

## 指導力向上セミナー

Special feature 03

## 講座

若手インストラクターのためのレッスンハウトゥー  
～ 栗原流  
高齢者運動指導の考え方～指導力向上委員会  
委員長 栗原真人氏

高齢化社会を迎え、各クラブでも高齢者への指導に対するウェイトが増えているのではないのでしょうか。各種疾患を抱えた高齢者への指導は、専門的な知識と技術が必要となり、若手の指導者も悩みが多いと思います。そこで今回、高齢者専門のパーソナルスタジオも運営されている栗原先生に、どのような考え方をもとに高齢者指導に従事されているのかを伺いました。栗原先生流、目からウロコの新しい考え方は、これからの指導の礎になると思います。

先日、知り合いのスポーツクラブにお邪魔したところ、プールとトレーニングジムで運動されている方のほとんどが65歳以上の高齢者という状況でした。姿勢の悪い方やからだに痛みのある様子の方が多く、運動というよりリハビリの様な雰囲気を感じました。高齢者人口が増えている状況は理解していますが、改めて高齢者の運動指導の重要性を感じるとともにスポーツクラブの役割を考えさせられました。実際、各クラブでも高齢会員の割合が増え、特に午前中は泳法クラスや水中運動クラスでも受講者の多くが高齢者という状況が増えているのではないのでしょうか。今後、高齢者の割合はさらに増加し、団塊の世代が75歳以上になる2025年には高齢化率が30%を超えると言われていています。これはもう来年の話であり、直ぐにでも対応できる指導知識とスキルの獲得が必要な状況となっています。

高齢者のような低体力者やからだに何かしらの疾患を抱えている方にとって、水中での運動が有効的であることは言うまでもありません。水中運動は、水の特性を利用して顔を水に付けなくても実施可能なため、低体力者や疾患のある方でも安全に心地よく、効果的に運動をすることが可能となります。では、高齢者に必要な運動やトレーニングとはどのようなものなのでしょうか。運動やトレーニングを考えたとき『筋肉痛が出ないと効果が薄い』とか『辛い辛い方が効果的』などと思われがちですが、私はまったく逆の考え方で指導を行っています。私のクライアントの9割は生活習慣病や各種疾患を抱えた方、手術後の方、リハビリ後の方など高齢の低体力者ばかりですが、心地よい運動だけで改善・回復されています。そこで今回は、私がどのような考え方をもとに高齢者の指導を行っているのかをお伝えしたいと思います。何をしているのかという方法も大切ですが、今回はどのような考え方をもとに指導を行っているのかをお伝えしたいと思います。

## 考え方1 一生動ける身体をつくる

高齢者と話をしていると多くの方が『子どもの面倒にはなりたくない』と言います。すなわち健康寿命を延ばして死ぬまで自立した生活を送りたいという事です。自立した生活とは、他人の世話にならず衣・食・住を行うことです。立つ、座る、持ち上げるなどの基礎筋力や体力を維持する必要があり、この要素を運動によってどのように維持獲得させるのかを考えるのですが、この考え方が重要です。単に筋力を上げることや運動負荷を上げること考えるのではなく、筋肉を活性化させ筋活動率を上げること考えます。具体的な方法は長くなってしまいますので書きませんが、筋力では主に速筋繊維を刺激します。筋繊維の中でも速筋繊維は減少スピードが早く、高齢者は特に速筋繊維量が低下しています。立つ・座る、階段の上り下りなどもこの速筋繊維が多く使われるため、速筋繊維を刺激することで瞬発的なパワー発揮が可能となり、日常動作がスムーズにできるようになります。転びそうな時に素早く足が出せるのも速筋繊維の役割です。そして、運動やトレーニングによって与える刺激は、心地良い刺激です。心地よい刺激で速筋繊維を活性化させるのです。トレーニングを行う時には『辛いけど我慢して行う』や『辛い方が効果的』という考え方が一般常識的に広っていますが、本当にそうでしょうか。私は心地良く動かす方がより筋肉が活性化されると考えており、辛いことや苦しいことは必要ないと考えています。筋力トレーニングは辛いもの、頑張るものという概念は運動指導者にも当たり前のように認知され、指導現場でも実践されていますが、考えを改める必要があると思います。

アスリートなど特定の人には筋肥大や筋パワーの向上は必要だと思いますが、高齢者のトレーニングには当てはまりません。むしろ高齢者は筋肉の弾力性と筋活動率を上げることが重要だと考えています。筋トレで筋肉を動かした後、筋肉がカチカチに硬くなるのではなく、プリプリとした弾力のある状態にすることを目的とします。筋トレをすすとからだが整い、動きやすい状態になるとイメージです。からだを整うと柔軟性も向上し筋力発揮もスムーズに行えるようになります。

