



生活を支える医療、そしてプール - 医療施設プール事例 -

医療費負担を節減し、生活の質を高めるために

- 健康増進事業に取り組む地方自治体とプール -

- プールヒット商品 -
水・夢・徒・然

肌触りのよいFRPユニット式で
商品性・施工性が高く評価されています。



NEXT
COMPO

2

プールサイド
シェルター

洗眼ユニット

水中で目をあけると、
プールの世界がもっと楽しかった子どもの頃。
でも、水中に潜って、たくさん泳ぐと
気付かない内に、眼も汚れてしまいます。
YAMAHAの洗眼ユニットは
泡沫状に吐水するソフトな水圧で
やさしく洗浄します。
吐水部の長さや、向きも調節できて
水を飲んだり、手洗いにもしっかり使えます。
プールの中も、そしてプールを出ても安心を
だから、洗浄にだってマルチユースな性能を。



3

水質管理装置

シャワーユニット

コースロープ
収納BOX

ヤマハプール
シリーズには、
ヤマハプール
サイドシステムが
最適です。

営業所のご案内 プールのことならお気軽に

ヤマハ発動機株式会社 プール事業部 TEL 053-594-6512 〒431-0302 静岡県浜名郡新居町新居3078

北海道販売課 TEL 011-200-2381
〒060-0001 北海道札幌市中央区北一条西2-9 オーク札幌ビル7F

中部営業所 TEL 052-209-6676
〒460-0003 愛知県名古屋市中区錦1-18-11 第18KTビル2F

東北販売課 TEL 022-301-7102
〒981-0933 宮城県仙台市青葉区柏木1-2-45 フォレスト仙台ビル5F

関西営業所 TEL 06-6268-0520
〒541-0052 大阪府大阪市中央区安土町3-4-16 船場オーセンビル4F

東京営業所 TEL 03-3454-2434
〒108-0023 東京都港区芝浦3-5-39 田町イーストウィングビル3F

九州営業所 TEL 092-472-7815
〒812-0013 福岡県福岡市博多区博多駅東2-6-1 九勤筑紫通ビル3F

<http://www.yamaha-motor.co.jp/product/pool/>



水と遊ぶ夏 夏と遊ぶ水の公園

いままであったプールの横にもうひとつ。茨城県常陸大宮市の、大宮運動公園市民プールに、新しい子ども用プールが誕生しました。

子どもたちに設定された浅めの水深。カラフルなたまご型のスベリ台と、幅広スベリ台、キノコの噴水とウォーターガン。小さな瞳には、まるでどこかの水の惑星にきたような、わくわく、ドキドキの世界に見えるかもしれません。

真っ青な空に絵の具で描いたような入道雲、緑濃い森に響くセミの声。あたまの上から押し付けるように降り注ぐ日射し。水と遊ぶ季節・夏。小さな冒険者たちが、水の中の宇宙を探検し、たくさん笑顔がはじけることでしょう。

夏と遊ぶ水の公園・プールで。



茨城県 常陸大宮市大宮運動公園市民プール
■プールサイズ:25m×16m(変形) 水深:0.55m
水面積:300㎡ 材質:FRP

生活を支える医療、そしてプール

新たな医療制度の年を迎えて

現在の日本社会は、政府財源の確保に端を発した税率問題など、国民の負担が増す一方だ。

財政問題の中で、特に医療・介護の問題は、年金や福祉とともに、それを支える世代の減少もあって財政圧迫度も高く、困窮の色もひととき濃い状況だ。

国も国民もこれ以上、医療費を負担できる余裕はない。

生活習慣病の蔓延は受療患者数を増やし、医療費増加の傾向は留まる様子を見せない。日常生活の飲食、喫煙、運動習慣の悪循環から発症する肥満、高血圧、糖尿病。これに対して叫ばれるようになったのが「一次予防」だ。

検診重視の考え方「二次予防」から、生活習慣を見直し、環境を改善する考えへ。

こうした動きに、医療や健康増進の現場は、迅速な対応を図ろうと取り組んできた。この10年を振り返っても、その傾向は極めて早く、より利用者個人に向けたきめ細かで総合的なサービスへと変容させている。

2003年4月の医療法42条の施行から5年、新たな医療制度の年を迎えた。その歳月で健康の増進・維持と医療費の節減に向け設置されたプール設備はどのようなものか。最新の医療用プールとその考え方について紹介したい。



- 2 特集1：生活を支える医療、そしてプール
新たな医療制度の年を迎えて
- 5 特集1：生活を支える医療、そしてプール
医療施設プール事例
- 9 特集2：健康増進事業に取り組む地方自治体とプール
医療費負担を節減し、生活の質を高めるために
- 11 第9回ヤマハスポーツ文化フォーラム開催
- 13 YAMAHA INFORMATION
- 14 水中運動核心論 Presented by 宮下充正



小規模温水プールを総合的予防に

医療施設でのメディカル・フィットネスは有酸素運動療法を主体とし、特に一次予防から三次予防までのトータルケア（総合的予防）を考える施設では、水中運動が積極的に行われている。

水中運動は、負荷も少なく運動能力を限定しない。個人運動で人数も制限しない。加えて運動施設としては比較的省スペースで設置可能で、指導者側からは監視や管理もしやすい。身体と施設運営の両面でメリットが期待できる懐の深さもプールの魅力だ。

各施設の理念や目的に合わせ、水深、機能、形状もそれぞれ異なるプール。また、受け皿としての設備も、入水から利用まで安全にできるためのアイテムが、設置されている。新たに考えられたものも少なく無い。

