



# Japan Aquatic Therapy Symposium

**2007-08**

July 20-22, 2007 Yokohama



**2007～08年度(第3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アクアテックの架け橋を創ろう”

"Bridging the Gap Between Hydro Rehabilitation and Aquatic Fitness"

**2007年7月20日(金)～22日(日)／3日間**

- <会 場> オンワード総合研究所 (横浜市都筑区牛久保3-9-3)
- <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> 神奈川県教育委員会／横浜市市民活力推進局／神奈川県水泳連盟／(財)健康体力づくり事業財団／(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> オンワード総合研究所
- <協 賛> (株)デサント／大塚製薬 (株)／トロップス(株)／フットマーク(株)／(株)タバ  
タ／(株)シパソ／(株)ライトアベイル／(株)マーベリック／(株)明治スポーツ  
プラザ／(株)メガロス／東急スポーツシステム(株)／住友不動産エスフォルタ  
(株)／(株)文教センター／スポーツプレックスジャパン(株)／(株)ティップネ  
ス／月刊レジャー産業資料誌(総合ユニコム)／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)／月刊フィットネスビジネスNEXT(クラブビジ  
ネスジャパン)／月刊トレーニングジャーナル誌(ブックハウス・エイチディ)／  
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

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運動療法(リハビリテーション)として、アメリカでは健康者向けの健康体力づくり運動(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)と双肩するプールでの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、少子高齢化が顕在化してきた1990年代後半から、水中歩行への関心が急速に高まり、全国各地で様々なアクアエクササイズが実施されるようになりました。

少子・高齢・脆弱化は日本だけの問題ではなく、欧米諸国も同様の悩みを抱えています。が、日本の問題は欧米の4倍のスピードで変化が訪れることです。例えば、2005年から総人口の減少が始まり、今年から約680万人と言われる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、大量退職が続きます。そして、2020年には4人中1人が65歳以上となり、社会や経済に様々な影響を与えると予想されていることはご承知の通りです。

今後、ますます健康維持や予防改善が大切な生き方として一人ひとりの肩へ負わされます。高齢化社会の中では特に安全で安心な運動形態としてのアクアエクササイズの役割が大きくなります。中でも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」と称されるアクアエクササイズへの理解が必要です。元気で健康な人々へのアクアエクササイズとは内容が異なる予防改善のためのアクアエクササイズのことです。これらの理論と実践を通じて、適切に指導できるアクア指導者が望まれる新たな時代が始まろうとしています。

1994年から隔年毎に開催してきましたアクアエクササイズ国内総会も2002年を機にアクアフィットネス系とアクアテック系に分離。アクアテック系を「アクアセラピーシンポジウム」として開催するようになりました。この度、3回目を開催します。国内外で活躍している第一級のアクア指導者の方を講師に、全国各地で日々実践指導に携わっている方々を受講者に、双方の方々が一堂に集い、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、今回の第3回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、一人でも多くの方々がご参加して頂きたく、心からお願い申し上げます。

2007(平成19)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。現在、ATRI事務局は同フロリダ州ウエストパームビーチ市に移転。世界25ヶ国、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です。

ATRIは全米アクアエクササイズ協会(AEA)の姉妹組織。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です。また、ATRIオフィシャル機関誌『アクアセラピー・ジャーナル』(Aquatic Therapy Journal)は世界中の最新研究の貴重な資料として注目されています。

ATRI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)でのセラピー部門です。1994年以降、ATRI主催となり国際アクアセラピーシンポジウムとして毎年開催。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開催するようになりました。ATRIは、近年、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(Aqua-Tech)と言われるアクアセラピー分野の新機軸の普及向上に努めています。日本でのATRI活動はアクアダイナミックス研究所(ADI)が窓口となり、2001年よりATRI認定ヘルスケア・アクアセラピー指導者養成コースを年2回(3月・7月)実施している。



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  
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)

## 米国アクアセラピー&リハビリ研究所(ATRI)のガイドライン

ATRI認定インストラクターが守るべき指導指針としてATRIでは次の6つを明記しています。

1. 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・関節・筋肉などの骨格系科学の必要な基礎知識を習得します。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ます。
2. 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ます。そして、それらを適切かつ実用的に活かした指導内容で行います。
3. 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ます。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ます。
4. 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って指導業務を行います。そして、適切な継続教育と実践指導に基づき、積極的に社会貢献し、その地位の向上を図ります。
5. 自ら継続的に水中でのフィットネスに励みます。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ます。
6. 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、それを遵守します。そして、医学者が行うべき医療行為に踏み込むことはしません。



## アクアテック(Aqua-Tech)とは何か

アクアテックの語源は“Aquatic Techniques”からの造語です。水中でのフィットネスプログラムに参加するには未だ体力的にも能力的にも準備が整っていない人々に適した運動内容でのアクアエクササイズ・プログラムを総称した表現。ですからアクアテックのことを欧米諸国では“Post Rehab & Pre Fit”（リハビリの後かフィットネスの前）のアクアエクササイズと称されています。アクアセラピー分野の新機軸として近年、特に注目されています。

アクアテックの出発点となったのは高齢者や弱体力者向けのアクアエクササイズ・プログラムです。1990年代からアメリカ東部で始まりました。元気で健康な人々が行うアクアフィットネス（Aqua-Fitness）が積極的な運動内容だとするとアクアテックは消極的な運動内容です。高齢者などのアクアクラスに次第に腰や膝など整形外科的なりハビリ治療を終えたヒトが加わり、やがて定期健診で運動習慣が必要だとドクターから助言された疾病予備軍的なヒトが加わり、フィットネスとリハビリテーションを中庸した運動内容へと徐々に進化し、今日に至っています。

