

タイトル	中高年のフィットネス：健脳健脚のすすめ 実技:ラダーウォーキング(<特集論文>2007年度 北海学園大学経営学部市民公開講座:経営学部でスポーツ～経営学と健康・スポーツ科学の相互理解による新しい価値の創造～)
著者	竹田，憲司
引用	北海学園大学経営論集，5(3)：103-114
発行日	2007-12-00

中高年のフィットネス 健脳健脚のすすめ 実技：ラダーウォーキング

竹 田 憲 司

○事務局 きょうのテーマになるラダーウォークエクササイズビデオです。

(ビデオ上映)

○事務局 それでは、時間になりましたので、一応ビデオをとめさせていただきます。

それでは、こんにちは。

きょうは、第5回目の市民公開講座、この中の4回目になります。竹田憲司先生に講師として、「中高年のフィットネス」というテーマで、実技「健脳・健脚のすすめ、ラダーウォーキング」、実技も含めた実際の講座をお願いしたいと思います。

竹田先生を御紹介させていただきます。

竹田先生は、昭和38年に北海道学芸大学札幌分校を御卒業されまして、その後、道立高校の教諭を経て、昭和48年に北海学園大学に着任されました。現在は、北海学園大学経営学部教授です。専門はトレーニング科学を専門としております。

きょう、皆さんに御紹介するラダーウォーキングですけれども、ごらんになった方もいるかもしれませんが、昨年、NHKの「ほくほくテレビ」という番組でラダーウォーキングというものを御紹介されました。

また、つい最近ですけれども、同じくNHKの「ほっかランド北海道」ですけれども、こちらのほうでウォーキングの指導ということで、竹田先生が指導されております。きょうは竹田憲司先生に、中高年フィットネ

スというテーマで御講演いただきます。よろしくお願いいたします。

○竹田氏 こんにちは、竹田です。

きょうは、「中高年のフィットネス」というようなことで、大体前半30分ぐらいで、健脳・健脚とラダーウォーキングの関連ですね。あるいは中高年の健康問題にちょっと触れながら、フィットネスという問題も後半のほうで少し取り上げていきます。短い時間で、できるだけかいつまんで要点だけお話ししていきたいと思います。その後、実際にラダーウォーキングをやってみます。ラダーとは「はしご」です。そこにある縄梯子状のものです。

初めに「中高年のフィットネス」の中高年ですが、我が国では、大体2015年にはベビーブーマーが前期高齢者に入っていくと言われてます。そうしますと、その10年後、自然に後期高齢者が、つまり、75歳以上ですね、前期が65から74歳とされていますから。ですから、近頃よく言われているのは、いわゆる高齢者ピーク前夜というのがやってくるということですね、それが2015年から始まるということで、今57、8歳ぐらいの方、その人たちが一番山場になってダークといくわけでしょう。そうすると、どうしても中年ですね。高齢者に入ってからでは遅い、その前から準備していかなければならないというのが、この中高年というところの意

味になります。

アメリカのある団体に、シニアフィットネス、高齢者のフィットネスがあるのですけれども、これは1980年ぐらいに現場と大学の先生方と共同で高齢者のための運動というのを開発していったのですけれども、それが55歳からになっているのです。その対象が55歳以上になっているのですね。私もなぜ55歳、55歳なんて高齢者にならないではないか、シニアにならないだろうと言ったのですけれども、どうしてかわからないと。でも、今になってよく考えてみたら、55歳というのは妥当だなという感じがするのです。高齢者に入ってからでは遅いのだと。その前哨戦からという考え方ではないでしょうか。そういう意味で、中年、高年ということから連続的に考えていかなければならないだろうということになるわけです。

次ですが、高齢者の機能低下ということが問題なわけですが、近ごろはメタボリック、メタボ、メタボということがものすごく言われてますよね。下着なんかもメタボ対策下着なんていうのが売り出されるのですから。何かメタボリックに代表される生活習慣病が非常にうるさく言われるようになって、そちらの方をずっと見ていくと、ウォーキングなんかでも、何でもメタボリックにくっつけられてしまう。

ウォーキングなんて私が思うに歩き方もたくさんある。ふろ上がりに歩くのと、必死になって体重を落とすために、脂肪を落とすために歩くのとは歩き方が変わってしまうし、心も違う、気持ちも変わる。紅葉を見ながら歩くときの楽しさというものもある。しかし、そんなのではなくて、余裕がなくなってきているのですよ、追い詰められて、メタボ、メタボ予防だけが、生活習慣病の予防だと思ってしまう。肝心の運動そのものを楽しむということではなくてきている雰囲気がある。どうも私は心配だなという感じがしているの

