



# Japan Aquatic Therapy Symposium

2011-12

## 2011~12年度 (第5回) アクアセラピーシンポジウム

“アクアセラピーでメタボとロコモを予防しよう”

2011年8月6日(土)~8日(月)/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> 神奈川県教育委員会/川崎市教育委員会/神奈川県水泳連盟/(財)川崎市  
体育協会/(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)日本フィットネス協会/(社)日本スイミングクラブ協会/  
(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/NPO日本健康運動指導士会/ヘルス&フィットネスジャパン実行委  
員会/フィットネスセッション実行委員会
- <協賛> 大塚製薬(株)/ベンゼネフル(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/(株)明治スポーツプラザ/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)NECライベックス(グリーンスイミングクラブ)/  
月刊フィットネスジャーナル誌(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)
- <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、アメリカでは健常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倍のスピードで急速な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、2010年までに戦後生まれのベビーブーマー(団塊の世代)約600万人が会社から退職しました。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ます。

今後、高齢化社会の中で健康維持と予防改善が一人ひとりの肩へ負わされます。取り分けメタボリック(循環代謝系)とロコモティブ(関節運動器系)の二大シンドロームへの対処が求められます。ますます安全・安心な運動形態としてアクアエクササイズの役割が大きくなります。そこでフィットネスとリハビリテーションの双方を中庸した「アクアセラピー」への理解を深めねばなりません。アクアセラピーの理論と実践を通じて、適切に指導できるアクアセラピストが求められます。

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セラピー系とに分離。それぞれを隔年毎に交互開催することになりました。昨年(2010年)は「第9回アクアフィットネス・コンファレンス」を開催しました。そして今年「第5回アクアセラピー・シンポジウム」を開催します。国内第一線で活躍しているリーディング・トップセラピストの方を講師に、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、第5回アクアセラピー・シンポジウムに関して、皆様方から暖かいご支援ご協力を賜りますよう、心からお願い申し上げます。

2011(平成23)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YNAMIXS研究所所長)

## 東日本大震災(東北地方太平洋沖地震)復興へ向け、みんなで頑張りよう!

2011年3月11日14時46分ごろ、三陸沖を震源に国内観測史上最大のM9.0の地震が発生。

津波や火災などにより広範囲で甚大な被害がでました。そして、多数の死傷者と避難者がでました。

また、福島第1および第2原発の事故で放射能汚染が発生。多数の避難者がでました。

お亡くなりになった方々やご遺族に心よりお悔やみ申し上げます。

また、すべての被災者の皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

## 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)の双方を中庸したアクアセラピー(Aquatic Therapy)の普及向上に努めている。日本でのATRI活動はアクアダYNAMIX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回実施している。



ATRI 会長  
ルース・ソバ  
Ruth Sovo

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



ATRI 専務理事  
アン・ミラー  
Anne Miller

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

アクアダYNAMIX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変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。



# Time Table

	第1日目 8月6日(土)			第2日目 8月7日(日)			第3日目 8月8日(月)		
9:00	A11-講 水谷睦子		B11-実 饒村彰子	A21-講 幸山玲子		B21-実 辰谷川正太郎	A31-講 古賀真澄		B31-実 窪孝枝
9:30									
10:00		A12-講 NAoMY			A22-講 薄衣和香			A32-講 浅井貴子	
10:30	A11-実 水谷睦子			A21-実 幸山玲子			A31-実 古賀真澄		
11:00			A13-講 松本桂江			A23-講 小島留美子			A33-講 田井村悦子
11:30		A12-実 NAoMY			A22-実 薄衣和香			A32-実 浅井貴子	
12:00	A14-講 大塩琢也			A24-講 茨田 忍			A34-講 尾陰由美子		
12:30			A13-実 松本桂江			A23-実 小島留美子			A33-実 田井村悦子
13:00		A15-講 星合淳子			A25-講 矢野真弓			A35-講 砂川佳一	
13:30	A14-実 大塩琢也			A24-実 茨田 忍			A34-実 尾陰由美子		
14:00			A16-講 高橋友見子			A26-講 玉森恵美子			A36-講 藤田麻里
14:30		A15-実 星合淳子			A25-実 矢野真弓			A35-実 砂川佳一	
15:00	D11-陸 田中義慇			D21-陸 廣戸聡			D31-陸 青木美樹		
15:30			A16-実 高橋友見子			A26-実 玉森恵美子			A36-実 藤田麻里
16:00									
16:30			C11-実 筒井美恵			C21-実 太田哲也			C31-実 西森央
17:00									
17:30									
18:00									

※講：講義 実：プール実技 陸：陸上（講義&実技）

# 第1日(8月6日・土曜日)

## A-11

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)



9:00~11:30  
障害水泳介助法  
水の動きを感じてみましょう

**水谷 陸子**  
(プロフィール)日本体力医学会健康科学アドバイザー。  
日本身体障害者スポーツ指導者、ATRI/WATSU認定者。  
(パーソナリティ)障害のある人達とかがりつきたいと  
思っているけど、何から始めたら良いか、悩んでいるけ  
ど民間に困っているなどを一緒に考えましょう。  
【継続教育点数】  
講義=ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0  
実技=ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

