

### 高齢者のダンスチームを指導 苦手な人に運動の楽しさを伝えたい



地域の夏祭りでダンスチームが結集。右端が高橋氏

信用堂スポーツ企画 代表

健康運動指導士 高橋 もゆる 氏

宮城県仙台市を拠点に、介護予防や健康づくりのための運動指導、講演活動を行っている高橋もゆる氏。運動が苦手な人に体を動かす楽しさを伝えたいと、高齢であっても持病があっても、無理なく踊れるフィットネスダンスサークル「モユリズム」を主宰し、運動指導の新しい形を示すことで、地域の高齢者に勇気と活力を与えている。

#### 独立にあたって 健康運動指導士の資格を取得

「子どものころから運動が好きで、得意だった」と話す高橋もゆる氏は、体育教員やインストラクターなど運動に携わる仕事をしたいと考え、東京の体育系大学に入学した。卒業後は実家のある仙台市に戻り、民間のフィットネスクラブに就職してクラブや自治体の体育館などで運動指導の仕事を開始した。

経験を積むうちに、自分なりの運動指導の方向性が見えてきたため、フリーランスでやっていくことを決意した高橋氏は、独立の準備を始める。まずは健康づくりや医学的知識も兼ね備えた資格を取りたいと考え、平成23年に健康運動指導士の資格を取得した。また、高齢者の運動指導が得意という自身の強みを生かし、介護予防に特に力を入れることを考慮して、介護予防運動指導員の資格も取得した。

フリーランスとなった当初は仕事が少ないため、午前中に営業活動と運動指導を行うと同時に、午後は児童館の先生として、子どもの

世話をしたり運動を教えたりして固定給を得ていた。

#### 信用堂スポーツ企画を屋号に 運動指導や講演を実施

積極的な営業活動と運動実績を重ねることで、少しずつ仕事の依頼は増えていった。高橋氏は、仲間の運動指導者にも声をかけて仕事の幅を広げていき、現在は、介護予防や地域の健康づくりのための運動指導を、7、8人の仲間たちと連携して行っている。

独立時から掲げている「信用堂スポーツ企画」の信用堂は、高橋氏の実家の洋菓子店の屋号だ。地元仙台の老舗で、年配の人ならみんな知っている有名店のため、「あのケーキ屋さんの信用堂さん？」と親しみを感じてくれる高齢者も多いと言う。

現在、高橋氏の仕事の約7割は、介護予防教室での運動指導だ。次頁の表は「シニア向け運動教室」のプログラムの代表例で、脳トレ、筋力トレーニング、音楽に合わせたリズム体操、レクリエーション要素を取り入れた運動などを組み合わせ、楽しく運動できる構成になっている。

表●シニア向けの運動教室のプログラム例(90分)

項目	時間	内容
1 あいさつ・出欠確認	—	当日の参加者の顔色や体調の確認
2 脳トレ	10分	戸惑いや難しさにも楽しみながらチャレンジしてもらう。アイスブレイク的な要素も含めて行う
3 準備体操	5分	ストレッチングやコンディショニング等 当日の体調を各自でチェック
4 筋力トレーニング	30分	立位またはヨガマットを敷いてフロアで実施 体調、体力に合わせてできるように低強度と高強度での運動方法をそれぞれ示す
5 リズム体操	30分	ストレッチングや筋力トレーニングの要素を取り入れて、音楽に合わせて踊る
6 運動レクリエーション	10分	ペアになったり、チームに分かれたりして、参加者どうしが触れ合いながら取り組めるように工夫する 手ぬぐいやボール、ラダー等を使ってゲーム性のある内容で楽しく実施する
7 整理体操	5分	ストレッチングやコンディショニング等

コロナ禍でのスタジオオープン SNSで情報発信

このほか、幼児教室、親子の体操教室、キッズダンス教室なども実施しており、幅広い年齢層にさまざまな運動プログラムを提供している。さらに、健康づくりに関する講演活動も積極的に行っている。

長年にわたって多様な場所で運動指導をしてきた高橋氏は、自分の拠点をもちたいと考え、令和2年4月に仙台市内に「西公園フィットネスタジオ」を開設した。厳選したトレーニング機器をそろえ、時間予約制で、個人指導または少人数のグルーブ指導を開始する。折悪く、新型コロナウイルス感染症の拡大と重なり、スタジオは休業状態に追い込まれてしまった。

しかし、高橋氏はこうした不運にめげず、コロナ禍でできた時間を活用すること考えた。すぐにインターネットでの情報発信に着手し、動画の撮影方法などを学びながら、インスタグラムを中心にSNSでレッスン動画をアップしていった。高橋氏のおおらかな人柄が感じられる動画に多くのファンが集まり、現在は、スタジオの個人レッスンは予約で満員

になるほどの人気だ。

高齢者が踊って元気になる ダンスサークル「モユリズム」

高橋氏の活動の中でユニークなのが、高齢者を対象にしたフィットネスタジオサークル「モユリズム」の活動である。

そもそもは、高橋氏の健康教室のプログラムでリズム体操を続ける参加者が、どんどん元気に動けるようになるのを見て、「地域の夏祭りで踊ろう」と高橋氏が呼びかけたのがきっかけだ。活動の初期は、スローエアロビクス風の振りつけだったが、参加メンバーの動きは日に日に上達していき、昨年は横浜で開催された日本国際ダンス連盟の「FIDA GOLD CUP」に出場して喝采を浴びた。