水の特性（浮力・圧力・抵抗・水温）を活用したアクアエクササイズ（水中運動）のルーツは整形外科的な疾病や機能障害の治療処方としてのリハビリテーションです。今日、これをハイドロセラピー（Hydro-Therapy）と言います。ハイドロセラピーは理学療法であり、古くはギリシャ&ローマ時代の医療へ遡ることができる長い歴史があります。

ハイドロセラピーで培ってきた「水」と「運動」の効用を積極的に発展させたのがアクアフィットネスです。その特徴は浮力による衝撃性の少ない有酸素運動（エアロビクス）と三次元的な抵抗での筋調整（コンディショニング）にあります。アクアフィットネスは1970年代にアメリカで盛んになり、日本への伝播は1980年代です。衝撃性の強い陸上でのエアロビクスダンスの弊害として運動障害が話題になり、それに比べ、水中での運動環境の安全性が注目されアクアフィットネスが広く認知され、今日に至っています。

そして、1990年代からは日本においても中高齢者を中心に水中ウォーキングをする人々が増えました。近年、運動不足や生活習慣の悪さからの“疾病予備軍”のヒトも増えていきます。水中ウォーキングをする人々の運動目的に合致するのは、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」そのものです。欧米諸国でのアクアテックの指導内容を見る限り、アクアフィットネスで培われた「ファンダメンタル」（Fundamental）と称される7つの基本動作群とハイドロセラピーで培われた8つの「プロトコール」（Protocol）と称される基本動作群。この二つの基本動作群の中から状況に適した運動プログラムを組み合わせることがアクアテックの特徴です。

欧米諸国の四倍のスピードで訪れる日本の高齢化社会です。高齢者や弱体力者だけでなく、疾病障害からの予防改善まで、質の高いアクアテックの指導プログラムが必要な方々が加速的に増えることは、ほぼ間違いありません。このような現状を踏まえ、これからのアクアエクササイズの中でも特に質の高いアクアテックの正しい指導ノウハウとプール環境の整備を急がねばなりません。アクアセラピーシンポジウムの開催趣旨はそこにあります。一人でも多くの方々のご参加を切にお願いします。



## Time Table

| 第1日目 7月20日(金) |                    |               |                | 第2日目 7月21日(土)      |              |                |                    | 第3日目 7月22日(日) |                |              |  |
|---------------|--------------------|---------------|----------------|--------------------|--------------|----------------|--------------------|---------------|----------------|--------------|--|
|               | ワークショップ<br>(講義&実技) | ランド<br>(陸上)   | ワークアウト<br>(実技) | ワークショップ<br>(講義&実技) | ランド<br>(陸上)  | ワークアウト<br>(実技) | ワークショップ<br>(講義&実技) | ランド<br>(陸上)   | ワークアウト<br>(実技) |              |  |
| 9:00          |                    |               |                | A-21<br>松本桂江       |              | D-21<br>高鷲 勉   | A-31<br>長谷川正太郎     |               | D-31<br>豊島大輝   |              |  |
| 9:30          |                    |               |                |                    |              |                |                    |               |                |              |  |
| 10:00         |                    |               |                | ↓                  |              | C-21<br>己抄呼    | ↓                  |               | C-31<br>杉本謙堂   |              |  |
| 10:30         |                    |               |                |                    | B-21<br>古賀真澄 |                |                    | B-31<br>土屋真人  |                |              |  |
| 11:00         |                    |               |                |                    |              |                |                    |               |                |              |  |
| 11:30         |                    |               |                |                    |              |                |                    |               |                |              |  |
| 12:00         |                    |               |                | 昼 食                |              |                | 昼 食                |               |                |              |  |
| 12:30         |                    |               |                |                    |              |                |                    |               |                |              |  |
| 13:00         |                    | C-11<br>廣戸聡一  | D-11<br>西森 央   | A-22<br>窪 孝枝       |              | C-22<br>田中義恵   | D-22<br>太塩琢也       | A-32<br>饒村彰子  | C-32<br>藤田麻里   | D-32<br>筒井美恵 |  |
| 13:30         | A-11<br>富士隆枝       |               |                |                    |              |                |                    |               |                |              |  |
| 14:00         | ↓                  |               |                | ↓                  |              |                | ↓                  |               |                |              |  |
| 14:30         |                    | A-12<br>田井村悦子 |                |                    | A-23<br>薄衣和香 |                |                    | A-33<br>矢野真弓  |                |              |  |
| 15:00         |                    |               |                |                    |              |                |                    |               |                |              |  |
| 15:30         |                    |               |                |                    |              |                |                    |               |                |              |  |
| 16:00         |                    |               |                | B-22<br>栗屋 透       | ↓            | C-23<br>千本英介   |                    | B-32<br>清水富弘  | ↓              | C-33<br>河上裕彦 |  |
| 16:30         | B-11<br>今野 純       | C-12<br>青木美樹  |                |                    |              |                |                    |               |                |              |  |
| 17:00         |                    |               |                |                    |              |                |                    |               |                |              |  |
| 17:30         |                    |               |                |                    |              |                |                    |               |                |              |  |
| 18:00         |                    |               |                |                    |              |                |                    |               |                |              |  |

## 第1日(7月20日・金曜日)

### A-11



T. Fuji

13:30~16:00

#### 楽しく効果を味わえて 爆笑するアクアテック

～脳トレで神経筋をピラティスで深層筋を  
笑いながら免疫力もアップ～

富士隆枝

＜プロフィール＞ATS'06 (FL Myers) / IACF'07 (Orlando) 日本代表講師。  
ATRI/AEA/WABA ナショナルトレーナー、AD 研究所スペシャリストスタッフ。  
＜パーソナリティ＞最近ヒトとの出会いの必然性を特に感じています。  
人に助けられ、支えられ、感謝の気持ちで一杯です。私からもお返しを…。  
【継続教育点数】 ATRI2.0/AEA2.0/WABA1.0

