さくら編集長 インタビュー

人生100年時代を生きるためのバレエレッスン【後編】

田仲智子さん（一般社団法人日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会代表理事）

会社経営者から転身。美しい姿勢と体幹を鍛えるエイジレスバレエ・ストレッチを大阪を拠点に、オンラインで海外でも行っている田仲さん。インタビューの後編は、エイジレスバレエとはなにか、そのやり方などを具体的に語っていただいた。（聞き手・本紙武末幸繁編集長）

医師の監修で効果的に個々に合わせたレッスン

レッスンをより効果的に行うために医師の監修が必要だと思ったのですが、最終的に監修してくださった宗像靖彦先生に行き着くのはワシントン経由なんですよ。ワシントンでHarmoniousKitchen, LLCを運営している谷脇多佳子さんという私のいとこがいて、彼女にレッスンの監修してもらえる医師を探していると話したら、彼女の主治医の先生から仙台におられる宗像先生がいいよって言われたんです。見ず知らずの先生だったんですけど、メールをお送りすると会いましょうって言ってくださって。大阪から飛行機にすぐ飛び乗って仙台まで会いに行ったんです。そうしたらもう二つ返事で、ご承諾いただいたんです。

驚いたことに宗像先生もバレエをされていたんですよ。クラシックじゃなくてモダンバレエだったんですけど。息子さんはニューヨークで活躍されているプロのクラシック・バレエダンサーで、娘さんも京都のバレエ学校を卒業されているバレエの一家みたいな感じだったんです。本当にこれはたまたまです。いとこも知らなかったそうです。だからバレエの動きなどを説明しても一言で宗像先生は全部分かるわけですよ。例えば、そこは速過ぎるとか。もっと高齢者のこととここの筋肉をこういうふうに鍛えないといけないから、もっとゆっくりにしなさいとかですね、アドバイスを貰える。先生に監修してもらってからやはり随分と効果が出るようになって今に至るみたいな感じです。宗像先生との出会いはやっぱりすごく大きいです。

宗像靖彦医師

ー具体的な効用は何になりますか？

まず、このレッスンを受けると姿勢がよくなります。背中が丸くなると老化が進むんですね。背中が丸くなると肺の容量が少なくなり、たくさんの酸素が取り入れられなくなり、体の循環が悪くなって疲れやすくなったりします。疲れやすくなったら、ますます運動しなくなりがちです。こうして筋力が衰え老化がどんどん進んでいくわけです。

そこでまず各自の骨格に合わせ、姿勢をまっすぐにします。骨組みは人によって細いとか太いとか色々あるので、骨格に合わせたまっすぐな姿勢を作ってもらうアプローチをしていきます。筋肉をどんどん使うというよりもまずは骨組みと関節の動かし方、その上で内転筋や腹筋など必要な筋肉をつけていく。そういう指導をしています。対面でもオンラインでも一緒です。

ー個別にはどう指導されるのでしょうか？

それぞれの生徒さんの様子を見て反り腰を治したりします。今日もお一人にオンライン・レッスンを行いました。アメリカのメリーランドの方でしたけど、反り腰で腹筋が入りづらい方でした。腹筋をぎゅうぎゅう入れるのは難しいので、まず背中の背骨の一つ一つをほぐしていくようなストレッチを最初にしてから、腹筋を入れていきます。もうこの10年ぐらいの間に1000人ぐらいの方の体を見てきており、いろんなノウハウは得ています。

呼吸とともに体を気持ちよく伸ばそう

最近では理学療法士の先生と無料でオンラインセミナーもしたりもしています。肩甲骨の動かし方とか反り腰の治し方とかを理学療法の専門の先生とともにやっています。最近、歯医者さんともやりました。私も知らなかったのですが噛み合わせが悪いと姿勢にもすごく出るみたいです。この間は、歯医者さんと理学療法士の先生と私の3人で1時間のオンラインセミナーをしました。そういう感じでもアウトプットしています。

ー対象となる年齢はありますか？

何歳からなどとは特には決めていませんが、だいたい40歳ぐらいからですね。最高齢の生徒さんは88歳です。この内容であれば40歳の人も80歳の人も同じレッスンができるんですよ、一人ひとりの体力に合わせてやってくださいというのはもう口を酸っぱくして言っています。

大概、60～70歳ぐらいになるとどこか悪いものです。脊椎管狭窄症とかヘルニアとか変形性膝関節症であるとか。それらにどう対応したらいいかは、もうだいたい分かっているので、あなたの場合はこうふうにしたらいいよとか言っています。皆さん、痛みがなくなってきたり症状が軽くなってきたりされています。若い人は体を治すのは、例えば猫背を治すのも早いです。年齢がいったら少し時間かかりますが、同じレッスンでやれます。

あとは呼吸をすごく大事にしています。深呼吸ストレッチって言ってもらってもいいんですけど、たくさんの酸素を取り入れながら体を動かします。呼吸と体の動きは一緒にゆっくりなんですよ。ストレッチはものすごくゆっくりなんです。呼吸をゆっくりしながらストレッチをゆっくりするので、メンタルフォローにもなっています。エビデンスはちょっとまだ探せてないんですけど、呼吸の動きと体の動きが調和して動いていくと、自律神経が整ってくる感じです。多分メンタル的にも自律神経を調整できるのは呼吸しかないので、自分でできるものとして呼吸を大切にしています。

