



講演

## 『動作評価から実践へ ～パフォーマンスと ウェルビーイングを高める指導法』

広瀬 統一氏

[ひろせ のりかず]

早稲田大学スポーツ科学学術院教授。1997年早稲田大学人間科学部スポーツ科学科卒業。2004年東京大学大学院総合文化研究科博士課程修了。教職の傍ら東京ヴェルディをはじめ数多くのサッカーJリーグチーム、サッカー女子日本代表などのフィジカルコーチ等を歴任。現在はスポーツ外傷障害予防とコンディショニングをテーマに、幅広い年齢層を対象とした研究を重ねる。(公財)日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、ハイパフォーマンススポーツセンター特任アドバイザーとしても多方面で活躍中。

### 指導者は人々のウェルビーイングに貢献できる

本日のテーマは、「動作評価から実践へ～パフォーマンスとウェルビーイングを高める指導法」です。ウェルビーイング＝幸福感という言葉、皆さまはよく耳にするとと思います。しかし、なぜ運動のパフォーマンスがウェルビーイングと関係するのか、どのようなつながりがあるのかについて、疑問を感じる方がいるかもしれません。

結論として、今ここにいらっしゃる指導者の皆さま方は、目の前にいるトレーニング対象者のウェルビーイング＝幸福感を間違いなく高めることができると思っています。ではなぜ、私ができるように感じているのか。今日はその辺りも含めてお話します。

こちらは私の略歴です(図1)。向かって左側がスポーツ指導者としての経歴です。キャリアのスタートは東京ヴェル

ディで、Jリーグのユースアカデミーにおいて、小学校4年生から高校3年生までのトレーニング指導を10年ほど行いました。その後、早稲田大学に赴任しましたが、サッカーの仕事はずっと続けたいと望んでいたため、大学教員の傍らJリーグのユースアカデミーで20年にわたり子どもたちのトレーニング指導を継続しています。

その間、2008年の北京オリンピックから2021年の東京オリンピックまでは、なでしこジャパンのフィジカルコーチも務め、トップアスリートのパフォーマンスを高める指導を行ってきました。当然、彼女たちは「ワールドカップで優勝したい」という目標を持っています。ユースの子どもたちもまた、「将来プロ選手になりたい」という目的があります。しかし、そこに到達することはなかなか困難です。目標達成に制限をかけているものは何か？ 要因の1つに例えばフィットネスがありますが、それを高めることによって彼らは目標を達成することができ、その結果当然幸福感が増大します。つまり、パフォーマンス向上に向けた指導を行うことは、彼らの目標達成と幸福感の増大に貢献するのです。

トレーニングによって幸福感を得られるのは、トップアスリートに限ったことではありません。先日、高齢女性に対するトレーニングサポートの機会をいただきました。そのお孫さんが私と同級生で、「おばあちゃんが膝を痛めているが、リハビリに熱心ではないので見てほしい」と相談を受けたのです。そこでいろいろとお話を伺ってみると、その高齢女性の望みは「膝を治すこと」ではなく、「自分の足で日本各地を観光すること」でした。しかしこの1年ほどはどこにも行けていない

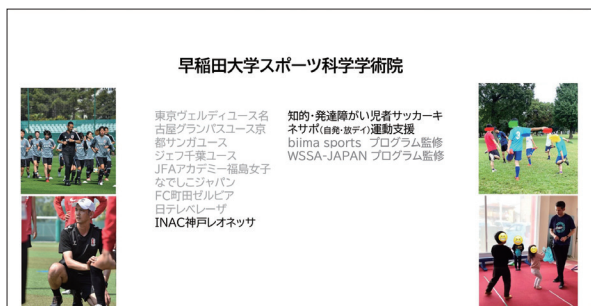


図1

め、膝の痛みというより外出に制限がかかっていることで、幸福感が非常に下がってしまっている状態でした。そこで、「膝が痛かったら一番したいことができないですよね。どうしましょう？」などと問いかけると、「きちんと膝を治すためにトレーニングをする」ということになり、実際に行動に移した結果、膝の痛みが緩和され、自分の身体に自信が持てるようになりました。今では飛行機に乗って旅行に出かけるなど、どんどんチャレンジ意欲が増し、「本当に良かった」と満足されています。

子どもたちも例外ではありません。3年前、ある娘さんのお母さんから SNS を通じて連絡をいただきました。当時小学校1年生だった娘さんは新体操をやっていたのですが、幼稚園の時に腰椎分離症と診断され、新体操をやめるよう言われてしまったそうです。しかし本人は続ける意欲があったので、4カ所の病院を回ってみたものの、どこでも同じようにやめなさいと言われたため何とかならないか…とのご相談でした。実際にお会いして娘さんの状態を見てみたところ、確かに腰椎分離症をしてはいたのですが、問題は「ケガがあること」ではありません。腰の痛みを感じることなく運動ができれば、問題なく新体操を続けられます。そこで娘さんの動きを見ながら、「腰を反る時には腹筋をしっかり締めて骨盤から動かしてみよう」などと指導しました。すると娘さんは「こうすると全然痛くない」と、新体操を再開することができました。お母さんによると、娘さんは過去1年間、大好きな新体操を制限され、ほとんど笑顔が見られなくなっていたそうです。しかし今では娘さんの表情がみるみる明るくなり、本当に幸せそうにしているとのこと。「やりたいことを制限されるのがいかに不幸なことか。また、やりたいことをできるようにしてあげるのがどれほど素晴らしいことかを初めて知りました」とのお便りをいただきました。

皆さまが日ごろ提供している様々な指導は、高齢者から幼い子どもに至るまで、あらゆる人々のウェルビーイングを高める可能性があります。私自身、それをもっと多くの人に広げたいと考えており、この7～8年間は、知的障がいや発達障がいのある子どもたちへの運動指導も続けています。内容は遊びが中心ではあるものの、一般の方たちを対象とした運動指導と全く変わりません。指導を通じて、障がいのあるなしに関わらず、今までできなかったことができるようになることが、本当に笑顔や幸福感につながるのだと日々実感しています。同様に、皆さまの活動は老若男女、競技レベルの高低、障がいの有無に関わらず、間違いなく多くの方のウェルビーイングの向上につながるはずです。今日私がお話しすることの中に、ひとつでも明日から使えるものがあれば、ぜひ使っていただきたいと思います。

今日は、私が一方的にお話しするのではなく、既に様々なご経験を持つ皆さま方が、お互いにその情報を共有しながら

進めていきたいと思います。今から3分ほど時間を取りますので、お近くの方と3～4人組を作っていただき、自己紹介とそれぞれの活動内容を話してお互いに共有してみてください。

(グループワーク)



## || 人はどんな時に幸福感を抱くのか

皆さまそれぞれに、様々な方を対象とした指導をされていると思います。性別や年齢、その他の違いはあっても、目の前にいるのは1人の人間です。その人が何をもちて幸福を感じるかは、人によって異なるかもしれません。しかし基本的に、人が幸せだと感じることは、それほど大きくは変わらないとされています。

こちらは PERMA モデルと言われるものです(図2)。人はどのような時に幸福を感じるのかを示したものです。

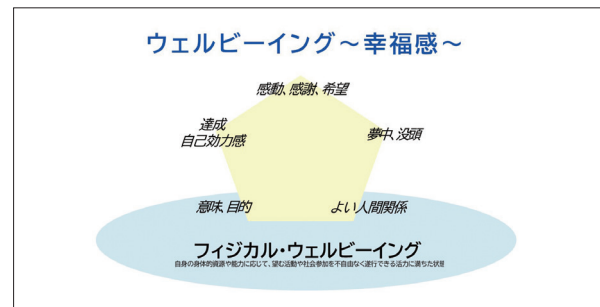


図2

まず1つ目は、「自分のしていることに意味や目的を感じられるか」。先ほどお話しした高齢女性の例を見れば、「膝の痛みを治す」こと自体には目的や意味を感じなかったかもしれません。しかし、「全国を巡る」ためであれば、トレーニングに意味や目的を見出すことができます。ですから、指導者は「膝の痛みを治すためにしっかりとトレーニングしなければ」と促すのではなく、「何がやりたいんですか？九州へ行きたいんで

