

アクアエクササイズ国内総会への旅路

著者：今野純 Jun Konno

(アクアエクササイズ国内総会実行委員長/アクアダYNAMIX研究所所長)

ベオグラードへの旅

1973年秋、私は旧ユーゴスラビア共和国の首都ベオグラードを訪れる機会がありました。今では残忍極まりない民族戦争と化しているボスニア・ヘルツェゴビナ紛争の当事国ですが、当時は共産圏国とは思えぬ自由な雰囲気が漂い、ビザンチン文化の影響を色濃く残したエキゾチックな街でした。そのベオグラードで第1回世界水泳選手権が開催されたのです。駆け出しコーチだった私は日本水泳界の権威者波多野勲先生の側近の一人として連日会場を走り回りました。水泳史上に残る名勝負が数多く誕生し、世界新続出。後々まで“ベオグラード・ショック”と言われた国際大会でした。私は記録の速さにウンザリしながら、その帰路に旧西ドイツのケルン市に立ち寄りしました。そして、当時、世界最先端のプール施設として注目を浴びていた国立ケルン体育大学を見学したのです。

ケルン大学での暇つぶし

あの頃は女子の旧東ドイツと男子のアメリカが世界水泳界を二分しており、旧西ドイツが徐々に台頭してきた時代でした。ケルン体育大学のプール施設は実に素晴らしいもので、大プールでは大学生選手が練習していました。時期的にもトレーニング・シーズン入り早々だった事もあり、単調な泳ぎ込みが多く、私は退屈しのぎに地下の小プールを覗きました。そのプールは底面が油圧で垂直に動くもので、壁面外部は床面から50cm程立ち上がった形状でした。壁内

部には段違いの手摺パイプが設置されているタテ・ヨコ15m程の正方形のステンレス製プールでした。そして、見慣れない様々な用具類が置かれていました。後にこのタイプをセラピー・プール(運動療法プール)と言うのだと知ります。

アクアエクササイズとの出会い

その小プールに大学生とは思えない人々が入り、何やら怪しげに手足を動かしました。そして、水着の上に何故か白衣を着ている指導者(?)らしき女性の笛の合図で全員がゾロゾロと水中を歩き出しました。私はてっきり成人水泳の初心者指導が始まったのだと思いました。ドイツではどのような教え方をするのか興味があり、最後まで見学しました。そして、ついに最後まで怪しげに手足を動かすだけで泳ぎ方らしき事は何一つ教えなかったのです。私はその女性に質問してみましたが、お互いあまり英語が上手ではなく、結局、私はよく分かりませんでした。「明日はクラスが3つある…」と言うので私は翌日も同プールへ行きました。翌日は男性で、前日の女性もその方も水泳コーチではなく、理学運動療法士(セラピスト)だと言う事が分かりました。何故ならば、その男性は米国ミシガン州立大学へ留学して帰国したばかりだと言う極めて英語の上手な方だったからです。私はそのセラピストから“怪しげな手足の動き”(当時、私はそう思っていたのです…)について興味深い幾つかの話を聞く事ができたのです。その後、私はヨーロッパ諸国を二度訪れる機会がありました。その度、アク

アクアエクササイズ国内総会への旅路

アクアエクササイズに関連した書物をも購入するようになり、水への知識も水泳から少しづつ周辺へと広がり始めました。

デトロイトへの旅

1980年春、私は米国ミシガン州デトロイト市を訪れる機会がありました。自動車の日米貿易摩擦が国際問題化していた頃です。デトロイト市民は“日本人に石を投げるゾ”と脅かされましたが現地では厭な思いは一切なく、人々はとても親切でした。今にして思えば、あの頃のアメリカが“フィットネス・ブーム”の絶頂期だったのです。アメリカ東部の工業都市デトロイトを中心に小規模ヘルスクラブを130ヶ所もチェーン展開に成功した急成長会社がある事を知り、私は“ニュービジネス”の実態を知りたい一心で押し掛けたのです。何故ならば、それまでの子供中心の日本のスイミングスクールの事業性が徐々に弱まる傾向が出始めた頃で、大人への業態を模索する必要があったからです。日本からの突然の訪問者(私)が珍しかったのかも知れませんが、経営者は滞在中に二度も自宅へ夕食に招待してくれた。そして、貴重な事業ノウハウを惜しげもなく教えてくれ、私が水泳分野の仕事をしている事を知ると、タイプの異なる知り合いのクラブを数カ所紹介までしてくれました。

