

男性のみのサークルに出会って

こんにちは。健康運動指導士の片渕末利子です。茨城県つくば市を拠点に活動しています。つくば市では市民の健康づくりのために、市内の集会所等に職員が出向いて、ミニ健康講話や様々なメニューの運動を行う健康体操教室を通年行っています。私は市の委託を受けて、健康体操教室のインストラクターとして、主に高齢者対象に運動指導をしています。

今回は上記の活動の他に担当している、男性のみのサークル「ダンディ運動クラブ」について紹介します。毎週土曜日、私ともう一人のインストラクターの2名が交代で指導をしています。月ごとに、ダンベル・セラバンド・ボールを使用し、イス、立位、マットで、筋力トレーニング、有酸素運動、ストレッチを90分間行います。

前任のインストラクターから引継ぎ4年目になります。担当を引き継ぐ時に、前任のインストラクターのクラスを見学させていただきましたが、男性のみのサークルを初めて担当することに加え、参加者と前任インストラクターとの深い信頼関係を感じ、“自分に務まるだろうか”と不安を感じました。そんな中、会員の皆さんがとても気持ちよく迎えてくださり、うれしかったことを覚えています。男性は言葉数、反応が女性に比べると少ないですが、現在は、運動前後に笑顔で言葉を交わせるようになり、少しずつですが信頼関係を築けているように感じます。

「ダンディ運動クラブ」

- 開催日：毎週土曜（第1土曜は休み）
- 参加者の年齢層平均年齢：平均76歳（60歳代2名、70歳代13名、80歳代4名）
- 参加者数：現在19名（ほとんどの会員が5年以上継続中）

2014年（平成26年）7月、初代会長、Iさんがサークルを発足。つくば市で実施している高齢者のための運動教室を卒業され、自主活動として立ち上げたサークルです。

Iさんは身体を動かせる場所を探すべく情報収集していました。しかし、どこも男性が少数だった事が気にかかっていました。少数派の男性は大事にされますがデメリットもありました。体の硬いさんは比較的柔軟性の高い女性の前でストレッチをすることは気が引けたそうです。何か話をしたいと思っても、話が上手な女性陣を前にすると、思うように話ができないと感じたとのことでした。

いっそ、気兼ねせずに思い切って体を動かせる、男性だけのサークルを作れないものかと考え、主旨に賛同した10名でダンディ運動クラブが始まりました。また、友人だった筑波大学名誉教授のH先生は、運動前に認知症予防の講話をして、Iさんの後押しをしてくれたそうです。Iさんは他界されましたが今も思いはつながっています。

～参加者の声～

- ・活動に参加して、気兼ねなく運動できる。 ・活動日に仲間と会うのが楽しみ。
- ・体力がついた。・猫背が解消された。 ・サークルに所属することで運動が継続できる。
- ・体力に自信が持てるようになる。 ・表情が明るくなった。 ・人にもすすめたいと思う。

魅力的な身体をめざして

普段からウォーキングをしている会員が多く、サークルでの運動も長く継続し、健康への意識が高いと感じます。有酸素運動は懐かしい曲に合わせて立位で3~4曲分を行います。新しい曲や動き、早いテンポの曲に替えると、最初はとても慎重にチャレンジされます。しっかり習得し実践できるようになると、次からは自信を持って積極的に取り組まれています。

脳トレも行いますが、手遊び的なものはあまり好まれないので、有酸素運動の動きの中に組み込んで行うこともあります。全体を通して「運動に来ている。しっかり身体を動かしたい。」という意欲が高いサークルです。

目標は、しっかりと筋肉をつけ、日常生活動作が楽になること、ひいては背筋が伸びた良い姿勢で若々しく逞しい、男性らしい魅力的なからだづくりです。前任者の時から行っていた下半身トレーニング（スクワットなど）は、安定したポジション作りやキープができていたので、今でも継続しています。加えて、ダンベル、セラバンドで上半身の筋力強化を行い姿勢の維持、改善を目指しています。身体の安定保持や動きの目安として椅子を利用して筋トレをすることもあり、動きに集中して運動を行うことができます。

苦手な動きであっても、臆することなく挑戦し、高い集中力で習得するまで繰り返し実践される姿は、男性特有のものではないかと感じます。

現在の課題は、苦手な柔軟性を向上し、けがの予防にも繋げることです。ストレッチの指導をアプローチや方法を試しながら行っていますが、なかなか成果につながっていません。根気よく引き続き課題に臨みたいと思っています。



今後について

ポジティブで力強く、心優しく、仲間を大事にし、知性あふれる、まさに「ダンディな男性」の集まる「ダンディ運動クラブ」。会員の皆さんがクラス会や同窓会のときに、姿勢よくカッコいい姿で羨望の的であってほしい、という願いをこめて指導をしていこうと思います。身体や運動についての質問に的確に返答するため、調べたり勉強したりする機会があるので、私自身の大きな学びとなっています。

活動会場は広いので、空間にまだ余裕があります。口コミで来られる方も多いのですが、サークルでポスター作りなども行い、まだまだ新会員を募集中です。平均年齢百歳を目標に、一緒に運動を続けていきます。