

What s Aqua ? vol.1 1

## 『WATSU～ワッツ～』と『Aichi～アイチ～』について

鈴木 久美子

こんにちは、鈴木です。 みなさん、ENJOY AQUA してますか？  
さて、今回のWhat s Aqua ? は、私が『WATSU～ワッツ～』と『Aichi～アイチ～』を、ご紹介したいと思います。

“自分の身体の認識を自分自身で高め、自分と向き合い、身体や心のバランスを整えていく”  
“効果的な身体の使い方を学ぶ”……  
という考え方の基、近年、スタジオプログラムとして陸上での〔ピラティス〕〔ヨガ〕〔太極拳〕〔気功〕  
などが注目されています。

これらは……

【心】メンタル リラクゼーション・ヒーリングなど

【身体】ボディー 筋力・柔軟性の向上など

この2つの調和を呼吸と動作によって行います。

そして、水中という環境で行えるのが『WATSU』や『Aichi』であり、陸上と比べて水の持つ力  
<四大特性 バックナンバー・vol2 参照>により、心身のバランスを更に整えやすく、リラクゼーション効果を、より高く体感できるものと考えられています。

それでは、それぞれの特徴などを お話していきましょう……



## WATSU～ワッツ～

語源は、Water Shiatsu (水中指圧からの造語)

1980年 ハロルド・ダール氏(指圧マッサージ学校経営者)が考案  
アメリカで“ワッツ”は誕生し、日本で育ち、世界的に広がる

簡単に言えば、水に浮いて行うマッサージなのですが、水の中でマッサージ師がマッサージを行うのではなく、マッサージしてくれるのは【水】なのです。

ギバー(動作を行う人)と レシーバー(動作を受ける人) の二人一組で行われます。  
二人が向き合い、ギバーがレシーバーの呼吸を感じ取り、お互いの呼吸を合わせる事から、ワッツは始まります。

呼吸を整え、身体を水中で上下させたり、アコーディオンの様に曲げ伸ばしさせたり・片足のストレッチ・肩や首のストレッチなどを行っていきます。

私自身は、レシーバーとなり、ワッツを受けたことがあります。相手を信頼し水に身を委ねると本当に眠ってしまう程の心地よさを感じた覚えがあります。

中には、完全に脱力状態になってしまったり、『母親のお腹の中にいるような感じだった』と感想を述べる人、『全てを包まれている感覚で自然と涙が溢れてきた』と言う人が居たとも聞いたことがあります。

…それくらい、究極のリラクゼーション&ストレッチプログラム なのだと言えるでしょう。



## Aichi ~ アイチ ~

語源は、 愛と気 (LOVE & ENERGY)

1993 年、今野 純氏(アクアダYNAMIX研究所所長)が考案  
日本で誕生し、世界に普及されている

もともと、ワッツの素晴らしさを理解してもらおうと、今野氏がワッツの動作を研究し、一人でも行えワッツと同じ効果を引き出せる『ワッツ体操』として誕生させました。  
その後、海外へ紹介し『アイチ』と改名され、現在では、ワッツと違ったアクアプログラム“Aichi”として世界中で広く行われています。

深い呼吸と、それに合わせた流動的な大きな動きは、酸素摂取と関節の可動域を広げる効果があります。

内容は、5部構成の運動と19の動作からなります。

呼吸と上半身の運動・・・5動作

体幹を安定させる運動・・・5動作

下半身の運動・・・・・・3動作

リラックスする運動・・・3動作

バランスを高める運動・・・3動作



(画像提供 アクアダYNAMIX研究所 )

手の平の向きで呼吸をコントロール(深い呼吸を意識して)

上向き 鼻から吸う

下向き 口から吐く

水面が肩の高さになる姿勢で、太極拳や気功などに似た東洋独特の動作を一定速度で1動作5～10回繰り返します

ポイントとして…

- ・自分の呼吸に意識を集中し、静かで深く、水の流れを感じる
- ・手足の各関節、筋肉、腱が気持ち良く伸びるのを感じる
- ・自分の心に意識を置き、身も心も水に委ねる

など……自分と向き合いながら行くと良いでしょう



(画像提供  
アクアダYNAMIX研究所)

私たち アクブルスタッフも アクアレッソンのDOWNなどで、アイチの動作をポイントで取り入れたりしています。

皆さんも気持ち良さそうですが、実はリードしている私たちも皆さんと息が合ってくると、とても癒されます。

水には、“マナスイオン”や“エフ分の1 ゆらぎ”(聴覚 水の音 視覚 波紋・波の揺れのリズム 触覚 ストレッチやマッサージなど から不規則さと規則正しさが、和み・安らぎ・精神状態の安定をさせてくれる状態に名づけられている。例えば、蠟燭の炎・そよ風・小川のせせらぎ……)などの癒しの要素が沢山あります。

これらの要素も活かしつつ、[WATSU]や[Aichi]の“静”と アクアダンスなどの“動”を上手く融合させた、心地良い Water power を皆さんに感じていただき、ますます、水の魔法の虜となって頂けるように、これからも私たちは努めたいと思います。

この[Aichi]の応用の一つに、[Grounding Aichi] (陸上で行うアイチ)が、あります。  
タレントの秋野暢子さんが、この陸上のアイチで代謝をアップさせると紹介した本もありました。

アクブルスタッフの武田あゆみ先生も、(株)K&E 上社スイミングスクールにて【ランド アイチ】として上記のエクササイズの指導をしております。

興味のある方は、ぜひ参加してみてくださいね。

## ランド アイチ 担当 武田 あゆみ

毎週 木曜日 pm 15:15 ~ 16:00

株K&E 上社スイミングスクール エアロスタジオ内にて

WASTU や Aichi について詳しい情報を知りたい方は、(株)アクア ダイナミックス 研究所 HP  
<http://www.aqua-adi.co.jp/> をご覧下さい。

さて、次回のテーマは、【アクアファノロジー】です。 担当は、余語先生ですので皆さん楽しみに~

