

日本の伝統芸能を活用して健康寿命の延伸を推進する可能性を探る（その5）

―伝統芸能が継承する知恵に基づくオリジナル体操制作の試み（その2）―

森田 ゆい

Musashino University Creating Happiness Incubation 客員研究員

東京立正短期大学 准教授

特定非営利活動法人 日本伝統芸能教育普及協会<むすびの会>事務局長・理事

大室 弘美

Musashino University Creating Happiness Incubation 客員研究員 武蔵野大学 客員教授

三浦 裕子

Musashino University Creating Happiness Incubation 研究員 武蔵野大学 文学部教授

武蔵野大学 能楽資料センター長

要約

本研究は、「幸せをカタチにする」ための基礎となる心身の健康維持・増進を目的に、日本の伝統芸能を活用する可能性を探求するものである。2017年度より研究を開始し、これまでに伝統芸能の実演家など計19名にインタビュー調査を行なった。その結果、「呼吸」と「足裏への刺激」が健康維持・増進に役立つ要素として活用できる可能性を導き出した¹⁾。そこでこれらの要素を取り入れたオリジナル体操の開発を目指し、2021年度に試作2種類 Ver.1 を制作し²⁾、2022年度に体操用の伴奏音楽（沖縄民謡）を収録した³⁾。

2023年度は、体操指導の現場で使いやすい形に整えた試作体操 Ver.2 を制作、動画コンテンツを作成し、公開した(<https://www.youtube.com/@musashinokenkou>)。加えて沖縄のデイケアサービス施設2ヶ所において対面で体操指導を行い、利用者の反応を観察した。本稿ではこれらの内容について、また体操開発の意義についての検証、そしてオリジナル体操の完成版に向けて新たに明らかになった必要な要素などについて報告する。

1. 本研究で開発した健康体操とその位置づけ等について

本研究では、健康寿命の延伸に寄与するために伝統芸能等の動きや音楽を取り入れ、誰もが楽しく容易に行える健康体操を開発した。その詳細は、「2. 試作体操 Ver.2 の制作、動画コンテンツの作成および公開」に述べた。

健康とは「身体的にも精神的にも社会的にもすべての要素がそろった生きがいのあるプロセスを大切に、様々なできごとを大きく捉えた心豊かな状態のこと（ウェルビーイング=幸福）をいい、単に疾病や虚弱でないということではない」（WHO 憲章、1999 年）。健康体操とは、身体活動〔運動と日常生活での動きのことであり、生活習慣病等の予防や治療、生活の質（QOL）及びウェルビーイングの改善に効果がある。また、身体活動に対する政策措置は 17 の SDGs のうち 13 の SDGs と相互に関連する。（GAPPA：身体活動に関する世界行動計画 2018-2030、「健康的な世界に向けて一人一人よりアクティブに」 2016 年）〕に関する健康教育の 1 つである。

健康教育の目的は健康の維持・増進であり、広義には「個人、集団または地域の健康を達成するのに最も役立つような全ての経験及びそうした影響を人々に与えるための努力や過程」であり、多岐にわたる（WHO「健康教育に関する研究」報告書。1969 年）とされている。健康体操は、本邦では健康づくりのための運動（体操）であり、健康増進を目的とした運動の総称として用いられる。有酸素運動、筋肉トレーニング、ストレッチ（柔軟性）、バランス運動及びラジオ体操等の種類があるが、その強度はあまり強くなく（1.5 メッツと 3 メッツの間。後述）、難易度も低いものである。椅子に座って実施するもの、上半身や下半身だけの動きのものもあり、年齢、体調、体の不具合等を考慮して、自分にあったものを選ぶこともでき、また、楽しんでもできるように音楽と共に実施するものもある。

健康体操は、厚生労働省による「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」（健康・医療・介護分野における身体活動を支援する関係者が対象。身体活動・運動に関する推奨事項及び参考情報等をまとめたもの。2024 年 1 月公表。<https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf>）においては、身体活動（運動）の 1.5 メッツ（運動強度）以上から 3 メッツ未満の強度の運動にあたるものである（図 1 参照）。

