



# JAPAN NATIONAL AQUATIC THERAPY SYMPOSIUM 2017-'18

## 2017~18年度 (第8回) アクアセラピー国内総会

2017年8月11日(祝)~13日(日)/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> 神奈川県スポーツ局/横浜市市民局/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/(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> デサントジャパン(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/野村不動産ライフ&スポーツ(株)/スポ  
ツクラブNAS(株)/住友不動産エスフォルタ(株)/(株)ザ・ビックススポーツ/(株)  
ユアースポーツ/(株)ジェイエスエス/(株)シンワ・スポーツ・サービス/NECグリー  
ンスイミングクラブ/(株)ブラボーグループ/月刊トレーニングジャーナル(ブック  
ハウス・エイチデイ)/月刊ジャパンフィットネス(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)/大塚製薬(株)
- <企画・運営> (株)アクアダYNAMIX研究所  
順不同/敬称略

## ごあいさつ

アクアエクササイズ国内総会は1994年にスタートしました。2002年からアクアフィットネス系とアクアセラピー系とに分け、それぞれを隔年毎に実施しております。今年はアクアセラピー系です。第8回アクアセラピー国内総会を実施します。

これから健康維持や予防改善は個々の責任として負わせられる時代です。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重要になります。最新の理論と実践を学び、効果的な指導ができる人々が一人でも多く必要です。

国内外で活躍している方を講師に、全国で実践指導している方々を受講者に、双方の人々が一堂に集い、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が開催の目的です。そして、今回は東アジアから韓国、南アジアからタイ。それぞれの国々でアクアセラピーが実施されている現状と今後の展開を学びます。皆様方から暖かいご支援ご協力を賜り、多くの方々に有意義な国内総会になるよう願っております。ご参加をお待ち申し上げます。

2017（平成29）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、健康者を対象したアクアフィットネス（Aquatic Fitness）分野をAEA、非健康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）の双方を中核と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

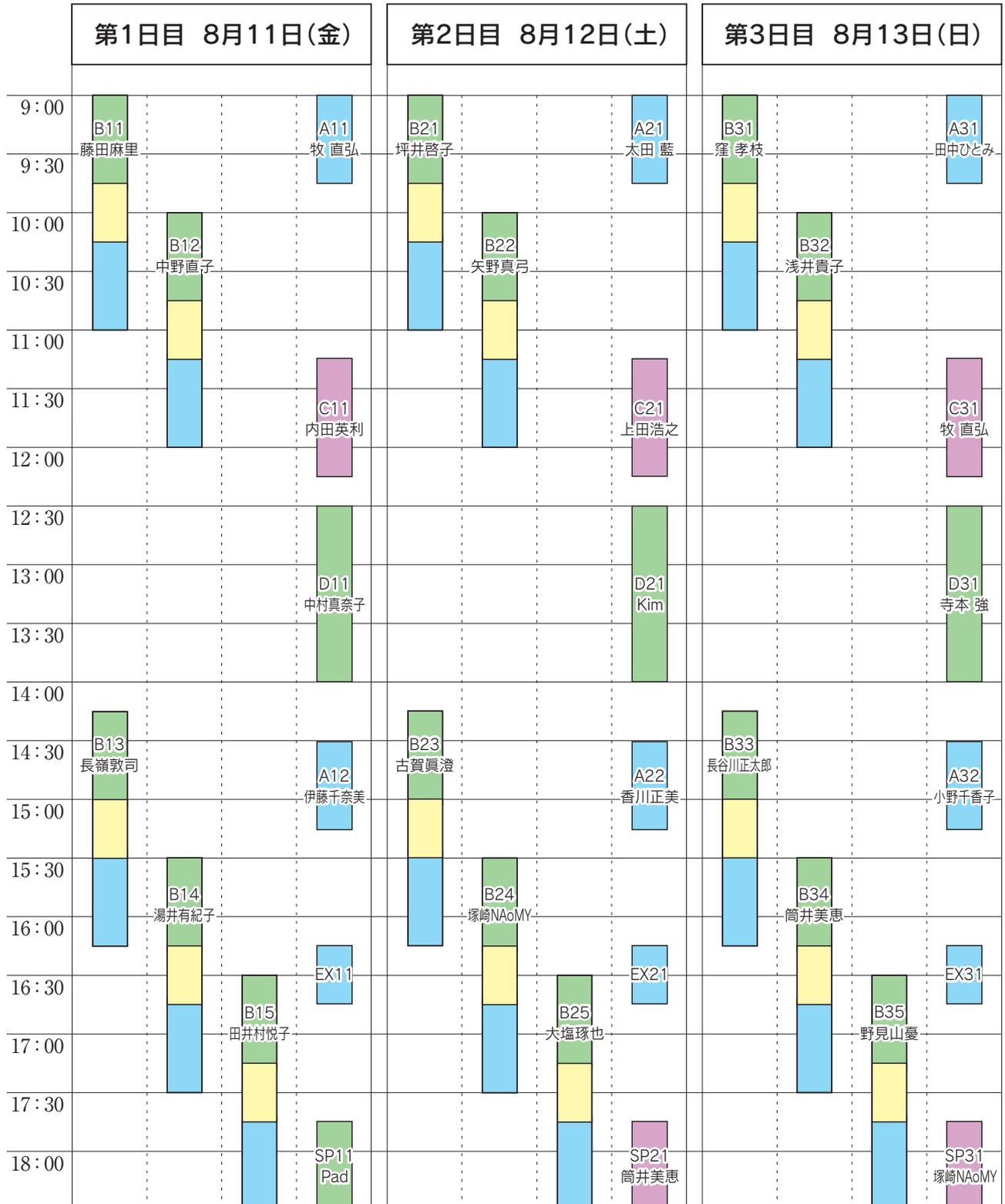
Aquatic Therapy & Rehab Institute  
Website: [www.atri.org](http://www.atri.org)  
Email: [atri@up.net](mailto:atri@up.net)

Aquatic Exercise Association  
Website: [www.aeawave.com](http://www.aeawave.com)  
Email: [info@aeawave.com](mailto:info@aeawave.com)

