

### 専用棒を使った運動プログラムを開発 すべての人に運動の楽しさを届ける



高齢者対象の「棒びくす®」の様子



藤原氏▶

特定非営利活動法人  
健康支援エクササイズ協会 会長

健康運動指導士 藤原 葉子 氏

藤原葉子氏は、専用棒を上手に運動に取り入れることによって、安全・安心・効果的に実践できる「棒コンディショニングメソッド®」を考案した。このメソッドを使った運動プログラム「棒びくす®」の普及に向けて、名古屋市で経営するスタジオを拠点にした運動教室の実施とともに、指導者の養成に力を注いでいる。

#### 運動指導は身体機能や生命を 預かる重大な仕事

藤原葉子氏は、会社員時代にエアロビクスを体験した際、体質が改善され、体の動きが楽になったことを肌で感じた。「エアロビクスを通して、多くの人を健康にする仕事をしたい」と考え、日本フィットネス協会の講座を受け資格を取得し、昭和62年にインストラクターの道を歩み始めた。

大手スポーツクラブでエアロビクスやアクアビクスを教え、運動指導者としての経験を重ねていった藤原氏は、全国展開するスポーツクラブのエグゼクティブを担当するなど、指導者向けセミナー講師として日本各地を回り活躍の場を広げていった。「運動指導は、人の体や生命を預かる重大な仕事」と考える藤原氏は、さまざまな資格を取得しながら身体機能に関する勉強を積み重ねていった。

#### 運動強度と免疫を研究 アメリカスポーツ医学会で発表

こうした過程で、藤原氏には気になることがあった。エアロビクスは中等度の運動強度があり、やり方や

対象者によっては「体への負担」が問題になる。けがの防止のため、当時のプログラム内容は、ハイインパクトからローインパクトへと移行していた。しかし、スタジオ参加者のなかには、自身の体力以上のプログラムを受講して姿勢を崩しているケースが見受けられ、こうした状況を変えたいという思いが強くなっていた。

そんなとき、目に留まったのが「マラソンと免疫」という記事だった。これは「体力以上の運動をすると、かえって免疫が下がる」という研究報告で、「エアロビクスでも同じことが起こっているのではないか」と疑問を抱いた。藤原氏は、日本フィットネス協会の講師も務めていた三重大学医療技術短期大学の西端泉助教授(当時)に相談し、「エアロビクスダンスと免疫」をテーマに共同研究を開始した。

研究の過程で、心拍数、最大酸素摂取量と運動強度との関連など、さまざまな学びを深め、「エアロビクスでも、過度な強度の運動が免疫を下げる」という研究成果を得て、アメリカスポーツ医学会で、共同研究の発表を行った。

## 高齢者の運動効果を考え「棒びくす®」を開発

藤原氏は、この研究をきっかけに「運動強度」について深く考えるようになった。高齢者対象の教室では、バランス能力を欠いた不安定な動きで運動する人が散見された。そのため、いすやステップ台を使って体力や体の状況に合った運動プログラムを提供したが、なかなか思うようにいかなかった。

「何か支えがあれば重心が安定し、正しいフォームで体を動かせるはず」と悩んでいたとき、研修に訪れたドイツのリハビリテーション施設で、補助棒を使ったりハビリ訓練に出合った。藤原氏は帰路の飛行機の中で、棒を使った運動メソッドを組み立てていった。

帰国するとすぐに、このメソッドを試すために手ごろな棒を50本ほど購入。高齢者の運動教室で、棒を使ったプログラムを指導してみても、運動効果が上がることを実感した。平成14年、棒の支えで体が安定すること、関節の負担が軽減すること、関節や筋肉がスムーズに動かせることなど、棒を使って運動することの利点を組み合わせた「棒コンディショニングメ

ソッド®」を考案した。

藤原氏が心を砕いたのが、この専用棒の材質だ。運動の際に体を支える重要な役割を担うため、強度、重さ、しなやかさ、ゆがみのなさなどを考えて選定を重ねた。検討の結果、強度に定評があり、軽くて手触りもよいヒノキの棒を用意した。さらに、このメソッドを使って多くの人に健康づくりを広めたいと考え、棒を使った独自の運動プログラムを「棒びくす®」と名づけ、平成15年に登録商標を取得した。

## 棒びくす®の普及のためのNPO法人を設立

棒びくす®は、バランストレーニング、関節機能改善トレーニング、筋力トレーニング、柔軟性向上のためのストレッチング、認知症機能の向上、筋膜リリース、ツボ押しなど、多様な目的で活用できるのが特徴だ。表はそのプログラムの一例だ。

