

アクティブレジャー（健康運動サービス）認証

カルチャーとのコラボで健康運動指導士の新たな世界が広がる

特定非営利法人沖縄健康づくり協会ダブルピース
理事長 大城敦（健康運動指導士）

2014年12月 糸満市での実証事業を国立健康・栄養研究所の宮地先生が見学

2014年12月、経済産業省委託事業「疾病予防向けアクティブレジャー提供者の品質評価・認証事業」の実証事業を行っている糸満市健康づくりセンター「願寿館」に、健康マネジメント標準化委員会（委託事業のコンソーシアムで作る委員会）の委員でもある国立健康・栄養研究所の宮地先生がいらっしゃいました。

琉球舞踊を活用した本プログラムは、まだ始まったばかりで完成度もそれほど高くない状態でしたが、見学した宮地先生の感想はすばらしいとお褒めの言葉でした。

本プログラムは、「琉球舞踊で美と健康を迫及」と題したもので、お客さまは600年の伝統を持つ琉球舞踊で美しい姿勢や所作を身に着けるのはもちろん、健康も手に入れようという目的で参加されています。当日は楽しそうに琉球舞踊を習っている姿を宮地先生にお見せすることができました。

この教室は、当館始まって以来初めて、高齢の女性だけではなく若い女性も参加しています。なぜ若い女性も参加したのか、なぜ参加者は楽しそうであったか。これは生活習慣病や介護予防を主目的とした教室ではなく、お客様から見ると琉球舞踊を習得することが主の目的で、副次的に健康づくりも入った教室だったからです。ということは、琉球舞踊が好きな人、習ってみたいという人が自主的に参加しているのです。

とは言っても、もちろん単なる琉球舞踊教室ではありません。琉球舞踊習得を安全に・効率よく行うための準備運動から稽古、そして使った筋肉をほぐすためのクールダウンまで、しっかりと疾病や介護を予防するための運動要素が入った琉球舞踊教室なのです。ただし、お客さまは琉球舞踊を習うことに一生懸命で、「予防のためにやっている」という意識はありません。だから、若い女性も参加するし、取り組む表情も変わってくるのです。

2013年 カルチャーを活用した健康運動サービスプログラムの開発を開始

従来の生活習慣病予防教室や介護予防教室は、医師や行政から勧められて来る人がほとんど。自主的な参加ではないためドロップアウトすることも多く、運動習慣の定着にはなかなかつながりませんでした。

このため私自身も当協会を設立する以前より、多くの人に運動習慣を定着させるためにはどうしたらいいのか、を模索していました。そうした中 2013年、日本健康運動指導士会沖縄支部を通じて、経済産業省の健康運動サービス標準化のための実証事業と一緒にやらないか、という話が来ました。

2013年度は那覇市中心部に近い公共施設で、少人数ながら琉球舞踊やエイサーを用いた生活習慣病予防教室を4ヵ月(週1回)実施しました。この教室は、まだまだ生活習慣病予防教室の色合いが濃かったのですが、それでも手作りのエイサー用小太鼓を作ったりしながら、カルチャーを活用した健康運動を模索していったのです。

健康マネジメント標準化コンソーシアム(代表団体:日本規格協会 協力団体:日本総合健診医学会、コスモプラン)では、この実証結果と他の地域の結果を踏まえ、翌年アクティブレジャー(健康運動サービス)のプレ認証基準に基づいた実証事業を始めました。当協会もこの事業に参加し、たとえ運動嫌いな人でも継続的に参加する、新たな健康運動サービスのマーケット開発に向けて「アクティブレジャー認証」にチャレンジしました。

2014年度の事業では、「〇〇予防教室」の匂いを出来るだけ消すための工夫から始めました。参加者の継続的な参加へのモチベーションの一つである本物志向を高めるために、最初は扇子のない人に団扇を貸していたのですが、やはり金色の扇子を持って貰わなければ雰囲気が出ないと言うことで、講師の手持ち扇子を貸したり、購入して貰ったりして、今ではほぼ全員が本物の扇子で稽古しています。さらに、服装も変えました。最初はジャージでしたが、途中からは浴衣やセパレート型着物などを着けて踊るようになりました。

次は、ウォーミングアップのためのストレッチ→稽古→クールダウンのためのストレッチという流れの意味合いをしっかりと伝え、内発的モチベーションを高めることでした。

カルチャーセンターなどでは最初のストレッチも丹念にはやりません。クールダウンはやらない場合が多いようです。でもこの教室では双方ともしっかりとやります。しかしその目的を理解してもらえないと、「な〜んだ健康教室か。それならやりたくない」という風になってしまいます。これをどのように変え、健康運動の指導者から、健康運動を継続的に実施するための支援者としての健康運動指導士の新たな役割を強く意識しました。

最初のストレッチでは、当日の踊りの稽古内容とその動きをスムーズに行うためのストレッチのやり方と目的を説明します。また、当館では認知症予防の脳トレをウォーミングアップの中にとり入れています。これも「踊りが上手になるため」という説明をしています。踊りの動作は、頭・手・足などを同時に別々の動きをさせなければなりません。これをスムーズに出来るようにするためには、ウォーミングアップで脳トレを行うことが最適です。しかし、「今から脳トレをやりますよ」では、お客さまに引かれてしまいます。

そこで、「踊りの動作は複雑です。頭の方、手の仕草、足の動きを一瞬で判断しなければなりません。今日はそのためのウォーミングアップをします。」といった感じです。

琉球舞踊の講師によると、ストレッチや上記の脳トレをしっかり行った生徒さんたちは上達が早いということです。また、運動器障害を防ぐためのクールダウンも事故を起こさず、踊りに集中できる体づくりに一役買っています。