すね。じゃあ膝をしっかり治して、九州で美味しいものを食べましょう。」といった問いかけをすることが重要になります。

2つ目は「達成感」、「自己効力感」。自己効力感というのは、「自分はやればできる」という気持ちや思考を育むことです。例えば、今まで膝が痛くてできなかったスクワットを、まずは1回やってみたらできた、次の日は2回できた…と、スモールステップを踏んでいき、気づいた時には10回できるようになったとします。この場合、指導者は10回できたことをただ褒めるのではなく、「それは毎日毎日丁寧に1回ずつ積み重ねたからですよ」と、結果とそれまでのプロセスをきちんと話すことが大切です。そうすることで、対象者は「自分が段階を踏んだことで10回という結果につながったんだ」と、自らの行動と結果をきちんと紐付けることができます。そして「自分はやればできる」というマインドが生まれ、そのように感じることで大きな幸福感に包まれます。さらには、スクワットが10回できたという目標を達成できたことによっても、人は幸福感を得られるとも言われています。達成感による幸福は、金メダルを取ったトップアスリートだけが感じるものではありません。スクワット10回、あるいは1kgの減量や増量でも目標を達成すれば感じることもできます。

3つ目は「感動、感謝、希望」。目標を設定し、それに向かって伴走する指導者と対象者の間には信頼関係が生まれ、達成できた時に対象者は「これも先生のおかげだ」と感謝の気持ちを抱くことでしょう。そうした状態にある時にも、人は幸福感を得られると言われています。

そして4つ目の「夢中」、「没頭」もまた、幸福感を生み出すものです。先ほど、発達障がいを持つ子どもたちに遊びを通じて運動指導を行っている、とお話しました。なぜかといえば、遊んでいる時はそれ以外のことを考えず、目の前の遊びに夢中になる中で幸福感が得られていくからです。

5つ目は「より良い人間関係」です。他人と良い関係が結べることに、人は幸福感を感じると言われています。普段皆さまが行っている運動指導の中で、あるいは運動施設管理をする中で、利用者に「いつもここで運動させてもらって嬉しいわ」と言われるごとに、幸福感はどんどん積み上げられていきます。

そして、このような心理的幸福感の土台となっているものが「フィジカルウェルビーイング」＝身体的な幸福感です。これは、「自身の身体的資源や能力に応じて、望む活動や社会参加を不自由なく遂行できる活力に満ちた状態」を指しています。身体的に幸福な状態と聞けば、いわゆる五体満足の状態を思い浮かべるかもしれませんが、必ずしもそうではありません。知的障がい、あるいは四肢の欠損があったとしても、今持っている身体の資源や能力に応じて社会参加が不自由なくできる、これが非常に大事です。そして、そのような状態になりたいと望む人にとって、皆さまは望みを叶えるための

選択肢のひとつになり得るのです。

例えば車いすの利用者が行きたい場所へなかなか行けない状態にあったとして、望みを叶えるためには体幹や腕を鍛え、車椅子を長く漕げるようになることが必要です。そこで皆さまが直接運動指導をしたり、あるいは運動施設を整えれば、その人の選択肢が増える、これもフィジカルウェルビーイングです。今までできなかった旅行が車いすでできるようになれば、達成感が生まれます。また、指導をしたり、運動施設を整えてくれる皆さまへの感謝の気持ちも芽生えます。もっといろいろな場所を訪れたいという意欲がわき、運動施設に通ってトレーニングを積み重ねる中で、運動に夢中になったり、指導者やスタッフと良い人間関係を構築することができます。「日々生きる意味」を見出すことができるのです。このように、皆さまの活動というものは、5つの幸福感全てを満たすことのできる、とても大事な仕事であると思います。

そこにより良い意味を持たせるためにあるのが、ウェルビーイングを支える取り組みです(図3)。栄養、休養、運動という3本柱がそれに当たります。プラス「心理」。先ほどお話しした、心理的なウェルビーイングを高める取り組みを、いかにして皆さまが普段の活動に取り入れることができるか。施設の運営やクライアントとの関係性において、ちょっとした工夫をすることで、それは可能になってくると思います。

それではここで、実際にウェルビーイングを高める指導法について考えてみましょう。先ほどのグループで、それぞれ利用者に対しウェルビーイングを高めるためにこのような取り組みをしている、あるいは今まで意図していなかったけれど言われてみたらこのような働きかけをしていた、もしくは今後このようにしてみたいなど、何か思い当たることがあればシェアしてみてください。シェアするにあたっては、発言して下さった方の意見を大切に、素晴らしいと思ったらぜひ、拍手をしてください。

(グループワーク)



図3

では、この場にいる全員と共有したいことがある方は、ご発言をお願いします。

**発表者** 昔、水泳指導をしていた当時、子どもたちを相手に指導することがありました。4泳法のうち1つでも泳げるようになった、2つ泳げるようになったなど、子どもたちが泳法を習得できた時の表情を垣間見るととても良いもので、あれはやはり幸福につながっていたのかな、と思い出しました。

今までできなかったことが1つでもできるようになったという達成感と、しっかり教えてくださった先生への感謝ですね。そこでお互いに信頼関係が築けると、全部が幸福感につながります。素晴らしいですね。

**発表者** 山形で運動指導をしています。その中で、在宅の中高齢者が「1人ではなかなか運動ができない」と話していました。私自身、つい何か道具を求めてしまいがちですが、例えば家にある座布団など身近なものを使って、調理をしたりテレビを見ながらトレーニングをし、それが継続できれば、1つの目標ができてきて、先生がおっしゃったように次の目標に向かって生き生きと若々しく生活できるのかなと思っています。そこで現在、ちょっとした工夫をしながら運動指導を続けている状況です。

今まで自分ではできないと思っていたことが、ちょっとした工夫でできるという驚きと、実際にやってみて感じる楽しさ。そこに意味や目的が生まれ、継続への意欲が増すと、できることもより増えていく。本当に素晴らしい効果ですね。

私は先日ある村へ運動指導に行き、村のお父さんお母さんたちにお話を伺いました。その村では以前、「村の集会所に集まって皆で運動しましょう」と呼び掛けても、最初は興味を持って集まるものの、2回目3回目になるとほとんど誰も来なくなっていたそうです。ところがある時から、急に皆が毎週来るようになり、その理由を聞いて、私は「ああ、なるほど」と思いました。

実は新しく来たインストラクターが、参加者全員の名前を覚え、一人ひとりを名前で呼んでくれるようになったというのです。そうなると1対1のつながりが生まれ、もし欠席すれば「あの人に何か言われるかもしれない」と考えるようになります。さらに、そのインストラクターは、例えば腰が少し曲がった状態でトレーニングをしていた人の背筋が伸びていると「ああ、〇〇さんすごいですね、まっすぐになっていますね」などと皆を褒めてくれるそうです。村の方々は、「今までは運動しても褒めてもらったことなどほとんど無かった」と言っていました。

運動目的がたとえ筋力アップではなく、名前を呼んで褒めてもらうことだとしても、結果的に健康になるのであれば良いわけですね。インストラクターとの間に良い人間関係が築かれ、運動に夢中になり、褒めてもらって感謝する。さらに「もっ

と褒めてもらいたい」という希望が生まれて継続するようになり、今までは1回でやめていた運動教室に3カ月通ったとしたら達成感も得られる。ただ相手の名前を呼んで褒めるだけで、これら全てが実現するのであれば素晴らしいことです。こうしたことを、皆さまも実は既にやっていらっしゃることでしょ。う。「ちょっとしたこと」でも人を幸せにする力があります。ぜひ、普段の指導を振り返り、目の前にいる人の幸せになれるポイントは何かを考えてみてください(図4)。

