



6. 音楽選びの方法

楽しい曲、流行の曲など、音源は CD を購入したり、直接 WEB サイトから購入したりするなどして入手します。

音源をコピーするときには、レコード会社の隣接著作権や作詞・作曲家の著作権などを日本音楽著作権協会 (JASRAC) という音楽の著作権を管理する団体に申請して利用しなければなりません。このような理由から、ここでは音源の紹介しかできません。音楽のコピーは教育目的や個人が車の中で聞くなど、営利を目的としない個人利用以外は禁止されていますので、原曲を買って、あなたの好きな音楽を利用してください。

☆イエスタディ・ワヌス・モア(カーペンターズ)

☆トップ・オブ・ザ・ワールド(カーペンターズ 1972 年)

上記 2 曲はアメリカのポップチャートで 1 位になった中高年のお気に入りの曲です。

☆童謡メドレー

☆アルプス 1 万尺

☆ああわが人生に涙あり

☆あした

☆きよしのズンドコ節

☆幸せなら手をたたこう

☆365 歩のマーチ

☆青い山脈

海外のポップスやジャズなどの音楽曲や日本の童謡、演歌など、様々なジャンルから選びます。

表1 元気アップ体操で使用している曲名一覧

	元気アップ体操	曲名	演奏
1	お口の健口体操	ノクターン第6番	生演奏
2	血行をよくする体操	童謡メドレー	
3	さあ、歩こう・歩くための筋活動を促す体操-	アルプス一万尺	
4	姿勢をよくする体操	四季の歌	
5	脳トレ体操	三百六十五歩のマーチ	
6	うたって楽しく動こう	あした	音楽センター
7	転倒予防体操	ああ人生に涙あり	生演奏
8	リズムに合わせて演歌ピ克斯	きよしのズンドコ節	
9	ウルトラ脳トレ体操	かめまる体操∞アッハッハ	作詞・作曲：大奈(制作:亀岡市)
10	体ほぐしの運動	Yesterday Once More	生演奏
11	軽やかにステップ＆ステップ	Top Of The World	
12	リズムに乗って全身運動	Morning Train	

みんなすぐに歌える曲も雰囲気を盛り上げてくれます。100人以上集まる高齢者の教室などでは「さあ歌いましょう」と声をかけますと大合唱になります。

最近の研究によると、ランニングやウォーキング時に音楽を聞くと、呼吸が楽になり辛さが軽減すると報告されています。好きな音楽を聴き、テンションをあげるスポーツ選手もいますが、音楽は一人だけでなく多くの仲間の共通の一体感も作り出します。また、人間には $1/f$ のゆらぎの波長というものがあり、よい音楽にも心地よさを感じさせる $1/f$ のゆらぎがあるようです。これは筆者の経験上からの論証で科学的な証拠はまだないのですが、 $1/f$ のゆらぎが感情や情緒を安定させるのではないかと推測しています。号令よりも、音楽で体操する方が楽しく気持ちが良いのはメトロノームのように正確な刻みでなく、演奏者のフィーリングやゆらぎがもたらしているのではないでしょうか。

体操に適した心地よい音楽を紹介していますが、最近はインターネットでも簡単に視聴でき、音楽が購入できるようになっています。上手に音楽を見つけて利用してください。音楽を教室で利用するときにも、JASRACの申請はWebから簡単にできるようになっています。

7. 体操指導の効果的なポイント

地域で体操教室を一からスタートさせるのは、なかなか大変です。まずはサロンや老人会やデイサービスなど、中高齢者が集まる場で1曲でも2曲でも体操を取り入れてみてはいかがでしょうか。

テレビの画面でこのDVDを映して体操するのもいいですが、やはり参加者にとって顔なじみである、あなたが体操を覚えて、前に立って笑顔で進める方が、参加者の皆さんもきっと喜ばれるでしょう。

体操を覚えて、みんなの前でリードするときのポイントを紹介します。

①体操指導時のキューイング(動作と言葉)

「次は右に動きます」と言い、右に動く、「両手を大きく広げましょう」と言い、示範して見せるというように、体操中に伝える指示や言葉のことを「キューイング」と言います。キューイングには、目から入るビジュアルキューイング(良い動きを見せる、動く方向を指さすなど)と耳から入るバーバルキューイング(言葉かけ)があります。

ビジュアルキューイングとは動きを示範したり、動く方向を指さしたりするなど、動作で参加者を導くことです。参加者に良い姿勢で動くことを意識させる前に、あなた自身が基本の動きを何回も練習し、良い動きを身につけましょう。良い動作を身につけることができれば参加者もあなたの示範する動きを見るだけで、イメージができて真似ながら動いてくれます。

バーバルキューイングとは、言葉で動きを伝えることです。1つ前の動作の時に次の動作の指示をすることで、リーダーの言葉を聴き、理解し、動く方も次の動きを予測しながらスムーズに次の動作につなげられます。早め早めに次の動作の指示を出すのがコツです。