初めてのアクア体験レッスン

デトロイト市郊外にディアボーンと高級住宅地があります。その一角にあるファミ

リーレストラン風の平屋建の中規模クラブを訪れました。そこには大小2つのプールがあり、とても繁盛している様子でした。私はミスマッチな施設コンセプトの面白さと会員数の多さに驚きました。そして、世話好きそうなマネージャーが「これがうちの“セールス・ポイント”です…いま最もホットな運動プログラムなのですヨ…」と言って少し得意げに説明してくれたのが実はアクアエクササイズだったのです。私はある程度の基礎知識がありましたが、気の良いマネージャーを落胆させては申し訳ないと思い、賢明に驚きました。そして、彼の強い薦めについつい押し切られ、私は初めて水中でのレッスンを体験したのです。以前、ドイツで見た時の静寂で怪しげ(?)に動くものではなく、音楽のリズムに手足を合わせて躍動的に動かすアメリカ人好みの明るいアクアエクササイズに変貌していました。

若年エアロの次は中年アクアへ

その時のアクア指導者はとても綺麗な方で、2人の子持の主婦でした。少女時代にエージグループ水泳のスイマーだったとかで、エアロビクスの指導経験があるらしく、アクアエクササイズは“ルーキー”(新米)だと言っていました。その女性は「今では老人向きのアクアのイメージはなく、参加世代が若くなる傾向がある…」「若年層のエアロの次は中年層のアクアですヨ…」など昨今の事情を話してくれました。しかし、正直言って、私はその意味がよく理解できませんでした。何故ならば、日本ではあの“エ

アクアエクササイズ国内総会への旅路

アロビクス旋風”がやっと押し寄せてきた頃だったからでず。その女性は別れ際に近々“そば”と言う第一人者から新しい指導法を学ぶのだ…と張り切っていました。私は麺類の“蕎麦”と同音だったので直ぐに覚えました。数年後、その“そば”が全米アクアエクササイズ協会(AEA)の創立者で初代会長のルース・ソーバ女史の事だと知ったのです。

ルース・ソーバ女史の存在

ルース・ソーバ女史の登場は極めてタイムリーなものでした。1983年に“アクアのバイブル”とまで言われる自著『アクアフィット』の出版。同86年、AEA創立。その前後からは各種の女性雑誌を中心に頻繁に紹介されます。そして、同87年版の『米国人物辞典』にフォード大統領法律顧問だった父親の故ラルフ・ジャッカン博士と共に記載され、ルース・ソーバ女史は名実ともに米国アクア界を代表する第一級のアメリカ人として広く認知されます。現場指導者としての女史の価値は水中でのダンス運動の完成者です。水中で音楽リズムに手足を合わせるダンス運動はグレース・ローレンスと言う瘦身美容研究家が最初に始め、それ以来、多くの人々がアレンジを加えてきました。しかし、それらのアクア指導者と女史との間には決定的な違いがあります。つまり、女史以前は、陸上から水中へと単純に環境転化した程度のもので、水中での独創性や理論性の構築とは無縁なものでした。女史はアクアエクササイズの新機軸としてダンス運動の形態を確立した人なので

す。今日ではルース・ソーバ女史以前のやり方を踏襲する人々が誰一人としていない事から見ても、女史の影響力の大きさがよく分かります。

ミルウォーキーへの旅

1987年秋、私はAEAの本拠地であった世界三大ビール都市の1つ、ウィスコンシン州ミルウォーキー市を初めて訪れました。米国フィットネス産業界の最大の“見本市”である「米国フィットネス総会」(AFC)が同市で開催され、関連講座の中に数多くのアクアエクササイズが含まれていたからです。その中でもルース・ソーバ女史の講座は大変人気があり、私は講義・実技ともに“立ち見”で人々の肩越しで見聞きするのがヤットでした。女史は小難しい用語は一切使用せず、アクアエクササイズを体系的に説明し、簡単明瞭に自説を唱え、人々を笑わせました。私が女史の論旨をどの程度理解できたかは疑わしいのですが、女史がリーダーとしての天性の資質の持主である事は私にも十分に理解できました。アクアエクササイズの“処女地”とも言うべき日本に正しく導入するには女史のような“本物”に協力を仰ぐのが最良だと確信しました。しかし、女史は常に人々に囲まれ、私は話すどころか近寄る事すら出来ずに帰国しました。