アクアダイナミックス研究所  
Website: [www.aqua-adi.co.jp](http://www.aqua-adi.co.jp)  
Email: [office@aqua-adi.co.jp](mailto:office@aqua-adi.co.jp)

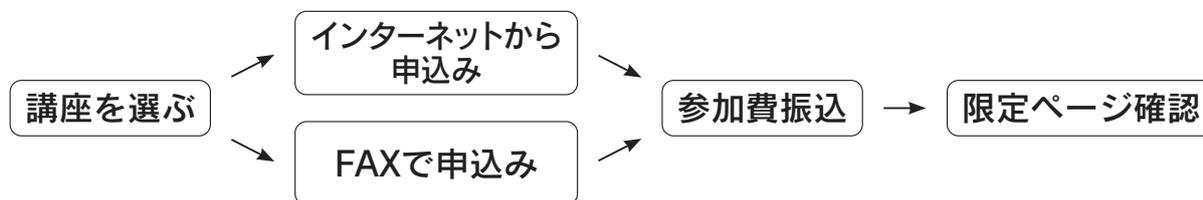
# Time Table

講義 着替・移動 水中実技 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。

## お申し込み方法



### 1 申し込み

**受付期間：6月19日(月)～8月7日(月)**

#### A. インターネットの場合

アクアダイナミクス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8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。

#### B. FAXまたは郵送の場合

必要事項を記入し、希望する講座に○印をつけてください。  
 ※メールアドレスのご記入を忘れずに。  
 郵送先：〒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  
 F A X : **045-544-9390**

※お申し込みをご確認後、メールにて参加費・入金期日をお知らせいたします。

### 2 参加費

- 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

### 3 詳細確認

- ご入金のご確認後申込者限定ページへの『パスワード』をメールにてお知らせします。
- ホームページが見られない方はご連絡ください。ご送付いたします。
- 8月4日までにメールがない場合は必ずご連絡ください。

※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、講義&実技 講義：ATRI/AEA/WATSU各2点。水中実技 陸上実技：ATRI/AEA/WATSU各1点。

#### ※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28日～8月3日 ……参加費の 20%

8月4日～8月8日 ……参加費の 40%

8月9日～当日 ……参加費の100%

※( )内は税込み金額

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)

第1日(8月11日・金曜日)

水中実技 (プール)

A11



Naohiro Maki

8月11日(金) 9:00~9:45  
水中ウェーブリングでストレッチ&筋コン  
水圧を利用したウェーブストレッチの新プログラム  
牧直弘

(プロフィール) NPO日本ウェーブストレッチ協会  
理事長、ウェーブストレッチマスタートレーナー  
(パーソナリティ) ウェーブストレッチリングで、新  
たなアクアの可能性にチャレンジ!

【継続教育点数】実⇒ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

関節可動域とリカバリー能力の向上に最適なウェーブストレッチリングに、水中でのエクササイズはもちろん、プールサイドを活用しながら新たな腹圧体幹トレーニングも行い、正しい姿勢(ストリームライン)作りのための筋コンディショニングも同時に行う画期的なプログラムです。中高年の身体のケアから競泳力アップにとっても効果的です。ぜひアクアウェーブリングの可能性を、一緒に体感ください!

A12



Chinami Ito

8月11日(金) 14:30~15:15  
プロサッカー選手の水の中リカバリー  
伊藤千奈美

(プロフィール) 一般社団法人 さかしい大分 代表  
理事、ACSM/EP-C、ATRI/HYDRO II 認定者  
(パーソナリティ) 障がい者、高齢者、プロスポ  
ーツ選手...水の中は究極の「ノーマライゼーション」  
この素晴らしい「水の力」に感謝し、あつい気持ち  
で頑張ります!!

【継続教育点数】実⇒ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

年間約9ヶ月近くのシーズン、週1回ペースで試合を行うプロサッカー選手にとって、試合後のリカバリーは怪我の予防に重要なポイントと考えられます。なかでも、水中でのリカバリーは身体の回復に効果的だと言われています。柔軟性の向上、筋バランスの向上、アイシングそして何より「気持ちよい」という選手の声が心身に効果を感じます。平成23年よりユース世代、平成28年よりプロサッカー選手の水の中リカバリーを行った内容を皆さんに体験して頂きたいと思います。そして日本のアスリートの怪我の予防として水の中リカバリーという仕事の幅を広げて頂きたいと思います。



講義+実技 (講堂+プール)

B11



Mari Fujita

8月11日(金) 9:00~11:00  
グループアクアセラピーの基本と応用  
最新・最新! アクアセラピーグルメリポート  
藤田麻里

(プロフィール) 健康運動指導士、(公社) 日本フ  
ィットネス協会 A.D.D. ATS'14'16 日本代表講師、  
ATRIナショナルトレーナー、第7回(2015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) アクアセラピーは人生を変える  
...と言っても決して過言ではないと、しみじみ感じ  
ております。

【継続教育点数】講・実⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

アクアセラピーのプログラムは、基本動作とその応用、そしてプロトコルから構成されています。昨今、その基本動作と応用はより広く、より深くグループレッスンにおいて実用性の高い内容へとバージョンアップされています。今はフィットネスのレッスンだけという方に、これからセラピーを始める方に、そしてもちろん、今、セラピーの指導をされている方にもぜひ知っていただきたい旬の情報を集めてご紹介いたします。あなたのセラピーの概念が変わるかも!?

B12



Naoko Nakano

8月11日(金) 10:00~12:00  
捻り・張るだけ! 水面を滑る(クロール)  
無意識に肩甲骨が動き出す! 心と身体の  
連動マジック!

