

げんきマガジン



指導者が
幸せを感じる
キッズプログラム
楽しく学ぼう!

子育てハッピーママ

菊地未帆

MCも完璧!!
チアリーダー菊地未帆先生
2025年1月11日
キッズチアWS講師
ママになっても輝いています



Information

- 10/19 田園調布フェア2024 (地域イベント)
- 11/4 トリッキング・アクロバット練習会
- 11/23 せせらぎfes2024 (地域イベント)
- 12/28 第69期キッドピクスインストラクターライセンス取得講習会
- 1/11 キッズチアWS・キッズヒップホップWS
- 1/12 キックトレーニング基礎・キッズ栄養学

ありのままの自分を受け入れる

若い頃と比べてなんだか体の切れが悪い、休息を取っても以前に比べて疲れがとれなくなった感覚が残るなど、加齢に伴う変化を実感し始めたのは50歳を迎えたころだったのでしょうか。とはいえ、誕生日イコールではないので、私も50歳になった直後は「まだまだ私は40代と一緒に」と、張り切っていました。

しかし、それから数年を経て52,53歳になる頃には「あ～これが50歳代の身体なんだ。40歳代とは明らかに違う」と感じるようになりました。そして60歳代も同じように老化していく心身の変化を感じ、それを受け入れながら年を重ねてきました。

特に50歳代では更年期障害など、女性としての機能低下に伴う心身にわたる変化や機能不全に悩まされる時間が長く続きました。過ぎてしまうと、思いのほかつらさや切なさを記憶に止めていなかったもので、どの程度苦しかったのか等、他者に対して表現してうまく伝えることができません。ただ、衰えていく自分に対して漠然とした不安、喪失感、さらには恥の感覚を持っていたことは確かです。

恥ずかしいという気持ち

さて、年を重ねることは恥ずかしいことだと、本当にだれもが感じているのでしょうか。最近ではシルバーの髪やシワのある顔も全く臆すること無く、むしろ軽やかに過ごしている女性も多く見られます。

しかし、自分の外見や心身の機能について、何が気になるのか、大切に感じている信条に関しては個人それぞれに違います。とはいえ、男女を問わず多くの方達が見かけの老いを少しでも食い止めようと、努力し続けていることは確かです。その理由の一つには、「人に見られるから、見かけが変化することは恥ずかしい」「だから年を取ることは恥ずかしいことだ」といった思いがあるのでしょうか。もしかしたら、ルッキズムから解放されること、それこそが老いることを受け入れる際のキーポイントなのかもしれません。

ただし、老いのスピードに身を任せることが適切で、「手入れも維持する取り組みもしないでいい」といつている訳ではありません。実際、私自身もヘアのカラーリングはしていますし、新しいエイジングケア化粧品にはすぐに手を出して試しています。

大切なのは、避けては通れない老いにあがなう、抵抗するのではなく、年を重ねることを受け入れ身を委ねながら、明日に向かって日々の生活を確実に営み、歩むことではないでしょうか。そんな年の重ね方ができたらと、私自身も心がけています。



壮年期

エリクソンの発達段階では50歳代はちょうど、8つの発達段階の7段階目の壮年期（40～65才ごろ）にあたります。この時期は、一般的には安定した働き盛りとされています。この時期はエリクソンが提唱するところの「自分が自分であること」「自分が他者や社会から認められている存在である」という「自分のアイデンティティ」が確立されている時期でもあります。壮年期の発達課題である「世代性」を自分の中に構築していくことが大切です。

壮年期の発達課題

壮年期においては、次の世代を担う人や考え方を育てていくことが、エリクソンの示す発達課題「世代性」です。たとえばご自身のフィットネスの指導を通じて、他者の健康づくりに貢献することや、新しいプログラムを作り出すなども発達課題の達成に該当するといえるでしょう。

とはいえ、実際には段々と体力や気力の衰えを感じる年代でもあります。しかし、その老いに向かう変化にばかり気持ちを向けてしまうと、「自己没頭」といった状態に陥り、この時期の発達課題である「他者を育み育てる」というミッションをおざなりにしてしまうかもしれません。