アクアフィットネスとリハビリテーションの中間に位置しているアクアテックを講義では陸上での脳トレの実際とボディチェックを交えながら詳しくご説明致します。実技では水の特性を利用しながら思わず笑ってしまう脳トレと長年指示され続けている「ピラティス・テクニク」の概念を応用したバランスチェックと強化を行います。このプログラムは、陸上のレッスンにも応用ができ、水温の低いプールでも体が冷えない（と言うよりも気づかない内に温かくなります）プログラムです。脳も体も活性化し、免疫力までアップします。ぜひ体感してくださいね。

### A-12



E. Taimura

14:45~17:15

#### 障害者別・生活に役立つ トレーニング

～障害によって生じる様々な問題点を水中での  
トレーニングでどこまでカバーできるか～

田井村悦子

＜プロフィール＞第2回(2005年)アクアセラピーシンポジウム講師。  
健康運動指導士。ATRI/AEA 認定者。ユーススポーツ・アクアチーフ。  
＜パーソナリティ＞アクアテックを上手に指導するには、指導力とコミュニケーションを取り合う人間が同じくらい大切だと言う事を毎回思います。  
【継続教育点数】 ATRI2.0/AEA2.0/WABA1.0

私が週1回指導している障害者成人クラスを紹介します。様々な障害があるのでその人その人の問題点を上げていき、その問題点に合ったトレーニングを紹介していきます。トレーニングは、特に珍しいモノでも新しいモノでもないかと思いますが、障害者がそれぞれ抱えている問題点を人物別にどのように接するか紹介していきたいと思います。アクアテックを指導するに当たり、どこまで気づき、目くばり、心くばりが出来るかがスクールという形で障害者クラスを上手にやっていく秘訣だと思います。講座ではそこも含めて参加者に障害者体験もしてもらいます。

### B-11



J. Konno

16:15~17:45

#### アクアテックとは何か

～予防改善アクアプログラム導入のポイント～

今野 純

＜プロフィール＞AEA(全米アクアエクササイズ協会) & ATRI(米国アクアセラピー&リハビリ研究所) 顧問。韓国ソウルリハビリセンター水中運動担当顧問。アイチ考案者。アクアダイナミクス研究所所長。  
＜パーソナリティ＞第四コーナーに差し掛かっているのかも…。後はゴールを目指し、ダッシュあるのみと言いたいところですが…。全く…。老い易く学成り難いです。  
【継続教育点数】 ATRI1.0/AEA1.0

終戦後に生まれたベビーブーマーたち。実はワタシもその一人なのですが、団塊の世代の彼らが何と還暦を迎え、やがて高齢化社会の中核的存在になります。彼らが元気なシニアとして人生を謳歌するのか否か。疾病障害を予防できるのか否か。大問題です。待った無しの高齢化社会が到来します。大急ぎでアクアエクササイズの環境整備が必要です。すなわち、健康増進（プロモーション）向けのアクアと予防改善（プリベンション）向けのアクアの双方が両輪となる指導体制です。そのキーワードが「アクアテック」です。この耳慣れない言葉の中身をこの講座では詳しくご説明します。今年の流行語大賞になるかも知れない「メタボ」はアクアテックを抜きにして考えることは出来ません。アクアテックの理解と実践が決め手です。諸外国の現状、アクアテック・プログラムの成功と失敗、その光と影を解き明かします。

### C-11



S. Hiroto

13:00~14:30

#### 身体の使用説明書 -17-

～Reash（レッシュ）理論  
全体定理と固体定理～

廣戸聡一

＜プロフィール＞第2回(2005年)アクアセラピーシンポジウム講師、HTI 認定者。スポーツ整体廣戸道場代表。NPO レッシュ・プロジェクト代表。  
＜パーソナリティ＞我々の身体は実に良く出来ています。しかしその原理は意外に科学されていません。受講後に本当の自分の身体に出会えるはずです。  
【継続教育点数】 ATRI1.0/AEA1.0

スポーツを楽しみたい、上手になりたい!しかし、急ぐに疲れてケガをしやすく、いっこうに上達しない。ケガの減少とスキルアップが両立できる方法はないの?そこで廣戸理論つまり Reash（レッシュ）理論。「人間の身体には、万人に共通する法則と、個体によって異なる法則が存在する」といった自分の身体特性（クセ）を知ることだ。このセミナーでは、万人の身体に共通する「5 ポイント理論」を踏まえた上で、個体により異なる「4 スタンス理論」を実技を通して学んで頂きます。

### C-12



M. Aoki

16:15~17:45

#### 立つ事、歩く事、 動ける身体でいられる事

～生活習慣病、介護予防運動教室での実際に役立つ  
陸上でのグループレッスンと運動の色々～

青木美樹

＜プロフィール＞ATS'01 (Las Vegas) / IACF'98 (San Diego) 日本代表講師。  
AEA ナショナルトレーナー。アオキファミリー取締役。  
＜パーソナリティ＞ナンバーワンにならなくても、オンリーワンで生涯、自分らしく自分らしさを失わず欲を出しすぎず素敵な指導者でありたいです。  
【継続教育点数】 ATRI1.0/AEA1.0

すべての始りは1976年、健康づくりに、ラジオ体操、我身も「加齢なる一族」の仲間入りに近づいて、教室での参加者も60代～90代、高齢者のスペシャリスト、心と体の変化、能力、体力、運動に対する考え方を生で学びました。元気になるプロセスは、人それぞれ違います。低体力者、高齢者、障害者、対象者に合った目的、目標別クラスの進め方プログラムの提供です。イスに座って楽々ストレッチに筋力アップ、立ち方一つでシェイプアップ、転倒予防に、リズムウォーキング、今、そしてこれからも元気を応援する予防、改善に役立つ内容です。PSTやひもを使います。

