



Japan Aquatic Therapy Symposium

2005-06
July 17-18, 2005 Tokyo



2005～06年度(第2回) アクアセラピーシンポジウム

“二つのアクアエクササイズに架け橋を創ろう”
Let's make the Bridge between in Fitness and Rehab in Aquatics

2005年7月17日(日)～18日(月)／2日間

- <会場> ウエルネスエイジ60(東京都新宿区歌舞伎町2-44-1/ハイジア4F)
- <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
- <後援> 東京都教育委員会／(財)ブルーシー・アンド・グリーンランド財団／
(社)日本フィットネス産業協会／(社)日本エアロビックフィットネス
協会／(社)日本スイミングクラブ協会／NPO日本健康運動指導士会／
日本マタニティビクス協会／日本アクアサイズ協会
- <協力> (財)東京都保健医療公社
- <協賛> 大塚製薬(株)／トロッパス(株)／(株)ライトアベイル／(株)タバタ／(株)ジ
バソン／(株)メガロス／スポーツプレックスジャパン(株)／(株)トピー
レック／(株)文教センター／住友不動産エスフォルタ(株)／東京ガス
スポーツ(株)／月刊フィットネスジャーナル(ハートフィールド・アソシ
エイツ)／月刊スクールサイエンス誌(環境工学社)／月刊トレーニング
ジャーナル誌(ブックハウス・エイチティ)／月刊フィットネスビジネス
(クラブビジネスジャパン)／月刊クラブパートナー(体力健康新社)
- <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

ご承知の通り、これからの日本は、どの国も、どの民族も、未だ経験したことの無い超高齢化社会が到来します。2015年には戦後生まれの“団塊の世代”が65歳以上に達し、4人に1人が、そして、2040年には3人に1人が65歳以上になります。2050年には現在の人口より20%減少。日本人の男女平均寿命は82歳ですから世界一の長寿国。長い人生を健康で活力ある暮らしにするには、日ごろからの運動習慣が不可欠です。このような現状を踏まえ、水の四大特性（浮力・抵抗・水温・水圧）を活かした安全で効果的なアクアエクササイズの普及向上が今後益々重要になります。そして、これからは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テックと言われるアクアエクササイズの新分野への理解が必要です。アクアテックとは、高齢者・弱体力者・生活習慣病他の人々へのアクアエクササイズのことです。

1994年(第1回)から隔年毎に開催してきたアクアエクササイズ国内総会も昨年(2004年)で第6回を迎えることができました。そして、第5回(2002年)からは健常者向けのアクアフィットネス系と非健常者向けのアクアテック系を分離。アクアセラピーシンポジウムをアクアテック系の国内総会として位置づけ、1回目を2003年に開催しました。この度、2回目を開催する運びとなりました。今回は米国アクアセラピー&リハビリ研究所(ATRI)からトップ2名を招聘。国内で活躍している第一級のアクア指導者の方を講師に迎え、全国各地から広く受講者を募り、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、今回のアクアセラピーシンポジウムに関しても、皆様方から暖かいご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。多くの方々のご参加をお待ち申し上げます。

2005(平成17)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)

A Greeting from USA ごあいさつ

第2回のアクアセラピーシンポジウムの開催を心から祝福します。そして、私達、米国アクアセラピー&リハビリ研究所(ATRI)がバックアップできることを大変誇りに思っています。ATRIが目指しているアクアエクササイズは健常者向けの「フィットネス」でもなければ疾病障害者向けの「リハビリテーション」でもない、その“狭間”にあるアクアテックと称されるアクアエクササイズです。今回、2回目のアクアセラピーシンポジウムに私たち二人がATRIを代表して招待を受けることになりました。

人口高齢化や医療費高騰など共通した社会問題に直面している日本をはじめ欧米先進諸国の多くが、プレフィットネス(フィットネス運動への準備)やポストリハビリ(リハビリ治療からの終了)の人々への適切なアクアエクササイズ、すなわちアクアテックの普及向上が強く望まれています。このような時期に日本人ATRI認定者をはじめ、アクアテックに携わっている多くのアクア指導者が中心となり、隔年ごとに開催される日本でのアクアセラピーシンポジウムは単に日米間のアクアエクササイズの相互発展だけではなく、諸外国へ少なからず良い影響を与えるに違いありません。

一人でも多くの方が参加され、有意義な全国研修会となり、これを契機にますます意欲的に様々なアクアエクササイズの指導に励む人々が増えることを心から期待します。会場で皆さんとお会いし、親しくお話できることを今からとても楽しみにしています。



