

# Japan Aquatic Therapy Symposium

2009-10

## 2009～10年度(第4回) アクアセラピーシンポジウム

“フィットネスとリハビリの狭間にセラピーの架け橋を創ろう”

"Bridging the Gap Between Hydro Rehab and Aqua Fit"

2009年8月8日(土)～10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> 田園スイミングスクール (克蘭ユナイツ(株))  
<後援> 神奈川県教育委員会／川崎市教育委員会／横浜市市民活力推進局／神奈川県水泳連盟／(財)川崎市体育協会／(財)健康体づくり事業財団／(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  
<協賛> (株)テサント東京オフィス／大塚製薬(株)／キャノントレーディング(株)／トロップス(株)AVIA-RYKA／フットマーク(株)／(株)カ・インパナ／(株)タバタ／(株)ジバソン／(株)マーベリック／江崎器械(株)／(株)明治スポーツプラザ／(株)メガロス／(株)ティップネス／住友不動産エスフォルタ(株)／(株)ザ・ビックススポーツ／(株)NECライベックス／月刊フィットネスジャーナル誌(ハートフィールド・アソシエイツ)／月刊ネクスト誌(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)／月刊スパ&トリートメント誌(飛鳥出版)  
<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、2007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、大量退職が始まりました。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、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。中でもアクアフィットネスとハイドロ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・機能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セラピストの活動の場が待ち望まれる新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(2008年)は「第8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4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々に講師に、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4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。

2009(平成21)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。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、健康者を対象としたアクアフィットネス(Aquatic Fitness)分野をAEA、非健康者を対象と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・ソーバ  
Ruth Sovo



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。



## アクアセラピー (Aquatic Therapy) とは何か

アクアセラピーとは、水中でのフィットネスプログラムに参加するには体力面、能力面、機能面などでまだ準備が整っていない人々に向けた運動内容で行うアクアエクササイズ・プログラムのことを言います。欧米諸国ではアクアセラピーのことを“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言っています。近年、特に注目されています。

アクアセラピーのベースは水中運動療法(ハイドロリハビリテーション)ですが、それに、高齢者や弱体力者向けのエクササイズ・プログラムがミックスされています。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セラピーは消極的な運動内容です。アクアセラピーは1990年前後からアメリカ東部で始まりました。転倒予防を目的とした高齢者から始まりました。次第に腰や膝など整形外科的リ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生活習慣病(メタボリックシンドローム)のヒトやその予備軍的なヒトが加わりました。運動内容もフィットネスとリハビリテーションをミックスしたモノへと進化し、今日に至っています。

1990年代からは日本で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“メタボ”のヒトも増えています。水中ウォーキングをする人々にピッタリなのが「アクアセラピー」です。アクアフィットネスで実施されている「ファンダメンタル」(Fundamental)と言われる7つの基本動作群、ハイドロリハビリテーションで実施されている8つの「プロトコール」(Protocol)と言われる基本動作群。アクアセラピーの運動内容は、この二つの基本動作群を、人々の目的や状況に合わせ、適切に組み合わせるのが最大の特徴です。欧米諸国の4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はなく、疾病障害からの予防改善まで、質の高いアクアセラピーが必要な方々がこれから急増するに違いありません。アクアセラピー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。



# JAPAN AQUATIC THERAPY SYMPOSIUM 2009-'10

## Time Table

講義  
  着替・移動  
  実技  
  陸上

	第1日目 8月8日(土)			第2日目 8月9日(日)			第3日目 8月10日(月)		
	ワークショップ (講義&実技)	ワークアウト (実技)	ランド (陸上)	ワークショップ (講義&実技)	ワークアウト (実技)	ランド (陸上)	ワークショップ (講義&実技)	ワークアウト (実技)	ランド (陸上)
9:00	B-11 藤田麻里	A-11 松本桂江		B-21 柳下陽子	A-21 饒村彰子		B-31 廣戸聡一	A-31 長谷川正太郎	
9:30									
10:00	↓	B-12 田井村悦子		↓	B-22 富士隆枝		↓	B-32 松本桂江	
10:30									
11:00		↓	B-13 窪孝枝		↓	B-23 大塩琢也		↓	B-33 高橋友見子
11:30									
12:00	C-11 古賀真澄	↓		C-21 内藤聖子	↓		C-31 薄衣和香	↓	
12:30									
13:00	↓	C-12 杉山いずみ		↓	C-22 岡田 勝		↓	C-32 砂川佳一	
13:30									
14:00		↓	C-13 尾崎由美子		↓	C-23 矢野真弓		↓	C-33 小見絵里子
14:30									
15:00		↓			↓			↓	
15:30			D:11 竹尾吉枝			D:21 青木美樹			D:31 田中義懸
16:00									
16:30		E-11 西森 央			E-21 筒井美恵			E-31 矢野真弓	
17:00									
17:30									
18:00									

