

多世代のニーズに対応する「健康体操」を開発し、 体操を通じて国内・世界と交流する



健康体操教室の様子と伊藤代表

株式会社 INOA^{イノア}代表
健康運動指導士
伊藤 敦子 氏

健康運動指導士・伊藤敦子氏は、「健康体操」の研究・普及に取り組んで30年。子どもから高齢者まで誰もが取り組める体操プログラムを数多く開発してきた。健康体操教室を開設するとともに、指導者の育成や地域への派遣、体操を通じた国内・世界との交流など、健康体操の拡大に向けて積極的に取り組む。

高校の体育教師から転向 「健康体操」の指導者へ

健康運動指導士・伊藤敦子氏が愛知県東浦町に㈱INOAを設立したのは平成22年。東浦町は知多半島のつけ根にあり、近隣の人口10万人前後の市も含めて活動エリアとなっている。主な事業は、会社設立と同時に開設した「健康体操教室ハローフレズイノア」の運営、オリジナル健康体操の創作、地域への指導者の派遣や動画配信などによる健康体操の普及、健康体操リーダーの育成などである。

伊藤氏は北海道の生まれ。大学教育学部(体育教育学専攻)を卒業して愛知県の高校で保健体育教諭を7年勤めた後、体操の先進国ドイツに勉強に行けることが決め手となり、健康体操の会社へ転職。インストラクターとして研鑽^{けんさん}を積み、平成22年に独立、健康体操教室ハローフレズイノアをスタートした。レッスンは2棟あり、広さは体育館ほど、ゲストハウスもあり宿泊もできる。イノアのテーマは、「健康体操を通じて人づくり」。「死ぬまで自分の足で歩き、自分の手でごはんを食べるこ

と」がモットーで、「明るく健康な人づくり」「生涯楽しく動く習慣づくり」「体操を通じてみんなとコミュニケーション」が目標である。伊藤氏は、「日本中に健康体操を普及し、活力ある高齢社会、日本をめざす」ことをミッションにしている。

健康体操教室を始めたことで、社会的な信用を得るために健康づくりで知名度、信頼度、実績のある資格がほしいと健康運動指導士を選んだ。仕事をしながら夜間に勉強して取得。「50歳の受講生は年齢の高いほうだった」と振り返る。

イノアのスタッフは、現在、コアスタッフ79名(事務職1名含む)、サブスタッフ78名、伊藤氏の計18名。このほかに一般会員でもある「登録リーダー」が24名いる。

子どもから高齢者までできる 「健康体操」を開発

健康体操は、包括的な概念で、リズム体操からストレッチング、筋力トレーニング、体ほぐし、癒やしまで内容は幅広い。伊藤氏はイノア健康体操の特徴について、①レッスンの中に必ず体操の基本(前後・左右・ね

表1●ハローフレンズイノアの主なオリジナル体操

名称	特徴
イノアの最初のストレッチ	ウォームアップ用ストレッチ。イノア発足以来10年間毎回レッスンの始めに行う。全身が準備万端整う。
みんなOK体操	15分間の体操は、1回で全身の運動ができ(全身OK)、誰でもできる(全員OK)、ストレッチングから有酸素性運動まで1日の運動はこれ1つでみんなOKという内容。
ロコモ予防体操(及び2)	高齢者のロコモ予防を目的に創作。筋肉を意識して簡単な筋トレを行う内容。曲は懐かしいメロディーの雰囲気を感じ込んでおり、実施しやすい工夫をしている。
導引体操	中国で発見された「導引図」からのインスピレーションで動きをつくり、等速でゆっくりと動くのが特徴。体の隅々まで意識しながら動くので、ゆっくりな動きだが運動量は少なくない。
10周年記念体操	イノア発足10周年を記念して創作。イノアの最新の体操理論「4分割体操」と「丸の体操」を具体化した体操。体をへそからちぎって引っ張り、全身の血液循環をよくする。

じり・閉閉)を入れ、全身(すべての関節、筋肉)を動かす ②死ぬまで動ける体づくりを念頭に、体操に意味をもたせる ③身体の中から引っ張って動かす ④海外とつながり、日本にはあまり見られない動きやエアトラック(後述)などの道具も取り入れるを挙げる。

また、誰でもできるのが健康体操で、自分の状態に応じて運動強度や運動量を変えることができ、その能力を身につけてもらうのが指導の大

切なポイントだ。

伊藤氏は、さまざまなオリジナル体操を考案してきた(表1参照)。CD、DVDとしてまとめているもので15の体操がある。たとえば、身体の部位で円を描く「丸の体操」は、最初は小さな円、少しずつ大きな円にしていき、最後は最大限力を入れて回す。手を触れるなど回す支点を意識しながら、肩、脊柱、腕、腰、足の順で行う。「関節周りの筋肉と同時に、体幹の筋肉も間接的に引っ張られて、最終的には全身がほぐれて、滑らかな動きになる」と話す。

伊藤氏は、「健康体操は生き物。その時の対象者、その時代の情勢に応じて内容は変わるべき」と話す。どんな健康体操が求められているのかを見定め、「運動の継続につながる、飽きない、やりたくなる体操を今後も開発したい」と話す。

多彩な教室メニュー 利用しやすいポイント制を採用

体操教室の会員は、現在約500名。入会金(大学生を除く成人3000

円)と毎月の会費を支払う一般会員、入会金なしで3か月ごとに申し込んで支払うコース制会員・講座会員、専用のチケットを随時購入して利用するチケット制レッスンなどがあり、一般会員が約4割で最も多い。利用者の年代は、一般会員、講座会員、チケット利用者は、60歳代を中心に高齢者が大半を占めるが、コース制会員は教室メニューの関係で子どもと50歳未満の人がほとんどである。

