

Japan

Aquatic Therapy Symposium

2013-14

2013~14年度 (第6回)

アクアセラピーシンポジウム

“リハビリとフィットネスのギャップを埋めよう”

It will fill the gap of the rehabilitation and the fitness.

2013年8月10日(土)~12日(月)/3日間

- <会場> 田園スイミングスクール(川崎市宮前区宮崎2-3-5)
<主催> アクアエクササイズ国内総会実行委員会
<共催> 米国アクアセラピー&リハビリ研究所
(The Aquatic Therapy & Rehab Institute)ATRI
全米アクアエクササイズ協会
(The Aquatic Exercise Association)AEA
<協力> クランユナイツ(株)(田園スイミングスクール)
<後援> 神奈川県教育委員会/川崎市教育委員会/(一般社)神奈川県水泳連盟/(公財)川崎市スポーツ協会/(公財)健康・体づくり事業財団/(公財)ブルーシー・アンド・グリーンランド財団/(一般社)日本フィットネス産業協会/(公社)日本フィットネス協会/(一般社)日本スイミングクラブ協会/(一般社)日本マタニティフィットネス協会/ミスノ(株)アクアフィットネス事務局/フィットネスセッション実行委員会/ヘルス&フィットネス・ジャパン実行委員会
<協賛> (株)デサント東京オフィス/大塚製薬(株)/ベンゼネラル(株)AVIA・RYKA/フットマーク(株)/(株)タバタ/(株)ジバソン/(株)マーベリック/江崎器械(株)/(株)明治スポーツプラザ/スポーツクラブNAS(株)/住友不動産エスフォルタ(株)/(株)ザ・ピックススポーツ/(株)ユアーススポーツ/(株)ジェイエスエス/(株)シンワ・スポーツ・サービス/(株)NECライベックス(グリーンスイミングクラブ)/月刊トレーニングジャーナル(ブックハウス・エイチデイ)/(株)ジャパンフィットネス(月刊ジャパンフィットネス)/月刊フィットネスビジネス誌(クラブビジネスジャパン)
<企画・運営> (株)アクアダイナミックス研究所
順不同/敬称略

ごあいさつ

近年、大きな問題は高齢化社会です。取り分け、少子・高齢・脆弱はビックスリー。この3つは日本だけの問題ではありません。欧米先進諸国が共有する問題です。日本の深刻さは欧米の4倍のスピードで急速な変化が訪れることです。2005年には総人口が減り始め、2007年から戦後生まれのベビーブーマー(団塊の世代)が満60歳を迎えました。2020年には4人中1人が65歳以上となります。そして、2050年には総人口が1億人を割り込み、二人に一人が65歳以上となります。人類がかつて経験したことがない超高齢化社会を迎えるわけです。

今後、人口の急速な変化が社会や経済に様々な影響を与えることとなります。超高齢化社会では健康維持と予防改善が一人ひとりの肩へ負わされます。取り分け、メタボリック(循環代謝系)とロコモティブ(関節運動器系)の二大シンドロームへの対処が急がれます。何故ならば、この分野での医療費が加速的に増加するからです。生涯を通じて、安全・安心で、継続可能な、運動形態が求められます。そこでフィットネスとリハビリテーションの双方を中庸した「アクアセラピー」の普及向上が必要不可欠となります。適切に指導できる知識と経験を積んだアクアセラピストが求められます。

アクアエクササイズ国内総会は1994年から隔年毎に開催してきました。そして、2002年を機にアクアフィットネス系とアクアセラピー系とに分離。それぞれを隔年毎に交互開催することになりました。昨年(2012年)は「第10回アクアフィットネス・コンファレンス」を開催。そして今年は「第6回アクアセラピー・シンポジウム」を開催します。国内第一線で活躍しているリーディング・トップセラピストの方々に講師に、全国各地で日々実践指導に携わっている方々を受講者に、双方が一堂に集い、互いに啓発し、相互の創造性と実践力をより一層高めることを目的とした全国規模の研修会を開催いたします。

つきましては、今回、第6回アクアセラピー・シンポジウムに関して、皆様方から暖かいご支援ご協力を賜りますよう、心からお願い申し上げます。

2013 (平成25) 年5月



アクアエクササイズ国内総会実行委員会
委員長 今野 純
(アクアダイナミックス研究所所長)

Aquatic Therapy & Rehab Institute (ATRI) 米国アクアセラピー & リハビリ研究所

アクアセラピー&リハビリテーション(水中運動療法)の指導者・研究者・愛好者の質的な向上と国際的なネットワーク構築を目的として1993年に米国ミシガン州カーセル市に発足した非営利団体。全米アクアエクササイズ協会(AEA)の姉妹組織。今日では米国・カナダを中心に世界25ヶ国が参画し、会員数30,000名、認定指導者数7,000名で構成するアクアセラピー分野の国際的な中核組織体。アクアエクササイズの国際的な広がりや先進諸国の高齢化社会の進展を背景に、1993年、健常者を対象したアクアフィットネス(Aquatic Fitness)分野をAEA、非健常者を対象したアクアセラピー(Aquatic Therapy)分野をATRIがそれぞれ分離統括。ATRI主催の国際アクアセラピーシンポジウム(International Aquatic Therapy Symposium)は世界各国のアクアセラピー&リハビリテーション関係者が集まる一大イベントとして有名。その前身は1988年よりAEA主催の国際アクアフィットネス総会(the International Aquatic Fitness Conference)のセラピー部門としてスタート。1994年以降、ATRI主催となり毎年開催。そして、2003年からは国内向けシンポジウムと海外向けシンポジウムを隔年毎に交互に開催することになった。近年はアクアフィットネス(Aquatic Fitness)とハイドロリハビリテーション(Hydro Rehabilitation)の双方を中庸したアクアセラピー(Aquatic Therapy)の普及向上に努めている。日本でのATRI活動はアクアダイナミックス研究所(ADI)が窓口となり、2001年よりATRI認定ヘルスケア・アクアセラピー指導者養成コースを年2回実施している。