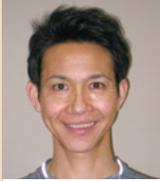
中野直子

(プロフィール) ACSM EP-C (アメリカスポーツ医  
学会 生理学士)  
健康運動指導士、第7回(2015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) 「水面を滑る! バタ足」に続く  
クロール編。運動を動められた肩痛・腰痛の方も  
安心して機能を取り戻す水泳指導法です。

【継続教育点数】講・実⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

◆やっぱり《水》! 繰り返すだけで軸のバランスが整う!  
《マンタ》《ヤモリ》《でんでん太鼓》の軸調整法。現場に応じたバリエーションをご紹介します。  
◆肩甲骨のパワーを《捻り》出すブル!  
伝えることが難しい肩甲骨のパワーを、指先から体幹まで関わる筋肉を連動させて、無意識のうちに使う方法を提案します。  
◆水面を滑る《頂戴(ちょうだい)クロール》  
小指ストレッチ(ストリームライン)から、ブルに繋がる連動マジック! 止まった水の分子の中を突き刺さっていく「ネジ」のイメージで水中をクロール(這い這い)します。

B13



Atsushi Nagamine

8月11日(金) 14:15~16:15  
運動器疾患に対するアクアセラピー  
~私達は利用者の自己管理能力を支援する~  
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  
運動施設リユーズ 理学療法士、健康運動指導士、  
第7回(2015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) 暑い夏に開催されるシンポジウ  
ム。それ以上に熱い皆様と共に過ごせる時間を楽  
しみにしています。

【継続教育点数】講・実⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

プールを利用する方の動機に運動器疾患を有する方は多い。なぜなら運動療法の1つとして医師に勧められるからである。しかし具体的な動作説明・指導はされておらず、漠然と水中ウォーキング等を実施しているのが現状である。「なぜこの動作をするのか?」「そしてどのような効果があるのか?」「それはどのように動かすのか?」等、自分自身の運動療法を認識することで、疾患に対しての自己管理能力が身に付くと考える。そして私達はサポートを任されている。

【対象】 アクア指導者

【内容】 運動器疾患(膝関節・股関節・腰部・肩)に対する水中運動療法

第1日(8月11日・金曜日)

講義+実技 (講堂+プール)

B14



Akiko Yui

8月11日(金) 15:30~17:30  
常識にとられない姿勢づくり

湯井 有紀子  
(プロフィール) 医療法人社団 衛生会 ム・ウ21あ  
ざみ野子-トレーナー、健康運動指導士、ATRI  
ナショナルトレーナー、ATS'15 日本代表講師、  
第7回(2015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) 知識を増やして、知恵を絞る!!  
ということの大切さを実感しています。  
【継続教育点数】講・実⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

よい姿勢とは…どんな姿勢でしょうか？  
脚でしっかり立つ・骨盤をたてる・背骨を安定させる等、ひと言で言い表すことは難しいですね。必ずしもこうでなくてはならない!ということではありません。人それぞれの動き方・姿勢のつくり方が異なります。そこでまず、『つくる』前に『崩す』ということをキーワードにしてすすめてみませんか？姿勢の再構築をしていく上でヒントになると思います。水の特性を利用して、姿勢を崩す・戻す、また崩さないようにする。という作業をリズムよく繰り返すことによって、動きやすい姿勢(身体)を目指していきます。

B15



Etsuko Taimura

8月11日(金) 16:30~18:30  
膝の痛みとさよなら運動&セルフケア  
なぜ膝が痛くなるのか?そこから知ろう!

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、セルフケアトレーナー、ATS'10 日本代表講師、  
第7回(2015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) 医療費を減らす。不要な薬・注射・  
検査・手術を減らす。そのためのセルフケア(自分で  
自分を手入れする)水、骨、関節、筋肉、筋膜、  
呼吸、神経、リセットを意識しています  
【継続教育点数】講・実⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

中高年の日本人女性の多くを悩ませる膝の痛み、加齢とともに筋力低下、不良姿勢、生活習慣などにより引き起こされることが考えられる。講座ではなぜ膝の痛みが出るのか?姿勢から引き起こされる場合が多いので、その内容をお伝えしたいと思います。膝痛用のセルフケアの方法を体験して頂き、実技では水の中で出来るセルフケアを含め運動、筋膜、リセットを意識した動きを取り入れた水中運動を行います。膝痛があると認知症になりやすいというデータもありますので、同時に毎回レッスンで行っている脳トレもご紹介したいと思います。バスタオルをご用意下さい。

体験 (プール)

EX11

8月11日(金) 16:15~16:45  
究極のリラクゼーション\*WATSU(ワッツ)\*  
を体感してみよう!!  
効果様々! 疲労回復・腰痛肩こりの緩和・内臓  
機能の向上・ストレッチ・心のリラックス



陸上実技 (講堂)

C11



Hidetoshi Uchida

8月11日(金) 11:15~12:15  
シコアサイズ

股関節や肩関節が本来持つ能力が「目覚め」  
内田 英利  
(プロフィール) 日本成人病予防協会認定講師、全  
米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA)  
認定講師  
(パーソナリティ) 大相撲の貴乃花親方と共同開発  
しました「シコアサイズ」レッスンを体験して頂  
きます。股関節や肩関節が本来持つ「動き」とは?  
レッスンを受講後は、関節周辺の筋肉の「動き具合」  
が、実感できることでしょうか。  
【継続教育点数】実⇒ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

大相撲の貴乃花親方と共同開発しました「シコアサイズ」のレッスンを体験して頂きながら、股関節や肩関節が本来持つ能力を、改めて実感して頂きます。股関節や肩関節が元から兼ね備えている能力とは?二足歩行の哺乳類である人間が、生活活動をする上で欠かせない関節を動かし、筋肉や関節を「目覚め」させましょう。また、簡単なキネシオロジー(運動機能学)と機能解剖学…筋組織の概要、上肢・下肢の筋群などの基礎知識を、再度、復習する内容です。

講義 (講堂)

D11



Manako Nakamura

8月11日(金) 12:30~14:00  
健康寿命をのばす脳活お笑い体操とは!  
脳トレ!筋トレ!脂肪トレ!心動かすアイスブレイク!

