

第一基礎航法(体験航法)

＜支援員用テキスト＞

— 掌膝・側膝・臀踵の三航法で「沈静・安定・再生」を育む —

【総論】第一基礎航法とは

第一基礎航法(三航法)は、水気道の入口となる体験航法の中核であり、水中で「安全に沈み、安心して流れ、静かに再生していく」ための身体的基盤(postural base)をつくる稽古である。

第一基礎航法は、いずれも股関節屈曲・膝関節屈曲位を共通フォームとし、

- 掌膝航法:膝が斜め前方外側の水面に向かう
- 側膝航法:膝が真横の水面に向かう
- 臀踵航法:踵が後方の水面に向かう

という三つの方向ベクトルから構成されている。

第一基礎航法(指導員用)

この三航法を通じて、

- 前方:沈静と安心(掌膝)
- 横方向:側方安定と協調(側膝)
- 後方:循環と再生(臀踵)

という三つの治療的位相を、水中で安全に体験していくのが第一基礎航法の役割である。

支援員は、「難しい理論」を直接説明する必要はない。
大切なのは、参加者が

「水に支えられている感じがする」
「横に揺れても大丈夫だと感じる」
「身体が軽く、あたたかくなってきた」

といった主観的な安心感と変化を味わえるように、
フォーム・呼吸・スピード・声かけを丁寧に整えることである。

I. 第一航法 掌膝航法 — 浮力を受け入れて「沈静」 する

1. 技法の本質

掌膝航法は、「水に支えられる身体」を取り戻すための技法である。

- 両前腕(または掌)を水面に置く。
- 片脚ずつ、膝を掌の高さに近づけるように、ゆっくり斜め前方外側へ持ち上げる。
- 呼気とともに身体全体がわずかに沈み、吸気でふわりと浮き上がる感覚を味わう。

「頑張って脚を上げる稽古」ではなく、
浮力に身を預けながら、ゆっくり膝が掌に近づいてくるのを待つ稽古である。

2. 支援員の声かけのポイント

- 「水に支えられている感じを探してみましょう」
- 「息を吐くときに、そっと沈んでみます」
- 「吸うときに、少しだけ体が軽くなるのを感じてください」
- 「脚は高く上げなくてよいので、痛くない範囲で静かに動かしましょう」

3. 適応と効能(支援員向けまとめ)

表 1 掌膝航法の適応と効能(支援員用)

領域	効能・生理的作用のイメージ	主な適応(こんな方に向く)
神経・自律神経	交感神経の高ぶりをしずめ、副交感神経を高める	不安・緊張・ドキドキしやすい・眠りが浅い
免疫・炎症	ストレスによる炎症の「火」を弱める	慢性的な疲れ・だるさ・軽い炎症を抱えている
体液・循環	下肢の血流と静脈還流を促し、むくみを軽くする	足の冷え・むくみ・立ち仕事の疲れ
心理・情動	「支えられている」という安心感を回復させる	水がこわい・不安傾向・過覚醒(気持ちが張り詰めやすい)

支援員は、掌膝航法を
 「まずここから始める、心と身体のブレーキ稽古」
 と理解しておけばよい。

II. 第二航法 側膝航法 — 横にひらき、「倒れない安心」を育てる

1. 技法の本質

側膝航法は、横方向の揺らぎに対しても倒れない身体＝側方安定性を育てる技法である。

- ・ 基本姿勢から、股関節・膝関節を同時に屈曲し、
- ・ 母趾が外側(真横)を向くように脚全体を配向する。
- ・ 膝は真横の水面に向かってゆっくり浮かせる。
- ・ 膝の向きにつられて、上半身も少し同じ側に回る(同側回旋)。
 この回り方には個人差があってよい。

第一基礎航法(指導員用)

ポイントは、

「横に揺れても、水と脚と体幹が協力して支えてくれている」

という感覚を体験することである。

2. 支援員の声かけのポイント

- ・ 「膝と足の親指を、横の水面に向けるつもりで、そっと持ち上げます」
- ・ 「上半身も、少しだけ同じ側に向きたくなったら、自然に任せてかまいません」
- ・ 「ぐらつとしても、すぐ戻れれば大丈夫です。小さく揺れる練習です」
- ・ 「右と左で違ってもかまいません。いまの自分のクセを知る時間です」

3. 適応と効能(支援員向けまとめ)

表 2 側膝航法の適応と効能(支援員用)