ATRI会長
ルース・ソーバ
Ruth Sova



ATRI専務理事
アン・ミラー
Anne Miller

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23ヶ国が参画し、会員数25,000名、認定指導者数5,000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、健常者を対象にしたアクアフィットネス（Aquatic Fitness）分野をAEA、非健常者を対象に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1989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主催となり毎年秋季に開催。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。日本でのATRI活動はアクアダイナミクス研究所（ADI）が窓口となり、2001年よりATRI認定ヘルスケア・アクアテック指導者養成コースを年2回（3月・7月）実施している。

Aquatic Therapy & Rehab Institute
 Website: www.atri.org
 Email: atrilup.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

第1日目 7月17日(日)		第2日目 7月18日(月)	
		9:00	A-21 西森 央
B-11 富士隆枝	A-11 矢野真弓	9:30	B-21 種 孝枝
	A-12 高田千恵子		A-22 青木美樹
	B-12 笠井厚子	10:00	B-22 大背戸まりこ
	B-13 薄衣和香	10:30	B-23 饒村彰子
C-11 山下すみえ		11:00	
	C-12 長谷川正太郎	11:30	C-21 松本桂江
	C-13 市川由紀子	12:00	C-22 佐藤和巳
D-11 古賀真澄		12:30	
	D-12 小見絵里子	13:00	C-23 藤田麻里
	D-13 廣戸聡一	13:30	D-21 田井村悦子
		14:00	
		14:30	D-22 浅井貴子
		15:00	
		15:30	D-23 田中義懸
		16:00	
	E-11 A.Miller	16:30	
		17:00	E-21 R.Sova

Lecture レクチャー(講義のみ)

E-11



7月17日(日)
15:45~17:00
**アクアセラピーの
今日と明日**
~フィットネスとリハビリの狭間で~
アン・ミラー A. Miller

<プロフィール>米国アクアセラピー&リハビリ研究所(ATRI)専務理事。元オミカレッジ教授。アン・ミラー・プロモーション社長。
<パーソナリティ>訪日は今回で二度目。9年ぶりの日本です。日本人のATRI認定者が年々多くなり、知り合いも増え、皆さんと会えることを楽しみにしています。
[継続教育点数] ATRI1.0/AEA1.0

アメリカにおけるアクアセラピーの現状と今後の展望について。過去のセラピーと未来のセラピーとでは、どこがどのように違うのか。その理由や背景は何か。何故、いま、米国アクアセラピー&リハビリ研究所(ATRI)が必要とされているのか。フィットネスとしてのアクアエクササイズとリハビリテーションとしてのアクアエクササイズの問題点や課題。ATRIの創立と運営に関するコンセプト、などを簡便に説明します。

E-21



7月18日(月)
15:45~17:00
アクアセラピストへの道
~Do & Don't~
ルース・ソーバー R.Sova

<プロフィール>米国アクアセラピー&リハビリ研究所(ATRI)会長。全米アクアエクササイズ協会(AEA)創立者。ディーエスエル・リミテッド社長。
<パーソナリティ>数米の4倍のスピードで高齢化社会が到来する日本はアクアテックが最も普及向上する国の一つになるでしょう。
[継続教育点数] ATRI1.0/AEA1.0

米国アクアセラピー&リハビリ研究所(ATRI)の6つのガイドラインを中心に指導上の留意点を解りやすく説明します。そして、アクアセラピーの四大プロトコル・メソッド(ハローウィック・パッドラガーズ・ワッツ・アイチ)の長所と短所。効果的なプロトコルの選び方。アクアチェック&コンサルティングの仕方などへも言及します。アメリカで成功しているプロのアクアセラピストの幾つかの共通点も紹介します。

Workout ワークアウト(実技のみ)

A-11



M. Yano

7月17日(日) 09:00~09:30
普・歩・浮(ふ・ふ・ふ)
~水の原点であるく、
うかぶ・重圧、緊張から離れて~
矢野真弓
<プロフィール>みずユナイテッド代表。
'98(USA)AEA/IAFCグローバルアワード受賞者。
AEA/WABA/ATRIナショナルトレーナー。
AEA/HTI/WABA/ATRI/AiChi認定者。
<パーソナリティ>年を重ねながら生きてる。要らぬ苦労や心配ばかり重ねてきてしまったケレド、これからは弾けて楽しみを重ねていくぞとおお~。
[継続教育点数] ATRI1.0/AEA1.0

身体や心を解放して動くノウハウ。何も考えず水の中を歩く。色々な小さな意識をしながら歩く。その場に留まって歩行動作を続ける。五感を使って感じる。身体を穏やかに使う動きの発見を普段の歩き方にも取り入れる。前頭前野を刺激しながら、声を出しながら歩く。最後に力を抜いて浮く、ムボン。自然に身体が動いてくる。気持ち良く身体を揺する。何か特別ではないほんのひとこま。ストレスや凝りを外していくと、次のステップがみえてくる。原資に戻って次のステップにふみ出そう。

