

体操を通して「からだところろ」の健康づくり

石田 幸栄（南山短期大学助教授）

〈はじめに〉

現代社会の特徴と現代人のからだところろの現状を理解すれば、毎日の生活の中でいかに健康づくりが大切かまた運動不足による体力の低下をふせがなくてはならないか解ると思います。体操クラブが出来たきっかけも、運動不足による体力低下や女性においては「肥満」を防止する意味で必要な場としてはじまったことです。

参加者は女性で、年齢、体力、運動経験などの個人差が大きいので特にマイペースで無理をしないこと、効果をあせらないこと、他の人と競わないこと等を徹底して、長く続けることを目的にしています。なわとび、柔軟体操、ストレッチ、エアロビクス、ジャズダンス、等音楽のリズムに合わせて「心とからだ」をリラックスさせ心地よい汗をかきます。みんな自分のからだを美しく整えたいという一心で頑張り通しています。

南山短期大学でも「健康体操クラブ」の名称で職員の方々が毎週水曜日に仕事を終えてから夕方5時から6時の一時間「こころとからだのリフレッシュ」を楽しんで、3年続いています。古今東西、いつの時代でも年齢を問わず美しく若くありたい、健康で生き生きと生きていたいという女性の願いは皆同じで年輪を重ねるほどその思いは強いようです。これは女性の「永遠のテーマ」だと思っています。我が体操教室もどこまで続くのか解りませんが、この「永遠のテーマ」のもとに15,6人の会員は生涯続けていこうと確認しあっています。次に会員の方たちのなまの声を聞いて下さい。

1. 国広さん

体操教室の通い始めてから、時々休みながらではありますが、10年程続いております。家でも出来るような体操でも、一人ではなかなか続かず、やはり教室に来て、みんなと一緒に先生の号令に合わせてやるのが一番です。先生や仲間達とおしゃべりをするのも楽しみの一つです。いつも先生の若さに刺激を受けながら頑張っています。これからも無理をせず快い汗をかき体操のあとのおしゃべりを楽しみに続けていきたと思っています。

2. 山口さん

私入会して8年になります。ストレッチあり、エアロビックあり、ジャズダンスあり、腹筋あり、時にはディスコ風に踊ったり・・・と多様なクラスです。元気印の石田先生（5人のお子さん育てたスーパーWOMAN）のかけ声に合わせて、多少たるみかけたお腹、ふとももを引き締めようと一生懸命汗を流しています。終わった後の楽しいおしゃべりでストレスなし、やがて訪れてくる更年期、皆で踊れば恐くない。



3. 板井さん

娘が私に向かって「“お父さんがかわいそう” なんだって」「“だからお母さんにそれとなく話といて” と云ってたよ」一瞬何かと思い良く聞きただしてみると、夫は自分の体重を上手にコントロールして保っているのに、我が妻が徐々に、徐々にと太目になってくずれていく事にもう我慢が出来ず歯止めをかけねばという策略だったようです。「女はいつまでも美形でなければ・・・」とあさってに向かって夢みたいな事を云っている夫です。云われるとうり、数年前までは最高を49キロに決め、49キロになってしまったら運動（ジョギング、縄跳び、腹筋）と減食をその時々、やりやすい方法でおこない47キロ前後に安定させていました。そのリズムが狂いだしたのは、若い頃に熱中していた絵画にもう一度挑戦し始め、公募展に出品するようになった頃からです。100号を仕上げるのに2ヶ月程かかります。その間、妻も母の役割も必要最小限にしてひたすらキャンバスに向かいます。こんな時期が年2回ありますから、作品が完成した頃にはストレスと運動不足が重なって確実に2～3キロ増えていきます。そして×年数分＝現在の体重です。週一回の体操教室での運動量ではとても追いつきません。これを解消するには10数年前の年子後遺症の頃を思い出さねばなりません。一日中運動をして、食事のたびに体重を計り寝る前には腹筋をし、ふとんの中に入っても今日の食事と運動の量を反省し、明日につなぐ強い意志を持つ事を確認せねばなりません。努力のかいあって瞬間体重43.6キロなんて時もありました。しかし40才をかなり過ぎつつある今の私にそんな気力や体力が残っているか不安です。でも夫との良い人間関係を保つために分散し

てしまった身体中のエネルギーを寄せ集めて実行に移すべく努力が必要なのかどうか。厚くなってしまった脂肪のおかげで私にはなかなか骨身にこたえてきそうもありません。

4. 加藤さん

子供連れでいいから一緒にしないと板井さんに誘われて体操教室に通い始めて6年(?)余り。毎週一回汗を流すこの1時間はとても楽しいものです。ストレッチ体操あり、エアロビックあり、ダンスありの色々なメニューで何年たっても上達しないけれど「自分のペースで無理なく続けなさいよ」の先生の言葉に素直に従って時には気を抜いたり、頑張ったり、また身体だけではなくて頭を使ったりしながら身体を動かします。背すじがピンと伸びそのあとのさわやかさはとてもいいものです。運動が得意ではない私にとって週一回の体操教室に通うということは、身体を動かす効果の他に私も運動しているのだという精神的な面での効果がとても大きく、毎週楽しみにしています。

5. 水野さん

近所の人に誘って頂いて体操を始めて7年位いになります。週一回先生やお友達と会ってお口と体の体操を楽しんでいます。ジャズダンスやちょっと変わった動きになると手や足がバランバラになってしまいます。頭の体操になりますが疲れます。私にはやはりストレッチ体操の方が良いです。なかなかスリムにはなりません、健康と若さを保つ為にズーと続けて行きたいと思います。(先生の方がよければ・・・)

6. 荒川さん

参加してもう4年余り、サークルの和やかな雰囲気と石田先生の小気味良いパワーに圧倒され引き込まれつつ体を動かしています。「〇〇さんの奥さん」「××さんのお母さん」から一時解放され「自分自身」に戻れるリフレッシュタイムは今や貴重なものになっています。

7. 南山短期大学塚本さん

健康体操をやってますとはいえ体型なんです、毎週(水曜日)の業務終了後の約1時間、約8名ほどのクラブ員といっしょにささやかな程度の汗を流しています。スローテンポのユーロビートの曲に合わせてストレッチからスタートしウォーキングへ少しジョギング、クールダウンへと各自の体力にあわせて参加したり、しなかったり、けっして無理をしないで長く続けようをモットーにしています。仕事によっては、疲れきってしまって、体操どころではない時もあるようですが、疲れているからこそ、こころもからだも刺激して、発散させて、すっきりさせて「ああ汗かいて気持ちイイー」という状態にしたい

のです。からだを解放して、心も解放させることをねらいにして、週一回はげ
んでいます。

〈まとめ〉

クラブは同じ目的をもつ人々が集まり、お互いにいい刺激となり、ストレス
発散の場となり、また人と人とのかかわり合い方を勉強しながら、自分を高め
て行く場としても役だっていると思います。

身体的効果としては、①全身の柔軟性を高め関節機能を高める②呼吸循環機能
を高める（肺、心臓）③筋力、パワーアップ、④全身持久力の向上等があげら
れます。一生を通して、体育、スポーツに親しみながら「からだところ」の
健康づくりが出来ること。また、仲間がいることを大変幸せに思っています。