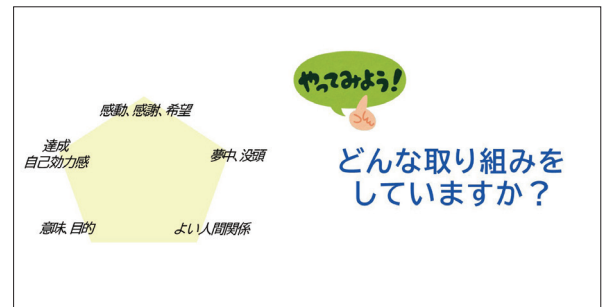


図4

## II 「自己効力感」を高めるために

ここで、ウェルビーイングを高めるための4つの仕組みと2つの働きかけについて、整理してみます(図5)。

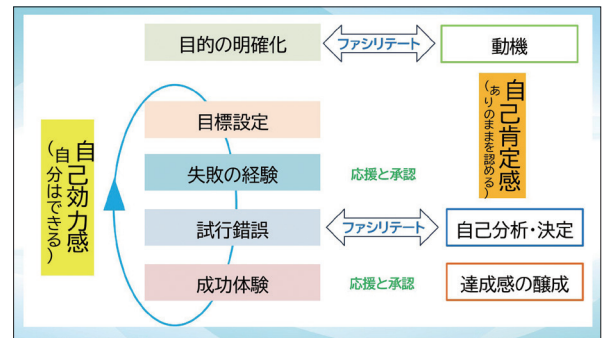


図5

何かを達成するためには、まずは何らかの目標設定が必要です。それは、「体幹の運動を20秒間できるようになる」、「毎日散歩をする」、「褒めてもらう」など、どんなことでも構いません。しかし、達成するためには何かができるようになること、あるいは何かを続けるという行為自体が大切になります。

その過程の中では、何もかもが上手くいけばいい、というものではありません。やはり失敗の経験も大事です。それがあって初めて「どうすれば目標を達成できるのか」を自分自身で工夫し、試行錯誤を重ねることができるからです。その結果、実際に何かができるようになると、成功体験が生まれます。ここに示した4つの仕組みは、自己効力感を育むためにとても大事なことです。

では、この4つの仕組みに我々がどのように関わっていくか。失敗の経験をした時、人は当然心が折れてしまいます。その時に心から応援し、今に至るまでのプロセスをしっかり認めてあげることがとても大事です。そうすると相手は「今はまだできないけれども、この先生はこれまでの取り組みをきちんと見てくれている」と実感し、信頼関係が芽生えます。これはいわゆる「自己肯定感」を育むことにつながります。このようなことは、子どもの文脈でよく語られますが、大人の場合も同じです。「あなたはあなたそのままがいいだよ」と認め、受け入れてもらっていると、人は安心するものです。この安心感をどのように指導の中で与えられるか。これは特に、ウェルビーイングを高める指導の在り方として、非常に大事なことです。

そこから試行錯誤の段階に入りますが、指導者の多くはここで「答え」を伝えてしまいがちです。これは私自身の反省でもあります。もちろん、それが必要な時もありますが、指導者は可能な限り相手の自己分析、あるいは自己決定を促す問いかけを行うことが大切だと思います。例えば「〇〇さん、上手くできなかった理由は何だと思いますか？」と問いかけて、相手が「ちょっとここに力が入り過ぎたからかな」などと答えれば、「もう少しリラックスしてやってみたらどうですか？」といったアドバイスができます。これを最初から「ここに力が入り過ぎているから抜いてください」と言ってしまうと、相手が自分を振り返る時間はほとんど無くなってしまいます。ですから「自分を振り返る」時間を作ること、すなわち目線を一度自分の中に向けさせることがとても重要です。そのうえで、最終的に実行するか否かは本人に決定してもらいます。人は他人から何かを「やれ」と言われても、幸福感が高まるものではないからです。そして本人が自己決定で「やってみる」ことを選択し、目標達成ができた時には、「力を抜いたらこんなにきれいにできましたね。素晴らしい。これまでの努力が実りましたね。」などと、ここでもプロセスと結果を認め、きちんと言葉で伝えます。

このように、目標設定から成功体験までの4つが循環していくと、「自分はやればできる」という自己効力感が生まれてきます。そのために私たちができることは、応援と承認、そしてファシリテート＝問いかけです。私たちは運動指導を通じた4つの仕組みと2つの働きかけによって、人の幸福感をどんどん高めることができるのです。

そこで重要になってくるのが、なぜそれをやるのかという「目的の明確化」です。人は当然、運動教室を休みたい、あるいはやめたいと思う時があります。その際には、なぜこれを行っているのかを再度問いかけてみる。無理に引き出す必要はありませんが、始めるきっかけとなった最初の動機や目的を思い返す機会を作るとはとても大切です。

## Ⅱ 視野を広げる問いかけを

ファシリテーションの非常に大事なポイントは、ここでも答えを与えるのではなく、問いかけることです。質問する時には、2つの形があると言われていて、1つは Yes / No のクローズな問いかけです(図6)。

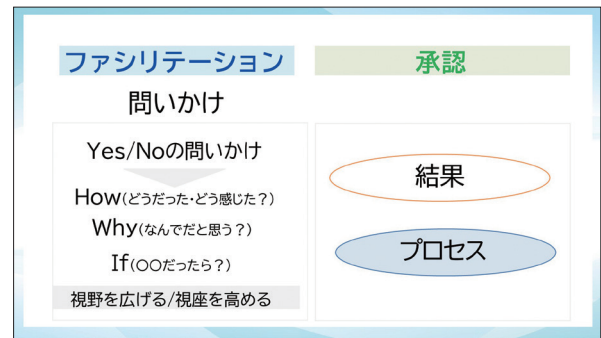


図6

例えば「あなたは焼き肉が好きですか？」と聞かれたら、Yes / No という2つの選択肢しかありませんが、「あなたの好きな食べ物は何ですか？」と問えば選択肢は格段に広がります。ですから例えば「トレーニングをやってみてどうでした？どう感じました？」などと、オープンな聞き方をしてみます。すると、こちらが内心「相手はまだ全然できていない」と感じていたとしても、ご本人は「バッチリできていると思います！」と答えることがあります。そこで指導者と対象者ではお互いに感じていることにギャップがあることが分かります。その時に、相手の「できた」と思うレベルに対し、自分は同じような目線を持つべきか、もしくはこちらの思うレベルまで相手の価値観を高めていくのか。こちらが一方向的に「いや全然できていませんよ」と言ってしまうと、相手は「先生は何でそんなことを言うのだろう？」と不信感を抱いてしまいます。

ですから例えばスクワットをやっているとして、まずは「どんな時にできていると思いましたか？」と問いかけてみます。「膝がきちんと曲げられているからできていると思いました」と答えた場合、相手は腰を落とすのではなく膝を曲げることで「できた」と解釈していることが分かります。そこで「膝を曲げた時に痛みを感じませんでしたか？」とクローズな質問を試みる。痛いと思えば、「膝が痛まないようにやるにはどうしたらいいですかね？」などと、相手が少し考えるための時間を作ります。そうすると、スクワット＝膝が痛むことが当たり前でないことに気づき、痛まないやり方を自分で工夫するようになります。このように、相手の視野を広げる・視座を高める問いかけをしていくことで、対象者は自分自身で考えながら運動に取り組む、すなわち「答えを教えてもらう人」ではなく「答えを自分で探せる人」になっていきます。その結果、自分が本当にやりたいことや、今困っていることなどを言葉で表せるよ

うになり、皆さまとの対話も増えていくのではないかと思います。ファシリテートと声がけを継続することで、クライアントが自ら考え、幸福感を増していける運動指導ができればいいと思います。

ではここで、またグループになっていただき、皆さまがこれまでに行ってきた働きかけや問いかけについて、今後試してみたいことも含めシェアしてみてください。

(グループワーク)

**発表者** 私は企業の従業員を対象に健康指導をしています。そこで相手に対し、何か問いかけをする時に、つい問い詰めてしまうことがあります。しかし、こちらが思っていることが正解ではないことも多くあり、自身の考え方を変えていかなくてはならない、またティーチングも必要ではないかと感じています。相手にどう寄り添うかが、解を引き出す1つの大きなポイントであると最近では実感しています。

ありがとうございます。企業を対象に、社内全体のウェルビーイングを高めるためのお仕事なさっているんですね。

大事なことは2つあると思います。先ほどお話ししたようなオープンな問いかけは、相手の視野を広げ、自分自身について考えるきっかけとなるのは事実です。しかしそこに辿り着く答えがない場合、ただ問答を繰り返すだけになってしまいます。ですから時にはこちらが考える答えや選択肢を伝え、最終的な解に辿り着けるようサポートすることも非常に大切です。「ティーチング」とおっしゃいましたが、ティーチングは問題解決に導くもので、問いかけというものはどちらかといえばその人の成長を促す「コーチング」になります。つまり、問いかけには「問題解決に導く」と「成長を促す」と2つあり、そのどちらも私たちは、相手に寄り添いつつ、今の状況ではどちらを提供すべきなのかを考える必要があると思います。

