



Aqua Therapy Symposium

2015-16

2015~16年度(第7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狭間に架け橋を創ろう
"Bridging the Gap Between Hydro Rehab and Aqua Fit"

2015年8月15日(土)~17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(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・体力づくり事業財団/(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/ミズノ(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
- <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)/スポーツクラブ NAS(株)/(株) メガロス/住友不動産エスフォルタ(株)/(株) ザビックススポーツ/(株) シンワ・スポーツ・サービス/(株) NEC ライベックス(グリーンズスイミングクラブ)/大美林大学多摩アカデミーヒルズ/月刊トレーニングジャーナル(ブックハウス・エイチデイ)/月刊フィットネス・ジャーナル誌(ジャパンフィットネス)/月刊ネクスト誌(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

古代ローマ時代から「健康は水の中にある」(In aqua sana est)と言われてきました。そして、ヨーロッパでは疾病障害者向けリハビリテーションとして、アメリカでは健常者向けフィットネスとして『水』(アクア)を活用してきました。今日、水中運動(アクアエクササイズ)は水泳(スイミング)と双肩するプール施設を活用する代表的な運動形態として広く世界中に普及しております。日本では、1990年代後半から、水中ウォーキングへの関心が急速に高まり、様々なアクアエクササイズが全国で実施されるようになりました。

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。日本だけではなく、欧米先進諸国も共有する問題です。日本の深刻さは欧米の4倍のスピードで急速に変化していることです。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。この世代の人口数は1063万人。これまでも、そして、これからも社会構造の変化に大きな影響を与えていることはご承知の通りです。二度目となる来るべき東京オリンピック(2020年)、何と首都圏ですら4人中1人が65歳以上。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。人類がかつて経験したことがない超高齢化社会を迎えます。

今後、一人ひとりの肩に健康維持と予防改善への努力が問われます。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求められます。ますます安全・安心な運動形態としてアクアエクササイズの役割が大きくなります。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」への正しい理解と指導法を学ばねばなりません。「水」の四大特性(浮力・抵抗・水圧・水温)を活かした理論と実践。効果的な指導法を熟知した優れたアクアセラピストが必要な時代になります。

今回の第7回アクアセラピーシンポジウム国内総会に関しても、皆様方から暖かいご支援ご協力を賜り、一人でも多くの方々がご参加して頂きたい、心からお願い申し上げます。

2015(平成27)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、健常者を対象としたアクアフィットネス(Aquatic Fitness)分野をAEA、非健常者を対象と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。



