

拓く

健康づくりの現場から

vol.209

心と体をつなぐ、関節に着目した「美すきまラボ®式メソッド」



関節の隙間を意識した動きを指導

田村氏▶



株式会社スマイルプロジェクト代表取締役
一般社団法人美関節研究所代表理事
健康運動指導士 田村 美穂氏

健康運動指導士の田村美穂氏は、大阪府堺市を拠点として、運動と食の専門知識・技術を生かした健康づくりの活動を続けてきた。スマイルプロジェクトを起業するとともに、美関節研究所を設立。関節に着目した体の使い方「美すきまラボ®式メソッド」を開発し、メソッドを生かした運動の普及と指導者育成に力を注いでいる。

マシンスタッフとして働くことが
人生のターニングポイントに

結婚を機に大阪府堺市へ転居した田村美穂氏は、フィットネスクラブを訪れた。それまで運動指導の経験はまったくなかったが、人と接することが好きで、クラブのフロント係のアルバイトとして面接を受けるためだった。しかし、周囲に気遣いができる

資質を高く評価したマネージャーは、トレーニングマシンを使って運動方法などを教えるスタッフとして働いてほしいと依頼する。そもそも運動は苦手でマシンの知識もなく、その依頼に戸惑ったが、説得されてマシンスタッフとして働くことになった。

自分の知識不足に悩み、的確な指導ができないことに反省する日々だったが、田村氏はクラブの先輩スタッフやフリーインストラクターへの確認作業を繰り返し、少しずつ自分に足りない知識・技術を意識できるようになっていた。「体のことを知りたいなら機能解剖学を学ぶといい」と勧められ、尾陰由美子氏の下で機能解剖学を体系的に学ぶとともに、図書館に通いつめて専門書を読み解いていった。

こうした勉強と、クラブでの日ごろのマシンマンでのマシン指導でさまざまな経験を積み、自分の学びを指導に生かし、指導を受けた会員の体が変わっていくことに、田村氏は楽しさと充実感を持つようになっていった。

パーソナルトレーナーとして飛躍
健康運動指導士資格取得

田村氏は、クラブの中でバイオメトリクスの観点からのトレーニングと、食事改善を取り入れたダイエットプログラムのトレーナーを任されることになった。栄養の知識と運動生理学を深め、従来の高いコミュニケーション力も武器となり、トレーナーの地位を築く。その後、クラブが創設した業務委託のパーソナルトレーナー制度に合格し、人気のパーソナルトレーナーとして多忙な日々を送っていく。

田村氏は、運動の専門家としてしっかりと資格を得たいと考え、健康運動指導士の資格を取得した。健康運動指導士が募集要件の広告を見て、介護予防の運動指導員にも応募した。これまで経験のない介護予防の世界だったが、資格取得の際に得た知識をフルに生かして、「高

年齢と楽しくおしゃべりしながら、いすに座った運動なども経験・指導できた」と当時を振り返る。

また、健康運動指導士は高齢者の健康づくりだけでなく、広範囲の知識を体系的に学ぶ内容で、現在もさまざまな仕事で役立つしていると話す。

独立を決意 トレーニンングスタジオ開催

平成26年、田村氏はクラブを退職し、仕事の幅を広げるために会社を設立することを決め、株式会社スマイルプロジェクトを設立した。

会社を設立し、人々を笑顔にするプロジェクトを展開したいと思っていたやさき、パーソナルトレーニングの顧客から、自分が所有している建物でトレーニングスタジオを開業することを勧められる。「ありがたいお話とこうした縁に感謝している」と言う田村氏は、スタジオに加えて、体によい食事や飲み物も提供できるカフェも併設することにする。リノベーションを済ませ、平成27年7月に「カフェスタジオドルフィン」を誕生させた。ここを拠点として、体のメンテナンスを目的としたパーソナルトレーニングの指導とランチ



骨格の模型を使って正しい姿勢と動きを指導する

の提供を行うようになった。

「美すきまラボ®式メソッド」 美関節研究所を設立

スタジオでのパーソナルトレーニングを続けていくなかで、田村氏はこれまで蓄積してきた知識と、多くの指導で育まれてきたみずからの教え方について取りまとめることにした。これは、顧客のひと言がきっかけだった。

ポイントは、関節の隙間に注目して体の動かし方を感じて実践する「美すきまラボ®式メソッド」である。関節にはジョイント部分に隙間があり、田村氏はこの関節の隙間を意識しながら体を動かすことで、無理のない体の動きを実現できることに気づくとともに、日本を離れてハワイ・マウイ島やドイツで日本人の体の特徴を学び直すことで、

