

### 貯筋運動を取り入れた独自体操で 地域の健康づくり、介護予防に貢献



▲みつ子「羽衣体操」の様子



武市氏▶

健康運動指導士  
武市 美津子氏

健康運動指導士の武市美津子氏は、筋力維持・強化のための貯筋運動、スウェーデンの高齢者体操などを取り入れ、明るく楽しく体を動かすことのできるみつ子「羽衣体操」を考案。徳島県徳島市を拠点として、妊産婦から高齢者まで、地域のさまざまなニーズに対応したバラエティー豊かな運動指導を行っている。

#### 必要な資格と勧められて 健康運動指導士を取得

武市美津子氏は平成3年、健康運動指導士の資格を取得した。短期大学を卒業して栄養士となった武市氏は、愛媛県を中心とした四国で健康づくりや体操教室を指導している松本陽子氏の教えを受けて、運動教室の講師も務めていた。親交のあった保健師から「これからは、この町にも健康運動指導士のライセンスを持っている人が必要」と言われ、一念発起。3か月の間、1週間ずつ時間を確保して徳島から船に乗って大阪の講習会に通った。「仕事と勉強の両立は大変だったけれど、多くの人に助けられて健康運動指導士の資格を取得できた」と、当時を振り返って笑顔を見せる。

健康運動指導士の資格を取ったことで運動指導の専門家との評価が高まり、行政から依頼を受けての運動教室、教育委員会から依頼されている子どもや親子向け運動教室などの仕事が増えていった。

武市氏は、仕事の幅を広げるためにも、行政とのつながりを深めるた

めにも法人格をもって活動したほうがよいと考え、平成9年4月に有限会社リラックスを設立。自身が興味をもった運動指導の方法に関して積極的に学び、自分の提供する運動プログラムに取り入れながら独自の体操をつくり上げていった。

#### 貯筋運動、高齢者体操を取り入れたみつ子「羽衣体操」

武市氏は、自身が考案した体操をみつ子「羽衣体操」と名づけて運動指導に取り入れていたが、同じ徳島県出身で貯筋運動の提唱者である福永哲夫氏を講習会のゲストとして招いた際に、「みつ子『羽衣体操』の基礎運動に、貯筋運動の要素を加えると、運動としてしっかりとした構成になる」と福永氏からアドバイスを受けた。そこで、健康・体力づくり事業財団が大阪で開催していた貯筋運動研修会に参加することに決めた。「1泊2日の福永先生の指導は厳しいものでしたが、とても勉強になった」と武市氏は話す。

貯筋運動研修会を無事に修了した武市氏は、次にADL（日常生活動作能力）対応型高齢者体操に注目

した。高齢者を対象とした運動指導も行っていた武市氏は、「高齢者の脳、心、体の機能低下を防止して、介護予防、自立支援に役立つ」という団体操の特徴に着目。平成11年に指導者のライセンスを取得した。

その翌年には、この高齢者体操発祥の地であるスウェーデンへの研修旅行に参加する。研修先で、体操を実践しながら生き生きと施設で暮らす高齢者の姿、ヘルパーのスタッフ数が多く入居者一人ひとりに目の届く福祉の豊かさ、高齢者と近隣の地域住民との温かい交流を目の当たりにした。「日本の高齢者にも、このように元気で生き生きと暮らしてほしい」と考え、自分が手伝えることができる取り組みとして、ADL対応型高齢者体操を運動プログラムに導入した。こうして平成16年には、現在のみつ子「羽衣体操」(後述)が完成した。

## 高まる高齢者体操のニーズ

日本の高齢化率は急激に上昇しており、武市氏の活動拠点である徳島県においても状況は同じで、高齢

者が運動する環境づくりが求められている。そのため、氏は高齢者の指導に必要な知識を勉強し、運動スキルを磨き続けてきた。平成19年にはノルディックウォーキングを指導するウォーキングライフマイスターも取得している。長いスティックを使う歩き方は、腕と背中中の筋肉をまんべんなく使うためエネルギー消費量が高く、通常のウォーキングよりも高い運動効果が得られると考えたからだ。ノルディックウォーキングの中高齢者向けの教室は人気の教室として定着している。

また、平成27年度の介護保険法改正によって、介護予防や認知症施策が大きく前進し、それによって自治体はロコモティブシンドローム予防、認知症予防の必要性を痛感するようになってきた。

こうした社会状況の変化の中で、高齢者のための健康教室への需要も増えていく。みつ子「羽衣体操」は、楽しく身体を動かすことに焦点を当てている特長から、参加者の人気が高く、武市氏が指導する高齢者対象の体操教室の数も次第に増えていった。

## 体力向上に日本の心をプラス みつ子「羽衣体操」

みつ子「羽衣体操」とはどのようなものだろうか。武市氏は「楽しく動いて基礎体力をつけるとともに、日本人らしい思いやりの心を養う体づくりを心がけている」と話す。使用するシルクや薄く透ける布のゴースを使って、優しい気持ちで身体を動かしたり、子どもを思い出させる手まりや徳島の名産品として親しまれている竹を使ったりと、運動に用いるツールにも工夫をこらし、体のしなやかさを養い、認知機能の維持・向上にもつながるようプログラムを組んでいる。