また、バランス感覚も重要です。バランスは筋力要素の一つでもあり、筋力と併せてトレーニングすると良いと思います。しかし、バランスディスクのような不安定な物の上で一生懸命バランスをとる必要はありません。そもそもバランス感覚とは、バランスを崩したときに立て直す能力であり、バランスの悪いところでそれに耐える能力ではありません。バランスディスクに上手に乗れても転ばないようににはならないという事です。

そもそも運動とは楽しいことであり、頑張ることで辛いことでもありません。水中環境も心地よい環境であり、その心地よい環境をあえて苦しい環境にするのではなく、さらに心地よい環境にすることで水中運動の効果が倍増すると考えています。一生動けるからだとは、ただ単に強く鍛え抜かれたからだではなく、一つ一つの動作や行動がスムーズに心地よく行えるからだということ事です。

## 考え方2 痛みがあっても動けるからだが重要

『膝が痛い』『腰が痛い』と言いながらも自分の足で買い物や日常生活が送れる人と、痛いと言ってほとんど動けない人では天と地ほどの差があります。我々人間は、歳を取れば何かしらの疾患を発症したり、体に痛みが出る可能性があります。これは生活習慣や動作習慣に起因していることも多く、生活習慣病の一種と言ってもよいと思います。例えば右足に体重を乗せる癖(右足荷重)がある方は、右の股関節や膝に痛みが出る場合があります。からだの痛みや不調は原因を辿ると生活習慣(癖)に起因していることが多く、生活習慣(癖)を見直すことで改善することも多いと思います。

私は『多少痛みがあっても動いて(運動して)ください』と伝えています。それは、痛みがあっても動けるからだ何より重要だと考えているからです。人はからだに痛みがあると動きたくなくなります。その結果、動かなくなり、動けなくなります。人は動く物だから『動物』であり(アニマルの意味ではなく)、動かなくなったら『静物』となって一生を終えます。その為、動くことが何より大切だと伝えています。そして、動くことが困難な方に、なるべく簡単に効果的な運動を提供することを心掛けています。難しく考える必要はなく、出来ることを出来る範囲で心地よく行うことが重要なのです。痛い痛いと言いながらクラブに通うことが大切です。痛みはクラブで改善してあげれば良いのですから。

## 考え方3 痛みを改善する

高齢者の多くは何かしらの疾患を抱え、それを改善または予防する目的でクラブに通っているのではないのでしょうか。からだの痛みは目に見えないばかりでなく、病院で行うレントゲンやMRIにも映らない可能性があります。その為、『診断の無い痛み』が多くなっていることも事実です。このことから薬での治療ができず、改善策が分からないという方がクラブでも多くなっています。医師は画像診断から得られた結果に対しては対処してくれますが、結果が得られないことに対しては対処してもらえません。これらの痛みに対して我々運動指導者が出来ることは、生活習慣などの聞き取りから痛みの原因を探り、その原因に対して効果的な方法を試すことです。そして効果の出る方法が見つければそれを継続して行い痛みの改善へと導きます。そして、ここで重要となるのが『対象者の生活習慣・動作習慣を直す』ということです。『治す』ではなく『直す』のです。運動指導者の助言のもとで生活習慣や動作習慣を直す教育を継続して行うことが大切です。運動指導者は運動提供者にとどまらず、運動教育者として継続した教育を行うことが重要な役割となります。教育とは、対象者が目的を達成できるように今の状態や直すための知識・技術を教えることです。

## 考え方5 筋肥大ではなく、筋活動率を上げる

筋肉量は何もしないと1年で1%減少すると言われており、高齢者は特に筋肉量の低下を防ぐこと、現状を維持することを目標とします。例えば筋肉量20kgの方は1年間で20gの筋肉量が低下するという事です。これを防ぐ為にはどれほどの筋力トレーニングが必要なのでしょう。筋肉を肥大させること以外の方法はないのでしょうか。

我々は通常、全身の筋力の2割程度の筋力発揮しかしていないと言われています。これは脳のリミッターが筋活動を制御しているからです。この筋活動率を数パーセントでも高めることが出来たら、筋量が増えたのと同じように筋力発揮ができ、生活レベルも向上するのではないのでしょうか。筋肉が大きくならなくても筋活動が活発になることで代謝も筋力も向上するという事です。筋肉を大きくすることや強くすることばかりにとらわれてはいけません。筋トレ=(イコール)10回3セットで筋肥大させるというマニュアル的な考え方ではなく、筋肉の活動率を上げて、からだを活性化させるという考え方も頭に入れてみてください。

