# 「あなたのトレーナーはあなた自身。コンディショニングしませんか?」

**小林　真弓**（こばやし　まゆみ）

健康運動指導士、管理栄養士、R-bodyアカデミー認定コンディショニングコーチ

2003パリ・ダカールラリーにてパーソナルトレーナーとして三菱ラリーアート増岡浩選手に現地帯同。総合優勝となる。1997～2010社会保険庁健康事業財団「ペアーレ入間」に健康運動指導士・管理栄養士として勤務する傍ら、西武ライオンズをはじめスポーツ選手や他施設への指導を担当。2010以降、健康アドバイザーとしてテレビショッピング出演中。

## ご挨拶

皆様こんにちは！

初任行政研修及び初任行政フォローアップ研修における「朝のストレッチ」を担当させていただいております小林真弓と申します。現場でご一緒してくださった方もおられるのではないでしょうか。その節はご参加いただき本当にありがとうございました。

コロナ禍で一時中断した時期もありますが、かれこれ足掛け6年ほど担当させていただいています。時間とともに、その内容もお伝えしたい思いも変化しております。

この度は、そのことをお話しするため「誌上講演」という大切な枠に登場させていただきました。このような考えに至るまでの経緯として、私が関わったフィットネスへの取り組みの歴史もお聞きいただければと思います。

この話が少しでも研修を受講される国家公務員の皆様と、本稿をお読みになる皆様の健康増進のお役に立てますように、どうぞしばらくお付き合いください。

## 自己紹介

自己紹介をさせていただきます。昭和37年（1962）生まれ。人事院公務員研修所のある埼玉県入間市にて小中高を卒業、その後「香川栄養専門学校（現：女子栄養短期大学）」に進学。2年生在学中にフィットネスの世界に飛び込みました。フィットネスという言葉が無かった日本に、最初にフィットネスという英語由来の言葉を導入した株式会社スポーツプログラムス（以降「KSP」と略します）という企業に属したのです。

きっかけは体育の授業でした。KSPと共にフィットネスの事業を計画していた担当講師の先生が「栄養士の立場で運動指導できる人材」はいないだろうかと探しておられ、ある日「やってみませんか？」とお誘いの連絡が来たのです。当時の日本では「フィットネス」という言葉の明確な概念はなく、なんとなく漠然としたイメージ…健康づくりという意味合いだったと思います。そして目に見えるフィットネスの代表が「エアロビクス」でした。

## エアロビクスとの出会い

エアロビクスは1960年代にアメリカの医師ケネス・クーパーがNASA宇宙飛行士のために開発したトレーニングプログラムです。酸素を効率よく利用し心肺機能向上、全身持久力を向上させるプログラムです。そのプログラムは1980年代には「エアロビクスダンス」というダンスエクササイズで、全米はもとより日本中に広まっていきました。私はそのエアロビクスダンスインストラクターの日本第一号のチームの一人です。

いきなりインストラクターになれたわけではなく、在学中にインストラクター養成コースを受講し、同時にスポーツの分野でも様々な体験を積むために、プロ野球各球団、日本を代表する球技のチームなどのトレーニングの現場に赴いたり、新聞社主催での「全国エアロビクスセミナー」にスタッフで参加したり、それはもう今思うと貴重な体験を沢山させていただきまして、インストラクターとして世に出たわけです。

ポップな音楽に合わせて簡単な振り付けを繰り返して踊る一体感と、裏付けされた理論に基づくエアロビクスダンスはとても楽しく、「コンディショニングセンター代々木」は沢山のお客様で連日大賑わいでした。

## コンディショニングとの出会い

ここで前述したフィットネス事業の会社：株式会社スポーツプログラムス（KSP）に話を戻します。1980年代初頭、日本になかったフィットネスという言葉。でも、健康体操やトレーニングという言葉はありました。

なんとなく似たイメージのように感じます。

それらをまとめますとフィットネスの概念は「身体的・精神的・社会的な健康や適応力の向上、運動能力の向上」ということになるようです。

KSPの社長が起業前に渡米した際、市民やアスリートが使用する体育館の構造、マシーン、プログラム等々、「フィットネスする」現場を見て日米の差があまりにも大きく、衝撃を受けたそうです。「身体的・精神的・社会的な健康や適応力の向上、運動能力の向上」の差が大きすぎたということです。