ですけれども。確かに、生活習慣病は非常に問題ですから、これは重視していかななくてはいけないでしょう。

しかし、もう一つ大事なものは、高齢者は機能が低下するということなのです。ここに焦点を合わせるということも一つは必要だろうと。いわゆる生活機能病の予防です。生活機能病というふうに使われていますけれども、ここに列記してあるように、高齢者になると自然に生活するための機能が衰えてくるということです。例えば後期高齢者になってしまうと、そこまでの間に大きな病気しないで長生きしてきたではないか、生活習慣病なんていうことよりも、問題は、生活をどうやってしていくか、生活が不便なく感じるように生活する能力、いわゆる機能低下、機能を低下させないということに目を向けるべきだという人もいるぐらいなので、確かに、なるほどなという感じがします。やはり、一つは機能低下ということに目を向けていく必要があるだろう。

1984年に、WHOでは、今まで健康というのは、死亡率であるとか罹病率、病気にかかるというようなこと、そういうもので健康というのを見てきた。しかしこれからは、高齢者の健康は生活機能の自立で見ていくべきだということを提言しています。既に1984年にWHOでは言っているわけです。

しかし、今我々の置かれている立場から考えると、既に1980年代に言われたことなのに、生活習慣病の方ばかり目を向けてきたのではないかという気がします。もちろん生活能力というのが我が国でも近ごろ急速に脚光を浴びてきています。お年寄り、機能が低下することによって病院に行く。そうすると、リハビリももういいよと追い出される。そういうような深刻な問題が社会問題になつてきていますから、そういうようなことから生活機能病予防に目が向けられていることは確かだろうと思います。

我が国でも 2007 年 4 月、政府から「新健康フロンティア戦略」が出されたわけです。幾つかの柱があるのですけれども、その中に、介護に関する項目があります。介護予防力というやつです。ですから、機能低下というものが介護問題に大きく影響してくるということとで近ごろ脚光を浴びてきている。

その中の、介護予防力の中に、いろいろなことが書かれているのですけれども、転倒であるとか、骨粗鬆症ということに対して、重要課題だというようなことが出されてきている。ここに挙げてあるような機能低下ということは、およそ皆さんもおわかりになっていると思うのですけれども、このほかに脳の問題ですね、小脳の機能低下であるとか、そういう脳のほうの問題も機能低下として挙げることはできると思います。

ということで、ラダーウォーキングというのは、このあたり、機能低下ということに着目して私が自分で開発した運動なのです。

次です。これは、外国の研究なのですけれども、高齢者に筋力トレーニングを行った後の結果はどうなったかを辻という先生が紹介しているのですが、高齢者に筋力トレーニングをすると、下肢筋力は、足の筋力は確かに高まる、そして歩行能力、歩行速度は上がってくるということは言える。しかし、そのことが直ちに身体障害、能力低下の改善をもたらすものではない。ここで言う能力低下というのは ADL, QOL と言われているようなものではかっているようなのですが、つまり生活活動能力ですよね。歩くことであるとか、食事だとか着がえ、入浴だとかトイレだとかということがスムーズに行えるかどうかというような、そういう機能低下の改善ということに、そのことが直接的にすぐに影響していくということでは、どうやらないようだという結果が出てきているということなのです。

結局、そういう能力低下を改善するというのは、筋力向上、筋力は確かに大事だけれど

も、筋力向上以外のものも入れていかなければ、生活活動能力ということは良くならないのではないかという結論を出しているのです。特に、ここにある自己効力感、動機づけなんというのは心理的な問題であって、こういうものを重視しなかったらいけない。それは、ただ筋力トレーニングさえしていればいいのだという、そういうものではちょっとまずいだろうということです。自己効力感、つまり自分はやろうと思ったらやれるのだというふうに自分で思える力であるとか、それをいかに動機づけをしてやって、そういう運動に取り組むことができるかということも大切ということです。

東京あたりでは介護予防のための運動指導者も民間でどんどん資格を与えているのです、どんどんやっています。

私も、2 件ほど、そういう資格認定の講習会をやるための相談受けたのですけれども、どんなカリキュラムか見たら、東京でやっている講習会のコピーなんです。やっぱり筋力トレーニングが中心です。どうしてストレッチが入らないのですか、どうしてウォーキングが入らないのですかということに会話していく。関係者は、その辺はよくわかっていて、「これにはやっぱり問題ありますよね、これだけでは本当に介護予防になるのでしょうかね」というような疑問は持ちながらなのですが、やはりどうしても筋力トレーニングして、筋力トレーニングの結果、何キログラム持ち上げることができた、だから効果は上がったという数字を出さなければならぬ。そういう数字を出すために、筋力トレーニングをするためのトレーニングになってしまうのです。

