

特集

笑顔になれる健康づくりの公開講座

フィットネス・サミット 2009 開催レポート

9月29日(火) 30日(水) 国立オリンピック記念青少年総合センター 大ホール

『フィットネス・サミット』とは、フィットネスダンス全国大会（2002年開始）とフィットネス指導実践報告会（2003年開始）の総称です。全国各地で活躍しているフィットネス指導者たちが、日頃どんな指導を行ってどのような成果をあげているのかを発表したり、独創的で楽しい運動プログラムを発表する機会です。今回は、指導者による発表会としてだけでなく、健康づくりの大切さを学んでいただけるように養老孟司先生による特別基調講演を開催したり、運動の楽しさを味わっていただくとう「おやじダンス」にデモンストレーションを行っていただくなど「楽しく学べる健康イベント」としてアレンジされました。本コーナーでは、受講者の東出薫さんと森山咲子さん、出場者の高良順子さんに当日の様様をご執筆いただきました。



フィットネス指導実践報告会

9月29日(火)

ポスター発表部門

名前	報告題目
井上 成子	当院2型糖尿病患者運動療法継続中低血糖回避の症例
島村 孝子	高齢者向けヨガの効果と指導の心得
石井 千恵	効果的な介護予防プログラムとその指導法について
細見 愛佳	自治体主催の「運動教室」における初心者を対象とした運動習慣獲得のためのアプローチ方法

※★印は特別賞受賞者、◎印は健康・体力づくり事業財団賞受賞者。なお、出場者は全員優秀報告賞を受けています。

口演発表部門

名前	報告題目
三辻 浩子	フィットネスダンスを活用した運動指導の効果について
★小関 潤子	ご当地体操と歌謡曲併用による運動導入の効果について
張間 裕子	有酸素トレーニングとレジスタンストレーニングの実施順序の違いが中高年女性の健康に関する体力に及ぼす影響
岡本祐一郎	心疾患患者の冬の野外スポーツ
村田トオル	子どもが熱中する走力向上のプログラムの実践研究
蛭間 栄介	短期間の低強度筋肉トレーニングが身体に及ぼす影響
◎岩崎 浩美	特定高齢者向け『筋筋キラキラ教室』の取り組み
鈴木 邦明	鬼ごっこが小学校一年生の体や心に与える影響
★西沢 富江	高齢者におけるエアロビックダンスエクササイズの効果に関する研究

フィットネスダンス全国大会

9月30日(水)



課題部門

名前	プログラム名
北目 衛子	ゆったりふわあっとエクササイズ
● 瀬津 久子	しなやかにドラマティックに
◆ 林 真奈美	ペットボトルでリフレッシュ
● 藤野 恵美	お座敷体操

※◆印は最優秀賞受賞者、●印は優秀賞受賞者、◎印は健康・体力づくり事業財団賞受賞者。なお、出場者は全員フィットネスダンス賞を受けています。

自由部門

名前	プログラム名
五月女美幸	腰振る街角・コア
木原世宥子	進め、ちびっこ探検隊
● 松本 行紀	今日も元気でつらつと
利根川久女紅	今が幸せ
矢島真理子	パクパクポニョ体操
中本 沙奈	OLに捧げるエアロビクス
◆ 高良 順子	身体生き生き体操 チビボールで癒されよう
◎ 中村 俊子	汽車ポップダンス

名前	プログラム名
小林しのぶ、 藤山みどり	メタボ予防ライオンズ健康体操
由良 幸恵	ラジオ体操tekiエグザイル
● 由利本荘市 食生活改善 推進協議会 岩城支部	みんなのソーラン体操
川村 美樹	Let's Go チアピクス
熊谷 恵	食育すすめたいわ

さらに
充実!