A-21



N. Nishimori

7月18日(月) 09:00~09:30
ベーシック・アクアテック
~リズムののって
アクアテックの基本動作を~
西森 央
<プロフィール>アクアダイナミクス研究所ディレクター。'02(Brazil)ASAA/FNAFプロフェッショナルアワード受賞者。AEA/ATRIナショナルトレーナー。AEA/WABA/ATRI/AiChi/HTI&AFP認定者。
<パーソナリティ>アクアテックの基本動作を中心に構成されたベーシックプログラムをご紹介します。宜しくお願い致します。
[継続教育点数] ATRI1.0/AEA1.0

アクアテックの基本動作の組み合わせからなる30分間のショート・アクアテックプログラムです。このプログラムは、ウォーキング→スタンディング→ウォーキングハンズ→エンジュランス→ウォーリング→フローティング→ゲームの7つパートから構成されています。この中からセレクトして、ご紹介します。誰もが簡単にできるアクアテックの基本動作は体にやさしくて心地よい運動です。是非一度、体験してみてください。

A-12



C. Takada

7月17日(日) 09:40~10:10
アイチ (Ai Chi)
~プールでの、スタートプログラムは、
関節可動域と神経筋バランスの良好な関連性から~
高田千恵子
<プロフィール>フリー。文部省認定公認A級教師。
WABA/ATRIナショナルトレーナー。
AEA/HTI/WABA/ATRI/AiChi認定者。
<パーソナリティ>水中だからこそ「立体」で「一人」で行えるメリディアン・ストレッチ。誰にでも高く覚えられる簡便さが、最も大きな特徴です。
[継続教育点数] ATRI1.0/AEA1.0

アイチは、深い呼吸にマッチした大きな動きで、無理なく酸素摂取量を高め、関節可動域を広げる効果があります。それだけでなく、心を静め、癒し、気をもめる効果もあり、グルーブ感だけでなく、パーソナルレッスンでも導入しやすいプログラムです。アイチには、科学的効用も強調されています。①痛みとストレスの減少。②バランスと可動域の増大。③身体能力の向上。アイチは、とても可能性に満ちたアクアプログラムですが、たった「19の動作」「30分間」初めての方にも、変わる自分を感じて頂けます。認定者には、進化するアイチを提供。

A-22



M. Aoki

7月18日(月) 09:40~10:10
輝いて・ときめいて・高齢者の水中運動
~動ける体、楽しめる気持ち、
じょうずに年を取るアクアファンロジ~
青木美樹
<プロフィール>(有)オキファミリー代表取締役。
'00(Orlando)/'01(LasVegas)国際アクアセラピー総会日本代表講師。AEAナショナルトレーナー。
AEA/HTI/WABA/ATRI/AiChi認定者。
<パーソナリティ>多摩の里から元気に美しく老いると宣言し、30年受講生も70代~90代になりました。継続は力なりと、つくづく思う日々です。
[継続教育点数] ATRI1.0/AEA1.0

身体の痛みや、心の痛み、高齢にとまなうあらゆる不安、ほんの少しでも同じ目線で考えられる様になりました。指導内容を、指導者の体力、能力、年齢、固定観念にとらわれない/メンタル/動作の衰え/言葉の使いわけ/心身ともにサポートできる/表現や雰囲気は/楽しく、気持ちが若返る/私自身の入院や術後の想いを経験に生かし、高齢者の体力や気持ちを、伸び伸びと関節に問いかけ、強く激しく筋肉を動かす、ストレスを消散、メガフォンを手具とし水しぶきを上げ、楽しさいっぱいのプログラムです。

Workout ワークアウト(実技のみ)

B-11



T. Fuji

7月17日(日) 09:00~11:00

アクア・ピラティス

～動きに集中・意識を高め
身体を調整・再教育するエクササイズ～

富士隆枝

＜プロフィール＞アクアダイナミクス研究所スペシャリストスタッフ。
ピラティスマットワークインストラクター。WABA(ATRI)ナショナル
トレーナー。AEA/WABA(ATRI)/AChi/HT&AFP認定者。
＜パーソナリティー＞ピラティスの概念は、息のみならず水でも応用で
きます。無意識のうちに行っていた悪い癖と身体のバランスを
チェックしてみませんか？
【継続教育点数】 ATRI2.0/AEA2.0/WABA1.0

