

拓く

健康づくりの
現場から 68



ロコモ美立体操インストラクター養成コースの様子(上)と、渡會代表理事(左)と飯塚専務理事

身体の構造・機能に合った「上手な身体の使い方」の普及・啓発を図る

一般社団法人美立健康協会

(一社)美立健康協会は、「美しく立ち、動く」ことを健康の基本に据えて事業を展開している。美しく立ち、美しく動くことができれば、運動器を健康に保つことができ、腰痛・膝痛等の予防や介護予防ができると、スポーツ医学の見地から「AAA」と「SSS」を提唱し、上手な身体の使い方の普及に取り組んでいる。

「美しく立ち、動く」の普及をめざして事業展開

(一社)美立健康協会(東京都港区。以下、「協会」)は、平成24年1月に設立され、今年3年目を迎えた。コンセプトは、高齢社会の進展でその重要性がとみに増している「未病の治」である。代表理事を務める整形外科医でスポーツドクターの渡會公治氏を中心に、志を同じくする各界の有志が集まり、設立した。

渡會氏は、スポーツ整形外科を専門とし、23年までの23年間で、東京大学大学院総合文化研究科生命環境科

学系身体運動研究室准教授として、身体運動の研究を行うとともに、東大生にスポーツ医学の講義と実技指導を行ってきた。教員とスポーツドクターの二足のわらじで歩むなかで思い至ったのは、「足腰の痛みは、高い目標に挑む若いアスリートも、加齢に伴って痛みが出る高齢者も、要求されるレベルに負けて痛くなるという意味では同じ」ということであつた。そこで大事なものは、目標設定と自分の体力、技術が合っているのかであり、痛みに対しては、その原因を考え、それを解決するトレーニング法を考えたい。

また、技術がないために負荷がかかって障害が起きてしまったり、思い込みから身体の構造に合わない使い方をしているアスリートが多いことにも気づいた。トレーニングは量だけではなく、質が大事。どんな体操を指導すれば、理にかなった身体の使い方を覚えてもらえるのか、「上手な身体の使い方」をテーマに研究を重ね、野球肘や野球肩などのスポーツ障害を治せるようになり、やがて、一般中高年の腰痛・膝痛などの運動器障害にも応用するようになつた。

なつた。

二足歩行をするヒトは、身体を上手に使わないと不自然な負荷を与え続けることになる。現代の生活では不自然な負荷が多くある。生活習慣から身につけた身体のくせ(負荷)もある。協会の名称である「美立」は、「美しく立つ」こと。渡會氏は、「美しく立つ」ことは、この不自然な負荷に気づき、健全な身体を保ち、上手な身体の使い方を学ぶための基本の「基」と話す。

「美しく立つ」ことは、「美しく動く」ことにつながり、「美しく動く」ことができれば、筋肉、腱、関節、骨などからなる運動器への負荷を最小にすることが可能になると言う。つまり、「美しく立つ」ことを学べば、そのことを通じて「上手な身体の使い方」ができるようになり、結果として「未病の治」につながるわけだ。

上手に身体を動かすための「AAA(3A)」

協会の主な事業は、①健康法に関するイベント、セミナー等の企画・実施 ②指導者の養成研修 ③アプリケーショントウェアの企画・開発など。「ヒトの身体は動くため

表●「美しく立ち、美しく動く」ための AAA と SSS

● AAA (3A)	
アナトミー (Anatomy)	解剖学だけでなく生理学、バイオメカニクスなど、構造と機能を含めて身体のしくみを知る
アライメント (Alignment)	骨関節の並び方。つまり連絡のしかた、姿勢肢位の違いを知り、よいアライメントを選ぶことを学ぶ
アウェアネス (Awareness)	学んだ知識を体感し、身体を動かし、その動きに気づく。気づくと、痛い動きはしなくなり、パフォーマンスが向上する
● SSS (3S)	
スクワット (Squat)	足腰の筋肉を鍛える「トレーニングの王様」。正しいフォームで行えばよいアライメントを学び、身体のバランスを高めることができる。「かベコーナースクワット」など
ストレッチング (Stretching)	背骨、骨盤、下肢をよいアライメントに並べ、柔軟性を高める。アライメントを意識して筋、腱、関節を伸ばし、力のかかる方向、かかり方を意識することが重要。ワタライ式ストレッチなど
背骨ほぐし (Spine exercise)	背中ほぐし。背中を動かすことを意識して背骨ほぐし体操を行う。「ワイパー体操」「肘まる体操」など