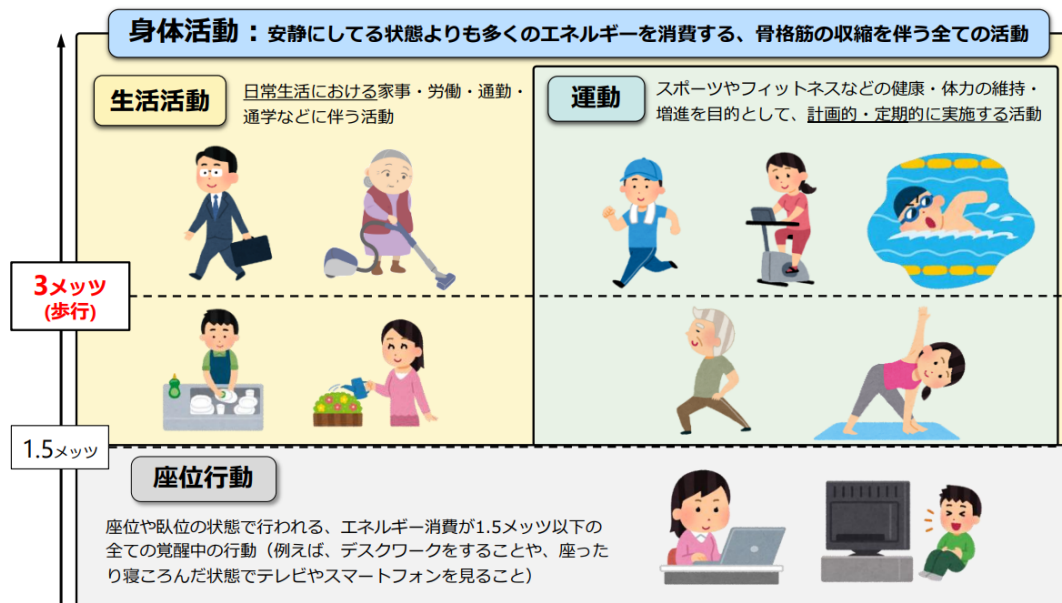


図１：身体活動（生活活動・運動・座位行動）の概念図

<https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf> より引用

メッツ（強さの単位）：運動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位。座って

安静にしている状態を1メッツ、普通歩行又はそれと同等が3メッツである。

メッツ・時（量の単位）：身体活動の量を表す単位。身体活動の強度(メッツ)身体活動の実施

時間（時）をかけたもの。

一般的な運動の効果として、生理的效果（体力向上、生理的機能の正常化、運動機能の維持・増進、生活習慣病の予防等）、精神的効果（気分転換、ストレス解消、メンタルヘルスの不調の解消等）及び社会的効果（人間関係の改善、新たな人間関係の構築等）があげられる。

本研究において、沖縄の音楽とこれまでの研究成果で見出した伝統芸能等において重要と考えられる要素（「呼吸の長い呼吸」「足裏への刺激」。2-1 参照）を取り入れて開発した健康体操は、沖縄民謡に合わせ、場合によっては歌いながら実施することができる。難易度も高くなく強度も強くない体操であるため、高齢者も楽しんで参加できる。運動強度も、座らずに立って行う、音楽の速度を上げる等により、適宜変えることができる。たとえば、運動強度については3メッツ未満を基本としたが、より運動強度を上げた体操を希望する方のために5～6メッツ程度にもなる体操も含めた。さらに、身体と精神の両方に働きかけ、運動

機能の維持・増進、気分転換や精神の活性化等を図ることができると考えられる。
また、皆と一緒に実施することによるコミュニケーションを図る等の社会的効果も期待できる。

本健康体操の運動強度は低いが、高齢者が安全に実施するためには通常の健康体操と同様の注意が必要である。参考までに、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」における運動前及び運動中の確認事項を示す。

3 毎回の運動前の体調確認

- 毎回の運動前にも、体調確認を行う習慣をつけることが重要です。運動をする当日、家を出る前に行う体調確認のチェックリストを表3に示しました⁴⁾。1つでも「はい」がある場合は、無理に運動をせずに、休養をとり、必要に応じて医療機関を受診するなどの対処をしましょう。血圧が高めの人は、体調を確認するとともに、血圧（脈拍も）を測り、記録することを習慣化しましょう。