自分の体に振り回されるのではなく、自分の体の動きをコントロールするピラティスは、真の意味での全身運動です。ピラティスの概念を水中に応用したものの中に、トリプルエスがあります。トリプルエスは、腹横筋・腹斜筋・肩甲骨・骨盤底筋等を活性化することにより、体幹部と骨盤の動きが安定し、身体のバランスが整います。講義では、ピラティスの基本と応用、更に水中での効果性を説明します。実技では、介護予防面からも必要となる、筋トレ・ストレッチ・バランスを中心としたトリプルエスの応用プログラムをご紹介します。

B-21



T. Kubo

7月18日(月) 09:00~11:00

スイミングスクールにおける健康教室の実際

～水(AiChi&健康水泳)と陸(健康体操)の融合プログラム～

窪 孝枝

＜プロフィール＞アクアダイナミクス研究所ディレクター。
健康運動指導士。MF Aインストラクター。AEA/WABA(ATRI)
ナショナルトレーナー。AEA/WABA(ATRI)/AChi/HT&AFP認定者。
＜パーソナリティー＞ずばり言います!! アクアテックを始めてま
しょう! 一度始めたら、キット…病みつきになりますヨ!。
【継続教育点数】 ATRI2.0/AEA2.0/WABA1.0。

スポーツクラブの既存プログラムにはチョット…足が遠のいてしまう人々、つまり「メディカル」と「フィットネス」の中間にいる人たちが、楽しく、長期に継続できるプログラムです。また、水中運動と陸上運動を上手に組み合わせることで、単独では得ることのできない素晴らしい効果を引き出すことができます。講義では、実際に行っているプログラムと効果を実例に基づいてわかりやすくご説明します。(失敗談も…) 実技では、「AiChi(呼吸体操)」とアレクサンダースイミングを応用した「健康水泳」を紹介します。

B-12



A. Kasai

7月17日(日) 09:45~11:45

かさいの Baby Arts

～からだところをゆったりつつむ
ベビースイミング～

笠井厚子

＜プロフィール＞INFANT SWIM WORKSHOP代表。
健康運動指導士。AiChi認定者。
＜パーソナリティー＞「お母さんの愛」と「水のもつ不思議な力」を融合させて、水の中で体を動かすことが大好きな子どもを育てましょう。
【継続教育点数】 ATRI2.0/AEA2.0

Artsとは、赤ちゃんとお母さんが、気持ち良く体を動かすことができるプログラムを「創造する」という意味です。①プログラムの目的と効果を明確にする。②指導のマンネリ化を解消し変化をつける。③お母さんが必要とするアドバイスをを行う。このような問題解決策を多く持つことで、水中運動の良さを生かした、効果的で楽しい水慣れのカリキュラムを作ることができます。実技では、音楽や道具を使ったコミュニケーションあふれる「親子リズムアクア」をご紹介します。応用編として、障害をかかえる方への水中運動を提供します。

B-22



M. Osedo

7月18日(月) 09:45~11:45

病院・介護施設における水中プログラム

～水中ウォーキングの重要性
(バランス・筋力・関節可動域の修正)～

大背戸まりこ

＜プロフィール＞イキキはつらつネットワーク健康
宅配便代表。NPO法人日本健康運動指導士会広島県
支部理事。健康運動指導士。AEA/HTVATRI認定者。
＜パーソナリティー＞気が付けば私も立派な中年!
“心と身体にやさしいアクア”を目標にこれからも水の
中を歩いて行きたいと思えます。
【継続教育点数】 ATRI2.0/AEA2.0

水中運動にたずさわって10数年の間に、健康者から高齢者、疾病予防、運動療法と指導分野も大きく変化して来ました。対象者に問題点が多いほど指導内容も複雑となり、多くの事を学び消化し実践して行く事が必要となりました。水中運動が医療、介護の中に取り入れられる施設も増え、又注目もされています。今回の講座は病院等で実施している、ウォーキングを主としたグループプレッスンプログラムを紹介いたします。

B-13



W. Usugi

7月17日(日) 10:30~12:30

ハンディキャップアクア

～障害者のライフスタイルを変えるアクア～

薄衣和香

＜プロフィール＞岩手県社会福祉協議会ふれあい
ランド岩手指導課主事。岩手県立大東病院健康ス
ポーツ外来非常勤講師。
AEA/WABA(ATRI)/HTI/AiChi認定者。
＜パーソナリティー＞心の壁を取り払い楽しまる向き
合い、肯定する事から新しいエネルギーが生まれる
とメンバーの皆様に教わる日々です。
【継続教育点数】 ATRI2.0/AEA2.0/WABA1.0

障害者の健康づくり、フィットネスプログラムと、健康者のプログラムはどんなところに違いがあるのでしょうか。「この障害者はこんな感じ…」と身体機能や能力などを決め付けてしまっているような事はないでしょうか？ 障害者に対してでも、私たち指導者は様々な可能性を引き出すことが使命です。そのためのコミュニケーションや見守り方には日々考えさせられています。今回はそんな障害者へのプログラムの積み重ねを基に導入段階における接し方、情報収集の方法など準備や現場での対応方法や失敗談などをご紹介させていただきます。

