# 拓く 健康づくりの現場から vol.201

## ニーズに合わせた個別運動指導で地域住民の健康づくりに貢献



個別運動指導の様子



永松氏(左)と取手市健康づくりキャラクター「とりかめくん」▶

特定非営利活動法人つくばアクアライフ研究所
TAC取手グリーンスポーツセンター健康相談室
健康運動指導士　永松（ながまつ）　旬（じゅん）氏

永松旬氏は、茨城県南部で最大規模の運動施設で健康相談を担当している。来館者の健康に関する悩みを聞き、一人ひとりの健康状態や運動のニーズに合わせた運動プログラムを提供・指導している。さらに、専門家と連携した運動プログラムの集団指導も実施し、地域住民の健康づくりに貢献している。

### スポーツを通じた国際交流やアスリートのサポートに従事

子どものころからサッカーと陸上競技に親しんでいた永松旬氏は、筑波大学入学と同時に陸上競技部に入部した。長距離走のトップ選手と寝食をともにし、競技スポーツの厳しさと楽しさを体験した。卒業後は英語力を生かして、スポーツの国際大会の随行通訳の仕事を開始した。

トップアスリートとかかわる仕事を続けるなかで、「体育学」の知識を深めたいと考えた永松氏は、筑波大学の社会人大学院に進み、平成19年に体育研究科の修士課程を修了。文部科学省の外郭団体の研究員の仕事に就き、国立スポーツ科学センターでアスリートのサポート業務を行うようになった。その後、東京五輪の開催を支える民間企業に転職した永松氏は、五輪開催が近づいた令和元年、過労で体が動かなくなってしまった。

### 運動指導者として社会貢献の道へ

永松氏は体調不良から仕事を続けられなくなり、療養生活を送るなかで、地域のスポーツクラブに通い体を動かし始めたことが糸口となって、体も心も少しずつ快方に向かい、日常生活を送れるまでに回復した。改めて自分の将来を考え、「運動が自分を立ち直らせてくれた。この体験を生かして、運動指導の仕事で社会に貢献したい」と決意する。

そのための専門資格として、令和5年に健康運動指導士を取得した。資格取得のための養成講習会に参加した永松氏は、同じ目的をもつ多数の運動指導者と出会い、「明るく輝いている仲間とともに学ぶ楽しさに触れ、自分もこうなりたいと強く感じた」と当時を振り返る。

### 大規模な運動施設で健康相談と運動指導を担う

運動指導者としての仕事を探した永松氏は、大学院で指導を受けた筑波大学名誉教授の野村武男（たけお）氏が設立した特定非営利活動法人つくばアクアライフ研究所に就職した。同研究所が運営の一翼を担う「TAC取手グリーンスポーツセンター」の健康相談室に所属して、運動指導

を開始した。

TAC取手グリーンスポーツセンターは、茨城県南部地域で最大規模の運動施設で、バスケットボールコート2面が取れる総合体育館、日本水泳連盟公認の50mプールがあり、年間32万人ほどが利用する市民のためのスポーツ・レクリエーション施設だ。指定管理者であるTAC・HBS・アクアライフグループ共同事業体が、施設全体の運営を担当し、子どもから高齢者までを網羅した多数の定期教室を開催するとともに、トレーニング室での運動指導も実施している。

健康相談室は、初めてセンターを訪れた人や、しばらく運動から遠ざかっており運動再開に不安がある人などを対象に、健康相談を行うセクションだ。筑波大学で30年以上にわたり水中運動の研究をしてきた野村名誉教授監修の下、常勤の永松氏ともう1名の非常勤スタッフが相談員として、アドバイスと運動プログラムの作成、運動指導を担当している。

## 取手市の健康施策により手厚い個別指導を実現

取手市は、地域で元気に暮らせる社会を実現するため、スマートウェルネス(健幸＝身体面の健康だけでなく、人々が生きがいを感じ、安心安全で豊かな生活を送れること)を推進しており、運動施設を活用した健康の維持・増進に積極的に取り組んでいる。そのため、センターでは各種スポーツ教室を開催するとともに、市民の健康・体力づくりのアドバイスを行う相談事業にも力を入れている。

健康相談室での相談の流れは、次のようなものだ。まず30分の相談時間を利用して相談者の体の悩み、疾病や既往症、運動習慣や生活習慣についてヒアリングをする。続いて、体組成の測定や関節可動域のチェックを行い、相談者の体の状態に関して総合的にアセスメントする。その後は体調や目標に合わせて、センターで実施している定期教室やトレーニング室での運動実施を奨励する。

こうしたなか、永松氏は相談者に運動効果を実感してもらいたいと考え、健康運動指導士の知識を生かし、個別指導を以前に比べて、より利用者一人ひとりの身体の状態に合ったものへと変えた。そして、運動に慣れていない人や特別の希望がある人には、各人の状況に合わせて、1回30分の運動プログラムを作成し、個別運動指導を行っている。

表は永松氏が作成した個別運動指導の一例だ。体の状態に合わせて、ストレッチング、筋出力の向上、体幹の安定性向上をめざした運動を組み合わせている。この運動プログラムの特徴は、永松氏が見本を見せながら、相談者と一緒に体を動かすことだ。並んで運動したり、筋肉の動きや働きの説明を聞きながら体を動かしたりすることで、一人で行うよりも運動の効果が上がっていく。