## 第1日(8月8日・土曜日)

### B-11

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)



M. Fujita

9:00~11:30

**メノポーズケアのためのアクアセラピー**  
更年期に見られる心身の変化と様々な症状へのアクアセラピー的アプローチ

**藤田麻里**

(プロフィール) ウム・プラス主宰、日本マタニティフィットネス協会ディレクター、第3回(2007年)アクアセラピーシンポジウム講師、ATRI/AEA/AiChi認定者(パーソナリティ)更年期の次は老年期? いえいえ、私達はぜひ「性円熟期」と呼びましょう。ここからが長い! だから“こころゆたか”に過ごしたいなあ…。  
【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

ある時、人は自分の人生が「あとの位あるのだろうか?」と考え始めると言います。「人生の転換期」と欧米で呼ばれる更年期は言わば人生の大きな節目にあたるのかもしれませんが。実際に身体の中でも女性ホルモンの低下に伴い、(ことに女性)は劇的な変化に見舞われることが少なくありませんが個人差があるので十人十色。リカバリーとダンスのちょうど真ん中の強度で心と体にバランスの取れたプログラムを、水の中で行うアプローチの1つの提案です。実践では男性のご参加も有り。更年期のトンネルの出口へ導く、人生のラストステージへの「おくりびと」になってみませんか。

### B-12

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)



E. Taimura

10:00~12:30

**プールの中はおもちゃ箱、元気の素を発見!!**  
高齢者指導のキーワード選択版、道具で変わる強度、難易度、ワーク度

**田井村 悦子**

(プロフィール) 健康運動指導士・障害者スポーツ指導員、第3回(2007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/AEA/HYDRO/AiChi認定者(パーソナリティ)一口に高齢者と言っても体力、性格、水慣れ具合、それぞれ皆さん違います。参加者も指導者も笑顔になれるそんな指導者を目指しています。  
【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

高齢者にとって元気の素とは何か、体力がついたり膝や腰の痛みが軽減したり、友達ができたり、健康を手に入れることだと考えます。その元気の素をいろいろな道具を使って運動やストレッチマッサージなどで手に入れるレッスンです。又、体力や水慣度も違う高齢者に多くの選択肢を出すことで多くの参加者のニーズに合わせ、さらに指導者にも負担が少なくなるように組み合わせる一つ一つの運動時間は7~10分となっています。ヌードル腹筋、セラバンド又はボールでトレーニング、ていこう君でウォーキング、ダンス等々、おもちゃ箱の中に入ったように楽しんでもらいます。

### B-13

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)



T. Kubo

11:00~13:30

**アイチ2 (AiChiNe)**

～ペアでアイチ～

**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、第3回(2007年)アクアセラピーシンポジウム講師、IAFC'08 (Orland) 日本代表講師、韓国フット講習会講師(2001年)、ATRI/AEA/WATSUナショナルトレーナー、ATRI/AEA/WATSU/HYDRO/AiChi認定者(パーソナリティ)最近、現場でアクアセラピーを行う機会が増え、奥の深さと楽しさを実感しています。  
【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

アイチは、世界4大アクアセラピープログラムの1つとして、世界中で、リハビリやリラクゼーションに活用されています。今回ご紹介する“アイチ2”は、ペアで手をつなぎ、ゆっくり、リズムカルな呼吸に合わせ、関節をバランスよく動かします。パーソナル指導の現場では、慢性的な高血圧・糖尿病・脳梗塞後遺症(特にバランス障害)・ストレス障害・転倒予防に大変効果があります。グループ指導として行えば、参加者同志がコミュニケーションを深め、楽しみながらストレッチ運動ができます。ぜひお試しください。

### C-11

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)



M. Koga

12:00~14:30

**思春期特異性側弯症少女の楽水中運動**  
QOL維持を目的とした医療提携型水中運動療法の理論と実践

**古賀真澄**

(プロフィール) パルフィットシステム代表取締役、健康運動指導士、上級障害者スポーツ指導員、第3回(2007年)アクアセラピーシンポジウム講師、ATRI/AEA/WATSU認定者(パーソナリティ)水中運動で起業して10年、多くの入達の心と身体の問題に向き合い水力を実感しています。今回は難病少女との実践報告です。  
【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