ナッシュビルへの旅

1989年夏、女史への私の熱い思いはカントリー音楽のメッカとして有名な街テネシー

アクアエクササイズ国内総会への旅路

州ナッシュビル市で実現します。当時、隆盛を極めていたエアロビクスの“総本山”“とも言うべき国際ダンスエクササイズ協会 (IDEA) の年次総会が同市で開催され、水中でのダンス運動に触手を伸ばし始めたIDEAはAEA会長ルース・ソーバ女史を招きました。私は何度か女史へ手紙を書きナッシュビルで会うことにしたのです。頭脳明晰で威厳のある女性リーダーとしての女史のイメージとは異なり、実際の彼女はとても優しく気さくな人でした。プールサイドで立ち話をした後一緒に昼食を取り、日本の現状を説明し、来日を要請しました。同年秋にカリフォルニア州ロングビーチ市でAEA認定指導者講習会がある事を知り、アメリカの養成の仕方を学びながら、女史へ来日の確約を取り付ける為に私は再び渡米しました。

シカゴへの旅

1990年春、日本から初めて8名のアクア指導者を連れてイリノイ州シカゴ市を訪れました。数年前からAEAが毎年開催するようになった「国際アクアフィットネス総会」(IAFC)へ参加したのです。当時はアメリカを除くと、カナダ、オーストラリア、イスラエル、イギリス、南ア連邦、そして初参加の日本の6カ国でした。しかし、8年前のAFCで見た時と比べ、講師の顔触れも講座の内容も大きく変わっていました。私はアメリカのアクアエクササイズの日進月歩に心底驚きました。帰路の機上で誰かが「いつか日本でも国内総会をやりましょう…」と言い出し、全員一致で氣勢を上げました。

しかし、現実性のない“夢”だと誰もが承知していました。

ルース・ソーバ女史の来日

同年秋、忙しい日程を裂いてルース・ソーバ女史がついに来日。数年前からの私の“夢”が1つ実現しました。『我らは“UDON”(ウドン)より“SOVA”(ソバ)が好き』の大垂れ幕で迎えられた女史は終始上機嫌でした。女史は過密スケジュールの合間に数カ所のクラブで実際にアクア・レッスンを体験しました。そして、遊び盛りの子供達が整然と並び、水泳の指導を受けている光景を見て、女史はとても驚いた様子でした。帰国に際して、女史は日本人の中庸心・好奇心・向学心の高さを誉め「もしかすると…アメリカより日本の方がアクアエクササイズの普及に向いているかも知れない・・・」と言いました。その後も私は誉め上手な女史に何度も励まされる事になります。

アクア国内総会への数値目標

1991年秋、ミルウォーキーでのAEA理事会に初めて出席しました。国際的なネットワークの構築を目指していたAEAは私を顧問の一人に加えたからです。当時、専務理事だったビッキー・チョセック女史から「日本でのアクア国内総会はいつ頃から始めるつもりか・・・?」と質問されました。私は、日本人のAEA認定者が200名になる頃を考えている…と言いました。特に根拠があった訳ではないのですが、当時、AEA認定指導者はアメリカを中心に約3千名おり、

アクアエクササイズ国内総会への旅路

そのうち1千名が外国人でした。外国人の5分の1ぐらいを日本人が占められたらイイな…と漠然と思っていただけです。そうなるには相当の時間が必要だと思っていました。同年暮れから日本でもAEA認定指導者の養成がスタートし、以前から定期的に行っていた研究会(現アクアフォーラム21)がAEA継続教育制度に認定され、IAFCへの参加者も増え始めました。AEA認定試験はかなり難しいのですが、私が当初予想した以上に速いペースで合格する優秀な人々がいたのです。

ラスベガスへの旅

1993年春、ネバダ州ラスベガス市で行われたIAFCに日本人AEA認定者として初めて青木美樹さん(アオキファミリー)と若林淑子さん(プレストスポートジウム)がジョイントでの実技講座の講師に推挙されました。不特定多数の見知らぬ外国人の前で指導するのですが、ご本人たちは名誉への満足感と首尾への不安感とが複雑に絡み合い、大変なプレッシャーだったことでしょう。講座は最終日の早朝に行われました。開始前の朝露の中に二人が佇み、プールで賢明に最終リハーサルをしていました。その光景を見て私は“ドリーム・カム・ツルー”と叫びたい思いでした。日本人初の講座は上出来で、結果的に傍観していた私までもが誉れ高い扱いを受けました。

アクア国内総会への準備

同年秋、ミネソタ州ミネアポリス市での

「1993年度国際アクアセラピー総会」(ATS)でのAEA理事会後、認定業務担当の方と夕食を共にしました。初老の彼女は小学校の先生を長年努めた経歴があり、礼儀正しく極めて厳格で、典型的なアメリカ東部の女性です。雑談の中で彼女は「日本の認定者数がもう直ぐ200名に達するので貴方の次のステップはいよいよ国内総会ですネ…」と何げなく言いました。私はドッキとしました。この数年間、目の前にぶら下がったニンジンを追いかける痩せ馬のように、ただ前へ前へと駆け足してきたのです。国内総会の事まで頭が回らなかった…と言うのが私の正直な気持ちでした。私は背筋に冷汗を流し、早々に帰国して、準備に取り掛かりました。