B-23



A. Niomura

7月18日(月) 10:30~12:30

ワッツ・ラウンド(ダブルサークル)

～アイチからワッツの世界へと誘うプログラム～

鏡村彰子

＜プロフィール＞新潟県上越市立オールシーズン
プール「みずすましの会」世話人。日本障害者スポ
ーツ協会中級。WABAナショナルトレーナー。
AEA/WABA/HTI/ATRI/Ai Chi認定者。
＜パーソナリティー＞ワッツと出会い、水にとけこ
む様な心地よさに魅せられ10年。贅沢な時間を過
ごせる喜びを深く感じています。
【継続教育点数】 ATRI2.0/AEA2.0/WABA1.0

ワッツの語源をひもとくと、水の世界が果てしなく広がります。Water-Shiatsu。ワッツの重要動作が筋肉緊張の緩和効果をあげることから、身障者の水中お楽しみ会でワッツを取り入れてきた経緯をお話いたします。ワッツはパーソナルのみならず、グループプレッスンも可能です。実技では、グループプレッスンの流れの中で、基本を学ぶプログラムをご紹介します。ワッツの扉を開けて、お楽しみ下さい。水の音のみ聞こえる静かな空間で、あなた自身、癒しの世界へ。

Workshop ワークショップ(講義+実技)

C-11



S. Yamasita

7月17日(日) 11:15~13:15
水中運動は裸足トレーニング充足率100%
~スクワット動作からスタビライゼーションまでの、
ウォーキングパフォーマンス~

山下すみえ
＜プロフィール＞グンゼスポーツ株式会社アドバイザー。健康運動指導士。
＜パーソナリティー＞何だかんだとハイオリティーなこと言っても、最終的なウケはホスピタリティーなんですよ。[比重がカギ]かな!
[継続教育点数] ATRI2.0/AEA2.0

体幹固定(体軸の安定)トレーニングにおいての下肢の荷重運動は、母趾球荷重の意識と足趾開排を保持する意識を必要とし、裸足での運動はその効果を高めます。スクワット、スクワットウォーキングなどを使って、スタティックアライメントからダイナミックアライメントでの身体動作のつながり(運動連鎖)を実際に体験していただきます。水中は、さまざまな身体要因の影響を受けることが少なく、裸足での運動環境として最適であり、裸足での必要性を知り、何気ない着目と発想がレッスンへの広がり、スパイスになればと考えます。

C-21



K. Matsumoto

7月18日(月) 11:15~13:15
アレクサンダー・スイミング
~姿勢をよくする身体にやさしい楽な泳ぎ~

松本桂江
＜プロフィール＞共に健康・地域ささえあい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。ATRI/WABA/Aichi認定者。
＜パーソナリティー＞すべての人は水からつくられ、水に支えられて生きています。その素晴らしい水に携わる仕事を長く続けていられることに感謝です。
[継続教育点数] ATRI2.0/AEA2.0/WABA1.0

速く泳ぐことが目的ではありません。無理しなくても良い。頑張らなくて良い。心地よく楽に泳ぐこと。アレクサンダー・テクニックをいかした泳ぎは水中で「自分の使い方」をゆっくりと学んでいきます。そして泳ぎながら心も身体も癒されていく…そんな時代が求めている泳ぎがここにあります。「今まで味わったことのないくらい気持ち良く泳げた」「水の中は神秘的だと感じた」という体験者の声。ぜひ、感性に響くアレクサンダー・スイミングで体感して下さい。

C-12



M. Hasegawa

7月17日(日) 12:00~14:00
シンプル・パッドラガー・リングメソッド
~水中PNFの基本テクニック~

長谷川正太郎
＜プロフィール＞長谷川整骨院/アクアセラピー医療研究所。厚生労働省認定 温泉利用指導者。ケアマネジャー(介護支援専門員)。ATRIナショナルトレーナー。AEA/HTI/WABA/ATRI認定者。
＜パーソナリティー＞水中PNFと呼ばれるパッドラガーズ法は、アクアテックの重要なアイテムです。ワッツとの併用で障害の改善率は更に高まります。
[継続教育点数] ATRI2.0/AEA2.0/WABA1.0

水面でバランスをとりながら運動を行う過程は、身体の認知と姿勢制御の学習に優れています。浮力と重力の二つの力の影響を受ける水中では、地上と異なった姿勢反射が起こります。この姿勢反射を利用してバランス感覚を高めながら、筋・神経の促進効果と関節可動域の拡大を同時に得ることを目的に、水中でPNF複合運動を行うのが「パッドラガーズ法」です。本講座では、アクアテック向けのシンプルなプログラムと基本テクニック数種をご紹介します。