一次予防

健康習慣の見直しや環境改善
食生活
運動・禁煙

水歩行、アクア・エクササイズ、機能回復（リハビリ）、など、健康な身体に回復させ、あるいは維持し、個人生活を支える。

二次予防

病気の早期発見・治療
検診

加えて、医療費の負担を軽減することも、国や自治体だけの課題ではなくなってきた。

三次予防

治療で病気の進行阻止
症状悪化防止

生活の基盤である社会のあり方が問われる中、医療現場とプールがどのように活用されているかを検証してみたい。

Universal design プールの多機能化 ……誰でも利用しやすいプールへ



階段・スロープ

ノンスリップ処理が施され、身障者の方も車椅子で安全に入水、運動が可能。



ハンドレール

プール内の手すりは利用者に安心感を与えると共に、アクアエクササイズなどのプログラムでも利用可能。リハビリ効果、身体機能の維持などに効果的。



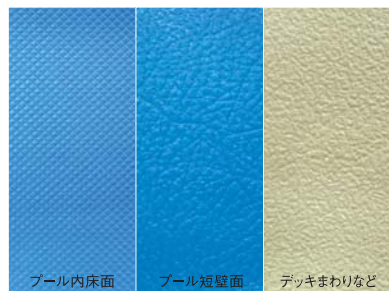
可動床

水深が無段階に調整でき幅広いニーズに対応可能。練習内容も水深を変えることによって、多様なプログラムを組むことができる。



ジェット

水圧を利用して全身のツボを刺激し、血液の循環を促すことで、筋肉疾患のリハビリ、疲労回復・身体機能の維持・ストレス解消などに抜群の効果を発揮。



ノンスリップ

優れた成形性を持つFRP素材を活かし、プール内壁部・デッキまわり、ラダーステップなど随所に手足の滑りをおさえる安心のノンスリップパターン処理。



アクアボール

「プールレクリエーション」・「リハビリ補助」としても効果的なプール内設備。アイデア1つで使用方法の幅が広がり、年齢を問わず利用できる。

水中運動という個人の健康対策が、 いつしか社会の 健康対策に。

ますます重要になる「一次予防」

1千兆円に迫る、国と地方の借金。2011年度にプライマリーバランスを黒字にと考える政府の姿勢は、火の車の財政状況と、ヒントの合わない政策の陰に完全に隠れてしまっている。

負担が増す一方の社会、そして先送りできない時代。老人医療費の食い止め策として2008年4月に新医療制度「長寿医療制度」が施行された。一人あたりの医療費が、下の世代に比べ5倍もの高さを見せる高齢者に節約意識を持つてもらうとするねらいから見直しが図られたこの制度。しかし、該当する世代の生活費への負担が一番低い長野県でも6万円と直接生活に影響を与えるため、国民の賛同は皆無に近い状況だ。

生涯健康であり続けること。「一次予防」がこれまでに以上に重要な時代に入ってしまったといえるだろう。

健康対策としての有酸素運動

増加する高齢者。そして生活習慣病の蔓延による受療患者数。問題はそれ自体にあるのでは無い。健康が損なわれた人が増え、個人の生活の潤いや質が、そして社会の活力が低下すること。また、国や地方の財源に及ぼす医療費の負担が大きくなることも問題だ。



老化という点で、我々の身体は高齢になれば変化が生じるし、運動不足という点では、近年の機械化や省力化も一因がある。これに対し、生活習慣や運動不足はその人の気持ちの持ち方で解消もできることも事実だ。

一人ひとりの生活と、財政を支える一次予防策に注目されたのが有酸素運動だ。中でも水中運動は、身体に負担が少なく、効率良くできることから利用が広がり、病院をはじめ高齢者の介護施設や健康増進施設にまで温水プールの導入が検討されるようになった。

特に2003年4月の医療法42条改訂では、生活習慣病対策に向け運動促進が重視された。健康づくりを目標に付帯事業として会費を自由に設定できる『医療法42条』は、それまでの整形外科の患者者へのプール利用を、予防医療への温水プール導入に転換させることになった。

こうした中で得たデータから生まれた新たなプールは形状的にも、施設独自の考え方が表れている。



広島県福山市水呑町

心身のリハビリを2つのプールで

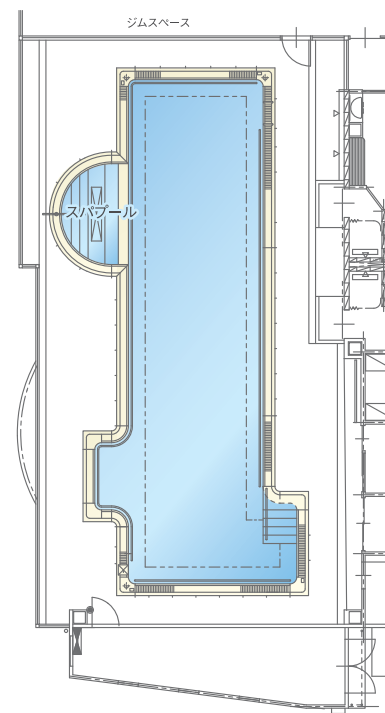
平成18年の介護保険改正に、より即した介護予防医療サービスを目指し、その前年平成17年5月に開設された。

2つの温水プールは、水深1.05mの15×8mと、6×3mの可動床タイプが設置されている。「身体と心のリハビリ」を目指し、プールでは歩行運動、筋力トレーニング、ハンドレールやビート板を使った遊泳、水中運動を行っている。