その為、ここで言う自己効力感だとか動機づけだとか、喜びだとか楽しみだとか、人間本来持っているものというのが封じ込められていくような気を私はしている。もっと要介護予防ということで行う、機能低下に対する

運動というのは、特に高齢者を扱うわけですから、心の動きということを重視していくようなプログラムを組まなければ、本来的なフィットネスにはならないということが強く思われます。

さっきビデオを見ていただいたのですけれども、つえをついたおばあちゃんがラダーをやっている。あの人は、はっきり言っているのですね、私はここに来るのは仕事だ、これは仕事なのだと、だから、きょうは雪が降っているから寒いからやめようかなと思うけれども、これは仕事だ、私の仕事だと言い聞かせてやってくる。

つまり、ああいうふうになっている人たちというのは、運動しなかったら立っていることも寝ていることもできないという思いが強いわけです。88歳ですもの、これ以上衰えられないという危機感をしっかり持っているから出かけてきます。でも、楽しい楽しいと言ってやるわけです。「どこが楽しいの」と言うと、「みんなとお話しできるのが楽しい」というのです。ここに来てみんなとお話しすることが楽しい。これは非常に重要なことなのです。我々フィットネス関係では、その辺はすごく重要視しています。

ですから、一つは、自分1人でもエクササイズができるということも大事なのです。が、このラダーも自分1人でできる工夫もしてあるのですけれども、同時に、みんなが集まってやるということも大事なことだと思うわけです。

次にラダーウォーキングで何をねらうのかです。实际的にラダーウォーキングをやるときのねらいはここにある二つです。歩行能力を改善していく、それによって転倒防止につなげようということ。もう一つは、神経、筋肉に刺激を与えていく、あわせて脳の活性化をねらうということが大きなねらいになります。

最初の歩行能力の改善、転倒防止というこ

とを説明していきます。高齢者の体力を代表するというのは、歩行能力、歩行スピードだとも言われています。高齢者の体力というのは推定していくという、いろいろなテストがあるのですけれども、結果的に歩行スピードということをもって、高齢者の体力というのは予測できるというふうに言っている人もいます。

大体、歩行速度というのは、低下し始めるのは、外国の報告ですけれども、62歳ぐらいという報告があります。そうすると、62歳という、まさに65から高齢者だということですので、62は高齢者直前ということになるわけです。これからの時代どうなるかわかりませんが、今の若い人たちが高齢者直前になったときには、どれぐらいの体力あるのかなというような心配もありますから、これからの10年というのは、それ以前の成年、壮年層含めてかなり考えなければならぬところに来ているのではないかと、この10年の考え方でしょうね。

それから、これは我が国の結果ですけれども、65歳以上の人で、不慮の事故で死んだ人たちの70%は段差、床の高低での事故死、これが約70%を占めると言われています、そういう結果が出ている。また、転倒・骨折というのは70歳あたりから増加し始めるという報告もあります。転倒する人たちというのは、70歳ぐらいから増え始めるということがありますし、転倒・骨折は女性に多いという報告もあります。女性が15.3%、男は6.1%というような形です。ですから、そんなことから男はメタボ対策、女は筋力強化なんていうような、そういうキャッチフレーズが出てくるぐらいです。女性のほうが転倒・骨折が多い。ホルモンの関係があるのです。

そういうことで、ラダーウォーキングによって歩行能力の改善、転倒予防をねらうのがひとつ、ここに掲げてあるようなことをカバーしていくことができるということです。

筋力だけではなくて、バランスを含む反射機能、いろいろなことを総合的に考えて、あるいは歩行動作そのもののトレーニングの対象にするということも大事だということは東大の小林先生が指摘しています。

ラダーは、さっきビデオをごらんになったとおり、歩くという動作をそのものでやっていくわけです。ですから、歩く動作そのものを強調する部分、特化して、歩くために使う筋肉、そこを特化して強化していくことができるという考え方です。実際に後でやってみたいと思うのですけれども、バランスや素早い筋力発揮のための場面づくりをするのです。ラダーを出入りすることによって、そういう場面をつくることができるわけです。それによって、ラダーを使うという意味が出てくるということです。

例えば、転ぶ、「おっ」となったときに、おっとなんとこらえることができます。脳から、おっ、転びそうだから右足のほうの筋肉、ここの筋肉に力を入れてこらえなさいという命令がスーッと来たときに、筋肉が即座にグッと収縮してくれなければ転んでしまう。危ないなと思ったときにグッとこらえる、これは若いときはできるのです。

ところが、さっき上げたように、神経伝達、シナプスに年をとってくると大きな問題が出てくるというのですね、ここが問題らしいという。この伝達速度が遅い、なかなかうまくいかない。つまり、おっと転ぶなよと言ったときには既に転んでいる可能性がある。

