

(((スローエアロビック通信)))

[スローエアロビック指導を考える]

頑張らない・ほぐす・ゆるめる・全身で気持ち良く動く



関東大学 健康力デュース学部 准教授
理学療法士
(公財)日本体育協会
公認アシストインストラクター
林田 はるみさん

高齢社会の対応は指導者の責務

スローエアロビックは簡単で、手軽にできる、身体にやさしい運動です。運動の強さは、ウォーキングと同じ程度の軽運動。またスローエアロビックは、怪我をすることなどが無いよう安全面にも配慮されているため、高齢者の方や運動習慣のなかった方も無理なく行うことができます。

従来エアロビックは、運動処方理論の「エアロビクス=有酸素運動」を起源としており、これを技術的に体系化して「スポーツ」に発展したものです。近年では体操競技と同様に表現スポーツに位置づけられ、国際大会も開催されるなど競技スポーツの一面を持つ一方で、音楽のビートに乗って「いつでも」「どこでも」「誰にでも」できる身近な健康スポーツとしての側面を擁しています。

米国で誕生した「エアロビクス」が日本に紹介された1980年代以来、たくさんのエアロビック指導者がよりよい指導方法を研究し、指導技術を高めるよう研鑽を積む中で、多様なニーズに対応するためのノウハウが蓄積されてきました。子どもたちには何を教えるのがいいのか、高齢者にはプログラムをどう展開すればいいのかが、障がいを持つ人も一緒に楽しむにはどう工夫が必要かなど、多くの指導者の経験と知恵が先輩から後輩へと受け継がれてきました。このような流れの中で生まれたスローエアロビックは、決して「まったく新しいプログラム」ではなく、エアロビックの「良いところを生かすもの」「さらに発展させるもの」なのです。

日本は2013年の時点で、高齢化率が25.0%となり、日本の人口の4人に1人が高齢者という超高齢社会を迎えました。さらに2025年には東京都で暮らす高齢者の4人に1人は要支援・要介護の認定を受けるようになることも予想されています。このような時代の中で、われわれエアロビック指導者に求められるのはどのようなプログラムなのでしょうか。年齢を重ねても元気で充実した日を送ることができる健康寿命を延ばしたい、こんなニーズに応えるプログラムが「スローエアロビック」なのではないでしょうか。

スローエアロビックは2011年に発表されて以来、全国で広まりつつありますが、私たち指導者は力を合わせて、さらに良いものへと進化発展させていく必要があると思います。

スローエアロビックの“ねらいと方法”

スローエアロビックはどのような“ねらい”を持つプログラムなのでしょうか。もちろん単に音楽の速さ(BPM)を落として、従来のエアロビックの動きをゆっくり簡単にただけの運動ではありません。スローエアロビックのねらいとして挙げられるキーワードは、「頑張らない・気持ちがいい・身体をほぐす・全身での運動」です。

頑張らない軽運動

ゆったりしたBPMの音楽を使って、心地よいテンポで行うので、楽しんで運動を継続することができます。カッコよさや技術の上

手を競うものではなく、人と比べるものでもないので、自分のペースで行うことができます。頑張る必要がなく、気分も快適になり、心と身体がリラックスできる運動です。

ほぐす・ゆるめる

運動で身体を鍛えたり強くするのではなく、スローエアロビックでは心地よい音楽に乗って、固まった関節をほぐし、筋肉をゆるめる動きやすくします。人は普段、自分の使いやすい部分や得意な部分を使って動くため、使いにくい部分はどんどん固くなってしまいう傾向があります。スローエアロビックで行う全身運動では、固まった身体を上手くゆるめることができますので姿勢が整ってきます。すると背筋が伸びて自然に胸も開き、深く呼吸ができるようになります。

体全身で気持ち良く動く

スローエアロビックでは、決して力に頼るのではなく、なるべく余分な力が入っていない状態で、慣性を上手く使ってリラックスして運動します。この時に腕や脚の末端は脱力させますが、お腹の力は抜けていない状態が望ましいです。スローエアロビックのペースとなる動きには、胸を開く、体側を伸ばす、身体をひねるの3つがあります。これらを股関節が自然に屈伸するような下肢の動きや、リズムカルな呼吸とともに、身体全身で楽に心地よく行っていきます。

これらの考え方は、表現スポーツや運動処方の手段としての「エアロビック」の概念からは、少し離れている印象があるかもしれませんが、しかし、楽しみながら無理なく「スローエアロビック」を継続することで、健康でイキイキと生活を楽しむという効果が期待できるのは同じだと思います。

スローエアロビックの課題と期待

最近のスポーツ科学の分野では、ハードなランナーよりスローペースのジョガーの方が寿命が長いということや、軽運動は気分を改善し認知機能にも良い影響を与えるといったことが明らかにされてきており、軽運動の良さが注目されています。また、スタティック(静的)ストレッチはケガの予防にならず、動ける身体を作るにはダイナミック(動的)ストレッチが有効であることが示されるなど、以前は運動の前にはしっかりストレッチをする、30分以上のややきついと感じる運動を週に3回以上行うとされていた運動の常識は日々更新されています。

「スローエアロビック」は軽運動として、特に高齢者に望まれるような身体にいい、気分が良くなる運動であることが予想されます。また、リズムカルな動的ストレッチの要素から、日常動作が楽になったり、姿勢が良くなることや、主運動前のウォーミングアップに用いることでパフォーマンスが良くなることも期待されます。

これからは、現場の指導者と日本エアロビック連盟と研究機関が連携して、よりよいプログラムを開発することはもちろん、日々のデータを蓄積してスローエアロビックの効果を検証し明らかにすることが課題となるでしょう。