今年は大盛況な多様なプログラム

ご当地体操発表会

ご当地体操は全国各地で行われています。今回発表するご当地体操は、自治体が推奨している体操で、地方から2団体、東京から2団体が発表しました。



東京都練馬区健康福祉事業本部健康推進課の「健康いきいき体操」。



熊本県国民体育大会実行委員会の「ひのっこ体操」。



東京都府中市高齢者支援課の「元気一番!! ふちゅう体操」。



広島県広島市の「え〜じゃん踊り」。

おやじダンサーズスペシャルデモンストレーション



「プロ」のパフォーマンスに、会場は大いに盛り上がりました。

昨年の最優秀賞受賞作品「前略、サラリーマン殿」のデモに加わり、フィットネスダンスを楽しんでくださいました。

友情出演の「おやじダンサーズ」は、スペシャルデモンストレーションを披露してくださいました。



昨年の最優秀賞受賞者のデモンストレーション

スペシャルデモンストレーションのコーナーでは、昨年の最優秀賞受賞作品が再演されました。



昨年度課題部門最優秀賞受賞作品「ハナミズキでけいらくストレッチ」(村井玉枝さん)。



昨年度自由部門最優秀賞受賞作品「前略、サラリーマン殿」(三辻浩子さん)

2日間とも、「楽しく学べる健康イベント」として演出され、大いに盛り上がりました。

ご当地体操 Jafa の取り組み

Jafaが創作と普及活動にかかわっているご当地体操です。



お祭りとフィットネスがコラボした「どまつりフィットネス」



東京都墨田区の「すみだ花体操」。

和のフィットネス NOSS

和のフィットネスとしてお馴染みのNOSSは、2日間にわたってエビデンスの発表と実技のデモンストレーションが披露されました。



金沢医科大学の森本茂人教授による特別報告「和のフィットネス NOSSのエビデンスと参加者の声」。



西川千雅先生とNOSS認定インストラクターなどによるデモンストレーション。



講演の冒頭はライフワークでもある虫捕りの話から。

静岡県にある「秋野不矩美術館」「ねむの木こども美術館」は、私の大のお気に入り。どちらも藤森照信氏の建築物です。神奈川県にある「養老昆虫館」も藤森氏の建築物だということで、ぜひ一度訪れてみたいと思っていました。そんな縁もあったのか、今年のフィットネス・サミットの基調講演は養老孟司先生とのことで、静岡から参加しました。

■ライフワークは虫捕り

「養老昆虫館」を建てられただけあって、今回の講演の冒頭は虫捕りの話から始まりました。養老先生は小学4年生から虫捕りを始め、年とともに標本も増え続けているということです。そして、今では毎年ラオスに虫捕りのために数週間出掛けるのが恒例だそうで「そこに住む日本人の蝶捕り名人(研究者?)は、平地も荒れ地も坂道もどんな山道も全く同じ足取りで歩く。木に登って蝶を探し、見つからなければ、木から木へ飛び移ることもある。彼が蝶を探しているときの立ち姿はスキがなく、ただぼんやり、何気なく立っている」とおっしゃっていました。研ぎ澄まされた知覚を無意識のうちに発揮しているのでしょうか? 日本で養老先生が子どもたちを虫捕りに連れていくことも多いそうですが、最近の子



養老先生の基調講演を目当てに、一般の方も多く来場されていたようです。

どもたちは虫を捕りに来たのに道から外れようとしなそうです。「道を外れちゃいけないっ

て、よっぽど教えられているんだろうな」とおっしゃっていましたが、子どもの指導もしている私も似たようなことを感じていただけに大きくなずいてしまいました。



記：東出 薫

JAJA代議員 (静岡県)

JAJA/ADE

ACSM/HFS

■現代社会への提案

また、印象的だったのは「一日中、パソコンの前で過ごすことの多い現代社会は、効率や利便性を追求して確かに便利にはなったかもしれないけれど、人間はどんどん不幸になっている。自殺者が年々増加している世の中になっている」というお話。「多くの人が、偉くなって時間ができるとゴルフを始めるし、高層ビルに勤めるOLさんたちは皆健康ために何か運動をやっている。からだを動かすこと、つまり運動することは、やっぱり気持ちがいいから」とのことです。「コンクリートで固められたような建物、幅も高さも同じ階段、同じ硬さの地面等々…、どうして皆居心地の悪い所に行くのか? 階段なんかは、幅も高さもバラバラなバリアオンリーにすればいいし、小学生は30分以上歩かないといけない学校を選ぶべき」などの養老先生からの提言に、私は「ナルホド…」とうなずいてばかりでした。

