

小象の会

会報 第40号

NPO法人 生活習慣病防止に取り組む市民と医療者の会

2024年
6月1日



2頁 健康のための運動
—きっかけづくりの運動実践—

東京女子体育大学 准教授 小野田桂子先生

8頁 田代淳先生印象記 栗林伸一先生絵画

元気で幸せに
暮らしましょう

きっかけづくりの運動実践

2024年3月30日(土曜日) 14時から

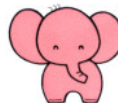
千葉市民会館四階 第3・第4会議室

4年ぶりの対面による小象フォーラムを開催!

東京女子体育大学 体操研究室
准教授 (新体操競技部監督)

小野田 桂子 先生

- ★ 健康運動指導士
- ★ NPO 法人全国ラジオ体操連盟 副理事長
- ★ 全日本学生体操連盟 理事 など



二次元コードから情報を得る

スマートフォンの、二次元コード読み取りアプリを開くか、またはカメラを起動して二次元コードにかざし画面右下の印をタップ。

読取内容が表示されたらそれタップするか、Safari などでご視聴ください。

5Gでは動画再生に通信費が発生します。

Wi-Fi なら通信費は不要。 タップ=軽くたたくこと



◎ 当日会場参加の申し込みはフライヤーに印刷した二次元コードから行いました。あらたな試みとしてズームによる同時配信を実施しました。

◎ 参加者に運動を実践していただくフォーラムでした。高齢者、中でも腰痛を抱えていたり、足腰が弱っている方にお勧めのものでした。

◎ 講演は zoom で同時配信し、zoom URLや二次元コードから視聴できるようにしました。

◎ この旨、ホームページでも案内しました。

◎ 実践的な、その日からも長期的にも役に立つ指導をして下さいました。

◎ 東京女子体育大学の学生、江藤菜津美さんと鈴木美久さんも一緒に指導して下さいました。

◎ このフォーラムを、田代理事と内田理事がビデオ録画し、後日 内田理事が編集しました。

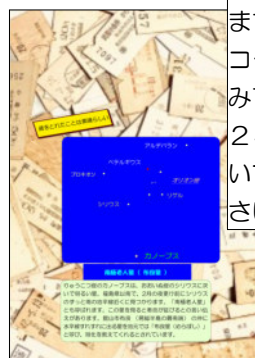
◎ 当日の講演の動画を、右の二次元コードからご覧ください。



2024年1月にブックレット『老いの片道切符』(B5版 68ページ)を刊行しました。老いへの対処の医学的解説と市民の感想を掲載。歳をとれたことは素晴らしいと説きます。

表紙

裏表紙



残部僅少ですが、希望者にお送りします。下記二次元コードよりお申込み下さい。送料 241円のみ着払いでお支払いください。





健康のための体操

東京女子体育大学 准教授

小野田桂子

厚生労働省がこの度、+10を打ち出しました。現在の状態からまずは10分プラスして運動しましょうという標語です。また、座りすぎに警告をしています。日頃の生活で取り入れられることはたくさんありそうです。

今回は「姿勢」と「呼吸」「健康」、「多様な運動（自然運動・脚部強化・コーディネーショントレーニング）」に取り組み、体を動かし続ける」ことについてお話しさせていただきます。

運動を生活に取り入れていただく「きっかけ」になれば幸いです。

【姿勢】姿勢が良い状態になることにより、呼吸がしやすくなる効果が期待できます。呼吸がしやすいということは空気が体内に入り、酸素の循環が良くなり、酸素を必要としている体や脳が活性化します。呼吸が乱れることで体への不調が出やすいと言われています。また、心身の変化は呼吸にあらわれることはしばしば目にする光景です。その関係性を利用し、呼吸から心身の健康を作っていくことも一つだと言えるのではないのでしょうか。

良い姿勢を保つ利点としては他に、体の中にあるたくさんの蓋が開け閉めしやすくなるので循環が良くなる効果が期待できます。

また、体の一部にだけに負担がかからなくなり、痛みが出にくくなることも期待ができます。東京女子体育大学創立者の藤村トヨは絶対的に正しい姿勢は個人・風習・習慣などにより異なることもあり確定し難いと

プラス・テン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



厚生労働省 2023 参考資料6
「いつでもどこでも+10」



述べながらも、良い姿勢の習慣化を目指し、「腰のばせ 即 腹の力」と標語を示しました（引用・参考文献1）。腰を伸ばし、同時に腹筋で腰椎を保護し、腰椎を自然に保つことが大切であると示しています。このことは実際に試してみると体の中心に力を感じ、スッとした姿勢に導かれることを実感できるのではないのでしょうか。

