

# 筋肉を鍛え、蓄えておく「貯筋運動」

全国の総合型地域スポーツクラブを拠点に、いざというときのために筋肉を鍛え、蓄えておく「貯筋運動」を広げようとする動きが始まっている。各クラブでは、貯筋運動を学んだ健康運動指導士が受講生に指導。正しい方法による貯筋運動を広め、多くの人に健康維持を図ってもらうことが狙いだ。

## 歌に合わせて

「気になるお腹も 貯筋でシェイプ ぷよぷよウエスト さようなら」。今月8日、川崎市高津区の二子老人いこいの家にお年寄りの歌声が響いた。歌いながらお年寄りたちはスクワット運動をしている。NPO法人「高津総合型スポーツクラブSELF」（高津区）が開いている貯筋運動の講座だ。

講座は9月から12月まで週2回のペースで開かれ、近くに住む60歳以上のお年寄り25人が受講。SELFから委託を受けたカワサキ・スイミングクラブ（同）支配人で健康運動指導士の太刀川尋也さんが指導にあ

# 総合型地域クラブで普及へ



歌いながら、もも上げをするお年寄りたち  
8日、川崎市高津区の二子老人いこいの家

たっている。

講座ではスクワット以外にも、もも上げ、椅子に座った状態での腹筋運動などを実施。受講者の吉田芳子さん（84）は「腰がずっと痛かったけれど、運動をしたら痛みが減った」、小杉茂さん（70）は「初めは『何、これ？』と思っていたが、無

理をせず効果が出る運動だと実感している」と話す。9月に比べ、スクワット10回に費やす時間が約4秒短縮されるなど、数字上も効果が現れ、太刀川さんは「（貯筋運動は）みなさんのクオリティ・オブ・ライフ（生命の質）を保つための運動」と説明する。

## 貯筋運動

鹿屋体育大学の福永哲夫学長が平成元年ごろから提唱。病気やけがで寝込んで筋肉が落ち、転倒したり、寝たきりになったりしないよう、元気なうちに筋肉をためておくことを目的にしている。スクワットや腹筋、もも上げなどの運動がある。行った運動の種類の数金額として記録する専用の貯筋通帳もある。

## 総合型地域スポーツクラブ

多様目、多世代が参加し、地域住民が自主的に運営する地域密着型のスポーツクラブ。創設準備中のクラブも含めると、今年7月1日現在で、全国1750の市区町村に3114クラブが存在している。

## 全国5カ所

同様の講座は全国5カ所で開かれている。財団法人「健康・体力づくり事業財団」（東京都港区）が9月からモデル事業として、5つの総合型地域スポーツクラブで実施。貯筋運動考案者の鹿屋体育大学（鹿児島県鹿屋市）の福永哲夫学長らによる指導者養成コースを修了した健康運動指導士が指導を担当する。

貯筋運動を広げる拠点として総合型地域スポーツクラブを選んだのは、今年7月1日現在で3114クラブ（創設準備中のクラブも含む）と全国にきめ細かく存在しているため。一部の都市に偏らず、運動を広く普及させることが狙いだ。

各クラブでは11、12月まで毎週1〜2回、教室を開催。財団はその後、脚筋力など運動の効果を検証したうえで、来年度は実施クラブ数、貯筋運動を教える健康運動指導士の数も増やす計画という。財団の調査情報部調査役の柳川尚子さんは「クラブを拠点に、その地域の中でさらに貯筋運動を広げてほしい」とクラブからの普及拡大を期待する。

福永学長は「正確な情報を基にきちんとやらないと、反対に障害が起こることもある。より効果的に運動を行うためには指導者が必要。（事業は）スタートしたばかりだが、各地域にどんどん広がってほしい」と期待している。

（森本昌彦、写真も）