ATRI 会長
ルース・ソーバ
Ruth Sovo



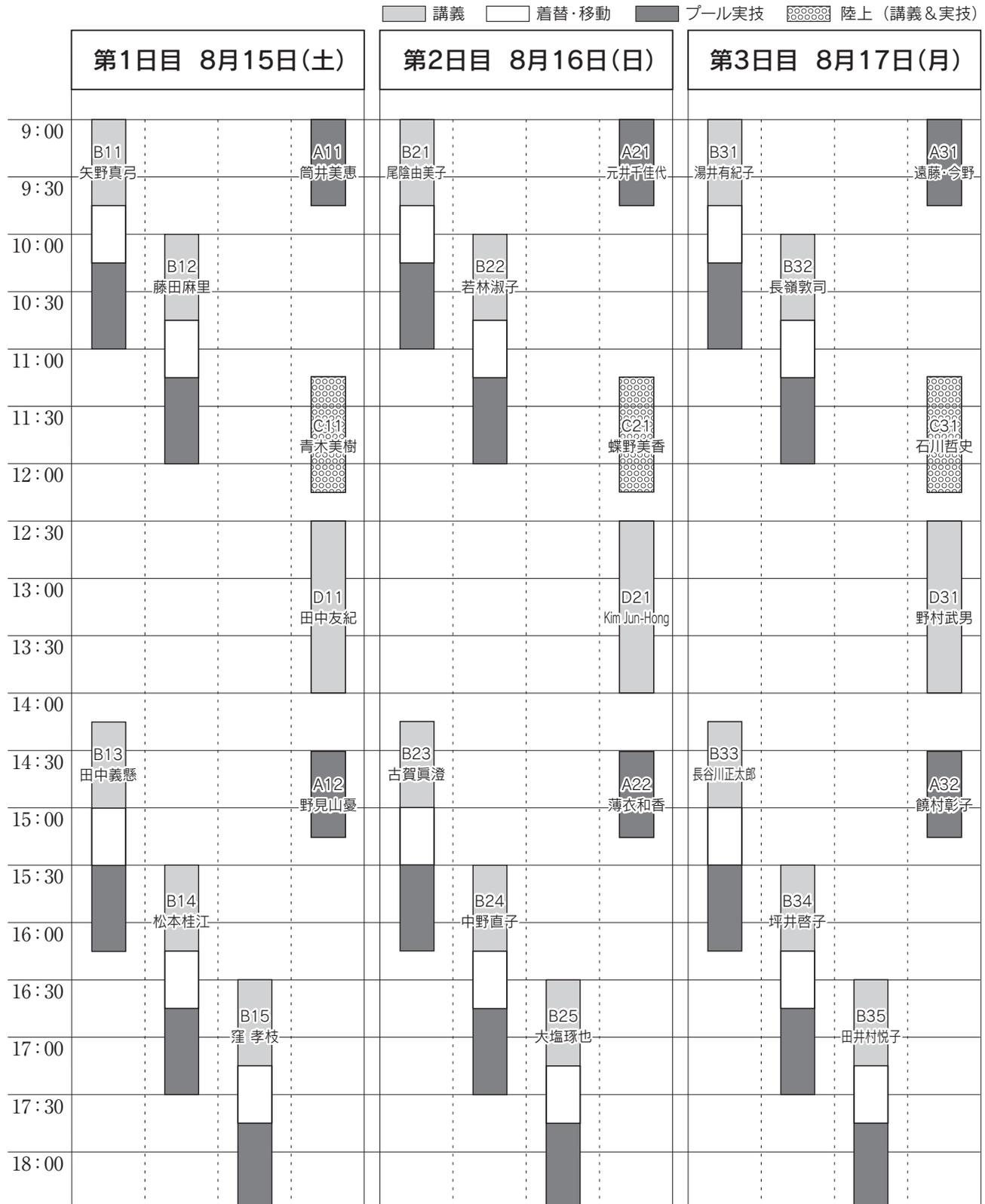
ATRI 専務理事
アン・ミラー
Anne Miller

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

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

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

Time Table



※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。

第1日(8月15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



Mie Tsutsui

8月15日(土) 9:00~9:45
ミラクル・アクアセラピー

呼吸で気づき、笑顔と水の魔法があなたの身体に奇跡を起こします。

筒井 美恵

(プロフィール)ATS'08日本代表講師、第6回(2013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)今年はどうな素敵なことが待っているでしょう。眩しい皆さんの笑顔に毎回、心を奪われメロメロの私です。
【継続教育点数】ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

「嬉しい!楽しい!またやりたい!身体中に油を差してもらったみたいな心地良さ。」皆様からのご感想が全て学びです。急がず、焦らず、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、心の扉が開くとき、忘れていた感覚、あなたが生まれ持った無限の力が甦ります。脱力、バランス、歩行、笑顔。シンプルな心地良い動きの中には気づきの宝の山。知らない間に心と身体の痛みや辛さは氷のように溶けてゆく。忘れられない解放感と幸福感があなたを包みこみます。今回は好評のハイドロベル遊びをご紹介します。

A12



Yuu Nomiya

8月15日(土) 14:30~15:15
HYDRO-TONEコンディショニング

~片麻痺患者からアスリートまで~ハイドロトーンでのアプローチ法

野見山 憂

(プロフィール)(株)パワーフィットネス・イーストレーナー、健康運動指導士、HYDROII認定者
(パーソナリティ)♥HYDRO-TONE 福岡からハイドロ発信します!今までの全ての出逢いに感謝します。
【継続教育点数】ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

ハイドロトーンはパワーギアのイメージが強いですが、最近ではセラピー・リハビリ活用が増え始めています。今回は、私が勤務している施設で行っているADL向上を目的とした片麻痺患者へのハイドロアプローチと怪我(障害)からの実践復帰を目的としたアスリートへのハイドロアプローチについての内容を紹介致します。『コンディショニング』『リカバリー』をテーマに運動強度の設定もポイントに行っていきます。トニング(筋調整)のスペシャリスト、ハイドロトーンをご堪能ください♪



講義+実技

ワークショップ(講義+実技)

B11



Mayumi Yano

8月15日(土) 9:00~11:00
for you, four stance

しっかり立つ!!安定して立つ!

矢野 真弓

(プロフィール)みず・ユナイテッドMU代表、中京大学・東海学園大学・愛知淑徳大学 非常勤講師、ATS'02日本代表講師、WATSUナショナルトレーナー、第6回(2013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)ここ2~3年の学びは私に大きな力を与えてくれました。やっと少し、力みが取れてきたように思います。
【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

いろいろな健康法・メソッドを試しに学んできました。自分自身の車椅子・松葉杖や不調な生活から抜け出すために…周りの方々の健康の為に…どのメソッドも素晴らしいし、得るものは多くあります。今回はホンモノだと痛感するレッシュ理論の中の「はじめの1つ」をお伝えします。その根底は「しっかりと立つ」何度もなく子供の頃から言われてきたこのword。何故大切なのか。この1つの動作感覚をつかむ事で痛みを抱えていたメンバーの方々も変化の兆しが…指導させて頂く中でどれほど不必要な独りよがりな言葉を言ってきてしまったか、反省山盛りです。必要な事とは何か、やっと見えてきた事をお伝えできると嬉しいです。「しっかりと立つ」「安定して立つ」すごい!!!です。