領域	効能・生理的作用のイメージ	主な適応(こんな方に向く)
バランス・平衡	片脚で立つときの「横ブレ」を小さくする	転びそうでこわい・横揺れに弱い・ふらつきやすい
体幹・骨盤帯	骨盤と体幹側面の協調を取り戻し、腰まわりの負担を軽くする	腰痛・臀部の張り・股関節まわりの違和感
体液・循環	体幹側面の血流・リンパ流を促し、腰背部のこりをほぐす	立ちっぱなし・座りっぱなしで側面が固まりがちな人
心理・情動	「横に並んで一緒に揺れる」感覚を育て、対人緊張をやわらげる	向かい合うのが苦手・人前で緊張しやすい

支援員は、側膝航法を
「横に揺れても倒れない、転倒予防と対人不安ケアの中間技法」
として位置づけるとわかりやすい。

III. 第三航法 臀踵航法 — 後ろから支えられ、「再生」

していく

1. 技法の本質

臀踵航法は、身体の後ろ側(背面)の循環と再生を促す技法である。

- ・ 股関節をおおむね伸展位に保ったまま、

- 膝を屈曲し、踵を臀部に近づけるようにゆっくり曲げる。
- 踵全体としては、後方の水面方向へ向かって浮き上がる動きになる。

この動きにより、

- ハムストリング
- 大殿筋
- 腰背部の筋群

が協調して働き、「身体の後ろから支えられている」感覚が生まれる。

2. 支援員の声かけのポイント

- 「かかとを、おしりのほうに、ゆっくり近づけてみましょう」
- 「からだの後ろ側(ふともも裏・おしり・腰)が、やさしく動き出すのを感じてください」
- 「呼吸と合わせて、すこし上がって、すこしお沈む…というリズムを味わいましょう」
- 「無理に高く曲げなくて大丈夫です。痛くないところで、小さく続けていきます」

3. 適応と効能(支援員向けまとめ)

表 3 臀踵航法の適応と効能(支援員用)

領域	効能・生理的作用のイメージ	主な適応(こんな方に向く)
神経・自律神経	屈伸リズムで「オン／オフ」の切替を柔らかくする	緊張が続いている・情動が不安定・眠りの質低下
免疫・炎症	背面の血流を高め、慢性炎症やこわばりをやわらげる	慢性腰痛・関節痛・炎症のあとの回復期
体液・循環	下肢から体幹への血流・リンパ循環を一気に促す	冷え、だるさ、循環の停滞感
心理・情動	「後ろから支えられる」安心感と、前に進む元気を取り戻す	落ち込み・虚脱感・やる気が出ない

支援員は、臀踵航法を
「後ろから押してもらうような、水中のリハビリと再生の技法」
として理解しておくとよい。

IV. 第一基礎航法(三航法)の位置づけと使い分け

1. 三航法の簡易比較(支援員用)

表 4 第一基礎航法(三航法)の比較(支援員用まとめ)

航法名	動きの方向	キーワード	ねらい(支援員が意識すること)
掌膝航法	斜め前方外側への膝挙上	沈静・安心・親水	まず心身を落ち着かせ、水に支えられる感覚を育てる
側膝航法	真横への膝挙上	側方安定・横のつながり	横揺れに強くなり、転倒不安と対人不安をやわらげる
臀踵航法	後方水面への踵挙上	再生・循環・背面の支え	腰・背中を含む全身循環を高め、再生の力を引き出す

2. 稽古の進め方(基本の流れ)

支援員は、参加者の状態に応じて、次のような流れを基本としてよい。

1. 掌膝航法

- まず「沈静」と「親水」をつくる。
- 不安が強い人・水に慣れていない人は、ここを丁寧に長めに行う。

2. 側膝航法

- 安心感が出てきたら、横方向の揺らぎと側方安定を育てる。
- 転倒不安・歩行不安がある人、高齢者には特に重要。

3. 臀踵航法

- 最後に、背面の循環と再生を促す。
- 腰痛・冷え・慢性疲労のある人に、無理のない範囲で導入する。

「落ち着く → 横に揺れても大丈夫になる → 後ろから支えられて前に進める」

という三段階が、第一基礎航法のイメージである。

V. 支援員へのメッセージ

第一基礎航法は、指導員にとっては
神経・免疫・体液・心理を統合する治療技法としての側面をもつ。

しかし、支援員に求められているのは、
それを難しい言葉で説明することではなく、

- 安全なフォームを守ること
- 呼吸と動きを急がせないこと
- 参加者の表情・息づかい・揺れ方をよく見ること
- 「それで大丈夫です」「いまのくらいで十分です」と安心を伝えること

である。

第一基礎航法(三航法)は、水気道のすべての航法の入り口であり、基礎体温であり、地ならしである。

支援員自身もまた、これら三航法を通じて、自分の浮心・重心・安心を日々確かめながら、参加者とともに「動く治療」と「動く祈り」の時間を共有していってほしい。