指導者の水中姿勢保持や動作などの基本を安全に楽しく継続出来るための「アクアいろは」のキーワードを一緒に探しましょう。障害を埋める「障害概論」・水を知る「流体力学」・運動処方を作成するための「運動生理学」・ボディメカニクスを知って「運動学」をクロールとバタフライの実技泳法の中から、目的に合わせたヒントを易しく紹介します。

## A-14

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)



12:00~14:30  
ハイドロトーン・ウォーターセラピー  
世界3大アクアキアの一つ「ハイドロトーン」の水口抵抗を  
数人限に活かしたプログラム。

**大塩 琢也**  
(プロフィール)ケアパートナーみまき みまき温泉診療所理学療法士。第12回(09年)温泉アクアセラピー-全国講師  
ATRI/AEA/WATSU/AiChi認定者。  
(パーソナリティ)水の中「ハビ」を極めたく、大自然「長野」  
に移し住んで早3年！思えば遠くへ来たもんだ〜〜語りか  
でないように頑張ります!!  
【継続教育点数】  
講義=ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0  
実技=ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

元気に通われていたご利用者が病気になるったり、怪我をした方々が、医師の勧めでプールを利用したいという事例が年々多くなってきていると思われまます。しかし、そのような健康増進施設では、医学的な情報が少なく、受け入れ態勢が整っておらず、どうしていいか頭を抱える事が少ない事でしょう。ハイドロトーンは見た目からハードギアに考えられがちですが、マイナスな身体状況からニュートラルそしてプラスへと移行していく過程で身体活動の再構築に長けている水中ギアの一つと僕は思います。(byハイドロ王子?)

## A-12

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)



10:00~12:30  
マニティアクア「ラテンウォーキング」  
元氣な社会を築く「アクアプログラム」マニティアクア普及を担う  
**NAoMY**  
(プロフィール)日本マニティネットワーク協会代表  
インストラクター、WOMEN'S GEAR-NET代表、要学際フット  
ネスアドバイザー、AFC '07 (Finn) 日本代表プロ  
フェッショナル、AEA/WATSU/HYDRO/AiChi認定者。  
(パーソナリティ)アクアで健康を回復しよう！新しい  
命の誕生が、未来の日本を支えます。  
【継続教育点数】  
講義=ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0  
実技=ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

妊娠は女性の一生の中で心身共に大きなストレスが加わります。分娩は最大のエネルギーを要求します。産後は、妊娠期の過ごし方により大きく変化します。私達アクア指導者は、水の特性を最大限に活かしたアクアプログラムで、妊婦の健康をサポートする役割があります。妊娠による母体の変化と動きの実際を学び、貴方の施設に通う妊婦に正しい指導のできる知識を習得しましょう。肩甲骨と股関節の動きから考案したステップで、妊婦が大好きなラテンのリズムに合わせて、効果的で楽しいマニティアクアをお伝えします。

## A-15

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)



13:00~15:30  
セルフ ボディメンテナンス  
「自分で」腰・肩の痛みを緩和し、筋力取りを促す  
**星合 淳子**  
(プロフィール)ボディ&メンタルセラピスト。温泉  
療法士。第12回(09年)温泉アクアセラピー-全国講師  
ATRI/AEA/WATSU/AiChi認定者。  
(パーソナリティ)すべての出来事は天からの贈り  
物。感謝の心で生きると毎日が幸せに思えます。だから  
出来ることで感謝をしたいと思っています。  
【継続教育点数】  
講義=ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0  
実技=ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

自分の体は自分で守る、を基として簡単に出来るセルフ・ボディメンテナンスを紹介します。自分の体を知り、体の繋がりを体感する事で自己治癒力は高まります。優秀なドクターや治療家は「自分自身であることを認識し有効な手当法をその場で実感していきます。特に世界各国、老若男女問わず感心の高い「瘦身」や「膝・腰などの痛み」の緩和法を水の力を利用して更に効果を高めます。一家に一人は知って頂きたい手当法です。

## A-13

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)



11:00~13:30  
こころとからだ喜び運動レシピ  
ニューキア「マニティアクア」を使った「ウォーキング@水」  
**松本 桂江**  
(プロフィール)アクアウォーキング研究会「アク  
アダンス」スーパーバイザー、ATRI「パーソナル  
トレーナー」ATS'10 (Fortnyers) 日本代表講師、ATRI/  
WATSU/HYDRO/AiChi認定者。  
(パーソナリティ)「年をとるのもいいもんだ。  
疑問に思ったことが、たんだんわかつくくるもんだ  
だよ」ジョンレノンのことばに勇気をもっています。  
【継続教育点数】  
講義=ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0  
実技=ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