こうした運動プログラムが人気を

**表●TAC取手グリーンスポーツセンター健康相談室の個別運動指導例**

- **クライアント**：60歳代女性
- **主　　訴**：股関節の動きが硬く、ヨガで脚を組むことができない。階段から下りるときに脚がぐらついて転倒した
- **アセスメント**：BMI25.4、収縮期血圧147mmHg、拡張期血圧97mmHg、脈拍75bpm クレイグテスト※は右20度、左25度
- **運 動 歴**：あまり運動経験がなく、最近トレーニングを始めた。夏場は、毎日早朝に1時間程度のウォーキング
- **目　　標**：歩行動作の安定性向上

| | 項　目 | メニュー | 回数・セット | 時間 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 導入 | • あいさつ、体調チェック | | 2分 |
| 2 | 柔軟性向上 | • いすを使った全身ストレッチング<br>• ワールド・グレイテスト・ストレッチ | ドローインしながら、ゆっくりと3呼吸 | 15分 |
| 3 | 筋出力の向上 | • 片脚の股関節を外旋させてのヒップリフト(深層外旋六筋のコンディショニング)<br>• スパイダーウォーク | 5回×2セット<br>5m×2セット | 5分 |
| 4 | 体幹の安定性向上 | • バードドッグ<br>• 戦士のポーズ | ドローインしながら、ゆっくりと3呼吸 | 5分 |
| 5 | リラクゼーション | • 深呼吸 | ゆっくりと3呼吸 | 1分 |
| 6 | まとめ | • 本日行ったメニューの要点<br>• 次回の予定 | | 2分 |

※クレイグテスト：大腿骨の前捻角(股関節の形態)を調べる検査

呼び、永松氏が個別運動指導を開始して1年で、相談者数は月平均5件程度から、月平均80件近くに急増した。現在は、毎日3～5名がプログラム実施のためセンターを訪れるようになっている。永松氏は「一人ひとりの体の状態に合った個別指導を30分で500円という低価格で実施できるのは、取手市の補助があるおかげ」と話す。個別指導が、市民の健康づくりと運動習慣の広がりに役立っているという手ごたえを感じている。

## 集団指導のノウハウを学び定期教室での指導も実施

永松氏は、定期教室の集団指導も担当している。一つは野村名誉教授の教えを踏襲し、水中ウォーキング、水中ストレッチ、水中レジスタンス運動を組み合わせた「健康水中運動教室」だ。もう一つは、理学療法士の平賀暁（さとる）氏が、「いつまでも自分の足で歩き続けるために」と考案した「バランスコンディショニング®」だ。

これまで、集団指導の経験がなかった永松氏は、他の運動指導者の運動教室に参加するなどして多くのレッスンを体験し、学びを深めることで、自分なりの集団指導法を確立していった。

永松氏は「運動を楽しんで、元気になってほしい」という思いで相手に接し、グループレッスンでも一人ひとりを見て、声がけするように心がけている。対象者がふだん話してくれることや家族のこと、興味のあることなどを記憶しておき、細やかなコミュニケーションを図る。相手のことを気にかけて理解している姿勢が伝わることで、運動継続につながるようにしている。


センターで人気の「健康水中運動教室」

## 地域の整形外科医や理学療法士とも連携

健康相談室に来る人のなかには、地元の整形外科に通っていたり、理学療法士の治療を受けている人も一定数いる。そのため、医師等と患部の状態を共有したほうが的確な運動プログラムを処方できる。

そのような場合、永松氏は確認したい内容や自分が作成した運動メニューをメモにまとめている。そして相談者を通じてメモを主治医に確認してもらい意見を聞くなどして、相談者の体の状態により合致した運動提案ができるように努力している。

「センターも医療機関も地域密着型の活動をしている。お互いに親密な関係が自然に生まれ連携ができている」と言う永松氏は、健康づくりにかかわる専門家と円滑な情報交換ができる体制をありがたく感じている。

## 要支援・要介護予備群への取り組みを国や行政に働きかけたい

永松氏は「健康運動指導士の強みは、運動にこれまで取り組んでこなかった人も含めて、その人の体の状態を見て、的確な運動プログラムを提案できることだ」と話す。健康相談室での個別運動指導が健康づくりに役立っていることを実感しているが、対応できる人数は限られており、同様の取り組みができる場が増えることを望んでいる。

現在は、要支援・要介護になる少し手前の状態で運動すれば元気になる人が、「運動のやり方がわからない」「運動する場がない」という理由で、運動できていない状況がある。取手市のように、手軽な金額で効果的な運動サービスを提供できる自治体が増えれば、元気な高齢者が増えて医療費削減にもつながる。永松氏は「運動指導者の立場から、国や行政にその必要性を訴えていきたい」と言う。

若手の運動指導者を育てることも今後の目標の一つだ。地域の身近な場所で運動指導を受けられる環境を増やし、地域全体の健康を底上げする、今後はこうした活動にも力を入れたいと考えている。