血圧は、5分以上安静にしてから測定します。過度の高血圧時に、運動実施によりさらに血圧が高くなり、心血管疾患イベントのリスクになることがあるため、運動前の血圧が160/100mmHg以上のときは、運動を行う場合であっても、散歩程度の軽い運動にとどめます。180/110mmHg以上のときは、運動は控えて休養をとります。

表3 運動前の体調確認

	チェック項目	回答
1	足腰の痛みが強い	はい いいえ
2	熱がある	はい いいえ
3	体がだるい	はい いいえ
4	吐き気がある、気分が悪い	はい いいえ
5	頭痛やめまいがする	はい いいえ
6	耳鳴りがする	はい いいえ
7	過労気味で体調が悪い	はい いいえ
8	睡眠不足で体調が悪い	はい いいえ

	チェック項目	回答
9	食欲がない	はい いいえ
10	二日酔いで体調が悪い	はい いいえ
11	下痢や便秘をしていて腹痛がある	はい いいえ
12	少し動いただけで息切れや動悸がする	はい いいえ
13	咳やたんが出て、風邪気味である	はい いいえ
14	胸が痛い	はい いいえ
15	（夏期）熱中症警報が出ている	はい いいえ

4 運動中の注意

- 運動中に次のような症状を自覚するなど、体調に異変を感じたら、直ちに運動を中止しましょう。
 - 胸痛
 - 強い空腹感やふるえ
 - 冷や汗
 - 動悸
 - いつもと違う強い疲れ
 - めまいやふらつき
 - 関節や筋肉の強い痛み
- 肥満である場合は、運動により運動器障害が起こりやすいので注意しましょう。
- 水分・ナトリウム補給も重要であり、運動中も15分に1回程度は補給しましょう。
- ある程度の強度の運動を行う際には、ウォームアップ（準備運動）を必ず行うようにしましょう。ウォームアップの目的を要約すると、次の4点になります⁹⁾。
 - ① 運動中の傷害、内科的事故の発生・発症の予防
 - ② 運動パフォーマンスの向上
 - ③ 運動に対する心理的準備
 - ④ 運動実施者の体調の把握
- 気温（室温）や湿度に対する配慮も必要です。

<https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf> より引用

高齢者が体操等を行うことにより身体活動を少しでも増やすことは、介護予防につながる。市町村で行われる適切な介護予防の体操の要件として、①初めての人でも簡単にできる体操、②虚弱高齢者でも安全にできる体操、③虚弱高齢者から元気高齢者まで誰もが一緒にできる体操、④地域住民が体操の効果を実感できる体操、⑤介護予防の効果が実証されている体操が挙げられている（地域づ

くりによる介護予防を推進するための手引き（厚生労働省）。
<https://www.roken.or.jp/archives/10563>）。①、②及び③を満たす楽しく実施できる本健康体操は、介護予防にも役立つ可能性を持つと考えられる。将来的には④及び⑤を実証し、適切な介護予防の体操として、多くの高齢者の楽しい健康づくりに寄与したいと考える。

2. 試作体操 Ver.2 の制作、動画コンテンツの作成および公開

筆者らはこれまでの研究成果から¹⁾、伝統芸能の要素より「呼吸の長い呼吸」「足裏への刺激」が一般の人々の健康延伸に役立つ可能性を明らかにした。そこで、これらの要素を取り入れた健康体操を制作し、一般の方にも活用していただくことで国民の健康延伸に役立つことを目指した。

この課題に対して 2021 年度にオリジナル体操 2 種類 Ver.1 を試作し²⁾、2022 年度には体操用伴奏音楽（沖縄民謡）を収録した³⁾。2021 年度の体操の試作における報告において、今後の計画として以下をあげた²⁾。

- ① 本試作を実演可能な形に改訂・改善する
- ② ①のオリジナル体操の動画を制作する
- ③ ②を一般の方に実施して頂く機会を設ける
- ④ ③の効果を検証し、①をさらに改訂・改善する
- ⑤ オリジナル体操応用編を制作する
- ⑥ 試作したオリジナル体操およびその動画に関する著作権などの権利関係についての処理を行う