彼は元々スポーツ紙の編集長をやっており、日本だけでなく、カメラ片手にアメリカのスポーツの現場に取材に行っていたのです。

「これは、日本のために何とかしないといけない、カメラよりやることがある！」と、当時NASAで使われていたアポロエクササイザーというコンパクトな等尺性運動マシーンをまずは導入し、プロ野球の世界に広めていきました。

**＊等尺性運動＊**

筋肉の長さ（尺）を変えずに一定の力を発揮する運動のこと。筋力の向上による、体の安定性などに効果があります。じっとしていながら力を出し続ける運動です。朝のストレッチの時間にも「プランク」というエクササイズでご紹介してきました。

アポロエクササイザー

プランク

同時に、「コンディショニングセンター代々木」と銘打ったコンディショニングスタジオを開設し、1982年、「コンディショニング」を日本に定着させる第一歩を踏み出しました。コンディショニングはその後、「フィットネス」、そして「エアロビクス」という言葉とともに広がりを見せていくことになります。

当時の様子はこちらに掲載があります。

https://www.jstage.jst.go.jp/article/jpess/19/1/19_53/_article/-char/ja/

（J-STAGE　運動とスポーツの化学より）

さて、大賑わいだった同センターには、ダンススタジオ、ケアルーム（鍼灸、整体等メンテナンス機能）、トレーニングジム、喫茶に加えフィットネスウエア販売などができるラウンジコーナーがありました。

「ケアルーム」は、痛めた個所を緩和・治療し、体を整える専門職が在勤、私たちインストラクターもアスリートも一般のメンバーも利用していました。

今でこそ当たり前ですが、これは当時珍しいことでした。フィットネスと治療が一体となったサービスを一般のメンバーが気軽に利用でき、事態を悪くする前に調整できることでフィットネスを継続できますし、**障害を予防、ケアしながら更なるフィットネスを積み重ねられる**のです。

当時の写真

コンディショニングという概念を調べてみると**「コンディショニングとは、身体や心の状態を最適化し、健康やパフォーマンスを維持向上させるための調整や準備」**と、あります。**「障害を予防、ケアしながら更なるフィットネスを積み重ねていく」**ことこそがコンディショニング。同センターは、まさに、利用者のコンディショニングを応援できる施設であって、私は、同センターに勤務することで「コンディショニング」に出会ったのです。

そんな中、ある日ふと思ったのは「こんな良いプログラムが一部の人たちのものだけであってはいけないんじゃないか？ トップアスリートたちの利用プログラムを公民館で健康体操している人たち、自力で運動している人たち、ご高齢の皆様にもお伝えしたい。指導者として、こういうことが**公務で出来たら**最高なんじゃないのかな」ということでした。

## 健康事業財団に職員として就職

結婚、出産、子育てをしながら管理栄養士の資格をとり、健康運動指導士の資格もとりました。

1996年頃、入間市に、社会保険庁健康事業財団が展開する健康増進施設ができるということを知り、早速関係機関に問い合わせ、1997年に職員として正式に採用いただき、念願の「公務に準ずる立場でコンディショニング指導する」チャンスを得ることができました。35歳の時です。

地元のプロ野球選手や、競輪の選手たち、モータースポーツの世界チャンピオン、子どもさんからお年寄り、現役の多忙な社会人の皆様などなど、願っていた通りあらゆる国民の皆様が通いやすい料金でコンディショニングや、カルチャーを受講できる施設で、プール、トレーニングジム、お風呂、レッスンスタジオ、教室、保健指導室が設けられていました。その環境で学んだことは数知れないです。

また、自治体と地域支援センター、当施設のタイアップでの介護予防事業、医療関係と当施設での臨床から見た生活習慣病講座を催していました。医師、保健師、歯科衛生士と協働する業務に携わり、本当に多くのことをたくさん経験することができました。コンディショニングセンター代々木で培ってきたことをこの健康増進施設で多くの方にトレーナーとして思う存分お伝えすることができたと自負しています。