「姿勢」という字は「姿」の「勢い」と書きます。「姿勢」は生命力を表しているように感じます。また、力みのない自然体からは様々な動きの可能性の大きさが期待できます。

【自然運動】「運動することはとても大切なことである」ということは現代を生きる私たちにとり、広く周知されていることです。しかし、運動することは良いことばかりとは限りません。無理をして闇雲に運動することにより、かえって状態を悪くすることもあり

《健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 推奨事項一覧》

全体の方向性

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む
今日よりも少しでも多く身体を動かす

対象者※1	身体活動※2（＝生活活動※3＋運動※4）	座位行動※6	
高齢者	歩行又はそれと同等以上の （3メッツ以上の強度の） 身体活動を 1日40分以上 （1日約 6,000歩 以上） （＝週15メッツ・時以上）	運動 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニング※5を週2～3日】	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する （立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす）
成人	歩行又はそれと同等以上の （3メッツ以上の強度の） 身体活動を 1日60分以上 （1日約 8,000歩 以上） （＝週23メッツ・時以上）	運動 息が弾み汗をかく程度以上の （3メッツ以上の強度の） 運動を週60分以上 （＝週4メッツ・時以上） 【筋力トレーニングを週2～3日】	
こども （※身体を動かす時間が少ないこどもが対象）	（参考） ・中強度以上（3メッツ以上）の身体活動（主に有酸素性身体活動）を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※7を減らす。		

※1 生活習慣、生活様式、環境要因等の影響により、身体の状態等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「こども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。

※2 安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する骨格筋の収縮を伴う全ての活動。

※3 身体活動の一部で、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動。

※4 身体活動の一部で、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に実施する活動。

※5 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレーニングやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。

※6 座位や臥位の状態で行われる、エネルギー消費が1.5メッツ以下の全ての覚醒中の行動で、例えば、デスクワークをすることや、座ったり寝ころんだ状態でテレビやスマートフォンを見ること。

※7 テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。

第3回 健康づくりのための身体活動基準・資料1 指針の改訂に関する検討会

健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023（案）

ます。前述した藤村トヨは幼い頃から病弱でした。しかし、力みなく体に無理をさせない「自然運動」という体操で元気になり、健康を手に入れました。自然に体を動かすことの重要性を強く感じ、日本で初の女子体育教師養成学校を誕生させました（引用・参考文献2）。

「自然運動」とは骨盤や脊柱を意識した運動です。この運動を体得する時に、骨盤や背骨の存在や動きを無視することはできません。背骨を動かすことは内臓を刺激し、動かすことにもつながります。

生物が水中から陸に上がり、四足歩行から二足歩行になるといった「人間」になるまでの進化の過程でも背骨の「ずらし動き」は欠かせませんでした。年齢とともに体を動かす機会が減ることにより、背骨の動きも減り、体が固まる傾向があります。特に最近は世の中が劇的に便利になったり、外遊びの経験が少なくなったり、デスクワークが増えるなど体を動かす機会が減少しています。これは決して高齢者の方ばかりの問題ではありません。むしろ、高齢者の方は動いていた経験がある

方が多いと思いますが、現在の子供達や若者はそもそも多様な体の使い方をしてきた経験が乏しく、思うように体を動かせない人が増えていることを強く感じます。コロナ禍はそのことに拍車をかけました。

今、体を動かしておかないと今後はどうなってしまうのでしょうか。喫緊の問題です。若い人たちの肩こり、頭痛、腰痛、アレルギーを見聞きするたびに、多様に体を動かすことの必要性を感じます。

【脚部・下半身】脚の後ろ側が縮んだり固まっていると、自然に背中が丸くなったり、首が前に出たりし、バランスを取るために姿勢が崩れ、歩行や痛みの原因になるなど、影響が大きくなります。体が前傾していると脚が思うように上がらないことや、頭の重さからくる転倒につながりやすくなります。脚の動きが少なくなると股関節周りの動きも少なくなり、骨盤周りの動きも減ります。どんなに体幹を鍛えても、その土台となる下半身が弱ければ、持っている力をうまく発揮すること

はできないことが多くなります。人生 100 年時代といわれる今、健康で自立した生活を送り続けるために、下半身の強化は必要不可欠です。股関節の動きをスムーズにし、歩行の助けとなる内転筋と臀筋などを意識的に毎日のトレーニングに加えて鍛えてはいかがでしょうか。

