

目 次

< 心も弾む音楽体操プログラム活用の手引き >	2
I はじめに	3
II なぜ 50 才から、なのでしょう?.....	4
III 心も弾む音楽体操の解説	5
1) 気持ちよく全身を伸ばす体操	5
2) 気持ちよく全身を Swing する体操	6
3) 太ももの強化と波動習得の体操	7
4) 股関節を柔軟に・表現力を高める体操	8
5) リズムを楽しむ体操	9
6) 体幹を鍛え、協応性を高める体操	10
7) キックボクシング風の体操	11
8) 心も Swing、動きを楽しむ体操	12
9) 太極拳風ストレッチ体操	13
10) 転倒予防体操	14
11) レクリエーション体操	15

< 心も弾む音楽体操プログラム活用の手引き >

1) 誰のためのプログラムか?

健康になりたいと思っている皆さんのために『心も弾む音楽体操』『プログラムの解説』と“動画”を企画・制作しました。また、病院・施設でリハビリを担う医師・理学療法士・看護師の皆さんもお役に立てればご活用ください。

2) このプログラムを活用する目標と効果は?

「いくつになっても動ける体づくり」「これ以上運動機能・体力や認知機能が低下しないよう継続する」を目標に制作しました。まずご自身で目標を立てましょう。音楽体操では筋量・筋力の維持、神経と筋の伝わり方の改善・骨粗鬆症や生活習慣病(心疾患・脳血管疾患・高血圧・糖尿病など)予防や認知機能改善が期待されます。

3) カウント、オノマトペや記憶に残る動きのヒントとは?

音楽体操で活用する音楽は3拍子(カウントは123・223)、4拍子(カウントは1・2・3・4)などがあります。まず、動画を見て、カウントを取りましょう。また、オノマトペのふわふわ・にこにこなど、笑顔になれるよう声掛けしたり、スイング・肩回し・腕回しなどヒントとなる動きの指示をしたりしています。専門用語は極力控えており、1つのプログラムは3～5つ程度の動きで構成されているので、簡単で覚えやすいです。※オノマトペは物事の状態を表す擬態語(ぴかぴか)や人や動物の擬声語(わんわん)で上手に使うとやる気や表現力アップとなります。

4) 右・左、どちらから動くの?

動画での私の動きは皆さんが鏡に映った姿です。左右どちらから動いても間違いではありませんが、ここでは参加者の動き出しの手や足は、常に右から動くように書いています。動き初めの方向を統一しておくと、集団で行うときにはぶつからないので、安全に行えます。

I はじめに

私は1977年にスウェーデンのモニカ・ベックマンさんのジャズ体操サマーコースに参加しました。モニカさんの実技と講義で、きつい運動でなくとも、楽しんで体づくりができ、有酸素運動が呼吸循環器系の病気の予防になるという革新的な考えを学んだのです。この経験が私の教員生活の指導指針となりました。楽しい音楽と体操を結び付け「ジャズ 体操の運動強度」「生活習慣病の予防を目的とした健康体操プログラムの効果」などを研究してきました。

2011年に介護予防の実践研究から、京都府でスタートした高齢者の運動介入研究(亀岡スタディ)に参画し、京都式総合型介護予防プログラム(運動編)※1の解説と動画を完成させました。研究者を中心に、2014年には介護予防プログラムの地域展開のために『NPO 法人元気アップAGEプロジェクト』を設立。2020年の新型コロナ禍での活動自粛の際には「歌って楽しい1分体操※2」、翌21年に「楽しい音楽体操※3」の解説と動画を制作し、地域で利用されています。今回新たに11種類の音楽体操プログラムを創作し、大変好評なことから、サブタイトルを『今日からなれる「素敵な100才」』とし、皆様にお届けすることにしました。(※1.2.3上記の動画は裏表紙のQRコードで閲覧できます。)