ATRI 会長
ルース・ソーバ
Ruth Sova

Ruth Sova

Aquatic Therapy & Rehab Institute
Website: www.atri.org
Email: atri@up.net



ATRI 専務理事
アン・ミラー
Anne Miller

Anne Miller

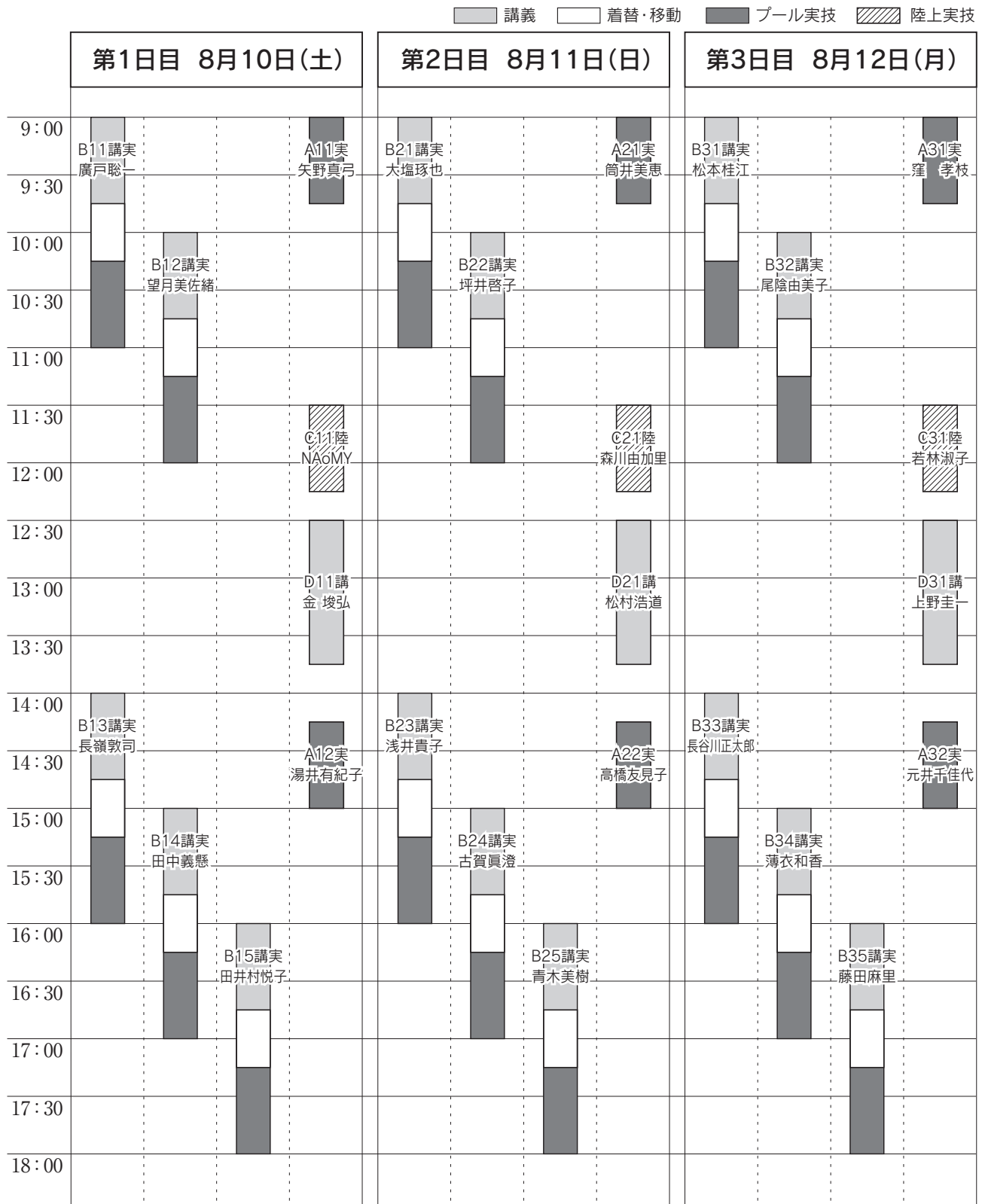
Aquatic Exercise Association
Website: www.aeawave.com
Email: info@aeawave.com

アクアダイナミックス研究所
Website: www.aqua-adi.co.jp
Email: office@aqua-adi.co.jp



I N S T I T U T E

Time Table



※講：講義 実：プール実技 陸：陸上実技

※ワークショップ（講義&実技）は講義と実技で一つの講座です。

※講座時間が重複しないように選択してください。（講座の開始と終了時間が同じ場合は選択できません）

第1日(8月10日・土曜日)

実技(水中)

マスタークラス・ウォーター(水中実技)

A11



Mayumi Yano

8月10日(土) 9:00~9:45

ふわ〜リズムイ
アルゴリズムとしての運動

矢野真弓

(プロフィール) Ms.Unite MU代表者、中京大学、東海学園大学、愛知淑徳大学、非常勤講師、ATRI/AEA/WATSUナショナルトレーナー、第5回(2011年) アクアセラピーシンポジウム講師、ATS'02/IAFC'98日本代表講師、ATRI/WATSU/AiChi/HYDRO/AEA認定者(パーソナリティ) 興味ある事をどんどん進めていき、突き詰めて。私の周りの人たちにも良い事、楽しいことを広め伝えていきたいです。

【継続教育点数】ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

アルゴリズムとは問題を解くための手続き。無駄な手順を省き効果的に計算式を考えるコンピュータ用語です。効率良く、身体全体、筋肉の連動性の為に考えまとめました。フワ〜リズムイはアルゴリズムの考案者の名前です。軽いジャンピングを使っただけの全体のほぐし、各部分の柔らかな伸ばし、刺激を組み合わせ、下肢、体幹+腹筋運動、上肢と動かします。身体を気持ちよく動かす為には「緩めること」が大切だと感じています。動きの組み合わせをメソッド化し30分。ラストにゆったりと自分自身でフロートしながら調整していく中で、身体を一番動きやすい状態にまとめていくプログラムです。高齢者の方々や、運動する前の調整としてのプログラムです。

