

ラジオ体操で健康寿命を延ばそう-3

細田木材工業株式会社

顧問 細田 安治

◇正しいラジオ体操についての私見

また正しいラジオ体操の普及活動として、指導者の認定試験を実施、指導者の育成活動を実施している。指導者講習会、指導者資格認定試験そして正しい体操の実行について私見を述べれば、ラジオ体操の目的である健康な体をつくることを目的としている。

体操の効果を要約すれば次の三つだ。

1. 体幹・関節の可動域を保持(個癖を除く)
2. 筋肉の強化(弱い部分をつくらない)
3. 運動機能の保持(体の調整力を保持する)

◇ラジオ体操

NHK 第一放送で朝 6 時30分から第一体操、第二体操ともに13動作 3 分20秒、みんなの体操は、8 動作 4 分30秒で三つの体操の合計時間は単純計算で11分余り、更に導入、中間の柔軟体操、解説などを入れての合計時間概ね12分と思えばよい、正しい動作で体操するのか、それとも自己流でただ体を動かすだけの気持ちで体操しているのか、この動作が大変重要である。自己流での体操では、やらないよりいいぐらいの効果しかない。そればかりか、正しくない動作、力を入れなくてもいいのに、無理に力を入れ、関節や筋肉を傷めてしまうこともあり、なんとしてもこの僅か10分余りの時間を正しい動作で体操するか、が重要なことである。そのために、指導者講習会があり、指導者を育成している目的がある。

正しい動作をすることがいかに重要かである。

正しい動作をすれば自分の欠点分かる。人間は成り行きで自由に運動すれば、体の楽なほうへ逃げる。正しい動作は辛いもの、普段動かさない筋肉、関節、体幹を動かし、円滑にする。全身に血液を巡らせ体全体を活性化するのが目的だ。しかしこの正しい動作は辛いもの、辛い方から楽な方へ逃げるのが体の習性だ。従ってこの辛さを乗り越えなければ、正しい運動ができない。

◇欠点は気づかない

成り行き任せのもう一つの悪いところは、自分で自分の欠点に気が付かないものだ。人間は誰しも自分のしていることは正しいと信じている。体操の動作にしても、鏡の前で動きを確認すればある程度までは矯正できる。しかしそれは、そこまで止まりで、それ以上に進歩しない。

ここで指導してくれる人、時には厳しく叱ってくれる人が必要だ。

◇他人からの指摘を謙虚に

他人から指摘されることが大事なことだ。兎角人間は人に指摘されると「私はちゃんとやっています」こんな返事が返ってくる。筆者自身もその一人だったというよりも、人の指摘に人よりも強く反発してきたように思う。折角教えてくれているのにその教えを拒否することをしてきたと、今更ながら反省している。

・経営の神様と言われる松下幸之助の一日一話には「叱ってもらえる幸せ」という一話がある。ここでの対象は、「修行中の諸君」とあるが、万人に通ずる一話としてご紹介する。

「叱ってくれる人を持つことは大きな幸せ」

叱ってくれ無いことほど寂しいことはない。どんな人でもより多く叱ってもらえることにより進歩向上する。叱られて反感を持つことは、再び叱ってもらえる機会を失うとともに、進歩はそこで行きつまりとなる。叱ってもらう事こそ自己向上の一大資料となる。後略

◇指導者は正しい動作で

各会場で資格を持つ指導者が、一般の会員の前に立ち体操している。ここで重要なのは正しい動作で体操をすることである。指導者が成り行き任せの自己流で体操すれば一般の人たちは「あの程度でいい」と誤解し正しい動作をしなくなる。これが一番怖いことだ。



指導者は正しい動作で

◇指導者の責任は重大

一般の人は早朝の貴重な時間を使って参加しても、前に立つ指導的立場にある指導者が、いい加減な成り行き任せの体操をすれば、一般の人たちは、「この程度でいい」と楽な方に解釈して指導者の自己流体操をまね、自己流体操に流れてしまう。これが指導者の大事どころだ。指導者は自分の体操は確り正確に、そして、前に立つ指導者として正しい体操をする責任がある。指導者自身のための体操は勿論のこと、一般の人を正しく導く責任があることを自覚すべきだ。資格を取ってしまえばこっちのもの、あとは……。等々無責任な言動は慎むべきである。

◇指導者は正しい指導の自覚を

早朝の貴重な時間を使って、参加した人達を間違った方向に導き、拳句の果てに、筋肉を傷めたりする恐れのある動作をしてしまう危険もある。このように指導者の指導責任は大変重要であり、指導者に責任の重大性を認知させなければならない。筆者の表現が適切でない部分があるが、筆者はこのように常に考えている。

