

拓く

健康づくりの現場から

vol.208

フェルデンクライス・メソッドをベースに、 心地よく動く体づくりをサポート

春田氏▶



フェルデンクライスアカデミー
ワイズグループ

健康運動指導士 春田 亜希子氏

健康運動指導士の春田亜希子氏は、神奈川県川崎市を拠点に地域の健康づくりに力を尽くしてきた。フェルデンクライス・メソッドと、それをベースにした運動指導で、自治体での介護予防事業に参画している。また、フェルデンクライスの指導者養成にも力を注ぐとともに、運動で心地よい体づくりにつながる取り組みを行っている。



ウォーキングセミナーでの運動指導の様子

健康増進センターで 中高年者の運動指導を担う

春田亜希子氏は体育系大学の卒業を控え、将来の進むべき道を選んでいた。そうした時期に、図書館で健康づくりに関する本を手に取り、栄養や運動を組み合わせた健康づくりの仕事に引かれた。近隣のスポーツクラブへの見学や大学の就職科に相談するなどして情報収集するうちに、大学の恩師から自治体の健康増進センターでの運動指導の仕事を紹介された。

健康増進センターには保健師、栄養士、医師が常駐しており、カンファレンス等で話を聞くうちに、高血圧症を中心とした生活習慣病を抱える中高年者の数が多いことに驚いた。春田氏は、運動による健康づくりの重要性を痛感し、非常勤職員として12年近く中高年者の運動指導を担当し、指導法のノウハウを獲得していった。

体の動かし方を伝えるため 説明方法、見本の見せ方を工夫

当時の指導対象者は60歳代、70歳

代が多く、介護予防事業対象の高齢者も多かった。そのため、体を自分の思いどおりに動かせない人が少なくなかった。こうした状況から春田氏は、「高齢者に運動を実践してもらおう前に、まずは体を正しく動かすという、動作の獲得そのものが難しい」ことを認識した。春田氏は動作の説明の方法、自分の動きの見本の見せ方を工夫するようになる。「どのように行うことで、体の動かし方をわかってもらえるのか」を追求していった。

健康増進センターで働く先輩スタッフや運動指導の仲間に相談してアドバイスをもらい、スポーツクラブのトレーナーの指導法も参考にして、自身の指導内容を再考した。春田氏は長年陸上競技をやってきたが、コーチに体の動かし方を助言されても言われたとおりに体を動かすことに非常に時間を要した経験もあり、体の動かし方の伝え方をしっかりと勉強したいと思うようになった。

健康運動指導士資格取得 健康づくりの仕事に邁進

健康づくりを生涯の仕事にするこ

とを決めた春田氏は、そのために平成14年4月に健康運動指導士の資格を取得した。健康増進センター退職後は、自治体の介護予防事業の受託を中心に、デイサービスでの運動支援、健康保険組合の保健事業で運動指導を行ってきた。

春田氏は、健康運動指導士の強みについて、「運動と体に関する基本的なことを勉強しているため、いろいろな運動に対して、運動生理学の面から見た機序や効果、また解剖学から見た場合、どんな対象者に適しているのかなどをしっかりと理解して、説明できるところ」と評価している。

こうしたことから、健康運動指導士の幅広い知識はさまざまな運動指導の現場で生かすことができた。また、各対象者への指導内容の充実とともに、他の専門家との連携もスムーズにできたと振り返る。

フェルデンクライスと出会い 指導者養成コースを学ぶ

春田氏は、健康運動指導士の資格更新のため、順天堂大学名誉教授・武井正子氏のフェルデンクライスの授業を受けた際、「以前から自分

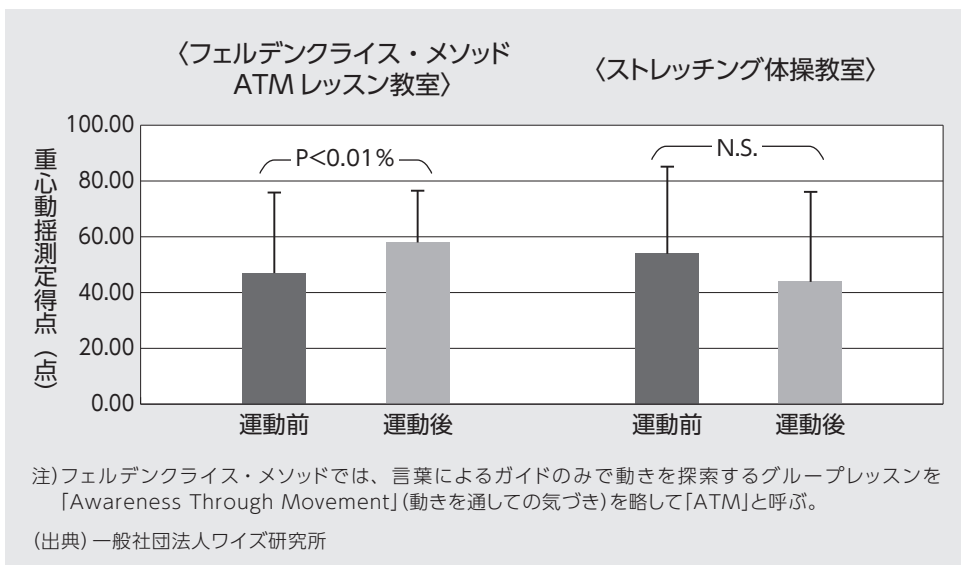
が探し求めていた体の動かし方を学べる」と衝撃を受け、すぐにフェルデンクライス・メソッドの指導者養成のトレーニングコースへの参加を決める。