C-22



K. Sato

7月18日(月) 12:00~14:00
ラインダンスで転倒防止
~楽しくなければ続かない・
下部体中心にしっかり鍛えよう~

佐藤和巳
＜プロフィール＞腕レオスイミングスクール取締役総務部長。AEA/HTI/WABA認定者。
＜パーソナリティー＞楽しくなければ続かない!! 中高年齢者の転倒防止予防のための水中運動プログラムです。「寝たきり」Oを目指して頑張っています。
[継続教育点数] ATRI2.0/AEA2.0/WABA1.0

2006年をピークに日本の人口は減少、高齢化社会の波がものすごい勢いで押し寄せてきます。健康で楽しく暮らしたいと誰でも思っているはずですが。近年滑りやすい床が、家の内外を問わず大変多くなっています。“転ぶ→骨折→寝たきり”の悪いパターンを少しでも無くするための下部体中心の水中運動です。股関節・膝関節・足関節それぞれの柔軟性を重視し主動筋をトレーニングします。最初は壁を利用してストレッチと基本動作を行い、2人組、4人組、最後は参加者全員で運動します。力(気持ち)を合わせて頑張りましょう。

C-13



Y. Ichikawa

7月17日(日) 12:45~14:45
アクアティックウォーキング
~ストレッチ歩行から、ワッツの効果を取り入れた
心と身体のための時間です~

市川由紀子
＜プロフィール＞舞ススポーツアカデミーテクニカルアドバイザー。アクアネットワーク北海道アクアアドバイザー。AEA/HTI/WABA/ATRI/AI Chi認定者。
＜パーソナリティー＞今年の大雪でさすがに雪かき疲れ。でも、水中に入ると水中花のごとく、体がよみがえる気がします。水のパワーですね。
[継続教育点数] ATRI2.0/AEA2.0/WABA1.0

水中運動の基本である水中歩行、ほとんど対象者を選ばなく動きの速さ、大きさ等、自分に合わせられる事からクラブではニーズが高いです。しかし、それぞれが異なった体調で参加する(30~40名)為、より適切な指導法が要求されます。ストレッチをメインに考え、基本的な動きの中にワッツの効果動作を取り入れ、とことん気持ちがいいレッスンを追及します。

C-23



M. Fujita

7月18日(月) 12:45~14:45
アクアセラピーFXF(エフ・バイ・エフ)
~一生つきあう私のカラダ。リフォームするなら
安心の「FXF工法」におまかせ下さい~

藤田麻里
＜プロフィール＞日本マタニティピクス協会ディレクター。フィットネス企画ウーム・プラス主宰。健康運動指導士。AEA/ATRI/AI Chi認定者。
＜パーソナリティー＞“オニビ化”していませんか? 職業婦人OK。カリスマ主婦OK。ついでにオヤバカもOK。でもオニビだけは避けて通りたくないなあ。
[継続教育点数] ATRI2.0/AEA2.0

五十肩(四十肩でしたら失礼!)、腰痛、膝痛など年齢のはいったカラダに見られる症状に加え、尿漏れや更年期障害など中高年女性によく見られる症状にスポットをあててみます。人生のターニングポイントと言われるこの時期は女の体のリフォームに絶好のタイミング。加齢による変化を学び、水の中に。タイトルのF(エフ)は体を見つめ直すキーワードです。いつものアクアに役立つヒントがきっと見つかりますよ。産前、産後、更年期、ホルモンバランス、自律神経失調症などにピンとくる方におすすめしたいプログラムです。

Workshop ワークショップ(講義+実技)

D-11



M.Koga

7月17日(日) 13:30~15:30
湯の花体操(座位湯中運動療法)
 ~温泉地でのアクアテックによる
 「疾病・介護予防事業」のデザインと評価~

古賀真澄
 <プロフィール> (有)バルフィットシステム代表取締役。健康運動指導士。中級障害者スポーツ指導員。AEA/WABA/ATRI認定者。
 <パーソナリティ> プールから浴槽でのアクアテックへ、温泉の大浴場と浴槽を持つほとんどの家庭で実施できる「湯中運動」です。
 [継続教育点数] ATRI2.0/AEA2.0/WABA1.0

2000年に始まった介護保険制度は、「介護の社会化・自立支援」を理念とした画期的な制度でしたが、2004年の中間評価では、「状態改善の効果が上がっていない。」と指摘され、2006年度から制度全体が「予防重視型システム」に転換されます。自立した高齢者を支援する「介護予防」、介護給付に代わる「新予防給付」が新設されます。このような状況の中、今回は熊本県菊池市での温泉旅館大浴場での関節症予防教室と中学校温泉プールでの糖尿病予防教室を「無作為化比較検討研究」として取り組み、有意な結果を得ましたので、そのプログラムとデザインを紹介します。