もう1つ大事なことは「Why?」という問いかけです。なぜ?という問いかけは、時に相手を追い詰めてしまいかねません。相手がやろうと思っていたことを上手くできなかった時に、「なぜできなかったの?」と問われると、すごく責められている感じがしますよね。ですからこの場合、「Why?」は極力使わず、それ以外の例えば「何が問題だったの?」、「どこで困ったことがあったの?」といった問いかけをすることが大切です。それでもなお「Why?」が必要であれば、「あの時あなたはなぜこうしたの?」などと、「今のあなた」ではなく、運動していた「過去のあなた」に焦点を当て、同じ「あなた」でも第三者的な扱いをすると、責められている感覚が薄められます。これは1つのテクニックではありますが、こうしたことに配慮できるいいと思います。最近私は、一番大事なことは何を教え伝

えるかではなく、どのように教え引き出すかなのではないかと感じています。

同じ指導をしていても、この違いによって、相手が自分で成長できるようになるのか、口を開けて鉛玉を放ってもらうだけの人になるのか、大きく変わってきます。鉛玉を待つ人は、自分で成長していくことがないため、達成感を得ることができません。ですからぜひ、皆さまも相手に向けて、成長を促す問いかけや、過程も含めた承認を心がけていただければと思います。目の前にいる方の幸福度が高まれば、皆さまもまた幸せなり、双方にとってポジティブな結果につながっていくのではないのでしょうか。

## モチベーションの“現状”を探る

こちらはモチベーションの特徴についてまとめたものです(図7)。

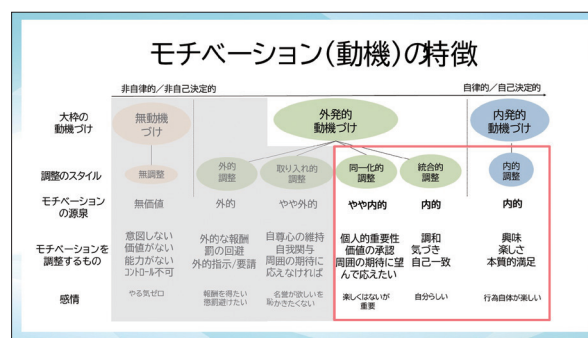


図7

モチベーション＝目的です。なぜそれをやるか、その意味は人によって異なりますし、また時期によっても違ってきますが、最も長続きするモチベーションは「内発的な動機付け」です。自分がやっていることに興味がある、行為自体が楽しい、あるいは本質的にやっていること自体に満足している、といったものです。

例えば、私が関わっていたなでしこジャパンの選手たちは、やはりサッカーが好きでやっていました。ですから本質的にはサッカーをやること自体が楽しいのですが、とはいえ1年中楽しいと思っているかといえば、必ずしもそうとはいえません。すごく苦しい練習をしている時は全く楽しくない。しかし、そもそもサッカーをする自分＝私であり、自分らしいからやっている、ということがあるかもしれません。さらには、「きつい、もうやめたい」と思っている、周囲のワールドカップ優勝への期待を背負っているからやる、という時もあるでしょう。ただし、そうした思いはずっと維持されるわけではなく、ある瞬間には「ああ、やっぱりサッカーは楽しいな」と感じることもあります。モチベーションというものは、高まったり低下したりを繰り返すものです。図7の右側、内発的・やや内発的なところにモチベーションがあれば、

やっていることが長続きする大きな要因となります。

一方で、「外からの動機付け」もあります。名誉が欲しいとか、恥をかきたくないといった動機です。例えば、サッカーをしている学生が、周囲の人に「アイツ結局あそこまでしか行けなかったんだ」と不名誉なレッテルを貼られたくないから続けているとしたら、これは外的動機づけとなります。あるいは親がやれと言うから、やめればお小遣いがもらえないから、といったモチベーションもあるでしょう。

私たちは、楽しくはないけれどもやっている人たちに、内的モチベーションが高まるような働きかけをしていけたらと思います。「運動は楽しくないかもしれないけれど、この先待っている旅行にはプラスになりますよ」など、もっと先にある目標を思い出させる、あるいは「運動をしている時のあなたは本当にキラキラしていますね!」といった相手がそれを自分らしいと思えるような声かけです。最終的には「ここに来て先生と一緒にやるのが楽しい!」と思ってもらえるような環境や関係を作っていければいいと思います。

しかし、繰り返しになりますが、人のモチベーションは行ったり来たりします。ただしそれが図7の一番左側まで行ってしまうと絶対にやることはありません。ですから、モチベーションは変化することを念頭に置きつつ、相手のモチベーションはどのあたりにあるのかを探り、その状態によって様々な働きかけをしていただければと思います。

ここまでのお話を振り返ってみると、皆さまが日々行っているのは、単なる運動支援ではなく、ウェルビーイングのサポーターであるといえます(図8)。運動指導にとどまらず、その先にある、目の前の人の幸福感を高めるためのサポートを行っている、と考えることができれば、もしかしたら日々の取り組みにも変化があるのではないのでしょうか。私自身、そうした考え方をするようになってからは相手との向き合い方が変わり、特に選手たちとの向き合い方は大きく変わりました。

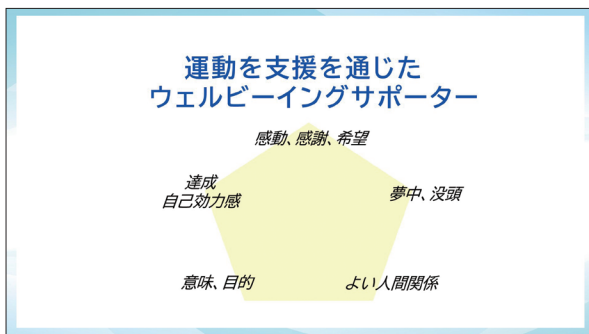


図8

## フィジカルウェルビーイングを高める指導

ここからは、フィジカルウェルビーイングを高める取り組みに

ついてご説明します。栄養・運動・休養、そして心理。心理については既にお話ししましたので、その他の3点について、どのようにサポートするかをお話しします。

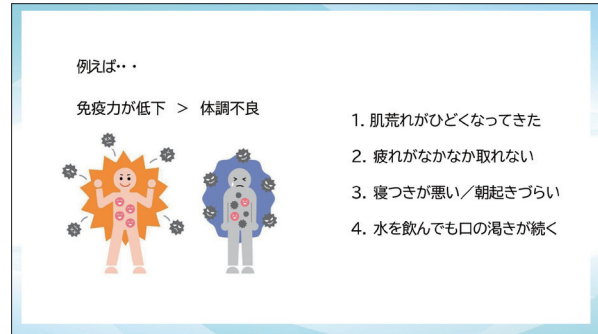


図9

例えば免疫力が低下した場合(図9)、人は体調不良に陥り、肌荒れがひどくなる、疲れがなかなか取れない、寝つきが悪い、水を飲んでも口の渇きが続く、等々の症状に見舞われます。指導者は、目の前の方に「最近のご自身を振り返ってこのようなことはありませんか?」と問いかけ、本人が現在どのような状態にあるかを振り返ってもらうことが大事です。免疫力が低下するとどんな症状が出てくるのかを知るとは、自分を知ることでもあるからです。

対象者が「そういえば最近疲れが取れなくなった」と答えたとすれば、免疫力を高めるためにまずは栄養をきちんと摂りましょう、と促します。栄養といえば体調管理のキーパーソンです(図10)。当然バランスの良い食事・ビタミン・腸内環境が大切で、なかでもビタミン類は体調管理にとって重要です。その大切さを伝え、さらにはどのような食事にどんな種類のビタミンが含まれているのか、図と一緒に見ながら相手が摂れているもの、いないものを共有する時間が作れるといいと思います。そうすることで、対象者も栄養について、より「自分ごと」として捉えられるようになります。