### D-11



N. Nishimori

13:00~14:00

#### ふわふわヌードル

～浮力を最大限に生かしたエクササイズ～

西森 央

＜プロフィール＞IAFC'04 (Orlando) 日本代表講師。  
'02 (Brazil) ASAA/FNAF プロフェッショナルアワード受賞。AEA&ATRI ナショナルトレーナー。アクアダイナミクス研究所ディレクター。  
＜パーソナリティ＞ウォーターログ（通称ヌードル）を使用した実技クラスです。心と体にやさしい癒しの時間をお過ごし下さい。  
【継続教育点数】 ATRI1.0/AEA1.0

ヌードルを抵抗器具として使用する場合と、それを浮力として使って、荷重負荷を減少させて使う場合があります。関節にかかる重力を軽減して、より安全にエクササイズを行う事ができるので、膝や腰などの疾患のある方でも無理なく運動する事ができます。誰もが簡単にできるアクアテックのフローティング動作は、心と体にやさしくて、とても心地よい運動法です。是非一度、体験してみてください。



## 第2日(7月21日・土曜日)

### A-21



K. Matsumoto

09:00～11:30

**ゼロからのアレクサンダー・スイミング**  
～水が怖い人・泳げない人・勇気を出して泳いでみようと思った人のために～

**松本桂江**

＜プロフィール＞第2回(2005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/HTI&AFP/WABA/AiChi認定者。フリー。  
＜パーソナリティー＞人が好き、水が好き。水のエネルギーが頂きながら元気の輪が広がっていく。この仕事が大好きです。  
【継続教育点数】 ATRI2.0/AEA2.0/WABA1.0

従来の競泳をベースとした水泳ではありません。速く泳ぐこと・距離を泳ぐことを目的としていません。アレクサンダー・スイミングは水に浮かび泳ぐという動作を通じて、身体の使い方を学んでいきます。苦しかったり、頑張ったりする必要はありません。不思議なくらい楽な泳ぎが、ここにあります。水が苦手で緊張したり、力んでしまったり、堅くなってしまう方々の身体と心をほぐしながら、水と仲良くなり、体にやさしい楽な泳ぎを身につけていきます。泳げば泳ぐほど、元気になっていきます。泳ぐことが大好きになります。

### B-21



M. Koga

10:15～11:45

**医療・保健・福祉と自立支援の実際**  
～疾病・介護予防に於ける水・湯中運動療法の可能性と限界について～

**古賀眞澄**

＜プロフィール＞第2回アクアセラピーシンポジウム(2005年)講師・健康運動指導士・温泉利用指導者・上級障害者スポーツ指導員・総合管理士・バルフィットシステム代表取締役  
＜パーソナリティー＞陸上運動の限界からアクアセラピーに出会い、参加者と共に日々回復再生してきた8年間。最近は波乗りと温泉に水を感じます。  
【継続教育点数】 ATRI1.0/AEA1.0

介護の社会化を理念として始まった介護保険は、本年度から介護予防と介護給付に分かれました。財政悪化のあおりを受けて、現場は今だ混乱の中にあり、制度の存続が危惧されています。そして、疾病・介護予防に代謝及び筋バランスの改善が重要であり、水中運動療法が有効であることは知られています。しかし、誰にでもプールが身近に有るわけではありません。そこで、身近な公民館や家庭で出来る「お茶の間筋トレ」、温泉や家庭の浴槽で出来る「湯の花体操」を開発し、自治体保健事業の中で「水陸運動療法」を実施しています。その事業展開のコツを伝授します。

### A-22



T. Kubo

13:00～15:30

**ウェイクアップ! マッスル!!**  
～高齢者のための「活き返り」エクササイズ～

**窪 孝枝**

＜プロフィール＞IAFC'05 (San Diego) 日本代表講師。韓国ワッツ講習会講師(2001年)。ATRI/AEA/WABAナショナルトレーナー。AD研究所ディレクター。  
＜パーソナリティー＞高齢者対象の健康教室を始めて早5年目。試行錯誤の連続ですが、メンバーさんからは「生きる喜び」を頂いております。  
【継続教育点数】 ATRI2.0/AEA2.0/WABA1.0

三次元抵抗と浮力はアクアテック最大の利点。年齢に関係なく、日常生活のパターン化した行動の中で、使われていない筋肉は退化し、関節系疾患を誘発する要因となります。そこで、弱くなった筋肉を積極的に刺激し、活性化させていきます。特に肩甲骨と骨盤周辺の深層筋を三次元的に動かすことによって、姿勢矯正や関節可動域改善を目指します。また、ヌードルを使ったバランス運動で体幹部の安定性を高め、転倒予防を目指します。〈高齢だから…〉と年齢を理由に諦め気味の方や肩・腰・膝痛の予防改善にお薦めのプログラムです。

### B-22



T. Awaya

15:45～17:15

**生活習慣病について**  
～運動処方の際に注意する点～

**栗屋 透**

＜プロフィール＞体協スポーツドクター。AFFA医療顧問。たま循環器科・内科院長。  
＜パーソナリティー＞生活習慣病の基礎、運動許可基準等について整理をして講義を行います。  
【継続教育点数】 ATRI1.0/AEA1.0

生活習慣病の定義、高血圧、糖尿病、高脂血症について、それぞれの運動処方の方法、注意点等を解説する。医療者からの運動指導時のポイント、注意点なども、心拍数による運動処方の方法などと合わせてお話する。特に各疾病に使用する薬剤を服用している際の運動指導のポイント、注意などは、医療者の間でも明確な答えを持たない者も多いため、本講座でとりあげることにする。日常指導のブラッシュアップに本講座が少しでも役立てるものとなることを期待する。

### A-23



W. Usugi

14:30～17:00

**障害者のQOLを高めるアクア**  
～現場での障害者プログラムの実際～  
**薄衣和香**

＜プロフィール＞第2回(2005年)アクアセラピーシンポジウム講師。ATRI/AEA/HTI&AFP/WABA/AiChi認定者。ふれあいランド岩手スポーツ指導員。  
＜パーソナリティー＞多くの方々に出会い、そこにはいつも学びがあります。メンバーの皆さまの笑顔と行動姿勢が私の心のエネルギーです。感謝。  
【継続教育点数】 ATRI2.0/AEA2.0/WABA1.0

