



アスリートの健康維持増進のための情報誌

## ヘルシー・アスリート®・プログラム通信 VOL.3

### 0. はじめに

若葉が鮮やかになり、外で運動をするには少々暑い季節になりましたが、全国のアスリート・ファミリー・コーチの皆様はいかがお過ごしでしょうか？スペシャルオリンピックス日本(以下:SO日本)よりヘルシー・アスリート®・プログラム(HAP)通信の第3号をお届けいたします。今回は柔軟性・機能的筋力の測定や運動指導おこなうファンフィットネス部門より、ファンフィットネスの紹介や理学療法士とのかかわり、さらには運動機能を改善するためのエクササイズを紹介も併せてお届けいたします。

今回の発行日は7月21日を予定しております。どうぞ楽しみにしてください。

(SO 日本事務局 記)

ヘルシー・アスリート®・プログラム  
ファンフィットネス部門 ディレクター幹事  
中澤住夫 記

こんにちは。長野市にある理学療法士を育てる学校の教員で理学療法士の中澤住夫です。2005年の冬季世界大会長野のころから、HAPのファンフィットネス部門がうまくいくように、いろいろなことをするディレクター幹事をしています。

### 1. ファンフィットネスとは

ファンフィットネス(FUNfitness、FFと略されます)は、いろいろな運動をうまく行うための体の働きや状態をチェック(運動機能の評価)し、それらがもっと良くなるように運動の方法を教えるプログラムです。運動機能の評価では、柔軟性をよくするストレッチや筋力を強くする運動や酸素をたくさん取り込んで長く続けるような運動(有酸素運動)をしているか質問し、柔軟性・機能的筋力・バランス・有酸素運動のテストを行います。それぞれのテストで基準に達しなかった場合には、運動の方法を図で示した運動指導テキストを用いて改善のための運動を指導します。

過去のナショナルゲームでのFFの結果をみると、SOの活動に参加していても、柔軟性・機能的筋力・バランスのいずれかで基準に達しないアスリートがほとんどでした。また、競技スポーツ以外に、柔軟性をよくするストレッチや筋力を強くする運動や有酸素運動を行っているアスリートは多くありませんでした。また、個々のアスリートに対して十分時間をかけて運動指導をすることができませんでした。SOでの参加競技だけでなく基礎的な運動機能を高めるような運動をどう行っていくかが課題だと思います。



## 2. ファンフィットネスと理学療法士

ファンフィットネスは、米国理学療法協会によってスペシャルオリンピックス(SO)のヘルシー・アスリート・プログラム(HAP)のために開発され、トレイン・ザ・トレーナー(TTT)という研修プログラムを受講した理学療法士(HAPではディレクターと言います)の指導の下に理学療法士が行っています。

日本では、2005年の冬季世界大会長野で初めてHAPのFFが行われました。その後、2006年夏季ナショナルゲーム熊本から2016年冬季ナショナルゲーム新潟までの各ナショナルゲームで、国内の2~3名のディレクター理学療法士と地元の理学療法士会のご協力により参加していただいた理学療法士によってFFを行ってきました。



ナショナルゲームでのファンフィットネス様子

理学療法士は、けがや病気でからだを自由に動かせない人に、からだの運動する働きを良くし、良い姿勢がとれ、寝たり、起きたり、立ち上がったたり、歩いたりするような基本動作ができるようにすることを仕事として行っています。どのような運動機能にどのような問題があるか調べ、どうしたら良くなるか考え、良くなるような運動などを行ったり教えたりする専門家です。多くの理学療法士は、病院などの医療施設で、医者の指示によって理学療法を行っています。また、スポーツをする人に、ケガをしないような身体作りや動き方を指導したり、ケガを治し早く

元のようにスポーツができるようにしたり、良いコンディションでスポーツができるようにしたりすることを仕事やボランティアで行っている理学療法士もいます。しかし、地域でのスペシャルオリンピックスの活動に関わっている理学療法士は少ないようです。2005年の冬季世界大会長野から今までに、開催県の約170名の理学療法士がファンフィットネスに参加しました。ファンフィットネスに参加した理学療法士が、その後どのくらいスペシャルオリンピックスの活動に関わるようになったのかわかりませんが、スペシャルオリンピックスのことをよくわかるようになるきっかけにはなったと思います。今後、理学療法士がSOの活動により貢献できたらいいなと思います。

## 3. 基礎的な運動機能を改善する運動

初めからいろいろな運動をたくさん行うのは大変なので、まずは、柔軟性・機能的筋力・バランス・有酸素運動などの運動機能を良くしたいか考え、大事そうな運動から行うといいでしょう。今回は、二つの運動を紹介します。

①イスからの立ちすわり運動(下半身の筋力強化のための運動)



イスに腰かけ、立ち上がってまっすぐに立ち、腰かけます。椅子の高さによってむずかしさが変わります。20回から30回くらい続けて行えるくらいの高さのイスで行ってください。楽にたくさんできる場合は、より低いイスにし、少ししかできないときは、より高いイスで行ってください。腰かけるときに、ドスンと強くお尻を下さないことと、転ばないようにすることに注意しながら、疲れて立ちにくくなるまで続けます。それを、間に休みを入れて、3回くらい行います。1週間に3回くらい行いましょう。(図①)

②片足立ちを続ける運動(バランス改善のための運動)

片足立ちを、ふらふらしないように、できるだけ長く続けます。最初は、短い時間しかできなくてもあきらめないで行ってください。60秒くらい続けられることを目標にし、達成できたら、クッションなど少し不安定なものの上で練習してください。毎日5分から10分間くらい練習しましょう。(図②)

図①



図②