健康を目指すためのキーワード「継続は力なり」楽しくなければ続かない。元気になる意味がない。今回は、新しく改定した「マルチムーブ」を使っての水中運動を紹介します。コンパクトで使い勝手の良い、ストレスフリーのバリエーション豊かなギアです。体力のない方・高齢者・障がいのある方も、持つことで安定感があり、安心して運動ができます。からだの声に耳をかたむけ、ゆっくりとじっくりと、からだの使い方を学んでいきます。最後は、アイチでゆったりと癒やされて下さい。

## A-16

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)



14:00~16:30  
満員御礼！プールでの介護予防教室  
高齢者が満足するクラス運営~7つのコツ~  
**高橋 友子**  
(プロフィール)ハートウォーミングアカデミー副代  
表。健康運動指導士。第4回(2009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)「身体のこと」を学び、心の持ちよ  
うを学び、参加者から人生を学び、楽しくてこの生  
命がやめられませんか。  
【継続教育点数】  
講義=ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0  
実技=ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

10~20名程度の介護予防教室や高齢者クラスをプールで行うにあたり、高齢者が安心して参加できる条件を整理していきます。到着からプールに入る前・運動内容・次回の教室まで全てをフォローする7つのコツをお伝えします。実技では、日常生活の基本となる立位の運動を中心に、本来あるべき身体機能を引き出すウォーキングダンスをご紹介します。ゆっくりとしたリズム的な運動の心地良さと集中力が高まるコーディネーショントレーニングを組合わせていきます。是非、ご参加下さい。

## 第1日(8月6日・土曜日)

### B-11

実技(プール)  
アークアウト・プール  
(実技のみ)



9:00~10:30  
「水」…不思議な世界  
時には、尻尾のように見えて… 時には、手足をのびのびと…

**饒村彰子**  
(プロフィール) 第4回(2009年)アーク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/HYDRO/AiCh認定者。  
(バーナリティー) 1期一会を大切に、足元を見つめながら、小さな「笑」を守ってきました。その願いを心にこめて…。  
【継続教育点数】ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

～「水」「水」「水」不思議な世界です～立位の運動が難しい方にも、水の中で呼吸を意識した「三次元のストレッチ」は有効です。重力から開放され、「水」の優しさに包まれて、くり返しセッションを受けることで、心・身に良い影響を及ぼします。講座では、セラピストとしてワッツに慣れていない方にも御理解頂けるように、クライアントには、ストレスがかからないように、ワッツⅠ・Ⅱのプロトコールの中から、一つのプログラムを構成いたします。(保温水着をお持ちの方はご持参下さい。)

### C-11

実技(プール)  
アークアウト・プール  
(実技のみ)



16:30~17:30  
ミラクル・アークセラピー  
呼吸で気づき、笑顔と水の魔法が、  
あなたの身体に奇跡を起こします。

**筒井美恵**  
(プロフィール) ATS'08(Fortmyers) 日本代表講師、第2回(2007年)アークセラピーシンポジウム講師、ATRI/AEA/HYDRO/AiCh認定者。  
(バーナリティー) 多くの皆さまから、温かな支えと励ましを頂き、1年半の療養でここまで元気になりました。本当にありがとうございます。  
【継続教育点数】ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

怠がず、あわてず、ゆっくり、じっくり。高齢者はもちろんのこと、転ばぬように！寝込まぬように！毎日、明るくワクワクさせる魔法のプログラム。おもしろくて、あきなくて、知らない間に、すっきり、爽やか！オアシスにいるような、夢いっぱいひとときが、明日へのパワーをつくり出します。人と水と笑顔が織りなすミラクルワールドを、心から存分に楽しみ下さい。

### D-11

実技(陸上)  
ランド、講堂  
(陸上実技)



15:00~17:00  
ニューワッサー&フィンガーティップ  
**田中義憲**

(プロフィール) スポーツコア支配人、全国気功教育研究会助幹、第4回(2009年)アークセラピーシンポジウム講師、ATS'10(Fortmyers) 日本代表講師、WATSUナショナルトレーナー、Hydro認定者。  
(バーナリティー) 皆さんと一緒にアークの輪を作りたい、五ヶ場所。  
【継続教育点数】ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

#### 『ニューワッサー』

ワッツをベースにしたマッサージ法です。関節の可動範囲を広げ各筋内の起始から停止を丁寧に施術する事により「もみかえし」等がない方法です。

#### 『フィンガーティップ』

水中で鍼を使用する事はありませんが、身体に流れる経絡にそって皮膚の神経層に指先で刺激を与える事により身体に流れるエネルギーが高められます。参加された皆様方に体験して頂きます。

#### 『バランスバー』

バランスを取る楽しいレッスンを紹介します。

## 第2日(8月7日・日曜日)

### A-21

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)



9:00~11:30  
ベビーアークから障がい児水中運動への展開  
ベビーアークの基礎知識を障がい児水中運動へ展開する為の基礎と実践

**山手玲子**  
(プロフィール) ひまわり/エンゼル(自閉症スイミング会)アドバイザー、日本スイミングクラブ協会 講師。  
(バーナリティー) 泳ぐのが大好きで、その楽しさを子供たちに伝えたいと水泳指導の道に入り30数年、水泳は水中運動へと変化して、そして私も変身です。  
【継続教育点数】  
講義=A'RI1.0/AEA1.0/WATSU1.0  
実技=ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

