

拓く

健康づくりの
現場から 34



競技スクールの様子(上)、
八木ふみ子氏(左)

「キレイ」をキーワードに ボディワークを推進、 運動の楽しさを伝える

健康運動指導士 八木ふみ子氏

八木ふみ子氏は、全日本エアロビック選手権で準グランプリなどを何度も受賞した競技者。現在、フリーランスのインストラクター、ボディナビゲーターとして、指導や人材育成などに活躍中だ。自身のけがをきっかけに独自のストレッチングの手法と、「キレイ BODY」など新しいプログラムを開発している。

エアロビクスに魅せられて インストラクターの道へ

大阪を拠点に活動している、健康運動指導士・八木ふみ子氏のエアロビック競技者としての経歴は輝かしい。全日本エアロビック選手権で昭和62年から3年間連続して準グランプリを受賞。平成3年にはスズキワールドカップ(当時)でブロンズメダリスト、インターナショナルアロピカ(ブラジル選手権)で最優秀選手賞を受賞した。4年まで競技大会出場を続け、ベストフィットネス

インストラクターベストティーチ賞も受賞している。

八木氏は、英語教師をめざして大学では英米文学を専攻。「ダンスで自分を表現すること、教えることも好きだった」ため、在学中、英語とダンスを学ぶために夏季・冬季休暇などを利用して何度も渡米し、ジャズダンスやエアロビックダンスを習う。大学の体育祭で自分が振りつけた英米文学科のダンスが体育学科等を抑えて優勝したこともあり、夢はいつしか「ダンスを教えたい」に変わっていったという。

大学卒業後、ホテルに就職。正社員だが短時間勤務にしてみらい競技者生活に入る。同時にフィットネスクラブのインストラクターを頼まれ、インストラクターの資格を取得。ホテル勤務との二足のわらじは3年間続き、昭和62年の準グランプリ受賞を機に、インストラクター業に専念することになる。

二足のわらじ生活は厳しかったが、得たものも多かった。ホテル勤務で、「接客マナーや顧客管理などサービスマスターの基本をマスターした」と言う。

動きの簡単な変化を利用して 楽しさを生み出す

八木氏を熱中させたエアロビクスの楽しさとは何か。八木氏は、その要素として、①音楽と動きの一致性 ②動きをマスターできた達成感や満足感 ③音楽と動きの変化による意外性と新鮮さを挙げた。

八木氏が考案した「ENJOYBICS」(エンジョイビクス)は、楽しさを生み出すためのテクニクポイントとして、「グラデーション」「フェイント」「移動のアレンジ」の3つを軸にして構成されている。

グラデーションは、ステップタッチで行うさまざまな形態の模写。スピードスケート選手から日本舞踊の踊り手まで、模写の対象を変化させることができ、楽しさを無限に生み出すことができるという。

フェイントは、「お決まり」を意図的に崩すこと。たとえば、通常のダウンアップのステップタッチにストンプモーションをはさむと意外性があり楽しくなる。

移動や腕の動作によるアレンジからも楽しさは生み出せる。たとえば、

レッグカールで「コの字」に移動したり、Vステップの手足を逆に出したりすることで動きが新鮮になる。

いずれもベーシックな動きの簡単な変化を利用しており、応用範囲は広い。この3つのポイントを対象者のレベルに合わせて巧みに組み合わせる。「エアロビクスで人と一緒に動く楽しさは格別。この楽しさをこれからも伝えていきたい」と話す。

腰椎骨折をきつかけに 独自ストレッチングを考案

平成4年、八木氏に大きな転機が訪れる。競技練習中に腰椎を骨折し、3か月の入院。寝たきりになってみて、入浴や排泄はいせつすらいかに大変かを知った。

落ち込んだものの「自分の身体に何が起ったのかを知らう、何ができるのかを考えよう」と、まず骨格や筋肉などの解剖学の本を読みあさった。そして、「身体はつながっている。背骨の安定したゆがみのない身体づくりをめざそう」と考えた。骨の動きと、動作や作業をするときに安定した姿勢を保つために働く深層筋（腹横筋や脊柱起立筋、骨盤

底筋群、腸腰筋など）に着目し、ボディワークであるピラティスを研究する。

また、たびたび渡米し、ヤムナを習得する。ヤムナとは、米国のボディワーカーのヤムナ・ゼイクが30年ほど前に開発したストレッチの手法で、ヤムナ・ボディ・ローリング（YBR[®]）とヤムナ・フット・フィットネス（YFF[®]）がある。YBR[®]は、特製のボールの上で、身体を転がしてヨガのようなポーズをとるもので、筋肉のこわばりを和らげ、関節や椎骨の周りにスペースをつくって、全身の柔軟性が得られるという。

八木氏は、ピラティスとヤムナをベースにして、骨と深層筋にアプローチする独自のストレッチを考案した。それは耐震性の建物のように、「柔構造の身体」をつくる筋肉調整運動である。「骨のスペース（透き間）を空ける」（八木氏）イメージで、関節の可動域を広げ、筋肉を活動しやすくすることにより、体が調整される。セミナーなどでは、骨（関節）を意識して、その骨（関節）の位置を知り、形状、役割・機能、動きなどについて理解し、動き方に気づ

