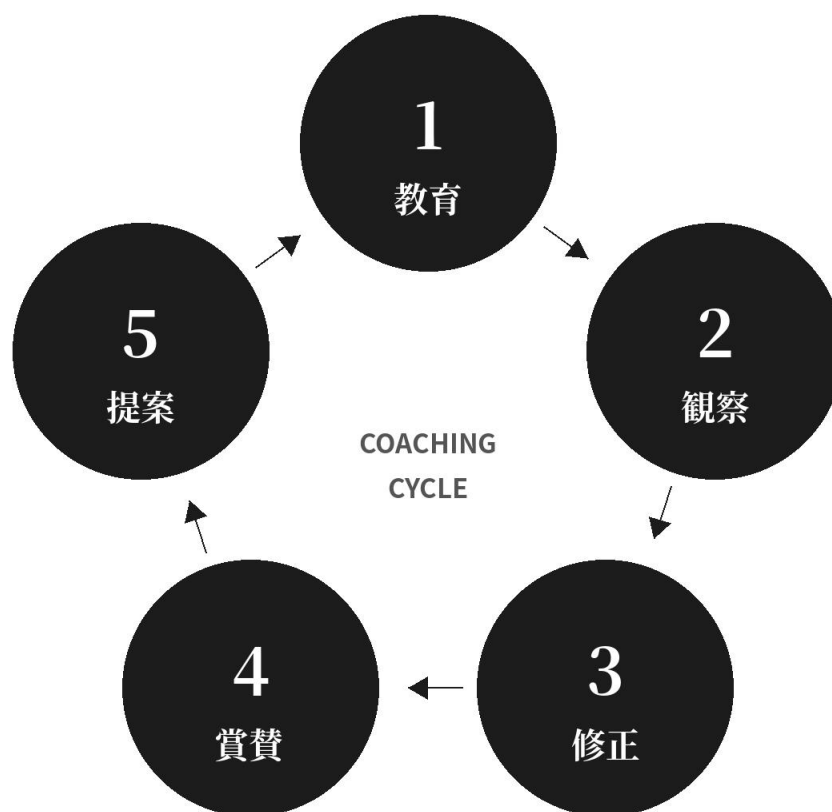
● 変える時の判断（想定）

- ・ 反応薄い → 拍を "半分" に落として、動きを明快に。
- ・ 熱くなりすぎ → 1 動作を "抜き" にして水圧に任せる時間を作る。
- ・ 初参加多め → 体幹ブロックの入りを長めにして土台を丁寧な。

指導の5ステップ／EOCPS

教える → 見る → 直す → 認める → 引き上げる。

この1周をクラス中に何度も回すことが、本プログラムの"指導の型"。



1 Educate / 教育

何を・どこで・どうやって動くかを"先に"伝える（セットアップキュー）。

2 Observe / 観察

メンバーの動きを実際に見る。自分が動きながらも、視線はフロア（参加者）へ。

3 Correct / 修正

観察で見つけたズレをフォローアップキューで直す（「膝はつま先の上」など）。

4 Praise / 賞賛

修正できたこと・良い動きを"具体的に"認める。

5 Suggest / 提案

次のレベルやオプションを提示（「余裕がある人は腕を大きく」「もう一段深く」）。

まとめ / このレジュメで伝えなかったこと

AQUA DE Shake it off の骨子

順序の型は崩さない

WU → 体幹 → 上肢 → 下肢 → CD

各 10 分は "効かせる" 時間

振付を教えるためではなく、その部位を効かせるための 10 分

指導は 5 ステップの循環

Educate → Observe → Correct → Praise → Suggest

現場は "見て変える"

書いた通りではなく、その場の空気に合わせる

動きだけではなく "考え方" も

なぜこの順か — その考え方が、明日のレッスンの参考になれば。

—— Message from Instructor ——

同じアクアの現場に立つ皆さんに、少しでも参考になる部分があれば嬉しいです。

皆さんそれぞれのやり方で、水中で楽しむ人を増やしていきましょう。