D-21



E.Taimura

7月18日(月) 13:30~15:30
障害者・高齢者にも安全で効果的な抵抗具
 ~布製抵抗具「ていこう君」を使った
 障害者・高齢者の水中歩行とトレーニングの実践~

田井村悦子
 <プロフィール> (株)ユアスポーツ・アクアチーフ。健康運動指導士。AEA/ATRI認定者。
 <パーソナリティ> 水はすばらしい水は気持ちいいでもそれだけでは、レッスンできません。人も時代も少しづつ進化し変化しています。私達も常に研究をしています。
 [継続教育点数] ATRI2.0/AEA2.0

体力差のある参加者が同じレッスンに参加した場合の不満解消をする為に考え出したのが、布製の抵抗具「ていこう君」です。水がからまりやすいようになっており着脱も簡単です。近年高齢者の水中歩行が盛んに行われていますが水中歩行だけでは筋力のアップという面から言うともったく無いわけではありませんが、むずかしいのが現状です。当クラブでは約1年前から「ていこう君」を使って水中歩行に負荷をかけて行っています。又視覚障害者や身体障害者の安全な水中トレーニングとしても使っております。参加者の声を含め実際のトレーニング、水中歩行の様子をご紹介します。

D-12



E.Komi

7月17日(日) 14:15~16:15
股関節のためのアクアテック
 ~股関節と永くつきあうために、
 ゆっくり美しく歩くスローウォーキングのススメ~

小見絵里子
 <プロフィール> (有)SAN代表取締役。社会保険労務健康づくりセンター。パーソナルトレーナー。健康運動実践指導者。医学検定インストラクター。WABA/ATRI認定者。AEA/WABA/ATRI/HTI/ACH認定者。
 <パーソナリティ> 昨年11月、郊外に念願の家を建て家族と愛犬3匹と暮らし始め、ゆっくりとした時間の中で過ごす事の大切さを感じた今日この頃です。
 [継続教育点数] ATRI2.0/AEA2.0/WABA1.0

6年前、ベアール札幌オープンの際に股関節症の方々と出会い講座を開く事になりました。ちょうど日本でアクアテックの認定が始まった年でした。このプログラムは会員の方々と2人3脚で創ってきたプログラムです。股関節は体のバランスの要であり、生活での動作のすべてはこの股関節から始まると言っても過言ではありません。今回は、そんな「股関節」をテーマに①効果的な水中運動とは?②注意すべき事項③股関節症の実状④実際にプログラムを受けている方の効果等についてお伝えしたいと思っています。皆さんのこれからのプログラムのヒントになれば幸いです。

D-22



T.Asai

7月18日(月) 14:15~16:15
マタニティ・リラクゼーション
 ~ワッツ以外でのマタニティ・
 リラクゼーションプログラムの実践~

浅井貴子
 <プロフィール> フリー・助産師。AEA/ATRI/WABA/AI Chi認定者。MAQ認定インストラクター
 <パーソナリティ> M.Tスイミング~アクアに関わり早17年。水中出産の経験をベースに水と妊婦さんとの相性を日々研究しています。
 [継続教育点数] ATRI2.0/AEA2.0/WABA1.0

マタニティスイミングの最後はラマーズ法の呼吸法か水中座禅。マタニティアクアの最後はスードルでのフロートから一歩前進し、身近にあるギアを活用しマイナートラブルを解消したり、安産傾向になりやすいリラクゼーションのバリエーションをご紹介します。「脇腹が伸びて気持ちいい」「股関節がとても開きやすくなった」「背部痛が軽減した」の他「赤ちゃんをととても身近に感じられるようになった」と好評を頂いているプログラムをご紹介します。

D-13



S.Hiroto

7月17日(日) 15:00~17:00
身体の使用説明書
 ~レッシュ・トレーニング スポーツセンスを作る~

廣戸聡一
 <プロフィール> スポーツ整体「廣戸道場」代表。格闘技団体「バンクラス」公認トレーナー。NPO法人レッシュ・プロジェクト理事長。HTI認定者。
 <パーソナリティ> 健康な身体とスポーツセンスの向上の根本は「立つ」という事です。水中で自由に立ち、移動する事から機能的な動作を獲得します。
 [継続教育点数] ATRI2.0/AEA2.0