そうならないようラダーによって、そういう危険といいますか、そういう場面づくりをしていって、神経系統をそういう場面で、その回路をつくってしまえというのが私の発想なわけです。そういう状態をつくりながらいく。

私がボランティアで指導しているプログラムに参加している方で脳外科の先生がいらっしゃる。その先生がすごくこのラダーを褒め

てくれているのです。これやらなければ絶対だめだよという言い方してくれているぐらい、脳のほうの刺激にはすばらしいと言っていただいています。私自身は脳のほうに関することはよくわからないのですけれども、脳の活性化ということなのです。

次の神経・筋の刺激です。正確で繊細な動きということが大事だろう、これによりシナプスの結合等、望ましい影響を受ける。あるいはコーディネーションというのは後でもちょっと出てきますけれども、調整力というようなことになるのですけれども、これによって加齢によって神経細胞が解体されるのを食いとめるというようなことが言われておりますので、このあたりをねらったエクササイズを組み立ててラダーをやっていけばいいのではないかということなのです。

次はラダーウォーキングの効果、これを実際的に測定してみたのですけれども、高齢者、男子10名、女子10名、そこに平均年齢も出ていますけれども、70から72歳、こちら側が女性ということです。30分間ぐらい、ラダーウォーキングの種目を6種目ぐらい実施しました。その前に5メートルの速度をはかる。全部で11メートル、真ん中5メートルで速度、歩幅と歩調をはかる。その後、エクササイズが終わった後にすぐにもう1回歩いてもらう。普通の歩行も全速歩行もいずれもこのように後のほうが上がっている。男女とも速くなっているという結果です。特に男子の全速歩行に着目すると、今、言ったように後のほうが早く歩いている。いずれにしてもピッチとストライドを掛けたものが速さになっていくわけなのですが、この全速歩行の男性の場合は、明らかに歩調、ピッチが上がっているという結果が出ているのです。継続的に見ていないのではっきりしたことは言えないのですけれども、希望を込めて言えば、どうやらこのラダーをやった直後にピッチが上がったということから、神経と筋の関係の

ほうが改善されるのではないだろうかという期待感があるのです。この辺もう少し詰めていくとおもしろいデータが出てくるかもしれません。もちろんこれは30分ぐらいしかやっていないので、筋力のほうにつながっていかないのですね。しかし、長く見ていけば案外筋力のほうで、歩く筋力がつくかもしれない。そうすると歩幅も伸びてくるという可能性がある。そうするともっとスピードが上がってくるかもしれないというような、そういう大ざっぱな測定結果です。

コーディネーショントレーニングというのがありますけれども、多種多様な刺激で脳の神経回路を強化する。状況に応じた動きのもとをつくり出すように考えられた運動、コーディネーショントレーニングというのがあります。スポーツトレーニングの中でこれを行っているのですが。スポーツトレーニングの中にSAQというトレーニングがある。私は陸上競技が専門なので、陸上競技のトレーニングの中にSAQのトレーニングを取り入れてやっていたのですが、これはやり方によって高齢者にやらせられるのではないかと考えたのが最初だったのです。ラダーを使えば高齢者にも役立つのではないかと、ということは、コーディネーションということは神経、筋の問題ですから、そこにつながるのではないだろうかということで考えたということです。

最後に、ラダーウォーキングにしろ、高齢者に対するエクササイズというのは多くさん、あるのです。水中でやるウォーターエクササイズと私たちは言っているのですが、水中でやる運動があるのを御存じですか、若い人たちもやっていますけれども。私が1984年にアメリカに行っていたときに、ちょうどシニアフィットネスと当時は言っていたのですけれども、1980年に現場と大学の先生方と合同でシニアフィットネスを開発したのです。その4年後ぐらいに私はちょうど行っていて、

このシニアフィットネスを勉強していたのです。そのときにプールでシニアフィットネスというのをやっていた。それがゆっくりした、今ですと物すごく急いでやっていますけれども、ゆっくりした動作、ウォーキングであるとかをやっていた。ビート板を使ったりしてゆっくりやって筋力強化するのです。

これはいい運動だと帰ってきましてすぐ、当時は、拓銀がまだあって、拓銀の野球部の冬のトレーニングの指導に行っていたのです。それで、拓銀の野球部は先見の明があって、プールのトレーニングって、泳がしていたのです。私は、向こうで習ってきたシニア用エクササイズをスポーツ用に逆につくりかえたのです。少し激しいやつでトレーニングをやっていた。