A12



Akiko Yui

8月10日(土) 14:15~15:00
体らくらく身体スッキリ アクアピクス
変化に気づく大切な時間を楽しみましょう。

湯井有紀子

(プロフィール) 医療法人社団健生会 ム・U21あざみ野チーフトレーナー、健康運動指導士、AEA/HYDRO認定者(パーソナリティ) 現在39(サンキュー)です。いろいろな人に感謝。いろいろなものに感謝。感謝です。

【継続教育点数】ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

変化(効果)を実感できるから、楽しい。楽しいから、継続する。継続するから、身体が変化する。変化するから…という循環を参加者の皆さんと共有しています。自分の身体と向き合い、できる・できない→できた、動く・動かない→動いたなど確かめながらすすめていきます。皆さんとコミュニケーションをとりながら、楽に動くようになった体で、リズムよく動き心も体もスッキリさせるレッスンをご紹介します。水のパワーを使って、メタボの方・ロコモの方どーんと楽しく運動しましょう。



講義+実技

ワークショップ(講義+実技)

B11



Souichi Hiroto

8月10日(土) 9:00~11:00

一生疲れない身体づくり方

廣戸聡一

(プロフィール) 廣戸道場(スポーツ整体)代表、フィジカルスーパーバイザー、第5回(2011年) アクアセラピーシンポジウム講師、HYDRO認定者(パーソナリティ) 理に達した当たり前のことを実践するだけで、「一生疲れない身体」を手に入れることができます。

【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

人間の動作における軸・個別身体特性を解明した「Reash (レッシュ)理論」は、これまで一流アスリートから一般における施療・介護・リハビリ医療まで広い分野で結果を出してきました。その最新のレッシュ身体理論を用いて、「一生疲れない身体づくり方」を解説します。基本の「正しく立つ、正しく座る、正しく歩く」をベースに、水の特性を生かしたアクアセラピープログラムになります。

B12



Misao Mochiduki

8月10日(土) 10:00~12:00

アクア シナプソロジー

脳への刺激が心と身体を変えていく

望月美佐緒

(プロフィール) 株式会社社人サテックス執行役員ソフト開発部長、MIZUNOアクア アドバイザー(パーソナリティ)「動けば変わる、動けば分かる…まずは、心のめざまし、軽やかに動いていきましょう!」

【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

5感を刺激しながら脳に新たな刺激を与え続ける事で、様々な機能の改善が出来る最新の脳活性化メソッド『シナプソロジー』をご紹介します。研究機関を通じて効果検証を繰り返して生まれたこのメソッドは、注意力、判断力、脳の認知機能全般の向上や、抑うつ感や疲労感の低下、活動的な気持ちの向上など、身体的、精神的に様々な効果が立証されています。しかも気が付いたら体を動かしている、身体がほぐれ、コミュニケーションも高まります。これまでにない画期的なプログラムです。まずはご参加ください!

B13



Atsushi Nagamine

8月10日(土) 14:00~16:00

最新!変形性膝関節症に対するアクア戦略

リスク管理のできるアクア指導者を目指して…

長嶺敬司

(プロフィール) ハートライフクリニック 疾病予防運動施設リユーザ 理学療法士・健康運動指導士(パーソナリティ) 医療に携わると予防の大切さが身に染みます。私達は水を通して健康を伝えられる素敵な職業です。あ〜天職!

【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

変形性膝関節症(以下膝OA)は、重症化すると起立や歩行に大きな影響を与え、QOLを著しく低下させる要因の1つで社会問題化していると考えられる。膝OAに対して、最も推奨される運動療法は水中運動であり、痛みの軽減・筋力増強・バランス能力向上など様々な効果が実証されている。しかし、具体的な動作など載っている文献は少ない。本講では、どのような動作を行えば良いか? またなぜその動作を選択するのかを解剖学・生理学・運動学的視点から捉え分り易く紹介します。時に運動は諸刃の剣になりかねません。リスク管理のできる指導者を目指します。

第1日(8月10日・土曜日)

講義+実技 ワークショップ(講義+実技)

B14



Yoshiken Tanaka

8月10日(土) 15:00~17:00
クリニカル水中マッサージ施術法 天空健康気功法
田中義懸
 (プロフィール)タナカ整体院、第5回(2011年) アクアセラピーシンポジウム講師、ATS'10(Fortmyers) 日本代表講師、WATSUナショナルトレーナー、HYDRO認定者(パーソナリティー) 水の素晴らしさとパワーに刺激されています。AQUA人皆様にセラピーシンポジウムに参加して良かった、学ぶ事が多かった、指導幅が広がった、刺激を受けた、と思っ頂ける様お手伝いをさせていただきます。
 【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

友人知人の皆さん、これから出会うアクア人の皆さん、お元気ですか！
 1999年に水中マッサージを紹介して以来、リハビリの分野、介護の分野などでようやく認知される時期が訪れた様な気がします。身体の不調は心の不調にも繋がりがねません、「クリニカル水中マッサージ」法を必要とされる方々に手技を行う事により、心身共に元気な自分を取戻せます、お客様や患者様に対し、努力をおしまず手技した結果、患者さんから頂ける笑顔が、何よりも一番の喜びと感じます。+ a「健康気功体操」を紹介致します、本来備わっている生命エネルギー、免疫力を高める呼吸法と骨格筋運動を紹介致します。

B15



Etsuko Taimura

8月10日(土) 16:00~18:00
フェルデンクライス・バックハブから学ぶ腰痛改善
フェルデンクライス・バックハブ プラス 田井村オリジナル刺激法
田井村悦子
 (プロフィール)エコ・ウェルネス水中リハビリ教室代表、健康運動指導士、障害者スポーツ指導員、ATRI(ナショナル)トレーナー、ATS'10(Fortmyers) 日本代表講師、第5回(2011年) アクアセラピーシンポジウム講師、ATRI/AEA/HYDRO/AiChi認定者(パーソナリティー) 現在人工関節置換手術を秋に控えている私です。自分の体や体験を通じて参加者の皆さんにお伝えできる事を信じています。
 【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

現在指導している機能改善クラスでの内容を紹介します。水中歩行→ウォーリングでの骨盤の動き、肩、足首、膝の動きを無理な力はいっさい入れずに行ないます。水中歩行→スタンディング背骨の動き、肩、オリジナル刺激法はテニスボールを使ってツボ刺激を行い腰痛改善をしていきます。可能であればフローティングでもチャレンジします。