■「あとは自分でお考えください」

ハンドマイクを片手に、ステージを歩き回りながらお話しされていた養老先生の講演は、豊富な体験と知識、幅広い人脈から発信される盛りだくさんの話題で、この誌面でそのす



ハンドマイクを片手に、ステージ上を歩きまわりながらお話しされていました。

べてを伝えきれないのがとても残念です。最後に印象的だった言葉をご紹介します。「社会は、その時代その時代で罪を犯すが、現代のそれはからだを使わなくなっていること」「歳は治りません」と! そして最後に「あとは自分でお考えください」で終わった今回の講演は、言葉に変換できないほどの多くを感じ、考えることができました。 感謝!

ボンとスケジュールが空いた。「よし、今年こそフィットネス・サミットに行こう!!」。2016年に再び東京オリンピックが開催されるのかなあ（後日リオネジャネイロに決定）、そんなことを考えながら、ひとり新宿から小田急線に乗り換えほどなく駅を降り立ち、会場の国立オリンピック記念青少年総合センターに向かった。緑の多い爽やかな会場にからだをほぐされ開演を待った。

■特別基調講演「年齢の壁 ～上手な歳の重ね方～」

基調講演の話題にもなった虫捕りに命をかける養老孟司先生と、釣りが命のJAFの宮下会長とは東大時代の同級生ということで、和やかに含蓄のある深い話をしてくださった。

日本人のライフスタイルの変遷を縦軸に、日常所作とフィットネスの有り様などの話に、聴講者はさまざまな「問い」を立てることができれば、おのずと考える、工夫のあるプログラムや指導法、または商品、環境づくりと発想が広がるのではないかと思います。

■フィットネス指導者実践報告会

運動指導の方法や成果について、13名の「優秀報告賞」受賞の方々が発表された。

<ポスター発表（4件）>

ステージ上での概要説明後、聴講者はロビーに移動し、興味のある報告のブースに集まる。報告者の発表を身近に聞くことができ、その後



ポスター発表での発表者との質疑応答は、口演発表にはない魅力の一つです。

質問や意見が盛んに飛び交う。情報交換ができ、大変よい試みだと思ふ。ブースでは、ポスターだけでなく、実際の指導風景などの映像が見られるとよいと思った。

<口演発表（9件）>

エアロビックダンスエクササイズに関する研究をはじめ「鬼ごっこが小学校1年生の体や心に与える影響」（鈴木邦明さん）など、多岐にわたる内容の発表にあつという間に時間が経過。特に個人的に印象に残ったのは2つ。

1つめは「高齢者におけるエアロビックダンスエクササイズの効果に関する研究」（西沢富江さん）。高齢者は若年層と比較して、初心者ほど脈拍が上がりにくいということ。現場の指導で感じていたことだが、研究発表により改めて考察することができる。おそらく高齢になるほど、初めての運動に対して慎重に動かれるため、可動域が狭く、また身体動作

反応が低いためどうしても筋の活動量が低下することが起因するのではないかと。



記：森山 暎子

JAF代議員（福岡県）
(有)スタディオパラディソ代表
福岡大学スポーツ科学部
非常勤講師

2つ目は「有酸素トレーニングとレジスタンストレーニングの実施順序の違いが中高年女性の健康に関する体力に及ぼす影響」（張間裕子さん）について。有酸素運動後にレジスタンス運動を行うと、遊離脂肪酸がレジスタンス運動中の成長ホルモン分泌を抑制するが、逆の場合急激に遊離脂肪酸濃度が高まり脂質分解や利用亢進することが報告されていることをエアロビックダンスエクササイズで実験。残念ながら、この場合では実証されなかった。これについては、受講生のレジスタンスパートにおける集中力向上、マンネリ打破、有酸素パートのからだの安定性や意識付け、クールダウンでの身体感覚などの差異など、さまざまな観点で自分のレッスンで実施順序を変えることがあるため、大変興味深いテーマだった。これを手始めに、今後継続的に検証が行われるとのことで楽しみにしている。

