

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—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—

研究員 森田 ゆい

大室 弘美

三浦 裕子



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と延伸を目的に、日本の伝統芸能を活用する可能性を追究している。2017 年度より始め、伝統芸能の実演家など 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」が健康維持と延伸に役立つ要素として活用できる可能性を導き出した。そこで、これらの要素を取り入れたオリジナル健康体操※の開発を目指し、2021 年度に試作 2 種類（Ver. 1）を制作。22 年度に伴奏音楽の沖縄民謡を収録。23 年度に指導現場用に整えた試作 5 種類（Ver. 2）を制作、動画コンテンツも作成し公開した。

本体操の特徴は以下の三つに集約できる。①誰もが楽しく容易に行える。②心身の両面に働きかけ、運動機能の維持・増進と気分転換や精神の活性化に有用である。③集団での実施を通じてコミュニケーションを図る等の社会的効果が期待できる。

このようなことから、デイケア施設での利用が効果的と判断した。そこで 23 年度に、沖縄の同施設 2 箇所において対面による体操指導を行い、利用者の反応を観察した。

本体操のもうひとつの特徴に選択性があげられる。すなわち、A. 自分の体調に適したものを選ぶことができる。B. 強度が 1.5 メッツから 3 メッツの間であり、身体に負担をかけることが少ない。しかし、音楽の速度を変えることで強度を変更することができる。C. 座っての実施あるいは立っての実施が選択できるよう、上半身または下半身だけの動作がある。

本体操の最終的な着地点として以下の二つを掲げる。Ⅰ介護予防の効果等の実証を蓄積し、「介護予防に適切な体操」として、日本全国の高齢者が楽しく健康づくりをすることに寄与する。Ⅱ疲労回復の効果等の実証を蓄積し、「精神活性化に有用な体操」として、日本全国の若者・壮年が心地よく健康づくりをすることに寄与する。

これらについては、拙稿をご覧下さっている皆様のご協力を得ることで飛躍的に改善が進むと思われる。本体操を改めて紹介する機会を頂戴したいと考えているが、ひとまず Ver. 2 の動画の URL をお知らせ申し上げる。<https://www.youtube.com/@musashinokenkou>

※健康体操とは、身体活動（運動と日常生活での動き）のこと。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。本邦での健康体操は健康づくりのための運動（体操）で、健康増進を目的とした運動の総称として用いられる。