健常者と障害者が求めるQOLに違いはあるのでしょうか。求めているものは同じでも提供するものには違いがあります。障害者の参加できるプログラムがない。バリアフリーになっていない。様々な現場での問題点もあると思っています。そして受け入れる指導者の心の問題も…。レッスンにどの様な工夫を与えると参加しやすいのか。現場はどの様な体制で受け入れれば良いのか。具体例を交えながら実際の現場での内容をご紹介します。



## 第2日(7月21日・土曜日)

### C-21



Misako

10:00~11:30

#### ルーシーダットン〈陸上〉

～血流とリンパの流れ、身体の歪みを、簡単なポーズと特殊な呼吸で効かせるタイ式ヨガ～

己抄呼～Misako～

＜プロフィール＞IAFC'06 (Orland) 日本代表講師。AEAナショナルトレーナー。NPO日本総合健康指導協会副理事。  
＜パーソナリティー＞「プロ」と言われる人と接する機会が多くなってきた此頃です。妥協を許さない人達です。私もそうあるべきと言いつけています。  
【継続教育点数】 ATRI1.0/AEA1.0

### D-21



T. Takawashi

9:00~10:00

#### いきいき・はつらつ元気塾！

～転ばぬ先の杖！  
メタボリックシンドロームからの脱出～

高鷲 勉

＜プロフィール＞第17回（2007年）ADI&AEA週末アーク合宿講師。ATRI/AEA/HTI&AFP/WABA/AiChi認定者。フリー。  
＜パーソナリティー＞  
今年は、次から次とさまざまな試験が目の前にやってきます。一つ一つ乗り越えて、人として成長していきたいです。  
【継続教育点数】 ATRI1.0/AEA1.0

タイ古来から伝わる、特殊な体操です。毛細血管やリンパを、特殊な呼吸法で刺激し、短時間で一気に流れをよくします。又、アイチが経絡の刺激を意識するように、ルーシーダットンでは、タイ医学のSENを刺激し、体調を整えていきます。ポーズは比較的簡単で、高齢者から、機能改善目的の方、冷え症の方、シェイプアップにも、有効的なポーズがあります。何よりも柔軟性の向上にすぐれ、殆どの身体の硬い受講者の方が、1回のレッスンでその効果を感じる事ができ、喜ばれています。是非、体験してみてください。

これから運動を始めようとしている人や、水の中の運動がいいとすすめられたはいけど、何をしたらいいのかわからない方に身体にやさしくて効果的な運動を紹介させていただきます。今回は、ウォーターウエイトを使ったストレッチを中心に誰にでもできる運動を体験してみてください。自分の身体と向き合って対話する時間をつくってみませんか？

### C-22



Y. Tanaka

13:00~14:30

#### 健康的な良い人生の呼吸法を学びましょう

田中義懸

＜プロフィール＞ATS'01 (Las Vegas) 日本代表講師。AEA/HTI認定者。スポーツ・コア支配人。全国気功教育研究会気功師。日本スポーツケアトレーナー協会認定者。  
＜パーソナリティー＞十二経絡は、今だに明確には解明されていないのが現状です。しかし、経絡を流すことにより体調が良くなることは事実なのです。  
【継続教育点数】 ATRI1.0/AEA1.0

### D-22



T. Oshio

13:00~14:00

#### ハイドロ・スロー・セラピー

～フィットネスとメディカルの間で～

大塩琢也

＜プロフィール＞第7回（2006年）アークエクササイズ国内総会講師。HTI&AFPナショナルトレーナー。フリー。  
＜パーソナリティー＞理学療法の学校に通い、机に座る時間が多いことを良いことに、メタボリックな世界に片足を引っかけてしまいました。ダイエット中です…。  
【継続教育点数】 ATRI1.0/AEA1.0

80分の講座は、水中気功の様々な内容を紹介する事が可能になりました。動作はシンプルであり、ゆるやかな流れの中に柔と剛が交わります。気功は、呼吸法を大切に肺機能を高め血液に新鮮な酸素を豊富に取入れ、身体の隅々までエネルギーが運ばれます。総体的に気功を行う事により、免疫力のUPにつながり、気功の気の字からもご理解頂ける様に気力・元気・根気など気持ち、精神面の向上に役立ち気功を深く鍛練する事により、陰陽の世界が広がります。今回の気功講座では、手足十二経絡が身体にどの様に流れているか指圧「穴」を取入れて実践して頂きます。

自分自身の怪我から得られた経験から、実際に使用したハイドロトーンでの筋肉の調整方法を紹介します。現在、学んでいる理学療法の世界でも「水治療」（アクアセラピー）が必要とされています。しかし、大きな施設、多量の水を病院施設で保持・管理するのは難題のようです。私たちが進んでいる「アクア」の道は今後、多方面で間違いなく必要とされることでしょう。ガンガンハードではない「ハイドロ・スロー・モーション」はストレッチ効果やウォームアップ効果が得られ、障害を持つ方から低体力者・健康者までが自らの身体のコントロールを可能とする要素となるでしょう。

### C-23



E. Chimoto

15:30~17:00

#### ランドアイチ

～音とストレッチによるAiChiへの誘い～

千本英介

＜プロフィール＞第4回（2007年）ATRIアイチ合宿講師。HTI認定者。フリー。パークハイアット東京クラブオンザパーク チーフインストラクター。  
＜パーソナリティー＞「喜怒哀楽」を指導のコンセプトに、毎日働きつづける私、千本英介と申します。今日は皆様と「楽しい」を共感できればと思います。  
【継続教育点数】 ATRI1.0/AEA1.0

