

## 世界で高い評価を受ける 水中ファンクショナル トレーニング「アイチ」



お話を聞いた方  
今野純さん

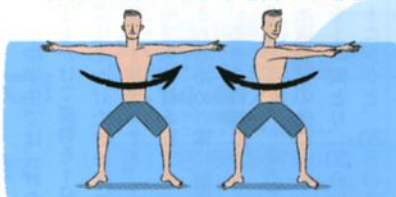
株式会社アクアダイナミクス研究所代表  
大学時代は水泳選手。その後、元国立フィリ  
ピン大学水泳コーチ。帰国後、フィットネス  
クラブ運営企業などでスイミングスクール運  
営などに携わり、86年アクアダイナミクス  
研究所をオープン。日本におけるアクアエ  
クササイズの第一人者。「スイミングコンセプ  
ト」「アクアフィット」など著書も多数。



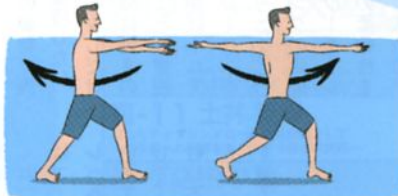
2015年6月、フロリダ州フォ  
ートマイヤで、アクア体幹トレー  
ニング「アイチ」国際会議が開かれ、  
20周年の祝賀式典も行われ、世界各  
国からアイチ指導者350人が集ま  
った。アイチは現在までに世界18ヶ  
国に導入され、世界4大アクアセラ  
ピーメソッドとして知られるまでに  
普及している。このアイチを考案し  
たのが、元水泳コーチで、現在株式  
会社アクアダイナミクス研究所の  
代表、今野純さん。同プログラムの  
開発経緯をこう話す。

「アイチは、水中ボディワークとして  
知られる「ワッツ（Waatsu）」か  
らヒントを得て開発したセルフエク  
ササイズです。ワッツは、「水中指圧」  
を語源とした名称で、そのメソッド  
も、水の浮力を利用して、指圧のよ  
うに経絡（けいらく）を刺激するこ  
とで身体の調子を整えようとする  
ものですが、高い効果があるものの  
1対1のパーソナル指導でしか提供  
することができません。また、指導  
者がクライアントの身体を支えたり、  
揺らしたりすることから、自分の身  
体に触られることに抵抗を感じる方  
もいました。そこで、「ワッツの良さ  
である『経絡を刺激する』というメ  
ソッドを活かしながらも、グループ  
でエクササイズできたり、セルフで  
も取り組めるように、水中で、立位  
で行う19の動きにまとめました。立  
位で行うエクササイズにしたことで、  
姿勢を維持するコアトレーニングの  
要素も加わり、今では主に3つの効  
用（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）が得られる水中ファンクシヨナ  
ルトレーニングとして、特に海外で  
先に評価されるに至っています」  
アイチメソッドのベースとなっ  
ているワッツは、経絡を刺激すること  
で「ブラックボックス」と呼ばれる  
身体の中でも浮いている骨を水の特  
徴を利用して調整していくアプロ  
ーチをとる。「ブラックボックス」とは、

### スイマーの肩関節や股関節周りのモビリティを高め 体幹のスタビリティを高める動き



スムージング（肩関節の水平前面動）



ギャザリング（肩・腰関節の水平後面動）



フリーリング（肩・腰・下肢の回転動）

「鎖骨」「肩甲骨」「仙骨」を指し、こ  
の3つの骨の周辺が硬直することで  
姿勢が崩れる原因になる一方で、指  
圧ではアプローチできない経絡が通  
っているという。水の特徴を利用して  
動くことで、この経絡を効果的に  
刺激することが可能になる。今野さ  
んは、このブラックボックスへのア  
プローチを中心に、特に姿勢調整に  
関係が深い13の経絡に着目して、19  
の動きについて5〜10回ずつ行い、  
15分前後で全身の調整と強化ができ  
る。

アイチはこの基本となるシンプル  
な19の動きをベースに、これまで  
に世界中のトレーナー・インスト  
ラクターたちが、様々なプログラ  
ムを考案、展開されている。コア  
トレーニングの要素が強い「パワ  
ーアイチ」や、リハビリにも活用  
されている「クリニカルアイチ」  
をはじめ動的セラピーとしてパフ  
ォーマンス向上から精神治療ま  
で幅広く導入されている。日本発  
の水中ファンクショナルトレーニ  
ングメソッドが世界で注目されて  
いる。