B12



Mari Fujita

8月15日(土) 10:00~12:00
アクア・リーチ・セラピー

~伸ばして、もっと遠くに~

藤田 麻里

(プロフィール)ウム・プラス主宰、ATS'14日本代表講師、第6回(2013年)アクアセラピーシンポジウム講師、ATRIナショナルトレーナー、ATRI/AEA/AiChi認定者
(パーソナリティ)自分は自分…とわかっていても、腕や脚の長い人を見ると、ついついらいやましいなあと思ってしまう私です。まだまだ、人間出て来ないんだなあ。
【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

リーチとは「腕の長さ」「手を伸ばして届く範囲」のことです。皆さん、あともう少し先まで手が届いたらと思うことがありませんか。家事の最中に、片づけの途中で、あるいはスポーツでも。もしも腕がもう少し長かったら…水中でのセラピーでできることがこんなに広がります!ちょっとしたことで、あなたのクラスの可能性が広がります。それは即ちにお客様ご自身の人生の可能性が広がることに繋がります。

B13



Yoshiken Tanaka

8月15日(土) 14:15~16:15
「膝関節痛をやわらげるAQUA運動」
&「良気功運動法」

田中 義憲

(プロフィール)田中クリニック院長、ATS'10日本代表講師、第6回(2013年)アクアセラピーシンポジウム講師、WATSUナショナルトレーナー、HYDRO認定者
(パーソナリティ)ご高齢者の方々が気軽に行なえる、膝痛運動を紹介します。
【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

高齢化が進むにつれ、膝関節の痛みを訴える方々が多くなっております。膝関節は体重を支えながら様々な動作で膝関節に生じる衝撃を吸収し受け止める重要な役割を果たしています。中高年の方から「膝が痛い」となげく声を多く聞くようになりました。運動が良いと言われておりますが、「歩くだけで痛い」「痛いからあるかない」と言われる方に最適、水の浮力があなたを助けます。様々な膝関節の痛み「変形性膝関節症」もAQUA運動を適切に行なう事により膝の痛みをやわらげることが可能になります。

第1日(8月15日・土曜日)

講義+実技 ワークショップ(講義+実技)

B14



Keiko Matsumoto

8月15日(土) 15:30~17:30
アレクサンダースイミング〜クロール編〜
さあ!今から「息継ぎがうまくできない」「呼吸が苦しい」を脱出しよう!

松本 桂江

(プロフィール) アクアウォーキング研究会「アクアフレズ」スーパーバイザー、ATRIナショナルトレーナー、ATS'10日本代表講師、第6回(2013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) 命ある水に魅せられ、水のパワーとそのコミュニケーション能力に助けられながら、沢山の方々が「健康に」「元気に」なっていくそんな仕事ができる幸せを実感中!
【継続教育点数】 ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

クロールができるようになってきて最初の壁が息継ぎです。ここで落ちこぼれて水泳をあきらめていく人がとても多いです。もったいない!! 本来なら泳ぎはラクで楽しいものです。体の使い方を学びながら、こころもからだも開放していきましょう。

自分の呼吸音を聞いたことがありますか? 水の中に潜って一緒に聞いてみませんか? 楽に呼吸ができるための階段をゆっくりと昇っていきましょう! 初心者指導に行き詰っている方・実際に呼吸で苦しんでいる方必見です。キャップ・ゴーグルをご用意ください。

B15



Takae Kubo

8月15日(土) 16:30~18:30
アクアリメイクボディ

スポーツクラブでアクアセラピーを成功させるためのヒント

窪 孝枝

(プロフィール) スポーツクラブNAS(クラブ推進部)上級主任、健康運動指導士、ATS'08日本代表講師、第6回(2013年)アクアセラピーシンポジウム講師、ATRIナショナルトレーナー、ATRI/AEA/WATSU/HYDRO/AiChi認定者(パーソナリティ) ナショナルトレーナーとして、人々の幸せのために「プールの未来のために」アクアセラピーを普及させることに燃えています!
【継続教育点数】 ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

スポーツクラブのプールで、アクアセラピーグループレッスンを成功させるためには何が必要か? 今回は、効果的なプログラミング法とアプローチ法をご紹介します。プログラミングのポイントは、ほぐす→肩甲骨と骨盤の動きを引き出す→姿勢の再教育→体幹安定性を高める→機能的な動作を引き出す→リラクゼーション。これらの効果的な動作は? また、どのようにアプローチすれば、参加者全員がプログラムの意図を理解し、自身の心と体に向き合い、能動的に調整できるのか? 現場経験のなかで培った秘訣を講義と実技で、楽しく且つわかりやすくご紹介いたします。



実技(陸上) マスタークラス・ランド・講堂(陸上実技)

C11



Miki Aoki

8月15日(土) 11:15~12:15
ウフ!ウエルカム脳トレ・筋トレ。メントレ
高齢者・高期高齢者 スタジオ・ファンロジ

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6回(2013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) 私は伝えたい!老いる為の楽しみ方 私は残したい!継続は情熱です(力なり)
【継続教育点数】 ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