バランス能力に問題のある高齢者、膝や腰に痛みのある人、車いすの利用者など、運動する際に補助が必要な人でも、棒を支えにすることで体が安定し、安心・安全・効果的に体

表●「棒びくす®」のプログラム例

項目	時間	概要
1 足関節の安定	15分	• 棒を踏むことで、足底筋膜リリース • 棒を使った足趾の外転・内転、外反・内反、足趾把持力トレーニング →転倒予防・姿勢の基盤である足底や足関節の重要性を伝える
2 脳トレーニング+動体視力+瞬発力+識別能力+リズム能力+反応力	5分	• 棒を飛ばす、持ち方を変える、持つ場所を変える、速さを変えるなど、下肢を動かしながら、筋力トレーニングを行う →笑いながら、声を出しながら、動体視力、瞬発力、識別能力、リズム能力等を養う
3 肩関節可動域の改善	10分	• 棒で肩甲骨周辺、胸鎖関節、上肢の筋膜リリース • 棒を使った、関節・肩甲骨の可動域改善エクササイズ →運動の前後で可動域が改善された納得感が継続につながる
4 脊柱可動域の改善	10分	• 棒を使った肋骨・胸椎エクササイズ、棒を指標にした回旋エクササイズ →運動の前後で背骨の可動域が改善された納得感が継続につながる
5 骨盤底筋トレーニング	5分	• 棒を使って過重負荷を軽減したエクササイズ、棒を指標にした骨盤底筋トレーニング →運動の前後で体軸が安定している納得感が継続につながる
6 ストレッチング ツボ押し	5分	• 棒を支えに、ハムストリング・内転筋、サイドラインをストレッチング • 棒の先端に付いたゴムでツボ押し
7 リラクゼーション	10分	• 仰臥位で両膝の裏に棒を差し込み、太ももの力を抜いた状態で、膝関節、足関節をほぐす • 仙腸関節周辺を棒でほぐす • 頭部のツボ押し、後頭下筋リリース →呼吸が深くなること、姿勢改善、運動後の気持ちよさと満足感が継続につながる

を動かすことができる。藤原氏は、平成17年にNPO法人健康支援エクササイズ協会を設立し、オリジナルメソッドの普及にのり出した。棒びくす®の普及のためには、運動効果を示すことが重要だ。協会設立の前年、三重看護大学と共同研究を行い、クラス参加者の体力測定結果から、肩関節や足関節の可動域が向上するなど、運動効果があることを明らかにした。図は、90分の教室に週1回3か月参加した人の開始前後の体力測定の結果を比較したものだ。肩関節可動域や最大一步幅等が改善し、運動効果が表れていることがわかる。

## 指導者養成を開始 手術を乗り越え、現場復帰

協会では、棒びくす®の指導者の養成に力を入れている。藤原氏は1000ページ近いテキストと動画を留意し、実技試験もある指導者養成講座を

開始して、資格授与制度をつくっている。

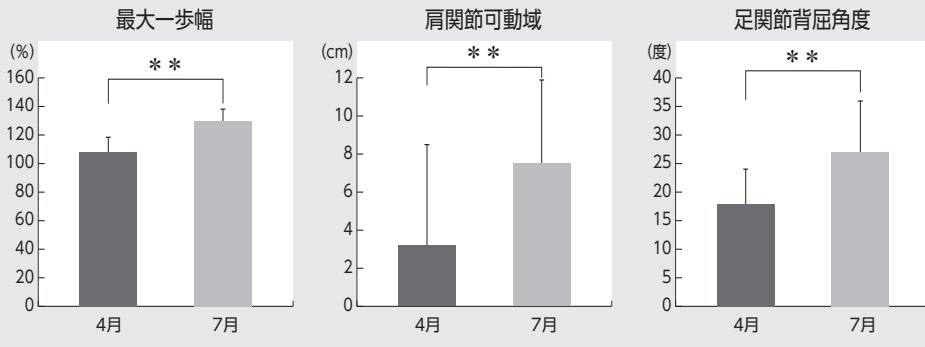
協会の滑り出しは順調だったが、平成21年に藤原氏は指導中の大きなけがが原因で股関節骨切り術の手術を行った。寝たきり、車いす、両松葉づえ、片松葉づえと退院できるまで、院内のリハビリが貴重な学びとなった。退院後も自立歩行まで、リハビリはさらに半年続いた。もともとあった身体機能の知識に加え、自身の身体状態の変化を写真で記録した。社会復帰に向けて、トレーニングやストレッチングを実践、研鑽、観察、記録を繰り返し、1年後にやっと自立歩行できるまでに回復できた。

## 図●「棒びくす®」の効果

時期：平成16年4～6月実施  
場所：M市スポーツセンター

対象者：38～82歳(平均年齢56歳)の女性  
運動頻度：1回90分、週1回、12週間

\*\*：p<0.01



手術直前まで棒びくす®を指導することができ、仕事への復帰にも棒びくす®が大きな役割を果たした。考察した当時は、まさか、自身の体に活かされるとは夢にも思っていなかったが、みずからの経験のおかげで、棒びくす®は、さまざまな身体状態になっても高齢になっても、運動することができ、指導も続けられるという確信を得た。この経験が、「幅広い年齢層、さまざまな身体状態の方にも動ける喜びを」という理念をさらに揺



「棒びくす®」の指導者の養成講習

るぎのない強固なものにした。同じ思いの仲間が増え、健康長寿に貢献したいと気持ちがいっそう強くなった。

## 棒びくす®の実践によって 介護問題と環境問題に貢献

誰もが明るく豊かに生活できる社会の実現に貢献したいと考える藤原氏は、「体によい・健康づくり」に役立つという情報はただちに調べて、その真偽を研鑽し「学ぶ」という姿勢で、これまでのキャリアで数多くの資格を取得してきた。そうしたなかで、平成22年に健康運動指導士の資格を取得した。健康や運動に関する講演、講習会事業、自治体の運動教室、介護

保険施設、企業への指導者派遣事業などを精力的に行っている。

いま藤原氏が最も懸念していることは、介護問題と環境問題である。前者については、取り組みやすい運動プログラムを常に考えている。身体的フレイル対策として、「転倒・骨折、長期間の入院による要介護状態」という悪い流れを断ち切るため、運動の実践は有効であり、さらに、運動は、仲間や笑顔を生むことから、社会的・精神的フレイルの予防にもつながるからである。

後者については、誰もが持続可能な資源を使い、環境負荷を抑える取り組みが重要ととらえている。伐採から1000年以上強度が変わらないとされるヒノキを利用した棒びくす®は、さまざまな運動に活用できる多様性も持ち合わせている。環境問題に取り組みつつ、元気高齢者を増やし、働く世代の介護負担を減らし、すべての人が明るく豊かに生活できる社会の実現に貢献したいと考えている。