自己肯定感

そこで、たとえ何らかの衰えを味わっていても、指導力は上がっているというように、自分の価値を適切に評価する「自己肯定感」を高めていくことが必要です。また自己肯定感も、他者との交流の中で、「人から認められる」ことによって深められていきます。

だから、体力や気力が落ちてきたことを人に悟られたくないといった恥の感情を持つよりも、むしろ弱みを見せられる自分や衰えを指導力でカバーしていけることも、大切な事ですね。

第37回 安全な筋トレのために知っておきたい重要事項

今回は、子どもの筋力トレーニングの指導において、けがのリスクが懸念される実施条件や姿勢及び動作について紹介します。

1. 過剰な強度・量・頻度

日本トレーニング科学会¹⁾による「子どものレジスタンス・トレーニングのガイドライン」では、強度は12～15回反復可能な中等度、種目間の休みを入れて5～10種目、10～20分間、週2～3日が推奨されています。例えば、腕立て伏せ（プッシュアップ）がゆっくりとした正確な姿勢と動作で5回しか反復できない子どもの場合、その強度はガイドラインを超える強度であるということになります。このケースでは、膝を床につけるなどの対応を行い、12回以上正確に反復できる条件に変更することが必要となります。

2. 関節可動域を超える動き（過伸展・過屈曲）

若い世代の皆さんは「うさぎ跳び」という運動をご存じないかもしれません。この運動は、筆者が小学生だった50年前。子どもの定番トレーニングとして体育の授業で当たり前のように行われていました。しかし、その後「危険な運動」というレッテルを貼られ、現在ではその名称すら聞かれなくなりました。うさぎ跳びは、両手を腰に組み、完全に膝を曲げてしゃがんだ姿勢から、前方向に連続的に跳びながら移動していく運動です。この運動では、着地後に膝を完全に曲げた状態でさらに衝撃を受けて膝の過屈曲が起こることから、骨の発育期にある子どもにとって無理がある運動であることが指摘されていました。

子どもを対象とした筋力トレーニングの指導においては、上述したうさぎ跳びのように、関節可動域を超える動きや、そのポジションで強い負荷が加わる動きが起こらないように留意することが必要です。

3. 急加速と急減速、過度な反動動作

前掲の日本トレーニング科学会のガイドラインでは、「強度の高い伸張-短縮サイクル運動は避ける」ことが明記されています。伸張-短縮サイクルとは、すばやく切り返す動作中に筋や腱が伸縮するプロセスを意味し、切り返し動作の前後では急減速と急加速が行われることとなります。この時、筋肉の骨への付着部が強く引き伸ばされる状態となるため、こどもの骨に対して大きな負担をかけてしまうこととなります。

4. 過剰な負荷がかかりやすい姿勢や動作

筋力トレーニングの一般的な種目であるスクワットや腕立て伏せでは、脊柱の姿勢を常に一定に保つ必要があります。これらの種目で起こりやすい「問題のある姿勢」とは、具体的には腰が過剰に丸い、または反っている状態であり、脊柱の自然なS字状のカーブを保っていない状態です。腰が過剰に丸いまたは反った状態では、腰椎を構成する椎体の一部が接近した状態（図1右）となり、このポジションで大きな負荷が加わると椎体や椎間板が損傷する危険性が懸念されます。