踊りが上手になれば自己効力感や有能感が高まり、運動の習慣化につながる

「琉球舞踊で美と健康を追求」ではお客さま一人ひとりに対し、踊りが上手になり姿勢や所作が美しく変わっていく姿を、ことあるごとに評価する声かけが大切です。

この声かけにより、お客さまは「自分もやれば出来る」という思いを持ち、さらに高みを目指し、強い内発的モチベーションによって運動の習慣化につながっていきます。

実際にお客さまからは「親戚のお祝いの席で踊ったら、すごいと言われ株が上がった」「自分に自信がついた」などの声が上がっています。

また、姿勢や所作が良くなりご主人にほめられたという方もいらっしゃいました。

そして、副次的な効果としては、姿勢が良くなったために肩のこりや腰痛の改善が見られた・・・という声も上がりました。(お客さまは琉球舞踊を習うことが目的なので、健康運動の効果は副次的としました)

華やかに、そして美しく踊る機会が内発的モチベーションを爆発させる

実は、内発的モチベーションの向上による運動の習慣化には後日談があります。

それは、かつての踊りの仲間である網走市職員へのビデオレターの撮影でした。この職員(女性)は、自治体の交流職員として1年間滞在され、その間の

一昨年 10 月から昨年の 3 月に「琉球舞踊で美と健康を追求」教室に通われました。

彼女は網走市に帰られた後も踊り仲間と連絡を取りあっていたようで、11 月末に地元で結婚式を挙げられることが分かりました。その結婚式にかつての踊り仲間がビデオレターを送ろうということになったのです。

もちろん中身は琉球舞踊。プロの琉球舞踊関係者から舞台衣装をお借りしました。みんなで化粧をし、本物の琉装を身につけて踊ったのです。

そして、このビデオレターは無事、結婚式場に届けられ花嫁を感激させましたが、それ以上に大きかったのは踊った当人たちの感動です。

ビデオレターにして恥ずかしくないような踊りが出来るのか・・・といった不安がある中で、講師のサポートのもと踊りきった踊り仲間たちからは、「うまく踊れるか心配したけれど楽しかった」「こんな綺麗な衣装を着て踊ることが出来て嬉しい」などの感動の言葉が次々と発せられたのです。

運動の習慣化につながる内発的モチベーションは、運動することによって得られる感動が創り出すものです。ただし、その運動が外発的モチベーションのみでは自主性も、有能感も、自己効力感も、そして関係性も生まれてきません。そうした運動サービスはドロップアウトしか生み出さないのです。

ところが、カルチャーと運動のコラボによる健康運動サービス＝アクティブレジャーは、内発的モチベーションを爆発させる力を持つと同時に、外発的モチベーションからスタートした運動を内発的モチベーションに変えていく力も持っています。

運動サービスのマーケットを拡大し、多くの人たちに運動を習慣化して貰うためには、カルチャーやスポーツと健康運動とのコラボレーションによる新たな健康運動サービス＝アクティブレジャーの普及が欠かせないと言えるでしょう。

健康運動指導士とカルチャー・スポーツの専門家とのコラボが時代を創り出す

前出の宮地先生は「琉球舞踊で美と健康を追求」をご覧になり、「健康運動指導士がカルチャーの専門家と組むことにより、新たな健康運動の世界が創られた。これからは健康運動指導士が単独で指導するだけでなく、カルチャーの専門家と組んでやることも重要だ」とおっしゃってくださいました。さらに、「琉球舞踊を活用した健康運動サービスは、強度的にもプログラム内容からしても十分に疾病予防効果がある」とお褒めいただきました。

このプログラムは、健康運動指導士（私を含む当館スタッフ）と琉球舞踊の師範のコラボレーションで開発したものです。

今回は、琉球舞踊とのコラボでしたが、ダンスでもヨガでもカヌーでも何でもけっこうだと思います。大事なことは、お客さまが「好きなこと」「楽しいと思うこと」を提供できる健康運動サービスでなければならないということです。

そして、こうしたプログラム開発は健康運動指導士だけでは出来ません。カルチャーやスポーツの専門家が必要です。

健康運動指導士は、舞踊、ゴルフ、カヌーなどさまざまな種目の動きを分解し、適切な健康運動としてのプログラム化→商品化を進めるという役割を果たします。

一方、カルチャーなどの専門家には、多くの人たちにその種目を楽しんで貰うためのプログラムを提供して貰います。また、同時に健康運動指導士が指摘した問題・・・例えば運動強度の問題などについて、その種目の持つ魅力や本物感を壊さずに対策を講じる役割を果たしていただかなければなりません。もちろん、実際には別々の作業ではなく一緒に議論しながら作業していくことになるでしょう。

上記の作業によりさまざまな種目が、健常者だけでなく疾病保有者や虚弱者なども楽しめるアクティブレジャーに生まれ変わります。

今後は、楽しんで貰うアクティブレジャーの開発をさらに進め、国民の健康寿命延伸につながる健康運動サービスの開発につなげていきたいと存じます。



実証事業初期の教室。講師も利用者もジャージー姿では「美と健康を追求」している雰囲気はない。



実証事業終了直前の風景。講師はもちろん、利用者も完璧とは言えないまでも着物姿に変身。



本物の琉装を着け、稽古仲間の結婚を祝って舞台上で踊る利用者たち。