立つ事・歩ける事・動ける事・私が私らしく日常生活が続けられる事。共に年齢を重ねた受講生と指導者のプログラムです。アンチエイジングは難しいけど、身体のリフォームにはこれが一番。古いものはサビを落とし、少し磨き、そうして再び元気になれる・元気に近づける・元気を出せる高齢者・高期高齢者の頑張りすぎない教室、身体の痛みを知らず知るほど楽しくレッスンを出来る指導方法です。

参加しても長続きしないし、指導者の気分で盛り上げられても浮く人、沈む人、くたびれる人、高齢者、高期高齢者が求めていること。教室でのレッスン内容は、ここにあります。シューズは必要ありません。

講義 レクチャー・講堂(講義)

D11



Tomonori Tanaka

8月15日(土) 12:30~14:00
アクア指導者のための身体機能評価法
明日から現場で使える!テストバッテリー

田中 友紀

(プロフィール) 社会医療法人財団慈恵会相澤病院理学療法士(パーソナリティ) 水中運動の効果を評価できれば、世界が広がり、日本の未来も変えられると信じて、熱くお伝えしていきます!

【継続教育点数】 ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

2025年、世界に類を見ない超高齢社会が日本にやってきます。障害や病歴のある高齢者を受け入れる準備はできていますか? 水中運動は、高齢者の健康維持・増進において非常に期待されていますが、その効果について明確な評価尺度がないのが現状です。そこで今回は、水中運動の効果を簡便に評価するためのテストバッテリーを考案し、筋力、全身持久力、転倒リスク、疼痛の4つのカテゴリに分けてご紹介いたします。



第2日(8月16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



Chikayo Motoi

8月16日(日) 9:00~9:45
アクアバランス トリートメント
 無重力の中での安定(身体と心のバランス)
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、第6回(2013年) アクアセラピーシンポジウム講師、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)
 最近、原点にもどって…と考える事が多くなりました。安全・安心な運動として水中での利点と役割を伝えていきたいと思っています。
 【継続教育点数】 ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

関節可動域の改善・身体に対する自覚・バランス・体幹安定性の改善などを、単純な動作で気持ち良く意識的に取り組める事を提案していけたらと思います。
 水中運動のルーツは、機能改善であったことを再確認しましょう。

A22



Waka Usugi

8月16日(日) 14:30~15:15
高齢者の水中運動の実際
 ~機能維持改善運動~
薄衣 和香
 (プロフィール) 社会福祉法人岩手県社会福祉協議会ふれあいランド岩手管理指導グループ主宰リーダー、健康運動指導士、第6回(2013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) 沢山の皆様を支えられ、助けられていることを実感しております。現実を受け止めながら一歩ずつ前に。感謝。
 【継続教育点数】 ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

誰もが、年齢とともに身体機能、生理機能、感覚機能、精神機能の変化があります。それに伴い行動にも変化があります。プールに入る前に、実際に高齢者疑似体験をし、加齢による身体変化を感じましょう。感じることで、相手の立場に立ち指導する側がどのようなアプローチでプログラムを構成するかのヒントになればと思います。水の特性を生かし、基本に立ち戻り統合的なプログラムの実際を行います。



講義+実技

ワークショップ(講義+実技)

B21



Yumiko Okage

8月16日(日) 9:00~11:00
脳と身体のコミュニケーションアクア
 脳を活性化し、身体の協調性を引き出す!!
尾陰 由美子
 (プロフィール) (有)アクト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6回(2013年) アクアセラピーシンポジウム講師(パーソナリティ) カラダもココロも自由に動く! しなやかに動く! 風に乗って、風になってプールにいるんな波を作っていきますよー
 【継続教育点数】 ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

機能的な身体づくりのために脳と身体の間を学んでいきます。
 シナプソロジーメソッドを取り入れながら脳を活性化することで、集中力や注意力が高まります。自分の身体への目覚めや意識が高くなることで、自ら動くことへの動機づけともなります。日常動作をよりスムーズに行うためのグループコーディネーションのエクササイズを紹介しながら、人と人、人とモノ、人と空間などの関係づくりを楽しんでいきましょう。脳の使い方、捉え方、考え方が身体を変えていきます。お持ち帰りエクササイズをたくさん楽しんでくださいね。

B22



Toshiko Wakabayashi

8月16日(日) 10:00~12:00
らくらくアクアダンス
若林 淑子
 (プロフィール) 愛知医大運動療育センター主任事務長補佐(兼務)、スピリチュアル・ヨーガ開発者、第6回(2013年) アクアセラピーシンポジウム講師、AEA/HYDRO認定者(パーソナリティ) 人間覚悟を決めたら、多少のことがあってもその信念は揺るがない。目標に向かって一生懸命頑張っていればきっと道は開けていくものだと信じています。
 【継続教育点数】 ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