可動床プールでは、水深レベルを上げて車イスでの入水も可能。水深を座浴や全身浴などに分けて使うこともできる。

プール設置とともに、利用者の体調や症状に合わせたプログラム提供など、施設全体で日頃からきめ細かな対応とサービスにも務めている。

平成18年のデータによると、1年間プーを継続使用した277名の利用者の骨折は1.4%と、一般的な数値(3~4%)の半分以下を示した。施設ではこの結果は、プール運動を行う人は、歩行能力の向上や運動バランスが良くなっていることと表れと考え、温水プール活用効果を実感している。



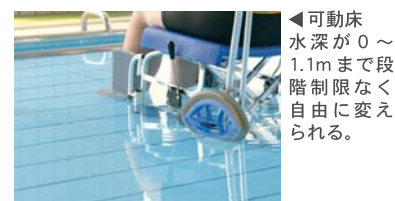
- ジェット ●
- ハンドレール ●
- ノンスリップ ●
- 階段 ●

POOL INFORMATION

〈可動床プール〉
 ・サイズ: 6m×3m
 ・使用水深: 0m~1.1m
 ・材質: FRP

〈歩行用プール〉
 ・サイズ: 15m×8m
 ・水深: 1.05m
 ・材質: FRP

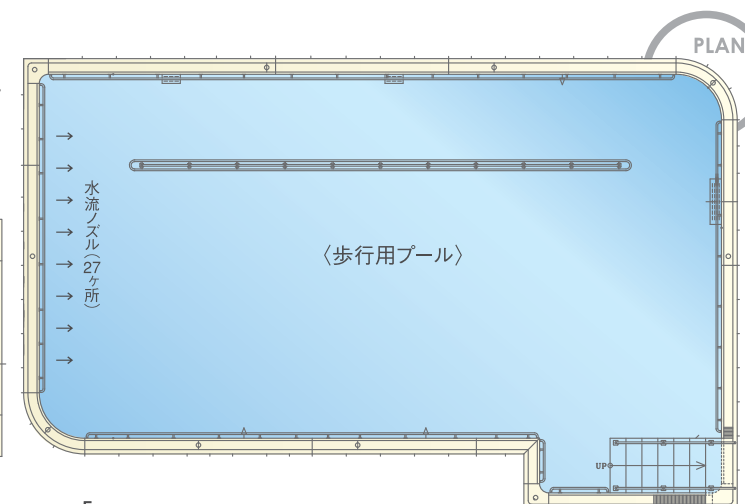
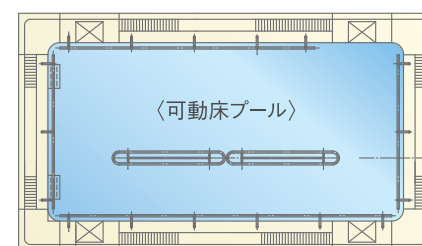
- 可動床
- ハンドレール
- ノンスリップ
- 階段



可動床
水深が0~1.1mまで段階制限なく自由に変えられる。



歩行用プール
27ヶ所の水流ノズルによる水抵抗で、さらに運動効果が高まる。



ジェット付きスパプール
水温を若干高めに設定し、疲労回復などリラクゼーション効果を座りながら楽しめるよう設計されている。

POOL INFORMATION

・サイズ: 15m×4m 変形
 ・水深: 1.05m・0.85m(スパプール)
 ・材質: FRP+タイル
 (スパプールのみ)



CASE 2 医療法42条疾病予防施設
厚生労働大臣認定健康増進施設
特定保健指導機関

METS やまと

生活をトータルに支えるため、1次予防分野へ挑戦

自身が健康をつくる
 同会が運営する「大和橋医院」と「やまと病院」でそれぞれ、早期発見、早期治療(2次予防/大和橋医院)、予防としてのリハビリと介護(3次予防/やまと病院)を分担していたが、これに1次予防の機能として医療法42条疾病予防施設「METS・やまと」を設立した。

メディカル・エクササイズ・トータル・サポートの頭文字で「METS」。その実現に向け15×4mのプールも活用されている。精神的なリラックスも考え白を基調にした清潔な印象のプールでは、水中歩行や、アクアビクスを行う。マイペースで筋力や心肺機能を高められるプール指導と、同じフロアのスタジオでのエアロビクスなど運動プログラムなどと合わせて、楽しさを通じた健康維持を目指す。

「健康は適度な運動とバランスのとれた食事によって取り戻せる」。これまでの病院運営の経験から導きだされたノウハウを活かし、ひとり一人が自身で健康をつくり、維持する場として、地域密着型のサービスに力を入れている。



広島県大竹市元町

CASE 4 総合リハビリテーション施設

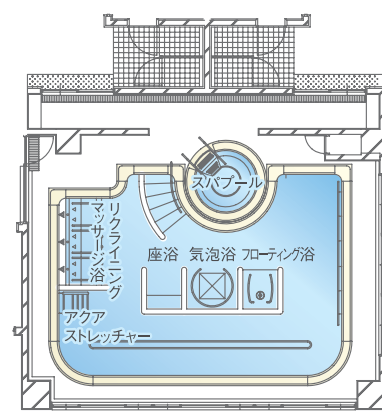
POOL INFORMATION
・サイズ:9.2m×5.9m
・水深:1.0m
・材質:FRP+タイル