実技(陸上) マスタークラス・ランド(陸上実技)

C11



Naomi Tsukasaki

8月10日(土) 11:30~12:15
足の関節から考えたセルフフットケア法
足裏への負担を減らす!
NAoMY
 (プロフィール)女性の心と身体のトータルサポート WOMEN-BAB-NET代表、日本マタニティフィットネス協会ディレクター、第5回(2011年) アクアセラピーシンポジウム講師、AEA/WATSU/HYDRO/AiChi認定者(パーソナリティー) 最高級の変あるアクアセラピーを贈りたい!
 【継続教育点数】ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

体重が伝わる足裏のアーチや支持バランスの歪みは、日常生活の動きや姿勢に影響を及ぼします。縮まったアーチを伸ばし、関節を元の位置に戻し、足指の可動域を広げてみる！26個の足の骨・足の関節・身体上部と連絡している腓骨と脛骨周囲にフォーカスしたセルフケア法をご紹介します。指導者としてのアフターケアや生徒さんへのパーソナル指導にもお役立て下さい。
 ※膝関節から足裏までのセルフケアを実践します。膝下が出る服装でご参加ください。

講義 レクチャー・講堂(講義)

D11



Kim Jun Hong

8月10日(土) 12:30~13:45
韓国に於ける水中運動療法の現状と今後の展望
金 俊弘
 (プロフィール)ソウル アクアリハビリセンター所長、理学療法士(パーソナリティー) 訪日は今度で二度目。前回はワッツI&II養成コース。もう10年以上前です。日本に学びに来た私が今回は日本の方々へ韓国の状況をお話しする。時代の流れを感じます。
 【継続教育点数】ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

私たちのセンターでは多種多様な水中運動プログラムを実施している。例えば、ワッツ、ハローウィック、パッドラガーズ、アイチなどだ。疾病障害患者の最終目標は社会復帰なのでプログラムにはいつも二つの事を行う。一つは、劣っている機能を回復させるプログラム。もう一つはエネルギー代謝をアップさせるプログラムだ。
 韓国では病院や障害者訓練センターが多く、水中運動療法プログラムを導入しており、競争と競争が激しい。が、殆どは私たちセンターがモデルになっている。水中での運動効果は、関節可動域が広がることにある。つまり、柔軟性の確保。患者の多くは、これが劣った結果として、様々な障害や疾病を負っている。
 そこで私たちセンターが最も力を入れている3つ、すなわち①社会復帰プログラム、②障害予防プログラム、③健常者プログラム。について詳しく解説する。



第2日(8月11日・日曜日)

実技(水中)

マスタークラス・ウォーター(水中実技)

A21



Mie Tsutsui

8月11日(日) 9:00~9:45

ミラクル・アクアセラピー

みんな大事な宝物 ~気づく自分の未知な力と輝きに~

筒井美恵

(プロフィール)ATS'08(Fortmyers)日本代表講師、第5回(2011年)アクアセラピーシンポジウム講師、ATRI/AEA/HYDRO/AiChi認定者(パーソナリティ)皆さんにお会い出来る事が、何よりも嬉しく、私にとって最高の良薬です。最高の笑顔をお待ちしております。

【継続教育点数】ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

転ばぬように!寝込まぬように!急がず、あせらず、ゆっくり、じっくり。毎日明るく、わくわく過ごせる魔法のプログラム。呼吸で気づき、心の扉が開く時、水と笑顔の魔法があなたの身体に奇跡を起こします。おもしろくて、あきなくて、知らない間に、すっきり、爽やか!忘れられない解放感と幸福感。人と水と笑顔が織りなす夢いっばいのひとときが、極上の満足感へと広がります。水の持つ不思議な力と、あなたの中にある、新しい生命感覚をご実感下さい。

A22



Yumiko Takahashi

8月11日(日) 14:15~15:00

ラ・ラ・ラ ウォーキングダンス

言葉と身体の使い方を考える

高橋友見子

(プロフィール)La La AQUA代表、健康運動指導士、第4回(2009年)アクアセラピーシンポジウム講師、ATRI/AEA/HYDRO/AiChi認定者(パーソナリティ)「今」していることに目を向けて、「今」起こっていることを観察してみる。「アクアセラピー、いつやるか?今でしょう。」(同感!)

【継続教育点数】ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

「この動きで合っていますか?できていますか?」と答え合わせに来る参加者が多くいます。とても熱心です。でも指導者も参加者ももつと自分の身体で起きていることに目を向けて観察したり、感じたりすることを楽しんでいいのではないかな?と思うようになり「言葉の使い方」が変わってきました。ウォーキングダンスの動きの指示は最小限に、こうして下さい・ああして下さいとサヨナラして、ただあるべき事実だけを伝え、その人本来のいきいきとした「身体の使い方」があらわれました。アレクサンダー・テクニクの考え方も入れながらご紹介いたします。



講義+実技

ワークショップ(講義+実技)

B21



Takuya Oshio

8月11日(日) 9:00~11:00

ハイドロトーン・ウォーターセラピー

ハイドロトーンのパーソナルからグループ指導への指導・活用方法をお教えます。

大塩琢也

(プロフィール)温泉アクティブセンター 理学療法士、HYDROナショナルトレーナー、第5回(2011年)アクアセラピーシンポジウム講師、ATRI/AEA/HYDRO認定者

(パーソナリティ)ハイドロトーンはブームではなく、ベシツク!だからじわじわ来ているんです。

【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

ハイドロトーンは米国で個別指導の水中抵抗具として誕生し、国内で集団ツールとして発展し、いまやリハビリやマニティの分野まで、その特異性を広げてきています。水中運動を指導する際に大きく関与して居るのは、<浮力>と<抵抗>。その<抵抗>を操れるハイドロトーンでのパーソナルやグループ指導には、それぞれの指導クオリティの引き出しを増やせるポイントをご提供します。また、ハイドロトーンを広げていくために、雇用職員は企業内での、パーソナルトレーナーとしてご活躍の指導者は教室で、それぞれの企画・運営方法の一例を提示いたします。

