

地域に根ざしたオリジナル体操の 開発と普及啓発に取り組む



「きときと夢体操～ねんりんピックバージョン～」の指導者養成の様子



健康運動指導士
片貝 仁子氏

富山県内各地で活動を展開する健康運動指導士・片貝仁子氏は、シンガーソングライターと組んで、県や県内市町村、民間企業のオリジナル体操を数多く開発。対象や地域性に合わせ、楽しく取り組めるオリジナル体操は、健康運動への動機づけ、まちづくりに役立っている。

専任講師として指導者を養成 自身も健康運動指導士となる

健康運動指導士・片貝仁子氏は、富山湾に面する滑川市の出身。大学卒業後、コンテンポラリーダンスやジャズダンスに熱中し、東京の大学でダンスの授業を1年間聴講。富山に戻ってから、富山市内のスポーツクラブのダンス教室に通ったり、ダンス教室のアシスタントを務めたりするなど、正にダンス漬けの毎日を送った。

その後、富山県内の公立小・中学校の教諭を務めていたが、8年後、「モダンダンスをライフワークにしたい」と考えていた片貝氏にチャンスが訪れた。平成3年、上市町に富山健康科学専門学校が開校した。上市町は、健康づくりに積極的に取り組んでおり、「町民の学校」として誘致したのである。募集された講師の要件は、教員免許を持ち、エアロビクスの指導、運動プログラムの作成ができることだった。片貝氏は同校の専任講師となり、平成3年～22年まで19年間で500人以上の即戦力となる健康づくりや運動の指導者を

養成し、フィットネス業界へ送り出すこととなった。

また同校は、健康運動実践指導者養成校でもあり、片貝氏は学生の指導のために健康運動指導士の資格をはじめ、JAF AのGFIエグザミナーやマスター介護予防運動スペシャリストなどの資格を取得し、常にスキルアップに努めてきた。「私も専門学校に育ててもらった」と感じている。

現在は、富山大学と看護専門学校2校の非常勤講師を務める。そして、学校や地域の健康づくり教室での運動指導、介護予防運動や子ども対象のリズム運動の指導、地域のヘルスポランテアの養成、講演など、富山県内全域で活動を展開している。

国体やスポレク祭の オリジナル体操を開発

片貝氏は、健康づくり教室や介護予防教室の運動プログラムをはじめ、オリジナル体操を数多く作成している。体操に使用する曲はオリジナルが多く、シンガーソングライターらとタッグを組んで行う。

片貝氏は、「若いころに習得した

図●「きときと夢体操～ねんりんピックバージョン～」の図解リーフレット



モダンダンスは、オリジナル体操の振りつけをつくる際におおいに役立っている」と話す。また、子ども時代にはピアノを習っており、「どんなことも役立つ面があり、寄り道してもむだはない」と振り返る。

代表的なオリジナル体操には、平成12年の国民体育大会、22年の全国スポーツ・レクリエーション祭など、富山県の一大イベントでのPR体操があるほか、富山県警、上市町や南砺市、舟橋村などの県内市町村、民間企業からの依頼を受けて作成した各種健康体操がある。

国体の開会式では、みずから作成・指導したPR体操を約2万人の人々が行った。当初、県の依頼はあまり

に大きな仕事で引き受けるべきか迷いがあったが、「思い切って引き受けてよかった。以後、依頼される仕事は断らず引き受けることにしている」と語る。

全国スポーツ祭では、テーマソング「きときとの夢」に振りをつける形で「きときと夢体操」を作成した。富山県は、県内すべての保育所、幼稚園、小学校を回って「きときと夢体操」を普及啓発した。「きときと」とは、富山地方の方言で、「新鮮な『生き生き』を意味する。健康長寿日本一をめざす県のPRキャラクターの名前も「きときと君」ということもあり、「きときと夢体操」は富山県の体操として県内で圧倒的な知名度を誇るまでになった。

26年にはこのテーマソングと体操をベースにした「きときと夢体操」北陸新幹線バージョン、29年に高齢者を含めて幅広い世

代が楽しく身体を動かせるように体操を一部追加・変更した「きときと夢体操」ねんりんピックバージョン」を作成した。現在、今年11月に開催される「ねんりんピック富山2018」に向けて、ねんりんピックバージョンの普及のため、DVD版の製作、講習会の開催などを実施している(図参照)。