【コーディネーショントレーニング】コーディネーション能力とは簡単にいうと、自分の身体を巧みに動かす能力です。筋力や柔軟性があってもそれをうまく組み合わせられなければパフォーマンスにあらわれません。危険回避やいざという時に必要になってくる能力です。コーディネーション能力についてはいくつかの表現の違いはありますが、主には以下のようになっています。

- リズム能力 イメージ通りの身体表現を可能にする能力。人の動きの真似をする、リズムに合わせて身体を動かす能力など
- 連結能力 身体のような部位を同時に思い通りに動かすことができる。2つ以上の動作を同時に行う能力
- 変換能力 状況に応じて身体の動きを切り換えることを可能にする能力
- 反応能力 合図などに素早く正確に対処できる能力
- 識別能力 用具や道具など最適な力で操作できる能力
- バランス能力 身体の体勢が崩れても動作やプレーを可能にする能力
- 定位能力 自分と相手や物との位置関係や距離感覚を正確につかむことを可能にする能力

最近ではある運動にタスク（やること）を増やしておこなうなど、運動神経を刺激し、つなぐための運動が多く提供されていますので、運動に親しみやすく楽しんで取り組めることも多くなっています。

様々な災害リスクからの身の安全の確保にも、柔軟性・筋力・巧みな身のこなしは必須です。体は何処かの部分だけの力が優れていてもうまく使えません。コーディネーションする能力は重要な能力です。

【体を動かし続ける】体はとてつもなく優秀です。何歳からでも遅くありません。また、いま繋がっている運動神経をいつまでも使えるようにしておくためには、使っておかなければなりません。使っていないと退化してしまいます。体を動かして「リスク小、健康大」につなげましょう。

ヒトの骨の数は約200、関節数は約260、筋肉数は約600です。骨を動かし刺激して常に新しい骨にし、関節を動かしスムーズな動きを引き出し、筋肉を鍛えて健康維持をしたいものです。日頃の生活の中で「体を動かし続ける」意識が大切ではないでしょうか。

人体の働きは多方面に関わりを持ち、連携し、つながっています。個人個人で出来ることから始めていくことが初めの一歩になると思います。

＜引用・参考文献＞

- 1) 藤村トヨ (1930) 「学校体育論」 一成社 pp243-244
- 2) 藤坂由美子 (2021.4) 「藤村トヨの教育」 藤村トヨ研究会 p7
- 3) 厚生労働省 (2023) 参考資料6
<https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10601000-Daijinkanboukouseikagakuka-Kouseikagakuka/10.pdf>
- 4) 第3回 健康づくりのための身体活動基準・資料1 指針の改訂に関する検討会
健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 (案)
<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001171393.pdf>

小野田桂子先生からの当日配布資料

講習内容

健康の秘訣(良好な姿勢や循環)

レバレッジトレーニング(底上げ)★

コーディネーショントレーニング

コンディショニング(動的ストレッチ・さする)

自然運動(骨盤・背骨を中心に運動する)

タオル利用(足・脚の運動・不規則な運動)

まとめ

<コーディネーショントレーニング>

コーディネーション能力の分類

リズム能力

連結能力

変換能力

反応能力

識別能力

バランス能力

定位能力

コンディショニング

「真っ直ぐに立つこと」や「体の中心を動かすこと」により、体の一部だけに負担がかかりづらくなり、痛みの軽減を期待する。さらには、自身の持つ柔軟性を引き出すことで体内における循環の改善を促す効果を期待する。