同メソッドを確立。そして、このメソッドを広めるため、令和2年に一般社団法人美関節研究所を設立した。

また田村氏は、脳が体の構造を理解することにも力を入れている。これは、顧客に膝の場所や股関節の場所を尋ねると、その正しい場所を示せる人が少なかった経験から始めたことだ。いうまでもなく体は脳の指令によつて動く。脳が体の構造を理解して、その正しい場所を認識して動かすことが、正しい動きにつながる。田村氏は、脳が快適で美しい動きを指令できるように、前述のメソッドを生かしながら指導している。

メソッド継承者を増やすため 指導者養成講座を開始

田村氏は、なかなか治らない心身の

不調は、体の隙間を上手に使えていないからだと考えている。気持ちよく動ける体をつくるこのメソッドの継承者を増やすため、指導者の養成講座にも取り組んでいる。

表は研究所で実施しているメソッドの講座の概要だ。手軽な入門講座はオンライン受講で、体の全体像を知ることがテーマに、誤った体の使い方を認識し、思考と行動を方向転換する。中級講座では、人体模型の分骨をリアルに使って骨の構造や動きを理解し、受講者はそれを自分の体で体験するため、田村氏によるパーソナルセッションを受講する。そして、上級講座は3名の少人数制で、受講者みずから相手の体と動きに触れ、相手の不調に気づきメンテナンスできる力を養うことで、体を快適に動かす指導を實踐できる内容になっている。

年を重ねるのを楽しめるのが 運動の専門家としての強み

田村氏は、これまで20年以上にわたるパーソナルトレーナーとしての活動を通して、同メソッドによつて膝が痛いなどの不調を訴える人の体を整備してきた。いわば、一人ひとりの状

表●「美すきまラボ[®]式メソッド」の講座概要

コース	所要時間	テーマ	効果
入門講座	1日間 (2～3時間)	・体の全体像を知る(特に背骨) ・自分を意外と知らないことに気づく	・自分に興味がわく ・自分の体の構造を知らなかったことに気づく
中級講座	約4～5か月間 9講座(1回4時間半)+試験 ※4回パーソナルセッションあり	・全身の骨格に触れ繋がりを知る ・脳と体のコミュニケーション練習	・自分に自信がもてる(自己肯定感がアップする) ・疲れにくくなる(動くことが楽しくなる)
上級講座	約4～5か月間 8講座(1回4時間半)+試験	・人の体に触れ関節の動きを知る ・筋肉を感じ、それぞれの関節のつながりを学ぶ	・楽に気持ちよく動くことができる ・バランスがとりやすくなる

態と課題に向き合い、的確にその人の体を動かせる方法を指導するスペシャリストである。

体に不調がなくなり楽になると、人は体と心がつながり、気持ちも元気に前向きになる。そうして生きやすくなる人をこれまで田村氏は数多く見てきた。運動指導者として、元気な人を増やすことに少しでも貢献したいと考えている。

田村氏は今年55歳を迎えた。「還暦を迎えるのが楽しみ。年を重ねるのを楽しめるのが運動の専門家としての強み」と話す。みずからの関節の隙間の動かし方を認知し、運動を続けてきたことで健康な体を養うことができ、また、食と体の関係性に関してもいろいろと学んだおかげで、いまが人生で最も元気で健康だと自負している。

教育現場に正しい骨格教育を 個人が学べる環境づくり

以前の田村氏は「胸を張りましょう」という声かけに疑問をもっていたが、同メソッドを研究する過程で、このような言葉や表現だけでは勘違いが生じ、姿勢が崩れてしまうことを見てきた。

「猫背、反り腰もよくないと言われてきたが、正しい姿勢を意識するために『背骨のS字カーブ』についても正しく知る必要がある」と説明する。子どもに脳が覚えてしまつた体のくせは、体の不調の原因となることがある。そこで田村氏は、今後の目標として、学校などの教育の場でも、正しい体の使い方や動き方を教えるようになることに力を尽くしたいと考えている。

正しい骨格の構造を学ぶ授業や体の使い方を実践する授業があれば、成長してから自分たちで体の不調を解決できる。正しい知識によって間違つた思い込みも払拭でき、運動指導者も正確な知識をもつことで、正しい姿勢づくりと楽に動ける体への準備が進むだろうと考えている。

もともと運動が苦手だった田村氏は、現在では仕事として体を動かすことを楽しむだけでなく、マラソンやスキーなどを楽しむようになった。現代は機械化によって体を動かすことが減っている。田村氏は、体を動かすこと、そして関節の隙間を意識した動きの普及・啓発にこれからも取り組んでいく。

介護予防運動指導員の資格をとりますか！

介護予防運動指導員は地域住民のいきいきとした生活を支える介護予防のスペシャリストです。自治体実施する介護予防事業や、クリニック等の医療現場、フィットネスクラブ等の民間施設、デイサービス・福祉サービス等、介護予防の様々なシーンで活躍しています。詳しい情報は下記HPをご覧ください。



地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所
高齢者健康増進事業支援室

TEL : 03-3964-3241 (代表) HP : <https://www.tmg Hig.jp/research/shidojin/>