ベビーアークの基礎知識、特に発育・発達には障がいを持つ子供達の水中運動実施にとっても役立ちます。子供の発育・発達の過程を知る事は、指導対象となる子供の今出来る事を確認し、次のステップを水中でどうやったら良いかを考え準備するための基準として必要になるからです。このようにベビーアークで得た知識と運動方法の多くは、障がい児水中運動プログラムに活用・展開できます。ベビーアークの初心者からベテランまでを対象に、障がい児のための水中運動組み立てと実践方法を考えます。

### A-22

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)



10:00~12:30  
マインドフルになるための水中運動  
心身模範の underwater アークセラピーの実践

**薄衣和香**  
(プロフィール) ふれあいランド岩手スポーツ指導グループ主任スポーツ指導員、第4回(2009年)アークセラピーシンポジウム講師、ATRI/AEA/WATSU/HYDRO/AiCh認定者。  
(バーナリティー) 現実を見つめ、可能性にチャレンジする自分を自分でいられる様にと想い毎日です。お山の方々との出逢い感謝！  
【継続教育点数】  
講義=A'RI1.0/AEA1.0/WATSU1.0  
実技=ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

健康か病気が私達は白か黒かではっきりさせたい傾向にあります。健康と病気がつながっていると考えれば、いい状態悪い状態は連続して変化があります。慢性的疾患を抱えていても健康な部分は決して山残っています。そこが理解できるようになると自分の体の状態にもっと注意を払うようになります。|「自分自身の情報を集める事」|「気づく事」|「健康を学ぶ事」|「自分の身体の声に耳を澄ます」といったアプローチ。マインドフルになるための福祉交流施設ふれあいランド岩手のアークセラピーの実践を紹介いたします。

### A-23

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)



11:00~13:30  
アークアタックウォーキング&ヨガ

水中で自分の呼吸を意識して、水流、バランス、遊泳を身体で感じリフレッシュしましょう！  
**小島留美子**  
(プロフィール) (株)スポーツアカアミー アークアタックインストラクター、第13回(2010年)アークセラピー全国大会講師、ATRI/AEA/WATSU/HYDRO/AiCh認定者。  
(バーナリティー) 年齢を重ねるって「おもしろい」自分の心身の変化に驚きつつも、楽しんで、日々を過ごしています。  
【継続教育点数】  
講義=A'RI1.0/AEA1.0/WATSU1.0  
実技=ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

水中でゆっくりしっかり息が吐けますか？水に流されずしっかりとカカトもつけて歩けますか？不安な気持ちで歩いていませんか？(お医者さんに言われてプールに米たけどうをしたらいいのかわからない等)初めて水中ウォーキングをしている方にもっと水の特性を生かした運動をして欲しい。しっかり効果を感じて継続して欲しい……ところで健康者でない方にとって水中運動とは…??? 私の一方的な思いと参加してくれる方々とのキャッチボールで生まれたプログラムです。



## A-24

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)



12:00~14:30  
～現場で即、役立つプログラムツール～  
いつかくる『おひとりさまの老後』を  
のりきるエクササイズの極意

茨田 忍  
(プロフィール) 群馬県水泳連盟 理事長、日本アクア  
サイズ協会 副会長、  
(パーソナリティ) 水ってステキ!水中運動のおか  
げでたくさん笑顔と感動に出会えました。この輪  
がもつと地域に広がればと願います。  
【継続教育点数】  
講義=ATR11.0/AEA1.0/WATSU1.0  
実技=ATR11.0/AEA1.0/WATSU1.0

結婚していても、してなくても誰でも最後になったら『おひとりさま』  
おひとりさまの老後だって考えようによってはステキなはず。明るく安  
心して老後を乗り切るためには何といってもハッピーボディーは不可欠  
♪ 水の特性を生かして、気持ちよく身体を動かす事によって効果を引  
き出していくエクササイズをご紹介します。またアンチエイジングにな  
るためには継続して運動を行なうことが大切です。その為には指導者が  
参加者にやる気と楽しく参加できるプログラム提供が人きなポイントと  
考えます。

## B-21

実技(プール)  
ワークアウト・プール  
(実技のみ)



9:00~10:30  
パッドラガッツ・リングメソッド  
パッドラガッツ法の基本テクニックを楽しく。

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  
東京研究所代表・温泉利用指導員、ATR11(パーソナル  
トレーナー、第4回(2009年)アクアセラピーシゴ  
ジウム講師、ATR1/AEA/WATSU/HYDRO認定者、  
(パーソナリティ) 水中P.N.F.と呼ばれるパッドラ  
ガッツ法は、アクアセラピーの主要なプロトコル  
です。ワッツと併用すれば、治療効果も高まります。  
【継続教育点数】ATR11.0/AEA1.0/WATSU1.0