当施設(愛知医大運動療育センター)では、股や膝の関節に痛みを持つ方、原因がはっきり特定できない様々な痛みで悩む方、等がアクアに沢山ご参加されます。私が赴任した時、まだダンス系クラスは一つもありませんでしたが、そんな中でトライした体と心に易(優)しいダンス系プログラムをご紹介します。
 現在は一般のスポーツ施設にも何らかの疾患をお持ちの方が多く通われる時代になりました。これからその数は増えていくと予測されます。
 この講座が皆様のお役にたてれば嬉しいです。

B23



Masumi Koga

8月16日(日) 14:15~16:15
ひざ・腰シャキッと湯中運動教室の実際
菊池・関金モデル2015 慢性関節症の「痛み」を軽減し笑顔を増やしましょう。
古賀 眞澄
 (プロフィール) (株)バリエーションシステム代表取締役、健康運動指導士・総合管理修士、現役のアスリートのヘルスケアに関するシステムコンサルタント、第6回(2013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) 昨今の世の中の仕組み・ルールの変化の早さは、これまでの常識や経験値の意味を変えてしまいました。新たな時代のアクアを共に考えましょう。
 【継続教育点数】 ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

普段から水中歩行、水中運動の指導を担当しているコーチやインストラの皆さん、関節症の方たちが増えているでしょう。参加者の痛みや違和感を軽減し、共に笑顔が増えるクラスを目指しましょう。今回は疾病・障がいを持つ方の特性に合わせ、実際に菊池・関金温泉で実施している座位・立位・歩行での運動へと展開しながら、それぞれの健康課題に対応した水の特性の活用の仕方をお伝えします。又、現場での実際のケースを持ち寄り、意見を交換し、水での導きを進化させましょう。当日は介護予防やヘルスケア産業、地方創生における健康産業の取り組み等の最新情報もお伝えします。

第2日(8月16日・日曜日)

講義+実技 ワークショップ(講義+実技)

B24



Naoko Nakano

8月16日(日) 15:30~17:30
誰でも出来る!水面を滑る《バタ足》
機能を活かす心と身体の運動マジック

中野 直子
(プロフィール) ACSM/HFS (アメリカスポーツ医学
会ヘルス・フィットネス・スペシャリスト)、健康運
動指導士
(パーソナリティー) AQUAクッキンGood!リウマ
チ患者様や人工関節の方にも楽しめる《機能水泳》
で水を調理して初参加させて頂きます。
【継続教育点数】 ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

- ◆《軸》の柔軟性を引き出す方法
無重力の水の中で、真っ直ぐな《ストリームライン》を作る方法。身体の《軸骨格》の柔軟性を高め、その効果を共有します。
- ◆《コア》にスイッチON!
伝えることが難しい【体幹】にスイッチを入れる方法です。簡単で、指先から体幹までが疎通する方法を使って、ロープで引っ張られているように、水面を滑る《バタ足》を味わってみませんか?
- ◆身体意識を活用する方法
心の部分は、目に見えませんが、怪しい実験を交えながら身体意識を活用します。

B25



Takuya Oshio

8月16日(日) 16:30~18:30
ハイドロトーンで運動療法しよう!
~HYDRO-TONEのロコモ&メタボ予防プログラム~

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、 ATRI/HYDROナショナルトレーナー、第6回
(2013年) アクアセラピーシンポジウム講師、
ATRI/AEA/HYDRO認定者
(パーソナリティー) (ハイドロ王子)と書かれた古
い資料がたまに…当初、15歳で史上最年少優勝
を果たす石川遼君が(ハニカミ王子)。今や大人の
遼君をしり目に僕は(ハイドロ親父)で頑張る!
【継続教育点数】 ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

水の4大特性の中で、水中運動の指導において必要不可欠なのは《浮力》と《抵抗》。究極の抵抗ギアであるハイドロトーンは、今やマタニティからアスリート、ダイエットから片麻痺患者のリハビリまでに応用されている水中ギアとして長く形を変えていないのは唯一無二。徒手抵抗では軽すぎてしまうため、やはり水中では抵抗をうまく扱えることが必須。個別-小人数-集団指導におけるハイドロトーンの教室展開のパターンを踏まえて、陸上ではできない《水の中》だからこそできる抵抗運動をご提示致します。



実技(陸上) マスタークラス・ランド・講堂(陸上実技)

C21



Mika Chouno

8月16日(日) 11:15~12:15
Core Discovery

ピラティスエクササイズを大腰筋から探究する
蝶野 美香
(プロフィール) STOTT PILATES認定インストラ
クター (Full Certified)、スタジオsorama主宰
(パーソナリティー) 学ぶことは「感じる」こと
でもあります。理論として理解するだけではなく、身
体で感じる。そうして身体から生まれた「生き
た言葉」は沢山の方を憂容へとつなげてゆくこと
でしょう。
【継続教育点数】 ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