表はシニア向けの羽衣体操120分のプログラムの例だ。最初に体をほぐし、次に貯筋運動、ADL対応型高齢者体操を取り入れたレジスタンストレーニングを行う。後半は、有酸素性運動であるダンスで楽しく動かしながら体のしなやかさを養う。なおダンスの振りつけは、3か月または6か月単位で変わる。動きやリズムを覚えることが脳トレになり、何度も繰り返すうちに、上

表●シニア向けみつ子「羽衣体操」プログラムの一例(約120分、教室により時間は変化)

	メニュー	時間	内容
1	心と身体の緊張を取り、全身の体液循環をよくする(ココロ体操)	15分	心臓に遠いところから竹などを使って、自然と身体を調和させて体温を上げていく
2	関節機能を無理なく回復させる(クルクル体操)	10分	関節が痛みなく動かせるよう、身体のバランスをとっていく
3	貯筋運動	10分	正しいやり方を説明し、音楽をかけて運動する
4	いすを補助的に使ったリズムカルな体操	20分	貯筋運動の基礎を組み合わせた体操、手まりを使ったADL対応の体操など
5	休憩	10分	トイレ、水分補給(水分補給は随時)
6	曲に合わせてのダンス(有酸素性運動)	25分	振りつけを覚えながら、シルクの布などを回したり、振ったりしてのダンス
7	チューブを使ったフロア運動	30分	関節と筋肉の疲労をとり、体液全体の流れをよくする運動を行ってクールダウン

手に踊れるようになるので楽しみや達成感も得られる。

羽衣体操教室は定期的で開催しているものが多く、参加者は1クラス10名程度が基本で、25名ほど参加者が集まる教室もある。武市氏

がさまざまな勉強を重ねて理論的に構築したプログラムの人気は高く、運動による変化を感じている参加者も多い。シニア教室の参加者からは、「2年間続けていたら姿勢がよくなって、身長が伸びた」「体を動かすときに感じていた『しんどいなあ』がなくなった」といった声上がる。

## 地域のニーズに合わせて幅広い年齢層を指導

高齢者を対象にした体操指導を中心に活動してきた武市氏だが、教室の数が増えるにしたがって、人との出会いも増えていく。

その一つが、産婦人科医師との出会いで、依頼を受けてマタニティ体操、ママ・パパとベビーの体操指導の活動も始めた。ベビー体操の場合は、しっかりと自分の子どもに向き合って語りかけること、子どもの状態を把握することを重視し、親どうしの交流も図れるようなプログラム構成としている。武市氏は「母親の脚筋力が弱いのが気になる」と言い、赤ちゃんが1歳になる教室卒業時に、親が子育てを楽しめる体力を維持できるように、「これから続けて



体操フェスティバルで日ごろの成果を披露する

ほしい運動についてアドバイスする」と話す。

武市氏は現在、乳幼児から高齢者まで、幅広い年代を対象に、それぞれのニーズに合った安全で効果的な運動を指導している。

また、体操教室を主催する自治体や老人クラブ等の協力を得て、年に1回は「体操フェスティバル」を開催し、竹を使った体操や羽衣体操のダンスなど、グループで練習した成果を発表する場も設けている。「発表の場があると励みになり、元気に体操を続けようという強力な動機づけになっている」と武市氏は話す。

なお、フェスティバルの参加者は150人ほどで、老人クラブのグループが踊りや銭太子体操、子どもたちが新体操やローラースケート、武術などを披露。また、徳島県歯科医師会による歯科コーナーも毎回出展され、いろいろな団体が参加・交流する地域の楽しいイベントとなっている。

また徳島県には、「災害時に命を守る体力づくり」というニーズもある。特に県南の自治体からは、「南海トラフ地震に備えて高台に上られる体力の維持・向上、自分の身を守るための関節の柔軟性を維持する運動」に対する要望があり、武市氏は防災士の資格も取得して、こうした要望にもこたえている。

## 健康運動指導士の強みは場の責任が取れること

武市氏は「健康運動指導士の強みは、指導する場の責任が取れること」と話す。きちんとした知識をもち、参加者の表情や動きなどに目配りし、効果的に運動ができるように声かけを行うことで、参加者の心をつかんできた武市氏は、楽しく安全に

運動できる場をつくることを実現してきた。自治体などから仕事を任せてもらうためには、こうした総合的な支援ができることが必要だと考えている。

現在、武市氏が最も残念に感じているのが、コロナ禍でマスクが外せないことだ。会話も控えめになっているため、「早く以前のように心からみんなが笑顔になって、ニコニコしながら運動できる状態になってほしい」と願っている。

武市氏に自身の強みについて尋ねると、「人とのご縁に恵まれて、ここまで来た。頼りないので皆さんが助けてくれる」と謙遜するが、必要とされる資格を積極的に手にして、その知識を指導に生かしてきた。筋肉の重要性や身体の動きなど、豊富な知識を駆使して指導中にはさまざまな知恵を参加者に伝えているが、「楽しさをそがないように、お勉強はワンプointで短くわかりやすく話すようにしている」と言う。多くの参加者から慕われている武市氏は、「これからも地域の皆さんの体力づくりのお手伝いをしたい」と、今後の抱負を語ってくれた。