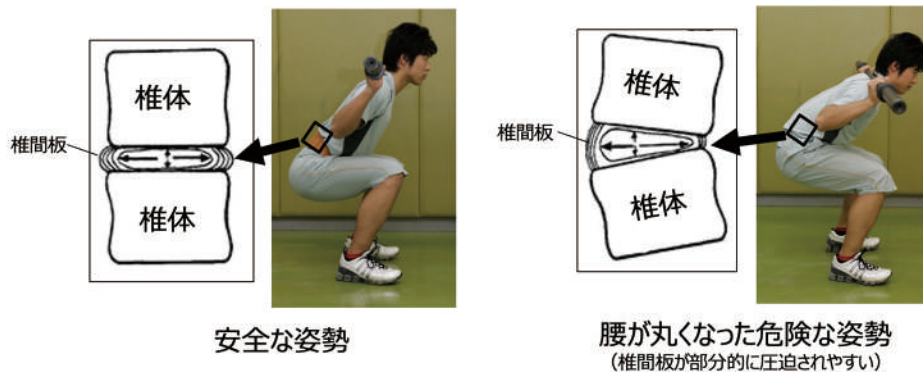


図1. スクワットの姿勢と腰部の椎間板の状態

<参考文献>

1) 平野裕一、伊藤静夫、船渡和男、安部孝：子どものレジスタンス・トレーニングのガイドライン、トレーニング科学、17 (1)、77-84、2005。

【2】こどもに必要なストレッチとは

スポーツをしているこどもに対して大人たち（指導者や保護者など）がよく言う言葉、

「ストレッチをしなさい！」

ストレッチをすれば柔軟性が上がる。そうすればケガの予防にもなるしパフォーマンスの向上にもなる。ただストレッチは時間が掛かるし毎日やるのが大切。だから大人たちはこどもに毎日ストレッチをして欲しい。それがスポーツを頑張っているこどもの周りにいる大人たちの願いだと思います。

では、質問をさせてください。

「どんなストレッチをすればいいんですか？」
⇒ストレッチの種類や方法、部位は？

「ストレッチをしたら本当に柔軟性が上がるんですか？」
「柔軟性が上がったらケガしないんですか？」
「パフォーマンスが上がるんですか？」
⇒そもそも柔軟性とは何？

これらの質問に答えられて初めてこども達にストレッチの必要性を伝えられるのではないのでしょうか。

■ストレッチとは

ではまずストレッチについて学んでいきましょう。まずストレッチ（ストレッチング）とは「関節を動かし骨格筋の起始部と停止部を引き離すことで筋肉を伸張させる運動」です。ストレッチを行うことで以下のような効果が得られます。

- ①筋中の血流を増やす
筋の収縮や弛緩を繰り返すことで筋中の血流が増加します。それにより老廃物を流し出したり、筋に栄養素を流し込むことができます。
 - ②筋を緩める
筋は緊張状態が続いたり代謝が悪くなると、痛みが出たり、収縮力や脳からの指令に対する反応速度が低下します。ストレッチにより神経の興奮を抑えると筋が緩み、筋の状態を正常化することができます。
 - ③関節の動きを高める
ストレッチは関節を動かすこと。筋肉だけでなく関節そのものの状態を良くすることもできます。
 - ④固有受容器を刺激し筋肉を脳にマッピングする
筋がストレッチされるとその情報が脳にインプットされます。それにより脳はその筋肉を認識し、不要な緊張を抑えたり、正常に動かせるようになります。
- 以上のような効果を総合すると「怪我の予防」「疲労除去」「パフォーマンスアップ」に繋がるということになりますね。

■ストレッチの種類とは

ストレッチの定義にもあるように、ストレッチは関節を動かすことで筋肉を引き伸ばすことです。その関節の動きのことを「関節可動域」(Range Of Motion = ROM) といいます。このROMには以下のような分類があります。

【主働筋の収縮の有無】

- ・筋収縮無 → 他動的（パッシブ）ROM
- ・ // 有 → 自動的（アクティブ）ROM

【関節の動きの有無】

- ・動きなし → 静的（スタティック）ROM
- ・動きあり → 動的（ダイナミック）ROM

そしてこれらを組み合わせると、

筋収縮	動き	ない	ある
		スタティック(静的)ROM	ダイナミック(動的)ROM
ない	パッシブ(他動的)ROM	パッシブ・スタティック	パッシブ・ダイナミック
ある	アクティブ(自動的)ROM	アクティブ・スタティック	アクティブ・ダイナミック

このように4種類のROMに分けられます。そしてこれがストレッチの種類ということになるのです。

- ①パッシブ・スタティックストレッチ
⇒筋肉の緊張を取ることに最適
- ②パッシブ・ダイナミックストレッチ
⇒関節を刺激するのに最適
- ③アクティブ・スタティックストレッチ
⇒相反性抑制で筋を弛緩させる
(拮抗筋の出力を高める)
- ④アクティブ・ダイナミックストレッチ
⇒可動域を自分の筋力でコントロールする
(人の動作の基本)

