



JAFJA理事によるパネルディスカッション  
これからのフィットネス指導者のあり方と可能性を提案

# 「日本を健康にするフィットネス指導者の役割と課題、そして展望」

JAFJA公益法人化25周年を記念して8月に開催されるフィットネスアセンブリーで、JAFAの学識経験理事によるパネルディスカッションを開催します。それぞれの専門分野の立場から、これからのフィットネス指導者のあり方や可能性を提案していただきます。

指導者の皆さんのが今後の活動指針を定めたり、課題を見極めたりする機会としてご参加ください。

開催日 8月15日（木）

会 場 国立オリンピック記念青少年総合センター  
カルチャー棟大ホール

座長：JAFA代表理事

**小澤 治夫** 先生  
(東海大学 体育学部 教授)



## パネリスト：JAFA理事



**渡會 公治** 先生

(平成帝京大学 健康メソッドカル学部 理学療法学科 教授)

担当テーマ「ロコモ予防・改善のための“からだの使い方”と指導者の役割」

スポーツ整形外科の医師として、また体育教師として、二十数年間多くのからだを見てきた経験から感じていることは「からだを上手に使うこと」の大切さである。例えば、スポーツ選手の多くはけがをして初めて自分のからだに目を向けるが、それでは手遅れということもある。実は彼らのけがは「使いすぎ」だけでなく「使い方」に原因があることが多い。

これはスポーツ選手に限ったことではない。超高齢社会の課題の一つであるロコモティブシンドロームも、からだの使い方に原因があることが多い。医師は病気やけがを治療する専門家なので、どうしても障害が起こってからのかかわりになる。

そこでフィットネス指導者の出番であるが、けがをしないためのからだの上手な使い方、そしてその指導法を理解し習得しているだろうか。指導者自身が、からだを上手に使っているか考えていきたい。正しい知識をもったフィットネス指導者がからだの上手な使い方を指導すれば、ロコモは軽減されるのだから。



**久野 譜也** 先生

(筑波大学大学院 人間総合科学研究科 教授)

担当テーマ「超高齢社会の地域における指導者の役割」

フィットネス指導者の多くが、今後の活動場所として医療・福祉機関や公共施設を挙げ、高齢者への指導を想定しているようだが、どのように接点をもつたらよいかわからないとの声がある。

フィットネスクラブへの参加率は人口の3%台にとどまっており、産業としての行きつまり感や待遇への不満などが新たな活動場所を求める背景にあるようだが、97%の人たちには「運動嫌い」「指導は迷惑」と思っていたり、高齢者やメタボ予備群が含まれ、クラブメンバーのような健常者への指導では通用しないことがある。

わが国の高齢化は人類最速で進んでおり、総務省のICT超高齢社会構想会議では「社会のパラダイム転換が必要」として、具体的な超高齢社会の将来像や推進すべき施策を提言している。医療・福祉機関や公共施設を新たな活動場所に望むのならば、ハイリスクアプローチやポピュレーションアプローチに関する正しい情報をキャッチし、エビデンスに基づいた指導を行うための研鑽が必要になる。社会情勢や健康政策を通して指導者の役割と展望を考える。



**橋本 通** 先生

(昭和大学大学院 保健医療学研究科／昭和大学 藤が丘リハビリテーション病院 健康スポーツ内科 教授)

担当テーマ「生活習慣病予防・改善のための運動指導のあり方と指導者のかかわり方」

「生活習慣病」とは、食生活や運動習慣、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進展に関与する症候群と定義され、がんや虚血性心疾患、脳血管疾患などの疾病、高血圧、糖尿病、メタボリックシンドロームなどの危険因子が含まれる。

現在のわが国には、高血圧の人が約4,000万人、予備群を含め糖尿病の人が約2,200万人いるとされ、さらに増加傾向にあり、少子高齢化に伴う医療費増大を食い止めるために、生活習慣病予防・改善対策はきわめて重要な施策とされる。この何千万人の人々がフィットネス指導者の活動対象であり、運動指導者として生活習慣改善のお手伝いをするには、どのようなかかわり方があるのかを模索することが大切である。

彼らに運動指導する際、方法は個人指導か集団指導か、対象は若年者、働き盛り、高齢者、指導場所はジム、学校、会社、施設、病院、地域、目的は一次予防か二次予防など、さまざまな要因を考慮する必要がある。各指導者に、自分に適した運動指導のあり方、かかわり方を考えていただききっかけにしたい。



**沢井 史穂** 先生

(日本女子体育大学 体育学部 教授)

担当テーマ「グループエクササイズを想定したフィットネス指導者のあり方とこれからの役割」

エアロビックダンスは、世代や性別、体力レベルの違いによらず、音楽に合わせて大勢と一緒に楽しめるグループエクササイズである。運動があり得意でない人でも達成感や爽快感を味わうことができ、それが運動の継続へつながり、しかも科学的理論に基づいて運動プログラムが作成されているので、楽しいだけでなくトレーニング効果も期待できる。ADIのテキストの執筆や講習会講師などで長く指導者の養成にかかわってきた立場からすると、エアロビックダンスの指導に必要とされるスキルは非常に高く、それはさまざまな運動指導の現場で応用が利くものであると確信している。

これからわが国は、ますます少子高齢化が進行する。大勢の人が時間と空間を共有できるグループエクササイズを通じて、子どもからお年寄りまで、生きがいと健康を提供することができたら素晴らしいと思う。JAFAの会員の方々はそれを実現できる能力を有しているはずなので、自信をもって日本を元気にする役割を担っていってほしい。

\*フィットネスアセンブリーの詳細は、JAFAウェブサイトや前号同封のパンフレットをご覧ください。