にできており、上手に動かさないと病气やけがにつながる。上手な動きには3つのAを知ることが大切」と渡會氏は語る。すなわち、①身体の構造としくみ(アナトミー)を知り、そのうえで、②骨と関節の正しい並び方(アライメント)を学び、さらに③よいアライメントの心地よさに気づく(アウェアネス)ことである(表

参照)。

渡會氏が指導する月2回開催の定例イベント「中高年のための美しく立つ教室」を見学した。駒場友の会主催による会員制で、60分間の教室だ。この日のテーマは、「歩き方基礎1 坐骨歩き骨盤歩きとホフク前進」。A3判1枚にまとめられたレジュメには、骨盤等のアナトミーとアライメントが図入りで記載されている。骨盤歩きでは、股関節の動きが背骨と連動していることを実感できるよう促し、3Aを巧みに取り入れて指導する。

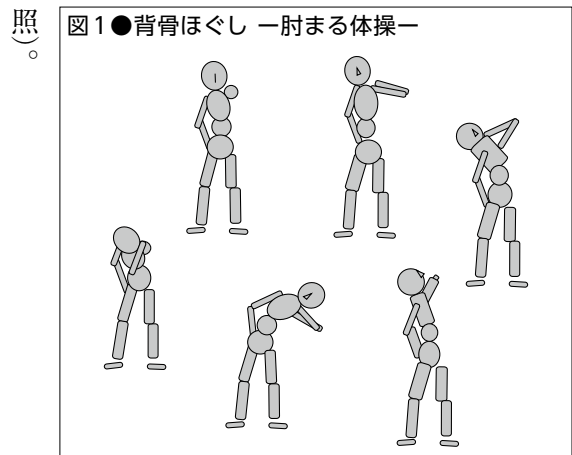
専務理事の飯塚敏彰氏は、「上手な身体の使い方を習得すれば、首痛、肩こり、腰痛、膝痛などを予防・改善できる」と自身の経験を話す。飯塚氏は、頸椎後縦靭帯骨化症という首の難病をかかえている。13年ほど前、患者として渡會氏に出会い、以来、病状を悪化させな

いように運動療法を受けてきた。「身体は経年劣化するが、適切な運動処方、未病の治を実感している」と話す。法人設立に参画し、事務方として渡會氏と二人三脚で事業を推進している。

3Aの習得に必要な運動は「3sss(3ss)」

上手な身体の使い方「基本の基」として提唱している運動(ボディワーク)が、アライメントを意識した3つのS。すなわち、①スクワット ②ストレッチング ③背骨ほぐしである(表参照)。

特徴的なのは、まず背骨ほぐしだ。背骨が動いて手足が動くが、現代人は背骨を動かさずに手足のみを動かすようになり、このギャップが肩こりや腰痛等の運動器障害の原因になっているという。背骨ほぐしは、背骨を動かすことを意識して、背骨ほぐし体操をする。うつぶせになり手を前で組み、足を少し開いた状態で両膝を軽く曲げ、天井に足の裏に向けて、両足をワイパーのように左右に動かす「ワイパー体操」や、背骨を動かすつもりで大きく肘を回す「肘まる体操」などがある(図1参



照)。

スクワットは、足腰の筋力を鍛えバランスを高めるトレーニングの代表。しかし、正しく、効果的なスクワットを行うのは意外に難しい。このため、だれでも正しく簡単にできるように壁のコーナーを使った「かベコーナースクワット」を考案した(次頁・図2参照)。

ストレッチングは、背骨、骨盤、下肢をよいアライメントに並べ、柔軟性を高める。真向法(長井津氏考案の体操)を参考に考案したワタライ式ストレッチは、股関節、背骨、肩、膝などの関節、身体の大きな筋肉のストレッチングに効果がある。3Sの体操はさまざまな組み合わせ