現在、1チーム15名程度のダンスチームが4チームあり、週1回のレッスンを行っている。ダンサーは60歳代〜80歳代で、心臓のペースメーカーを入れている方、乳がんや子宮がんを経験したサイバーの方、腎臓移植や人工透析をしている方など、病気を抱えている人も多い。

高橋氏はダンスの映像をインスタグラムにアップし、ダンサーの年齢や病歴などでもできるだけ紹介している。その理由は、「高齢の方でも、病気があっても、運動を続けると元気になる、こんなに踊れるようになる様子を見てもらい、同じような境遇の方を元気づけたい」という意図がある。実際に映像を見て、「自分もあんなふうに踊りたい」と40歳代の方が訪ねてくることも多く、高齢者ダンサーの姿は世代を超えて多くの人に勇気を与えている。

体づくりの専門家の指導で痛みやけがなくダンスを継続

高橋氏は「ダンスのレッスンは、ノリや盛り上がるの楽しさだけで行うのは危険だ」と注意を促す。健康運動指導士としての自分の強みに「解剖学の知識をもち、体づくりの視点でダンスを教えられること」を挙げる。

悪いフォームで歩いたり踊ったりすれば、体に不具合が必ず出る。出張ダンス教室の参加者から「もゆる先生のレッスンは、膝や股関節が痛くならない」と言われるように、正しい体の使い方、体重移動の方法を教えることで、痛みなしに気持ちよ

く踊れるようになる。

運動は継続することが重要だ。ダンスチーム参加者は、以前から参加していた健康教室への参加も続けており、そのほかにも高橋氏のパーソナルトレーニングを受けるなど、ダンスレッスンを含め、週3、4回の運動を実践している。こうした成果は着実に表れており、ダンスチームの参加者は年齢を重ねても体の元気を維持、進化させている。

たとえば、モユリズムダンサーのある女性の方は、6年前に72歳でダンスレッスンに参加し、現在まで運動を続けている。筋肉量35・5kg前後をしっかりとキープしながら体脂肪率は約10%絞ることに成功してい

る。また、体力測定では握力が20kg以上あり、片足立ちも左右とも60秒を維持している。

高橋氏は「ダンスを始めて姿勢がよくなり、若々しく見える」と話す。女性自身も「ダンスを始めてから肩こりや腰痛がなくなり、若いときも含めて、いまの自分がいちばん元気」と運動の効果に驚いている。

### 運動指導者として 学び続ける姿勢を大切に

高橋氏は、健康運動指導士の資格は、運動指導についての基礎知識がしっかりと備わっている証明であり、「提携する運動指導者がこの資格を有していれば安心してお願いすることができると話す。また、健康運動指導士の資格のメリットは、取得後もフォローアップ研修などがあり、知識をアップデートできることを挙げている。



楽しく元気になるダンスサークル

高橋氏は「人の前に立って教える以上、自分も常に学び続けなくてはいけない」と言い、研修によって運動、医学、栄養学、各制度などの最新の知識をバランスよく学べることを有意義に感じている。

運動指導者の役割としては、運動

したいという人の気持ちをくみ取り、その対象者に必要なものを探し、必要に応じて、医療、栄養、運動などの専門家につなぐことだと考えている。そのためにも運動指導者は、広汎な基礎知識をもって、一人ひとりに合った健康づくりへの道を示せるように学び続ける姿勢を大切にしなければいけないと強く感じている。

### あきらめている人の 背中を押して元気にしたい

健康運動指導士としての今後の目標については、「運動をあきらめてしまっている人の背中を押して、運動の楽しさを知ってもらい、元気にしてほしい」と話す。

高橋氏はこれまで、「もう70歳だから」「病気や障がいがあるから」「など、さまざまな理由をつけて運動やスポーツをあきらめている人を

たくさん見てきた。運動をこれまで行っていなかった人ほど、運動すれば体が劇的に変わって元気になることを知っている高橋氏は、そのたびに「もったいない」と感じており、なんとか運動を始める気になってほしいと知恵を絞ってきた。

たとえば、運動の楽しさを知ってほしいと、「できなくてもできなくても、体を動かせば楽しい運動プログラム」を作成して、ゲーム的な要素などを取り入れて、「楽しかった、また参加したい」と思ってもらえる指導を心がけてきた。

ダンスについても「やりたいけど、踊るのは無理」という声に対して、「足を開いて、閉じるという動きだけでもダンスだよ」「足踏みしての入場行進もダンスだよ」「手拍子ができたらリズム感があるよ」と伝えて、多くの人にもダンスのハードルを下げて、気軽さや楽しさをアピールし続けてきた。高橋氏は「みんな、ダンスや運動に対するハードルが高すぎる」と話す。そのハードルを取っ払って、できるだけ多くの人に体を動かす魅力を伝えることを、これからの大きな目標としている。