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なうことにより、筋・  
神経の促進効果を高め、同時に関節可動域の拡大を得ようとするのが、  
水中P.N.F.と呼ばれる「パッド・ラガッツ法」です。本講座では複雑で  
難解な理論より、実技中心にコンパクトでシンプルなアイテムを数種類  
学習します。

## A-25

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)



13:00~15:30  
シャドーアクア  
瞳を閉じて見えること

矢野真弓  
(プロフィール)ゆみす ユナイツ MU代表者、中央大学  
東海学芸大学 非常勤講師、ATR1/AEA/WATSUナ  
ショナルトレーナー、第4回(2009年)アクアセラ  
ピーシゴジウム講師、ATS'02/JAFC'96日本代表  
講師、ATR1/AEA/WATSU/HYDRO/AICH認定者、  
(パーソナリティ) 微笑み、目を合わせ、上向き平  
の交流、お会いできる事をたのしみたのしみに。  
【継続教育点数】  
講義=ATR11.0/AEA1.0/WATSU1.0  
実技=ATR11.0/AEA1.0/WATSU1.0

こう動いて、できますか…様々な声かけと共に無理もさせているのかな  
…?目を閉じたり薄目にして、河洞し真似もし、自分の動きを引き出し、  
気持ち良く動く爽快感を感じるリラックスプログラム。視界を閉ざす事  
で感覚が自分の中に入り、五感がめざめてくる。音に声に合わせて身体を  
ゆるめ分括し見つめ、再始動。オイリュトミー (美しいリズム) といわ  
れるドイツの哲学者、教育学者 シュタイナーの考えも織り込みながら、  
動いていきたいと思えます。

## C-21

実技(プール)  
ワークアウト・プール  
(実技のみ)



16:30~17:30  
音楽を使わないアクアピクス  
曲がなくてもリズムあり、高齢者が笑う方法

太田哲也  
(プロフィール) (株)明治入会スポーツクラブ運営部長、  
川崎市青スポーツセンター長、JFC'03 (For Myers)  
日本代表講師、第7回(2006年)アクアフィットネス  
コンファレンス講師、AEA/HYDRO認定者、  
(パーソナリティ) 現在の担当クラス70歳。行政所  
官の指定管理者施設にて、新しい出会い、提供の仕方、  
感性を模索中です。  
【継続教育点数】ATR11.0/AEA1.0/WATSU1.0

国内プール施設には曲が溢れている環境が多く、楽しさ反面、提供に追  
われる指導者を見かけます。又、身体に心配ある高齢者(低体力の方)  
もいれば、元気な高齢者も同じクラブに存在します。私達が学んだ水中  
理論と基本動作を違う形で提供し高齢者の可能性を広げていきます。音  
楽とルーティンに流されず、言葉がけで完結。曲がない世界こそ、身体  
の自由さ(かるさ)と自分への気づきの発見。そんな感覚を“笑うプロ  
グラム”にしました。トークと雰囲気であ変身する、新しい高齢者プロ  
グラム(60~85歳の実際版)をご提案いたします。

## A-26

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)



14:00~16:30  
リズムダンス&アイチ(マタニティ編)  
“3つのpar”2~呼吸・腰関節子(赤ちゃん)を意識して~

玉森恵美子  
(プロフィール) 第12回(2009年)アクアセラピー  
合同講師、ATR1/AEA/HYDRO/AICH認定者、  
(パーソナリティ) 妊娠さん、産後ママさん、赤ちゃ  
ん、メンバーさん…から、いただいた喜び&幸せを、  
皆さんにも御贈りしたいと思えます!  
【継続教育点数】  
講義=ATR11.0/AEA1.0/WATSU1.0  
実技=ATR11.0/AEA1.0/WATSU1.0

赤ちゃんを授かった喜び!徐々にお腹の中の赤ちゃんが成長し大きくな  
る喜び!元気な胎動を感じる喜び!その喜びが増すとともに、体も重く  
なり、身体にかかる負担も多くなる妊婦さん。浮力により、その負担が  
軽減される水の中は、妊婦さんにとって、とても快適な場所です。はじ  
めてアクアを行なう方にも、スムーズに出来る基本動作中心のリズムダ  
ンスで、体力維持・向上・マイナートラブル軽減。更にアイチで、出産  
に必要な深い呼吸・リラクゼーションを行ないます。妊婦さんだけでなく、  
セラピープログラムとしても、応用できます。是非、体験してみて  
下さい。

## D-21

実技(陸上)  
ランド、講堂  
(陸上実技)



15:00~17:00  
身体の使用説明書 22  
実践! 4スタンス理論! レッシュ理論!