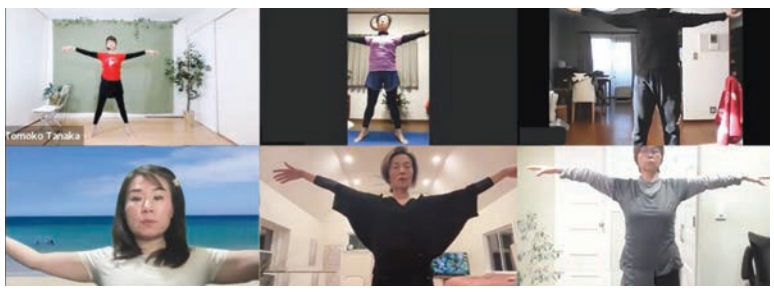
後半の人生を健康でいられるために

ーレッスンはどんなものがありますか？

基本クラスであるベーシック・クラスと、オンラインでは中級クラスがひとつあります。最初にストレッチがあって、姿勢作りがあって、最後にバランス感覚を養うステップ。どこのクラスでも対面もオンラインも一緒です。基本クラスは体が自分で動かせる方、まっすぐな姿勢になりたい方に来ていただくためのクラスです。中級クラスは、スポーツ選手が体幹トレーニングしたい時のためのクラスにもなるようなワンランク上のクラスです。いけるなと思ったら中級に進んでもらいますね。

曲はクラシックのバレエ音楽（練習曲）を使っていまして、短いもので1分、長いもので2分ほどです。バレエを1分から2分ほど続けることになります。ストレッチに関してはゆったりした曲が売ってないので、ピアニストの方に曲を作ってもらっています。長いもので3分ぐらいですね。エンドレスでずっと流しながら、ゆったり呼吸ができるようなオリジナル曲を作ってもらっています。現在、オンラインはベーシック・クラスが月曜日2クラス、水曜日1クラス。金曜日がベーシック1クラスと中級1クラスになります。

ーオンラインクラスの様子を教えてください。



オンラインレッスンの様子

オンラインクラスはまだ参加者が少ないので、今日も1対1でした。金曜日の午前中は1対3ぐらいですけど、それでもまだ少ないですね。生徒さんを1クラス10人ぐらいにしたいと考えています。対面クラスはだいたい1対10ぐらいですね。見本を見せながら一斉に説明して一斉にやるのですが、やりながら生徒さんの動きを見て、いまこの人はこういう動きをしたらいけないなとか、この人にはこういうアドバイスをしないといけないっていうのはもう頭にしっかり入ってきます。

1曲終わったら、たとえば、あなたは、ここはこうなっていて体が痛くなるから、今度はこういうふうにしましょうとか話します。個別に何か言ってあげた方がいい時は、休み時間とか終わってからアドバイスします。オンラインでも、ちょっと残ってください残ってもらって、こうした方がいいですねなどとアドバイスします。

ー高齢社会にも合致したものですね。

そうですね。米国も高齢者がたくさんいらっしゃる国ですよね。米国には介護保険はないので自分の身は自分で守らないといけないですよね。運動はぜひやっていただけたらと思います。人生の後半は、たくさんお金を持っていることよりも健康であることが何よりも重要になってくると思います。

よく生徒さんにゴールドでできた車椅子に乗るより健康でいる方がいいでしょうっていう話をするんですよ。根底にあるのは人生最後の日まで自分の足で歩けるようにしたいということで、それは人間の尊厳を守るためでもあります。

私の中ではエイジレスバレエ・ストレッチのレッスンをすることは社会に対してお返しするみたいなことなんです。儲かるわけでもないので半分はボランティアのような感じです。人生の後半を考えた時にどういう行動を起こしたらいいのか、そのきっかけになるといいなと思ってこの仕事をしています。一人でも多くそれに気づいてくれる方がいらしたら嬉しいですね。（完）

LINE
公式アカウント
＼はじめました！／
QRコードをスキャンして
友だち追加
をお願いします！
・最新の求人情報
・ニュース
などを配信していきます。
LINE
interesse international inc.
iii career
人・仕事・地域社会

田仲智子（タナカ・トモコ）　プロフィール

一般社団法人日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会代表理事

1985年25歳で独立、デザイン・編集プロダクション「みほ出版」設立し代表。のち株式会社プランニングオフィス エス エム エス 設立。1997年イベント会社、株式会社ビーカンパニーと合併。常務取締役になり、社長・専務とともに3人で会社共同経営をする。東京オフィスを開設し東京・大阪の2拠点となる。2005年東京担当役員。医療関連の展示会、新薬のパンフレット等の医療プロモーションを担当（夫と中学生の娘を大阪に残し、単身赴任4年）。2012年、40歳からの女性の体づくりのために、エイジレスバレエ・ストレッチを考案し2013年にレッスンをスタート。2015年宗像医師監修のレッスンとなる。2016年一般社団法人日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会を設立。指導歴11年。約1000人の姿勢を改善。個々に合ったアドバイスを実施。対面クラス、オンラインクラスでレッスン指導。バレエ歴20年。社交ダンスは大学時代、学生競技の社交ダンス部所属。スローフォックストロット全日本7位。ラテンでは西日本3位、モダンとラテン総合では関西1位。アメリカ向けのオンラインクラスあり。協会ウェブサイトは https://www.j-abs.jp/