タイトルの『心も弾む音楽体操』に紹介するプログラムはマルチタスクの運動です。マルチタスクに対して、シングルタスクという用語があります。シングルタスクは筋トレのスクワットなど1つの部位に集中してトレーニングします。これに対し、マルチタスクは同時に2つ以上の部位の動きを行います。ステップを踏みながら、手のグーパー運動、腕を回すなどです。マルチタスクの音楽体操で全身の筋肉を動かし、神経と筋肉・呼吸循環器系の機能を改善します。一人でもできますが、数人で行うと、参加者の笑顔が伝播します。これが精神的にも、楽しい気分になって、情緒も安定します。また、マルチタスクの運動を行うことで認知機能の低下予防にも効果的です。加えて、低強度の運動継続で免疫力が高まるとの研究もあり、感染症に対する備えにもなるでしょう。

音楽体操は動画を見て、真似ながらすぐにできます。無理をせず、身体との会話をするように以下の3つを心がけ、安全管理し、楽しくご活用ください。

(1)運動を生活習慣にするため、目標を立てる

まずは目標を立てましょう。週1回、1か月続ける。次は3か月続ける。そして、1年続ける。やがて、運動しないとすっきりしないとなるでしょう。「音楽体操」が生活の一部になればしめたものです。目標を立てて、実行できれば、生活の質(QOL=Quality of life)が向上します。

(2)低強度で簡単な運動プログラムを、楽しく続ける

運動不足がもたらすものは高齢期の慢性疾患です。その結果、不可逆的、進行性の過程をたどる慢性疾患を複数持つこととなります。老化に加えてサルコペニア(加齢性筋肉減弱症)やフレイル(虚弱)、最近では活動自粛での生活不活発からコロナフレイル(健康二次被害)も懸念されています。体力に自信がない方でも、低強度(心拍数は100~120拍程度で、会話しながら動ける強度)なので楽しく続けましょう。

(3)からだところの健康チェックと場の安全管理

運動をする前に、事前に医師による健康チェックを行いましょう。過去の疾病や外傷、体力低下、ふらつき、痛みのある方は無理のないよう動きましよう。周りに、滑りやすいものが落ちていたり手を振ったときに当たったりということはありますか。安全な環境で体操しましょう。

II なぜ50才から、なのでしょう？

ドイツのツールンフェスト(ドイツ体操祭)に行った時、「50+(フィフティプラス)」というコンセプトを目にしました。振り返れば、20代～40代は私自身も仕事、子育てに時間が取られたりして、自分のことに時間が掛けられず、自由になる時間が持てるようになったのが50代でしょうか。そこで、このマニュアルのタイトルを50才からの『心も弾む音楽体操』としました。ここで紹介するプログラムは私が2022年の体操教室で実施した内容で、参加された皆さんの体調がよくなり、体力も向上し、笑顔の輪が広がり、楽しいから続けられる、体操の日が待ち遠しいと大変喜ばれました。

一般的に筋量は50歳以降毎年1～2%程度減少すると報告され、70歳代で20歳代のピーク時に比べ、骨格筋面積が25～30%、筋力は30～40%減少します。筋肉が加齢とともに減少するサルコペニアや、女性の骨粗鬆症、身体機能が低下しての転倒骨折だけでなく、最近、骨密度が減少する骨粗鬆症+筋量と筋力が低下するサルコペニアが併存した「オステオサルコペニア」も注目されつつあります。

また、近年はパソコン・携帯電話やタブレット・テレビゲームなどで座っている時間が増加し、Zoom会議や宅配の普及で外出頻度も減少し、歩く機会が大幅に減った人も少なくありません。1日の歩数の減少は体力低下、筋力の低下をもたらし、やがては身体的・社会的・精神的フレイルに繋がります。骨・筋肉・神経などは運動器と言い、これらの弱体化で高齢者は特に転倒、寝たきり、要介護へと進みます。

このように座位時間の増加と運動不足の蔓延は日常生活の活動性や自立度を低下させるだけでなく、人生の資源である“健康”という掛け替えのない財産を蝕みます。健康への一番の近道である運動が多くの人にとって、もっと楽しいものになれば運動を継続できる人も増えるでしょう。このように考えて、簡単・楽しい・効果的・安全で・笑顔になれ・満足感がある音楽体操をお届けすることにしました。

