

運動習慣は健康づくりに欠かせません 日本舞踊から誕生した ストレッチを広めています

——先日、海外の学生達が日本文化を体験する講座でNOS Sを見学させていただきました。

三浦 専門学校の日本語科に通う学生さん達で、昼間は日本語を学び、夜はアルバイトをしている方達です。ペトナムやモンゴルからの方が多かったですね。

——とても楽しそうに皆さん体験していましたが、動きが激しいなと思いました。

三浦 若い方々向けに「男踊り」を体験していただきました。NOS Sには、高齢の方にも負担なくできる「女踊り」とエネルギーな「男踊り」の2つがあります。

——三浦さんはNOS Sの講師ですが、機能改善体操や介護予防指導員、それから食関係の資格も持ちですね。

三浦 食育や薬膳アドバイザー、最近できた「食剤師」の資格も持っています。40代からの食と運動からの健康づくりをテーマに、健康に役立つことを

すべて研究指導しているという感じでしょうか。

——ここに至るまでの経緯などをカンタンに教えてください。

三浦 もともとは食の活動をしていました。食生活がきちんと整えば人は健康に生きていけると考えていました。きっかけは、夫の仕事の関係で海外生活が長かったのですが、食が合わず、自分も家族も体調不良になりました。なんとなく不調が続く、疲れやすくて風邪をひきやすいといったことです。現地の事情で仕方ないのですが、食材の選択肢がなく、また当時は、現在のように農薬や飼料などの健康的な管理もされておらず、市場の安全管理もされておらず、オーガニックの食材になると何倍もする時代でした。そんな生活が続いて本当に食の大切さを感じました。

そこで、帰国後は、子どもたちに食のことをぜひ教えたい、と食の勉強をしました。通信教育や食関係の学校にも通うなど。薬膳や介護食、幼児食など食全般を勉強し、講師もやらせていただきました。

——NOS Sに出会ったのはその後ですか？

三浦 はい。食生活さえ整えば人間は健康でいられる、と自信を持っていたのですが、その後、段々もうひとつ何か足りない気がしてきたのです。

そこで、運動と睡眠・休養についての勉強を始めました。運動について講

座を受けるとき、先生に「私は運動がキライです。この講座を受けた後に『運動したい』と思えるようになりたいです」とお願いしました。とてもよい講座で、そこで学んだことは「有酸素運動」「筋トレ」「ストレッチ」の3つが大事ということでした。そして、実際に運動をやってみようと思いはじめました。

——わかりやすく言うとうどういうことでしょうか。

三浦 人の体は、緩めるだけではダメになる。適度に固めていかないとダメなのです。「有酸素運動」「筋トレ」「ス



トレッチ」の3つをバランス良く行えば健康維持できる。そこで、運動嫌いの自分の体で試してみようと、家のまわりをウォーキングして、ジムで筋トレをして、ストレッチして1年半すごしたら、本当にとても健康になった実感がありました。

——運動ギライとはいえ、よく続けましたね。

三浦 実証実験だったのでがんばりましたが、この運動を3つちゃんとやったら、1日3時間もかかります。私は飽きっぽいので、もうヤダ…と、もっと簡単にラクにやれないかしら、とインターネットで調べていたときに、有酸素運動とストレッチと筋トレが入っている運動として、日本舞踊をベースにしたNOS Sが出てきました。

実は私は6才から日本舞踊をやっていたので、まさに灯台もと暗しでした。確かに日本舞踊をやっているおばあちゃん達って本当に皆さんお元気ですから。

そこですぐにジムをやめて、NOS Sをやってみたら、めっちゃめちゃよくて(笑)。これはもうみんなに伝えたいと思って、講師になりました。

——ご自身の体験から実感した、ということですね。

三浦 運動習慣がなかったからわかったと思うのですが、運動は必須、筋肉をつけるのは必須、やってみて「いい！」ということがよくわかりました。NOS Sは家に居て7分でできる。



例えどんなに忙しいときでも、例えばご家族の介護やいろいろな問題、悩みなど、皆様の状況は様々だと思えます。そういったときに、「家の中で7分のできる健康維持の方法を知っている」ということは、とても自分で力強いと思うのです。自分で健康を維持でき、気分転換になり、自分のよりどころになると思っています。

——NOSSEは誰でもすぐにできますか？

三浦 高齢の方でもできる1(女踊り)は、1回で必ず身につきます。曲も

ゆっくりで動きもゆっくり。20のポーズを3回やるだけです。

例えば、正座から立ち上がるまで、ここでもう3つのポーズです。ね、簡単でしょう？ そして必ず左右対称にありますから、本当に覚える動きは少ないので誰にでもやりやすいのです。