本稿では、このうち①～③および④の検証までを実施した内容を報告する。

2-1. 試作体操 Ver.2 の内容

これまでのオリジナル体操 Ver.1 を実施現場で使いやすい形に整えた。

「呼吸の長い呼吸」「足裏への刺激」を効果的に取り入れることを考え、全体を下に示す5つの流れを取り入れて全5曲の構成とした。

- 1) 導入と上半身ほぐし
- 2) 足裏への刺激と下半身ほぐし（足裏への刺激）
- 3) 全身を緩やかに動かしほぐす

4) アップテンポで全身を動かす

5) クールダウンで長い呼吸を行う（呼気の長い呼吸）

以上の本体操を『体ほぐし健康体操』と仮称した。

本体操に用いた音楽は、これまでの研究成果²⁾から、癒し効果が期待できる沖縄の民謡とした。沖縄の民謡のうち、沖縄の地元でよく知られ（ゆいレールの駅で使用されている等）人気の高い作品4曲（うち1曲はテンポを変えて2パターンで録音）を取り上げ、第一線で活躍する琉球古典音楽演奏家に演奏を依頼して2022年度にレコーディングを行った録音を用いた。収録に際しては、曲の長さやテンポを本体操に合わせて演奏していただいた³⁾。

5曲の曲名、bpm、目的、説明（公開動画の中で用いた言葉かけ）、姿勢、動作は次のとおりである。

（1）〈ていんさぐぬ花（ていんさぐぬはな）〉 bpm65

目的：導入として自分の体に対して労わる意識を持つ。

上半身の首まわり、肩まわりをほぐす。

説明：「最初に首まわり、肩まわりをほぐしていきましょう。」

姿勢：座位スタート（⑤以降は立位）

動作：① 片方の手で肩を撫でる × 2回（左右）

② 片方の手で肩をつまむ × 2回（左右）

③ 片方の手を耳に添えて首を倒す × 2回（左右）

④ 首を回す × 2回（右回り、左回り）

⑤ 頭の後ろで両手を組み、肩甲骨を寄せ、戻す × 4回

⑥ 腰に両手を添え、肩甲骨を寄せ、戻す × 2回

⑦ 両手を頭の上で組んで左右に倒す × 4回

⑧ 両手を頭の上で組んで、左右にひねる × 2回

（2）〈月の美しや（つきぬかいしゃ）〉 bpm65

目的：足の裏を意識する。

足の裏のうち母指の下、小指の下、踵の3部位別に刺激をする。

下半身を動かしてほぐす。

説明：「伝統芸能の達人の方々に健康に役立つヒントをくださいとお願いし

ましたら、足裏への刺激が健康に良いのではないかというお話がありました。そこで私たちも足裏に刺激を与えてみましょう。」

「親指の下、小指の下、踵を意識する動きが出てきます。」

「できる方は、裸足でチャレンジしてみてください。」

姿勢：座位／立位 両方の提示

動作：① 片方ずつの足裏を地面に押す ×左右4回ずつ

② 片方ずつの足裏を地面に押す ×左右2回ずつ

③ 両足の指を縮めてから、広げる ×2回

④ 両足の親指の下を意識して、地面を押す ×4回

⑤ 両足の小指の下を意識して、地面を押す ×4回

⑥ 両足の踵を意識して、地面を押す ×4回

⑦ 片方ずつの足裏を地面に擦る ×左右4回ずつ

（3）〈赤田首里殿内（あかたすんどぅんち）〉 bpm82

目的：全身をリズムに合わせて穏やかに動かす。

この民謡には、沖縄でよく知られた「手あそび」（人差し指で頬を触る、両耳を両手で触る、肘を掌で受ける、手のひらをさす）が含まれる。そこで、この「手あそび」を1番のみ8小節分行い、音楽を楽しみながら全身を動かし、全身をほぐす。

説明：「立ち上がり、左右に揺れたり、ひねったり、片足で立つ、屈伸をする、また「手あそび」（頬を触る、耳を触る、肘をトントン、手のひらを指でツンツン）も出てきます。」