そうしたら、そのプールの指導者、インストラクターが駆けおりにきまして、「やめろ」と言うのです、やめてくれ、プールは、泳ぐものだと。ごみが上ってくるし、こういうことはやめてくれと。それがどうですか、今は全く当たり前ウォーターエクササイズとしてプールが使われているのです。当時は、私は、プールというのは横だけではない、縦にも使える。どうしてダメなのということをお願いしたけれども、監督さんも、「先生、やめましょう」ということで、それはやめたのですけれども。そういうことは既に、当時アメリカで高齢者の運動として行っていた。

当時アメリカで教えられたことは、さっき言ったこととダブるのですけれども、要するにフィットネスというのは何かということなのです。それは、ただ単に、筋力がグッとついてきているのだとか、ただ単にやせるだとかということだけではないのだと、つまり、運動の種類は多くあっても、運動を行うということに共通の目的がある。そこをしっかりと押さえられないと、高齢者のフィットネスも成功しないということを教わったのです。

フィットネスとは、一般的にはここにある

ように言われているのです。フィジカルフィットネスというのは身体適正というふうにされている。フィジカルフィットネスとフィットネスというのは同じような意味、だからわざわざフィジカルフィットネスなんて言わなくても、フィットネスで通じるとも言われている。あるいはフィットネスというのは体力というふうに、一般的、学術用語としては使われている。近ごろでは、健康、体力づくりと考えてよろしいのではないのでしょうか。

ただし、最近では、フィットネスというのは言葉がいろいろ解釈できるということで、健康関連体力というのと技能関連体力に分けて考えることもある。これは非常にわかりやすい。つまり、スポーツマンは技能関連体力。スポーツマンにも体力は必要だ。そうすると、スポーツマンのフィットネス。それから一方では、健康のための、健康に関連する体力という二つに分けて考えようということが定着してきています。

あと、いろいろ言われているのですけれども、スタインハウスという人は随分昔に、フィットネスという言葉は定義したのですけれども、それをちょっと要約しますと、ここに書いてあるように、気持ちの切りかえができる、生き生きとした精神というような、心の分野というものを昔から挙げていたということです。そして、社会に尽くし、その役割を果たす。いわゆる社会に対する貢献、アメリカのほうは当たり前のことのようにですけども、そういう役割を果たすことまでフィットネスの中に入っているということなのです。それぐらいフィットネスというのは本来幅広いものです。それが今のフィットネスセンターあたりで行っていることが本当なのかな、もうちょっと、もう1回ここら辺に戻ってみて、フィットネスという言葉を考えて直したほうがいいのではないのかなという気持ちが私は強いのです。フィットネス関係者が言うには、社長がきれいな姉ちゃんを連れてきてエ

アロビックダンスをやっているれば、それでみんな集まるのだから、きれいな姉ちゃん集めてこいと言われているのですよと。それでフィットネスなのかということですよ。

うちの陸上部の学生が、「先生、アルパイトに行ってきます」と言ってくる。「どこへ行っているの」、「フィットネスセンターへ行っています」、で、「君が健康づくり、指導できるのか。よく雇うところあるな」と。ちょっとウェイトトレーニングができる、そんな学生がどんどん使われていく。それで本当に安心して健康、体力づくりができるのか。この間も私の授業を受けている2部の学生で、結構なお歳のご婦人ですけれども、私のフィットネスの授業を受けて、自分ではフィットネスセンターへ行って運動しているのですが、ウォーミングアップというのは、こういう意味があって、こういうぐあいにするのだということは知らなかった。「インストラクターが教えてくれなかったの」と言ったら、「そんなこと教えられない。ウォーミングアップ終わったかいと聞かれるだけです」、それでフィットネスだと。本来的なものがどこかで間違った方向に行っちゃっているのではないかな。すべて間違いだとは言わないですけれども、本来的なものに返ってみる必要があるのではないかなという感じがしているということです。フィットネスについてまとめますと、目標は転倒防止であったり、脳の活性化であってもよいが、目的はより充実した人生があることを前提として、毎日の生活を豊かにしていくことがフィットネスではないだろうかとは私は考えています。

大体時間が参りましたので、ここまでの理論的なもので質問があると思いますが、後で、実技が終わった後に質問なり、意見交換なりをあわせてやってもらえればと思います。

それでは、後ろのほうに……。靴履いたままでも結構です。先ほどビデオで見ていただ

きましたけれども、みんな裸足なんですよね、フロアなりこのあたりは裸足が最も効果的です。足の裏というのはセンサーがすごく多くあると言われていて。しかも、バランスをとる能力にも直接的に結びつくと言われていて。ですから私は、高齢者も裸足でやってもらうようにしています。もちろんそのまま、靴でも結構です。どうぞこちらを向いてください。

