

# ビジネスチャンスの耕作方法

～アイデアをカタチにするために～

## 第2回 『さばサンバ』で『三筋後退』防止

平瀬 正典

旭化成ライフサポート株式会社

2000年まで日本体育施設運営株式会社（現・スポーツクラブNAS）に勤務。現在は企業戦士として活躍する傍ら、私的活動として、運動とアンチエイジングに関する研究を学会（論文）発表、テレビ番組等制作協力、コンテンツ制作、並びにその啓蒙・普及活動を実施。Anti-aging Solution Three Methods（錆びない・老けない・萎えない）【イキ；生・活・息・闘・域・粋】を提唱。



メタボリックシンドロームやロコモティブシンドローム防止のための「ニーアップ・スクワット・カーフプレス」という普通の動作が、「着眼→着想→着手」というプロセスを経ることで、独自コンテンツの制作や、新規ビジネスの展開という新たな価値を生み出すことができます。

### 老化を防ぐ3つの方法—錆びない・老けない・萎えない—

今回は、私が現在展開している運動とアンチエイジングの研究や普及活動の一端をご紹介します。まず活動を行うにあたり勘案した結果、たどり着いたのはとにかく「原点に返ること」でした。そこで、運動のベネフィット（利益）とは何かということから考え直したところ「Aging Solution」というキーワードにたどり着きました。特にアラフォー以降は「運動はトータルなAnti-aging Solutionである」という認識に至りました。

そして、そのキーワードを「イキ（生・活・息・闘・域・粋）」とし、「錆びない」「老けない」「萎えない」という三つの方法を展開しています。人間を「からだ」と「心」に分け、さらにはからだを「機能」と「形態（見た目）」に分けます。そこで、加齢とともにどう「ナル」のかを踏まえ、からだの機能は「錆びない」、からだの見た目は「老けない」、心は「萎えない」ように「スル」というソリューションを提供するわけですが、これをAnti-aging Solution Three Methods（老化防止のための3つの方法）と呼称しています。

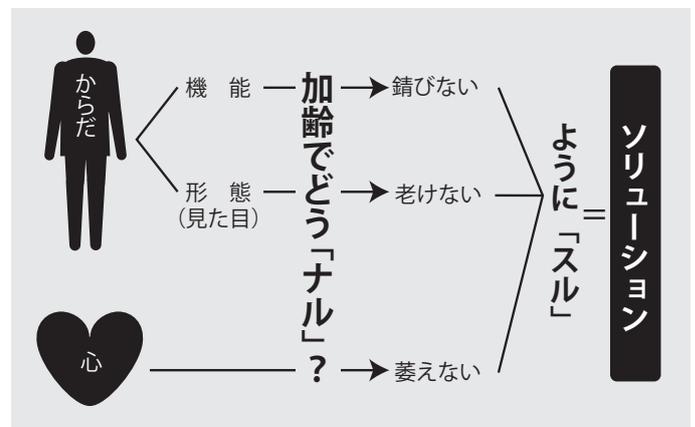


図1 Anti-aging Solution Three Methods（老化防止のための3つの方法）

### 着眼→着想→着手

#### 1. 着眼

読んで字のごとく「どこに目をつけるか」ということ。ここでかなりの割合でその後のできのよし悪しが決まってしまうので、細心の注意を払ってください。まずは原点に戻り、知識や情報の根拠（基礎）を検証することです。

#### 2. 着想

ここで要求されることは、創造性もそうですが、それよりもまず想像性です。いかに自由に発想し、想像力を駆使できるかです。さらに言えば、それをどのようにまとめるかという、いわば「編集力」が重要になってきます。

#### 3. 着手

ここで一番大切なことは、まずはアクションを起こしてみること。そのためには、「着眼大局、着手小局」と言われるように、できることから始めること、すべて自分でやろうとしないで、「アライアンス（提携）」や「コンソーシアム（連携）」を常に考えることです。