まるにえ
リハビリテーションクリニック
リハビリ療法の砦としての温水プール

- ジェット ● ハンドレール ● ノンスリップ ● 階段

整形外科における医療の幅を拡充するため、2005年5月に移転、開設。予防的分野や基礎体力向上を加療分野にし、治療しながらより健康的なからだづくりを目指す。
プールは8種の機能訓練が行え、水中運動、マッサージ・リラクゼーションも可能。水中照明を装備し視覚的なリラクゼーションも追求している。



医療と安らぎの両立をプールで
利用者側に立った医療提供を目指し、より高度で専門的な医療設備を整え温水プールを設置した。今後は医療サービスと介護サービスの提供にも積極的な取り組みを進めている。
これまでも万全な医療サービスを心掛け、安らぎを与える家庭的な雰囲気、外科、入院、透析、デイケア、リハビリテーションなどを行っている。
温水プールは、13×7mでスパプールを一体化させたレイアウト。プールでの運動や全身浴と、スパで座浴とハイブラを活用した気泡浴を提供する。それぞれで温度設定が可能のため、個人のメニューや体調に配慮した利用が可能だ。
充実の設備に合った、万全なスタッフ対応を心掛ける中で、常に「心の通った信頼関係づくり」を最優先課題とし、長くいっしょに健康を維持できる場所として、利用者への配慮を怠らない。
身体への負担が少なく、運動効果が高い水中運動は、プール設置以来同クリニックのサービスに欠かさない運動療法となっている。



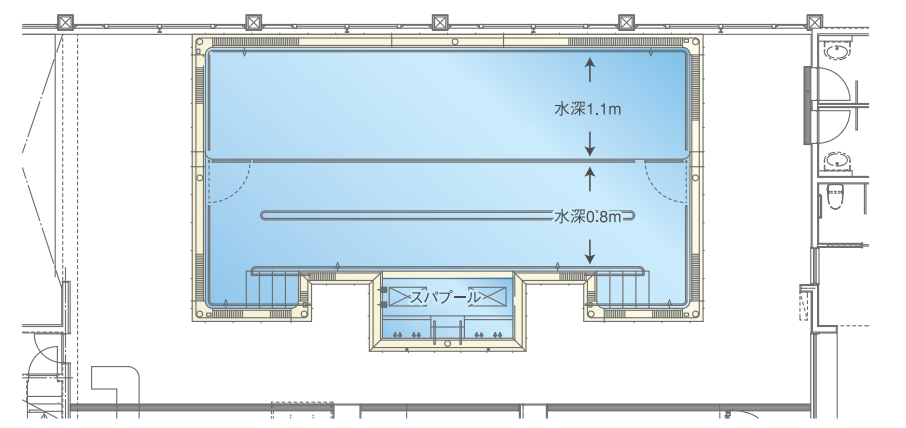
CASE 3

介護老人保健施設

医療法人社団 黎明会 駅家リハビリテーション SAKURA
心の通った医療提供を目指し、水中運動を実践

- ジェット
- ハンドレール
- ノンスリップ
- 階段

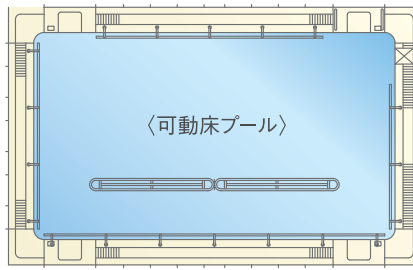
POOL INFORMATION
・サイズ:13m×7m
・水深:0.8m・1.1m
・材質:FRP



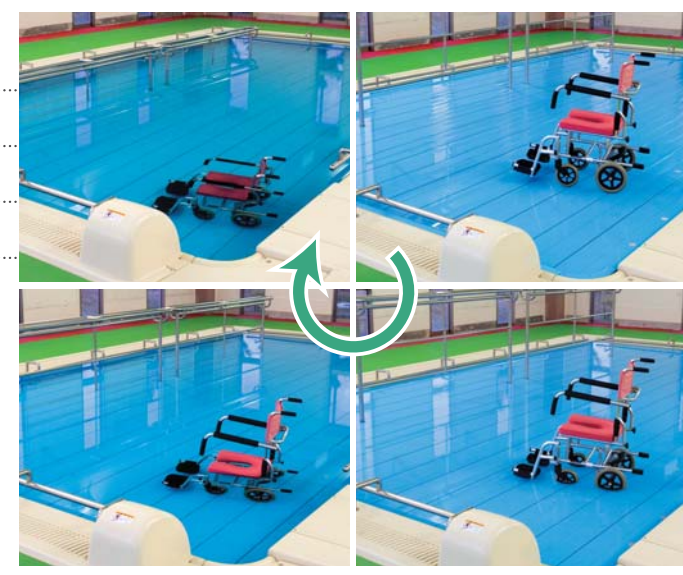
CASE 5
通所介護事業所
デイサービス施設
デイサービスセンター 黒瀬コスモス園
自然と楽しみながら水中運動

- 可動床
- ジェット
- ハンドレール
- ノンスリップ

利用者の心身機能向上を目指す介護・予防施設。7×4mの可動床プールでは、0~1.1mの水深を利用者に合わせて使用している。歩行訓練、立ち上がり動作を浮力のつくプールで無理せず行えるよう、4辺には水面より高い位置にハンドレールを設置。入水前の使いやすさにも配慮している。



