

## 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



研究員 三浦裕子

研究員 大室弘美

研究員 森田ゆい

人びとのしあわせに広く貢献するために、私たち（能楽・薬学・舞踊の研究者）は「健康寿命の延伸」を目的とした共同研究を行いました。その成果として、日本の伝統芸能の知恵を活用した健康の維持・増進に役立つ「体ほぐし健康体操」を開発し、伴奏音楽付きの動画コンテンツを完成させました。

本研究は2017年度にスタートし、2019年度より、80歳以上で活躍中の伝統芸能（能・狂言・日本舞踊・琉球舞踊）の実演家から、健康寿命の延伸に役立つと思われる要素について聞き取り調査を行いました。

その結果、①呼吸および②足裏への刺激の2要素について有効活用できる可能性があつたため、2020年度から聞き取り調査の対象を、独自の身体訓練法を実施する能楽師、演劇指導者、フラダンサー、禅宗の僧侶、サンバ演奏者などに広げ、それぞれの呼吸や足裏への刺激に関する認識や活用法を探りました（2017年度からの調査人数の合計は19名）。

この調査結果を集約し、体操には「深い呼吸・呼気の長い呼吸」「足裏への刺激」を含めること、伴奏音楽には癒し効果が期待される沖縄の民謡を用いることとしました。

2021年度に最初の試作体操を開発し、2022年度には琉球古典音楽演奏家として第一線で活躍する沖縄県立芸術大学の教員らの協力を得て、伴奏音楽（体操の構成やテンポに合わせて5作品）を収録しました。

2023年度に伴奏音楽付きの試作体操Ver.2を作成し、沖縄のデイケアサービス2箇所で対面指導を行いました。その際、利用者の反応などが良好であったため、本体操のおもな対象者を健康の維持・増進に努めているデイケアサービス利用者としました。このため、転倒防止の観点から椅子に座つて行う改良版を2024年度に完成させました。

この動画では指導者1名とアシスタント2名（大学生）が出演し、体操の動作をわかりやすく伝えると共に、動作の説明や狙いをテロップに表示し、歌詞テロップを入れたバージョンも制作するなどを工夫しました。デスクワークの方にも楽しく行なっていただけると思います。公開して約2ヶ月の2025年11月17日現在の再生回数が2756回（歌詞付き・歌詞なし合計回数）。広く各方面に活用されているようです。



（歌詞なし）



（歌詞付き）

動画「体ほぐし健康体操」QRコード↑と冒頭↓