前号（2012年4月号）の復習となりますが、思考の手法の一つである「着眼→着想→着手」について解説しましょう。

## 1. 着眼 ～サンキンコウタイ～

現在日本では、メタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームの増加が深刻な問題です。

各種研究論文等を見てみると、特に腹筋（大腰筋）や大腿四頭筋、下腿三頭筋の筋力低下が著しいことがわかりました。そこで、加齢とともにこれら三筋が著しく低下（後退）するということから、江戸時代の幕藩体制の「参勤交代」になぞらえて「三筋後退」と呼称することにします。



図2 「参勤交代」ならぬ「三筋後退」

## 2. 着想 ～「埋蔵筋発掘」&「貯筋」の勧め～

メタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームにならないためには、筋量の低下を防ぐ筋力トレーニング（最大筋力の40%以上の筋力発揮が必要）を「スル」必要があるわけですが、それを「貯筋」（筋量を増やし貯える）と呼称することにします。

加齢とともに脚腰が衰えると、一般的には歩行が推奨されますが、普通の歩行では最大筋力の10数%（速歩でも30%強）程度の筋力しか発揮されず、これでは「埋蔵筋」（筋が日々埋もれていく）になってしまいます。

そこで、「三筋後退」防止のための筋力トレーニングとして「いつでも」「どこでも」「だれでも」ができるものといえば、腹筋（大

腰筋）はニーアップ、大腿四頭筋はスクワット、下腿三頭筋はカーフレイズが考えられます。

これらの動作は、実は日本全国各地域にある踊りやお祭りでも共通して見られます。そこで、いくつかの踊りを筋電図で検証してみると、下肢筋群が最大筋力の40%以上使われており「三筋後退」を防ぐエクササイズとして充分なものであることがわかりました。

そこで、既存の踊りなどに前述の「三筋」を使う動作を組み入れた体操にすることで、効果的で実効性のある展開が実現できます。

## 3. 着手 ～八戸スタイル「貯筋」&「貯菌」術～

これまでの考えに基づいた取り組みを、全国のいくつかの地域で実施していますので、一つご紹介しましょう。

一昨年、青森県の八戸前沖さばブランド推進協議会が制作した『さばサンバ』という楽曲に「三筋」を使う動きを組み入れたエクササイズを考案（大石晃世）し、八戸市の「フィットネスクラブウイング八戸」で展開しました（写真1）。さらに、腸内の善玉菌を貯えるための「貯菌」レシピを毎週提供するという取り組み（&試食会）も併せて実施しました（写真2）。

三筋の「貯筋」で行動体力を向上させ、善玉菌の「貯菌」で防衛体力を向上させるという、トータルなAnti-aging Solutionを提供しました。もちろん、エクササイズは八戸の楽曲『さばサンバ』ですし、食は八戸をはじめとする青森特産

の食材を活用したものですので、テレビ等のマスコミで取りあげられ、地元の幼稚園や高齢者施設等から指導の依頼が来りました。

また、去年は商工会議所からの依頼で、東北新幹線の全線開通の記念イベントにおける歓迎レセプションで『さばサンバ』を披露しました（写真3）。さらに、今年の2月には、NHK青森放送局の健康コーナーでご当地体操として『さばサンバ』が紹介されたり、4月には「おんでやあんせ八戸 観光復興キャンペーン in 有楽町（JR有楽町駅前広場）」（観光PR、郷土芸能披露、特産品販売、試食コーナー…etc.）のステージイベントに招聘されたりと、地域の活性化に一役かっているようです。



写真1 八戸市の「フィットネスクラブウイング八戸」でのレッスン風景



写真2 「貯菌」レシピの試食会



写真3 八戸駅での歓迎レセプションで『さばサンバ』を披露

### 「三筋後退」防止のための「埋蔵筋発掘」&「貯筋」術をAKB48で「Re+search」

今回のテーマのために、私が「Re+search」（着眼）をお勧めするAKB48の楽曲（特にダンス）は「RIVER」「君のことが好きだから」「ヤンキーソウル」です。でも「チームB押し」ならぬ「私一押し」は「抱きしめちゃいけない（UMe,07,Smero,Mica）。♪BINGO! ♪BINGO!」～。



ヒラセの  
ヒトリゴト...