「不安な方は椅子を持って一緒にやってみましょう。」

姿勢：立位／立位に不安のある方は、椅子などを支えにして実施する。

動作：① 上半身を左右に揺らす

② 上半身を後ろに捻る

③ 上半身を左右に揺らす

④ 「手あそび」

⑤ 片足立ちに挑戦 ×左右で2回

⑥ 両膝の屈伸×4回

（４）〈安里屋ゆんた（あさどうやゆんた）〉 bpm132

目的：運動強度を高くして全身を動かす。

説明：「思い切り全身を動かしてみましよう。元気に膝を高く上げて歩いたり、膝を思い切り高く上げたり、横に上げたり、音楽に合わせて動いていきます。その場でできるような運動です。」
「テンポアップに挑戦！」

姿勢：立位／立位姿勢に不安のある方は、椅子などを支えにして実施する。

動作：① 音楽のテンポに合わせて歩く
② 音楽のテンポに合わせて、膝を高く上げて歩く
③ 音楽のテンポに合わせて、跳ねながら膝を上げて歩く
④ 音楽のテンポに合わせて、跳ねながら交互に上げた膝に上げた膝と反対側の肘を付けて繰り返す
⑤ ④の動作に上半身のひねりを加える
⑥ ④の動作を行う
⑦ 音楽のテンポに合わせて跳ねながら、膝を交互に前方に蹴る
⑧ ⑦の動作に片腕ずつ前方にパンチをする
⑨ ⑦の動作に片腕ずつ前方に物を投げる動作をする
⑩ 音楽のテンポに合わせて跳ねながら膝を横に開げる
⑪ ⑩の動作に加え、片膝ずつ横に膝を伸ばして上げる
⑫ その場で走る動作をする

（５）〈ていんさぐぬ花（ていんさぐぬはな）〉 bpm98

目的：息を整え、長い呼吸をして全身をリフレッシュさせる。

説明：「伝統芸能の達人の先生方に健康へのヒントをお伺いしたところ、息を長く吐くことが健康に良いとお聞きしました。そこで息を長く吐く呼吸を試してみたいと思います。」
「体を整えましょう。」

姿勢：座位

動作：① 音楽に合わせて左右に揺れながら、４カウント息を吸う
② 音楽に合わせて左右に揺れながら、４カウント息を吐く

- ③ ①と②を繰り返す
- ④ 体（好きな部位：肩、ふくらはぎ、もも）をさすりほぐす
- ⑤ 音楽に合わせて左右に揺れながら、８カウント息を吸う
- ⑥ 音楽に合わせて左右に揺れながら、８カウント息を吐く
- ⑦ 大きく息を吸い、できるだけ長く息を吐く

２－２．動画コンテンツの作成

２－２－１．工夫

動画コンテンツの作成にあたり、以下の工夫を行った。

- １）指導者１名とパフォーマンスを専門とする大学生アシスタント２名が、見本動作を行う。その際には、座位と立位を同時に示し、立位が不安な方に椅子を支えに保持するパフォーマンスも示し、さらに動作が視覚的にわかりやすいように画面に対して正面と横向きでの動きを同時に示す。
- ２）動画を見た方が運動に意欲が出るような言葉掛けを、３人が適宜行う。
- ３）できるだけ３人の動きが大きく見えるような画角とする。
- ４）指導や意欲的になる言葉掛けの内容は、テロップで表示する。
- ５）テロップ表示は、内容によって字体や文字サイズ、画面の提示場所などを変えるなどの工夫をする。
- ６）指導者とアシスタントは、澁刺とした印象になるような服装をし、また、話し方のトーンなどを工夫する。

２－２－２．公開

無料動画共有サービスである YouTube のプラットフォームを用いて、「武蔵野大学しあわせ研究所 健康寿命の延伸研究プロジェクト」という名称のアカウントを作成し、以下の５本の動画を公開した。

(<https://www.youtube.com/@musashinokenkou>)

- １）「体ほぐし健康体操 その１ ♪ていんさぐぬ花」
- ２）「体ほぐし健康体操 その２ ♪月の美しゅ」
- ３）「体ほぐし健康体操 その３ ♪赤田首里殿内」
- ４）「体ほぐし健康体操 その４ ♪安里屋ゆんた」

５）「体ほぐし健康体操 その５ ♪ていんさぐぬ花」

2023 年 11 月 2 日に公開し、各タイトル画面に、「健康への第 1 歩」「じぶんの身体をご自愛しましょう」「沖縄民謡の音楽に合わせて体ほぐし」とコメントを入れた。（視聴回数は 2024 年 3 月 7 日時点で述べ 271 回）