■「伝える」から「伝わる」へ

フィットネス・サミットへは、今回初めて参加をしたが、発表者の方々の向上心や、よりよいプログラムを作るためにかかわる方々との心の交流や信頼関係の構築をはじめとした見えない努力の積み重ねの賜物に、心から感動をし、拍手を送った。また、講評の先生方の学識と経験によるコメントにはたくさんのことを学ばせていただいた。

2007年に20周年を迎えた(株)日本エアロビックフィットネス協会は、(株)日本フィットネス協会へと名前を変え、さまざまな可能性と将来性を予見させた。さらにそれを「伝える」のみならず、多くの人に「伝わる」ものとして可視化されたものが、この2日間のフィットネス・サミットであることを五



印象に残った発表の一つである「高齢者におけるエアロビックダンスエクササイズの効果に関する研究」（西沢富江さん）。

感を通して理解できたことが、一番の収穫だったといえよう。来年はぜひ、一人ではなく、たくさんの人と一緒に参加して味わいたいと思った。

Part 3

自由部門最優秀賞受賞 「身体生き活き体操 チビボールで癒されよう」

おかげさまでフィットネスダンス全国大会自由部門最優秀賞を受賞することができました。ここでは、応募作品を創作した経緯を時系列に振り返ります。

■作品募集開始

今年のフィットネス・サミット応募作品募集のチラシは例年より早く届き、昨年度予選通過できなかった作品が頭をよぎりました。「今年も応募して…だったら…、でも悔いは残したくない。いや、やめよう。いや、またチャレンジしたい!」という思いが頭の中を駆け巡りました。



チビボール使って指導している講座の参加者5名と、沖縄からの参加です。

■応募を決意

応募を悩みながらも、レッスンの最中には作品を思案する毎日…。というのも、私のフィットネスダンスづくりは普段のレッスンで発想が湧き、動きも出てくるからです。中高齢者指導の現場が多いので、振り付けはもっぱらフリースタイル。今回使用したチビボールは、ボールが移動することで次の動き方へスムーズに移行できるので、レッスン中にいろいろとアイデアが湧き出てくるし、参加者のやりやすさも観察して頭の中にストックしておきました。フィットネスダンスの創作は、その集結なのです。使用曲である中孝介さんの『花』は、歌い方もころころ（うら声）で、チビボールとマッチする曲です。…と、いつのまにか頭の中で作品を創作し、出場を決めていました。これって、フルマラソン出場者が完走直後に「来年の出場は?」と聞かれて「もういいです。こんな苦しいことは今年限りで」と答えるのに、次年度の申し込み時になると闘志が湧いてきて申し込んでしまう、という状態と同じなのかもしれません。

応募を決めてからが大変でした。私はフリーで動いているので撮影場所がありません。そこで今回は講座中にビデオをセットして、教えながら撮りました。参加者の会話などが入ってしまい何回も撮り直して、迷惑をかけました。

■予選通過!

やった～! 全国大会に行ける!! せっかくだから、私一人で行くよりも講座の皆さんと一緒に出場したいと思い、全国大会参加者を募集しました。チビボール使って指導している講座の参加者に声をかけ、5名の方が手を挙げてくださいました。これで行ける!!

■いざ東京へ

大会前日に東京へ着くと、皆で『はとバス』で東京観光。その後はJafaが手配してくれた大会会場の宿泊施設へ移動。



本誌編集サポーター
(誌面企画コーディネーター)

記：高良 順子

Jafa代議員（沖縄県）
Jafa/ADD、ADE
健康運動指導士



9階のレストランは夜景がきれいでした。宿泊客の中に中国人の団体もいたので、大浴場は日中親善日本語講座が始まりました。皆がのぼせないかヒヤヒヤしましたが、さすが沖縄オバーのパワーはすごい! お風呂上がりにようやく、初めて全員そろっての練習ができました。こんなに明るいオバーたちがバックダンサーだなんて、心強いです!