坂口あかりさんは12才の少女です。器具療法も試したけれど痛みと違和感の為、継続できなかったそうです。そして、ほとんどの医者が脊柱固定手術をすすめました。唯一人の医者だけが経過観察をしながらの運動療法をすすめてくれました。手術以外方法が無くなったら手術をする。それ迄は本人を中心とした水中療法に取り組むことになりました。前例の無い挑戦でしたが、多くの先輩と仲間の助言・励ましにより、チームあかりはスタートしました。バックハブ、ハイドロトーン、アレキサンダースイミング、バットラガッツ、ワッツ等を組み合わせたプログラムを報告します。

### C-12

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)



I. Sugiyama

13:00~15:30

**安定歩行を目指そう!**

バランス歩行を出来るよう筋力アップに挑戦しよう!

**杉山いずみ**

(プロフィール) アンリ茅ヶ崎機能訓練士リーダー、看護師、介護予防運動指導員(パーソナリティ)水中での運動は、より安全で効果を上げるだけでなく、いつまでも元気に健康で生活出来る、明るい未来につながっていきます。  
【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

アンリ茅ヶ崎の機能訓練は、健康寿命を延ばす事を目的にいろいろなプログラムが組まれています。特にプールでのトレーニングは、浮力を利用して身体に無理なく、又楽しみながら健康アップを図る事が出来ます。水中での歩行訓練は、陸の上での、立ちあがり、安定歩行に大きな成果をもたらします。又トレーニングをするたびにその効果があがっているのが実感出来るのも、やる気が出て来る要素となっています。これからは、楽しくトレーニングをしながら、将来の夢と希望を実現するための健康を手に入れましょう。

### C-13

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)



Y. Okage

14:00~16:30

**ボールとウォールを使った水中機能改善体操**  
機能的な身体の使い方を楽しく学ぶ

**尾陰由美子**

(プロフィール) (有)アクアスペース企画 代表取締役、NPO法人いきいきのび健康づくり協会会長、IAFC'05 (San Diego) 日本代表講師、第8回(2008年)アクアフィットネスコンファレンス講師、AEA認定者(パーソナリティ)いくつになっても学ぶことは楽しい!! 好奇心と探究心が若さと元気の秘訣!! さあ~2009年身体の旅へGO!  
【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

水中機能改善体操では、自分の身体を「姿勢」と「動作」という切り口から主観的かつ客観的に評価し、身体の状態をリセットしていきます。次にエクササイズ(ムーブメント)を通して、水の流れや抵抗を感覚的にインプットし、本来あるべき自然な姿勢へと導きます。さらに、骨のリズムや関節との調和、筋肉との運動によって正しい動き方を再学習し、心地よい動き作りへと発展していきます。ドイツで学んだNOWOバランスの考え方やフランクリンメソッドのイメージを取り入れた水中機能改善体操とその指導法を学んで下さい。

## 第1日(8月8日・土曜日)

### A-11

実技(プール)  
ワークアウト・プール  
(実技のみ)



K. Matsumoto

9:00~10:30  
アレクサンダースイミング  
～バタフライ編～

(イルカ)(スーパーマン)(てっポウ魚)これがバタフライのキーワード

松本桂江

(プロフィール) アクアオーケー研究会 アクアアレンス スーパーバイザー。第3回(2007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/WATSU/HYDRO/AiCh認定者(パーソナリティー)昨年末にぎっくり腰に。しかし年明けには、このバタフライをゆったりと泳ぐことができました。体を癒してくれた水に感謝!!

【継続教育点数】ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

今回は実技のみ。からだにやさしい楽な泳ぎをたっぷり時間をかけてマスターしましょう。バタフライは上級者のもの、むずかしい、大変そう、体力が必要、腰に悪いなんて、思っていないですか? 私には無理!! だと。アレクサンダーバタフライは、実はとても簡単で、シンプルな泳ぎなのです。1つ1つの動きを自分のからだに聞きながら、感じながら、遊び感覚で身につけていきます。バタフライを背骨のエクササイズとして捉えていますので、とても気持ち良くからだに負担をかけません。誰でもできる楽なバタフライと一緒に泳いでみましょう。

### E-11

実技(プール)  
ワークアウト・プール  
(実技のみ)