図10

続いて睡眠です(図11)。睡眠はまさに再起動ボタンの役割を果たします。しっかり睡眠が取れているか否かは時間の長さだけではなく、自身の体調が良いかどうかで判断しな

ければいけません。ですから「朝、自然にお腹が空いて朝食をしっかりと食べていますか?」、「起きてから30分以内に活動的に動き始められていますか?」、「週末、仕事がない時も平日と同じぐらいの時間にアラームなしで起きられますか?」、「日中に強い眠気を感じることはありませんか?」といった問いかけを行い、当てはまるものがあるとの答えであれば、日頃の生活を共に振り返って「睡眠時間が足りていないかもしれませんね」と話してみるといいと思います。

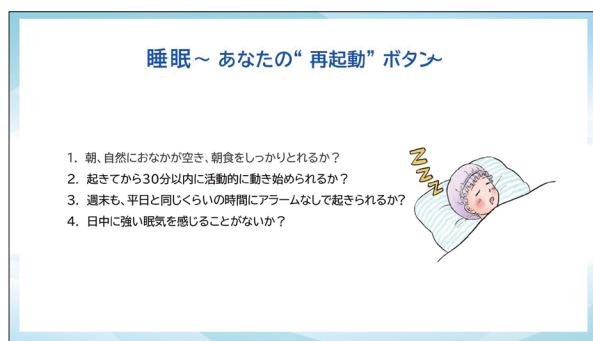


図11

そのうえで睡眠の質を高めるにはどうすればいいか(図12)。その1つに仮眠があります。睡眠不足を解消するためには、仮眠がとても大事です。ただし15時を過ぎてから仮眠を取ると、夜の寝つきが本当に悪くなってしまうので、「15時前に15分～20分ぐらい取るといいですよ」と、対象者が意識してできそうなことをワンポイントで伝えてあげましょう。

もう1つ、やはり日中の活動を増やさなければ、睡眠はしっかり取ることができません。一方、睡眠圧(編注:日中に活動することで脳や体に蓄積される「眠りの欲求」を指し、長時間起きているほどその圧力は高まる)が高ければ高いほど、人は夜しっかりと寝ることができます。もし「夜なかなか眠れない」という対象者がいれば、日中どれぐらい活動しているのかを尋ねてみましょう。あまり動いていないようであれば、相手の睡眠の質と量を高めるためにも、一緒に身体を動かしてみるといった活動も大事です。

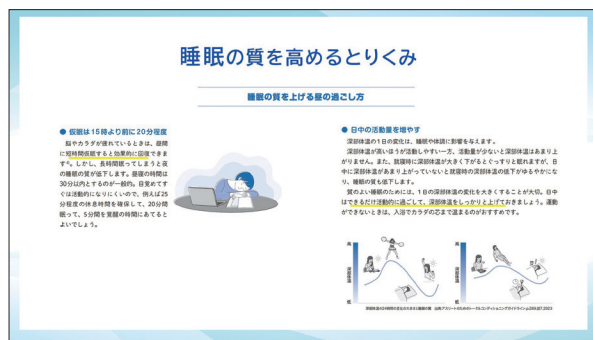


図12

では、ここで皆さまご自身、あるいは対象者に向けて疲労回復のためにどのような取り組みをしているか、グループの中でシェアしてみてください。

(グループワーク)

ありがとうございます。皆さまは長年のいろいろな経験を通じて、多くの知見をお持ちのことと思います。それらを周りの方々と共有できることも、対面の講習会の良いところですね。オンライン講習会であれば、他の参加者同士でチャットはできません。ですからぜひ、この機会を上手に使っていただければと思います。

その際、やってみて良かったことだけではなく、上手くいかないことについても相談してみると、もしかしたら経験に基づくアドバイスがもらえるかもしれません。ぜひ、そのような良い関係をこの講習会の中で作ってください。

今お話した栄養、休養、運動については、ハイパフォーマンススポーツセンター(編注:国立スポーツ科学センターとナショナルトレーニングセンターがもつ機能を統合した組織)から「アスリートのためのトータルコンディショニングハンドブック」が出されています(図13)。アスリートに向け、トレーニングや生活スタイルの整え方などを手引きしたもので、図13のQRコードから読み取ることができますからぜひ活用ください。また、このハンドブックを基にして、大塚製薬が一般向けにまとめたものが、「ウェルビーイングのためのトータルコンディショニングハンドブック」です。運動、休養、睡眠など、ウェルビーイングを高めるための具体的な取り組みについての情報を提供しています。こちらも非常に分かりやすい内容となっていますので、ぜひこのような文献等もご参照いただければと思います。



図13

## 動き・構え・動作のチェックが重要

栄養、休養に続く「運動」に関しては、やはりひと口に運動と言っても、様々な目的に合わせた運動があります。こちらはスポーツ庁から出されている図です(図14)。目的によ



て適した運動内容は当然変わってきますが、それらを整理したものです。

例えば気分転換やストレス解消が目的であれば、筋力トレーニングといった筋骨格系の運動、あるいは呼吸循環系の持続的なトレーニングなどを推奨しています。生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防にも、やはり持続的なトレーニングがふさわしいとされています。皆さま方も、クライアントの目的にふさわしい運動内容をご提示いただくと、より適切な運動指導ができるようになるかと思えます。

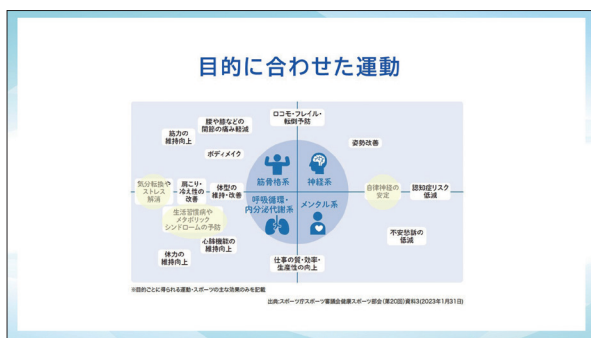


図14

様々な目的がある中で、例えば転倒予防をしたいのであれば、自分の身体を足で支えるための筋力改善トレーニングが必要になります。

一方で、厚生労働省やスポーツ庁は、推奨される運動量として「1日60分以上の身体活動」、「息が弾んで軽く汗をかく程度の運動を週に合計60分以上」、「筋力トレーニングを週に2〜3回」を促しています(図15)。



図15

それでは、転倒予防の筋力トレーニングをただ週2〜3回やるだけで筋力は改善されるのでしょうか。

ここからは、午後の実習につながるお話になります。例えばひと口にスクワットをしても、図16の人物が行っている動作は左右で全く異なります。右側のようなスクワットを週に2〜3日行って、左側の動作と同じような効果が得られるかといえば、全くそのようなことはありません。つまり「どのようにやるか」が大事なのです。運動効果をしっかり得る

ためには、指導者が「動きをきちんと見る」ことが非常に重要です。



図16

例えば図17のような状態であれば、腰が曲がっているために、脊柱起立筋など様々な腰回りの筋肉の伸張性が増大し、ストレスがかかるので、筋膜性腰痛などのいわゆる筋特異的な腰痛へとつながる可能性があります。また、膝を深く曲げない非効率な動きをすると、パフォーマンスが低下するため、こちらも様々な問題が起きかねません。ですから、姿勢、構え、動作をきちんと観察していただき、整えながら運動を続けることが非常に重要です(図18)。