※なお、健康づくりや介護予防分野で体操指導を本業とされる方で、音楽体操を指導される場合は、一部の例外を除きJASRAC等の音楽著作物利用許諾契約が必要です。

謝辞：この音楽体操プログラムを開発するにあたり、私の恩師である木村みさか教授、研究面では山田陽介さんはじめ亀岡スタディグループや横山慶一さん。また、亀岡市のゆるキャラ明智かめまるの『かめまる体操∞アッハッハ』制作でお世話になった大奈さん、音楽制作でお世話になった古後公隆さん。また、映像制作では近藤晴夫先生、相見愛子さんにも大変お世話になりました。友人である藤川温恵さん・前田せつ子さんは健康運動指導士として地域で活動され、そのノウハウから細やかなアドバイスをいただきました。ご協力いただきました皆様には心から謝意を表します。

最後に「かめおか遊友ネットワーク」「NPO法人元気アップAGEプロジェクト」では地域の介護予防の担い手とし、多くの仲間がボランティア精神で関わっています。ここに付して、感謝を申し上げます。

令和5年3月25日

吉中 康子

III 心も弾む音楽体操の解説

1) 気持ちよく全身を伸ばす体操

気持ちよくストレッチから始めましょう。急に強い運動をするのはよくありません。まずはゆったり動いて、全身のこわばりをほぐしましょう。動きの説明のカウントは全て、最初の数字がカウント、後の数字が回数です。(※カウントは(32)32コ間、8コ間が4回を8×4と示しています。)

<おすすめの曲> ♪ Shivers (エド・シーラン) 3'27" ♪=140

構成 前奏 — A — B — C — D — A — B — C — D — E — A — B — C
 (32) (32) (32) (32) (64) (32) (32) (32) (64) (64) (32) (16) (16)



動きの説明	動作図
<p>前奏 マインドフルネスの呼吸法 8×4</p> <p>①両手をあげながら息を吸い、肩の高さに(1~4) ②息を吐きながら、からだを抱くようにする(5~8) ③息を吸いながら、両肘を頭上にあげる(1~4) ④息を吐き、両腕を下ろし、体側に戻す(5~8) ⑤1~4を繰り返す(1~16)</p>	<p>(1~4) (5~8) (1~4) (5~8)</p>
<p>A 胸を広げ、前後スイング、肩周りのストレッチ 8×4</p> <p>①右足を前に出し、胸を広げ(1~4)右足に戻して前後スイング(5~8)両手を上に、全身を伸ばし大きく後ろへ、肩の周りを気持ちよくストレッチする(1~8) ②次に、左足を前に出し、同様に(1~16)</p>	<p>(1~4) (5~8) (1~4) (5~8)</p>
<p>B スイングと捻じり 8×4</p> <p>①予備動作から、右(1・2)左(3・4)と体の中心から捻じり、両腕は振り子のようにスイングさせて両手を肩の高さに、大きく右に捻じる(5~8) ②同様に、左(1・2)右(3・4)と体の中心から捻じり両腕は振り子のようにスイングさせて、両手を肩の高さに、大きく左に捻じる(5・8) ③これを2回繰り返す(1~16)</p>	<p>(1・2) (3・4) (5~8) (1・2) (3・4) (5~8)</p>
<p>C 肩回し・腕回し、ハートを描く 8×4</p> <p>①右・左と肩を回し(1~4)次いで腕を回す(5~8) ②体前でハートを描いて(1~4)、低い姿勢から伸びあがり、つま先立ち、ゆっくりと両手を下ろす(5~8) ③①②を繰り返す(1~16)</p>	<p>(1・2) (3・4) (5・6) (7・8) (1~4) (5・6) (7・8)</p>
<p>D 腕の押し出しと胸のストレッチ 8×8</p> <p>①左手を右に押し出し(1~4)右手をクロスさせ(5・6)次いで足を踏みかえる(7・8) ②右へ2歩歩き(1~4)胸と肩をストレッチする(5~8) ③①②を左へ行う(1~16) ④①~③を繰り返す(1~32)</p>	<p>(1~4) (5・6) (7・8) (1~4) (5~8)</p>
<p>E 太もものストレッチ・背負い投げと体側伸ばし 8×8</p> <p>①右に体重を移動し太ももをストレッチ(1~8)逆もストレッチする(1~8) ②背負い投げをするように背中斜めラインをストレッチ(1・2)次いで体側のストレッチをする(3~8)逆も同様に(1~8) ③①②を繰り返す(1~16)</p>	<p>(1~8) (1~8) (1~4) (5~8) (1~4) (5~8)</p>