N. Nishimori

16:30~17:30  
レクリエーション・セラピー  
楽しく遊びながらの水中運動

西森 央

(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。第3回(2007年) アクアセラピーシンポジウム講師。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。ATRI/AEA/HYDROナショナルトレーナー。ATRI/AEA/WATSU/HYDRO/AiCh認定者(パーソナリティー)人の笑顔を見るのが大好きで、こんな私でも世の中の役に立てることがあるのではなにかと思ひ、今もアクアの普及に努めています。

【継続教育点数】ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

用具を使わず、体力に自信のない方でも十分に楽しめる水中レクリエーションゲームです。楽しみながらバランスと柔軟性を高め、自然と身体コンディションを整えていきます。アクアセラピーの入門編として、レッスンの一部にとり入れていくことができます。講座の中では、柔軟性を高めるミラーゲームやバランス感覚を高めるジャンケンゲームを行います。馴染みのあるメロディーにのり、歌って、踊って、笑いましょう! 皆様のご参加をお待ちしております。

### D-11

実技(陸上)  
ランド・講堂  
(講義+実技)



Y. Takeo

15:00~17:00  
スイミングでも喜ばれているチェアエクササイズ  
生活習慣病&介護予防21世紀型エクササイズ

竹尾吉枝

(プロフィール) NPO法人1億人元気運動協会会長。教育学修士(パーソナリティー)1億人を元気にしたいなあ。夢は大きくあるべし(笑)!! 時間がかかっても皆さんとともに実現したいと思っています。

【継続教育点数】ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

生活習慣病及び介護予防運動には、椅子座位の運動形態は必須と言っても過言ではないでしょう。チェアエクササイズは科学的根拠に基づき、参加者の状況に合わせて強度・目的別プログラム構成が可能であり、何よりも楽しい運動が提供できます。覚えやすいその運動内容は、高齢者・低体力者に運動の自発性を導き、指導者にも楽しく学んでいただける教材となります。本講座はさまざまなチェアエクササイズの実例をご紹介します。解説していきます。適度な運動は、日頃ががんばっている指導者の心身もほぐすはずです。

## 第2日(8月9日・日曜日)

### B-21

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)



Y. Yagishita

9:00~11:30  
より良いベビースイミングを求めて  
ベビースイミングを通して救えるものは何でしょう?

柳下陽子

(プロフィール) Diaper Dolphins代表。2007年ヴァージニアハントニューマン国際賞受賞(パーソナリティー)ベビースイミングで最も大切な事は楽しさです。プールは自然への入り口、子供が自分で生き抜く力を身に付ける事が目的です。

【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

強制せず、のびのびと楽しくを表情にしている私のベビースイミングは一見遊んでいる様子にも見えますが、子供が達成感を味わい、しだいに自立した人間に成長していけるよう配慮をしています。レッスンで行う動作はすべて泳法習得にもつながっています。おもちゃを目標に泳ぐうちに、きれいなストリームラインができます。プールで楽しく泳ぎ、一緒にいるコーチや親が全身を使って豊かな表現をすることにより感受性のある、表現豊かな子供に成長します。

### B-22

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)



T. Fuji

10:00~12:30  
コア姿勢、バランス調整  
身体からの声に気づき、意識した動きの体感

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。マットセラピスト。第3回(2007年) アクアセラピーシンポジウム講師。ATS'06(Ft. Myers)/IAFC'07(Orlando) 日本代表講師。ATRI/AEA/WATSUナショナルトレーナー。ATRI/AEA/WATSU/HYDRO/AiCh認定者(パーソナリティー)ネガティブな話題が多い今日この頃、水に癒されます。人との調和を大切にボジティブな毎日過ごしています。

【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

余分な力を抜き、正しい姿勢でコアや肩甲骨などを動かす部位を意識し、バランス能力を向上させます。捻り動作を中心にリンパの流れを促進し、脳トレも組み込み頭の先から足先まで調整していきます。ご自分の身体の状態を確認し、意識して動く必要性を体感してみてください。用具を使用し、楽しく、和み、気づきのある内容です。ぜひ一緒にエンジョイしてみませんか?

### B-23

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)



T. Oshio

11:00~13:30  
ハイドロ・スロー・セラピーII  
実践!ハイドロトーン教室

大塩琢也

(プロフィール) ケアポートみまき みまき温泉診療所理学療法士。第3回(2007年) アクアセラピーシンポジウム講師。HYDROナショナルトレーナー。AEA/HYDRO認定者(パーソナリティー)4年間の修業を終え"水"と"リハビリ"という2つの大きな流れに導かれて、長野県で第2のアクアライフをスタートさせました。

【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

ハイドロトーンは良いアクアギアといわれていても、いざ指導しようとするとなんか感じてしまう…今回は、身体が資本である指導者自身のボディメンテナンスとして、プロスポーツのトレーニングからリハビリの世界まで使用されているハイドロトーンを使って身体で感じて頂こうとプログラムを考案しました。自身の身体は自分自身でしか最終的にコントロールできないと思います。その一つの引き出しとしてハイドロトーンをどうぞ!!