コアを安定させ、脊柱のより良き動きのためには、大腰筋の動きと安定を理解することが大切です。
なぜならば、腹部のコアユニットである骨盤底、腹横筋は「大腰筋が長く使われる」ことで脊柱の可動と安定のためにより一層、働くことができるからです。
この講座では、股関節の可動や脊柱の安定の感覚を肌で感じていただくために、大腰筋に着目してエクササイズに取り組んでいただきます。
自分で体験し、実感したことは、「身体の芯から生み出された、生きた言葉」として人々に伝わります。
あなたの身体を通じて、かけがえのない、生きた感覚に出会ってください。
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



Kim Jun Hong

8月16日(日) 12:30~14:00
水中運動治療における動作機能の
改善と患者へのカスタマイズの仕方

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) 前日に引き続き、セラピーシ
ンポジウムで講師を務めさせていただけることに感謝
します。私たちのセンターでは毎日数百名の方に水
中運動をご提供しています。その実態を通してお話
させていただきます。
【継続教育点数】 ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

身体障害者が水中でのリハビリテーションを通じて、改善する治療効果は実に素晴らしいものがあります。「水」その影響はスゴイ。そして、患者の運動機能が「水」へ対応する力を見張るものがあります。ご存じの通り、水中には偉大な浮力があります。特に流体静力学上の姿勢維持がととも効果的です。それから、水抵抗や水温への体温保持。など、水の影響を活用した様々な効果が期待されます。それらは陸上と比べ、私個人としては次元が異なるものだと思っています。私たちのセンターでの水中理学療法の実際を映像を通じて皆さまに理解して頂きたいと思っています。



第3日(8月17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



Hisae Endo & Jun Konno

8月17日(月) 9:00~9:45

AiChi三昧

シンプルアイチ&ショートバージョン(Cultivating)

遠藤 久恵&今野 純

(プロフィール) アクアダイナミクス研究所(パーソナリティ) こんな機会を…そして所長と一緒に立たせていただける幸せ。ドキドキ大緊張ですが、この事実で感謝・感激です。皆さんと過ごせる素晴らしい時を大切にしたいです。

【継続教育点数】 ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

時間に仕事になんとか追われ、せわしなく毎日を過ごしていませんか？自分に向き合う、自分の時間を持ちませんか？ゆったりとした深い呼吸と流れるように自然な動きで、誰にでも簡単に行えるAiChi。関節可動域を十分に広げる効果と心を鎮める、気を高める効果もあるAiChi。日本生まれの癒しAiChi。

水の不思議なパワーと一緒にリラックスタイムを過ごしましょう！！

A32



Akiko Niomura

8月17日(月) 14:30~15:15

2人アイチからワッツへ

~究極の水中リラクゼーション~

饒村 彰子

(プロフィール) フリー、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、ATRI/AEA/WATSU/HYDRO/AiChi認定者(パーソナリティ) ワッツと出会った時、スーツと何かが体の中に染み入りました。これは何？とても奥深く、人として試される日々です。

【継続教育点数】 ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

そっと触れ合う温かい「手」と「手」。クライアントの呼吸のリズムを感じたとき、リラクゼーションの「扉」が開かれます。深い呼吸を導きます。筋弛緩の為のプログラムとして最たる「ワッツ」、ストレス社会の中で、ヒーリング効果のあるプログラムをぜひ、ご体験ください！

保温水着をご持参ください。



講義+実技

ワークショップ(講義+実技)

B31



Akiko Yui

8月17日(月) 9:00~11:00

Gravity Aqua

~動きやすい身体をつくる~

湯井 有紀子

(プロフィール) 医療法人社団健生会 ム・ウ21あざみ野チーフトレーナー、健康運動指導士、ATRI/AEA/HYDRO/AiChi認定者(パーソナリティ)「人生は波である」この言葉に出会って20年。波を楽しむ人生にしたいと思います。

【継続教育点数】 ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

水の中では痛みや違和感がないのよ！だけど…水から出ると…足が痛い、肩が痛い、動きが悪いの！ということ、よく耳にするのではないのでしょうか？しかし生活をする環境は、陸上です。水の中ではありません。だからこそ、水の中で、重力を考え、陸上を考えた力の方向を考える、運動が必要で。浮力(浮き具)を利用して、安定・安心・安全な効果を引き出す水中運動をご紹介します。楽に動く身体を獲得していきましょう。

B32



Atsushi Nagamine

8月17日(月) 10:00~12:00

糖尿病予防・改善に対する

アクアエクササイズの方

リスク管理のできるアクア指導者を目標して…

長嶺 敦司

(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、日本糖尿病療養指導士、健康運動指導士(パーソナリティ) アクアエクササイズへの熱い思いをお持ちの皆様へ、共に過ごせる時間を楽しんでいます。

【継続教育点数】 ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

現在、糖尿病(以下DM)とDM予備群は国民の5人に1人が該当するとの報告があり、このような環境の中、指導対象者の中にはDMを有している方の可能性は大いにあると思われます。よって、DMに対してのリスク管理をおこなうことは重要と考えます。

