

2018年度  
特別企画 第1弾

主催:江東区エアロビック連盟  
主管:審判部会・フライトリーダー部会 共同開催

①スペシャル講師!! 世界のケニーこと  
野村健一郎氏による全3回シリーズ



# フライト・エアロビック スキルアップセミナー

&認定審判員による個別フィードバックあり

②フライト競技 審判講習会 同時開催(第3回目のみ)

世界のケニーこと野村健一郎氏と関東エアロビック協議会 審判部会 & フライトリーダー部会がタッグを組み、フライト選手/コーチ/審判員にお送りするスペシャル企画!

『フライト・エアロビックの動きの改善! & 関東エアロビック協議会審判員からのコメントフィードバック付 全3回コース』

動きの本質を高める、フライト・エアロビックスキルアップセミナーです。

あなたの“もっと、もっと上手になりたい!”の声にお応えします。奮ってご参加下さい!!

(内容)

野村健一郎氏を講師にお迎えし、『質の高いエアロビック・ムーブメント』の習得に向けたフライト・エアロビック・スキルアップセミナーです。

◇フライト選手には、質の高いエアロビック・ムーブメント発揮の基礎となる機能的な身体使いの理解と習得、それを基にしたエアロビック・ルーティンの表現スキルの学習、さらにSA2018ルーティンを用いてセミナーで学んだ内容を統合・発揮する練習を行います。最終回では、模擬フライト(決勝方式)による演技へのコメントを関東エアロビック協議会審判員から個別にフィードバック致します。

◇審判員には、機能的な身体使いによる動きの理解と共に、競技規則に準じた採点練習(何を、どう見て、どう採点するか)を実際の様々な選手の動き(方)を見ながらディスカッションを行い審査の理解を共に深めていきましょう。

開催日時、場所、募集要領、申し込み方法等、次面をご覧ください⇒

日時  
場所

第1回 4月 8日 日 各回とも13:00-17:00

第2回 5月13日 日 各回の内容は次ページ「講師からのメッセージ」をご参照下さい

第3回 6月24日 日

有明スポーツセンター レクリエーションホール

東京都江東区有明2-3-5

要領

受講料 ①スキルアップセミナー 5000円/回  
全3回とも参加の場合は14000円。

②審判講習会(第3回目のみ) 5000円

定員 ①スキルアップセミナー受講者 各回40名 (高校生以上)

②審判講習受講者(第3回目のみ) 10名(C級審判以上)

講師 ①スキルアップセミナー 野村健一郎

②審判講習会(第3回目のみ) 伊藤左千夫

(アシスタント) リーダー部会: 関根明治(窓口)/吉山喜代美/廣瀬亜須可  
審判部会: 伊藤左千夫(窓口)/廣瀬亜須可

申込

申込方法 ①フライト・スキルアップセミナー  
件名を「フライトスキルアップセミナー」とし、氏名/住所(都県名のみ)/参加回/連絡先アドレスを明記。

②審判講習会(第3回目のみ)  
件名を「フライト審判講習会」とし、氏名/住所(都県名のみ)審判級/連絡先アドレスを明記。

下記、予約・問い合わせ先メールアドレス宛送信下さい。

申込期間 ◇関東地区在住者 2018年2月18日(日)正午より。

◇その他地区在住者 2018年3月4日(日)正午より。

◇いずれも申し込み先着順で定員まで。

◇審判講習会は関東地区在住者のみ。

入金方法 申込先着順に振込先口座/支払期限を返信しますので、指定日までにお振込み下さい。

持ち物等 ①動きやすい服装/シューズ/タオル/ヨガマット/飲み物等  
②フライト競技規則(ルールブック)、筆記用具、シューズ等

# 野村健一郎講師からのメッセージ

本セミナーでは、フライトのスキルアップ方法を3回に渡って学習していきます。

## ☆第1回 エアロビクの基礎のための身体の基礎

第1回目は、自分の身体をエアロビクを行う身体にする準備方法です。  
エアロビクを行う時に、指導者からの指示やルールの通りに身体をコントロール出来なかった経験はありませんか？

「軸」や「引き上げ」や「アライメント」に迷いはありませんか？

まずは練習時間以外に行うボディーワークで、自分の身体のコントロールを覚えましょう。  
それがエアロビクの基礎へ繋がります。

「動きとメンタルが一番成長するのは、重要な時間以外の時間での取り組みである」

## ☆第2回 エアロビクのための基礎

エアロビクムーブメントには様々な動きやステップがあり、ルーティンとは基礎のステップの組み合わせでしかないので、基礎練習無しにフライトの上達はあり得ません。

そして、その一つ一つの動きの基礎は全て共通しています。

前回行ったボディーワークをエアロビクムーブメントの基礎へと発展させながら、練習方法を紹介していきます。

基礎練習は自信と強いメンタルをもたらします。

「一流選手ほど中学生が行うような基礎ばかりやっている」

「最後の最後にモノを言うのは、どれだけ基礎練習をやったのか！である」

## ☆第3回 エアロビクの基礎をフライトに応用する

エアロビクは「Artistic Sports」なので、そこには「表現」が存在しています。

そして、それはフライトでも同じです。

この回では、第1回と第2回で行った動きをフライトのルーティンへと発展させながら表現の方法も学習していきます。

自分に合った動きと表現を見つけて、皆の力で「フライト」という競技スポーツを次のステージへと押し上げていきましょう！

「芸術や芸術スポーツでは、技術が先に来るのではなく表現が先です」

「その表現のためにその技術があるのです」

## ☆模擬フライト(決勝方式)と審査の個別フィードバック

第3回セミナーでは、SA2018フライトルーティンを用いた模擬フライト(決勝方式)を行います。  
この演技を関東エアロビク協議会審判員が審査し、併せて個別評価フィードバックを実施致します。