中村 真奈子  
(プロフィール) 株式会社 マナ・ウエイ 代表取締役、  
健康運動指導士  
(パーソナリティ) 人生100年の時代がやってきました。健康・運動・福祉の様々な現場ですぐ実践  
できるアイスブレイクをお届けいたします!  
【継続教育点数】講⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

- 人を引き付ける自己紹介…最初の1分に自分の人生がです。講師力を身につけるためのテクニックをお伝えします。
- 「健康寿命と平均寿命」について…健康寿命ベスト3の都道府県的生活習慣を学び、「栄養」「運動」「休養」の健康の3本柱を確認します。
- 現場で活かせるアイスブレイキング…教室や講座では、常に全体の空気感を感じ、小出しで伝えるアイスブレイクのプログラムを実践します。
- 「メタボ」に「ロコモ」今「アルツ」…現代の生活習慣病と現状の把握と予防を学びます。
- 運動の3本柱の実践法…その場でできる有酸素運動、コツコツ行う貯筋運動、タオルを使ったストレッチを実践します。

マフラータオル、ストレッチができるくらいのタオル、手ぬぐいをご持参ください。

スペシャル講座 (講堂)

SP11



Gallyaporn Pad (Thailand)

8月11日(金) 17:45~18:30  
タイでの高齢者向き  
レクリエーション・プログラム

ガラヤポン・パッド  
(プロフィール) ソムテット・ファラ・ホスピタルセ  
ンター長(タイ・バンコク)  
(パーソナリティ) 日本のアクアセラピーの皆さま  
とお会いできる事を本当に嬉しく、楽しみにして  
おります。タイもまもなく高齢者人口が増加。日本で  
の数々の事例を参考に水中運動療法の普及向上に  
努めてゆきます。  
【継続教育点数】講⇒ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

私たちが近年実施している高齢者向きの10分間レクリエーション・プログラムを紹介いたします。このプログラムは人々の老化現象として衰えてきた神経筋反応に特に刺激を与える内容です。高齢者の様々なリスクを改善するため水中運動はどうあるべきかを考えて実施しています。皆さんのご意見をお聞かせください。

第2日(8月12日・土曜日)

水中実技 (プール)

A21



Ai Ohta

8月12日(土) 9:00~9:45

骨盤底筋群の活性化

～『排泄』を考える～

太田 藍

(プロフィール) フリーインストラクター、 ATRI/AEA/HYDRO/AiChi認定者 (パーソナリティ) 『笑い』は人の薬! ココロとカラダの健康の第1歩は『笑顔』から! プールに大きな『笑顔』の花が咲く時間になります!  
【継続教育点数】実⇒ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

近年、シニア世代の問題の1つに、筋力低下による『トイレトラブル』が増加していると言われています。日常生活でも『尿漏れ』『頻尿』『排泄力の低下』など、人には言えない、聞けないデリケートな悩みを抱えているのが現実です。では、なぜ年齢増加に伴いこのような現象が起こるのでしょうか? 大きな原因の1つは『骨盤底筋群の筋力低下』です。この『骨盤底筋群』の筋力低下を予防、改善することが生活の質の向上に繋がります。プールの中では、水圧でお腹が圧迫されるためトイレは近くなり、筋肉は弛緩するため、意識しないとトイレが我慢出来ません…

水中のエクササイズ方法として、『排泄時の姿勢』から、『排泄を催した時の骨盤底筋群の使い方』、『排泄時の腹圧のかけ方』などムーブメントごとに動かし方をご紹介します。ぜひこの機会に『骨盤底筋群』の使い方を学び、普段のレッスンで『排泄のためのエクササイズ』をさりげなく取り入れてみませんか?

A22



Masami Kagawa

8月12日(土) 14:30~15:15

水中ウォーキングで骨格バランス修正! ストレッチもね!

香川 正美

(プロフィール) ソラーノ、健康運動指導士、 ATRI/AEA/HYDRO認定者 (パーソナリティ) 関節疾患を抱えておられる参加者が急増しているウォーキングやセラピークラス。明日からのレッスンにお役に立てるものをお持ち帰り頂けたらと思っています。  
【継続教育点数】実⇒ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

ウォーキング、ストレッチ、バランスリングを用いて筋肉トレーニングで骨格バランス修正を行います。

水中ウォーキングの基本動作にある マーチ…

前に歩く動作。

足の着地は踵から。しかし何故踵からの着地なのか?

関節疾患は どうやって生み出されるのか?

この講座で体験、体感して頂きます。



講義+実技 (講堂+プール)

B21



Keiko Tsuboi

8月12日(土) 9:00~11:00

AiChi Dance 2017

(アイチダンス2017 / TSUBOI版)

さらなる工夫

坪井 啓子

(プロフィール) (有)アキアブルー・オヴティ 取締役、第7回(2015年)アキ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) 『現場一番』で心から指導を求めています。若い時にイメージした『運慶』とは違い、現在60歳だから出来ることがたくさん有りすぎて穏やかにワクワクしています。  
【継続教育点数】講・実⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

私が担当するアイチダンスのクラスは60分レッスン。今年で5年目を迎えます。基本となる動きのベースがアイチであるので、流れは『ほぼ永久不変』です。よって5年目の参加者は同じ動きを毎週行います。初級者と5年経験者が混在していますが、あくまでも同じ動きをご提供いたします。2013版『ベース』→2015版『課題の提供』→2017版は『ヌードル』を使用します。古く浮かなくなった廃棄処理状態のヌードルを活用いたします。もし廃棄寸前のヌードルがクラブに在りましたら、捨てずにお待ちください。活用法をお伝えいたします。

B22



Mayumi Yano

8月12日(土) 10:00~12:00

ひき算のカラダ作り

～しっかり立つ事からはじめよう～

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、第7回(2015年)アキ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/WATSU/HYDRO/AiChi認定者 (パーソナリティ) ホ・オボノボノ 瞑想 レッスン 理論感謝する気持ち、心も身体も柔らかく。安定した軸と軸を基盤に、良いエネルギー発達できたと感じる日々です。  
【継続教育点数】講・実⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

カラダにはそれぞれ自分にあった“疲れない動かし方”があります。運動する目的を、痩せる為・痛みを取る為・筋肉を付ける為だけでなく、本当に心地良いものにしたい。そして、また運動を行う前の準備が非常に大切だと感じています。カラダをほぐす事、力を抜いた状態を作る事。頑張ってる効果を期待しながら、苦しみつつ行う運動だけでなく、ご飯を食べるように、お風呂に入るように毎日の大切な作業のひとつとして、動く事を捉えてカラダを整えていき、ご機嫌な毎日を過ごしていけたらと思います。