身体に予防や改善の必要がある。。。でも、時間がない、汗をかくのはイヤッ、飽きっぽい、運動が苦手、体が動かない、けれど、少しでも運動が必要だと感じている。そんな方々にAiChiへ関心をもっていただき、その素晴らしさを伝えるには、どうすればいいのか？そして、そこには何が必要なのか？その答えを導き出すための手段として、「音楽」と「ストレッチ」があると考えます。今回は、それらを十分に活かし「痛みを伴わない」、「楽」をコンセプトにしたランドアイチをご紹介します。いただきます。



## 第3日(7月22日・日曜日)

### A-31



M.Hasegawa

09:00～11:30  
シンプル・パッドラガス・リングメソッド  
～水中PNF・体幹部の基本テクニック～  
**長谷川正太郎**  
＜プロフィール＞第2回(2005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。介護支援専門員。長谷川整形外科/アクアセラピー治療研究所代表。＜パーソナリティー＞「パッドラガス法」習得はアクアセラピストとしての必須科目であり、アクアテック・プロトコルの重要な項目でもあります。  
【継続教育点数】 ATRI2.0/AEA2.0/WABA1.0

浮力と重力が渾然一体となっている水中で運動を行う過程では、地上とは異なった姿勢反射が起こります。この特異な姿勢反射と水の粘性抵抗を利用しながら、浮遊位で三次元的な複合運動を行うことにより、筋・神経の促進効果を高め、同時に関節可動域の拡大を得ることができるのが、水中PNFと言われる「パッドラガス法」です。この方法の基本を知るにはやはり体幹部に対するアプローチからでしょう。本講座では複雑なPNFの解説は簡略化し、実技中心に極めてコンパクトでシンプルにまとめ上げたプログラムの中から数種類を紹介します。

### B-31



M.Tsuchiya

10:15～11:45  
「足の裏」と姿勢からのメッセージ  
～体力が衰えやすい姿勢習慣と衰えにくい姿勢習慣～  
現代人の特徴と指導へのいかし方  
**土屋真人**  
＜プロフィール＞体育学修士。NSCA認定CPT・CSCS。ACSM認定HFI。中京大学体育学部健康運動実習担当講師。フィットネス総合研究所所長。  
＜パーソナリティー＞この講座でお伝えする内容が日頃すばらしい指導を展開されている皆様のより一層の進化に少しでもお役に立てばうれしく存じます。  
【継続教育点数】 ATRI1.0/AEA1.0

「足の裏」(足裏への体重のかかり方や重心の位置など)や姿勢からは私たちの健康にとって大切な情報がたくさん発信されています。その情報は子供から高齢者、アスリートの指導まで幅広く活用することができるものです。「足の裏」や姿勢が発信しているメッセージとは？どんなことがわかるのか？このことを実際の足裏測定、姿勢チェックを通して確認し、日頃の指導の場でどういふことができるのか、実際のエクササイズもお伝えします。

### A-32



A.Niomura

13:00～15:30  
心に響くワッツの心  
～呼吸とゆらぎの融合・心身を浄化する不思議な空間へ～  
**鏡村彰子**  
＜プロフィール＞第2回(2005年)アクアセラピーシンポジウム講師。WABAナショナルトレーナー。ATRI/AEA/HTI&AFP/WABA/AiChi認定者。上越市みずましの会世話人。  
＜パーソナリティー＞ワッツの後にクライアントは微笑んで「ありがとう!」。そして、話し始めました。穏やかな声が流れます。  
【継続教育点数】 ATRI2.0/AEA2.0/WABA1.0

ストレス解消へ、運動障害者の筋弛緩へ、そして、ヒーリングが必要な人々へ、などに次世代型アクアプログラムとして注目されているのがワッツ(WATSU)です。ですから、ワッツはリボンデングセラピーとも言われるようになりました。これが考案されたことでワッツが完成されたと言われているプログラムが「オフリング」です。プロトコルの一つにいかがでしょうか。オフリングから既存プログラムへ、展開がスムーズになります。温かい水に心身を委ね、オフリングから、どのワッツのプログラムにも展開できます。セラピストとして多忙な方々、先ずご自分をリラックスさせてみましょう。どうぞワッツの不思議な空間へ。

### B-32



T.Shimizu

15:45～17:15  
アクアセラピーの展望  
**清水富弘**  
＜プロフィール＞医学博士。上越教育大学助教授。  
＜パーソナリティー＞今後のアクアセラピーの発展のために、データの収集、整理、さらにデータベース化して関係者同志で共有化していきたいと思います!!  
【継続教育点数】 ATRI1.0/AEA1.0

- アクアセラピーの歴史
- アクアセラピーの概念
- アクアセラピーのシステム
- 水中運動時の生理的変化
- 対象別アクアセラピーの方法
- 今後のアクアセラピーの課題

### A-33



M.Yano

14:30～17:00  
とびっきり Ai Chi  
～跳んで・跳ねて・揺れながら～  
**矢野真弓**  
＜プロフィール＞ATS'02 (Orlando) /IAFC'98 (San Diego) 日本代表講師。AEA'98グローバルアワード受賞者。ATRI/AEA/WABAナショナルトレーナー。中京大体育学部講師。みずユナイテッド代表。  
＜パーソナリティー＞縫いぬい、編みあみが大好き。その凝りを取る為にニコニコあくあ。いつも「ご機嫌さん」でいたいなあ。  
【継続教育点数】 ATRI2.0/AEA2.0/WABA1.0

ゆったりと水中で呼吸や肩の回旋をしていくAi Chi。でも水温が低かったり、もっと動きたい人がいたり…。バウンズを加えて色々運動強度を変えながらAi Chiの腕の動きを生かせたらと…19の動作があるAi Chiを5～6つを選択してやっています。バウンズもとっても楽しい動きです。講義では私のお気に入りの西式健康法の事や「冷え取り」の事もお話できればと思います。お会いできる事を楽しみにしております。