◇指導者も完全ではない

指導者は指導士として次のような三段階がある。

1 級指導士

2 級指導士

指導士となっている。

指導士と名がつく人、或いは経験豊かな人達が、各ラジオ体操の会場で、一般の会員と当然対面で体操を指導している。指導士もラジオ体操を始めた動機は人間の一人として、当然のことながら、自分の健康を目的として体操をしている。しかし、ここで指導士として会場に毎朝健康のために集まる会員を指導する立場にある。従って前述の繰り返しだが指導士には、正しい動作を指導する責任が発生する。

この指導士たちの自覚を促すこと、さらに正しい動作での指導を確認しなければならない。指導者講習会は毎月実施されているが、この講習会は指導士を目指す人と既に指導士の資格を有する人達が一堂に会して行われている。指導はどうしても指導士を目指す人向けにならざるを得ない。なので指導士にとって何と無く物足りない思いをしている指導士もいるのではないかと推測する。従って更なる高度の指導が必要だと思料する。

◇指導士の精神面の自覚

更に重要なことは、指導士の一挙一動が模範となり、大きな影響を与えているという精神面の指導が最重要ではないでしょうか。自分が確りせねば大勢に悪影響を与える。体操をあだや疎かには出来ない。

模範となるような動作、というか演技をしなければならない。(以下動作を演技と表現)ここが最重要課題と思料する。

◇ラジオ体操は

1. かんぽ生命
2. NHK
3. 全国ラジオ体操連盟の三者で運営している。

ラジオ体操人口資料 東京都・江東区の数字は筆者の推測

	総人口(千人)	体操人口	団体=会場
全 国	125,800	270,000	2,131
東 京 都	13,980	30,000	413
江 東 区	480	1,000	11

楽しく健康で社会生活ができる健康高齢者はどれだけいるのだろうか。不安でならない。そこでラジオ体操人口をふやすことをしなければならない。

◇健康年齢を延ばそう

前にもご紹介したが平均寿命と健康寿命についてもう一度おさらいする。

世界的な現象として少子高齢化社会の入り口に立っている。我が国は近未来において高齢化が最も進み高齢化社会となると予測されている。日本人の平均年齢(生存期間)平たく言えば寿命は、(2019年の厚生労働省簡易生命表)男性81.41歳、女性87.45歳となっており、健康寿命の19年値は男性72.68歳、女性75.38歳である。この年差が「健康でない期間」つまり「不健康な期間」を意味する。つまり、この差は、男性8.73年、女性12.07年であった。平均寿命が延びても、健康寿命との差が開けば、家計や社会保障費が増大し、更にもっともよくないことは寝たきり老人が多くなり社会全体の勢いを失い衰退の方向に進むことになる。

そこで高齢者が元気で社会活動、経済活動を行い、日本を活性化させなければならない。高齢者が「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」つまり他人に迷惑をかけず自分のことは自分で処理し経済活動も含めて社会生活ができる期間を延ぶことが日本を活性化させることである。健康寿命が延びれば、元気な老人が社会活動の一旦を担い、シルバーパワーで日本全体が活力ある社会の実現に進むことが出来る。元気な老人は医療費、介護費を減らし、家計の負担や社会保障費も減ることになる。

◇ラジオ体操が健康年齢を延ばす

健康寿命を延ばし平均寿命の差を縮めるのは、毎日定期的に体を動かすラジオ体操が一番と心得ます。

特に高齢者には負荷が強く、骨格・関節の可動域を保ち、特に背骨(椎間も含む)と肩関節、股関節の可動域を維持増進し、しなやかに動く若々しい体をつくる事が出来るよう構成されている。

◇ラジオ体操の効果

成人の体はおよそ200個の骨と、600の筋肉、背骨、肩関節、股関節で構成されている。高齢による椎間板によって保持されている背骨の間隔の塞がり、姿勢の癖による圧迫、加齢による筋力の衰えなど様々な障害になるとされている。

ラジオ体操ではこれらに対応する方法として、背筋の伸展、側方への捩じり等を十分に行い椎間の可動域を保つ働きを創り出している。

そのほか骨への刺激で骨密度を高める骨の再生能力など様々な効用があるので詳細は次の機会に報告します。

この稿 完



第53回1000万人ラジオ体操・みんなの体操会
神戸総合公園 ユニバー記念競技場