B22



Keiko Tsuboi

8月11日(日) 10:00~12:00

【美カラダ・バランス】スムーズ運動連鎖

美しいとは、無理のない痛みのない(動的)動作と静的姿勢

坪井啓子

(プロフィール)有限会社アクアブルーオウティ取締役、株式会社メガロスアクア品質教育統括アドバイザー、ATRI/AEA/HYDRO/AiChi認定者(パーソナリティ)ココロ(内面)にも、カラダ(外面)にも、何も付け足さず、若作りしないように心がけていますが、漂と立っていたいですよね。

【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

半永久コリオ(振付/動作の流れが変わらない)として私が現場で実施しているプログラムをご紹介します。ゆっくりとエネルギーを得るようなヨガ音源を利用して何度も同じ動作を繰り返すパターン化されたエクササイズです。同じ内容、同じ音源、同じパターン、同じ時間帯などは古来から伝わる太極拳やラジオ体操を思わせます。AiChi(アイチ:今野純氏開発)パターンを軸とし、動的ヨガ動作とPNFパターン動作をリンクしています。筋肉の動作連鎖の再教育と深い呼吸を目的として、カラダの隅々まで酸素を入れてみましょう。

B23



Takako Asai

8月11日(日) 14:00~16:00

ハイドロトーンのご多様化と将来性について

ハイドロトーンによりメディカルに近い部分への多様化について

浅井貴子

(プロフィール)看護師、助産師、第5回(2011年)アクアセラピーシンポジウム講師、ATRI/AEA/WATSU/HYDRO/AiChi認定者

(パーソナリティ)単なるハイドロマニアから、最近はハイドロ口会社を起こしたいと思う境地に至りました。フィットネスからメディカル分野へ逆輸入出来たらと日々考えています。

【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

ハイドロトーンはリハビリからアスリートまで使えるギアという事はすでにご存知の事と思います。リハビリからもう一歩進み、妊婦やがん患者などのリンパ障害者、脊柱管狭窄症、変形性膝関節症、片麻痺などの方にも応用、展開が可能です。症例数は少ないのですが、一例としてサンプルケースをご紹介します。実技はハイドロの得意分野である、リンパ障害者へのプロトコルを行いたいと思います。

第2日(8月11日・日曜日)

講義+実技

ワークショップ(講義+実技)

B24



Masumi Koga

8月11日(日) 15:00~17:00
2012-14倉吉関金モデル クロスアクア
余分な脂肪を燃やし、筋骨血管も見た目も5~10才若返り!

古賀真澄

(プロフィール) (株)ナルフィットシステム代表取締役、健康運動指導士、総合管理士、第5回(2011年) アクアセラピーシンポジウム講師、ATRI/AEA/WATSU/HYDRO認定者
(パーソナリティ) アクアセラピーに特化した運動歴として企業して15年目になりました。現役のアスリートとして、「自分もお客さんも共に元気」を目指し、10kg減量し現場に立ち続けています。
【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

肥満は生活習慣病、合併症(痛、2型糖尿病、心筋梗塞、脳血管障害等)の発症頻度を大きくしますし、変形性関節症、アルツハイマー型認知症の原因としても知られています。原因の多くは「過食と運動不足」です。生活行動を変えられれば、体重は適正になり、疾病リスクを下げ、動きやすい身体になります。鳥取県倉吉市で実施している「すっきりカラダか減量教室」ではクロストレーニング理論と認知行動科学を元に、陸と水、そして関金温泉での運動療法を組み合わせました。その中から立位の基本運動から水平位のアレクサンダースイミング・ハロウィック・バットラガッツへの展開方法を紹介します。

※スイミングキャップ、ゴーグルをご持参ください。

B25



Miki Aoki

8月11日(日) 16:00~18:00
股関節の痛みは晴れのち曇り 軽減プログラム
ロコモティブシンドローム予防のためのセルフケアプログラム

青木美樹

(プロフィール) (有)アオキファミリー取締役 体も元気心も元気すぐれもの体操、青木美樹気配リシリーズボディインナー考案開発アドバイザー、AEAナショナルトレーナー、第5回(2011年) アクアセラピーシンポジウム講師、ATS'01日本代表講師、ATRI/AEA/WATSU/HYDRO/AiChi認定者
(パーソナリティ) えっ!こんな動きで、身体が軽く痛みが軽減する。そうなんです。実話です。私は伝えたい歩きつづけるために。
【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

もしも…パーソナルレッスンからセルフへ、そしてグループレッスンと展開できるロコモプログラムができたらかきっと、おもしろく楽しいクラスになるでしょう。

姿勢の確認も、体幹も、強弱も必要以上にこだわらず、無限の水の魅力と力を利用し、関節の可動域を広げ、自由自在に身体を動かしていく事で動ける身体に気づき、変化していく。

関節に痛みや辛さを抱えている人に、少しの元気をわけてあげられる、少しの望みや希望が見えてくる!! 関節、股関節の予防と痛みを軽減するプログラムです。

私からアナタへ、セルフストレッチロコモクラスです。



実技(陸上)

マスタークラス・ランド(陸上実技)

C21



Yukari Morikawa

8月11日(日) 11:30~12:15
グランドアイチ

LOVE&ENERGY~禅エクササイズ~
森川由加里

(プロフィール) 歌手、アクアセラピスト、ATRI認定者
(パーソナリティ) アクアセラピープログラムの中、日本が誇る「AICHI」。唯一 陸(グランド) でも出来、その奥の深さは、知れば知る程ハマります...!
【継続教育点数】ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

指先から始まる丁寧なウォーミングアップで、からだを温め、気持ちよくほぐした後、呼吸筋のストレッチを入念に行います。私、森川由加の歌と共に、リズムカルで元気に、軽~い有酸素運動を楽しんで下さい。からだを整えたら、、、さあ、いよいよ『グランドアイチ』の始まりです! 疲れない美しい立ち方と呼吸法。無理のない上手な上肢の使い方。体幹を安定させる関節の使い方。下半身の柔軟性。そして、、、リラクゼーション、気を高め、集中力を高めていきます。