実際に裸足になりますと、いかに安定性があるかということが、理解できるのです。靴とは全然違ってきます。

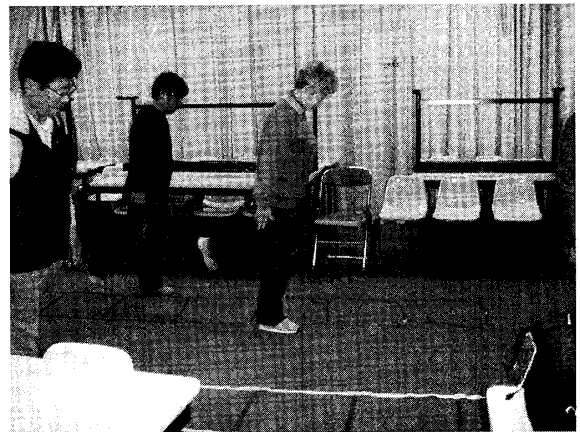
真ん中にあるのは、ミニラダーと言っています。これは私がつくったのですが、100円ショップに行きまして、このマット1枚100円、このバーが4本で100円。ですから、これをずらっと並べたところで1,000円もかからないでできる。こちらのラダーは1万円しますから。だから、みんなでやるときにラダーでやって、家でやるときにミニラダーを、ちょっと台所の隅にでも置いておいて、これだけでもやれるということです。

このラダーはバーが低いのです。これは高くなっています。ここがみそなのです。つまり、歩くときに、年をとってくるとこういう歩きになりますね、こうつかかってしまう。ですから、お年寄りかどうかというのは靴のつま先を見ればわかると言われる。つま先がぼろぼろになっている。つま先が上がってないのではないかとということです。つま先が上がらないから転んでしまう。つま先が上がらないということはどういうことか、膝を上げられないということが大きいのではないかなという気がするのです。ですから、これを踏まない、け飛ばさないということになると、どうしてもつま先を上げざるを得なくなる。踏まない、蹴らないということでは、バーがある程度高いほうがより効果的ではないかなという感じがしています。踏まない、蹴らないということです。

これを踏まない、蹴らない。そうするとど

うなるかという、このラダーが障害物になるのです。障害物になるし、目当てになる。邪魔なのだけれども、ここに足を入れなければならない。次はここへ持ってきたら、こっちへ出さなければならないということで、ここで多様な神経を使う、多様な神経、筋というのを使っていくことができるということです。我々は普通はこうやって、何もしなくても歩けるのですけれども、出入りによって、これは強制的にここに足を入れなくてはならない、こっちへ出さなければならないということによって、歩きの強化ができる。特に股関節周りの柔軟性と筋力強化です。股関節周りの運動にはすごくいいのではないかなという感じがします。そういうことで、実際にやってみましょう。

以下実技。省略。



○竹田氏 はい、結構です。どうぞ席にお座りください。

いい運動したでしょう。ちょっと頭も使ったし、体も使いましたから、今晚のビールはうまいですよ。これが健康法です。

どうぞ、何か質問がありましたら、どちらからでも結構でございます。何かこれについての御意見などがありましたら答えていきましょう。どうぞ。

○質問者 今、高齢者ということで、ここで進めていたのですが、幼稚園とか保育園の子供たちも、今の……。

○竹田氏 このラダーですね、いいです。ものすごいすぐれた方法です。私のせがれがそっちのほうの研究をやっている、いわゆるコーディネーションというのは、子供のときに非常に必要、そういう神経系は子供のときにどうしても必要なもので、ラダーを使って4歳児、5歳児ぐらいからこれをやらせています。ぜひ子供さんにもやらせていただければいいと思います。だんだんとなれてきたら早い動き、早い動きというふうにしていけばいいのです。

はい、どうぞ、ほかにありましたら。

○質問者 中高年とやっていくときにも、それ以外の人たちに、基本的な姿勢というか、そういうこともありますよね。そういうときの基本的な姿勢の意識というのはどういうふうにとということと、一つは、別にこれと関係ないのですが、一般的に歩くときにどういうふうに、私は、歩くときに一番いいのは、線の外側に足を向けて歩きます。これでいいでしょうか。

○竹田氏 結構です。それで結構です。線の真上ではなくて、線を挟む感じで、ちょっと足先が開くという感じです。

立ち姿勢ですけれども、ウォーキング、ジョギングなんかは、私は立ち姿勢から入っていきます。スポーツトレーニングでも立ち姿勢から入るのです。立ち姿勢がきちっとで

きなかったらパワーポジションがとれないのですね、スポーツは。

皆さん座っていますから、座っている姿勢からいきたいと思います。普通はあぐらからいくのですが、皆さん、ちょっと浅めに腰かけてもらって、それだけでも結構です。あぐらをかいて座りますと、こうなるでしょう、これは骨盤が後傾しています。そうするとどうなるかということ、立ち姿勢でもそうなのですけれども、後傾しているのに、その上に脊柱をのせようとしたら後ろにひっくり返るのです。ひっくり返らないのにどうするかということ、バランスを保つために上体が前へいく、猫背になるのです。そこで、骨盤を後傾しないように立てていくのです。