しかしながら勤務する中で得た新たな気付きがありました。

「なぜ、トレーニングで身体を痛めるのだろう。なぜ、あんな猫背でスクワットをしてしまうんだろう。なぜ、加齢すると筋骨格筋の痛みが多発するのだろう。加齢だけが原因なのか？痛くない人もいるのに。なぜぎっくり腰はくせになるのだろう。なぜ多くの中高年が四十肩になるのだろう」という「沢山の筋骨格筋系のなぜ」だったのです。

そして、この「なぜ」が私を次のステージに向かわせるきっかけになったのでした。

## なぜ？の答えを求めて

美しいパフォーマンスを繰り出すアスリートの瞬間の映像。美しい動作は、どこを切り取っても絵になります。よくよく見てみるとアルファベットの「X」「Y」「I」の字に重なることに気づきました。後々、それはキネティックチェーン（筋膜連鎖・運動連鎖）という言葉を知ることで、それの成せる業ではないだろうかと私は思いました。

全身にわたる筋膜が丁度良い力加減である時、最高のパフォーマンスになるのではないだろうか？　筋膜というのは筋肉や骨、臓器などを包み込み、体全体をつなげて支える結合組織です。体全体が協調して動くとき、怪我は少ないといわれています。

怪我をすれば**痛い**です。**痛いと運動はできません。運動どころか生活活動すべてに支障が出てきます。心の健康も悪くなるでしょう。健康の維持向上がはばかられてしまいます。**

身体や心の状態を最適化し、健康やパフォーマンスを維持向上させるための調整や準備がコンディショニングです。

ならば、**コンディショニングとは「怪我をしづらい、痛みの少ない身体作りを目標に、身体や心の状態を最適化し、健康やパフォーマンスを維持向上させるための調整や準備」**のことではないだろうか。**QOL（クオリティーオブライフ）の向上そのもの**ではないか。

このような考えに至りました。

酷く腰の悪かった母は、生前、こう申しておりました。

**「痛くなければなんでもいいのよ」**

そうなんです。痛くなければよいのです。動けるのです。生きる力も湧いてきます。動けば筋骨格筋は強くしなやかになります。老若男女年齢問わずです。

では、どうしたらそのための最適なプログラムを理論に基づき学習ができるのだろう。

私は「なぜ？に加えて、どうしたら」の答えを求めて次のステージに進むことになります。

## R-bodyとの出会い：機能的な動作向上に出会う

2011年、私は「なぜ？に加えて、どうしたら」の答えをみつけるため、当時、恵比寿にあったR-bodyの門をたたきました。ここに答えあり、と確信したので思い切って勉強させていただくアカデミー生となったのです。アカデミー生は学習カリキュラムを終了すると認定コーチのお免状がいただけますが、認定コーチになることが目的ではなく、ひたすら探していた答え、そのノウハウを勉強するために入校しました。

そこには今までとはまるで視点を変えたコンディショニングプログラムがありました。

コンディショニングを維持向上させるというゴールに向かうため、**「動作を機能的に向上させる」ことに着目し、動作分析を行うことで、痛みやパフォーマンス低下の原因となる不具合を見つけ、改善のためのプログラミングをしていきます。**

**プログラミングの基礎は「機能的動作の原理原則」**に則っていて、5つあります。

**①重力**
**②可動性と安定性**
**③運動連鎖**
**④3面運動**
**⑤力の吸収と力の発揮**

それぞれ解説します。

①**重力**：我々は重力に逆らって生活をしています。重力に抵抗する姿勢を維持する筋活動が行われています。でも寝転がってしまうと床や寝具が体を支えてくれるので姿勢を維持するための筋活動は行なわれていません。立位でのトレーニングが大事です。

②**可動性と安定性**：可動性は柔軟性といえばわかりやすいですね。ここでは誰かによって動かされる可動域を指します。安定性は自分の持っている可動域の中で自由自在に動かせる能力を指します。柔軟性があっても自由に動かせる能力がないと不十分です。

③**運動連鎖**：前述した筋膜連鎖がこれにあたります。関節が動くと隣り合った関節が連動して動きます。全身に連鎖していくので包括的な動きのコントロールを目指します。皆様と運動する導入部分でちょっとした評価テストをしていますが、この運動連鎖を体験していただいています。運動連鎖が断ち切れると痛みの発生原因が発現しやすいと感じています。