## 第3日(7月22日・日曜日)

### C-31



R. Sugimoto

10:00~11:30

#### 顔診法と姿勢チェック

～クライアントとファーストインプレッション  
による的確なセラピーの構築を考える～

杉本 輝堂

＜プロフィール＞WABA認定者。天城流湯治所。  
NPO 鎌倉塾代表。  
＜パーソナリティ＞天城流湯治法は身体の痛みを  
的確に緩和する方法なので水中での新しい使用の一  
アイテムとして熟知すると今後の展開ができる。  
【継続教育点数】 ATRI1.0/AEA1.0

姿勢や顔面の状態を見て、身体のストレスを解説して水中においてどの  
様に対応していくかボディチューニングのプランをつくり、その結果、  
身体をどの様に変化させステージアップさせるか考える。身体の変化に  
伴うストレスマネジメントを更にカウンセリングをしてボディーセン  
ター、変化させながらパーフェクトボディに近づける、「きづき」を与え  
る。

### D-31



T. Toyoshima

9:00~10:00

#### 姿勢改善アクアテック

～アクアフィンを使用した水中での  
コーディネーショントレーニング～

豊島 大輝

＜プロフィール＞第9回(2007年)ADI&ATRI週末  
アクアテック合宿講師。ATRI/HTI/AiChi認定者。テ  
ルムマランヨコハマベイ・シニアセラピスト。  
＜パーソナリティ＞皆様と有意義なアクアセラビ  
ーシンポジウムを実現させ、少しでも社会に良い影  
響を与えられれば幸いです。  
【継続教育点数】 ATRI1.0/AEA1.0

水中では”重力”と”浮力”そして動く事による”抵抗”の要素の中で  
平衡を保たねばならず、陸上とは全く異なる姿勢反応が要求されます。  
その為、陸上での不良姿勢や日常生活動作の癖で崩れた筋バランスを改  
善しやすい環境にあると考えます。更にアクアフィンを使用して運動強  
化を調節する事で汎用度が広がります。こりや痛みを引き起こす原因と  
なる不良姿勢の改善から、強度を下げて高齢者の介護予防まで、幅広く  
応用可能なプログラムを実施します。

### C-32



M. Fujita

13:00~14:30

#### 女性のための インテグレートッドボディケア

～A・B・Cに(e)・F・G?これなら楽しいボディケア  
体幹で体感する陸のプログラム～

藤田 麻里

＜プロフィール＞第2回(2005年)アクアセラピーシンポジウム講師。AEA/ATRI認  
定者。日本マタニティビクス協会ディレクター。日本エアロビックフィットネス協会  
エアロビクスダンスエクササイズディレクター。  
＜パーソナリティ＞現在、第三子妊娠中ですがはり、イライラ更年期、白髪進行中、  
赤ちゃんに会うと「はあはあぢやうよ」とあやします。老婆への道は一日にして成らず。  
【継続教育点数】 ATRI1.0/AEA1.0

女性であるためにつらいことがある…なんてもったいない!自律神経失調  
症状や月経前中の症状、妊娠中や産後、更年期以降の生理的変化による症  
状の予防や改善に効果のある最新プログラム。全ての女性のエイジング  
(A)におすすしたいその訳は、初めての方にも必ず楽しんで頂けるから!  
グライディング・ディスクで体幹と骨盤底筋群をW-UP。Fパレエなら全  
くの初心者もパレエを楽しみながらコツコツ骨を鍛えられます。太極拳と  
ヨガのエッセンスはスローライフを楽しむ世代に大好評。うれしいことに  
指導者であるあなた自身にもe効果が。今何のために、何をしているのか  
を実感できる複合(インテグレートッド)プログラムです。

### D-32



M. Tsutsui

13:00~14:00

#### ハッピー・アクアテック

～高齢者向け 心に優しい、身体に易しい  
アクアプログラム～

筒井 美恵

＜プロフィール＞第8回(2006年)ADI&ATRI週末ア  
クアテック合宿講師。ATRI/AEA/HTI/AiChi認定者。  
フリー。  
＜パーソナリティ＞アクアなくして、今の私の笑  
顔も健康もありません。この幸せを、多くの方々に  
味わって頂きたいです。  
【継続教育点数】 ATRI1.0/AEA1.0

長い人生の中、水着でプールサイドに初めて立つのは、どんなに勇気が  
いる事でしょう。大丈夫です!その勇気さえあれば!アクアの魔法が新  
しい世界の扉を開きます。優しく、ゆっくりと、呼吸、バランス、歩行、  
筋調整を行い、少しずつレベルを変化させ、いつの間にか、人と水とが  
創り出すアクアファンタジーの世界に入り込んでいます。いっば  
いの笑顔でアクアパワーをお楽しみ下さい。

### C-33



H. Kawakami

15:30~17:00

#### アレクサンダー・テクニーク

～活動中・運動中にできるボディコンディショニング～

河上 裕彦

＜プロフィール＞第7回(2006年)ADI&ATRI週末  
アクアテック合宿講師。アレクサンダー・テクニ  
ーク・インターナショナル認定教師。  
＜パーソナリティ＞不純物(くせ)を除いて、動き  
を洗練することで、運動能力・表現力の向上や不  
調・故障の改善に役立つ身体教育法です。  
【継続教育点数】 ATRI1.0/AEA1.0

この講座では、課題を解決するために何か新しいことを始める前に、立  
ち止まって、自分自身が実際には何をしているのかということに気づく  
ことが、すべての鍵になることを学びます。『からだ』の大きさやどこで  
曲がるのかということについての認識に始まり、動きに対するその人の  
固定観念にまで踏み込みます。当日会場から、実際に経験を希望される  
方を募り、講師が選んだ動きや参加者の方が改善されたい行為を実演し  
ます。そして何がかわるのか、皆さんに目撃者になっていただきます。



