

# アクアエクササイズ国内総会への旅路・パートⅡ

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)

## 水の都ミネアポリスへの旅

第1回目のアクアエクササイズ国内総会の開催へ向けて準備中だった1994年春、日本人AEA(全米アクアエクササイズ協会)認定者の代表として講師に選ばれた青木美樹さんや若林淑子さん等と共にミネアポリス市(ミネソタ州)での「1994年度国際アクアフィットネス総会」(IAFC)へ参加しました。私にとってミネアポリスは二度目の訪問でした。北米大陸のほぼ中央部に位置するこの地は先住民族アメリカ・インディアンの“聖地”とされ、地名の由来となった“ミネ”という言葉は彼らの言語で“水”を意味するとか…。西部劇映画にもなったインディアンの死活をかけた“最後の戦い”もこの地での出来事です。その後『トムソーヤの冒険』の舞台となったこの地は大河ミシシッピ川を挟んで2つの大都会が向かい合っており、ツイン・シティー(双子都市)と言われています。この対岸の街セントポールにアクアをしている大型リハビリテーションセンターがあると聞き、私は施設と指導を見学しに行くことにしました。健常者も利用できるこのセンターは全米屈指の1つと自慢するだけあって素晴らしい施設でした。週末の夕暮れ時にもかかわらず館内は混雑しており、大小2面のプールで多様なアクアが行われていました。そして、“聖地”の名残りなのかプールにも私と同じモンゴロイド系の顔をした人が多くいたのが意外でした。

## ライフスタイルの変化が生む弊害

館内を案内してくれた40代のAEA認定指導者の説明によると、このセンターに通ってくる膝や腰に軽障害を患っている人々や高血圧や糖尿病など生活習慣病の人々の中には案外インディアン系の人が多いのだそうです。近年、彼らは法律で手厚く保護され、一世代ごとの生活様式が急変したのが理由の1つとのこと。ライフスタイルの変化の中で祖先から受け継いだはずの強い心身までもがどこかで軟弱に変質してしまったのかも知れません。昨今の日本人も外見の立派さとは裏腹に、一世代ごとに足腰が弱くなり、代謝が低くなり、体力や精神の低下が目立つと指摘されています。日本人もどこかでアメリカ・インディアンと似てはいまいか…と不安になりました。

## プールでの複合クラスの可能性

このセンターの2つのプールは4つに仕切られ、浮揚具や抵抗具を握りながら様々に歩くクラス。一回泳ぐ毎に小休止しながらストレッチをするクラス。ただ黙々と泳ぐクラス。その脇で音楽リズムに合わせてフォーメーション・ダンスをするクラス…など多彩なアクアプログラムが同じプール空間の中で行われていました。さしずめ日本であれば、ヤレ音楽がうるさい…場所を取り過ぎる…雰囲気がない…など、プール利用者の利害が対立して苦情が続出するに違いないのですが、人々は互いに知らん顔です。その事を質問してみると、開設当初はクレームが多かったとのことですが「今

## アクアエクササイズ国内総会への旅路・パートⅡ

ではこれが普通だと思ってますヨ。プールはみんなのモノですからネ。どうしても我がままを言いたければ、別のプールへ行くか?…時間をズラして来るか?…二者択一するしかありませんネ」と実に明快な答えでした。日本もいずれはこのような相互利害を中和したプール施設の多元的な活用ができる時代になるのだろうか・・・と羨ましく思いました。

### 多彩なアクアプログラムへのニーズ

5年前からこのセンターの非常勤のアクア指導者をしていると言うその中年女性によると、実質的にコンセプトが異なる多彩なアクアプログラムが実施できるようになったのは数年前からだと言う。「あなたの国(ジャパン)ではどうですか?」と尋ねられた私は、日本のプールはまだスイミング中心の一元的な活用が殆どであること。この数年来はアクアを導入するプールが増えているが総じて“水中エアロ的”なダンスプログラムであること。まだアクア指導者にも心肺(カーディオ)・筋力(トーンング)・関節(リカバリー)といった多軸化したアクア概念が根付いていないこと。そして、彼らの殆どが20代前半の未婚女性であること…などを言う。「私達の国(アメリカ)も“水中エアロ全盛期”の頃はそうでした。クラスの名称こそ多彩でしたが中身は皆同じでステレオタイプでしたヨ」と言う。派手なコスチュームを着て、流行り曲を使い、デモが少し上手であれば、それだけで“ベリーグッド”だったと言うのです。「私のようにウォーキングをベースにした地