午後の実技では、このような構えや動作について、皆さまと一緒にチェックをしながら運動していきたいと思えます。

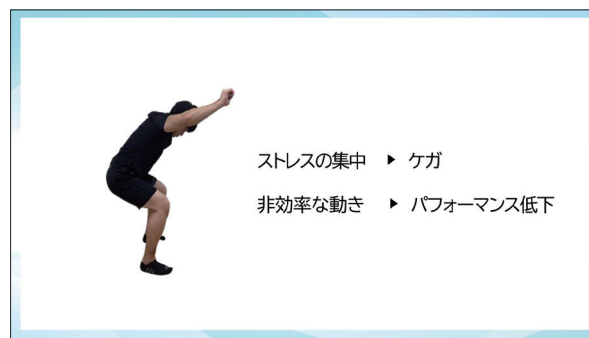


図17

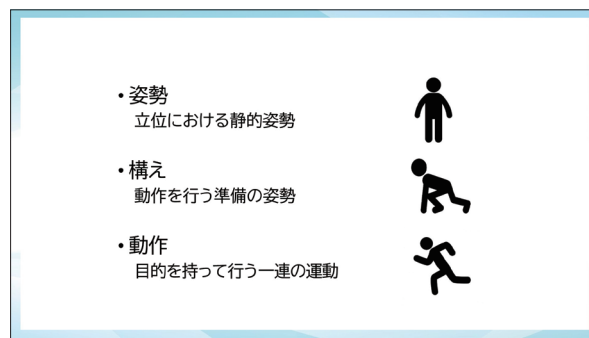


図18

最後に、動作評価について少しお話しします(図19)。まず、観察の基本は、前後左右から全体を見ることです。もう一つは、「姿勢や動作の異常性を見極める」。次に大事なことは、例えばスクワットをした時に腰が曲がってしまうケースがあったとして、ではなぜ曲がってしまうのかをしっかりと分析しながら観察することです。1つの要因だけではない可能性が高いので、いろいろな知見をお持ちの皆さまが揃っていることですから、ぜひ皆さまで「このようなことが影響しているのでは？」などとディスカッションしながら進めていければと思っています。動作の要因分析の見方については、のちほどさらに深くお伝えできればと思いますし、ご意見ご質問等もお受けします。

では、午前中の講演はこれで終わります。ありがとうございました。

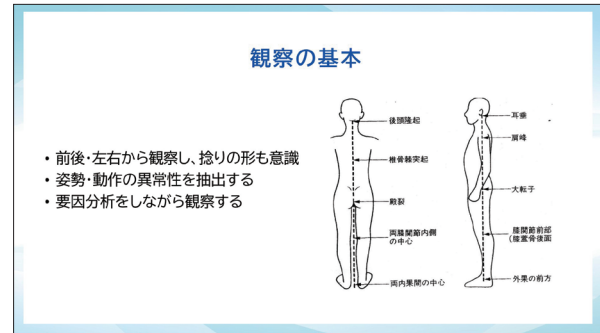


図19



## 実習

## 講師 広瀬 統一氏

《助手 吉田 拓生氏／島田 大輝氏（早稲田大学スポーツ科学学術院）》

## || すべての基本は「姿勢」に

まずは「姿勢の評価」を行います。午前中の講演では、「姿勢・構え・動作」をきちんとチェックすることが大切である、とお伝えしました。ケガや痛みなどは、多くの場合、動作＝実際の動きの中で起こります。ただし、誤った動作の原因は「構え」の誤りや「姿勢」の悪さから来ていることもあり得ます。ですから、全ての基本はまず「姿勢」にあると覚えてください。

その一例として、私は今からA・B 2種類の投球動作を行います。どちらがよりケガにつながりそうかを、近くの方と4人組になり、グループの中で話し合ってみてください。



A



B

A だと思っ方は手を挙げてください。多いですね、さすがです。A の場合、肘の高さが肩よりも低くなっています。このように投げると肘の反りが強くなり、肘のケガ、特に「野球肘」につながる可能性が非常に高くなります。一方、B の

投げ方では肘が肩より高い位置に来ています。肩甲骨と腕の骨の関係性を見ると、一般的には手を頭の後ろに付けた時、最もストレスがかからない状態となります。しかし肘が下がっていると、肘が反って肩の骨との摩擦が起きやすくなるのです。

次に、なぜ肘が肩より上に上がらないのかを考えます。皆さん、背筋を伸ばして手をゆっくり上げてください。次に、猫背の状態になってまた手を上げてみましょう。上がりませんね。ですからAの投球をする人は、肘を上げようとしていないのではなく、猫背のために手が上がっていない可能性があります。指導者が「肘を上げて投げろ」と指導しても、猫背を治さない限り絶対に上がりません。この場合まず改善すべきは、投げ方ではなく猫背です。同様のケースは水泳やバレーボールでも起こり得ます。腕がある程度までしか上がらなると腰が反り、腰を痛めてしまうことになります。動作の前に姿勢をチェックすることの重要性をおわかりいただけでしょうか。

## || 姿勢の「異常」の原因を探る

では、2人1組になって姿勢のチェックを行いましょう。午前中にお話した「観察の基本(図19)」を思い出してください。

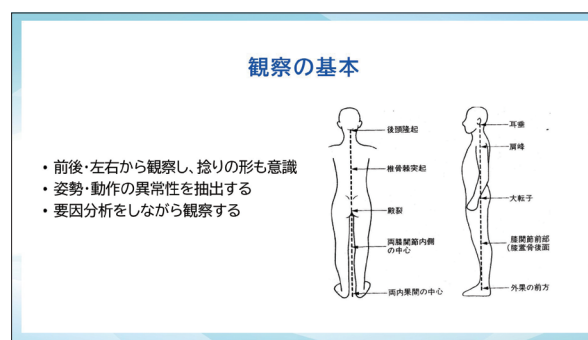


図19

姿勢を観察する時は、必ず横と前後両方から行います。後ろから見た時には、まず両肩の高さが同じであるかをチェックします。次に、後頭部の耳と耳の間にある出っ張り、後頭隆起という頭蓋骨の一番後ろの部分から背骨、お尻の間まで真っすぐになっているかを見てください。膝と膝の間、踝(くるぶし)と踝の間も真っすぐか。偏りの有無、真っすぐだけれども骨が曲がっていないか、などをチェックしてください。グ

グループの中のおひとりがモデルとなり、他の方々が観察してみましよう。



いかがですか。何か特徴はありましたか(「右肩が下がっている」との声が上がる)。右肩が下がっていて左肩が上がっている、という左右差が見られることがありますね。

これには幾つかの原因が考えられます。ひとつは筋肉自体が右に下がっているケースです。例えばテニスの選手や野球の投手など、繰り返し同じ筋肉をずっと使っていると、発達することもあれば、肩の神経が擦り減ってだんだん筋肉が萎縮してくることがあります。この場合は神経的な問題を疑います。

ただし、水泳をやっていて右肩が下がっているのであれば、右肩だけを動かしているわけではないので、あくまで仮説ではありますが、筋肉には問題無いはずですが、では何が影響しているのか。肩甲骨の問題を疑います。

右肩が下がっている参加者を見ると、左の肩甲骨が外に寄っています。極端に言えば左の肩だけが上がっていて、右の肩が少し後ろに反っている。そこで両方の肩甲骨と背骨を引いていただくと、左右差が大分無くなります。つまり、この場合右肩が下がっているのは、肩の筋肉の減少ではなく、左の肩甲骨が外側に寄っていることが原因です。左側の肩甲骨を背骨に寄せる筋肉のトレーニングを行うことで、この方の姿勢はよくなります。



このように、まずは何か不自然な部分がないかを見て、それを見つけた時には、その場所そのものに問題があるのか、もしくは周辺に問題があるのかを探るのが、姿勢のチェックの考え方です。

分析の方法が難しい、と思われるかもしれませんが。分析の考え方のまず1つ目は、「骨のたわみ自体に問題があるか」。次に2つ目は「筋肉自体が細くなったり、盛り上がっていないか」という筋肉自体の問題。そして3つ目は左右や前後の「筋肉のアンバランス」。姿勢の異常の要因は、この3点のいずれかが原因であるケースが大半です。

先ほどの方は、右肩が下がっていて左肩が上がっていました。これが骨格の問題であれば、おそらく背骨自体が曲がっているはずですが、そうではない。では筋肉が細いかといえ、それも違う。ですから、原因は筋肉のアンバランスにあると考えられます。

次に、身体を横から観察してみましよう。耳たぶから鎖骨を触り、鎖骨をずっと外にたどっていくと、一番外側に肩峰という出っ張った骨があります。もう一つ、大転子という太ももの骨がありますが、この骨を探すのが難しい場合には、手を腰に当て、その状態で足を半歩前に出し、踵を中心につま先を内と外に振ると、手に骨がコツコツ当たります。これが大転子です。