図1 ●かべコーナースクワット



- ①コーナーを背にして立ち、おしりと膝と足を壁につけたまま、両足を壁に沿って広げていく。膝とつま先の向きをそろえる
- ②背筋を伸ばし、上体をやや前傾させ、両手は太ももに置く。顔を上げ、正面を見る
- ③下腹とおしりに力を入れ、太ももに置いた両手を膝に移動し、おしりと膝、足を壁につけたまま、太ももとふくらはぎの角度が90度になるまで下ろす。このとき、いすに座るようにおしりから下ろす。太ももの筋肉に力が入っていればOK。膝が壁から離れてしまうときは、手で膝を壁に押しつけるようにしながら腰を下ろす
- ④腰を下ろしたら、ゆっくりと②の状態に戻す

● ポ イ ン ト ●

- 膝がつま先を越えないように腰を下ろし、肩が脚全体の上にくる。膝がつま先を越えると、膝だけのスクワットになってしまい、膝に負担をかけることになる
- 膝が壁から離れない。壁から離れるフォームになってしまうと、膝や脚にねじる力が加わり、膝を傷める原因になる
- 膝とつま先を同じ方向に曲げる。これは膝曲げの動作の基本
- 足が90度開かない人は、片足だけ少し壁から離して開く。角度を狭めて行う

せがあり、「武道やヨガなど、古くから伝えられてきた不易流行の伝統的な体操のよいところを取り入れた」と渡會氏は話す。身体の使い方を継続するため、渡會氏は三度の食事や寝る前、トイレ等の日常生活の行動に、3Sの動きを少しずつ行うようにして、新しい生活習慣に改めることを勧めている。友達と行う、人に教えるのも継続につながると言う。

ロコモ美立体操インストラクターの養成に取り組み

高齢化が加速するなか、ロコモティブシンドローム対策は喫緊の課題になっているが、ロコモの正しい知識と運動指導のできる人材は少ない。協会は、ロコモ対策に重点を置いた指導者を養成するためのしくみとプログラムを整備し、平成25年7月から「ロコモ美立体操インストラ

クター養成コース」を開設、毎月1回開設している。

養成コースは2日間で受講料は4万2000円。1日目は3A、3S、高齢化とロコモ、指導方法などの座学で、2日目は実技である。全課程を修了し、筆記と実技の資格認定試験に合格すると、協会から認定証が交付される。現在、「教える人に教える」というスタンズで、主に都内のフィットネススクラブのインストラクターを対象に受講者を募り、25年12月までに約40名が認定されている。

協会は、この資格を健康運動指導士、理学療法士、トレーナー等がセカンドあるいはプラスアルファ資格として取得することをめざしている。渡會氏は、「健康運動指導士は、美立体操を体感し習得して、活躍の場を広げてほしい」と期待している。

「ロコモ対策の新たな切り札」美しく立つ

協会は設立以来、都内を中心に大学、病院、福祉・介護施設、フィッ

トネスクラブ、テレビ、ラジオ等のマスメディアなどで活動してきた。渡會氏らが指導する定例イベントは、平成25年は6か所、「ロコモ対策として講演や執筆の依頼が続くようになった」（飯塚氏）と言いつつ、ロコモ対策の新たな切り札として上手な身体の使い方に期待が寄せられている。

協会がめざすゴールの一つは、「健康寿命と平均寿命の差の縮小。すなわち、男性なら9・13歳（平成22年）、女性なら12・68歳（同）の差を縮めること」（渡會氏）であり、自分の身体の構造・機能を知り、上手に身体を使うことで要介護状態の予防は可能だと言う。

渡會氏は、23年4月から帝京平成大学健康メデイカル学部理学療法学科教授に転職。週4日は講義・実技指導、1日は整形外科医として病院・診療所で患者を診る。講演やテレビ出演、雑誌記事等の執筆があり、日本臨床スポーツ医学会理事、日本整形外科学会スポーツ医学部評議員、その他多くの公職に就いており多忙を極める。マンパワーの集結が協会の当面の課題だと話す。