## C-21

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)

S.Naito

12:00~14:30

### 高齢者指導テクニック

グループからパーソナル指導への橋渡し

内藤聖子

〈プロフィール〉MIZUNOアクアアドバイザー。横浜  
ネサンスキャリアアップアドバイザー。  
〈パーソナリティー〉参加者も指導者もHAPPYになる  
指導を目指して、変化&進化し続けていきますよ！

【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0/  
MIZUNOアクア1.5

高齢者の指導は強度や難度を下げるだけで良いのでしょうか?!このワークショップでは、加齢による高齢者の身体的変化を確認し、それを踏まえた上で高齢者のやる気や効果を引き出す指導方法を提案します。グループエクササイズでありながら、より個別に対応した『MIZUNOアクア・ゴールドウェーブ(高齢者対象の機能改善水中トレーニング)』のメソッドに基づいた内容で、グループからパーソナル指導へと幅広い指導を目指したいという皆様のご参加をお待ちしております。



## A-21

実技(プール)  
ワークアウト・プール  
(実技のみ)

A.Niomura

9:00~10:30

ワッツ~水のやさしさにつつまれて~  
呼吸とゆらぎの融合(パートII)2人アイチからワッツへ

饒村彰子

〈プロフィール〉上越市みずましの会世話人。第3回  
(2007年)アクア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/  
WATSU/HYDRO/AiChi認定者。  
〈パーソナリティー〉数十年前、職場の階段から転落  
…水との出会いです。今は、障がい者の方々や水泳を  
楽しんでいます。

【継続教育点数】ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

「息をかくこと」「息をすうこと」から、小さな動きが始まります。次第に大きく、リズムカルな動きに変わり、深い呼吸に変わります。①自分の呼吸を感じ、②相手の呼吸を感じ身体の深部からの動きを感じましょう。胎内回帰、リボンディングセラピーと言われる「不思議な世界」へご案内いたします。ストレスの解消方法として、運動障害のある方への筋弛緩方法として…有効なプログラムをご提案いたします。



## C-22

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)

M.Okada

13:00~15:30

団体レッスン+アルファ、パーソナルスキル  
整形外科的課題、内科的課題、情緒的課題  
に対してのアドバイス法を知りましょう。

岡田勝

〈プロフィール〉パーソナルトレーナーシステム代  
表。日本アクアプラクティク協会代表  
〈パーソナリティー〉本場に多い関節症、メタボ、ダイ  
エットの方。アクア系指導者の皆様、貴方のレッスン  
に生活習慣病に関するアドバイスを加えましょう。

【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

#### ●講義

メディカルとフィジカル・フローティングストレッチ論・関節基礎構  
造とストレッチ論・JAPA水中歩行法・団体レッスンの中での個別指導・  
質疑応答

#### ●実技

水中歩行と個別指導・フローティングストレッチ(水中整体)体験



## E-21

実技(プール)  
ワークアウト・プール  
(実技のみ)

M.Tsutsui

16:30~17:30

### ミラクル・アクアセラピー

呼吸で気づき、笑顔と水の魔法が、  
あなたの心と身体に奇跡を起こします。

筒井美恵

〈プロフィール〉第3回(2007年)アクアセラピーシン  
ポジウム講師。ATS'08(Fortmyers)日本代表講師。  
ATRI/AEA/HYDRO/AiChi認定者。  
〈パーソナリティー〉宝物の出会いと、アクアの無限  
の力。皆様からの笑顔は私のエネルギー源!立派な  
水使いになりたいです。

【継続教育点数】ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

転ばぬように!寝込まぬように!はもちろんの事。毎日、明るく元気に、  
ワクワク過ご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!まるでオアシスにいるような、夢いっぱ  
いの一時が、明日への力をつくり出します。人と水、曲と笑顔が織り成  
すミラクルワールドを、心から存分にお楽しみください。



## C-23

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)

