

拓く

健康づくりの現場から

vol.180

バンジーフィットネスやオリジナルストレッチングで 地域の健康づくりに貢献



▲バンジーフィットネスの様子

古川氏▶

株式会社共笑^{ともえ}コンディショニング
代表取締役 健康運動指導士
古川^{こがわ}公成^{こうせい}氏

タラソテラピーや介護予防等のさまざまな運動に携わってきた古川公成氏は、富山市に共笑コンディショニングを設立。健康体操教室やパーソナルトレーニングの指導を行うとともに、体操番組の企画・出演、地域の健康リーダー育成講座の講師を務めるなど、地域に根ざした介護予防や健康づくりの活動に取り組んでいる。

体操選手から運動指導へ 海洋療法や介護予防を学ぶ

高校・大学時代は体操競技の選手だった古川公成氏が運動指導の道に入ったきっかけは、国際武道大学でスポーツトレーナーの養成に力を入れていた山本利春教授との出会いだった。ゼミでスポーツトレーナーの仕事について学び、授業の一環として実際にトレーナー活動を行ううちに運動指導に興味をもち、卒業後は病院が経営するマシジムに就職した。このジムは健康増進施設でもあったことから、古川氏は周りから勧められて、平成9年に健康運動指導士の資格を取得。トレーナーとして約5年間経験を積んだ。

結婚を機に古川氏は、タラソテラピー施設を経営する会社に転職した。タラソテラピーとはドイツやフランスで人気の海洋療法だ。海水の温水プールで運動することで血液の循環をよくし、海藻や海泥のパックなどで肌と体の状態を整えるセラピーで、近年はストレス解消、美容、生活習慣病の予防などの目的で活用されている。海の近くの滞在型施設で

実施されることが多いので、ヘルスツーリズムの観点から、関心をもつ自治体も多い。

古川氏は、1年間の海洋療法の研修を経て、タラソテラピストとしてのキャリアをスタートした。青森県、熊本県、鹿児島県、静岡県の実動施設やリゾート施設の立ち上げ・運営に携わり、プールでの運動指導、運動プログラムの作成、スタッフの指導・育成に力を注いだ。

その後、会社が富山市と提携し、平成23年に富山市角川介護予防センターが開設され、古川氏は館長代理として、温泉水を活用した水中運動の指導や温熱療法に取り組む。ここでは介護予防がメインになることから、知識不足を感じた古川氏は富山大学大学院で3年かけて学び直し教育学修士の資格を得た。

地域の健康長寿に貢献したい 会社設立を決意

その後、会社の方針により、古川氏には新施設立ち上げを担う役割が期待されるようになったが、1か所に落ち着いてその地域の健康づくりに力を注ぎたいと考えるようになって

いた古川氏は、富山市に残ることを決意して退職。「自分の力でどこまでできるか試したい」と、令和2年に「共笑コンデイションング」を設立した。「共に笑い、共に健康、共に心豊かに」をコンセプトに掲げ、スタジオでの運動指導は、バンジーフィットネス、健康体操教室、パーソナルトレーニングの3本柱だ。

「これまでの経験から、幅広い年齢層のさまざまな悩みに対応できるのが自分の強み」と話す古川氏は、一人ひとりに目が行き届くように少人数制をモットーにし、楽しみながら続けていける運動プログラムの作成とコミュニケーションを重視している。

ラムダバンドで機能的な運動 バンジーフィットネスを導入

バンジーフィットネスとは、天井からつるされた伸縮自在のスリング「4D PRO®」を使って、全身を機能的に鍛えることのできる最新のフィットネスメソッドだ。弾力のあるスリングを使って空中に浮いたり、高く跳ねたりしながら、体を自在に動かせる。ドイツ人の医師が患者のけがの回復のために考案したもの

で安全性も高く、年齢や目的に応じて負荷を調節することができる。

古川氏は長年、水の浮力を利用して水中運動を指導してきたため、「ラムダバンドの補助や反動を利用したメソッドなら、自分の知識と経験を生かせる」と感じた。水着に着替えずなくても体の負荷を軽くした運動ができることから、導入を決めた。

スタジオにはバンジーフィットネス用の器具が3台あり、グループでの利用とパーソナルトレーニングに使われている。表はバンジーフィットネスプログラムの一例だ。立位、空中、仰臥位などさまざまな姿勢で構成されており、立位ではストレッチングと有酸素性運動、浮遊状態では体幹の強化、寝た状態では体幹と下肢の強化とストレッチングを行う。

現在、バンジーフィットネスの利用者はほぼ女性で、年齢層は50歳代〜70歳代が多い。跳び上がったりでできるので若者向けの器具というイメージがあるが、古川氏は「高齢者の猫背の矯正など、姿勢を整えるのに効果がある」と言う。

バンジーフィットネスは回数券制で、週1回程度定期的に通う人が多い。

表●バンジーフィットネスプログラム例(60分)

