

生涯スポーツ推進における民間フィットネスクラブの役割と課題

津曲貞利*

今日は当社が運営しているスポーツクラブエルグで、今、収録しています。時間は夜の10時半ですが、今でも沢山の人がこのスポーツクラブで健康的に汗を流しています。

今日は商業スポーツクラブにおける生涯スポーツの取り組み方についてお話しをさせていきたいと思えます。全国には現在2,000を超すスポーツクラブがあり、会員はおそらく400万人を超すものと思われています。会員1人あたりの年間の利用回数は約53回、平均するとちょうど1週間に1回利用するということとなりますが、実態はもっと沢山、毎週利用する人とせいぜい月に1回ぐらいしか利用しない人もいて、平均すると大体1週間に1回ぐらいの利用の実態になっております。延べ人数からしますと、年間で2億人を超える利用者がここに来ます。スポーツクラブ文化は日本にしっかりと定着したと言っていると思います。

民間スポーツクラブは、トレーニングジムとスタジオ、そして大半にはプールが付いています。昔はジムが男性、スタジオは女性、プールは子供達のスイミングスクールと相場が決まっていたのですが、今はジムにも女性が増え、スタジオではおじさん達が漂うようにしてダンスらしきものを踊っている姿も見えます。プールは今や泳ぐものではなく、歩くもの、あるいは音楽に合わせてダンスをするようになりました。プールの利用は、ここ20年で大きく様変わりをしたと言えるでしょう。年齢層も変化しました。私がスポーツクラブをオープンさせたのは平成元年、今から25年前になります。その頃のスポーツクラブは正に流行の最先端で、20代の美しい女性を中心に実に華やかな雰囲気でありました。スタジオは色とりどりのレオタードを身に纏った若い活発な女性で溢れ返り、ジムには女性程若くはないにせよ30代を中心にそれなりに筋肉質、又は均整のとれた体の男性が汗を流していました。トレーニングの合間にはおしゃべりな会話を楽しみ、ジュースバーではスポーツ談義に花が咲いていました。おそらく女性の平均年齢は30代の前半、男性も30代後半ぐらいだっ

ただろうと思います。それが今やどちらも60代に突入しそうな雰囲気、ひょっとするともう入っているかもしれません。ロッカー室では、あちこちから「よっこらしょ」「どっこらしょ」の音が聞こえてきます。階段には手すりがあります。靴べらも、しゃがまなくていいようにどんどん長くなり、トレーニングの合間の会話は、孫の話や病気の話ばかり。誰さんがこの間亡くなったかの、どこの病院がいいかの、そんな会話が飛び交うようになりました。ジュースバーなんてもうとっくの昔になくなり、今はお弁当を広げて1日中クラブにいる高齢者のたまり場になっています。平成元年頃のスタジオのメニューを見ますと「ベーシックウェア」、あるいは「ファットバーナー」という横文字が並んでいました。それが次第に「誰にでもヨガ」、「簡単エアロ」、しまいには「二の腕ぶるぶる」、「ヒップアップ体操」など分かりやすく、しかも実に即物的な名前になっています。今では「骨盤矯正教室」、「腰痛予防体操」、「椅子体操」。かなり年齢が空いてしまっていることが分かります。「ひばりビクス」美空ひばりの曲に合わせてリズム体操をするというものです。今や大人気であります。

しかし、それでもいいじゃないかと思っています。ファッションで入会した会員の定着率は悪くて、ブームが去れば見向きもしなくなります。健康スポーツの大切さ、つまり無理なく、継続して運動することの大切さを知っている中高年の方々の定着率は極めて高く、おそらく彼らのQOL、クオリティオブライフに寄与していると思います。今後も高齢者がスポーツクラブの利用者の中心になっていくことは間違いありません。施設造りからメニュー作り、リスクマネジメントに至るまで、高齢者に留意したものにしなければいけません。例えば施設造りに関しますと、これまでの施設はどうしても若者向け、ファッションナブルに造られていますが、これからは高齢者向けに造り替えなければいけません。先ほど申し上げた通り、階段などに手すりを付けるのはもちろんのこと、段差もできるだけ解消

*鹿屋体育大学客員教授（日本瓦斯株式会社）

したり、床やプールサイドは転倒しないように、滑りにくい素材で補完する必要があります。トイレや浴室といった従業員が入りにくいところには、緊急呼び出し用のボタンも付けなければなりません。当然、AED、緊急蘇生装置は常備することは必須です。緊急を要する場合は通報場所も、当然あらかじめ調べておかなければなりません。何より緊急事態に備えた訓練を定期的に実施する必要があります。

昔とはリスクマネジメントの対象は変わってきています。外傷など整形外科の分野よりは、心疾患、脳疾患への対応に留意しなくてはなりません。一方、出来るだけ長く運動を続けていただくためには、施設を楽しいコミュニティスペースにする仕掛けが必要です。クラブハウスのような要素、つまりラウンジあるいは掲示板、クラブ・イン・クラブ、クラブ等の同好会ですね。そういった仕掛けも用意する必要があります。メニューについても、負荷の低いものを用意する必要があります。特に膝、腰、足首などの障害を起こさないように留意しないとはいけません。高齢になってからの入院は致命的です。加齢に伴い体が固くなり、年々ストレッチのニーズが高くなっています。ジムトレーニングの負担も小さいものになっていて、筋力系よりも調整系のトレーニングに変わってきています。有酸素系トレーニングも心疾患の要因になっては良くないので、当然負荷を下げなくてはなりません。主観的運動強度、RPE といいますが、これが10~12あたり、つまり心拍数でいえば100~120がせいぜいというところでしょうか。やや息があがる程度に抑えることを心がけることが必要でしょう。ただ、クラブ全体を高齢者向けに設えすぎると、若年、中年層が入ってこなくなります。クラブはコミュニティ、つまり異年齢が共に集うところに良さがあります。当然、クラブとしては負荷の高い、または楽しいメニューも揃える必要が出てきます。トレーナーがうまくそういうところを考えて、年齢や体力に応じて会員をそれぞれのクラス、メニューに選り分ける、そういう術を身につけていかななくてはなりません。

今後、医療分野との連携はますます大切になってきます。これまでのスポーツクラブはどちらかというと、健康な人がより一層、健康になる場所でした。これからは半健康人のみならず、非健常者も入ってきます。言うは易し、行うは難しといいますが、引き続き地域医療との連携というものを模索していくであろうと思

います。

最後に、地域の総合型スポーツクラブや公共施設の住み分け、機能分担は大切であります。しかしながら、連携はもっと大切です。民間機関、公共機関、大学、医療、そういった機関が連携して地域の健康づくりを進めていく時代になったと言えるでしょう。