廣戸聡一  
(プロフィール) 廣戸道場(スポーツ整体)代表、フィ  
ジカル スーパーバイザー、第4回(2009年)アクア  
チャレンジプログラム講師、HYDRO認定者、  
(パーソナリティ) 我々の身体は実に良く出来てい  
ます。しかしその原理原則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ます。  
【継続教育点数】ATR11.0/AEA1.0/WATSU1.0

4スタンス理論をはじめとするレッシュ身体理論群から、リポーストレ  
ニングのバリエーションを行います。またレッシュグッズを利用する事  
で理論をリアルに理解してもらえます。

## 第3日(8月8日・月曜日)

### A-31

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)



9:00~11:30  
高鍋モデル「びざ・腰らくらく教室」の実際  
高齢者関節痛改善ファンダメンタル  
~水中ウォーキングからアレクサンダー水泳へ~

#### 古賀真澄

(プロフィール) (株)VFL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4回(2009年)アクアセラピーシンポジウム講師。ATR/AEA/WATSU/HYDRO認定者。  
(パーソナリティ) 年を重ねても、病み障がいも不安も敬もせず、進歩につきあひ、水(アクア)を友として愉しみ、生きていきますよ。

【継続教育点数】  
講義=ATR11,0/AEA1,0/WATSU1,0  
実技=ATR11,0/AEA1,0/WATSU1,0

宮崎県高鍋町で実際行いました水中運動教室のプログラムを紹介いたします。対象は高齢者で関節痛の方達。6ヶ月間で痛みの軽減と姿勢の改善が認められ、プール通いが習慣化しました。内容は①ウォールでの呼吸法と姿勢の矯正②ビート板を支持点とした屈伸と歩行③水中ウォーキングのバリエーション、下肢-体幹-上肢の連携④筋コンディショニング、体幹から軸の構築⑤水上-水中の呼吸法、垂直体から斜体⑥歩行から浮体⑦浮体からアレクサンダー水泳へ⑧ウォールでのストレッチ&アイチです。是非、高齢者の集団指導に活用してください。

### A-34

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)



12:00~14:30  
協調性を引き出す水中機能改善体操  
フランクlinメソッドに応用したマインド&ボディのアプローチ法

#### 尾陰由美子

(プロフィール) (有)アクトスベーム企画 代表取締役。NPQ法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長、IAFC'05 San Diego日本代表講師。第4回(2009年)アクアセラピーシンポジウム講師。第9回(2010年)アクアフィットネスコンファレンス講師。AEA認定者。  
(パーソナリティ) 水を愛し、水を知り、水を受け入れる。人を癒し、人を知り、人を愛け入れれる。そんな自分でありたい!!今、ここにいることを大切に!!

【継続教育点数】  
講義=ATR11,0/AEA1,0/WATSU1,0  
実技=ATR11,0/AEA1,0/WATSU1,0

腰痛、膝痛、肩こりなどさまざまな不定愁訴の原因を考えるよりも、自分の身体の動きやすい部分に気づき、どのように動けばスムーズに動き、中心ができるのか考えてみましょう。フランクlinメソッドのイメージリーを用いて、経験解剖学を学び、身体の機能性を引き出します。自分自身のマインド・脳の使い方によって、局所的なストレスを減らし、身体の協調作用を高めることで、より心地よい動きを身につけます。参加者へのちょっとしたコマンドの与え方、アプローチ法を是非学んで下さい。

### A-32

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)



10:00~12:30  
よりよいマタニティスイミングを求めて  
妊婦さんの身体の特徴を活かした泳法指導のご紹介

#### 浅井貴子

(プロフィール) 助産師。第2回(2005年)アクアセラピーシンポジウム講師。第8回(2008年)アクアフィットネスコンファレンス講師。ATR/AEA/WATSU/HYDRO/AiChi認定者。  
(パーソナリティ) 妊婦さんと一緒に水に入り早20年。海女さんの様に気持ちよく泳ぐ妊婦さんからの事を学ばせて頂いています。

【継続教育点数】  
講義=ATR11,0/AEA1,0/WATSU1,0  
実技=ATR11,0/AEA1,0/WATSU1,0

昨今の妊婦さんは勤労妊婦さんが増え高齢化しています。妊婦運動療法の中でも妊婦水泳は体力向上には最適のプログラムです。泳げない人も妊婦の浮力で泳げるようになる事で出産への自信もつきます。ただ平泳ぎが禁忌と思っているクラブがあったり、後期になると退会させられたり、泳力もどの程度まで泳がせてよいか不安を抱えながら指導しているクラブも多い様です。その辺りの不安を一掃させる様な楽しい1時間のレッスンの組み立て方、伝え方などをお伝え出来ればと思っています。これからの新時代の妊婦水泳と一緒に作っていきましょう。

### A-35

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)



13:00~15:30  
身体の運動・アクアコンディショニング  
ストレッチと水中ウォーキングからのアクアパーソナルを体験しよう

#### 砂川佳一

(プロフィール) 有限会社フィクスド・コンディション代表取締役。NPQ法人日本メディカルパーソナルサポート協会事務局長。  
(パーソナリティ) 水の心地良さの中で行うコンディショニングで是非、身体の変化を感じて下さい。水から際へ上がった時の爽やかに感動するはずですよ。