■まさかの最優秀賞受賞!

出場前、皆に「ボール落としても焦らずにね。すてきな笑顔でやろうね!」と声掛けをし、発表に挑みました。練習の成果が出たようで、全員がボールを落とさずにできました。すごい! 本番に強いね!!

表彰式の「最優秀賞」で名前が呼ばれたときは、ただただびっくり! 2004年に最優秀賞をいただいたときは、飛行機の時間の関係で表彰式まで残ることができず、羽田空港に向かう電車の中で朗報を聞いて、人目も気にせず万歳三唱してしまっただけの記憶が…(笑)。今回はようやく自らの手で最優秀賞の賞状を受け取ることができました。

■フィットネスダンスへの思い

フィットネスダンスを創作することで、日々の仕事を形にし、そして学びに変えることができます。今後、もっと多くの方にフィットネスダンスを作ったり、活用したりしてほしいと願っています。

出場作品は皆工夫されていて、すばらしいものばかりでした。プレゼン、リード、スムーズな流れ…、ほんの5分程度でこんなにも盛りだくさんの学びがあります。うれしいことに、客席で応援してくれた友人が帰り際に「これからのレッスンでのスパイスをたくさんいただきました。発表を見ていて、自分でもいつかフィットネスダンスを作ってみたくなりました」と感激してくれました。

皆さんも、日頃のレッスンを生かして動きをまとめてみませんか? 日常をまとめたり振り返ったりできるチャンスかもしれません。ぜひチャレンジしてください。最後に、この場をお借りして、Jafa事務局の方々、関係者の方々、大会を盛り上げていただきありがとうございます。ようやく自らの手で最優秀賞の賞状を受け取ることができました。



ようやく自らの手で最優秀賞の賞状を受け取ることができました。

受賞おめでとうございます！



優秀賞
＜課題部門＞

「しなやかにドラマティックに」
(藤津久子さん)



優秀賞
＜自由部門＞

「みんなのソーラン体操」(由利本荘市食生活改善推進協議会岩城支部の皆さん)

財団賞



「お座敷体操」(藤野恵美さん)



「汽車ポッポダンス」(中村俊子さん)



「今日も元気でつらつと」(松本行紀さん)

課題部門最優秀賞受賞

「ペットボトルでリフレッシュ！」

林 真奈美

Jafa/ADE
スタジオチーニアス
ディレクター

このプログラムは、自分自身の“からだの不調”がヒントとなって生まれました。最近、睡眠時間を十分とっても疲れが残る感じが残り、気になっていたのです。からだには血管のほかにリンパ管が網の目のように全身に広がり、その中をリンパ液が流れ免疫機能に重要な役割を果たしています。そのリンパ液がスムーズに流れれば、老廃物を体外に除去しやすくなり、疲れにくいからだをつくることのできるのです。

“からだの表面を気持ちよく刺激できるもの”としてペットボトルを利用しました。空のペットボトルを握ると、パンパンとからだのどこかを叩きたくするのは、きっと私だけではないでしょう(笑)。ペットボトルの丸みを生かし、リンパ節に向かって皮膚の表面を転がす動きは必見です！ 効果としては「老廃物を流し血行を促進させる」だけでなく、からだを温め関節部分を滑らかに動かすことができるようになります。今回、「最優秀賞」を受賞できたことは、私自身の目標であったとともに、指導者としての大きな自信につながりました。自分



自分自身のからだの不調がヒントとなって生まれたプログラムです。

のために考案したプログラムが、多くの方の体調改善に役立てば、なお一層嬉しいことです。フィットネスダンスは健康づくりにとても良いものですから、皆さんも日本中の人たちを元気にするために、楽しいプログラム作りにチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。