M.Yano

14:00~16:30

### Yes(=たて)WATSU

頭を濡らさず 耳を入れず 水の優しさに包まれたい…

矢野真弓

〈プロフィール〉みず ユナイツ MU代表者。中京大学  
東海学園大学非常勤講師。第3回(2007年)アクア  
セラピーシンポジウム講師。ATS'02/IAFC'98日本  
代表講師。ATRI/AEA/WATSUナショナルトレー  
ナー。ATRI/AEA/WATSU/HYDRO/AiChi認定者  
〈パーソナリティー〉水の素晴らしさ、凄さを再認識。  
力を下げる高齢者の方々、スタッフの人達の熱意+  
笑顔、水も笑顔も限りなき力です。

【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

ワッツは本当に気持ち良い…でも髪が濡れてしまう。耳に炎症等が有り、  
水中には入れられない。もっと手軽に低体力の方にも水の気持ち良さを  
伝えられないかと色々考えています。ベーシックなワッツ程のリラク  
ス度はありませんがふわっと力が抜ける感覚は少しでも伝わるかなあ。  
と感じています。お互い初めてでも、ワッツの導入として良いかと思っ  
ています。ペアのアイチから流れを作ってみたいと思います。ワッツに  
慣れた方もはじめての方も是非体験され、またより良い動き、サポート  
の仕方を一緒に考え、感じていけたらと思っています。



## D-21

実技(陸上)  
ランド・講堂  
(講義&実技)

M.Aoki

15:00~17:00

### 直ぐ実践、役立つジョイントマット運動処方

やる気の起きない人、面倒くさい人、  
元気をさせない人をその気にさせる運動講座

青木美樹

〈プロフィール〉(有)アオキファミリー取締役。第3回  
(2007年)アクアセラピーシンポジウム講師。  
IAFC'98/ATS'01日本代表講師。AEAナショナルレ  
ーナー。ATRI/AEA/WATSU/HYDRO/AiChi認定者  
〈パーソナリティー〉ナンパ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、  
情熱と努力で素敵な指導者でありたいです。

【継続教育点数】ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

運動は身体に良い事と解っていないながら、時間がない、飽きっぽい、面倒  
くさい、今さらなどと理由をつけている方の為に是非役立ててください。  
動ける事、立つ事、歩ける事、毎日が身体条件に合わせて楽しめる事が  
大切です。運動は健康でいられる1つの手段です。生活習慣の中に気軽  
に取り入れる事もできます。今回は教える運動、強要強制する運動では  
無く、誰もが気軽に受け止め、足から頭まで、心身ともに受け入れてい  
ただけます。  
ジョイントマットで動ける楽しさ、全身リラックスからヘッドマッサー  
ジで身体をととのえていきます。動・楽・癒

## 第3日(8月10日・月曜日)

### B-31

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)



S.Hiroto

9:00~11:30  
身体の使用説明書21  
実践!レッシュトレーニング

**廣戸聡一**  
(プロフィール)スポーツ整体 廣戸道場代表、NPO 法人 レッシュプロジェクト代表。第3回(2007年) アクアセラピーシンポジウム講師。HYDRO認定者 (パーソナリティー)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】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

レッシュ5ポイント理論、レッシュ4スタンス理論、レッシュリポーズト レーニングを陸上と水中で、それぞれ実践していただきます。

### C-31

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)



W.Usugi

12:00~14:30  
福祉交流施設ふれあいランド岩手での一コマ  
~現場での障がい者、高齢者プログラムの実際~

**薄衣和香**  
(プロフィール)ふれあいランド岩手主任スポーツ指 導員。第3回(2007年) アクアセラピーシンポジウム 講師。ATRI/AEA/WATSU/HYDRO/AiChi認定者 (パーソナリティー) 沢山の皆様との出会いの中で学 びがあり、課題をいただきます。続けて来たのは、 皆様の笑顔!です。出“愛”いに感謝  
【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

現場では沢山の障がい者、高齢者、疾病者が訪れます。近頃、教室や個人 利用でも、陸上での運動と水中での運動の両方を行う方が増加傾向に あります。生活する場は陸上、重力がかかります。陸上でできない事が 水中では出来る、感覚が違う、バランスや姿勢が変わる、身を持って体 験されている方々がいらっしゃいます。重力が身体に教えてくれる事、 水が身体に教えてくれる事があります。そういった事をヒントに、現場 での取り組みと実際のプログラムの1コマ、その結果などをお伝えいた します。

### B-32

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)



K.Matsumoto

10:00~12:30  
アクアサイクリング  
コアコンディショニングとしてのヌードルエクササイズ

**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 フレズ スーパーバイサー。第3回(2007年) アク アセラピーシンポジウム講師。ATRIナショナルレ ーナー。ATRI/WATSU/HYDRO/AiChi認定者 (パーソナリティー) スイスでアクアスピニング(水中 自転車エクササイズ)を体験しました。今回ご紹介す るヌードルサイクリングも大変魅力的です。  
【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