からだだけではなく、心の調和も整えていきます。呼吸はリラクゼーションへの最初の扉 ですから、、、

※動ける服装で、ヨガマットまたはバスタオルをご持参ください。

講義

レクチャー・講堂(講義)

D21



Hiromichi Matsumura

8月11日(日) 12:30~13:45
ストレス時代を生き抜くためのセルフマネジメント
心身からの具体的アプローチ

松村浩道

(プロフィール) NPO法人うつ支援ネットワーク理事長、江の島アイランドスパ・メディカルセラピーセンター長
(パーソナリティ) クライアントを健康に導くには、セラピスト自身がストレスマネジメントを実践し、心身共に健康である必要があります。
【継続教育点数】ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

1億総ストレス時代とも揶揄される現代においては、もはやストレスと無関係な病気は存在しないとさえ言われていますが、実は、ストレスに対する抵抗力にはかなりの個人差があり、生まれながらにして決まっている部分もあります。しかし、こうした抵抗力やストレスから回復する力は、日常生活の中で鍛えることができます。講座では、ストレスが心身に及ぼす影響を生物医学的に概説し、そのマネジメント法を、心と体の両面からわかりやすくお伝えします。

(キーワード: 水中運動療法、食事療法、マインドフルネス認知療法)



第3日(8月12日・月曜日)

実技(水中)

マスタークラス・ウォーター(水中実技)

A31



Takae Kubo

8月12日(月) 9:00~9:45
アクアセラピー・グループ指導テクニック
 “心地よく動きながら”効果を引き出すコツ
窪 孝枝

(プロフィール) スポーツクラブNAS(株)クラブ推進部
 上級主任、健康運動指導士、第5回(2011年) アクアセラ
 ピーシンポジウム講師、韓国ワッツ講習会講師(2001
 年)、ATRI/AEA/WATSU/HYDRO/AiChi認定者
 (パーソナリティ) お客様から「いつもありがとう」と
 笑顔で言っていたたびに、この仕事をやってい
 ると本当に良かったと思います。
 【継続教育点数】ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

一見、ただ水中歩行をしている様に見えても、“意識”によって効果に大
 きな差が表れます。アクアセラピーのグループレッスンを成功させるた
 めには、グループでありながらも、参加者ひとりひとりが、自身の体
 の状態に“気づき”、“ハッキリとした目的意識”をもって運動していただ
 くよう指導することが大切です。この講座では、水のメリットを生かし、
 「リラックス」「姿勢矯正」「体幹安定」「機能的な動き方」など、肩、腰、
 膝痛予防に効果があるプログラミングのポイントやグループ指導における
 効果的な参加者へのアプローチ法をご紹介します。

A32



Chikaya Motoi

8月12日(月) 14:15~15:00
アクアバランス メディテーション
 心と身体をつなぐ架け橋水中で気づきなやかな軸

元井千佳代
 (プロフィール) 関西大学・神戸親和女子大学非常勤
 講師、WATSUナショナルトレーナー、ATRI/AEA/
 HYDRO/AiChi認定者
 (パーソナリティ) 今回のシンポジウムのテーマ「リ
 ハビリとフィットネスの狭間に架け橋を創ろう」は、
 日々実感している言葉です。
 そんなプログラムが提供できることを、目標にしてい
 ます。
 【継続教育点数】ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

普段、無意識に使っている自分自身の身体に「気づき」を向け、硬直化
 した心身パターンを解きほぐし、よりしなやかな心身を実現させる……
 水中だからこそ体感できる「気づき」があるはずです。
 フローティング姿勢での静的バランス・動的バランスから気づかされる
 自分自身の体軸の安定と呼吸の関係、身体と心のバランスを探ります。
 ボディワークとリカバリーをコネクトさせたものです。
 今回は、現在現場にて実践しているプログラムを皆様にご紹介させて頂
 きます。



講義+実技

ワークショップ(講義+実技)

B31



Keiko Matsumoto

8月12日(月) 9:00~11:00
アレクサンダー・スイミング ~平泳ぎ編~
 <学びながら泳ぐ、泳ぎながら学ぶ>膝・腰に負担
 をかけず、どこまでやさしく泳げるのでしょうか!

松本桂江
 (プロフィール) アクアオーキング研究会「アクアフ
 レンズ」スーパーバイザー、ATRIナショナルトレー
 ナー、ATS'10(Fortmyers) 日本代表講師、第5回(2011
 年) アクアセラピーシンポジウム講師、ATRI/
 WATSU/HYDRO/AiChi認定者
 (パーソナリティ) 「絶えず自ら若返ることのできる
 水」そのウォーターパワーあふれる水にまみれ、運
 命を超えても、感動する心と探究心を忘れずに、こ
 の仕事を続けていきます。感謝!
 【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

泳ぎを学びながら、自分のからだはどう使われているのか?学んでいきま
 しょう。そして、自分の「こころ」と「からだ」に聞きながらゆっくりと
 進めていきます。平泳ぎは特に、膝や腰を痛めないような使い方で泳げば、
 少ない力でも、十分進むことができます。からだに無理のない負担をかけ
 ない泳ぎは「楽に進むことができる」ということを再確認できるでしょう!
 「泳げない人」「泳がない人」でも、実生活の中で習癖となったからだの歪
 みを水中で 矯正し、疾病や障害を予防し、美しい姿勢や動作が自然にと
 れる人へと変身していけるように…健康をキーワードに進めていきます。
 ※スイミングキャップ・ゴーグルをご持参ください。

B32



Yumiko Okage

8月12日(月) 10:00~12:00
ファンクショナルアクアスティック
 ~身体の協調性を引き出す螺旋ムーブメント~

尾陰由美子
 (プロフィール) (有) アクアスペース企画代表取締役、
 NPO法人いきいきのびのび健康づくり協会会長、第
 5回(2011年) アクアセラピーシンポジウム講師
 (パーソナリティ) 今回も多くの方々と出たい!
 そして、ともに志事を目指したい!
 【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