そして膝蓋骨の後ろ側と、外踝の前側。これら5点が真っ直ぐになっているのが基本的な姿勢です。

例えば助手の吉田さんの場合を見ると、大転子、太ももの骨がかなり前に出ています。これが極端な状態になると、いわゆる反り腰になります。反り腰の状態では背筋を伸ばすと身体が少し前に出て、S字状を描く。これがスウェイバックといわれる、上半身が下半身よりも後ろに位置し、骨盤が後傾する一番やっかいな姿勢となります。こうなると、子どもたちの場合には腰椎分離症になりやすく、大人も常に腰が張っている状態になります。その原因は、腹筋が締まっていないことです。

では、またグループの中で横からの姿勢をチェックしてくだ

さい。反り腰になっていないか、太ももの骨が前に出過ぎていないか、肩が前に出ているか…といったことを観察してください。



肩が前に出ている猫背の方は結構いらっしゃいますね。肩が前に出ている＝前側が引っ張っている状態です。その時、後ろ側はそれを抑えないといけません、抑えられていない、ということです。前側が引っ張っているため、胸の周りから上腕の骨についている小胸筋、肋骨の間の肋間筋といった胸の周りの筋肉が硬くなり、胸骨全体が萎んでしまっています。そのため、肩甲骨は胸郭に位置せず前に出てしまうのです。このケースでは、前側の筋肉を動かす必要があります。

さらに、肩甲骨が背骨にきちんと寄せられていない、引っ張られるのを我慢できない状態にあるので、肩甲骨と背骨の間の菱形筋や、僧帽筋の中部線に被せてある筋肉を収縮させることが必要になります。1つの方法として最も簡単なのは、手を組んで前に伸ばし、グーッと息を吐きながら前傾姿勢を取り、肩甲骨を外に開くストレッチです。



続いて姿勢を戻し、肩甲骨をグーッと下に締め、背骨の下の方に動かすことを意識します。

この動きを繰り返します。肩甲骨と背骨の間の筋肉が伸びたり縮んだりするのが感じられましたか。

この運動をグループになって何度か行い、特に猫背だっ



たという人に運動の前後でどのように変化したかを聞いてみましょう。周りの方は、肩甲骨が開いたり、下に寄せられているかを見てください。もし寄せられていない場合には、実際に肩甲骨を触って指導してあげましょう。

もう1つ、肩甲骨を上から下へ、下から上へと回旋する動きがあります。



この動きを指導すると、10人中8人は動かし方がわかりません。その場合はまず、この開いたり閉じたりを繰り返す一番簡単な動きを指導しましょう。肩甲骨が胸郭＝肋骨の上を外に開いたり、内に閉じたりする感覚がわかると、次第に肩甲骨を様々な方向に動かせるようになります。

私が指導を行う際、言葉だけで伝えても理解してもらうことは簡単ではありません。ですから私は、実際に肩甲骨を触り、「この方向にグーッと開いてください」などと動かし方を誘導しています。

お相手は手で触られると、自分の肩甲骨がどのように動くかがわかります。状況次第では、手で触れることに制限がある場合もありますが、可能な限り触れながら指導していただければと思います。

次は反り腰の場合です。骨盤が前に倒れていると反り腰になります。骨盤が前に倒れるのは、下に引っ張られるからです。本来は上から引っ張り上げられるものですが、これができておらず腹筋が使えていない。腹筋が弱いとお尻や太

腿も弱い状態です。ですから、まずはきちんと腹筋を使わなくてはなりません。



皆さん、その場で立って骨盤を動かしてください。グーッと後ろに、そして前へ。この動きを繰り返しましょう。



それでは身体を戻して真っすぐに立ちます。先ほど反り腰だった方、少し戻ったのではないのでしょうか。無意識的に腰が反っている方は、骨盤をきちんと動かすことができていません。ですから動かす指導をとおして「骨盤が真っすぐ立っている状態」を伝えると、自然にその状態が分かります。ただし、少し時間が経てばまた腰は反ってきますから、やはり腹筋をきちんと鍛えることが大事です。



そのための方法です。吉田さん、横になってください。本来であれば立った状態でやりたいのですが、段階的にやっています。腹筋の中でも骨盤に近い腹筋の上と下があるとしたら、下の方、おへそ周りを使います。吉田さんは反り腰なので、背中と床の間が空いています。本当は空かないものですが、私の手が出たり入ったりしています。

私の手を押し付けるようにして、息を吐きながら背中を床に付けてください。このように、まずは「押し付ける感覚」を掴んでもらいます。押し付ける＝骨盤がきちんと立っている状態ですから、床との隙間が無くなるのです。

次に、両足を上げ、両手を前に出します。私の手が入らな



ように両足を伸ばしてください。足を戻して、今度は手を上げます。このように足を伸ばしたり、手を上げたりと、「立っているのに近い状態」でも、この腹筋を使えるようにします。これができるようになったら、次は足と手両方を一緒に動かすとより効果的です。今日は足だけ・手だけでやってみましょう。

## Ⅱ 動く前に「整える」

ここで、「鍛える」と「整える」という2つの考え方についてお話します。スポーツをする時に、鍛えることは大事ですが、パフォーマンスアップやケガ防止のためには鍛える前に整えることが重要です。

整えるという意味では、先ほどの骨盤を動かす運動などは、座っていても、例えば立ってレジを打っている時でもできます。「この運動で少しでも腰回りや身体が楽になればいいですね」とお伝えすることが大切です。一方で、横になって行うエクササイズは1人では難しいので、「一緒にやりましょう」と声をかけをする、そのようにして指導対象のウェルビーイング、生活の質向上につなげていきましょう。

最後はスクワットです。動きをきちんと見るのであれば、できる限り素足でお願いします。足を肩幅に開き、つま先は真っすぐあるいは少し開く、これが基本の姿勢です。その状態で腕を上げ、地面と平行になるまで太腿を広げていきます。前かがみになった時に、つま先と膝が同じ方向を向くようにしましょう。これをゆっくり3回行い、戻します。



横から見て太腿が地面と平行になっているか、膝がつま先より前に出過ぎているか、腕は前に出過ぎず足とお尻の間にあるか、背筋が真っすぐ伸びているか。吉田さんのスクワットは、膝とつま先が地面と平行になっていて、腕が足とお尻の間に入っておらず、背筋が真っすぐになっていることがわかります。このあたりをチェックしながら、実際に皆さんもやってみてください。



いかがでしたか。「手が前にいってしまった」という方は？結構いらっしゃいますね。では、腰が下まで下がらなかった方

は？こちらも手が挙がりました。では、吉田さんにやってもらいましょう。



下まで下がることはできますが、手が前に出てしまい、直立できていないように見えます。では立って腕だけ上に上げてください。



こうして見ると、そもそも腕が真っすぐ上まで上げられていません。良し悪しは別として、特徴がそうである、ということです。吉田さんはサッカーの競技歴があり、ポジションはフォワードなので腕が上がらなくても大丈夫ですが、例えばこれが野球のピッチャーや水泳の選手であれば心配です。では、この姿勢の要因分析ですが、スクワットをする時の下半身と上半身に分けて考えてみます。

この動きに関わっている部位を下半身と上半身に分けると、下半身は足首、膝、股関節と3カ所の関節が挙げられます。深く曲げられないとしたら、この3カ所のどこかに動かないところがある、と考えます。一方で、前傾姿勢が前に行き過ぎている場合には、上半身の問題が考えられます。上半身は肩、腰、股関節の3つの関節が関わっています。

どこに問題があるかを考える時には、まず、どの部位に問題がありそうなのか、何となく目を付けます。吉田さんの場合は手が上がらず反っています。これがそもそもの問題ではないかと考えます。

それでは仰向けになってください。立ったままでは重力がかかり、可動域の問題か、関節の動き自体が悪いのか、それを動かす筋肉が悪いのかが分かりませんから、横になって重力を外します。その状態で足を揃え、手を頭の上に上げてください。親指がきちんと床に付いていませんね。



これは、肩周りの動く範囲が少し狭いからだと考えられます。その理由は何か。まずは普通に呼吸してください。呼吸する時にお腹だけがポコポコ動いています。本来であれば、お腹と胸が同じように動き、前後だけではなく左右にも全体的に広がるのが一般的ですが、吉田さんの場合はお腹だけが広がる。だとしたら、胸周りの動きが悪いために上がらないのでは？と考えます。