POOL INFORMATION
〈可動床プール〉
・サイズ:7m×4m
・使用水深:0m~1.1m
・材質:FRP



医療費負担を節減し 生活の質を高めるために

健康増進事業に取り組む地方自治体とプール



愛知県豊橋市東七根町

健康と交流の環境型施設

健康増進と市民交流の場を提供し、同時に余熱利用型施設として、省資源、省エネルギーへの意識向上に一役を担うよう計画された。

豊橋市資源化センターの余熱を用い、温水プールとトレーニングルーム及び浴場が整備され、来場者は長時間の利用が可能。

プールは、25mプール、流水プール、障がい者や高齢者にも使いやすいユニバーサルプール、スパプール、ちびっこプールから構成。いずれのプールもゆったりとした大きさと、プールサイドも車イス利用を含めたゆたりの設計が感じられる。

エネルギーのムダを省き、充実の健康増進を図る、地球環境と人のそれぞれの「健康」へ配慮した施設。市民の健康増進を支える施設を目指していく。



POOL INFORMATION ※材質は全てFRP	
〈流水プール〉 ・サイズ:25m×7.7m 変形 水深:1.0m	〈25mプール〉 ・サイズ:25m×10m 水深:1.05m
〈ユニバーサルプール〉 ・サイズ:14m×7m 水深:1.0m	〈ちびっこプール〉 ・サイズ:12m×7.8m 水深:0.35m・0.55m

- ジェット ● ハンドレール ● アクアポール
- ノンスリップ ● スロープ ● 階段

りすば豊橋 市民の健康増進と交流のために

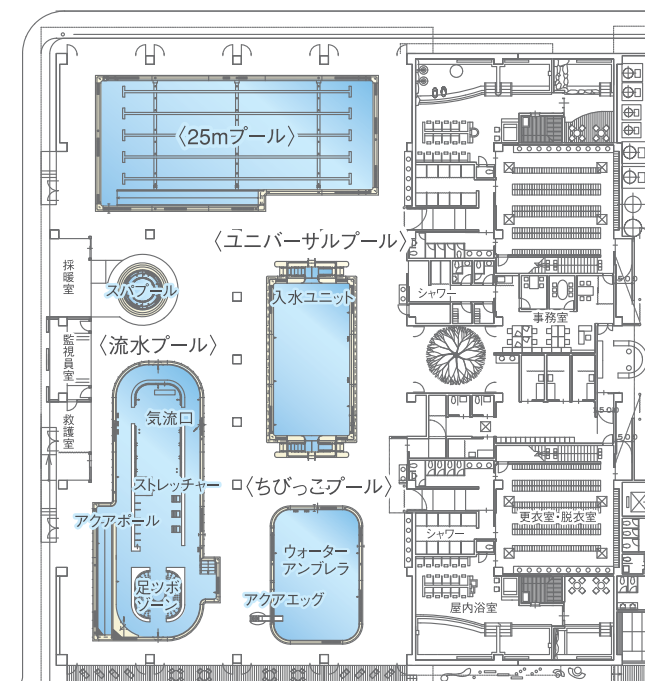


流水プール



流水プール

25mプール

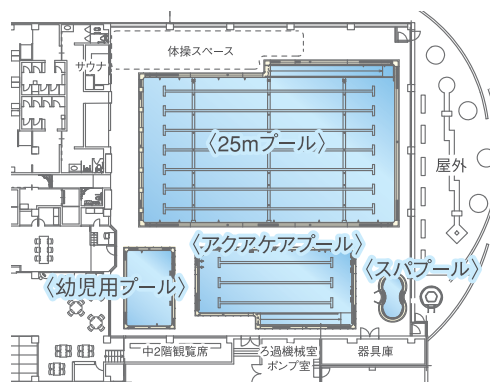


兵庫県加古郡福美町

CASE 2

健康増進施設

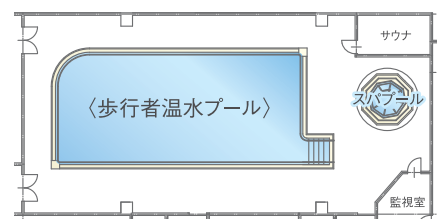
いなみアクアプラザ



- ジェット
- ハンドレール
- アクアポール
- スロープ



POOL INFORMATION ※材質は全てFRP	
〈アクアプール〉 ・サイズ:15.4m×6.24m 水深:1.05m	〈25mプール〉 ・サイズ:25m×14.4m 水深:1.2m
〈幼児用プール〉 ・サイズ:7.5m×4.5m 水深:0.55m	



CASE 3

健康増進施設

津市美里保健センター

プールエリアは、運動指導室、機能訓練室のほか、乳幼児期から成人まで各種検診を行う検診室・処置室・問診室とともに1階に設置。

歩行用温水プール、スパプールとサウナがあり、それぞれ運動、リラックス、新陳代謝への効果を図る。

プールでは水中歩行、アクアエクササイズを行い、主に高齢者から成人の健康増進と維持に活用されている。

- 可動床
- ジェット
- ハンドレール
- ノンスリップ
- 階段



◀可動式ステップ階段が床に合わせて可動することによってどんな水深にも対応できる。



三重県津市美里町

POOL INFORMATION	
〈可動床プール〉 ・サイズ:14.5m×6.4m ・使用水深:0m~1.3m ・材質:FRP	

第9回 ヤマハスポーツ文化フォーラム開催

人から人へ。健康という安心を水中運動で伝えよう。

9回目を数える「ヤマハスポーツ文化フォーラム2008」が東京、大阪の2会場で開催されました。
 水泳・水中運動の効果を検証し、プールの役割を明確にすることを目的に、1999年から開催しているこのフォーラムは今年、「だれでもできるアクア・エクササイズ／医療費削減と社会の健康」をテーマに、3部構成で行いました。