本日に大切な事はシンプルな事。①カラダの力みを取る事 ②軸を整える事

③脳を安定させること。水はそのカラダ作りのサポートを沢山してくれます。

正しい姿勢を感覚的につかみ、疲れない身体にしていきます。水の中でカラダを心地良くサポートして貰い、ゆったりと軸を作り+軸を感じながら動き、ラストは少しハードなトレーニングまで進めたいと思います。筋肉からマイオカインを、骨からオステオカルチンをいっぱい出せる楽しい作業です。柔らかい呼吸を添えて。

B23



Masumi Koga

8月12日(土) 14:15~16:15

脳イキキ! 認知症予防 アクアファンロジ

アクア全身運動で脳血流量UP、重力骨ホルモン運動で認知機能UP

古賀 真澄

(プロフィール) (株)バルフィットシステム代表取締役、健康運動指導士、総合管理修士、第7回(2015年)アキ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) これまで大病も大ケガもなく、毎日好きなことをして暮らせているのは、アクアに辿り着けたおかげです。感謝  
【継続教育点数】講・実⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

日々、高齢者の方たちの水中運動を担当しているコーチやインストラクターの皆さん、今回は認知症予防ランド&ウォーターメソッドです。陸では重力運動で骨ホルモンの分泌を促し、脳機能を活性化させるプログラム、水では全身の血の巡りを良くして、脳に沢山O<sub>2</sub>を送るプログラムを紹介します。参加者の皆さんの笑顔を増やし、コミュニケーションを盛りあげましょう。基本運動に色んなイメージや物語を足しながら、マルチアクション(非対称複合運動)を一人から二人三人…と展開しながら、指導者も共に元気になるクラスを目指します。キャップ・帽子を持参下さい。

第2日(8月12日・土曜日)

講義+実技 (講堂+プール)

B24



Naomy Tsukasaki

8月12日(土) 15:30~17:30  
ラフターアクア(笑う水中健康法)  
声出して!横隔膜を動かして!笑って動く!  
塚崎 NAoMY  
(プロフィール)ラフターヨガティーチャー  
(LaughterYogaUniversity)、女性の心と身体の  
トータルサポートWOMEN-BAB-NET代表、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  
(パーソナリティー)笑い声を自分の心と身体に届け  
ましょう!  
【継続教育点数】講・実⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

ヨガの呼吸法と笑うエクササイズを組み合わせたラフターヨガ(笑うヨガ)を水中で体験してみませんか? コメディやジョークなどに頼らず理由なくただ笑い童心に戻って楽しめます。“笑う”ことで強度コントロールもでき、動作が苦手な人も緊張がほぐれ動きやすくなります。笑いと水のコラボ! お見逃しなく! 大笑いし続ける覚悟でお越しください。

HOHOHAHAHA!

B25



Takuya Oshio

8月12日(土) 16:30~18:30  
帰ってきたドラゴンアクアで  
呼吸筋を鍛える!  
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/AEAナショナルトレーナー、第7回(2015  
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)今回は抵抗具に頼らない(水中  
抵抗)での運動を提案。抵抗具がなくとも(水中抵  
抗)をうまく操れば運動効果を引き出せる!  
【継続教育点数】講・実⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

2005年の週末合宿、2006年のAF21にてお披露目した、4系統9分野というファノロジーのドラゴンアクアが帰ってきた。水中でカンフー的なアクションを展開させて楽しみながら、実は呼吸筋や回旋筋群を鍛練できる。日本人の死因第3位にある肺機能疾患にも有効。それは呼吸筋を補助する上半身の筋肉を中心とした、回旋動作を多く取り入れ、参加者に『イー、アル、サン、スウ〜』っと、カウント発声させることで呼吸筋はかなり括約させることが可能であるから。ノンツールでもこんなに運動ができるなんて。ぜひおためしあれ!

体験 (プール)

EX21

8月12日(土) 16:15~16:45  
究極のリラクゼーション\*WATSU(ワツ) \*  
を体感してみよう!!  
効果様々! 疲労回復・腰痛肩こりの緩和・内臓  
機能の向上・ストレッチ・心のリラックス

陸上実技 (講堂)

C21



Hiroyuki Ueda

8月12日(土) 11:15~12:15  
リフレッシュエクササイズ  
KAZE®  
上田 浩之  
(プロフィール)一般社団法人日本健康体操普及連  
盟 代表理事  
【継続教育点数】実⇒ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

KAZEはK(筋膜体操)A(赤ちゃんの呼吸法)Z(自重負荷ファンクショナル)E(エクササイズ)。筋膜体操は筋膜の走行に合わせた動きにより筋膜にシワが出来るのを防ぎ、姿勢や歪みを改善します。また、自重負荷ファンクショナルトレーニングと組み合わせる事で身体の機能向上を実現します。赤ちゃんの呼吸法はリハビリテーションやスポーツの現場でも取り入れられています。シューズも道具も必要なく、場所もとらず、高齢者でも実践できるのが特徴です。ヨガマットもしくはバスタオルをご持参ください。

講義 (講堂)

D21



Junhong Kim  
(Korea)

8月12日(土) 12:30~14:00  
身体機能に応じた水中運動処方の対処法  
ジュノン・キム  
(プロフィール)ソウル・アクアティック・セラピー  
センター長(韓国・ソウル)  
(パーソナリティー)前回来日したのが4年前です。  
この4年間で韓国の水中運動療法分野の進展と  
現状を皆さんへご報告します。  
【継続教育点数】講⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

身体能力に対応した個別特性への治療法はどうあるべきか。水の4大特性(浮揚性・粘性・水温・水圧)を水中運動療法の中でどのように利用すべきか。一人ひとりの身体状況に応じた水の活用法。私たちの施設で実施している方法をご紹介します。

スペシャル講座 (講堂)

SP21



Mie Tsutsui

8月12日(土) 17:45~18:30  
グラウンド アイチ  
~水中から陸への楽しみ方~  
筒井 美恵  
(プロフィール)フリー、ATS'12 日本代表講師、  
ATRI/AiChiナショナルトレーナー、第7回(2015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)人の痛みを和らげるお仕事の方、  
みんなを元気づけている方ほど、癒されてほしいです。  
【継続教育点数】講⇒ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

明日への活力を生み出そう!!  
グループでも一人でも。  
心と身体の調和。  
呼吸と姿勢、重力と  
バランスを楽しみながら  
リラックス。  
要敷物(バスタオル等)



第3日(8月13日・日曜日)

水中実技 (プール)

A31



Hitomi Tanaka

8月13日(日) 9:00~9:45

No ロコモ!