先日、76歳でとても動きがスムーズな方がおり、うかがったら小さい時に日本舞踊をやっていたそうです。もう何十年も踊っていないかったのに、身につけていたことがよくわかりました。ご本人もそれを思い出して「祖父が通わせてくれた日本舞踊が身について、今、自分の健康づくりに役だっている」ととても喜んでいらっしゃいました。

子ども時代にちょっとやったけど、という方が多いのが日本舞踊。大人になっても続けるのは難しい趣味と言われます。でも、昔、習ったことがある方、またはいつかやってみたかったという方、ぜひ、NOSSEを体験してみてください。きっと心も体も満足できると思いますよ。

——健康づくりに加え、日本舞踊をやってみたい…という憧れはちょっとありましたので、ぜひ体験したいです。ありがとうございました。

NOSSEとは にほん・おどり・スポーツ・ サイエンス

NOSSEは、「おどりを使って、筋力の衰えを少しでも防ごう」という目的で、日本舞踊の西川流三世家元・西川右近と中京大学体育学部長・湯浅景元教授との合同研究で考案されました。現在、厚生労働省のモデル事業として全国5都市で実践されているほか、さまざまな場所で紹介・指導が行われています。

HYPERLINK
<https://youtube.com/CBBV-nA2Zs>

★レッスン

【時間】1時間30分程度

3人以上集まればお申し込みいただけます。お気軽にお問い合わせください。

高齢者施設向け

健康推進プログラムとして

NOSSEは椅子などに着席したまま行うことができます。ゆったりとした音楽にあわせて身体を動かし気持ちをリラックス。雪、木の葉や風など、自然をイメージする動きが脳を刺激します。

地域の高齢者向け

健康推進プログラムとして

日本舞踊の経験が無い方でも気軽に始められます。様々な状況の高齢者の方に向けた介護予防プログラムとして導入可能です。

日本舞踊をやってみたい！
そんな方にもおすすめ

フィットネスとしてプログラム化してありますが、着物を着ればしっかりと日本舞踊。「日本舞踊をやってみよう」という方にもぴったりです。健康づくりをしながら楽しみましょう。

NOSSE導入をお考えの企業様

企業向け

NOSSE導入プログラムについて

介護関連施設での介護予防運動、社員の健康づくりなど社内インストラクターを養成できます。厚生労働省のモデル事業としても展開。参加者5名から出張研修しています。スムーズな導入のための支援も行います。会場：和室なら6畳程度から、会議室でも可。

※中国語・英語での対応も行っています。通常の服装での日本文化体験としてもNOSSEをご活用ください。



副理事長
三浦 妙子
(みうら たえこ)
NOSSE認定インストラクター
西川流師範
機能改善体操指導員
介護予防指導員
アンチエイジングプランナー

日本語学校に通う外国人学生のみなさんが NOSS で楽しく日本文化を体験

2017年1月11日、横浜駅の近く岩谷学園日本語学校で、日本語を学ぶ外国人学生たちが、日本文化を学ぶ体験学習が行われ、スーリールファム副理事長の三浦妙子さんも講師を務めました。

1月はお正月ということもあり、日本の伝統的な行事や遊びを知って日本文化に親しむのが目的です。その一環として、日本舞踊をベースにしたフィットネス、NOSSが採用されました。普段目にする機会の少ない日本舞踊に親しんでもらおうと、最初に舞台上で日本舞踊の「津軽あいや節」を、伊藤インストラクターが披露。

講師らが日本舞踊について簡単に説明し、所作を伝えます。若い学生に相応しく、今回は動きが大きくて元気に踊れる「男踊り」を体験してもらうことになりました。



講師らによる見本演舞の後、4つのグループに分かれて、各踊りのパーツをそれぞれについた講師がレクチャーします。単純に見えて筋力の必要な動きが続きます。日常動作の「荷物を持って!」「はい、こっちへ下ろして(笑)」など、ユニークな例えもわかりやすく、学生たちは楽しそうにまねながら覚えていきます。最後に全員で、全体を通して踊ってみます。

最初、コートを着たまま参加していた学生たちも後半は汗をかいて、元気に手足を動かし、途中で、自発的にユニークな掛け声をかけあったりして楽しく踊ることができました。

最後に、日本式に三本締めをして終了。全員で記念撮影も行いました。75人ぐらいつつ、2回に分けて体験授業は行われました。

