

脳と身体を繋ぎ、

しなやかな動作を取り戻す

## BLUE SEMINAR 35

# 水中運動のための 「連動性」 ウォーミングアップ

2026 4.19 日

時間 スタジオ講義 10:30~12:10  
プール実技 12:30~13:35

会場 上社スイミングスクール  
愛知県名古屋市



講師：久保田喬子

### 3つのプログラミングのヒント

- 不安定さを味方にする
- 感覚器から脳と全身を繋ぐ
- 水の特性で脳の制限を解除する

#### 講師紹介

フリーインストラクター  
**久保田喬子**  
(くぼたきょうこ)

#### 【指導者の皆様へ】

私は、自分の身体が変わる体験こそ、指導者の知的好奇心と情熱を最も引き出す信じています。今回は現場で即活かせる実践型スタイル。まずは皆さん、脳と身体が繋がる刺激を体感してみませんか？「明日、クラスで伝えたい！」というワクワクを是非お持ち帰りください!!



アクア指導者の可能性を拡げる

**AQUA BLUE of T**  
NAGOYA

フォームよりお申し込みください ▶

<https://www.aqua-blue-of-t.com>

アクアブルーオブティ 