長年の私生活でつちかわれた悪習慣で、ゆがんだ身体を元にもどすこと により、ゆがみによる様々な障害が、起こりにくい身体に改善していく アクアコンディショニングです。ヌードルを使い、浮かんで重力にチャ レンジしていきます。浮力のある水中で動くこと、その中で安定を求め ていくことで、バランス感覚・体幹部・深層筋をきたえていきます。身 体を浮かせながら、水中で自転車こぎをしていくうちに、知らず知らず 運動効果を得ることができる楽しいプログラムです。沢山のバリエーショ ンがあり、脳トレもできます。みんなで水しぶきをあげ、サイクリング にかけましょう。

### C-32

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)



Y.Sunagawa

13:00~15:30  
お客様へ感動を与えられる水中運動の実践  
体幹からの筋連鎖による四肢への運動コンディショニング

**砂川佳一**  
(プロフィール) 有限会社フィクスト・コンディショ ン 代表取締役。NPO法人日本メディカルパーソナルサ ポート協会事務局・渉外 (パーソナリティー) お客様が日常をいつまでも健康 に楽しく過せるように導ける水中インストラクター を目指しませんか?  
【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

高齢者の方を中心に、予防・機能改善の観点から約15年、水中運動指 導に携わらせていただきました。その経験の中から多くの共通点を見出 すことができました。「運動をすることは健康に良い」ということで多く の方が運動をしようと一歩を踏み出しておられます。その一方で「継続」 という観点では、なかなか続かないという方も多くいらっしゃいます。 ご自身の身体にまずは向き合っ「気づき」、ほんの少しの運動で「変化」 を感じ、そこから、やれば出来る、変わるかもという「動機付け」へ と繋がる運動をご紹介します。

### B-33

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)



Y.Takahashi

11:00~13:30  
転倒予防のためのバランストレーニング  
あなたのクラスでアウトプットしてみよう

**高橋友見子**  
(プロフィール) ハートウォーミングアカデミー副代 表。第9回(07年) 週末アクアセラピー合宿講師。 ATRI/AEA/HYDRO/AiChi認定者 (パーソナリティー) 水の力を通して多くの方にエゴ リーションの素晴らしさを伝えたい!まずは今の 自分ができることからと思う日々。  
【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

転倒経験がある高齢者のうち約半分の人が、2回以上転倒経験があると 答えています。転倒は日常生活の活動量を著しく下げ、行きたい場所へ 行けない、やりたいことができないなど心も体も萎えさせます。転倒予 防に効果的な①下肢筋力強化②バランス能力改善③歩行能力改善のうち、 今回はバランス能力改善に焦点をあてます。適度に不安定な環境を作り 出す水中はバランストレーニングには最適な環境です。転倒の原理や静 的バランス・動的バランスについて知識を整理復習しながら、安定動作 →不安定動作をつくり出すやり方をご紹介します

### C-33

講義+実技  
ワークショップ  
(講義+実技)



E.Komi

14:00~16:30  
股関節のためのアクアテック~綺麗に歩く~  
私たちが生活する上での動きの要である股関節と どう向き合っ、指導すればいいのか?

**小見絵里子**  
(プロフィール) Sapporo Aqua exercise Network SAN主宰。ベアール札幌講師。第2回(2005年) アクア セラピーシンポジウム講師。WATSUナショナルレ ーナー。ATRI/AEA/WATSU/HYDRO/AiChi認定者。 (パーソナリティー) 大好きな北海道の自然の中で誰 てもが集えるコミュニティーを創ることが私の目標です。 嬉しい今だからこそ心と体のケアが必要!  
【継続教育点数】ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

増加している股関節症のためのアクアテックです。私が股関節症の方と 出会い、アクアテックのプログラムに取り組み始めて、ちょうど、10年 がたちました。今年はその総まとめとして、この10年間股関節の方々 と築き上げてきたプログラムを原点を振り返りながら分かり易くお伝えし たいと思います。私たち指導者に求められているものは何か? 今後、私 たちが取り組んでいく上で何が必要なのか? 股関節症の方の視点も織り まぜてお話ししたいと思います。

## A-31

実技(プール)  
ワークアウト・プール  
(実技のみ)