３．体操指導と指導対象者の反応の観察、並びにアンケート調査

本体操を効果的に使用して頂く主な対象者として、心身の健康維持・増進に日々取り組んでいるデイケアサービスの利用者を考えた。本体操では伴奏音楽に沖縄民謡を用いていることから、沖縄のデイケアサービス施設 2 か所に研究協力を依頼し、対面での体操指導を行い（指導者：森田ゆい）、対象者の反応を観察し、また、体操実施後にアンケート調査を行った。

３－１．体操指導対象者

デイケアサービス施設 A：沖縄県南城市 2024 年 2 月 22 日 14 時 30 分開始

16 人の利用者を対象（全員 80 代）

座位及び立位姿勢（3 名）への指導を行った。

デイケアサービス施設 B：沖縄県那覇市 2024 年 2 月 23 日 14 時 30 分開始

22 人の利用者を対象（全員 90 代）

座位姿勢のみでの指導を行った。

どちらも指導時間は、導入、振り返りを含めて 30 分程度となった。

３－２－１．音楽について

どちらの施設においても歌を歌う人が数名おられ、また、音楽を聴くことを楽しんでいる様子を見せる利用者もいらした。このため、耳馴染みのある音楽が用いられている効果は、とても大きいように見受けられた。また、２－１．（３）〈赤田首里殿内〉に含めた手遊びについては、ほとんどの方がご存知で、皆で行なってくださった。

３－２－２．運動について

自発的に参加していただける動き（内容）と運動強度、適度な所要時間であったことを確認できた。２－１．（２）〈月の美しゅ〉の靴を脱いで足裏の特定の部位を意識する運動は、初めて行う動作であったとのことで戸惑いも見られたが、問題なく行なってくださった。

３－３．アンケート調査

施設Ａで５人、施設Ｂで１人を対象に、聞き取り形式でアンケート調査を行った。アンケート調査の項目は、「動きの強さ」「動きについて」「音楽について」「またやりたいと思うか」であり、５段階評価で回答して頂いた。

アンケート調査の結果は、次のとおりであった。

＜動きの強さ＞ 普通：４人、少し大変だった：１人、少し足りなかった：１人
（大変、足りなかったの回答はなし。）

＜動きについて＞ とてもやりやすかった：３人、やりやすかった：１人、普通：２人
（やり難かった、とてもやり難かったの回答はなし。）

＜音楽について＞ とても良かった：５人、良かった：１人
（普通、良くなかった、非常に良くなかったの回答はなし。）

＜またやりたいと思いましたか？＞ とてもやりたい：６人
（やりたい、どちらでもない、やりたくない、絶対にやりたくないの回答はなし。）

いずれの項目についても高評価が得られたが、デイケアサービス利用者は要介護認定を受けた方々であるため、認知機能がおとろえている方が含まれる可能性があり、また、対面の聞き取り形式の調査であることから本音をいえない場合もあることから、本回答は参考として扱うこととした。

３－４．施設管理長からのアドバイス

施設管理長から指導の内容および利用者の反応を観察の上、以下のようなアドバイスを受けた。

１）体操の導入部分において、利用者の参加の気分を盛り上げることが非常に大切。（施設Ａでは施設の職員が導入を行なってくださった。施設Ｂでは指導

者が行った)

- 2) 立って行う動作は、職員が補助に入らなければいけなくなるので、デイケアサービス施設で体操を行う際には人員の確保の問題等があり、実施のハードルが高くなる。このため、デイケアサービスでの体操は座位を基本とした方がよい。(この指摘を受けて、施設 B では座位のみで行なった)
- 3) 靴を脱ぐ動作や足裏の部位を刺激する動作は非日常的なものなので、脳への刺激にもなり、とても良いと思う。また、音楽のテンポを上げる前に改めて靴を履き、気分を整えて再び大きく動く気持ちに持って行くのが良いと思う。
- 4) 同じ動作を繰り返し行う要素を加えても良いのではないか。(音楽をととても楽しんでいらしたので。)
- 5) もう少し見た目にトレーニングを行なった感を抱かせる要素を加えるのも良いかもしれない。例えば、ゴムバンドを使用する筋トレ的な要素を含めるのはどうか。運動を行うことで、利用者が自己肯定感を高めて帰宅してもらうのも良いと思う。