いてもらうという。八木氏自身、このストレッチで腰痛もなく、競技をしていたころよりも身体が効率的に動くようになったという。

八木氏は、5年に健康運動指導士の資格を取得しており、ピラティスではBASIピラティス認定インストラクター、ヤムナではYBRプラクティショナー（認定者）とYFFプラクティショナーの資格も持つ。また、介護福祉士の資格も14年に取得している。

関節の可動域を広げる 「キレイBODY」

八木氏が開発した筋肉調整型のプログラムに「キレイBODY」（特許申請中）がある。開発のきっかけは、平成20年に、JTBグループのヘルスツーリズム研究所がヘルスツーリズムの普及を図るため、「健康増進プログラム指導員」（通称、「脱メタボ応援隊」）を育成する研修事業をスタートさせたことである。

八木氏は、関西医科大学公衆衛生学講座と協力して運動法講座とストレッチマネジメント法を担当し、そのなかでキレイBODYの開発を進め



関節や骨の位置を意識した指導を心がけている

た（現在、指導員育成事業は行われていない）。

平成21年1月には、和歌山県でヘルスツーリズム「男磨き・女磨き計画」のモニターツアーが実施され、キレイBODYを行って、旅行前と旅行3か月後の体重変化を検証している。参加者（胴回り90cm以上で、40歳代中心の男女14名）は、旅行前に比べて平均1・6kgの減少（74・3kg↓72・7kg）が見られたのに対し、対照群である非参加者（14名）では1・2kgの増加（73・8kg↓75・0kg）が見られた（三宅氏ほか

表●「キレイBODY」のプログラム

	所要時間	名称および動き	関与する主な関節および筋肉
準備運動(ウォーミングアップ)	約5分	①足長ウォーク(仙腸関節の動き)	仙腸関節、肘関節、足関節、肩関節 股関節や脊柱周辺の筋肉
		②ウエストひねり(胴体の回旋)	椎間関節 腹横筋
		③股関節ほくしおよび回旋	股関節、椎間関節、肩関節
		④肩関節内旋外旋と胴体の前後屈	肩甲上腕関節、第2肩関節、胸鎖関節 椎間関節 腹部の筋肉
		⑤ウエスト伸ばし(胴体の側屈)	肩関節、椎間関節、肘関節、手関節 後背筋、脊柱起立筋
		⑥フルボディ インテグレーション(全身の統合)	股関節、椎間関節、肩周りの関節 腹部及び背部の筋肉、股関節周りの筋肉
筋肉調整運動(コンディショニング&ストレッチ)	約10分	①Cカーブくん	股関節、椎間関節、肘関節、肩関節 腹横筋・腹直筋など腹部の筋肉、肋間筋群
		②腕のびのび	肩甲上腕関節、第2肩関節、胸鎖関節 大胸筋、上背部の筋肉
		③小尻ブリッジ	股関節、膝関節、足関節、椎間関節、肩関節 大殿筋、腹横筋、ハムストリングス 下肢三頭筋、脊柱起立筋
		④カールアップ	椎間関節 腹横筋、腹直筋
		⑤サイドレイズ&アダクション	股関節、椎間関節、 腹斜筋、腹横筋、骨盤底筋群、内転筋 脊柱起立筋、前鋸筋
		⑥バックエクステンション	肩関節、股関節 肩関節周りや腹部の筋肉、脊柱起立筋 上腕三頭筋
		⑦からだ支え隊(ブローンkeep)	肩関節、肘関節、股関節、膝関節 中足指関節、腹部の筋肉、腕の筋肉 脊柱起立筋、内転筋、大殿筋
		⑧ヒップアップアップ	股関節、仙腸関節 大殿筋

「ヘルスツーリズム行動変容型旅行の効果」による)。キレイBODYは、旅先はもとより、ツールがない自宅でも気軽にできるものを、と考えて開発したとい

う。①キレイをきっかけにして運動の習慣化を図る ②関節の可動域を広げる ③使える筋肉をつくるのがねらいである。所要時間は15〜20分間。プログラ

ムは、表のとおり。6種ある準備運動(約5分)を座位の姿勢で行った後、筋肉調整運動(約10分)をダンベルなどを使わずに自体重での負荷で行う。8種のエクササイズがあり、

**エビデンスだけでなく
経験的な知識を大切に**

くの人に知ってもらいたい。関節の位置、骨の形状などがわかっていると、効果的に運動ができる」と話す。

八木氏は、現在、フィットネス

クラブを拠点にボディワークの指導を行っているほか、ボディナビゲーター(特別申請中)の育成(年4回講座開講)にも取り組んでおり、「自分の身体を自分でナビゲートできる人、それを手助けするナビゲーターを育てたい」と語る。

「男磨き・女磨き計画」ツアーに参加したメタボリックシンドロームだった男性会社員(50歳代)は、運動をした経験がなかったが、キレイBODYで自分の身体に興味を持ち、フィットネスクラブで運動を継続しているという。八木氏は「骨の存在をもっと多

平成3年から20年までは、武庫川女子大学の体育学部健康スポーツ学科において非常勤講師を務め、ここでは学ぶ学生の姿勢や疑問点等から指導のポイントを学びとることができ、指導技術が向上したという。八木氏は、渡米や関西医科大学の研究員を務め、常に学びながら、自身の経験を生かした新しい分野に挑戦してきた。「健康運動指導士はエビデンスだけでなく、もっと自分の経験的な知識を大切にして積極的にアプローチし、新しいプログラムを開発してほしい」と話した。