【本講のねらい】なぜDMは運動療法が基本治療なのかを学び、理論を実践で「使える」レベルにまで引き上げ、効果的な指導法を習得します。

【対象】 アクア指導者

【内容】 ①DMとは②なぜDMには運動療法が必要か？③運動療法の可能性を広げるアクアエクササイズ(運動器疾患に対して)④実技動作の説明⑤症例提示

B33



Masataro Hasegawa

8月17日(月) 14:15~16:15

アクアストレッチ【肩関節編】

アクアストレッチとトリガーポイント

長谷川 正太郎

(プロフィール) 長谷川整骨院長/アクアセラピー理学療法研究所院長、介護支援専門員、ATRIナショナルトレーナー、第6回(2013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) WATSUに魅了されアクアの世界に入って20年、2年毎にアクアセラピーシンポジウムが自己啓発の節目であることを自覚して、さらに切磋琢磨いたしたく思っております。

【継続教育点数】 ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

殆どのアクアテック・リハビリテーションの技術の習得には、長大な時間と経費が必要なものが多く、特にその中でも代表的なパッドラガッツ・リングメソッドなどは、難解なPNF理論(固有受容器性神経筋促進法)の理解や、パターン化された高度なファシリテーション・テクニック(誘導手技)の習得がなければ、その施療には無理がありました。その点、アクアストレッチは和訳すれば、単純明快にして「水中で行われるストレッチ」と呼称されるには少々憚られるところではありますが、上下肢・体幹の3ブロックに対する各数個の定型化された手技と、トリガーポイント(発痛点)と関連痛の領域、代表的な経穴の習得だけで、痛みや違和感に対して即効的で満足いく結果を得ることができます。今回は、日常における肩甲骨の治療経験を基に、アクアストレッチ肩関節編として、ショルダーロール、スキャプラリリースの2種のストレッチを紹介いたします。

第3日(8月17日・月曜日)

講義+実技 ワークショップ(講義+実技)

B34



Keiko Tsuboi

8月17日(月) 15:30~17:30
Ai Chi Dance (アイチ・ダンス)
~人生、ラスト5年のアクアダンス~

坪井 啓子
(プロフィール) 有限会社アクアブルー・オヴティ取締役、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) 前回から、国内総会①アクアフィットネス総会 ②セラピー総会 どちらも講師を務めるようになりました。私のレギュラー通常現場でも両ジャンルの担当をしております。「元気を」「癒しを」どちらも皆様のエネルギーが必要です。
【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

今野純氏が開発したAiChiを、BGMとしてではなく音楽 (32c) のビートに乗せて動く工夫と姿勢改善運動を施した100bpmのアクアダンスです。AiChiは、その流れの中に身体の動きに必要な関節可動が全て緩やかに入っています。太極拳のように、ヨガのように、毎日その流れを動いてみることで「自分を観る」ことが出来ます。AiChiは健やかな年長者になるための準備運動なのです。しかし、現在の日本のフィットネスクラブでは、ゆっくりとした空間や温かい水温の設置は皆無に近く、Ai Chi指導者には悩みとなっていることでしょう。この講座では、私が冬季に集客を維持し、参加者が生涯の運動とAiChiを認識し、継続をしていただいているプログラムをご紹介します。

B35



Etsuko Taimura

8月17日(月) 16:30~18:30
痛い痛い飛んで行け!
(膝・肩・腰を動かそう)

ばあちゃんなんて言わせない!しっかり立って歩きましょう!
田井村 悦子
(プロフィール) エコ・ウエ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6回(2013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) 59歳で人工股関節置換手術を受け人生が変わりました。それから約2年自分の身体を通じた運動指導をさせて頂いています。
【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

膝や腰、肩や首など痛みを抱える方は多いものです。この痛みの多くは、筋肉の硬さ、こわばり、アンバランス、筋力の低下からおこる代償作用など原因は様々です。この講座では関節や筋肉に大きな問題がなくとも起こる痛みに注目しました。運動指導者の立場では痛みが軽くなるとか、消えるなどとは言ってはいけないのは常識です。しかし、指導者が痛みの起こる原因パターンを知り、そのパターンを水の特性や水中運動によって、結果的に痛みが少し楽になったと言うことであれば、それに越したことはありません。そのためのタイムラメソッドを体験してみてください。



実技(陸上) マスタークラス・ランド・講堂(陸上実技)

C31



Tetsuji Ishikawa

8月17日(月) 11:15~12:15
『痛み』はどこから?

なぜ痛くなるのか?原因は何か?どうすれば治るのか?私たちに出来る事は?