味なアクアプログラムは不人気でした」と言って笑った。彼女はセンター長からクラス閉鎖を通告され、悩んだ末にエアロビクス教室へ通ったこともあると言う。しかし「陸上と水中とでは基本的に違うことを人々が徐々に分かってきたのですヨ」と言う。その違いを上手に表現できるアクア指導者や水の特性を生かした効果的なアクアプログラムなど…これこそが“ベリーグッド”なのだと思える人々が増えたと言う。「結局のところ…参加者と指導者の双方からのアクアへの理解が高まった結果、多彩なアクアプログラムへのニーズが生まれたのでしょネ」と言った。日本はまさに彼女が言う“水中ダンス全盛期”でした。アクアへの理解が深まり、コンセプトの異なるアクアプログラムへ挑戦するアクア指導者が増えるまでにはかなりの時間が必要であるうと私は思いました。

### 2年間での日本アクア界の変化

第1回目のアクアエクササイズ国内総会では、多くの受講者の興味はダンスプログラムに集中していました。派手か地味か…複雑か単純か…アクア指導者の好みに多少の違いはあるにせよ、受講者の視点は“コリオグラフィー”“そのものでした。それが2年後(今回)にはそれ程ダンスプログラムに集中する傾向は見られず、受講者の興味が分散してしていることを実感しました。日本のアクア界も“水中ダンス全盛期”に別れを告げようとしているのかも知れません。この2年間でアクアを導入しているクラブ数は確実に増加しています。そして、まだ

## アクアエクササイズ国内総会への旅路・パートⅡ

数こそ少ないようですが、ダンス系と非ダンス系の双方のアクアプログラムを実施しているクラブがあると何人かの受講者から聞きました。いずれ日本も米国のように、多彩なアクアプログラムへのニーズが顕在化する時代がくるでしょう。この2年間で見ると、その時代はそれ程遠い先の話ではないような気がします。

### 成否を握るボランティアスタッフの役割

リハビリセンターのプールサイドで示唆にとんだ話しをしてくれた女性はIAFC総会のボランティアスタッフの一人でした。数日前、AEA理事会の席上で誰かが「この近くにアクアに熱心なリハビリセンターがある云々…」と言っているのを小耳に挟んだ私は同専務理事アンジー・ネルソン女史にその場所を尋ねたのです。「そのセンターの事ならこのヒトに聞くのが一番…」と紹介されたのが彼女でした。私にとって彼女との出会いはとても有意義でした。何故ならば、AEAとAT&RI(米国アクアセラピー&リハビリ研究所)とに組織が分かれ、双方の執行部人事が刷新されて間がない時期でした。現場のアクア指導者はこの米国アクア界の底流の変化をどのように思っているのか…この先をどのように見ているのか…など興味深い話しが聞けたこと。そして、私にとってそれ以上に重要だったことは、アクアフィットネス(IAFC)やアクアセラピー(ATS)など米国での年次総会の“舞台裏”の様々な話しが聞けたことです。当時、私は第1回アクアエクササイズ国内総会の開催へ向けて暗中模索で準備している最中でしたが、

さて今後の規範や指針をどうすべきか…正直言って悩んでいたからです。彼女が終始“成功への秘訣”と強調していたことは『ボランティアスタッフの役割』でした。1986年以来、年次総会には毎回欠かさず参加していましたので、ボランティアスタッフの活躍ぶりは私なりに少しは知っているつもりでした。「どのような人がプレゼンター(講師)なのか?!…も確かに大切ですが、どのような人がスタッフなのか?!…でアテンダンス(受講者)の評価がほぼ決まります」と彼女は言い切った。つまり、講師とスタッフは“車の両輪”なのだ、と言うのです。確かに彼女の言う通りです。私にこの認識がなかったならば、第1回目は惨憺たる結果に終わったことでしょう。そして、当然の結果として今回、第2回目は実現しなかったに違いありません。

