

岡田あやこの健康ストレッチ

アスリートが受けるイメージがある「パーソナルトレーニング」ですが、いまや人生百年時代。いつまでも元気でスポーツや趣味、旅行を楽しみたい！という中高年の方からの依頼が増えていきます。

健康だけでなく、肩こりや腰痛、柔軟性、姿勢、肥満、疲労、ストレスなど、ちょっとした不安や不調を改善するために、その人の体力、性格、生活のリズムに合ったカスタムメイドのエクササイズメニューを作るのが私の仕事、パーソナルトレーナーの役割。そして最も大事なことは、そのメニューを二人三脚で取り組むことです。

今回は、長年、医療番組を手掛けてこられた日本テレビ高田和男客員解説委員の事例をご紹介します。2年前、愛犬の死をきっかけに朝の散歩を少なくなり、運動不足で体重増。ゴルフが趣味の高田さんにはゴルフスイングがスムーズになるエクササイズを中心に月1回、60分のパーソナルトレーニングを受けていただきました。

「前へならえ」が「バンザイ」に



Before 1回目、腕は肩の高さまで

After 3カ月後、バンザイに

初回（写真左）、腕を高く上げてくださいますと言うと、肩の高さまでが限界。全身カチカチに硬く、筋肉が“過緊張”している高田さん。肩甲骨、胸郭を動かすメニューをこなすとともに、ホームワークで柔軟性アップを目指しました。すると、3カ月後（写真右）は、「バンザイ」ができるように。生活習慣の少しの努力でカラダは変わりますよ。

軟らかなカラダに！

高田さんへのホームワーク（日課）

1. 足裏をゴルフボールでまんべんなく刺激する（ふくらはぎとモモ裏の“過緊張”を取る）
2. 足を肩幅に開き、下半身を固定、上体を左右にねじり、脱力した腕を体にまきつける（胸郭の動きをスムーズに）
3. 肩甲骨の動きを意識し、腕を大きく振って歩く（肩甲骨の内転、外転、上方・下方回旋をスムーズに）



Profile

フリーのパーソナルトレーナー。日本女子体育大学体育学部卒。姿勢、呼吸改善をベースにした健康ストレッチ・ダイエット指導に11年の実績。健康寿命延伸のための運動指導を大学病院ドクターと共同研究。大手企業主催「呼吸筋ストレッチセミナー」、大手高齢者施設「健康体操教室」実施中。呼吸生理学の権威、東京有明医療大学本間生夫学長に師事、呼吸筋ストレッチ体操指導士資格取得。

◆高田さんより
「12歳の時、東京から藤沢の我が家に親父の施術に来ていた皇室御用達の出張指圧師にカラダを触って貰った瞬間、『こんな硬い子供は初めて』と言われました。その後の不摂生なテレビマン人生でますます硬くなったカラダ。岡田さんに『このままでは85歳でエージシュートもかなわぬ夢ですよ』と言われ、必死にホームワークを。相模カンツリー倶楽部のゴルフ仲間にも『腹は出ているがカラダはよく回る』と言われるほどの目に見える効果がありました。私をやる気にさせてくれたパーソナルトレーニング。次は「お腹ポッコリ解消ストレッチ」をお願いします（笑）」