M.Hasegawa

9:00~10:30

### バッドラガッツ・リングメソッド

バッドラガッツ法(水中PNF)の基本テクニックを知る

長谷川正太郎

(プロフィール)長谷川整骨院/アクアセラピー治療研究所院長。温泉利用指導者。第3回(2007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/AEA/WATSU/HYDRO認定者(パーソナリティー)水中PNFと呼ばれるバッドラガッツ法は、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】ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

水中ではバランスをとりながら運動を行う過程は、姿勢制御の学習に使われていることは周知の事実です。浮力と重力の二つの物理的影響を受ける水中では、地上とは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・神経の促通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「バッドラガッツ・リングメソッド」です。本講座では難解な理論は抜きにして、極めて簡単なプログラムと、基本テクニックを学習して頂きます。



## E-31

実技(プール)  
ワークアウト・プール  
(実技のみ)



M.Yano

16:30~17:30

### ふわふわ ジョギング

シンプルだからできることいっぱい!!

矢野真弓

(プロフィール)みず ユナイツ MU代表者。中京大学東海学園大学 非常勤講師。第3回(2007年)アクアセラピーシンポジウム講師。ATS'02/IAFC'98日本代表講師。ATRI/AEA/WATSU ナショナルトレーナー。ATRI/AEA/WATSU/HYDRO/AIC認定者(パーソナリティー)のんびりのほほんが爆発的な興奮性!! 縫い物編み物に没頭し、時間を忘れるのが次のアクアパワーの源になっています。  
【継続教育点数】ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

その場でのジョギングをずっと続けます。ゆったりふわふわレベルから徐々に複雑に、ハードにも変化させていきます。皆で各々が自分のペースで動く、大切な事は「こんなに出来ない私が好き!!」出来ることも出来ないことも楽しんじゃいませよ…あくまでも楽しいレベルで!! 少しハードなところは見て楽しむ…今回も何か小道具を使います。どれにしようかな!?シンポジウム・ラストのクラスをお疲れさまのご挨拶とまた次のステップをふみ出すエネルギー交換とができれば幸せ…です。



## D-31

実技(陸上)  
ランド・講堂  
(講義&実技)



Y.Tanaka

15:00~17:00

### 水中マッサージ&経絡

田中義懸

(プロフィール)スポーツコア支配人。全国気功教育研究会気功師。第3回(2007年)アクアセラピーシンポジウム講師。ATS'08 (Fortmyers) 日本代表講師。WATSUナショナルトレーナー。HYDRO認定者(パーソナリティー)基礎的な水中マッサージの手技をマスターしていただきます。参加して頂いた皆様にご満足頂ける様努力いたします。  
【継続教育点数】ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

水中マッサージは皮膚や筋肉、腱、脈などに影響を与えております。経絡は「気と血」の流れる通路であり、身体のすみずみまで経絡を流すことにより、栄養が行き渡り免疫力が高まります。いままでの研究から、水中でのマッサージは筋肉をほぐす時間が陸上で30分かかるところ、水中では10分前後でほぐす事が出来ます。筋肉をほぐした状態で経絡を流すと治療効果が高まります。



## 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。
- ※ 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&実技」の講座は一つの講座です。
- ※ 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 WATSU2.0  
実技のみ(水中) ATRI1.0 AEA1.0 WATSU1.0  
陸上(講義&実技) ATRI1.0 AEA1.0 WATSU1.0  
注：C21のみMIZUNOアクア1.5あり

### 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1日(月)～7月24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 事前に「案内書」をお送りします

- 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24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9日～7月24日…………… 参加費の20%  
7月25日～8月4日…………… 参加費の40%  
8月5日～当日…………… 参加費の100%

### お申し込みの方への特典1

#### 2009～10年度 アクアセラピーシンポジウム(第4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。  
一般販売は致しません。



## 参加料金表

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/ATRI 認定者。

認定者 B …… ADI/WATSU/HYDRO 認定者・ベーシックアイチ/アクア/ワッツ/セラピー講習会修了者。

(ADIとは“Aqua Dynamics Institute”のことです)

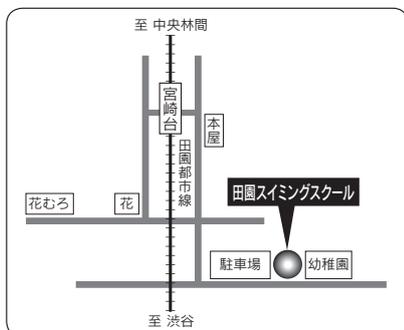
### ご注意ください

- 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



- 東急田園都市線  
宮崎台駅 徒歩3分



2009～10年度アクアセラピーシンポジウム（第4回）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YNAMIX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**



2009～10年度（第4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>