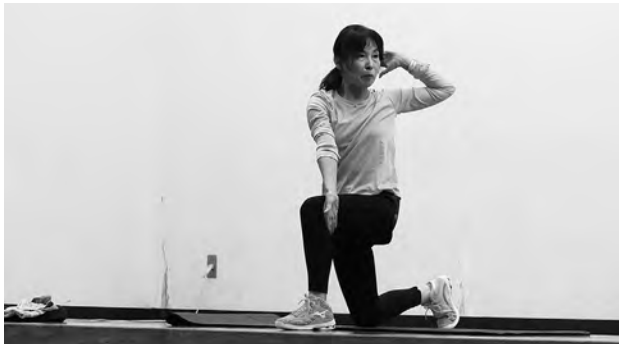
④**3面運動**：「動く」は3面運動で構成されています。縦方向・横方向・水平方向。お辞儀動作は縦方向、首を横に傾けるは横方向、体をねじるは水平方向の動きです。「歩く」という動作は3面運動です。動作はこの3つの方向を面でとらえて組み合わせて成り立っています。トレーニングでも3面で動かすことが大事です。

⑤**力の吸収と発揮**：例えばジャンプする時、体をしゃがみこませ、その勢いを使ってジャンプします。しゃがみこむときに、地面に力を吸収させ、その力を利用して、ジャンプという力の発揮が行われます。歩行時も発揮と吸収の繰り返し動作です。早い動きになればなるほど大きな力の吸収と発揮が行われます。ゆっくりした動作だけでなく素早い動きにも挑戦することが大事です。

少し難しい文章ですが、申し上げたいことは従来の「トレーニング」「フィットネス」ではなく、**「コンディショニング」を実現するための視点を変えたプログラムに巡り合えたということ**。ここが大事なところなのです。繰り返しとなりますが、**コンディショニングとは、怪我をしづらい、痛みの少ない身体作りを目標に、身体や心の状態を最適化し、健康やパフォーマンスを維持向上させるための調整や準備、QOLの向上そのものなの**です。

上記5原則をストレッチやヨガ、ウエイトトレーニングなどに取り込んでいく。

介護予防事業のシニアトレーニングでもスポーツクラブの指導でもパーソナルトレーニングでもこの5原則に



則ったプログラミングをその後随分行ってきましたが、実際にたいそうなご評価をいただくことができました。

公務員研修所で担当している朝のストレッチという30分の時間の中でもこれをお伝えするよう心掛けてはいるのですが、「ストレッチ」「ヨガ」という単語から、それを期待してご参加される方々も多く、素早い動きや、理論の説明などが出てくると違和感を持たれる方もいらっしゃいます。私がお伝えしたいことは、ストレッチやヨガという種目ではなく、コンディショニングです。コンディショニングを通じてカラダを再生し、ライフパフォーマンスを高める。誰にとってもそれが当たり前の世界。

それを今回の誌上講演にて前置きとしてお伝えしたうえで、朝の運動を楽しんでいただけるととても嬉しいです。

## 入間市にある人事院研修所で行う理由

私が皆様に誌上講演というかたちで長文を書かせていただいた理由をもう一つ申し上げます。

現在、私の住んでいる入間市において要介護有病状況は心臓病が1位。筋骨格筋の不具合が第2位。生活習慣病患者数で多いのは高血圧症ですが、こちらも第2位は筋骨格筋による疾病です。これは入間市だけでなく埼玉県も国も同様です。

生活習慣病も要介護有病状況も筋骨格筋の不具合が原因の第2位！　びっくりです。

正しくコンディショニングを継続することで防げるで

**疾病の状況**

①生活習慣病患者数（令和3年度）

入間市の生活習慣病患者数で最も多いのは高血圧症、次に筋・骨格、続いて脂質異常症、糖尿病、精神の順となっています。県や国とほぼ変わらない状況です。

単位：人（患者千人当たり）

| | 入間市 | 県 | 国 |
|---|---|---|---|
| 高血圧症 | 397 | 398 | 412 |
| 筋・骨格 | 376 | 379 | 402 |
| 脂質異常症 | 314 | 338 | 365 |
| 糖尿病 | 198 | 213 | 226 |
| 精神 | 170 | 170 | 177 |
| がん | 108 | 98 | 107 |
| 狭心症 | 73 | 60 | 63 |
| 高尿酸血症 | 72 | 78 | 84 |
| 脳梗塞 | 45 | 45 | 44 |
| 脂肪肝 | 45 | 40 | 51 |