施設 A は日常的に活動の中で運動を多く取り入れており、本研究にも積極的に協力してくださった。一方の施設 B は介護老人施設と併設のため、自宅から通う人の多い施設 A の利用者とは生活スタイルが異なる利用者であることが推察された。しかし、指導を行なった際には、両施設の利用者の参加態度に大きな違いは見受けられなかった。また、利用者の年齢も 80 代と 90 代の違いがあったが、両施設で同程度の楽しみ参加する様子が観察された。歌いながら参加される方も両施設で観察された。

以上から沖縄におけるデイケアサービス利用者の本健康体操に関する反応を総合的に判断すると、本体操はデイケアサービス現場で今後活用していただける可能性が高いと考えられた。

4. 完成形の「体ほぐし健康体操」制作に向けて

前章で述べたようにデイケアサービスでの本体操の指導への反応に手応えがあった。また、デイケアサービスでは日常的に体操の動画を使用している現状を知り、体操動画のニーズがあることを確認できた。そこで、本健康体操をデイケ

アサービスの利用者を主な対象とし、上記3等から得られた以下の要素を踏まえて、改善・完成させることを目指すこととする。

- ・デイケアサービスで実施する運動の要素：① 全て座位での運動とする。 ② 繰り返しの動作を含む。 ③ ゴムバンドを用いた筋トレの要素を加える。
- ・動画コンテンツの要素：① 画面の作りを大写しとする。 ② 定位置に大きなテロップを入れる。

5. 沖縄における沖縄民謡の普及に関する聞き取り調査

沖縄における沖縄民謡の普及に関して、沖縄国際大学日本文化学科教授・琉球芸能文学研究会顧問 田場裕規先生に聞き取り調査を行なった。（2024年2月21日沖縄国際大学にて）以下にその内容を記載する。

まず沖縄での民謡の普及には、下記の2つの民謡を放送するラジオ番組の影響が大きい。

1) 「民謡で今日拝なびら」（みんようでちゅううがなびら）

琉球放送 月～金曜日 16:00～17:00 1963年より現在

2) 「暁で～びる」（あかちちでーびる）

ラジオ沖縄 月～土曜日 5:00～6:55 1986年より現在

また1)の番組からの提唱で3月4日を「ゆかる日 まさる日 さんしんの日」とし、1993年の第1回「さんしんの日」以来、毎年公開生放送が行われ、正午から午後8時まで9回の正時の時報音に合わせて「かぎやで風」（沖縄でお祝いの席の幕開けに演奏される曲）の演奏の放送がある。そして、この放送は沖縄のみならず日本国内（福岡、長野、大阪、神戸、名古屋、神奈川、東京、札幌）、海外（国：アメリカ、ブラジル、南アフリカ、インド、イギリス、フランス、中国、タイ、ドミニカ等⁴⁾）でも「さんしんの日」として中継が繋がれ、沖縄民謡を用いた一大イベントになっている。

本健康体操で用いている沖縄民謡のうち〈ていんさぬぐ花〉は、「沖縄の心を伝える親や年長者の教えに従うことの重要性を説く教訓歌」として知られ、沖縄の幼稚園、小学校では広く歌われている作品である。

また、この教訓の元となっているのは程順則（1663-1735）という清国に渡って儒教を学び、六諭（「孝順父母、尊敬長上、和睦郷里、教訓子孫、各安生理、毋作非為（父母に孝順にせよ、長上を尊敬せよ、郷里に和睦せよ、子孫を教訓せよ、各々生理に安んぜよ、非為をなすなかれ）」の教えを解説した『六諭衍義』を（清国で）出版して琉球に持ち帰った人の影響があると考えられる。なお、『六諭衍義』とは薩摩藩を通じて徳川吉宗の手に献上され、吉宗の命により荻生徂徠が訓訳本（1721 年）を、室鳩巢が大意を日本語訳して『六諭衍義大意』（1722 年）を出版した。これが各藩に流布して民衆道徳（寺子屋などで文章作法や手習いの教本としても印行された）に大きな影響を与えたと言われている⁵⁾。