フェルデンクライス・メソッドとは、人類の進化、人間の赤ちゃんの成長過程、人間の神経構造に基づいてつくられた「気づきを高めるメソッドだ。体を動かすことを通して脳神経系に働きかけ、人間のもつ本来の体の使い方を探る方法で、近年は運動指導や高齢者の介護予防の分野等でも活用されている。

同メソッドが体に与える効果を示す研究がある。

高齢者を対象にした介護予防運動として、同メソッドを導入したグループと、ストレッチング体操を行ったグループについて、その前後で両足直立時の身体バランス変化を、足底重心動揺測定から検討した。その結果、ストレッチンググループは変化が

図●運動前後の重心動揺測定得点の変化



なかったが、同メソッドを取り入れたグループは有意に得点の向上が認められた(図参照)。フェルデンクライスを実践することで、バランスを崩して転倒するリスクが低減することが示唆された。

同メソッドのトレーニングコースを

修了した春田氏は、指導者養成を担うフェルデンクライスアカデミーワイズグループの仕事にも携わるようになる。指導者を養成するプラクティショナーとして、養成コースの生徒への個人レッスンやグループレッスンも担当している。

メソッドを運動に取り入れて 自然で楽な動きを覚えてもらう

春田氏は、フェルデンクライス・メソッドを自身の運動指導のプログラムにも取り入れ、体を楽に動かせるような体づくりのサポートに力を入れていく。表は、運動プログラムの一例だ。座骨を意識して座る、骨盤、背骨、肩甲骨を連動させての姿勢づくり、足裏の体重ののり具合を整えるなど、体全体のつながりを意識しながら、正しい体の動かし方を身につけていく内容となっている。

表●ショートデイの運動クラスにおけるプログラム例

	メニュー	内容や目的	時間
1	ストレッチング	深呼吸、体側、胸、背中、肩、ハムストリングス、臀部、内転筋、足首など	20分
2	フェルデンクライス・メソッドを応用した動きづくり	◎座骨を意識して座る、いす座位での安定性を高める ◎骨盤・背骨・肩甲骨を連動させての姿勢づくり、頭から背骨へねじりをつくる。 ◎足裏の体重ののり具合を整える、足裏から骨盤・背骨・肩甲骨へのつながりをつくるなど	20分
3	筋力トレーニング	大腿四頭筋、広背筋、腹直筋、中殿筋、内転筋、腸腰筋、下腿三頭筋、前脛骨筋など	25分
4	リズムエクササイズ	下肢の動き(足踏み、開脚足踏み、膝上げ、サイドステップ、前後に足を動かすなど)に、上肢の動き(腕を上げる、横に伸ばす、斜めに伸ばす、手拍子や拍手など)を加えたもの	10分
5	ストレッチング	深呼吸、体側、胸、背中、ハムストリングス、臀部、内転筋など	10分

方や運動法だ」と表現する。

運動指導の現場では、体のむだな動きを指摘し、フェルデンクライス・メソッドで決まっている幾つかの基本の動きを対象者に実践してもらい、体の変化を意識してもらおうことで、楽な動き方を自覚してもらおうようにしている。

自分の体がどう動いているのかなど、体に意識が向くような声かけを随所に入れることで、いつしか自

然な動きを無意識にできるようになつていく。参加者からは「体が軽くなった」「呼吸が楽になつて運動時間も長くなった」という感想をもらうことが多い。同メソッドによる体への働きかけへの変化とその効果を感じている。

40歳代、50歳代の健康づくり
地方でも運動できる環境を

健康運動指導士としての現在の目

標として春田氏は、「40歳代、50歳代の健康づくり」を挙げる。長年にわたり自治体の介護予防のための運動指導を行ってきた経験から、きちんとした体と健康を維持して高齢期を迎えてほしいという考えから、働き盛りの壮年期の健康づくりにフォーカスできる取り組みとして、特定保健指導にかかわる仕事に力を入れたと考えている。

また、介護予防や健康づくりに利用できる身近な運動施設やスポーツ中していることに危機感をもっている。地方ではたとえ施設があったとしても、誰もがアクセスできる環境が整っていない現状にあると見ている。春田氏は「そうしたサービスマや運動・スポーツ施設の少ない地域に、体を動かす機会を増やすような活動も展開していきたい」と話す。

フェルデンクライスを通じて
健康な体づくりに貢献

春田氏は、フェルデンクライス・メソッドを用いて体の動きを整えつつ、ストレッチングや筋力トレーニングの動きを積み重ねるようなエク

ササイズの指導をしてきた経験を生かして、一連の動きの流れをまとめたマニュアル等を作成したいと考えている。

20歳代でフェルデンクライスに出合い、その後、長距離走を始めていまでも楽しく走っている春田氏は、フェルデンクライスによって体の動かし方がよくなったことを実感している。フェルデンクライスアカデミーワイズグループ主宰の湊真里氏が実施している「身体整理体操」のクラスにおいても、フェルデンクライスを長年続けている元気な80歳代以上の高齢者を数多く目にしてきた。「運動を続けることは人生の質を高め、よりよい人生を生きるのに大切なこと」と改めて感じるとともに、運動指導者としての役割の重要性を認識している。

春田氏は、スポーツをしている中学生や高校生、大学生にもフェルデンクライスは役立つ運動だととらえている。今後はフェルデンクライスを多くの人に知ってもらい実践してもらう活動を通じて、健康な体づくりにこれからも貢献し続けていきたいと考えている。