教室運営には、利用しやすいように、さまざまな工夫がある。その一つは、ポイント制を取り入れた料金システムだ。ポイントを取得して好きなレッスンを自由に組み合わせる利用してもらう。人によりニーズはさまざまであり、同じ人でも日によってやりたい運動は異なる。「自分で自分の身体を感じ、運動レベルや体力などに応じて必要なクラスを選べることが大事だ」と指摘する。

教室メニューは、ニーズに応じて利用者が選べるように約40種類。「健康体

表2●主な健康体操のクラス

	主なクラス
リズムで体操	基本クラス、リズム初級、リズム初・中級、リズム中級、リズム&トレーニング、ジャズ体操、ダンス、●花、発展クラス、初心者向け講座など
コンディショニング	ストレッチ、体ほぐしクラス、S(スモール)ボール、パワーアップストレッチ、体づくりクラス、●膝痛・腰痛予防改善クラス、●Sボールコンディショニング、●ヒーリング&リチャージ、●エゴスキューなど
親子・子ども・若い人(20~40代)たちのクラス	●子どもと保護者のための体操1、●同体操2、●同体操3、●親子1(未就学児&保護者)、●親子総合、●初めての親子(未就学児&保護者)、●U50(50歳未満)、●U50基本、●U50ダンスなど
その他の体操	ラウンダレッスン、男性体力クラス(男性のみ)、ゆっくり体操、リハビリクラス(体に不調のある人)、イノアの気まぐれクラス、ワンポイント体操クリニック、●生活習慣病(認知症・メタボ・ロコモ)予防改善講座(脳トレ運動、体ひきしめ体操、ロコモ予防体操)、エアトラック講座、大人のGボール講座など

(注)●コース制、●はチケット制がある

操」というカテゴリーのみだが、実に多彩だ(表2参照)。「子どものころの運動経験は人生に大きく影響する。できなかつたけど練習したらできたという成功体験を子どもたちに植え付けたい」と、親子で行うクラスはすべてコース制にし、利用料は1回320(560円とリーズナブルにしている)。

運動用具では、ヨーロッパで子ども用に一般化しているエアトラックを平成26年から取り入れている。空気を

表3●健康体操リーダー育成クラス

種類	対象者と主な内容
リーダーL (Learner)	地域の健康体操リーダーをめざす人、指導歴の浅い人など。体操の基本、身体のしくみと動かし方などリーダーとしての基本的知識・技術を学び、実践できるようにする。週1回120分
一般リーダー	運動指導者や健康指導者をめざす人。身体のしくみや体操の理論・実技を学び、実践力を磨く。リーダークラス(L、V、V/P)、一般のポイントクラスを自由に利用する
登録リーダー	イノアの登録リーダーをめざす人。リーダークラス選択+ポイントフリー+リーダー実習+リーダー研修。週1回90分
リーダーV	健康体操リーダーの資質向上。一般リーダーまたは登録リーダーとして受講。週1回120分
リーダーP	健康体操リーダーの資質向上。健康体操の創作、解剖学的・運動力学的見方、効果的な指導法などを学ぶ。一般リーダーまたは登録リーダーとして受講。週1回120分
リーダーV/P	リーダーV、Pに所属している人。健康体操の実技の習得。対面での師範の練習、動きをみるビデオ撮影がある。週1回90分

また、リーダー育成クラスに毎週通えない人や登録リーダーをめざす人のために、1日またはイノアで1泊する集中型講座「イノア体操三昧」を毎月開催。1日型は6レッスン（リーダーVを含む実技。受講料4700円）、宿泊型は5レッスン（受講料+2800円）である。ほかに、研修の場として



ニセコにある研究所主催で、羊蹄山をバックにヨガを楽しむ

健康体操は、集団で行うので仲間をつくりやすい。「長く健康体操を続けている人たちは、体力や健康よりも仲間の存在に価値を見いだす」と話し、超高齢化になる2025年問題、2040年問題に向け、「安価で住まいの近くで健康体操ができるしくみづくりを進めたい」と話している。

教室事業とともに活動の柱になっているのは、同好会（自主サークル）、デイスービス、自治体の講座など、地域での健康体操の指導だ。現在、定期

的な指導者派遣先は約80か所、1500名を指導している。同好会等で主に指導するのはイノアの「登録リーダー」である。伊藤氏は、平成28年から健康体操リーダーの育成に力を入れて取り組んでいる。リーダー育成で重視しているのは、「まず自分が行って、その経験を基にみずから動きを考え出し、みずから工夫するなど、自立的指導を身につけること。また、健康体操の本質について考え学ぶこと」である。さまざま

なレベルのリーダー育成クラスを開催しており（表3参照）、いずれも多くのレッスンを経験し、指導者の補助をしながら、指導法を学ぶなどの機会を設けている。また、リーダー育成クラスに

てリーダー向けセミナーや国内・海外から専門家を招く特別講習会などを開催している。健康体操の指導者不足は全国共通の課題だが、特に若手指導者の不足は深刻だ。イノアのスタッフも60歳代が大半で50歳代は2名。「どうすれば若いリーダーを増やせるか」。イノアでは、受講無料の「リーダー・指導者養成特待生」制度をつくり、受講者（年齢不問）を募集している。また、平成30年に北海道・ニセコ町に健康体操研究所を設立、健康体操などの研修と、同町の健康体操の普及に取り組んでいる。

地域で指導・普及する健康体操リーダーの育成

健康体操を通じて国内・世界と交流

イノアでは、日本体操祭をはじめ地域大会への参加や他チームとの交流、ヨーロッパを中心とした海外の体操祭への参加、国内外からの講師の招聘など、会社設立時から毎年、体操を通じて国内・世界との交流を積極的に展開してきた。