声はお腹から出し、明瞭でよく通る声を使いましょう。「1・2・3・4」「右・左・右・左」とひたすら号令を繰りかえすだけでなく、「腿(もも)を高くをあげて足ふみ」「腕を大きく回して…」と動きのポイントも伝えましょう。

参加者への目配りができる余裕が身につくと、なおいいでしょう。修正の言葉掛けをしたり、動作のポイント(息を吐く、腕をしっかり伸ばす、など意識するポイント)を織り込んだり、どこを意識して動くかも伝えていきましょう。また、よい動きを讃めることはとても大事です。「そうです、姿勢が良くなりましたよ」「腿も高く上がっていますね、よい動きですよ」など、よい動きをほめて、教室の雰囲気を楽しく盛り上げましょう。

②他の人の指導をまねる

自分が参加者として、他の人の指導を受ける機会があれば、多くのことに気づきが得られるでしょう。表情や視線などちょっとしたことがどれだけ大切か、声かけの語彙の豊かさやキューイングのタイミングは・・・などを体験することができるからです。

気づいたことは、書きとめ、あとで練習をしてみましょう。練習を重ねることで、少しづつ緊張がほぐれ、余裕も持てるようになり、表情もやわらいできます。何事も、慣れることが一番の上達です。

習うより、慣れろ、学ぶより真似ろ、何回も音楽を聴くだけでなく、実際にみんなで動きながら練習を重ねます。鏡を見ながら、美しく、よい姿勢を意識して、理想の動きを習得しますと、徐々に筋力や体力も向上し、「最近、かつこよくなってきたね。何かしているの?」など、あなた自身の外見にも変化が出てきます。

③おもてなしの心

指導のスキルを身につけることの他に、サービス精神・ホスピタリティーの心を持つことも大切です。ホスピタリティーの心とは、人の話に耳を傾けることができる、人の気持ちに共感できる、思いやりを持って接することができるなど、豊かな感性を持つことです。これはさまざまな人間関係から気づき、自己をコントロールしていくことにほかなりません。

会話・コミュニケーションをより豊かなものにするための方法を学ぶ、これは一生を通じて追求する価値のあるものです。

さあ、続いて実際の元気アップ体操や筋トレ、ストレッチなどを紹介しましょう。

<参考引用文献>

- 1) Allen TH, Anderson EC, Langham WH. Total body potassium and gross body composition in relation to age. J Gerontol 1960; 15: 348-357.
- 2) 山田陽介、山縣恵美、木村みさか、<特集「超高齢社会への提言～鍵は介護予防にあり～」> フレイルティ & サルコペニアと介護予防、京府医大誌 2012; 121(10) : 535 ~ 547.
- 3) 宮谷昌枝・東香寿実・金久博昭・久野譜也・福永哲夫、下肢筋厚における加齢変化の部位差および性差－20歳代と70歳代の比較－、体力科学、2003; 52: 133- 140.
- 4) 池添冬芽、筋力低下、総合リハビリテーション、2014; 42巻 11号: 1039 ~ 1045
- 5) Fiatarone MA, O'Neill EF, Ryan ND, Clements KM, Solares GR, Nelson ME, Roberts SB, Kehayias JJ, Lipsitz LA, Evans WJ. Exercise training and nutritional Supplementation for physical frailty in very elderly people. N Engl J Med 1994; 330: 1769-1775.
- 6) Bonnefoy M, Cornu C, Normand S, Boutitie F, Bugnard F, Rahmani A, Lacour JR, Laville M. The effects of exercise and protein-energy supplementson body composition and muscle function in frail elderly individuals : along-term controlled randomized study . Br J Nutr 2003; 89: 731-739.
- 7) Latham N, Anderson C, et al.: Progressive resistance strength training for physical disability in older people. The Cochrane Library 2009; Issue 3: CD002759.
- 8) 小川嗣夫、久保克彦、吉中康子、木村みさか：心身機能の低下予防の研究、ブレーン出版、2009
- 9) 久保 克彦、吉中 康子、小川 嗣夫、木村 みさか：中高齢者に対する健康教育の心理的效果、京都学園大学人間文化学会紀要、2009 ; vol 23.
- 10) 吉中康子、体操(Gymnastics for ALL)の継続と体力に関する研究、京都府立医科大学看護学科紀要、2010 ; Vol.19.
- 11) 吉中康子：介護予防運動としての体操 認知機能に対する効果－体操継続者と一般女性の比較－ 京都府立医科大学雑誌、2011 ; 121(10).
- 12) 京都府、今後の高齢化・人口減少社会における 府・市町村のあり方研究会最終報告書、2011 ; <http://www.pref.kyoto.jp/tiho/documents/arikataken-saisyuhoukoku.pdf>