私は、これは私のやり方ですけれども、あぐらをかいたときもそうなのですが、ここに二つ、座骨というのがある、ボンと飛び出ている座骨というのがある。これをこういうぐあいにしてやってみたらわかる、ごりごり、ごりごり。このあたりに骨盤を乗せるという感じ、その感じで骨盤をこうやるとずっと立てる。そして、その立てた骨盤の上に、本来は仙骨なのですが、背骨をすんと乗せてやります。あごは地面と水平になるようにします。この姿勢です。これが一つです。

ちょっと立ってみてください。立ったら、かかとでもなく、つま先でもなく、くるぶしのあたり、このあたりで重心を受ける。

頭のとっぺん、真ん中から、体の中を通って行って、両足の間、真下のところにすんとひもが落ちて行って、地球のど真ん中にガンと落ちていくように意識すればいいのです。こうやって立つ。さっき言ったように骨盤を立てて、その上に脊柱を乗せる、立ててやって、そして、頭はその上に自然に乗かる、あごは地面と水平になる、肩の力を抜いてすんと落としてやる、そのままです。これでいいのです。これがごく自然な無理のない姿勢だと私は考えています。ですから、

皆さんすごくいい姿勢です。ウォーキングはこれでいくのです。あとは、ウォーキングのコツはありますけれども、それは別として、立ち姿勢はこんなところですよ。

これは、いろいろな人がいろいろなことを言っていますから、これでしかないということでは決してないです。私もいろいろな本を読んだり、いろいろな人から教えてもらったりしながら、自分なりにこれが一番いいなと思って考えたのです。

つまり、正しい姿勢なんて言葉は私は言えないのではないかなと思うのです。正しいという言葉は、本当に使えるのかなと。私は、自然で無理なく、効率的な動きができるような姿勢といっています。運動選手なんかは、パワーポジションをここから発展させればいいのですから。ウォーキングもこの姿勢で。あと、腕の振り方もちょっとありますけれども、そういうふうにして発展させていくのがジョギングという形になります。ラダーウォークを使うという手もあります。こんなところですよ。

そのほかありますでしょうか。

○質問者 フィットネスとは直接関係ないかもしれませんが、クオリティーオブライフのもう一つ先に死という話ありますよね。フィットネスは、基本的に死の質をどうやって保つかという、そこへつながるのかなという気がするのですが。

○竹田氏 どういうふうにお考えになりますか。

○質問者 死の質って、私も実際に死んでいるわけではないですから、死に方というのがいろいろあるのではないかな。たまたま私の父親が年で、大腿骨、頸骨折で寝た切りで、そのまま亡くなったのですけれども、結局、死の質というものをそこで考え出したのですけれども、死の質というのが。

○竹田氏 質というのはどういうものを。

○質問者 結局、ふだん普通に生活していて、

ふわっと死ぬと、それが一番いいのかなというふうに、だれも迷惑をかけずに、大往生ですよ。フィットネスというものの延長がその先かなというふうに、いろいろして。

○竹田氏 なるほどね、いいです。私、大好きなのです、こういう話は。素晴らしいですね。どうですか、今のお話し聞いてどんなふうに思いますか。死の質。

○参加者 死というのを子供のときから教えられていないのですよね。そういうものを教える必要が多分あるのだろうというふうに思うのですけれども、教育でそういうことは教えないし、ただ、間近に迫っている方々に対して、あなたは死の質をどう考えるのですかという話を一つ提案すると、このフィットネスというのは、高齢者の方のフィットネスというのは、生きていくような……。

○竹田氏 いいところ突きますね。どうでしょうか、何か御意見ありませんか。

○参加者 現在、ホスピスという施設あるのですよね。それが今言ったような考えになるのです。ですから、要は心の持ち方と技能という二つの面からアプローチしていますから、ホスピスの場合も精神的な安定度ですか、それらを求めて短い生涯を終わるというのですから、それはある意味の自己満足と精神的なことだと思うのです。

○竹田氏 なるほど、そうですね。ちょっと難しいかもしれませんが、どうでしょうか、だれかほかの方、お考えあったら。ちょっとピンと外れても構わないですから、死ということ、それから健康、体力というようなことを結びつけて考えていくと、どんなものですかね。