石川 哲史
(プロフィール) すこやか元氣ばらんとすこやか整体院手技矯正師
(パーソナリティ) お客様からの信頼をいただくためには、お客様の身体の不安や心配事を理解する必要があります。お話を聞いて、聞き相手になること。そのために身体の知識も必要です。
【継続教育点数】ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

日々、整形外科や接骨院などで繰り返される応答…「使い過ぎたから」「急に動いたから」「歳だから…」その会話の中で、痛みが出た根本原因を聞いたことがある人はいるでしょうか?お客様は「お医者さんが言ったから」と言われた通りに通い続けます。さて、治っている人はどのくらいいるのでしょうか?皆様のお客様でも『痛み』に悩んでいる人は多いでしょう…その痛みは「どこから来たのか?」「どうすれば治るのか?」お医者さんが教えてくれない【根本原因】を学び、明日からすぐに使える改善方法の近道をお客様に伝えられるような講座を行います。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



Takeo Nomura

8月17日(月) 12:30~14:00
介護予防における
水中運動療法の試み

新しいデイサービス「水中運動療法型」と医療費削減
野村 武男
(プロフィール) 筑波大学名誉教授、NPO法人つくばアクアライフ研究所 理事長
(パーソナリティ) 水中運動療法はまだ未開発です。10年後には高齢者の中心的療法になります。
【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

高齢者において最も生活に支障をきたすのはADL(日常生活動作)の低下。そして寝たきりになることである。水中運動は水の浮力・抵抗を利用して行う安全でしかも個々のニーズに合った運動療法である。また水中運動は副交感神経を刺激し免疫力を高め、脳や心臓の血管のコンプライアンスを向上させ、脳卒中や心筋梗塞の予防に合目的である。楽しくリラックスして運動できることもがん予防、そして生活習慣病のリスクを低下させることが可能である。



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 レクチャー：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：ATRI/AEA/WATSU各1点。

2 申し込みをする。

受付期間：6月15日(月)～8月10日(月)

A.インターネットの場合

アクアダYNAMIX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7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。
 不備があ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YNAMIX研究所内
 アクアエクササイズ国内総会実行委員会

F A X : 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27日以降に送付致します。
- ご入金後、8月11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。
 8月1日～8月6日 …………… 参加費の20%
 8月7日～8月11日 …………… 参加費の40%
 8月12日～当日 …………… 参加費の100%

ご参加いただいた方への特典 1

2015～16年度 アクアセラピーシンポジウム(第7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。詳しくは受講料のご入金後にご案内致します。

ご参加いただいた方への特典 3

当日ハイライトビデオ限定販売

参加者の方には、講師（一部除く）のプール実技ハイライトDVDを限定販売いたします。詳しくは受講料のご入金後にご案内いたします。尚、一般販売は致しません。



参加料金表

※すべて税込み金額

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	16,000 円 (17,280 円)	14,000 円 (15,120 円)	15,000 円 (16,200 円)
2 日間	31,000 円 (33,480 円)	28,000 円 (30,240 円)	30,000 円 (32,400 円)
3 日間	44,000 円 (47,520 円)	40,000 円 (43,200 円)	42,000 円 (45,360 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)

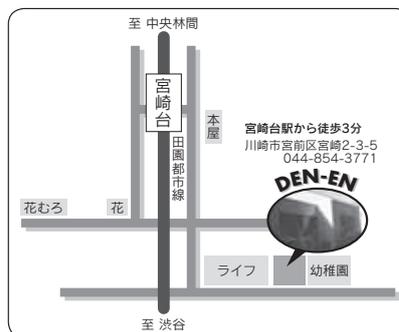
ご注意ください

- 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。
- 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

米国アクアセラピー&リハビリ研究所(ATRI)の6つのガイドライン

1. ATRI 認定インストラクターは、解剖学・運動生理学・キネシオロジー・バイオメカニクなどの運動系科学、または、循環器・呼吸器・神経系・筋肉などの骨格系科学の必要な基礎知識を習得しなければならない。そして、安全で実践的に活かせるように常にその技能を高めなければならない。
2. ATRI 認定インストラクターは、水に関する物理的な特性や原理、または、水中での人体の生理的変化などの必要な基礎知識を習得しなければならない。そして、それらを適切かつ実用的に活かした指導内容でなければならない。
3. ATRI 認定インストラクターは、疾病障害者向けのリハビリテーションと健常者向けのフィットネスに関する双方の基礎知識を習得しなければならない。そして、双方の理論や方法から、指導内容への指標と禁忌を遵守し、常にクライアントの利益を最優先に考えなければならない。
4. ATRI 認定インストラクターは、プロフェッショナルな職業であることを自覚し、その誇りと責任を持たなければならない。そして、適切な継続教育と実践指導に基づき、積極的に社会貢献することで、その地位の向上を図らなければならない。
5. ATRI 認定インストラクターは、自ら継続的に水中でのフィットネスに励まなければならない。そして、安全で快適なプール施設の環境整備を心掛け、模範的なプール利用者として、施設管理への理解を深めなければならない。
6. ATRI 認定インストラクターは、水中での運動指導に関する法的な制限と範囲を正確に理解し、それを遵守しなければならない。そして、医学者が行うべき医療行為に踏み込んで서는ならない。



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/aq_therapy2015



2015～16年度（第7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
アクアダイナミックス研究所内
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

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