肩甲骨周り

○肩まわりの血行が悪くなると、リンパの巡りや体の循環に影響が出やすく、むくみやすくなる。

○肩周りの筋肉がストレスなどから緊張すると、背中全体も硬さが出て、自律神経が乱れ、バランスが崩れやすい。

○全体的な動きに影響するので、呼吸やケガに繋がりがりやすくなる。

<指の運動>



・脇の下から肩甲骨を掴み腕回し左右の腕を前後回し



背中を手つなぎチェック



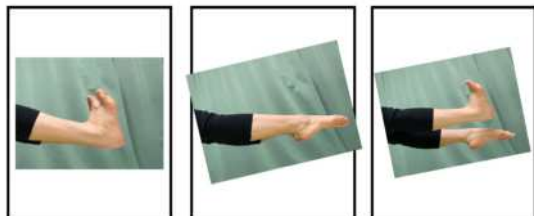
・腕捻り



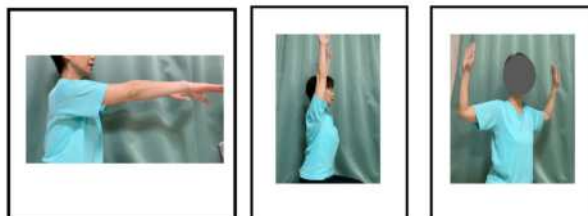
- 両手を肩に乗せて肘で大きな円を描く
前後回し



<足の運動> 前方に脚を投げ出し、かかとを遠くに押ししながら、足先を自分の顔の方におこす→ゆるめを繰り返す



- 腕の上げ下げ



<足の運動>
かかとの上げ下げ



- 内転筋強化



自然運動



脚

- 脚の後ろ側が縮んだり固まっていると、自然に背中が丸くなったり、首が前に出たりし、バランスを取るために姿勢が崩れ、歩行や痛みの原因になるなど、影響が大きい。
- 体が前傾していると脚が思うように上がらなかったり、頭の重さからくる転倒につながりやすい。
- 脚の動きが少なくなると股関節周りの動きも少なくなり、骨盤周りも動きが減る。

タオルの巻き方 長めのタオルが良い



タオルを使ったストレッチ



タオルを使ったストレッチ



タオルを使ったストレッチ



タオルを使ったストレッチ



タオルを使ったストレッチ



引き出す

タオルボール運動

- 関節を動かす
- とっさの対応
- 動きを引き出す

おまけの運動!



日々の積み重ねで私たちは出来上がっています!!

フォーラム印象記

松戸市立総合医療センター副院長 田代 淳
(糖尿病・代謝・内分泌内科、栄養管理室長)

今回、2020年2月以来の対面によるフォーラムが開催され、東京女子体育大学体操研究室の小野田桂子准教授が、運動のきっかけをどう実践するかについて講演されました。小野田先生は東京女子体育大学の新体操部を率いて、新体操全日本学生選手権66連勝を成し遂げておられます。今回は普段関わっておられるようなトップアスリートだけではなく、高齢で足腰が弱った方の健康にも貢献できるようにという趣旨で講演いただきました。

実際に運動を体験しながらという今までのフォーラムではなかった形式でしたが、まず運動前の心構えからストレッチや姿勢、実際の動きまでのご指導をいただきました。この会報にもお示ししている運動は、いきなり実行しても体に無理のないようにご配慮いただいております。今回のようなさまざまな年齢層で当初ごちなかった人もいた参加者たちも、一緒に参加いただいた、学生で新体操選手の江藤菜津美さんと鈴木美久さんたちによる具体的なご指導のためであって徐々にスムーズな動きになってきました。最後は新体操のリボンに触らせていただき、その面白さと難しさも体験でき、あっという間のとても充実した1時間でした。

小象の会もこの4年間は、ウェブ、冊子や会報での活動でしたが、ようやく再開した対面での集まりの意義と楽しさを改めて感じ、これからのさらなる活発な活動への思いを新たにしました次第です。

小野田先生と学生さん、お集まりいただいた皆様、ウェブで参加いただいた皆様に改めて感謝申し上げます。次回のフォーラムでは皆様にお会いできますよう。

◇連絡先◇ 小象の会 事務局
e-mail : naika@2427.jp
電話 : 043-263-1118
FAX : 043-265-8148
活動にご協力ください！



◇ 小象の会役員 (50音順) ◇

理事長	篠宮正樹	副理事長	櫛方絢子	栗林伸一	中野英昭
理事	内田大学	梅宮敏文	小倉 明	釦持登志子	高橋信一
	高柳佐土美	田代 淳	田所直子	古市雅雄	柳澤葉子
監事	櫻井義人	蛭田 隆			
顧問	金塚 東	齋藤 康	高橋金雄	萩原 博	



2024年
3月
栗林伸一先生
ルアナ展より



2024年度通常総会 次第

日時 2024年 6月 1日 (土) 14時から
場所 千葉市民会館 千葉市中央区要町1-1

議決事項

議案第1号 2023年度事業報告および決算について

議案第2号 2024年度事業計画および予算について

議案書は、小象の会ホームページか、
右の二次元コードからご覧ください。

総会に続いて、理事長講演
「前向き！が生活習慣病を乗り越える」を開催します。



小象の会のホームページ