## お申し込み方法

### 1 電話申込みの前に

- 希望する講座を選び、申込書に○印をつけてください。
- ※ 「講義&実技」の講座は、講義のみ或いは実技のみの受講が可能です。但し他の講座と時間が重複しないように選択してください。  
注) 講義或いは実技のみ受講の場合は継続教育点数が下記の半分の点数となります。
- ※ 講座に関するお問い合わせ先：045-544-9098
- ※ 継続教育点数：講義&実技 ATRI2.0 AEA2.0 WABA1.0  
実技のみ(陸上・水中) ATRI1.0 AEA1.0  
レクチャー ATRI1.0 AEA1.0

### 2 電話で申し込みをします

- 申込書とペンをご用意ください。
- ※ 受講講座及び受付番号をご案内致します。
- ※ 全ての講座は、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：6月1日(金)～7月6日(金)**

**受付時間：10:00～17:00** (日曜・祭日は休み)

### 3 申込書をお送りください

- 「申込書」に必要事項をご記入の上、1週間以内にFAXまたは郵送にてお送りください。
- ※ 電話でお申し込み以外のクラスを申し込み書に書き加えないでください。

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

F A X：045-544-9390

### 4 参加費をお振込みください

- 最寄の郵便局からお振込みください。
- 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「受付番号」「氏名」を必ず明記してください。

【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

### 5 事前に「案内書」をお送りします

- 参加日や選択クラスの変更はできません。

### 6 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30日前からキャンセル料がかかります。  
6月20日～7月03日 ……………参加費の20%  
7月04日～7月16日 ……………参加費の40%  
7月17日～当日 ……………参加費の100%

#### お申し込みの方への特典1

参加者全員に記念品を差し上げます。

#### お申し込みの方への特典2

会場レストランにて、昼食時に抽選会を行います。(2日目・3日目)。

#### お申し込みの方への特典3

講座で使用したアクア用具を特別割引にてご購入できます。



## 参加料金表

| 参加日数 | 記号  | 参 加 日           | 一 般 参 加 費 | 指 定 参 加 費 |         |
|------|-----|-----------------|-----------|-----------|---------|
|      |     |                 |           | 認 定 者 A   | 認 定 者 B |
| 1日間  | X 1 | 7月20日(金)のみ      | 13,650円   | 11,550円   | 12,600円 |
|      | X 2 | 7月21日(土)のみ      | 26,250円   | 24,150円   | 25,200円 |
|      | X 3 | 7月22日(日)のみ      | 26,250円   | 24,150円   | 25,200円 |
| 2日間  | Y 1 | 7月20日(金)+21日(土) | 39,900円   | 35,700円   | 37,800円 |
|      | Y 2 | 7月21日(土)+22日(日) | 52,500円   | 48,300円   | 50,400円 |
|      | Y 3 | 7月20日(金)+22日(日) | 39,900円   | 35,700円   | 37,800円 |
| 3日間  | Z   | 7月20日(金)~22日(日) | 66,150円   | 59,850円   | 63,000円 |

※注意：

- (1) 認定者 A-ATRI (米国アクアセラピー&リハビリ研究所) /AEA (全米アクアエクササイズ協会) /WABA (世界アクアボディワーク協会) の認定者資格のある方。
- (2) 認定者 B-HTI&AFPI(国際ハイドロトーン&アクアフィン連合)認定者およびADI (アクアダYNAMIX研究所) の各種ベーシック講習会修了資格のある方。
- (3) 7月21日(土)および22日(日)の参加費の中には「昼食代」が含まれています。
- (4) 参加費の中には消費税5%が含まれています。

### ご宿泊を希望される方へ

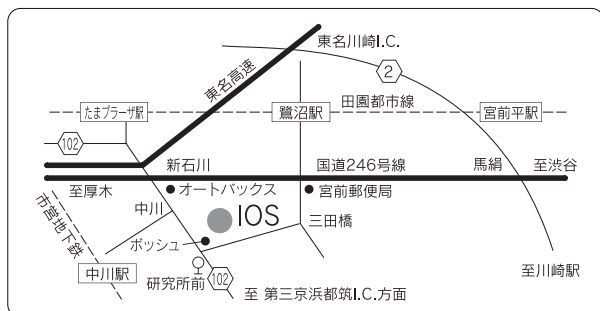
オンワード総合研究所(会場)にご宿泊を希望する方は申込書の宿泊欄にご記入ください。  
部屋数に限りがありますので、お早めにお申し込みください。

**所在地** 横浜市都筑区牛久保3-9-3  
『オンワード総合研究所』

#### 交通のご案内

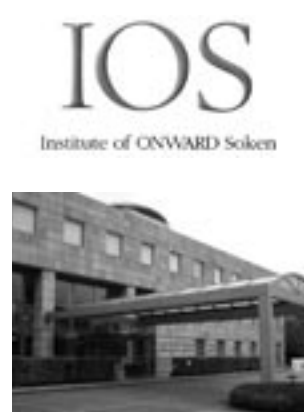
- 電車ご利用の場合  
東急田園都市線「鷺沼駅」よりタクシーで5分  
横浜市営地下鉄「中川駅」よりタクシーで5分
- お車ご利用の場合  
第三京浜道路「都筑I.C.」から5km(約12分)  
東名高速道路「川崎I.C.」から6.5km(約20分)
- バスをご利用の場合  
東急田園都市線「たまプラーザ駅」より路線バスにて約10分  
「研究所」下車後徒歩約5分

### 実施会場案内



### ご注意ください

- クラスは定員になり次第切ります。
- 受講申し込みのないクラスには参加できません。
- クラス内容や講師に変更が生じた場合、参加費をご返金いたします。
- 天災・火災・不慮の災害・公共体の勅令など不可抗力の理由で開催できなくなった場合、参加費をご返金いたします。





2007～08年度（第3回）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意見やご質問は下記へ

〒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](mailto:national@aqua-adi.co.jp)

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