東京大学大学院教授の武藤芳照氏、長野県東御(とうみ)市の身体教育医学研究所研究部長・岡田真平氏そして、第3部では東京大学名誉教授の宮下充正氏という、スポーツ健康増進や医療分野で活躍される国内有数の研究者をお迎えしての貴重な機会となりました。

東京会場は5月30日全電通ホール(千代田区神田)、大阪会場は6月13日イシハラホール(西区江戸堀)で開催し、プール施設運営関係者や、水泳指導者、施設企画設計者、医療関係者などに参加いただきました。



第2部

岡田 真平氏 okada shinpei

長野県東御市
 身体教育医学研究所 研究部長

「地方都市でのプールを活かした健康増進」

勤務する身体教育医学研究所は、地域のコミュニティを促進し健康サービスの充実を図ることを目的に、旧北御牧村のケアポート構想により設置され、医療、福祉、保健、教育の一体的な推進を行っている。その中の施設のひとつ「ケアポートみまき」では介護予防を目的に健康の維持・増進をリハビリとともに、温水プールで水中運動とリラクゼーションを行っている。「自分の健康は、自分で守る」ことをテーマとし、現在利用会員が約1200名で、60代前半の利用が一番多い。

施設運営の課題は、いかに利用者を増やすかにあり、プール施設から20キロ圏内で30万人の人口を考えると約0.4%、250人に一人しか利用していないことになる。これだけ考えると、プールがあるからという理由だけで地域の人々が健康になるわけではないと思う。

施設を積極的に利用しようという気持ちが必要であり、そのために来てもうように呼び掛ける活動も必要で、実際に出張型の健康支援活動も行っている。施設に来てもらい、他の人のプール利用を見せ、運動に向かう気持ちを持ってもらう。その次の段階として泳ぎたいと思ひ、泳げるようになってもらう。そうした中で、関節症の人が回復し、25m泳げるようになったケースもある。

長野県の医療費の高さは、以前120市町村中11位だったが現在100位にまで下がり、一人当りの医療費が1995年の開所から10年間で4万円下がったとのデータもある。しかしそれが目的ではないと思う。医療費が下がることが注目されている。その人が元気であることが周りの人も幸せにする。それが健康が大切とされる本筋の理由だと思ふ。



YAMAHA SOUND HOOP ヤマハサウンドフープ デモンストレーション

ヤマハ株式会社音楽と健康プロジェクトチームの協力により、新しい健康楽器「ヤマハサウンドフープ」のデモンストレーションが行われました。音楽に合わせ、身体を動かし、ストレッチをすることで、イスに座ったまま有酸素運動とリラクゼーションを行い、参加者の皆様も講演の気分転換をしていただきました。



第1部

武藤 芳照氏 mutou yoshiteru

東京大学大学院教授(身体教育学)・東京厚生年金病院整形外科客員部長
 転倒予防医学研究会世話人代表

「水中運動と健康社会づくり」

—ソフトとハードそしてハート—

昨今の社会的犯罪、医療事故、食品の問題など、信頼、信用が薄らいだ事件が多い。スポーツにおいても、健康をつくる、そして安全や安心を生むためにも、信頼や信用が必要となる。それには「愛されるプール施設運営」が大切だろう。

昔のうさぎ飛び、足を固定しての腹筋運動などのまちがった指導、運動方法はケガや故障を招く。知識のないまま、あるいは十分な準備をしないまま、昔とった杵柄だけでスポーツの大会に参加すると重大な事故を引き起こす。記録、順位だけにこだわらず、運動の前に休養をとり、競技ではまず楽しむことを優先してほしい。

プール環境の場合では、水深や水温に配慮が必要だし、競泳用プールと使用目的が違うことを考えれば水中歩行専用のプールが必要だろう。プールサイドで水分を補給できるなど、配慮が必要である。

現在、厚生労働省水道課では「健康のために水を飲む」という活動を推進している。水分不足による脳硬塞などが若い人にも増えている。寝る前夜中にトイレに起きた時、起きてからと、それぞれの時にコップ一杯の水を飲むことを心掛けてほしい。



水泳は数あるスポーツの中で、安心して実践できるスポーツの代表格である。また、多くの人に長く続けられるスポーツでもある。それに過信せず、これまでの重大事故を十分認識し予防の対策を講じなければ意味が無い。

充実した施設とそれを安全に使える知識「ハードよりもハートが大事」である。文化とは死者が残したものを生者が受け継ぐもの。知識と経験を活かし、健康な社会が永遠に続くものであってほしい。

参考著書のご案内

患者指導のための水と健康ハンドブック
 —科学的な飲料から水中運動まで—

監修：水と健康医学研究会
 編集：武藤芳照氏他
 発行：日本医事新報社
 定価 4,200円



第3部

宮下 充正氏 miyashita mitsumasa

財団法人日本水泳連盟参与
 第11回I.V.V.オリンピックード 組織委員会会長・東京大学名誉教授

「豊かで楽しいアクア・エクササイズ」

人間は生命を有するものとしての存在(Ⅱ)生物的存在と、社会を構成するものとしての存在(Ⅰ)社会的存在の2つの面から考えられる。

生物的存在の中で、「ひよわな人」は老人と乳児であり、その対極の「たくましい人」は成人の中のエリートやスポーツ選手であると言える。また、社会的存在としては、社会をたよりにする「保護を必要とする人」と、社会を支える「自活し社会を支える人」に分かれるだろう。