今回はそれぞれのストレッチの具体例を見ていきましょう。



感覚経験を重視した指導が 子どもの満足度を上げる？

NPO法人日本Gボール協会

沖田 祐蔵

「私は失敗したことがない。ただ一万通りのうまくいかない方法を見つけただけだ。」
これは発明王トーマス・エジソンの名言として、うまくいかないときに思い出したい言葉と
言われています。私自身もGボールの指導の際はどのようなアプローチをしたら満足度の
高いセッションとなるか常に頭を悩ませながら、うまくいったり、いかなかったりの日々で
すが、1つ頭の片隅に常に置いているのは、「感覚経験を重視する」ということです。
運動指導においては、2パターンの方略（学習者ができるようになるためのプロセス）がある
と言われていて、1つは指導者が具体的な運動の仕方やコツを示し、教本（マニュアル）に示
される理想モデル（正しい動き）の習得を目指す「モデル習得型指導法」で、いわゆるトッ
プダウン型指導と呼ばれています。他方、学習者自身が様々な運動感覚を経験し、試行錯誤
を繰り返しながら学習していくことを「感覚経験型指導法」と言い、ボトムアップ型指導と
表現されます。

この2つの指導方略でGボールの上で膝立ちのバランスを行う課題を指導した結果（※1）、
もちろんどちらもバランスをとることはできるようになりました。ところが、復元性（バラ
ンスが崩れかけた際にバランスを取り戻す対処能力）が高かったのは感覚経験型だったとい
うことです。つまり不測の事態が起こってもバランスをキープする力を身につけることがで
きたというわけです。また心理面での違いとしては、理想モデル（正しい動き）を目指すよ
りも幅広いやり方を試しながら、だんだんとできるようになっていく過程の方が運動課題や
運動そのものへのポジティブなイメージをもつことができるということも分かりました。
なんだかアスリートの土壇場の強さも、こんなところにヒントがあるような気がしています。
エジソンの教えに勇気をもらいながら、いろいろな感覚に出会えるような楽しい指導を目指
していきたいですね。



バランスを崩しても
立ち直れたらOK！

※1 https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjpehss/63/1/63_17059/_pdf

とっても大切なビタミンB1のおはなし

至学館大学大学院非常勤講師

桑原 裕子

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える時に働くビタミンで、ごはんを
主食としている日本人は、必要とする量が多くなります。脳を働かせたり、
疲労の回復を助けたり、物事に関する興味や関心に影響すると言われて
います。不足すると、糖質がうまく燃焼しないので、疲れやすくなったり、
集中力がなくなったりします。体に貯蔵できずに排泄されやすいため、
しっかりと食事を摂って摂取することが大切です。

ビタミンB1は、豚肉や卵、玄米、アボカド、うなぎ、ごまなどに多く含
まれています。豚肉は特にヒレ肉やモモ肉に多く含まれています。また、
ニラ、ネギ、玉ねぎ、にんにくに含まれるアリシンは、ビタミンB1と結合
してアリチアミンになり、長時間にわたってビタミンB1を利用する事が
できます。ニラ、ネギが食べにくければ、玉ねぎを使ったカレーや味噌汁に
したり、食べにくい玄米はネギを加えてチャーハン、豚肉の冷しゃぶには、
ネギたっぷりのゴマダレで食べるのもいいですよ。タラコも含有量が多いの
で、おにぎりの具材にしたり、ふりかけを選ぶ時もゴマが入ったものを用い
るのもオススメです。

即席めん、スナック菓子、清涼飲料水などは、糖分がたくさん含まれて
いて、糖分を分解するのにビタミンB1が不可欠です。特に汗をかくとビタ
ミンB1が失われやすいので習慣的に食べている場合は注意が必要です。

ビタミンBにはたくさんの種類があり、今回はビタミンB1のお話しでした。
他のビタミンB群のお話はまたの機会に。