## 考え方6 目的があって手段がある

『毎日歩けば足の筋力が衰えない』は、間違っはいいませんが考え方が逆だと思います。この場合、『足の筋力維持の為に毎日歩くようにしている』が正しい考え方となります。足の筋力を維持するという目的を達成するために、歩くという手段を用いているのです。足の筋力を維持する為の手段は他にもたくさんある中から歩くという手段を選択したことになります。必ず目的が先にあって、それを達成する手段を後から考えることを忘れてはなりません。手段が先に来ってしまう場合、思い通りの結果(効果)が得られない場合があります。

例えば、毎日1万歩歩いた結果、膝関節に痛みを発症してしまったということです。毎日歩けば筋力も維持できて健康になると信じて歩いたのに、求めた結果にならなかったのです。これは正に目的と手段が逆になったために起こった結果だと言えるでしょう。『結果は正しい』これは私の大切にしている言葉です。結果が正しければそこまでのプロセスや手段も正しかったという事になります。逆に思い通りの結果にならなかった場合にはプロセスや手段が間違っていたこととなります。特に高齢者には間違った手段を提供することは避けなければなりません。正しい結果を得られるよう、目的に応じた適切な手段をお客様に提供していただきたいと思っています。

## 考え方4 体を整える・適度に鍛える

『筋トレで体を整える』ということ考えたことがあるでしょうか。ストレッチやマッサージで体をほぐすことや整えることはやっている指導者も多いと思いますが、筋トレも体を整える手段の一つとなることを知らない指導者は多いと思います。ご存じの通り、人には利き手や利き足があり、よく使う筋肉は強くなり使わない筋肉は弱くなります。そして、強い筋肉と弱い筋肉にはアンバランスが生じ、そのアンバランスが歪みやねじれを引き起こし痛みとなってからだに現れます。筋トレとは、基本的に筋肉に力を入れて筋肉を硬くする作業です。何も考えずに筋トレを行えば、筋肉は固くなり、さらに左右差が大きくなります。筋トレは頑張れば効果があるというものではありません。適度に行うことが大切で、本人が心地よいと感じる負荷や強度、回数で行うことで体が整い、痛みや違和感のない快適な状態を作ることができます。難しいかもしれませんが、『ストレッチをするように筋トレを行う』ことを想像してみてください。理解はできなくても心地よい筋トレであるというイメージは持てると思います。筋トレは鍛える手段でもありますが、整える手段でもあることを理解すると指導の幅が広がります。

筋肉や筋トレの話が多くなってしまいましたが、水中ウォーキングなどの水中運動においても筋力トレーニングがレッスンのメインになっているかと思います。そして、そもそも機能解剖学を含めて、陸上での運動やトレーニングの基礎を理解していなければ水中での運動指導はできないかと思います。水中での運動やトレーニングの基本は陸上動作にあり、それを水の特性を利用して水中運動や水中トレーニングに変換するという事です。

高齢者に必要な筋力、柔軟性、バランス感覚、全身持久力を獲得させるために水中で何をするのか、どのような手段で行うのかを考えて実践してみてください。正しい考え方を持って、目的から手段を考えることが出来れば必ず効果的なレッスンになると思います。

また、○○流とか○○派など、その型ハマった考え方や思想があることは理解していますが、それだけにとらわれず柔軟な考え方を取り入れることで、さらに多くの人に対応する指導が出来るのではないかと思います。特に高齢者は、筋量や体力、疾病や既往歴など個人差が大きい為、それぞれに合った運動提供や柔軟な考え方が必要になります。その為には、沢山の知識と技術、考え方や手段を持っていることが重要であり、私の考え方もその一つに過ぎません。このような考え方があることも頭の片隅に入れて、目の前の会員様やクライアント様に安全で効果的なレッスンが提供できるように日々努力してみてください。



前回は色々なご相談メールを頂きました。  
個人からのご相談でも構いませんので、  
何でも気軽に相談してください

- ・水泳指導や指導力向上について
- ・日々の業務の悩みについて
- ・社員研修について
- ・ハイブリッドアクアトレーナーについて

など、ご質問やご相談がありましたら  
下記メールアドレスまでご連絡ください。

Mail: info@matzo256.com