【継続教育点数】  
講義=ATR11,0/AEA1,0/WATSU1,0  
実技=ATR11,0/AEA1,0/WATSU1,0

体のゆがみがあることで筋バランスを崩し、様々な体の不調を起こす原因になることを御存じですか。これらに気付かず運動をしても効果は半減してしまいます。スムーズで、快適な動作を手に入れる為には、「身体の運動」を理解したうえでトレーニングの指導を行うことがベストです。今回は、水の特性を最大に利用し普段皆さんが指導されているストレッチや水中ウォーキングにプラスαのテクニックと筋バランスの調整方法をお伝えして参ります。

### A-33

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)



11:00~13:30  
だれでもかんたん100種類の水歩行  
水中歩行は万能薬だれでも参加できて、だれでも指導できて、安全で効果的

#### 田井村悦子

(プロフィール) エコリ・エルネス水中心ハビリティ教室代表。健康運動指導士・障害者スポーツ指導員。ATR/AEA/WATSU/HYDRO/AiChi認定者。第4回(2009年)アクアセラピーシンポジウム講師。ATR/AEA/HYDRO/AiChi認定者。  
(パーソナリティ) アクアセラピーは楽しい専門知識が解らないと...と思っている方はいませんか。まずは一番身近なアクアセラピー-水中歩行から入ってみませんか。

【継続教育点数】  
講義=ATR11,0/AEA1,0/WATSU1,0  
実技=ATR11,0/AEA1,0/WATSU1,0

水中歩行には前歩き、横歩き、後歩きの3つの歩き方があります。この歩き方に手、手の平、腕、足や脚の使い方や方向、流れ、用具、2人組などおよそ100種類の歩き方を紹介致します。水中歩行を行うことにより腰痛、膝痛、股関節痛等の改善が期待できたり、脳トレを行ったり、コミュニケーション力が向上できればと考えます。高齢者、軽度障害のある人、関節痛のある人、みんな元気になりましょう！人が元気になれば最高のエコにつながります。

### A-36

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)



14:00~16:30  
アクア・ボディ・タッチ  
更年期など様々な不定愁訴の予防や緩解を目指して

#### 藤田麻里

(プロフィール) ウム・プラス主宰、フィットネス・コーディネーター。第4回(2009年)アクアセラピーシンポジウム講師。ATR/AEA/AiChi認定者。  
(パーソナリティ) 皆さん、こんにちは！大好きな水の中で健康づくりのお役に立てる一かこな素晴らしい仕事を果たせたいです。男長く続けたいものです。

【継続教育点数】  
講義=ATR11,0/AEA1,0/WATSU1,0  
実技=ATR11,0/AEA1,0/WATSU1,0

人は誰しも、母親の胎内にいる時から羊水に包まれ、子宮のあたたかいたマッサージを受けてきました。やさしく触れられることが大好きでした。「触れる」ことの効用は 1.血行や気の流れを良好に 2.疲労を和らげリラックスさせる 3.神経と筋の働きをスムーズにする 4.部位への意識を高めるなど様々です。 ゆったりとしたアクアムーブメントに、セルフタッチを取り入れて関節の動きを助長したり、逆に抑制することで、トレーニングやストレッチの効果を高め、更年期をとりまく様々な不定愁訴(身のつらい症状)を予防・緩解する手法を紹介します。男女問わずお勧めします。



# B-31

演技(プール)  
ワークアウト・プール  
(演技のみ)



9:00~10:30  
Floating Relaxation

～水に浮かべ込む極上のリラックス～

## 窪 孝枝

(プロフィール) アクアダイネミクス研究所、ディレクター、  
ATRI/AEA/WATSU ナショナルトレーナー、第4回(2009年)  
アクアセラピーシンポジウム講師、JAF'09(Cr:pano) 日本代  
表講師、福地ワッツ講習会講師(2011年)  
健康運動指導士、ATRI/AEA/WATSU/HYRO/AiCh認定者。  
(パーソナリティー) スタボ、177cm。私たちの目の前にたく  
さんいます。アクアセラピーはうすく必要とされる分野ですね。  
【継続教育点数】ATR11\_0/AEA1\_0/WATSU1\_0

新しい浮揚具(フロートビロー&レッグ)を使用し、クライアントの頭から首にかけてのストレスを限りなくゼロに近づけながら、優しくストレッチしていきます。ただ浮いているだけでも安心感があり、セラピストの負担も軽減。今回のプログラムは、“肌を感じる水の感触”“肌を滑る水の流れ”“耳に漂う水の音”などを体感できるようにプログラミングしました。また、誰にでも容易にできる動作で構成。シンプルなのに“極上のリラックス”を得ることができます。ぜひ体感してみてください。



# C-31

演技(プール)  
ワークアウト・プール  
(演技のみ)