アクアスティックという1m位のポールを使ったり、プールサイドの壁を
 使って身体全体の協調性を引き出しながら、身体の機能性を向上させま
 す。緩やかな螺旋的な動きを行うことで、身体の運動性が高まりバラ
 ンスがとりやすくなったり、力が出やすくなったり……まさしく水のパワ
 ーを感じることでしょう。ドイツのプールではリハビリエクササイズと
 してポピュラーなアクアスティックのエクササイズをリズムカルにバリ
 エーション豊かにご紹介します。
 特に肩凝りの改善や腰痛改善に効果を感じられるはずです。グループレ
 ッスン仕立てで行います。

B33



Masataro Hasegawa

8月12日(月) 14:00~16:00
パッドラガーズ・リングメソッドの基本(体幹部編)
 下肢で操作する3つの体幹部エクササイズ
長谷川正太郎

(プロフィール) 長谷川整骨院院長/アクアセラピー
 理療研究所院長、介護支援専門員、ATRIナショナル
 トレーナー、第5回(2011年) アクアセラピーシンポ
 ジウム講師、ATRI/AEA/WATSU/HYDRO認定者
 (パーソナリティ) 浮遊位で行われる水中運動療法
 で、代表的なものとしてパッドラガーズ法が上げられ
 ますが、理論実技とも非常に難解であるのが欠点で
 す。そこで、もっと日常利用しやすいように、体幹部
 編を3種、簡単コンパクトにまとめ上げました。
 【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

浮力と重力が混然一体となっている水中で行う過程では、地上とは異なった
 姿勢反射が起こります。この特異な姿勢反射と水の粘性抵抗を利用しながら、
 浮遊位で三次元的な複合運動を行う事により、筋・神経の促進効果を促し、
 同時に関節可動域の拡大をはかる事ができるのが、「水中PNF」と言われる
 パッドラガーズ・リングメソッドです。本講座ではパッドラガーズ・リング
 メソッドの中核的セオリーである難解なPNF理論などには重点を置かず、実
 技中心に簡単コンパクトにまとめ上げた3種のエクササイズをご紹介します。

第3日(8月12日・月曜日)

講義+実技 ワークショップ(講義+実技)

B34



Waka Usugi

8月12日(月) 15:00~17:00
福祉交流施設での実際のプログラム
~高齢者・障がい者の機能維持改善運動~

薄衣和香

(プロフィール)ふれあいランド岩手スポーツ指導グループ主任スポーツ指導員、健康運動指導士、第5回(2011年)アクアセラピーシンポジウム講師、ATRI/AEA/WATSU/HYDRO/AiChi認定者
(パーソナリティ)生かされている事に感謝。色々な現実を受け止めながら、やれることを精一杯。でも、動いている、働けている、活動できるということは、沢山の皆さんに支えられているからですね。ありがとうございます。

【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

生きているということは、動いているということ。運動の重要性は、多くの方が知っています。理解はしているけれど、行動に結びつくか?震災後、運動不足病が叫ばれております。まだまだ、これからです。プールという環境で、何のために運動をするのか。その目的は?循環の改善、関節の痛み予防機能改善、メタボ予防改善、ADLの向上、交流、生きがい、楽しみなど人によってそれぞれです。目的を持つことは、その過程において、現実を見つめる作業でもでもあります。目的と対象者の状況によってプログラムは変化していきます。水の特性を活かしながら、福祉交流施設でのプログラムを実際に体験いただきたいと思います。

B35



Mari Fujita

8月12日(月) 16:00~18:00
セルフ・アクアセラピー 優我~ゆうが~

病んでも、枯れても、倒れても、水は優しく優しく、そしてアクアの花は咲く

藤田麻里

(プロフィール)ウム・プラス主宰、健康運動指導士、公益社団法人日本フィットネス協会 A.D.D. 第5回(2011年)アクアセラピーシンポジウム講師、ATRI/AEA/AiChi認定者
(パーソナリティ)昨年誕生した甥っ子は、彼の誕生を長年待ちわびていた両親の願いをこめてその名も「絆心(はんしん)」くん。新しい命がひととひとをつなぎ、育み、強くしていくのですね。有り難い、いのち。有り難い、すべてに感謝します。

【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

シンポジウムやカンファレンスでは魅力的なアクアプログラムに出会えます。指導者の皆さんも勉強を重ねスキルもアップ。しかしながら、アクアプログラムを実施している施設がなかなか増えていかない日本の現状では、カテゴリが細分化されていないケースがまだあちこちで見受けられます。アクアといたら「アクアピクス」一種類だけ、はたまたプールに入水するための階段が無いところさえ!いったい何から始めたらいいの...頭をなやましていらっしゃるのではないのでしょうか。今回ご紹介するのは、「水中ウォーキング」と「アクアピクス」「コンディショニング」の要素を含みながら、高齢者や初心者、男性、リハビリ後の方にお勧めできるギアを使用しないセラピープログラムです。ストレッチはもちろんヨガやピラティス、太極拳、ダンスといった人気のある要素を取り入れ、とっつきやすさは楽曲の選択に工夫をこらしました。「これなら私にもできる!」と笑顔で続けてご参加いただける実践例をご紹介します。



実技(陸上) マスタークラス・ランド(陸上実技)

C31



Toshiko Wakabayashi

8月12日(月) 11:30~12:15
スピリチュアル・ヨーガ

「アーサナ、プラーナヤマ、バンダ」実践とチャントング体験

若林淑子

(プロフィール)(株)明治スポーツプラザ 指導管理グループ次長、スピリチュアル・ヨーガ開発者、AEA/HYDRO認定者
(パーソナリティ)エネルギーの生命素であるプラーナをからだに取り入れることの重要性についてお伝えしたいと思います。心とからだの浄化の時間を是非ご体験ください。

【継続教育点数】AEA1.0/ATRI1.0/WATSU1.0

ヨーガ行法は規則正しい実践によって生理的にも心理的にも行動全体に有益な影響を与えていきます。行法は大きく分けると (1) アーサナ (2) プラーナヤマ (3) バンダの3つになります。アーサナ (姿勢、体位) とプラーナヤマ (調息、呼吸のコントロール) を行なうことによってより多くのプラーナをからだに取り入れ、そして蓄え、バンダ (ロック) により体内を流れるエネルギーが消失することなく運ばれるようにします。この講座ではこれらの説明と共に実践を行っていきます。 ※動ける服装で、ヨガマットまたはバスタオルをご持参ください。

講義

レクチャー・講堂(講義)

D31



Keiichi Ueno

8月12日(月) 12:30~13:45
エネルギー身体之谜

上野圭一

(プロフィール)日本ホリスティック医学協会副会長、CAMU Net(代替医療利用者ネットワーク) 副代表、癒しと想いのライブラリー館長、翻訳家、鍼灸師
(パーソナリティ)人は肉体だけではなく、目に見えないエネルギー身体でできていることをご存じですか?

