

十坪ジム

脳と体を鍛える最新トレーニングで、健康長寿都市づくり



世界一位の長寿を誇る日本。しかし、高齢化とともに「寝たきり」人口も急増し、医療費の増加は社会問題となっています。そこで求められることは、自らの力で生活を続けられる「健康寿命」を延ばすこと。十坪(とつぼ)ジムは、東京大学が研究する最先端の運動科学の成果が詰め込まれた小さなスポーツジム。「認知動作型トレーニング」という新しい手法を通じて、全世代の健康増進をサポートします。

「運動できない人」もできる

十坪ジムの創設者は、東京大学の小林寛道名誉教授。日本体育学会会長など要職を歴任する、運動科学の第一人者です。小林教授の提唱する運動法が、「認知動作型トレーニング」。十坪ジムは、このトレーニングを手軽に実践できるように開発されたマシンが並ぶ、わずか10坪(33㎡)程度の小さなジムです。

認知動作型トレーニングとは、インナーマッスルと呼ばれる「体幹深部筋」を鍛える運動のこと。体を激しく動かすのではなく、一つ一つの動きを確かめながら正確に行うため、「認知動作型」と名付けています。

体幹深部筋を鍛えるメリットは、大きく二点。一つは、足腰が強くなること。転倒・寝たきり防止の効果はもちろん、歩く・走るなど運動能力も向上します。もう一つは、認知症予防。日常生活では動かさない体幹深部筋を動かすことで、脳が活性化することが実証されています。

また、認知動作型の最大の特長は、通常のスポーツジムには入会できない低体力者でも実践できることです。高

血圧や心疾患、膝の怪我などを抱えていると多くのジムでは入会を断られますが、十坪ジムは医師から運動を禁じられない限り入会可能。びしょりと汗をかくような激しい運動ではないため、それぞれの体力に合わせて運動のやり方を調整すれば、無理なく継続することができます。

市内10店舗を展開

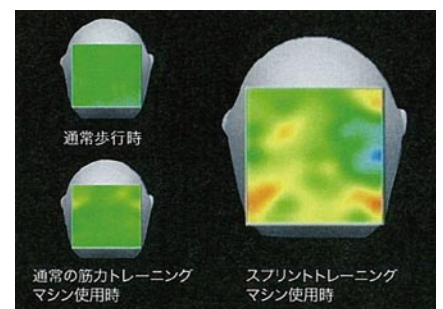
2006年に経済産業省と千葉県から助成を受けスタートし、現在柏市内で10店舗を展開しています。会費は月額3,500円からで、週1~2回のコースを選択。高齢者だけではなく小学校5年生以上なら誰でも利用可能で、会員は約1,500名に上ります。

ジムの利用は、毎週決まった時間に行う教室形式。日常とは違う動作のためマシンの使い方に慣れるまでは扱いが難しいことと、利用者に高齢者や体が弱い人が多いため、トレーナーの目が行き届くように少人数で行うためです。トレーナーは、運動科学とマシンの使用方法について、小林教授の指導者養成講習会を受講したスタッフが担当しています。最

高齢はなんと84歳です。

利用者へのアンケートでは、多くの人がその効果を実感。3年間通っているという米倉清さん(66歳)は、「通い始めて半年くらいで、ずっと続いていた腰痛がなくなった」と喜びます。

また、病気をきっかけに入会して半年ほどという渡部万里子さん(73歳)は、「みんなで話しながら運動するから、三日坊主にならない」と教室形式のメリットを教えてくださいました。利用者は徒歩10分圏内の「ご近所さん」が大半なので、「カラオケの会」や「ウォーキングの会」を結成するなど、ジム以外での交流も広がっているのだとか。



脳内血流の測定状況。徒歩や通常の筋肉トレーニングに比べ、認知動作型トレーニングマシン利用時が最も脳に多くの酸素が運ばれ、活発化している。(小林教授提供)

十坪ジム

地域活性化の核

地域が一体となった健康支援に向けて、十坪ジムと医療機関との協力も進んでいます。9店舗目にオープンした光ヶ丘店は、その先駆けとして診療所との連携を実現しました。1957年竣工の団地を中心に高齢化が進むこの地域には「運動を行うことで症状が改善されるはず」という患者が多く、長年にわたり地域医療に取り組んできた診療所と地元商店街が十坪ジムの誘致しました。