なかなか難しいと思いますけれども、フィットネスとの関連でいけば、まさにおっしゃるとおり、ぴんぴん、ころりをねらっていくということですよ。ですから、寝た切りの間、その期間をいかに短くするかという、健康寿命というふうに言われていますけれど

も、できるだけ自分で、自立した生活を長く、そして、いずれ寝た切り、いずれ病院でベッドの生活があるだろうということを想定しておいて、その期間を短くしておくように考えたいということですね。できれば、ぴんぴん、ころり、直角型ですね、バーッと来てドーンと死ねば一番いいわけですから、直角型が一番いいと思うのですけれども、そうもなかなかいかないだろう。そうすると、できるだけ健康な状態で、さっきも言いましたけれども、トイレくらいは自分で行きたい、そこまでは歩いていきたいとか、垂れ流しは嫌だというような、自分でトイレくらいは行きたいという思いを込めて、できる脚の健康ということを考えていこう。フィットネスにとっては非常に重要な役割ですね。

死であるとか、宗教的な問題というののもいろいろあるのですが、ある人がこういうことを言っているのですよね。死ということを考えたときに、死を恐れている人というのは、自分がやり残したことがあるからというのですね。満足し切った人というのは死を恐れないだろうと。自分で本当に自由にしっかり生きたなということを考えた人は死を恐れないであろうというようなことを言っている人がいます。

今、私もそれを実現しようかなと思って、私も67歳ですから、いい高齢者なので、じいさんですね。自分のやりたいことどんどんやって、もういいや、満足したと思えばどこでも死ねるだろうなということは考えているのですが。そのためにもと、せっせっせといまだにフィットネスセンターへ行って走って、ウェイトトレーニングやっています。

私の後輩なんか言っていましたけれども、自分のおふくろさんを介護するのに、「おれはウェイトトレーニングずっと続けてきてよかった」と言っていますからね。介護はものすごい力が要るのです。それが現実ではないでしょうか。そのためにやるとかなんとかと

いうことは抜きにしても、やはり生きている間、死ぬまでしか生きられないわけですから、生きている間はせめて思うように生きていきたいなという。そのためには、できるだけ若いときからきちんとした生活をしていく。生活を楽しみながら、自分の体というのを育てていくといいますが、フィットネスは内面なのです、自分の考え方なのです。自分の意識をどこに置くかということによって大きく変わってしまうものなのですね。内面からやはり。そういう意味では、そういう指導を若いときからしておく、子供のときからしておく必要があるのですよね。いい話を聞きました。ありがとうございました。

時間がないのですけれども、もう一つぐらいありますでしょうか。何か言っておきたいことは。

○質問者 靴が、ウォーキング用とかいろいろ売っていますよね、あれはどうなのですか。買ってみようかとか、使ってみようかと思うのですけれども、普通の運動靴でも自分なりの姿勢で歩けば、あるいは別に効用が本当にあるのかなと。

○竹田氏 自分でどれで歩きたいとか、歩く目的だとか、そういうことによっても変わってきます。ですから、本格的にウォーキングを生活の中に入れている人、どうしても歩かざるを得ないといいますが、そういうような人はウォーキングシューズを買い求められたほうがいいと思います。

私はふだん歩きもウォーキングシューズです、ビジネスシューズでもウォーキングシューズがあります。私は車は運転しませんから、運転免許もないので、全部歩きです。ですから、どうしてもシューズのいいのが必要です。歩く強度だとか時間だとか、どういう気持ちで歩くかということによって普通の運動靴でもよいとか随分用途は変わります。

余り歩いていませんか？

○質問者 通勤で歩くようにしています。

○竹田氏 通勤、どれぐらい歩きますか。

○質問者 3キロから4キロ。

○竹田氏 3キロから4キロ、毎日ですものね。だったらウォーキングシューズを、どうぞお買い求めになられて、そうするともっと歩くようになりますよ。どうせだったらいいものを使うと、もったいないから一生懸命やるのではないのでしょうか。

ほかにどうでしょうか、よろしいですか。

きょうは、実技ということで、余り集まらないのではないかなと心配していたのですけれども、来ていただいて、面倒くさいことを

やっていただいて大変うれしく思っています。どうぞ生活の中にちょっと運動を入れて、フィットネスの心を、本来、健康、体力というのはどこにあるのかなということをお考えになられて生活されて、死ぬまで元気に。

どうもありがとうございました。(拍手)

○事務局 それでは、きょうは、竹田先生どうもありがとうございました。最後に拍手をお願いします。(拍手)

来週はまたもとの会場に戻りますので、資料はそっちにあります。きょうはどうも御苦労さまでした。