	メニュー	時間	概要
1	立位その1 動的ストレッチング (体幹、下肢、上肢)	10分	①カフに両腕を入れ前後にバウンズ、両足または足を前後にしたポジションで行う 5〜8種の動作 20〜30秒×1〜3セット
2	休憩	2分	
3	立位その2 ①有酸素性運動 ②下肢筋力強化	15分	①カフに腹部を当て歩行、ジョギング等 (デュアルタスクをプラス) ②カフに両脚を入れスクワット等 8〜10種の動作 20〜30秒×1〜3セット
4	休憩	5分	
5	空中 ①腹横筋、背筋への刺激 ②懸垂力、腹筋の強化	10分	①伏臥位でカフに腹部を乗せ腕立て伏せのように動く ②仰臥位でカフに臀部を乗せ懸垂を行う 3〜5種の動作 20〜30秒×1〜3セット
6	休憩	3分	
7	仰臥位・伏臥位 ①体幹、臀部の強化 ②体幹、下腹部の強化	10分	①仰臥位でカフに足首を乗せ上下に動く ②伏臥位でカフに足首を乗せ上下に動く 3〜5種の動作 20〜30秒×1〜3セット
8	座位・伏臥位 ①股関節、下腿のストレッチング ②肩周囲のストレッチング	5分	①座位でカフに両腕を乗せ開脚する ②伏臥位でカフに両腕を乗せスイング 5〜6種 15秒×1セット

利用者からも「補助を受けながら行うと、ふだんはできない動きが無理なくできる」「楽しく動けて、独特な身体感覚がくせになる」と好評だ。

また、健康体操教室は週2回3か月間のコース制だ。1回90分で、いす運動、立位・歩行運動、座位・マット運動を組み合わせて、棒やボールなども使って、体を動かす。最大10名までの少人数クラスのため、古川氏は一人ひとりの体調やペースを考

えながらいていねいに指導している。参加者も顔なじみになるので、アットホームな雰囲気の中で、会話も交えながら楽しく運動ができる。

パーソナルトレーニングでは、一人ひとりの希望を聞きながら、マシントレーニング、バンジーフィットネス、ストレッチングを組み合わせたプロ

オリジナルのストレッチング 延べ4300件の実績

ラムをオーダーメイドで作成する。筋力向上、姿勢改善、歩行改善を目的としたニーズが多い。

人気の運動メニューにパーソナルストレッチングがある。これは古川氏のオリジナルで、タラソテラピーの最後に行う「パッシブ・ストレッチ」という施術を10年以上やってきた経験を生かしたもので、ストレッチング、筋弛緩法、PNF（固有受容性神経筋促通法）などを組み合わせている。利用者の体調を見ながら、肩こりや腰痛の改善、骨盤調整、疲労回復を促すストレッチングで、パーソナルト



グループレッスンは少人数でアットホームな雰囲気

レーニングに組み込んだり、単独で行うなど、利用者の要望や体の状態を確認して行う。「気持ちいがリラックスできる」「元気がわいてくる」と好評だ。リピーターが多く、開業から3年で延べ4300件の実績を数える。

「頭を上げて正面を見た姿勢が長く保てない」という89歳女性は、パーソナルストレッチングを週1回、約3か月間受講。首、肩、脊柱起立筋、股関節周囲のストレッチングを実施し、バンジートレーナーを使って首の運動をしたところ、右の写真の状態まで改善した(図参照)。利用者は1回目の施術で頭が軽くなり、肩の周囲が楽になったことに驚き、定期的にストレッチングを受けている。

「とやまde体操」を企画・出演 地域の健康づくりに貢献

古川氏はスタジオ以外でも、積極的に地域の健康づくり活動を行っている。ケーブルテレビ富山の「とやまde体操」の企画・出演は、富山の公共施設、観光地などさまざまな場所

図●パーソナルストレッチング利用者の姿勢変化

89歳女性(パーキンソン病)令和4年7月2日~9月21日(週1回)



頭を上げた姿勢が長く保てず、首から肩周囲の筋肉がこってつらい



バンジートレーナーを利用した首の運動



首、肩、脊柱起立筋、股関節周囲のストレッチングで姿勢が回復

を注いでいる。

地域や医療と連携し 健康づくり活動の底上げを

古川氏は、健康運動指導士の強みとして「いろいろな体調の人に対応できる専門性をもっていること」を挙げている。そうした健康運動指導士の特长を生かして、現在、指定運動療法施設の認定をめざしている。認定を受ければ医療費控除でパーソナルトレーニングを提供できるようになる。高齢化率は他の地域と同様に高まっており、今後は医療との連携を深め、疾患のある人への運動療法にも取り組んでいく考えだ。

もう一つの目標は、スタッフを増やすことだ。古川氏はこれまで培ってきたさまざまな経験から、ヘルスツーリズムや健康経営など、自分の専門性を生かせる分野が多くあると考えている。その半面、現在はスタッフがいないため、そうした新規分野を開拓する時間がとれない。今後はスタッフを育て、外に出ていく時間をつくらせて、自治体への提案、新プログラム開発など、地域の健康づくりの底上げのために貢献したいと考えている。