資料：国保データベースシステム「医療費分析最小分類」令和3年度

②要介護有病状況

入間市の要介護有病状況は心臓病が最も多く、次に筋・骨格、続いて高血圧症、精神（認知症等）、脂質異常症となっています。

単位：%

| | 入間市 | 県 | 国 |
|---|---|---|---|
| 糖尿病 | 20.9 | 22.6 | 24.0 |
| 高血圧症 | 48.9 | 51.2 | 53.2 |
| 脂質異常症 | 27.1 | 29.2 | 32.0 |
| 心臓病 | 56.3 | 57.4 | 60.3 |
| 脳疾患 | 22.8 | 22.5 | 23.4 |
| がん | 11.9 | 11.0 | 11.6 |
| 筋・骨格 | 49.3 | 49.8 | 53.2 |
| 精神 | 31.4 | 34.9 | 37.2 |
| （認知症 再掲） | (19.3) | (22.5) | (24.3) |

資料：国保データベースシステム「地域の全体像の把握」令和3年度

（出典：入間市ホームページ）

あろう筋骨格筋の不具合です。

「運動しましょう！」

「いや、毎日歩いているよ、でも坐骨神経痛が痛くてね、膝が痛くてね」

「お布団干していますか？」

「肩が痛くて、腰が痛くて、膝が痛くて、朝起きるのも大変だから昔みたいに布団は持てないからベッドだよ」

生活動作は「一番の運動」です。それができなくなると、フィジカルのレベルはぐぐっと落ちます。筋骨格筋の不具合は増すばかりです。電化製品やIoTの急速な進歩も便利と引き換えのトレードオフを生み出している気さえ致します。楽しいキャラクターを探しに行くゲームで外に出る人が多くなったそうですが、皆、一様にスマホを凝視して、猫背（肩甲骨の外転内旋、胸椎の後彎）がますます増えそうです。姿勢不良から呼吸にも影響が出るのでは、と余計な心配までしてしまいます。外に出たのはいいですがまさにトレードオフ。

そしてシニア世代がますます増えていく昨今です。健康保険、介護保険。若い世代の負担は増えるばかりです。

でも、原理原則に則った運動の「基礎であるコンディショニング」があります。

痛みや怪我を防ぎながら（改善しながら）行うコンディショニングは、そういった意味で救世主になるはずです。

トップアスリートもシニア世代もコンディショニングの原理原則は同じです。

先述したR-bodyでは、80代の方の横でプロのアスリートが同じトレーニング指導を受けています。原理原則は一緒ですからエクササイズの段階レベルが違うだけです。

地方創生事業で結果を出している北海道東川町の事例も紹介をさせていただきます。ご関心がありましたら是非ご覧ください。※

https://higashikawa-town.jp/portal/top/information/1003

原理原則に則ったプログラムは「プロのトレーナー」がそこにいなくても実現できるよう、「パッケージ化」の開発も進んでいます。今まで私なりにコンディショニングトレーニングを実施し、地元入間市、近隣の地域での市民大学講座、法人会、介護予防事業所等々で多くのご賛同の言葉をいただいてきました。

## 最後に

読者の皆様が、まず第一にはつらつとした健康な身体でいていただけますよう、私は心からの応援をしております。

日本のフィットネスの市場の想定顧客数は全人口の約5%と言われており、この数字は先進国の中では比較的低い水準にあります。トレーナーやフィットネスクラブはとても大事ですが、コンディショニングを国民の皆様お一人お一人が体得できますよう、どうか、この記事をお心の片隅にとどめていただき、時折思い出していただき、悩んでおられる方にお伝えいただけますでしょうか。

「あなたのトレーナーはあなた自身」「痛みや怪我を起こしづらい身体づくり、コンディショニングトレーニングがあるんです」とわたしも更に心掛けて精進してお伝えできるよう頑張ります。

長文になりました誌上講演。最後までお読みいただき本当にありがとうございました。