沖縄古典音楽において、沖縄の精神性を伝える役目をもつ楽器担当は歌・三線である。歌・三線は伝承の厳しさにおいても他の楽器とは異なる要素を持つ。琉球における三線音楽の始祖として、「歌と三線の昔始まりや犬子ねあがりの神の御作」と琉歌（読み人知らず）に詠まれる「赤犬子（あかいんこ）」⁶⁾ という伝説上の人物がおり、歌・三線の継承においては、この赤犬子からの伝承が意識されている。

「赤犬子」が祀られている読谷村の赤犬子宮では、前述の「さんしんの日」にも琉球古典音楽と舞が奉納されるが、特に秋の「読谷村まつり」では、奏者、踊り手 200 人あまりが赤犬子を讃える「赤犬子琉球古典音楽大演奏会」が行われ、現代においても琉球古典音楽の祖として沖縄の人々の中で大切にされている。

6. まとめ

本稿では、まず心身の健康維持と延伸に体操を活用する意義について述べた。そして、日本の伝統芸能を活用したオリジナル健康体操を開発する目的に向けて試作体操 Ver.2 を制作し、動画コンテンツの作成と公開した内容を説明した。加えて、デイケアサービス施設利用者を対象として対面での体操の指導を行い、その際の利用者の反応の観察結果について報告した。また、本体操の伴奏音楽である沖縄民謡が沖縄でどのように普及されているのかについて情報収集した。

デイケアサービス施設で対面指導を行なったことなどをもとに、本オリジナル健康体操の対象者をデイケアサービス利用者に特定することが適切と判断す

ることができた。その上で、対象をデイケアサービス利用者に特定した場合に必要な要素を明らかにした。

付記

本稿は、2023年度しあわせ研究所の助成を受けた研究「幸せをカタチにするための基礎となる心身の健康の維持・延伸に関する研究—伝統芸能の活用および健康教育の普及—」により得られた成果を報告したものです。ここに、同研究所に感謝いたします。

インタビュー調査にご協力下さった田場裕則先生、対面での体操指導の機会を与えて下さった施設長の山原ゆかり氏および興那嶺将氏に感謝申し上げます。

なお、本研究は武蔵野大学のしあわせ研究所研の研究倫理委員会の承認を得て、実施されました。本研究を行なった森田ゆい、大室弘美、および三浦裕子には、申告すべき利益相反はありません。

引用文献

- 1) 森田ゆい, 大室弘美, 三浦裕子(2019)「日本の伝統芸能を活用して健康寿命の延伸を推進する可能性を探る—実演家へのインタビュー調査を通じて—」『武蔵野大学しあわせ研究所紀要』vol.2,pp.1-12.
森田ゆい, 大室弘美, 三浦裕子(2020)「日本の伝統芸能を活用して健康寿命の延伸を推進する可能性を探る（2）—伝統芸能の実演家と曹洞宗僧侶へのインタビュー調査を通じて—」『武蔵野大学しあわせ研究所紀要』Vol.3,pp.1-21.
- 2) 三浦裕子, 森田ゆい, 大室弘美(2022)「日本の伝統芸能を活用して健康寿命の延伸を推進する可能性を探る（その3）—伝統芸能が継承する知恵に基づくオリジナル体操制作の試み—」『武蔵野大学しあわせ研究所紀要』Vol.5,pp.1-17.

- 3) 三浦裕子, 森田ゆい, 大室弘美(2023)「日本の伝統芸能を活用して健康寿命の延伸を推進する可能性を探る（その４）—伝統芸能が継承する知恵に基づくオリジナル体操創作における伴奏音楽の役割について—」『武蔵野大学しあわせ研究所紀要』Vol.6,pp.1-17.
- 4) RBC 沖縄放送さんしんの日 HP より <https://www.rbc.co.jp/34day/>
2024 年 3 月 7 日午前 1 時の検索結果による。
- 5) 田場裕規(2022)「憂鬱なことばの教育 —『琉球板本六論衍義大意』をめぐって—」『沖縄国際大学日本語日本文学研究』Vol.26-2,pp.31-46.
- 6) 泉恵得(2012)「琉球伝統音楽に於ける歌い出し(アインザッツ)の研究—『古典音楽工工四』編」『琉球大学教育学部紀要』Vol.81,pp.384-371.