「元気にたくましく」という願いを抱かれる幼児にとってアクア・エクササイズは、力強さとねばり強さを向上させ、おぼれない自信や温度変化への対応が可能になる。また、スイミングクラブなどに通うようになると、その一員として関わる中で心の社会化が始まる。

水泳の特長は距離や時間での目標が立てやすく、自分の能力水準がわかりやすいことにある。

成人のアクア・エクササイズは、力強さ、ねばり強さを保持・増進するために、また生活習慣病の予防にもなり、社会での信頼と、心の余裕が生まれる。

老人には、少々障害があってもアクア・エクササイズなら実践が可能であり、力強さ、ねばり強さの回復が期待でき、新しい仲間との出合いや会話による認知症の抑制も期待できる。

いい幼児を育て、たくましい成人が存在し、健やかな老人を支えるということからアクア・エクササイズは、社会を豊かにする。また、水の中の運動は他の運動より経験が少なくてもできるし、改善もしやすい。そうした点で実践する人に楽しさを与える。

自分自身の経験からも、アクア・エクササイズは、社会を豊かにし、その人に楽しさを与えるということが言えるのではないだろうか。こうした点からプール施設は必要であり、積極的に使われるべきと考える。



今回のヤマハスポーツ文化フォーラムでは、東京・大阪会場合わせて340名の皆様に参加いただき、盛況の内に講演を終了することができました。講師の、武藤芳照教授、岡田真平研究部長、宮下充正名誉教授、そして、来場の皆様のご後援いただきました財団法人日本水泳連盟、財団法人日本体育施設協会両団体に誌面を借りて厚くお礼申し上げます。

Aqua Exercise Essay 水中運動核心論

presented by 宮下充正

Teaching 14

5月、(財)日本体育協会「第11回 秩父宮記念スポーツ医・科学賞」の大賞である功労賞を受賞されました

子どもに、望ましい『次』を目指す指導をしようその2
水泳を通して『心ころ』の健康の保持

運動実践と『心ころ』の健康

前号で述べてきたことは、子どもの体力といつた『からだ』の機能の発達を阻害していると思われる背景である。このような『からだ』の機能が十分に発達しきれないということは、心身相関といわれるように、最近の生活環境や教育環境の変化が、子どもの『心ころ』の成長にも影響していることは容易に想像される。

では、どうすればよいのか。直接言葉でもって子どもの『心ころ』を育むといった方法はここではさておき、次のような考え方に基づく方策を提案したい。すなわち、現代の子どもは運動不足のため体力は昔に比べはつきりと低下している。そして体力の低下にもない、健康も損なわれやすくなっている。健康が損なわれれば、何かしやうとしても消極的になったり、気分が陰鬱になったりするであろう。このように、運動不足が『心ころ』の成長を阻害している可能性は否定できない。そこで、体力の向上が期待される運動を、子どもたちに実践させたいと思うのである。

適度な運動実践が社会心理的にみて好ましい影響を与えるという点では、多くの研究者の間で見解は一致している。また、最近の研究では、運動実践はうつ症状を軽減し、積極的な気分にならせることを明らかにしている。したがって、運動実践そのものの直接的な『心ころ』へのプラスの影響とともに、体力の向上や疾病・障害の予防を介して間接的な『心ころ』へのプラスの効果をもたらすことが期待されるのである。

このような理由と、前号で述べた都市化、少子化という生活環境の変化、そして運動不足による体力の低下という現象を考慮すれば、子どもの『心ころ』と『からだ』の健全な成長には運動実践が不可欠なものであることは自明であろう。

『心ころ』の健康は、心ある

「健康とは、単に病気あるいは虚弱でないというだけでなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態である」というのは、世界保健機関(WHO)が発表した定義である。この精神的に完全な良好な状態については、日本の厚生労働省が提唱する『健康21』の中で、次のように説明されている。「心ころの健康とは、生き生きと自分らしく生きることの重要な条件である。具体的には、自分の感情に気づいて表現できること(情緒的健康)、状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること(知的健康)、他人や社会と建設的に関係を築けること(社会的健康を意味している)。(情緒的健康)

水泳は、筋肉のリラクゼーションを生み、心的緊張を低下させる。そして、水泳によって『からだ』全体がリラックスし、その結果、不安イライラ、抑うつなどを軽減し、感情が安定することになる。また別に、子どもは水中で運動をしたいという欲求をもっている。だから、泳ぐことによって、運動する楽しさを感じ、満足感や達成感を味わうことができるのである。

〈知的健康〉

1990年代に入ってから、運動実践と『心ころ』との関連を研究した報告がたくさん発表された。この背景には、生活している社会構造が高度に複雑化し、さまざまな情報が迅速にもたらされ、人びとの間で、うつ病の増加が指摘されるように、『心ころ』の働きに異常をもたらす例がたくさん見られるようになったからだと思われる。

健康を志向して水泳を実行する人は、自分自身の能力に合わせて泳げばよい。しかし、競技選手として活躍することを志向する子どもは、競い合う相手の能力や水泳記録を意識して、練習しなけ

PROFILE

みやした ちかまさ
宮下充正

(財)日本水泳連盟 参与
東京大学名誉教授
第11回 I V V オリンピアード
組織委員会 会長

【最近の主な著書】
「子どものスポーツと才能教育」(2次修訂版)
「中高生のためのフィットネス・サイエンス」(6次月書版)
「子どもに体力をとりもどそう」(7次改訂版)