つながりと実績から健康運動指導士の活動を広げる

片貝氏は、健康づくりや介護予防を目的とした体操の開発にも力を入れている。平成14年、県から日本健康運動指導士会富山県支部への依頼で、片貝氏を中心とした作成チームは高齢者向け体操「とやま痴呆予防体操(ゆとりっち体操)」を開発した。高齢者の保健福祉施設などで活用してもらおうのがねらいで、立位と座位の2パターンでゆとりっちと行う軽体操だ。24年にはゆとりっち体操第2版「認知症予防アクティビティ体操」を作成している。

また、県の社会福祉協議会が富山市や高岡市などで主催する「富山県いきいき長寿大学 すこやか生活講



「富山県いきいき長寿大学」でオリジナル体操を普及

座」では、全8回講座のうちの一つ「暮らしの中の体力づくり」の講師を担当している。身体・体力面からの健康づくり、日常生活の中で実践可能な運動方法などについて講義を行っている。

片貝氏は、教職経験から県とのつながりがあり、国体など一大イベントでのPR体操の開発という実績も相まって、仕事はしだいに広がっていった。さらに、健康運動指導士として、健康体操の開発・指導といった県事業を手がけたことで、県民にその存在が周知され、健康運動指導士への仕事の依頼が確実に増えていると感じている。

リズムミカルの動きを生かす 体操の目的に合わせて工夫

片貝氏のオリジナル体操は、リズムミカルな動きが特徴である。子ども向けはコーデイネーショントレーニングを取り入れたリズム運動、シニア向けはストレッチングや、転倒予防・ロコモティブシンドローム予防の運動、脳トレといった要素を入れながら、体操の曲に沿った構成であることがポイントだ。歌詞のある曲では、歌詞を生かし、歌詞から連想される動きを運動目的に合った動きにする。また、特徴的な動きを追求するだけでなく、体操の目的に合わ



老人保健施設ではタオルを使ったオリジナル体操で介護予防

せて工夫することにも留意している。

たとえば、平成29年に富山県警の依頼で、特殊詐欺被害防止ソング「だまされんちゃー！」の体操振りつけを行った（「だまされんちゃー」は方言で、「だまされない（でね）」の意）。高齢者向けの体操で、警察関係者が老人クラブなどで特殊詐欺被害防止の講話をしたあとで、高齢者にこの体操を行いながら、詐欺グループの手口や詐欺に引っかからないための防止策を復習してもらう。片貝氏は振りつけを考案するにあたって、複雑な動きにしてしまうと、歌詞で取り上げている詐欺防止のキーワードが耳に入ってこないため、電話を聞くポーズをとるなどのシンプルな動きにとどめることにした。

片貝氏は、「オリジナル体操は、工夫してつくるのが楽しく奥が深い。動きを次々と追加するのではなく、逆に消去していき、クライアアントの主目的に合わせた覚えやすい体操にすることが大事」と話す。

オリジナル体操で 住民交流や地域づくり

片貝氏は、「きときと夢体操」や

「ゆとりつつ体操」の開発・普及をきっかけに依頼が増え、県内の多くの市町村においても数多くのオリジナル体操の作成に携っている。子ども向け、高齢者向け、女性向けなど対象を絞った体操のほか、子どもから高齢者まで多くの世代が楽しむことのできるものもあり、健康づくりを通じて、住民の交流促進や地域づくり、まちづくりにつなげる動きを感じている。

たとえば、上市町の啓発と健康増進を目的にした「つるぎくん体操」は、多くの世代で楽しむことができる健康体操で、町が体操を収録したDVDを配布し普及に努めている。体操には地元の民謡のフレーズが使われ、スポーツイベントだけでなく、子どもたちの行事や町内活動など地域のさまざまな場面で利用されやすいつくりになっている。

組織をつなぎ、運動指導者の ネットワークを構築

片貝氏は、平成4年から日本健康運動士会富山県支部の事務局長、25年から理事を務めている。その

ほか、富山県エアロビック連盟会長、富山県生涯スポーツ協議会副会長、富山県女性スポーツの副会長に連携しながら研修会や啓発イベントなどの事業を行っている。健康や運動をキャッチフレーズに組織を超えて、人と人がつながる運動指導者のネットワークがつけられつつある。

富山県の総合型地域スポーツクラブは、現在59ある。全15市町村にあり、会員数は約4万人。地域における生涯スポーツ振興の拠点となっている。県は、26年度から「元氣とやまスポーツライフサポート事業」（生涯スポーツサポート事業）を実施し、市町村や総合型地域スポーツクラブの活動を支援しており、近年、活動の活性化が見られる。県支部の健康運動教室事業等の受注件数は増加・多様化の傾向にある。片貝氏は、地域の多様なニーズに対応するためには、各種の運動指導者のネットワークが重要だと考えており、「今後もネットワークづくりを進めていく必要がある」と話している。