AEAの組織改革

同年冬、以前からの課題だったAEAの組織の肥大化に歯止めをする“リストラ”を断行。これまでのAEAからアクアセラピー分野を分離独立。執行部も大幅に刷新しました。新会長にジュディー・シー女史、新専務理事にアンジー・ネルソン女史が就任。ルース・ソーバ女史ら旧執行部はアクアセラピー分野を管轄するアクアセラピー&リハビリ研究所(AT&RI)を発足。事務局もAEAはフロリダ州へ、AT&RIはこれまでのウィシコンシン州へと変更になりました。21世紀へ向けてのアクアエクササイズの発展を考えると、謙譲者向けのアクアフィットネス分野と加齢や生活習慣病他の非健常者向けアクアセラピー分野との方向性が微妙に異なるとの認識からでした。このAEAの組

アクアエクササイズ国内総会への旅路

織改革の結果、幸運な事に、アメリカを代表する AEA 新旧 4 名のリーディング指導者が揃って来日することになったのです。そして、日本初のアクアエクササイズ国内総会が日本の第一級のアクア指導者の実力を彼らに見てもらおう絶好の場となりました。

アクク国内総会の開催へ

『時代が人を作る』とよく言いますが、その通りです。今にして思えば、1990 年のルース・ソーバ女史の来日は、日本のアクアエクササイズにとって“目覚まし時計”的な役割を果たしてくれました。それまで何となく不透明だった指導法に幾つかの方向性が見え始めたからでず。アクア・レッスンを実施するクラブ数も増えました。それに伴い、全国各地に優れたアクア指導者の方々が活躍するようになりました。私は AEA 認定者 200 名のアンケート調査に基づき講師を選出。その方々へ趣旨を訴え、協力を仰ぎました。大きな難関だった会場の手当も関係者のご努力で解決しました。そして、献身的で有能なボランティア・スタッフにも恵まれ、いよいよアクアエクササイズ国内総会の開催へ向けて急ピッチで動き出しました。

アツと言う間の 3 日間

1994 年夏、私をはじめ色々な人々の様々な思いを込めた 3 日間は慌ただしく過ぎて行きました。全国各地から 400 名を超える多くのアクアエクササイズに興味を抱く人々が参加してくれました。そして、心配して

いた事故もなく、無事終了できたのが何よりでした。講師やスタッフの方々のご尽力のお陰です。心から感謝します。各講座の指導風景をルース・ソーバ女史等 4 名のリーディング指導者が揃ってプールサイドで見学している光景はゴージャスそのものでした。マスコミ関係者との座談会の中でアンジー・ネルソン女史は「もし今ここで世界中から最も優れたアクア指導者 12 名を選ぶとしたら…そのうち 5 名は日本人になるでしょうネ…」と法外な誉め言葉で称賛してくれました。新 AEA 執行部の中枢者となった才女の弁ですから“そのくらし…今後日本のアクアエクササイズに期待していますヨ…”と言う意味を込めた言葉だと理解した方が良いでしょう。

普及への小さな第一歩

これまで日本が模倣してきたアメリカのアクアエクササイズは 30 年の時間をかけて紆余曲折しながら徐々に発達してきました。その間、多くのアクア指導者が試行錯誤を繰り返したのです。そして、私達日本人のアクア指導者はそのアメリカの良いエッセンスだけを持前の器用さで勝手にコピーしてきたに過ぎません。さて、問題なのはこれから先です。これからは安易なコピーを繰り返すようでは先はありません。今後は私達日本人が最も不得意とする創造力と独創性を発揮し、独自のアクアエクササイズを開発しなければなりません。そうする事が彼らへ恩返しになる唯一の方法なのです。とりあえず、一人でも多くの人々に水

アクアエクササイズ国内総会への旅路

への関心を抱いてもらう。プールでの新しい運動プログラムとして安全で効果的なアクアエクササイズを普及・向上させましょう。「短期間にしては上達したネ…」と誉められたからと言って、有頂天になるのは禁物です。所詮、私達は少し前に目覚まし時計で起こされ、寝ぼけ眼で立ち上がり、たった一步を踏み出したに過ぎないのでから…。2年後には、眠気を覚まし、シッカリした足取りで次のステップを踏みましょう。

以上

環境工学社「月刊スクールサイエンス誌」
秋季特集号(1994年9月)より