【継続教育点数】AEA1.0/ATRI1.0/WATSU1.0

太古から「気」の身体「プラーナの身体」「微細身体」などと呼ばれてきた「もうひとつの身体」があり、それが肉体や精神の健康に影響をおよぼしています。最近ではそれを「エネルギー身体」と呼ぶようになりました。謎に満ちたそのエネルギー身体について、知ることは、セラピストにとっても、きっと役に立つはずですよ。



お申し込み方法

1 申し込みの前に

- 希望する講座を選ぶ。
- ※ ワークショップ(講義&実技)は講義と実技で一つの講座です。
- ※ 講座時間が重複しないように選択してください。
(講座の開始と終了時刻の同じ場合は選択できません)
- ※ 講座に関するお問い合わせ先: 045-544-9084(月~金曜日 10時~17時) ※ 祝祭日を除く
- ※ 継続教育点数は、ワークショップ: ATRI/AEA/WATSU各2点。
マスタークラス・ウォーター マスタークラス・ランド レクチャー: ATRI/AEA/WATSU各1点。

2 申し込みをする。

受付開始: 6月10日(月)~

A. インターネットの場合

アクアダYNAMIXS研究所ホームページにアクセス。

<http://www.aqua-adi.co.jp>

トップページより「第6回アクアセラピーシンポジウム」

専用バナーをクリックし、申し込み画面へ。

お申込をご確認後、メールにて参加費・入金期日をお知らせいたします。

※パンフレットはPDFファイルからダウンロードできます。



B. FAXまたは郵送の場合

申込み用紙に必要事項を記入し、希望する講座を選び、申込書に○印をつけてください。

FAXまたは郵送してください。

不備が有る場合のみご連絡いたします。

FAXまたは郵送後、10日以内にお振込みください。

郵送先: 〒223-0053 横浜市港北区綱島西2-13-7-301

アクアダYNAMIXS研究所内

アクアエクササイズ国内総会実行委員会

FAX: 045-544-9390

3 参加費をお振込みください。

- 最寄りの郵便局からお早めにお振込みください。
- 郵便局に備え付けの「払込取扱票」をご使用になり、通信欄に「受講者氏名」を必ず明記してください。
- 郵便局の受領証をもって領収書に代えさせていただきます。ご了承ください。

【郵便口座番号】00240-7-60413

【加入者名】アクアエクササイズ国内総会

4 案内書をご送付致します。

- ご入金の確認後に事前案内書を7月22日以降に送付致します。
- ご入金後、8月2日までに案内書が届かない場合は、ご連絡ください。

5 キャンセルについて

- キャンセルの場合は、必ずご連絡ください。
- キャンセル規定
開講14日前からキャンセル料がかかります。
7月27日~8月1日 参加費の20%
8月2日~8月6日 参加費の40%
8月7日~当日 参加費の100%

ご参加いただいた方への特典 1

2013~14年度 アクアセラピーシンポジウム(第6回) ガイドブック進呈

当日会場受付にて全講座の概要書(非売品/A4判約150頁)を進呈いたします。

ご参加いただいた方への特典 2

アクア用具の限定販売

アクアセラピーシンポジウムのプレゼンターが使用するアクア用具を特別価格にて限定販売します。詳しくはご入金後にご案内致します。



参加料金表

※すべて税込み

参加区分	一般参加費	指定参加費 ※注	
		認定者A	指定者B
1 日間	16,800 円	14,700 円	15,750 円
2 日間	32,550 円	29,400 円	31,500 円
3 日間	46,200 円	42,000 円	44,100 円

※注：認定者A………ATRI/WATSU/AEA認定者。
 認定者B………ADI/HYDRO/AiChi認定者・ベーシックセラピー/アクア/ワッツ/ハイドロ講習会修了者。
 (ADIとは“Aqua Dynamics Institute”のことです)

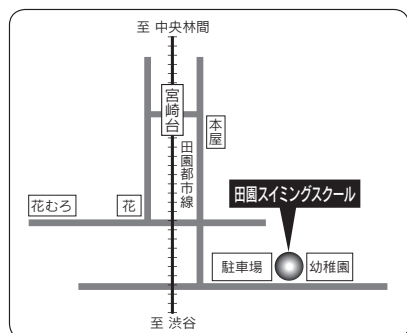
ご注意ください

- クラスは定員になり次第締め切ります。
- 受講講座の明記がないクラスには参加できません。
- クラス内容や講師に変更が生じた場合参加費をご返金致します。
- 天災・火災・不慮の災害・公共体の勧告・命令など不可抗力の理由で開催できなかった場合は参加費をご返金致します。

会場

田園スイミングスクール

神奈川県川崎市宮前区宮崎 2-3-5 TEL. 044-854-3771



- 東急田園都市線
宮崎台駅 徒歩 3 分



2013～2014年度アクアセラピーシンポジウム(第6回)に関するお問い合わせやご質問は下記へ

〒223-0053 横浜市港北区綱島西2-13-7-301
 アクアダイナミクス研究所内
 アクアエクササイズ国内総会実行委員会
TEL.045-544-9084(専用)
FAX.045-544-9390

インターネットからパンフレットがダウンロードできます
 アクセスはこちら→<http://www.aqua-adi.co.jp/national>



2013～14年度（第6回）アクアセラピーシンポジウムに関する
お問い合わせは下記へ

〒223-0053 横浜市港北区綱島西2-13-7-301
アクアダYNAMIX研究所内
アクアエクササイズ国内総会実行委員会

TEL.045-544-9084（専用）

FAX.045-544-9390

Email national@aqua-adi.co.jp

Website <http://www.aqua-adi.co.jp/national>