ればそれなりの成果を上げることはできない。

水泳は脳の神経細胞間のネットワークを動員して行われる。だから、水泳がじょうずになるためには、筋肉を制御する脳・神経系に最適なネットワークが作られなければならない。それには、同じ動きを何度も繰り返すという練習が不可欠である。その際、『やる気』という本人の『心ころ』(意欲)が重要となることは明らかである。成長期にある子どもでは、励まして『やる気』を保持できるようにしてやるべきであろう。

〈社会的健康〉

自治体のプールで行われる健康増進を目指す水泳教室への参加は、しだいに参加者の間で仲間意識が芽生え挨拶を交わすようになる。そして、集団帰属への欲求はある程度満足されるだろう。対照的に、学校やクラブの水泳チームへ参加することは、もっと強固な集団帰属への欲求を満足してくれる。そして、協調性を高めるとか、フェアプレーの精神が身につくとか、いわれる。

ところが、スポーツすることで結成された集団が、容易に仲間割れすることはよく経験されることである。だから、社会的健康を高めるといふ目的をもって水泳クラブを結成しても、かならずしもその目的は達成されないだろう。おそらく、チームに所属して水泳練習に励むことが、ある子どもにとっては社会的健康に役立つと考えるのが妥当だろう。

そして、同じ目的をもつ仲間がいることは、練習を続けるには重要である。だから、子どもたちをうまく束ねていくことは、指導者が心がける大事なことなのである。

ナショナルトレーニングセンターにFRPプールを納入

北京オリンピックを8月に控え、08年2月に東京北区にナショナルトレーニングセンターがオープンしました。国内トップアスリートの強化と育成を目的に建設されたこの施設には、各種スポーツのトレーニング設備が設けられ、弊社のFRPプールが納入されています。

プールエリアは、建物の地下に設置され、25メートル×4コースの温水プールとリラクゼーション用のスパプールも設置されています。

02年から稼動している、国立スポーツ科学センター(JISS)と同じ敷地内に隣接して建てられ、JISSでの研究・分析によって得られた最新のデータが、ナショナルトレーニングセンターでの、トレーニングに活かされます。

この連携により、データに裏付けられた効率の良い国内トップアスリートの育成が行われます。

この夏、北京オリンピックでその効果が見られるかもしれません。



ジャパンスイム2008で8つの日本記録

第84回日本選手権水泳競技大会が4月15日から20までの6日間、東京辰巳国際水泳場(江東区辰巳)で開催されました。

財団法人日本水泳連盟主催により、毎年開催されるこの大会は、今回北京オリンピック代表選手選考会を兼ね

たものとして行われ、北島康介選手(日本コカ・コーラ)や柴田亜衣選手(チームアリーナ)ら31名が北京五輪代表に内定しました。

男子・女子各13種目の競技が行われ、日本新記録8個、高校新記録4個、中学新記録2個などハイレベルな闘いとなりました。

この大会に、弊社は大会スポンサーとして協賛いたしました。

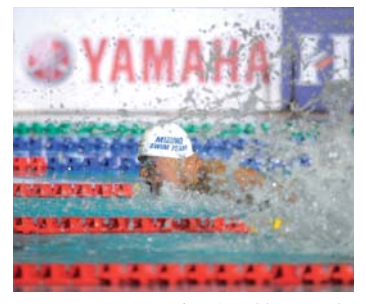
静岡県浜松北部水泳場で感謝祭イベントを開催

浜松市北部水泳場で、去る4月5・6日の2日間感謝祭が開催されました。

利用者への感謝として行われたイベントでは、5日にプールの平和を守る正義の味方「水神戦士オヨグンダーショー」や小学生以上で25メートル以上泳げる人を対象にした「タイムトライアル」、水泳用品セール販売などが行われ、6日は終日プールが無料開放されました。

屋外レジャープール施設デカパトスとアマラゴ今年も7月にオープン

パブリックビジネスに取り組み運営各施設では、利用促進、地域へ認知などに向けた取り組みを行っています。



□デカパトス in Rokko Island

この7月で4年目を迎えるデカパトス。ウォーターパークは7月12日土曜日のオープン予定しています。過去3年間で48万人を集客し、この夏も神戸のアクアリゾートとして、楽しく快適なプール運営を行います。また、新しいフードメニューやイベントの企画も計画中です。

□尼崎スポーツの森・アマラゴ

兵庫県尼崎市のスポーツ健康増進施設「尼崎スポーツの森」のウォーターパーク・アマラゴは7月5日土曜日にオープン予定です。入場チケットにお得なフードセットを設定するなど、より身近なウォーターパークを目指します。

〈チケットぴあと提携〉

今年デカパトスとアマラゴは、チケットぴあでの入場チケット取扱いを新たにスタート。購入がしやすいチケット販売により新たな入場者獲得を目指します。

スペインとチュニジア競泳代表チームが尼崎スポーツの森で直前合宿

8月8日開幕予定の北京オリンピックに向けて、チュニジアとスペインの競泳代表が尼崎スポーツの森で直前合宿を行うことが決まりました。

スペイン代表チーム15名とチュニジア代表チーム3名は7月22日から16日間を予定しています。

尼崎スポーツの森の50メートル温水プールは国際公認で、一昨年のオープンの秋には、のじぎく兵庫国体の競泳会場に運用されました。