~下肢運動器疾患編~

田中 ひとみ

(プロフィール)健康運動指導士、ライフメディカルフィットネスクラブ トレーナー、ATRI/AiChi認定者(パーソナリティ)メディカルとフィットネスを繋ぐ環境がもつと垣根が下がり、手を携えて健康づくりに貢献できる社会に近い将来実現することを願っています。

【継続教育点数】実⇒ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

医師と理学療法士と連携したシステムの中で運動指導をさせていただいております。

お客様は、下肢運動器疾患で多く見られるのが慢性的な下肢運動器疾患です。

本講座では、下肢運動器疾患に対する機能改善や疼痛緩和に対して有効的とされる、筋力強化、各関節の運動の調和、体幹の安定性の向上、筋緊張の緩和などを目的とした運動をグループエクササイズとして提案させていただきます。

A32



Chikako Ono

8月13日(日) 14:30~15:15

機能的な水中歩行

~スムーズな運動連鎖~

小野 千香子

(プロフィール)株式会社 逗子スポーツクラブ、Fit Annex ZSC セネラルマネージャー、AEA/HYDRO認定者(パーソナリティ)今だから伝えたい! ストレートな気持ちです。日常に追われる毎日のあなたへ、届けたいと思っています。

【継続教育点数】実⇒ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

重力を感じながら生活する毎日。カラダがこわばり硬くなる日々。

それらを解放し、「心身ともにリフレッシュでき、どなたにでも参加できるプログラムを!」と思い、スタートして6年目の機能的な水中歩行クラス。体調維持の為、腰痛・膝痛・変形性股関節症、変形性膝関節症、人工関節、脊柱管狭窄症などの、様々な要因を持った方々に、参加していただいているプログラムをご紹介します。肩甲骨まわり、腰部、股関節まわりを動かし、特殊な歩行プログラムです。



講義+実技 (講堂+プール)

B31



Takae Kubo

8月13日(日) 9:00~11:00

アクティブシニア向けのアクアセラピー

~グループプレッスン指導のポイント~

窪 孝枝

(プロフィール)スポーツクラブNAS(株)クラブ推進部 プールエリアマネージャー、TRIナショナルトレーナー、第7回(2015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) 増え続ける高齢者へ“プールは健康づくりに大いに役立つ”ことを熱くアピールしていきたいです!

【継続教育点数】講・実⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

スポーツクラブに多いアクティブシニアと呼ばれる人々は、一見元気そうに見えますが、よくよく話しを聞いてみると肩、腰、股関節、膝に痛みを抱えていたり、高血圧、高血糖など何らかの持病を抱えている場合が多いのです。しかしながら、高齢者向けのイメージがあるアクアセラピーにはあまり参加しづらいのが現状です。では、この人々がプールに求めているのは何か? そのニーズに応える為にはどのようなプログラムを提供すれば良いのか? 講義では、効果的なプログラミング、指導テクニックをわかりやすくご紹介いたします。実技では、私が現在行っているプログラムをご紹介します。

B32



Takako Asai

8月13日(日) 10:00~12:00

足で踏む「ヌードルトレーニング」~基礎編~

膝痛、股関節痛などの痛みの軽減が期待できる水中転倒予防プログラム

浅井 貴子

(プロフィール)フリー、看護師、助産師、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)私の水中指導の歴史はアクアセラピーシンポジウムと共に第1回はマタニティフットでした。指導対象も高齢者まで範囲が広がりました。水の良さを伝える伝道師であり続けたいと思っています。

【継続教育点数】講・実⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

どこのプールにもあるヌードル。ぶかぶか浮いたり、上半身のトレーニングでは見かけますが、なんとプールの底まで踏むと約10kgの抵抗器具になります。ロコモ予備軍の膝痛、股関節痛、坐骨神経痛などがある人は陸上の転倒予防のプログラムは厳しい場合があります。水中という痛みの軽減が図れるエリアで、直線、回旋運動を組み合わせたヌードルトレーニングを是非体験してみてください。帰りは膝が伸びている事間違いなしです!

B33



Masataro Hasegawa

8月13日(日) 14:15~16:15

パッドラガッツ・リングメソッド[ガラバゴス進化論]

点から線への移動 体幹起動筋へのアプローチ

長谷川 正太郎

(プロフィール)長谷川整形外科院長/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7回(2015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)アクアの世界にあって、早や21年が経とうとしています。今一番思う事は、2年毎の権威あるアクアセラピーシンポジウムを迎える度に、年毎の経つ速さと齢を重ねていく重みを感じてしまっている今日この頃です。

【継続教育点数】講・実⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

パッドラガッツ・リングメソッドは、水の特性を活用しながら行える水中PNF(Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)として有名であります。しかしその実施状況の難点を言えば、①プールを有する施設の少ない問題。②水温の不感温度帯を維持できるプールの環境設定問題。③スキルと難解な理論の理解。④施行にあたってのクライアントの意識づけの問題。等が挙げられます。中でも、スキルに関してはセラピストとしての専門的知識と技術が求められたり、相当な訓練と経験が求められたりします。また、その用途は体力の弱った患者から健常者に至るまでの広範囲の施行にあたり、その都度の意識づけが最大の難点と言えるでしょう。そこで、本講座では、患者から健常者に至るまでオールマイティに適應できる、ファッションテクニク(誘い出し操作)を中心に、当院のリハビリで独自に進化発展?を遂げたスキルを紹介して、難解な理屈はそこそこにして、皆さんと一緒に考え工夫しながら実技を気楽に楽しんで頂きたいと思っています。【御願ひ】本講座を受講される方は、左右の人差し指の爪を少し伸ばして受講して下さい。