誰もが生まれながらのものとしていた「スポーツセンス」。体力のみならず、パフォーマンスに大きく影響するこのセンスは、神に与えられた特別な能力ではありません。万人共通の全体定理と個人としての個体定理を源に私の提唱するレッシュ・トレーニング理論によって確実にそれは向上します。種々スポーツを題材にした上達のエッセンスと確実に自己コントロールテクニックを実践して頂きます。又レッシュ理論は介護テクニックや介護予防体操などにも応用できるのでアクアセラピーにぴったりです。

D-23



Y.Tanaka

7月18日(月) 15:00~17:00
水中健康気功法&水中マッサージ
 ~良質な健康呼吸法~

田中義穂
 <プロフィール> スポーツ・コア支配人。'99(SanDiego) / '01(LasVegas) 国際アクアセラピー協会日本代表講師。AEA/HTI/ATRI認定者。
 <パーソナリティ> 過去に今までに経験したり学んだ事を大切に。現在、実際に努力して行動しているこの時。未来：長期的な目標への積み重ねの心で開化。
 [継続教育点数] ATRI2.0/AEA2.0

健康に対する意識は、個人の好みにより高まりを見せており、健康食品から始まり、薬、器具、セラピー、運動などと様々な方法で取り組まれております。命あるもの全てが酸素を必要としており、酸素によって生かされています。呼吸の大切さは皆様も十分にご承知の事と思しますので説明は致しませんが、今回は、その呼吸法についての内容を行います。気功の呼吸法で酸素の栄養分を体内に取り入れる(良質な健康)法を行う事により、徐々に治療力を高めると同時に免疫力も高める事が出来る様になります。

お申し込み方法

1 電話申込をする前に

- 希望する講座を選び、申込書に○印をつけてください。
※ 各群 (A~E) から1講座ずつ選択できます。
- 別群であれば他講座と時間が重複しても可。…注1※
- * 講座に関するお問い合わせ先: 045-544-9098

2 電話で申込をします。

- 申込書と黒ペンをご用意ください。
- * 受付の指示に従い、申し込み内容を確認していきます。
- * すべての講座は、定員になり次第締め切りとなります。

TEL : 045-544-9084(専用)

受付期間 : 5月16日(月)~7月4日(月)

受付時間 : 10:00~17:30 (日祝祭日はお休み)

3 申込書をお送りください。(住所等確認のため)

- 「申込書」に必要な事項をご記入の上、ご郵送ください。(1人1枚)
- * 電話申込から1週間以内に申込書をご送付ください。(消印有効)
- * AEA/ADI/HTI/WABA/ATRI/Aichi認定指導者/ベーシックアイチ講習会修了者の方は参加費の割引特典(指定参加費)があります。申込書に必ずご記入ください。
- * 電話申込以外のクラスを申込書に書き加えないでください。
- * 6月12日以降のキャンセルにつきましては、キャンセル料がかかりますので、ご了承ください。
- * お申込み完了後のキャンセル・変更はできません。

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

4 参加費をお振り込みください。

- 指定期限内に最寄りの郵便局からお振り込みください。
- 郵便局に備え付けの「払込取扱票」通信欄に「受付番号」「氏名」を必ず明記してください。
- 事務手続きの煩雑さを避けるため、原則として領収書の発行はいたしません。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。
- 原則として参加費の払い戻しはいたしません。

【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

5 受講チケットをご送付いたします。

- ご入金確認後に受講チケット・事前案内書をお送りします。(7月上旬頃)
- 受講証に記載された選択クラスを必ずご確認ください。
- 参加日や選択クラスの変更はできません。
- 万一、ご入金後、7月上旬頃までに受講チケットが届かない場合は、必ずご連絡ください。

6 当日、会場へ忘れずに受講チケットをご持参ください。

※注1: AEA/ATRI継続教育点について: ATRI/講義1.0実技1.0・AEA/講義0.5実技0.5・WABA/講義0.5実技0.5

ご注意ください

- クラスは定員になり次第しめきります。
- 受講チケットのないクラスは参加できません。
- クラスの内容や講師に変更が生じた場合は参加費をご返却いたします。
- 天災・火災・不慮の災害・公共体の勧告・命令など不可抗力の事由で開催できなかった場合は参加費をご返却いたします。
- 宿泊が必要な方は、各自で手配してください。

実施会場案内



所在地 東京都新宿区歌舞伎町2-44-1
東京都健康プラザ「ハイジア」4階
『ウエルネスエイジ60』

最寄駅 ● JR線・営団地下鉄丸ノ内線・小田急線・京王線
「新宿駅」より徒歩約15分
● 西武新宿線「西武新宿駅」より徒歩約2分
● 都営地下鉄新宿駅「新宿駅」より徒歩約20分
● 都営地下鉄大江戸線
「新宿西口駅」より徒歩約10分



2005~2006年度アクアセラピーシンポジウム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