### 開催へ向けての第一ハードル

私を知る限り、AEAもAT&RIも年次総会へ向けての準備は1年半前からスタートします。理事数名ごとに総会担当者が決まり、日本の27倍も広い国土の中から複数の開催候補地を選び出すことから始まります。過去の例を見ると東西と南北をそれぞれ対にして選んでいます。各候補地ごとに現地の世話人的なアクア指導者が数名選ばれ、その誰かの自宅が“ローカル・オフィス”と称する連絡先になります。本部と現地とで小委員会が発足。半年間、行政への働きかけをはじめホテルやプールなど施設会場、航空会社やレンタカーなどアクセス関連会社への対外的な折衝をします。そして、ほぼ1年

## アクアエクササイズ国内総会への旅路・パートⅡ

前に比較的条件の良い開催地を絞り、開催地に漏れた候補地は次の小委員会へ継続されて行きます。つまり、常時、複数の現地グループが次の開催に向けて準備しているのです。“タスクフォース”と彼らが言うこの方式は米国人特有の合理性と戦略性の一端を見る思いがします。米国の場合、公営プールはもとより学校や企業が所有する体育施設を競技会や講習会の会場として外部団体が使用することは決して難しくはありません。社会への貢献性や告知性が高まるとの理由で「施設側から積極的に提供してくれるのだ…」と聞きました。また、行政機関や支援財団から補助金を得ているプール施設などは年間の一定日数を必ず外部事業へ貸し出さねばならないと法律で定めている州もあります。しかし、日本の場合、準備のための第1ハードルとも言えるこの会場探しが最大の難関です。公民を問わず、数日間のプール使用を許可してくれる好意的なところは極めて稀なのです。幸いにして前回は今回も会場の手当は無事にできたのですが、これは日本では例外的な協力や好意の結果だ…と言っても決して過言ではないのです。

### 講師はランドマーク的な存在

米国では、1年前になると開催運営の中核となるボランティアスタッフの第1次募集があります。以後、3ヶ月単位に年4期に分け、本格的に動き出します。とは言っても、スタッフの人数は案外少ないので驚きます。彼らはパソコンの達人が多く、種々雑多の事務処理を小人数で実にスピーディーにこ

なします。近年はスタッフ間のコミュニケーションにインターネットでのEメールを多用しており、相互の距離や時間は殆ど気にならない様子です。開催が近づくにつれ、スタッフの知人や家族までも動員するらしく、まるで“ミニ選挙事務所”のようだと言います。重要な講師や講座の選考に関しては細事にわたる選定基準があり、3つの分類の中からそれぞれ選考されます。すなわち、第1分類は前回に講座を担当した講師の中から受講者評価点が最も高かった人。第2分類は全米を3つの地域に分け、一定期間内にそれぞれの地域での継続教育講座を担当した講師の中から受講者評価点が最も高かった人。そして、第3分類はいずれにも属さない自薦他薦の人の中から選考されます。さすがデモクラシーの本場だけあって、不特定多数の評価や推薦による簡潔で明解な方法で決まります。日本の場合、選定基準の母数となるAEA認定指導者数が10分の1以下ですから、米国ほど厳密ではないにしても、可能な限り彼らのルールに従い、人々の評価やアンケートによる選考をしました。日数と講座数が制限された中での選定ですから、僅かな評価点の差で講師に選ばれなかった有能なアクア指導者も多数います。また諸般の事情から依頼を辞退した方もいます。講師の方々は一リーディング指導者です。多数のアクア指導者の代表であると同時に人々をより良き方向へと導く座標位置的な存在です。知名度も確かに“実力”には違いありませんが、世の東西を問わず、リーディング指導者の存在価値は単に知名度や専門的技量が高いだけでは不足です。やはり素晴らしい人格を

## アクアエクササイズ国内総会への旅路・パートⅡ

持った創造性豊かな人でなければなりません。次回のアクアエクササイズ国内総会も、有名無名を問わず、是非あの方を…イヤこの方こそ…と思える日本のアクア界の一隅を照らす素晴らしい人を一人でも多く講師に迎えたいものです。