16:30~17:30  
コミュニケーション・セラピー

～心とカラダの対話～

## 西森 央

(プロフィール) AEA/HYRO ナショナルトレーナー、  
\*OG 韓国国内総会講師、JAF'04(O:panco) 日本代表  
講師、第4回(2009年) アクアセラピーシンポジウム  
講師、ATRI/AEA/WATSU/HYRO/AiCh認定者。  
(パーソナリティー) 人とのふれあいが大好きで、地  
道にアクアを遊びまわりました。今は、アクアセラ  
ピーの指導をしている時間が一番楽しいです。  
【継続教育点数】ATR11\_0/AEA1\_0/WATSU1\_0

現代人は、物事をよりロジカルに、理論立てて考えるようになってい  
ます。それは決して悪い事ではないのですが、「理論」ばかりだと脳が疲  
れてきます。その疲れを癒す間もなく、新たな悩みごとが積み重なる現  
代社会では、次第に脳全体が混乱してくる事さえあるでしょう。水の中  
は、無限の魅力を放つものです！水が持つ不思議な力と、自分の持って  
いる感覚を利用することで、自然と脳のコリが取れ、前向きな気持ちが  
芽生えてきます。普段、頭で考えていることを忘れて、意識をリセット  
する事が一番の目的です。バランス運動とゲームで、心もカラダもスッ  
キリ!!



# D-31

演技(陸上)  
ランド・講堂  
(陸上演技)



15:00~17:00  
きれいに若々しく老いるテクニックストレッチ  
ハートシェイプUP / 肩甲骨&骨盤エクササイズで  
関節の痛みを軽減・改善する

## 青木美樹

(プロフィール) (有)アオキファミリー取締役、AEA  
ナショナルトレーナー、第4回(2009年) アクアセラ  
ピーシンポジウム講師、JAF'98/ATS'01 日本代表  
講師、ATRI/AEA/WATSU/HYRO/AiCh認定者。  
(パーソナリティー) ナンバーワンにならなくても、  
ナンバーワンで生き自分らしく、自分らしさを失わず、  
あきらめず情熱と努力で指導を続けていきます。  
【継続教育点数】ATR11\_0/AEA1\_0/WATSU1\_0

老いても老人になりたくない。  
病気をしても病人になりたくない。  
障害をもってもあきらめない。  
高齢者、後期高齢者、年相応の衰えはあるが普通に生活し、遊び、良く食  
べ、よくしゃべる、そして年以上に体を気遣い、健康維持に務め、少し不  
自由な体でも努力を(立つ、動ける、歩く)惜しまない。こんな方々を、  
より以上に元気に美しく、きれいに若々しくさせる。肩甲骨&骨盤(天使  
の羽根・ハートヒップ)ストレッチ。姿勢を保つ事によって、筋肉を自然  
に意識する事で、体幹部と骨盤の動きは安定し、体のバランスをとる事が  
できます。



## 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。
- ※ ワークショップ（講義&実技）では講義と実技はそれぞれ独立した講座です。  
例) A11講義→A11-講 A11実技→A11-実
- ※ 講座時間が重複しないように選択してください。
- ※ 講座に関するお問い合わせ先：045-544-9098
- ※ 継続教育点数は、講義：ATRI/AEA/WATSU各1点。  
実技：ATRI/AEA/WATSU各1点。

### 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。
- ※ 受付の指示に従い、申し込み内容を確認していきます。
- ※ 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13日(月)～7月22日(金)**

**受付時間：10:00～17:00** (月～金曜日) ※祝祭日を除く

### 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

### 5 案内書をご送付致します。

- ご入金確認後に事前案内書をお送りします。
- ご入金後、7月29日までに案内書が届かない場合は、必ずご連絡ください。

### 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。  
7月7日～7月23日 …………… 参加費の20%  
7月24日～8月2日 …………… 参加費の40%  
8月3日～当日 …………… 参加費の100%

### お申し込みの方への特典 1

#### 2011～12年度 アクアセラピーシンポジウム(第5回) ガイドブック進呈

参加をお申し込みの方全員に、当日会場受付にて全講座の概要書(非売品/A4判約150頁)を進呈いたします。

### お申し込みの方への特典 2

#### アクア用具の限定販売

参加をお申し込みの方には、アクアセラピーシンポジウムのプレゼンターが使用するアクア用具を特別価格にて限定販売します。詳しくはご入金後にご案内致します。



## 参加料金表

※すべて税込み

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	16,800 円	14,700 円	15,750 円
2 日間	32,550 円	29,400 円	31,500 円
3 日間	46,200 円	42,000 円	44,100 円

※注：認定者A………AEA/ATR/WATSU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)

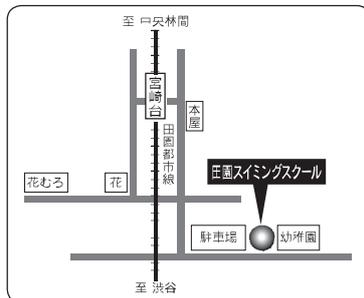
### ご注意ください

- 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



- 東田園都市線  
宮崎台駅 徒歩3分



2011~2012年度アクアセラピーシンポジウム(第5回)に関するお問い合わせや質問は下記へ

〒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**

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→



2011～12年度（第5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>