第3日(8月13日・日曜日)

講義+実技 (講堂+プール)

B34



Mie Tsutsui

8月13日(日) 15:30~17:30  
Ai Chi アイチ 愛気(血)

姿勢と呼吸、味わい深いアイチを、さらに深く、ラクに、楽しく。  
筒井 美恵  
(プロフィール) フリー、ATS'12 日本代表講師、  
ATRI/AiChiナショナルトレーナー、第7回(2015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) 人の痛みを和らげるお仕事の方、  
みんなを元気づけている方ほど、癒されてほしい  
です。  
【継続教育点数】講・実⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

今や、世界中で1日に10万人が行っていると言われていて、日本生まれのアイチ。国や文化、民族を越え人類が一番に求めているプログラムと言っても過言ではありません。シンプルで簡単な動き、一人でもグループでも、一部でも全部でも楽しみ、繰り返すほどに発見と気づきがある。心と身体の調和。アイチが大好きな人も、初めての人も、より気持ち良く楽しめるように工夫し、様々な方向から、アイチを感じて頂き、深く味わって頂きます。既に指導している方にとっても一歩踏み込んだ気づきのヒントとなれば幸いです。敷物(バスタオル等)必要 講義で使用

B35



Yuu Nomiyama

8月12日(日) 16:30~18:30  
アクアコーディネーション

軸を整え全身の運動性を引き出す!!  
野見山 憂  
(プロフィール) (株) パワーフィットネス・イーズ  
トレーナー、健康運動指導士、第7回(2015年) アクア  
セラピーシンポジウム講師、HYDRO認定者  
(パーソナリティー) たくさんの方々に支えられ、当  
たり前ではない日々の環境に感謝しながら水の素  
晴らしさをお伝えできればと思います。  
【継続教育点数】講・実⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

私が勤務しているパワーフィットネス・イーズでは障害を持った高齢者からプロアスリートまで幅広い層の方がプールを利用されています。日常での生活やスポーツを行う中で、「痛み」や「障害」で悩まれている方々のお話をよく聞きます。そこには姿勢やクセ、身体の使い方など様々な原因があるかと思われまます。今回はグループからパーソナル指導において、『浮力』と『抵抗』という水の素晴らしい特性を活かし、自分の身体の気づきや意識を高め、陸上での生活やスポーツにおける機能向上を目指していただける内容をご紹介します。

体験 (プール)

EX31

8月13日(日) 16:15~16:45  
究極のリラクゼーション\*WATSU(ワツ) \*  
を体感してみよう!!  
効果様々! 疲労回復・腰痛肩こりの緩和・内臓  
機能の向上・ストレッチ・心のリラックス

陸上実技 (講堂)

C31



Naohiro Maki

8月13日(日) 11:15~12:15  
ウェープリング筋膜リリース&ストレッチ

話題の筋膜リリース&ストレッチの融合で柔軟性ゲット!  
牧 直弘  
(プロフィール) NPO日本ウェーブストレッチ協会 理  
事長、ウェーブストレッチマスタートレーナー  
(パーソナリティー) ウェーブストレッチリングで、新  
たな可能性にチャレンジ!  
【継続教育点数】実⇒ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

関節可動域とリカバリーの能力の向上に最適なウェープリング筋膜リリースのセルフケアに、さらにストレッチを同時プラスしながら行う合わせ技で最大の効果を発揮します。筋肉の起始と停止部分のリリースや、隣に接する筋膜のラインの境目のリリースなどによりウェーブストレッチリングの特徴を最大限に生かしたリリース法で、柔軟性の向上を図ります。

講義 (講堂)

D31



Tsuyoshi Teramoto

8月13日(日) 12:30~14:00  
自分らしく!!『キラリ★』

輝く言葉のチカラ  
~ワクワク!!ドキドキ!!トキメク言葉が未来を創る~  
寺本 強  
(プロフィール) 日本ベテブトク普及協会認定講  
師、メンタルコーチ  
(パーソナリティー) 今回初めて参加させていただきます。  
ワクワクした最中に素敵な時間を一緒に過ごしまし  
よう!!  
【継続教育点数】講⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

この講座では、人生の主人公として、自分らしく輝く為に、言葉エネルギーの活用方法をお伝えします!!  
言葉のクセに気づき、自分が喜び、トキメク言葉を使う事で、内なるエネルギーがどんどん高まります。自分が発する内なる言葉を変えると、エネルギーが高まり、人が集まってきます。人はエネルギーの高い人の所に集まります。そのエネルギーを左右するのが言葉。言葉の選択次第で、元気になったり、落ち込んだり感情にも大きく影響を与えます。  
この機会に自分が喜び、トキメクが言葉と一緒にみつけれませんか? あなたの参加をお待ちしております!!

スペシャル講座 (講堂)

SP31



Naomy Tsukasaki

8月13日(日) 17:45~18:30  
ラフターヨガ(笑うヨガ)

塚崎 NAOMY  
(プロフィール) ラフターヨガティーチャー  
(LaughterYogaUniversity)、女性の心と身体の  
トータルサポートWOMEN-BAB-NET代表、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  
(パーソナリティー) 笑い声を自分の心と身体に届け  
ましょう!  
【継続教育点数】講⇒ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

笑いとヨガの呼吸法を  
組み合わせたユニークな  
エクササイズ!  
一緒に笑いましょう!