そこで深呼吸をする時に、横隔膜を内から外に押し広げるイメージで吸って吐きます。横隔膜を刺激しながら肋骨のあるところを押し、肋骨周りをほぐしていきます。皆さんも自分の手で触れてみてください。

胸周りもほぐしましょう。深呼吸をし、吐く時にあばらとあばらの間もほぐしていきます。

だいぶ胸周りが動くようになってきました。ではもう一度、腕を頭の上に上げてみましょう。先ほどより少し上がるようになりました。



それではスクワットを行ってください。こちらも、先ほどよりは腕が上がっています。



もう一つ、上下だけでなく捻りの可動域もチェックします。横向きに寝て、そのまま左腕をグーッと後ろにもっていきます。



少し可動域が狭いですね。脇を締めて、肘が地面に付くように、また肩甲骨を背骨に近づけるようにして動かします。





背中側の筋肉が縮むと、胸側の筋肉が伸びます。ではもう一度開いてみましょう。先ほどよりも開くようになったのがわかると思います。



このようにして縦の動きと捻りの動き、双方の柔軟性を出しながら姿勢の改善を図ります。このエクササイズで大切なのは、「肩と胸、胸郭が連動した動きができています」ことです。肩関節が上手く動かない時には、そこだけを動かすのではなく、胸周りをしっかり動かすことが大事です。上下だけではなく、捻りの動きも組み合わせることにより、動きが全体的に良くなります。

ここまでは上半身を行ってきました。下半身の方はやはり腿です。スクワットをして腿の裏が張っていると、お尻や膝が上手く曲がらないことがあります。きちんとしたスクワットは、地面と脛の骨の角度がだいたい70度ほどあればできると思います。少し硬いかな、と感じたらこのエクササイズを行ってみましょう。助手の島田さん、横になって片足を持ち上げ、左足を上下させてください。これを5～6回繰り返します。



一度足を下ろしてリラックスし、再度上げてみましょう。今度は70度ぐらい上がるようになりました。ここまで上がればきちんとしたスクワットができるようになります。



筋肉は前後だけではなく、左右も関係しているので、このように動かしてあげるとよく動くようになります。同じ動きをもう一方の足でも行います。今は私が持ち上げましたが、1人であれば、片足を壁につけて上げ、もう片方の足を上下させれば同じように行うことができます。上がるようになったら、もう少し壁に身体を近づけ、足をさらに高く上げるように行います。では、皆さんもやってみてください。



では、参加者のお1人に協力いただき、実例を示してみます。足首にケガをしたことはありますか？（参加者:ありません）では足を肩幅に開き、手を上げてスクワットをしてください。



ありがとうございます。膝を中心に動いているので、「コマネチ」のポーズをして、その手を足の付け根で挟みこむようにしゃがんでみてください。



こうするとスクワットの動きができるようになります。しかしまだ、腰が下まで下がっていません。この場合、腿の裏側の問題、あるいは足首の問題を考えます。

では片膝を付き、前足の踵を付けた状態で膝をグッと前に押し出してください。



地面と脛の骨の角度が45度ぐらいになると適切なスクワットができるのですが、そこまでいっておらず、爪先の上に膝がある状態です。これでは下まで腰を下げるのは困難です。無理をして下げる必要はありませんが、足首の可動域を改善できるか試してみましょう。

ご自分で足首の前の部分を押しながら、膝をゆっくり前に押し込んでください。5秒間、5セット行います。



足首を曲げる時、距骨が脛の骨の中に滑り込んでいくのですが、これが上手く入らなければ足首を曲げることはできません。ですから自分で押し込みながら、曲げ伸ばしを行います。

もう一度、足首を曲げてください。



先ほどよりもすぐ曲がるようになりました。過去に足首を捻るケガなどをしていれば、この動きで痛みが出ることもあるので、ケガの経歴をきちんと尋ね、痛みのない範囲でやるのが大切です。では反対側もやってみましょう。こちらもすぐ曲がるようになりましたね。ではもう一度、「コマネチ」のポーズをしてみてください。



いかがですか？（参加者：全然違います。身体が軽くなったような気がします。）

ありがとうございました。このようにして、運動指導の前にまずは身体を整えてもらうと、パフォーマンスも生活の質も上がり、ウェルビーイングの向上につながると考えています。

私からのお話は以上です。ありがとうございました。

## 【質疑応答】

**質問者** 姿勢を全部チェックすべきとお話でしたが、片側だけに腰痛や背中痛みがある場合、バランスを考えてストレッチなどを実行したほうがいいのでしょうか？

**広瀬** まずは対象者の運動や動作の特性が片方だけになっているかどうかを自分で確認します。片方だけに発生している問題が、普段の動作による影響なのであれば、片方に対し介入することはあります。そうではないのであれば、全身的なつながりがあるはずですから、全身を観察し、どこかアンバランスな部分が見られたらそれを整えていくといいかと思えます。

**質問者** レッグスウィングで、反対側の持っている足が伸びる仕組みについて教えてください。

**広瀬** まだ正確には説明されていませんが、2つの理論があります。1つは、「交差性神経支配」です。例えば、片方の細い筋肉をトレーニングすると、それが神経的に伝播し、もう片方にもトレーニング効果が出ると言われています。ストレッチを行った際、無意識的な痛みの検知があると、防御反応的に動きができなくなることがあります。一方を伸ばすことで、防御反応的な作用を下げると、もう片方が伸びやすくなるわけです。このような中枢神経的なことが大きな要因とされています。

もう1つは、片足を上げると腿の裏側だけではなく、お尻や体幹部分も関わってきます。片側を動かすことにより、そのような体幹部分も自然と動くので、もう片方も可動域が増していくと考えられています。

**質問者** 昔、スクワットは膝を爪先より前に出してはいけないとされていました。現在では、出すことによって大腿四頭筋が鍛えられると聞きましたが、この理解でよろしいですか？もう1点、オーバーヘッドスクワットを行う時、腰部にかなりのテンションがかかるのは、足首や股関節が硬いからでしょうか？

**広瀬** 確かに私が指導者を目指している頃は、「膝が爪先より出れば駄目」と言われました。しかし今は違います。理由の1つは、膝を爪先より前に出ないようにすると、お尻がどんどん下がっていき、頭を前に置かなければバランスが取れず、腰に負担がかかってしまうからです。もう1つは、身体を真っすぐにしようとすると、腿の前が引っ張られるようにストレスがかかり、膝蓋骨が骨にぶつかるため、こちらのほうが問題です。重心を真っすぐに下ろせるのであれば、膝が爪先より多少前に出ても、そのストレスは少ないと言われています。

オーバーヘッドスクワットで腰が張る一番の理由は、おそらく腰が反っていることです。肩が硬いと腰を反らなければ手は上がらず、腰を反ったままスクワットをすることになるので、骨と骨が潰された状態になって腰が張るのだと思います。腰周りだけでなく、肩甲骨や胸郭の可動性を高めることもまた重要です。

**質問者** 筋ジストロフィーを患う小学生の介助をしています。自己肯定感が低い傾向にある子どもに対し、どのようなストレッチや運動をさせてあげたら良いのでしょうか。

**広瀬** 講演の中でお話ししたように、本人が何かを達成することがとても大事です。そして結果だけではなく、そのプロセスをきちんと見てあげることです。例えば、今まで持てなかったものを持てるようになったとすれば、それだけでもその子どもにとっては大きな成長です。幼い頃から医師や親に「これをやっては駄目。どうせできない。」と制限をかけられてきた結果、実はできるにも関わらず「自分はできない。」と思ってしまう、いわゆるセルフスティグマの状態に陥ってしまう子どもは少なくありません。きちんと成長していることを認め、「こんなにできるようになったね。ここまでしっかりやってきたからだね。」と言語化して伝えていけば、少しずつ自己効力感が高まっていきます。

それが最も高まるのは、本人が「何かを成し遂げたい」と思っている時です。本人は運動よりも、絵を描くことや音楽

を聞くことが好きかもしれません。音楽を好きな子が何か歌を口ずさんでいたら「あ、歌えるようになったね」など、心が動くような声がけをしてあげると、その子の選択肢や可能性は広がります。

運動やストレッチに関しては、医療の範疇ですから、ドクターと相談しながらできることを行っていくと良いのではないのでしょうか。