診療所は運動が必要な患者をジムに紹介し、ジムでは診療所に相談しながら運動メニューを組み立てています。ジムに通うついでに、商店街で買い物をする人も増えたそう。

十坪ジムと商店街は相性がよく、空き店舗の活用による商店街の活性化も狙いのひとつです。空き店舗の多くは、10～15坪程度で、十坪ジムの運営に最適。トレーナーを地域の住民が担うことで雇用促進にもなり、地域経済の振興に役立つと期待されています。



一般的なジムでは見かけない、ユニークなトレーニングマシンが並ぶ。(十坪ジムグランデ新柏)

新たな展開バリエ

目下の課題は、利用者の裾野を広げること。今後は、目的特化型の新しい店舗を増やす計画です。

2011年8月には、その第一弾となる「十坪ジム バリエ柏の葉」がオープンしました。バリエとは、バリエーションの略。立地が柏の葉キャンパス駅近くのため、利用者は20～30代の若い夫婦や学生も多くなると想定。通勤通学利用者のためにこれまでの店舗になかったロッカーを設置し、有酸素運動を楽しめるエアロバイクも配置するなど、認知動作型トレーニングだけでなく運動で汗を流したいという人も満足できるように工夫しています。

また、現在は入会資格が小学校5年



十坪ジムバリエ柏の葉は、柏の葉キャンパス駅近くのマンション群「パークシティ柏の葉キャンパス二番街」の敷地内にあるが、マンション住民以外の利用も可能。運営方法やマシンの種類が他の店舗とは異なり、料金も独自体系となっている。

生以上となっていますが、これは低学年では体に対してマシンが大きすぎることが理由。しかし、認知動作型トレーニングは正しい歩き方を覚え姿勢が良くなるので、子どもにも効果的。今後は、小学生に特化した十坪ジムの展開も検討中。将来、柏市の小学生は足が速い、なんて時代が来るかもしれません。

十坪ジムでは、現在会員を大募集中。一日体験や見学も予約制で随時受け付けています。

十坪ジムに関するお問い合わせ

[十坪ジム] 04-7132-4171

(平日10:00～17:00)

[十坪ジム バリエ柏の葉] 04-7170-2221

(平日9:30～21:30/土9:30～19:30)



高橋 誠子氏
NPO法人東大スポーツ健康
マネジメント研究会 事務局長

キーパーソン・トーク

大学卒業後、都内のスポーツクラブで長く仕事をしてきました。フィットネスインストラクターの資格講習で小林教授の講義を受講したことがきっかけで、縁あって十坪ジムの運営に携わることになりました。

十坪ジムの優れた点は、週に一回一時間のトレーニングでも十分に効果があることです。トレーニングすること自体を目的とするのではなく、効率的に体を鍛えて、趣味のスポーツや旅行など日常生活を楽しんでほしいと思います。

運営開始当初、十坪ジムの「3世代が交流する場にする」という目標を掲げました。今の子どもは、よそのおじいちゃん、おばあちゃんと話す機会がほとんどない。十坪ジムは、どの世代でも一緒に運動できるし、少人数でしかも近所が集まる場所。そこで小さなコミュニティを生みだしたいと

考えたのです。5年目を迎え、少しずつ小中学生の会員も増え、世代を超えた会話が生まれていることを実感しています。

今年オープンした「十坪ジム バリエ柏の葉」がマンションの共有部にできたことも画期的です。マンションという一つのコミュニティの中に、外部の人が入れるのは珍しいこと。十坪ジムを通じて人が動き、人が動けば交流が生まれます。マンションの内外関係なく、ここで新たなコミュニティができるはずなんです。

十坪ジムは、一般的なスポーツジムのような大人数対応の大型店舗展開は考えていません。安全で快適に運動するには現状の規模が適当ですし、自宅から30分以内で通える気軽さが運動を習慣にする鍵になると思います。

愛する柏市を元気な高齢者がいっぱい「健康長寿都市」にするため、今後も十坪ジムの拡大を進めていきます。

□編集後記□

今回で30号を迎えた柏の葉スタイルNews。実は1号で取り上げた「はっぴっぴ体操」は、「認知動作型トレーニング」の動きを取り入れたご当地体操です。外では十坪ジム、家でははっぴっぴ体操。運動不足の皆さま、ぜひチャレンジを。(蛭川)

●このニュースレターに関するお問い合わせ先

柏の葉アーバンデザインセンター (UDCK) 広報担当 小林、蛭川、丸浜

〒277-0871 千葉県柏市若葉184-1柏の葉キャンパス149街区13

TEL 04-7140-9686 FAX 04-7140-9688

E-MAIL ma-kobayashi@udck.jp WEB http://www.udck.jp

柏の葉
アーバン
デザイン
センター

UDCK