

日本マタニティフィットネス協会の
ディレクターをご紹介します。

第7回は 竹尾好恵さん です。

“大切なのは
動きたくなる体づくり
なのではないでしょうか。”

Yoshie Takeo

NPO法人1億人元気運動協会会長。
マタニティフィットネス協会ディレクター。



運動指導者の育成に携わる

中学・高校ではバレーボール部で活動し、スポーツが好きだったので体育系大学に進学しました。大学卒業後は、大阪社会体育専門学校の教員になります。ちょうどフィットネスブームが起こっていた頃で、大学時代はトレーナー業をメインとしていましたが、エアロビクスの授業を担当することになりました。ダンスは専門ではないので戸惑うことも多かったのですが、おかげでエアロビクスの可能性や魅力を知ることができました。そこで4年間教員を勤めた後、フィットネス教育団体AFAA JAPAN（現 株JWI）の教育部長になり、インストラクターの育成やプログラム作成に従事します。その後、同団体の経営母体が変わったのを機に教育部長の職は退任し、Reebok UNIVERSITYで、ステップ、コアボード、スライドライーボックといったプログラムを普及・指導する活動に携わります。この機関はアカデミックな知識を情報提供するインストラクター教育事業で、私自身も多くのことを学びました。私のことを「ステップの竹尾さん」と連想される方も多いかと思いますが、そうしたイメージはこの頃に定着したのだと思います。



大阪社会体育専門学校 教員時代。
エアロビックダンス授業の様子



AFAA JAPANコンサルタント時代。
アメリカLAにてフィットネスクャンプに参加
右から3人目が竹尾ディレクター

チェアエクササイズの開発で 直面した挫折

1991年に健康食品会社が主催した顧客約1,500人招待の香港ツアーがあり、AFAA JAPANコンサルタントに対して、イベント会場で踊ってくださいという依頼がありました。しかし、当

時の私は自分は教育者であってパフォーマーやダンサーではないという意識があり、若気の至りなのですが“女性らしい職業”としてのインストラクター像に違和感を感じていました。そこでダンスではなく前々から温めてきたチェアエクササイズを、初めて披露することになったのです。そんな経緯でしたが、現地での評判も良くチェアエクササイズを正式なプログラムとして発展させていこうと決意します。さらに、翌年の1992年にMIZUNO主催のイベント（現・MIZUNO フィットネスホットライン）で、ニューエクササイズを発表するコーナーがあり、そこで正式にチェアエクササイズを発表することになりました。そのイベントには、来賓として整形外科医の大久保衛先生がいらしていました。先生は発表を見た後に「このエクササイズにはエビデンスはあるのですか?」と問いかけて来られたのです。科学的根拠に基づいたエクササイズという考えすら持っていなかった私は、そのときハツとさせられました。その言葉は先生からの叱咤激励だったのですが、当時の私は前向きに受け止めることができず、自分の職業に対して自信が持てなくなってしまった。そんな日々が続く中で阪神・淡路大震災が起こり、数多くの尊い命が失われ人々の健康も大きく揺らぎました。そうした状況を目の当たりにして、私もこのままではいけないという気持ちが強くなっていくのです。



Reebok UNIVERSITYマスタートレーナー時代。
Step Reebokセミナーの様子



チェアエクササイズのセミナー初期（1995年）
ユニフォームが時代を物語っている

大学院での研究

震災から一年過ぎた1996年、33歳になった私は、エビデンスに基づくエクササイズを研究するために神戸大学大学院教育学研究科保健体育専攻（現・神戸大学大学院人間発達環境研究科人間発達専攻）に進学、平川和文教授の研究室に所属することになります。しかし、そうした強い意志とは裏腹にチェアエクササイズを研究対象にする自信はなく、ステップの運動効果を研究しようと考えていました。そんな私の様子を見て平川先生は「せっかく研究するなら自分の開発したエクササイズについて研究したらどうだろうか。仮に効果がないという研究結果が出ても、それを発表することにとっても意味がある。産みの親として自信を持って堂々とチェアエクササイズの研究をやりなさい」とアドバイスを下さいました。その言葉に勇気づけられて、私は『チェアエクササイズの運動生理学的特性とプログラム作成上の指針について』と題した修士論文を書き上げます。この研究で、チェアエクササイズに、筋力・柔軟性・敏しょう性の改善効果があるというデータが得られました。また、ADL（日常生活動作）の改善も認められたのです。今でこそ座位で行うエクササイズは当たり前のように実施されていますが、その当

時は「こんなので運動になるの?効果があるの?」といった反応ばかりだったので、エビデンスを得たことは非常に意義深いことでした。当時は健康長寿社会、ADLの改善、QOLの向上といった概念も世に出るか出ないかの頃でしたが、この研究がきっかけとなって運動習慣のない人や低体力者にも日常生活



神戸大学大学院入学式
阪神大震災をきっかけに翌年、受験



JAFaフィットネスサミットにて。
「チェアエクササイズの科学的根拠」をインストラクターに向けてプレゼンテーション



1億人元気運動協会フォーラム
“元気kai!”の様子。
3会場で約1,000人の高齢者・
低体力者運動指導者が集う

※「チェアエクササイズ」は登録商標です。

協会ディレクターとして

マタニティフィットネス協会でディレクター職に携わるようになったのは、2001年に、当時ディレクターの一人であった方から「竹尾さんのチェアエクササイズは汎用性があるので、低体力者である妊婦にも適したプログラムだと思う」と推薦を受けたのがきっかけです。そうして協会と共同で開発したのがマタニティチェアやマタニティフラといったプログラムになります。妊婦向けのエクササイズについては私の専門外でしたが、当時の協会理事やチーフディレクターの方から、母親学級での運動も座位で行うということをお願いしてもらい、私のチェアエクササイズもぴったりだと感じたのです。そうであればマタニティのこともしっかり勉強しなければと思い資格も取得しました。私自身の考えとしては、低体力者という広い括りの中に妊婦さんがいるという認識なのですが、ハイハットスタジオでデータを取るなどマタニティの研究も行い、妊婦さんの運動指導に関わったことはチェアエクササイズをブラッシュアップしていく上でも非常に有意義でした。

ファシリテーター

私は、運動指導者は健康的な社会実現を支援していくファシリテーターであるべきだと考え、この認識を深めていくにあたって「1.スキル」「2.知識」「3.やる気」という3つの柱が必要であると提言しています。「スキル」とは、参加者自身が覚えやすく、自主的に取り組めるような運動プログラムを提供できるスキル、「知識」とは、どのような目的で運動しているのか、この運動は日常生活にどう役立っているのかをタイミングを見計らって参加者に情報提供すること、「やる気」とは、参加者の行動変容を促し、達成感や自己効力感（セルフエフィカシー）の獲得をサポートしていくことです。インストラクターに依存させるのではなく、自分で運動できるという自主性を支援していく考えは、コロナ禍におけるマタニティフィットネスでも大切になっていくでしょう。オンライン講座も必ずしもリアルタイムである必要はなく、オンデマンドで好きな時に自主的に取り組むスタイルでも良いと思っています。大切なのは動きたくなる体づくりなのではないでしょうか。

シリーズで当協会ディレクターの皆さんをご紹介させていただきました。ご感想などお待ちしております。yishii@j-m-f-a.jp（石井）