## ご参加いただいた方への特典

### 特典 1

#### 2017~18年度アクアセラピー国内総会(第8回) 講座ガイドCD進呈

当日会場受付にて全講座のレジュメCD(非売品)を進呈いたします。

### 特典 2

#### アクア用具の限定販売

アクアセラピー国内総会のプレゼンターが使用するアクア用具を特別価格にて販売します。  
詳しくは申込者限定ページにてご案内致します。

### 特典 3

#### 当日ハイライトDVD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を販売いたします。  
詳しくは申込者限定ページにてご案内いたします。尚、一般販売は致しません。

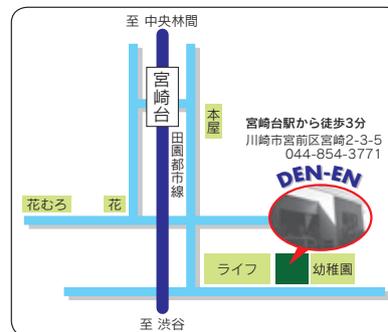
### ご注意ください

- 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・バイオメカニクスなどの運動系科学、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变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。





2017～18年度(第8回)アクアセラピー国内総会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**

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>



# 2017～18年度(第8回)アクアセラピー国内総会

## 申し込み書

★ご注意：この用紙は1人1枚にてご記入ください。

氏名(フリガナ)	20 年 月 日生(満 歳)		<input type="checkbox"/> 指導者 <input type="checkbox"/> 管理者 <input type="checkbox"/> 経営者 <input type="checkbox"/> 一般者 <input type="checkbox"/> 女性 <input type="checkbox"/> 男性
現住所	〒 電話： 携帯：		
	メール(携帯/PC)：		
事業所	クラブ名	電話：	Fax：
	〒		
連絡&送付先	<input type="checkbox"/> 現住所 <input type="checkbox"/> 事業所 ※いずれかにチェックを入れてください。		

■お申し込み参加日&参加料金(○で囲んでください)

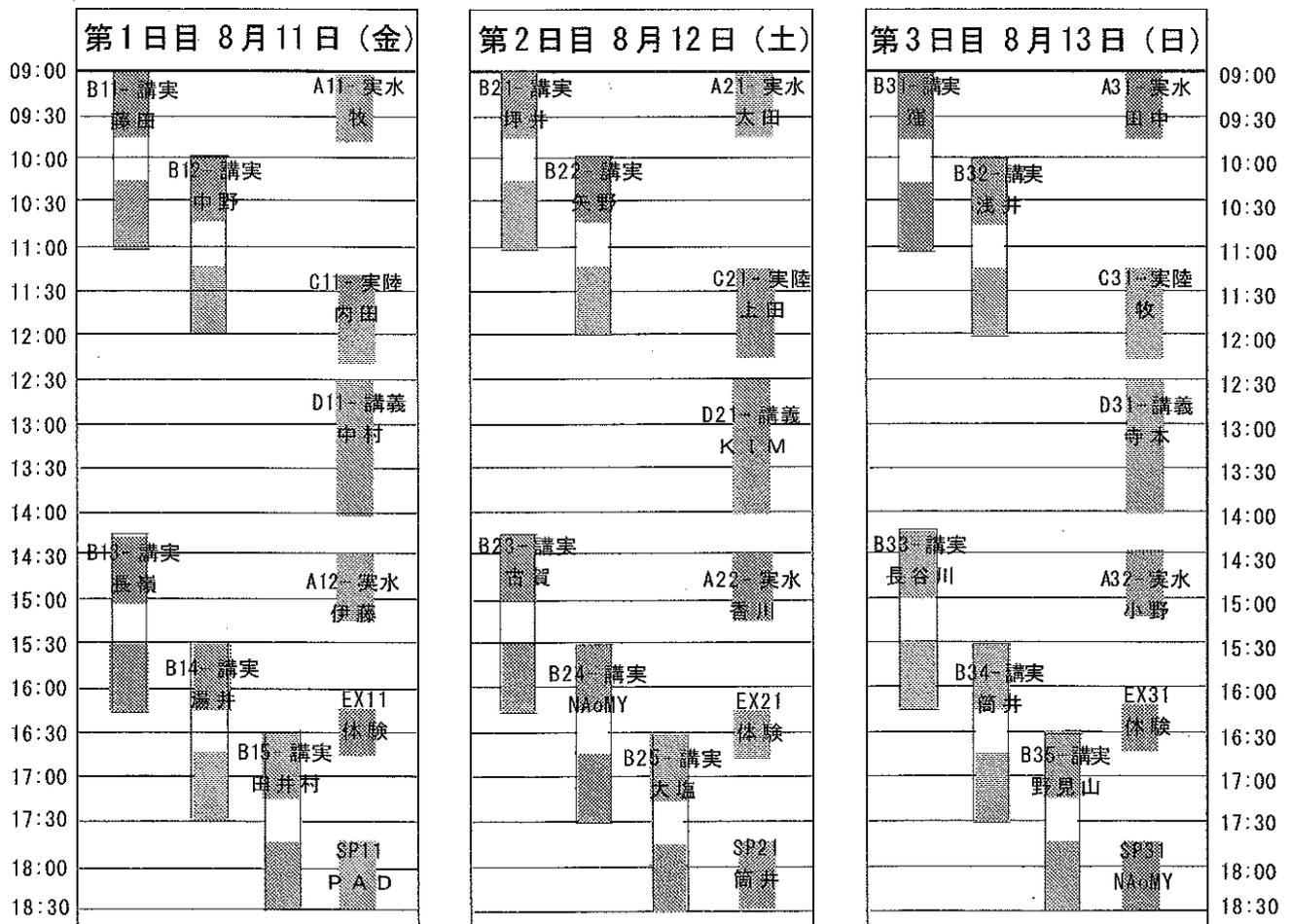
参加区分	一般参加費	指定参加費※注	
		認定者A	認定者B
1日間	17,280円	15,120円	16,200円
2日間	33,480円	30,240円	32,400円
3日間	47,520円	43,200円	45,360円

※注：認定者A：ATRI/AEA/WATSU 認定者。  
認定者B：ADI/HYDRO/AiChi 認定者・  
ベシック各種講習会修了者。  
(ADIとは“Aqua Dynamics Institute”のことです)

■お申し込み選択クラス(表中の講座番号を○で囲んでください)

※講座時間が重複しないように選択してください。

★講義：講義室 実水：プール 実陸：講義室 講実：講義&実技 体験：プール SP：講義室



〒223-0053 横浜市港北区綱島西2-13-7-301 アクアダイミックス研究所内

■送付先 FAX:045-544-9390

アクアエクササイズ国内総会実行委員会