### 総勢40名での3日間の暑い夏

米国では6ヶ月前になるとボランティアスタッフの第2次募集があります。この人々は開催期間中だけのお手伝いと言う気楽さがあり、毎回応募者が多数おり、人選に手間取ると聞きました。そして、講師経験者をはじめボランティアスタッフ経験者と未経験者とがほぼ半数ずつ選ばれるので“常連”も結構多い。第2次の中から人選された人々には約3ヶ月前に「スタッフ・マニュアル」と称する分厚い資料が配布されます。その中身は実施に当たっての運営や手順など細かなルールと過去の成功と失敗の事例からの幾つかのケーススタディが記されています。そして、開催日を目前に控えた3日前に会場に集結。ここで米国ならではの“残酷な儀式”が始まります。何とマニュアルをどの程度マスターしたかのテストを行い、スタッフ人数の調整をします。筆記試験後すぐに自己採点が行われ、合格者は即スタッフとして働き始め、不合格者はその場で受講者の一人となり即申し込みの手続きをします。日本人でなくとも、体面を気にする人なら誰でも耐え難い不快な事と思うきや、そこは底抜けに明るい米国人です。彼らは悪びれる様子はありません。むしろ、この最終選考の仕方を楽しんでい

るようにも見えます。まるでどこかの国のテレビのクイズ番組を見ているような光景が繰り広げられるのです。勿論、日本ではボランティアスタッフへの応募者は決して多くはありません。ましてや筆記試験で選別するなど思いもよらないことですが、彼らと同様に地域別人数比例で選考せず。幸いにして前回も今回も優秀な人々が応募してくれました。海外講師の方々は異語同音に「プレゼンター(講師)は国際的に見ても決して遜色ない高いレベルだ…」と言いました。そして「スタッフと受講者はそれ以上だ…」と言うのです。とても嬉しい言葉ではありますが、これは日本人への“お世辞”か“冗談”に違いないので半分以上は聞き流すことにします。とは言っても、確かに彼らは素晴らしい人々です。第2回目の今回、ボランティアスタッフ総勢40名でした。総括・進行・講座・会場・会計・受付と6つのグループに分かれて、3日間、精一杯の汗と涙を流しました。

### おわりに

米国のように全国的な組織活動ではないにしろ、第2回目もほぼ1年前から徐々に準備を始めました。多方面の団体からも暖かい支援や協力を頂戴しました。過ぎてしまえばアツという間の日々ですが、全国各地から3日間で延べ800名のアクア指導者の方々が参加してくれました。有り難うございました。さて、この第2回目が今後のアクアエクササイズの普及向上に少し役立つ“一里塚”になり得るのか否かは受講者一人ひとりの今後のアクア指導にかかります。

## アクアエクササイズ国内総会への旅路・パートⅡ

21世紀の初頭には日本人の4人中1人は65才以上となります。このまま何もしなければ、最悪の場合、社会保険料は3倍に跳ね上がり、国民一人ひとりが負担する税率は急増し、国家予算額の50%を越えると予測されています。今や日本人の平均寿命は世界一ですが、いつまで元気だったを示す非有病余命は5年毎にほぼ1才弱ずつ縮まっているのです。生活習慣病者やその予備軍的な半健康人は加速的に高まる。そして、日本は先進諸国の中で最も“寝たきり老人”の多い介護大国になりつつあります。誰一人としてこのような近未来は望んでいません。一人ひとりがこれまでのライフスタイルを見直し、より健康的で快活な人生を過ごせるようにしたいものです。そして、アクアエクササイズが人々の新しいライフスタイルを開くプロローグの1つとして社会の中に定着させたいものです。最後に今回は“ヨコハマ水不足”の危機にも拘わらずプール一杯の水を使わせて頂いた関係各社の方々、そして、水の都(ミネアポリス)で今日もきっとアクア指導しているに違いないあの見識深い中年女性へ心から感謝します。また2年後にお会いしましょう。

以上

環境工学社「月刊スクールサイエンス誌」  
秋季特集号(1996年9月)より

