

フィットネス指導と健康に関する一考察

—ホリスティック・アプローチから—

○藤原 武志 (スポーツ・エデュケーション・アカデミー)

勝 宏史 (スポーツ・エデュケーション・アカデミー)

キーワード: フィットネス指導 健康 ホリスティック

1. はじめに

現代社会は、まさに健康ブームの時代といっても過言ではない。健康と名の付く商品や健康的なイメージをもたせるものの多くは、健康に必要な要素の一部を捉えて、誇張気味に表現している傾向にあるといえよう。フィットネスクラブにおいても、同様な傾向がみられる。すなわち「健康のために運動が必要である」という観点で、健康維持・増進を訴えている。事実ほとんどのフィットネスクラブのパンフレットに、何らかの形で健康という言葉の使用が目立っている。しかしながら、その中で明確な健康の概念を明記していないところが多かった。すなわち、運動という個の問題だけで、健康という全体を述べる表現が多く見受けられた。このようなことだけが原因ではないにしろ、「運動をしているから健康になる」「フィットネスクラブに通っているから大丈夫」などの風潮を生み出し、さらに「運動＝健康」という思想にまで飛躍する危険性をはらんでいるものと思われる。本研究は、このような現象への疑問が動機となっている。

特にフィットネスクラブの問題に言及するとき、従来までさまざまな研究が行われてきたが、その多くは会員定着の問題、プログラム開発の問題、リーダーシップの問題など、主に実務的側面に関するものが主流であった。もちろんこれらの側面も重要事項ではあるが、健康そのものや、健康の原点に関わる問題への追求は少ない状況にあると思われる。

したがって本研究の意図するところは、フィットネスクラブが真に社会的ニーズに応え得ることを期待しつつ、健康の概念をホリスティックな観点(後述)から捉え直し、新しい健康観を確立し、フィットネスクラブの柱の一つであり、かつ健康と密接な関連性をもつフィットネス指導の新しい考え方や在り方を模索しようとするものである。

2. 研究の目的

上記の問題意識のもとに、本研究においては、次の問題を追求した。

- 1) ホリスティックな観点からの健康観
- 2) フィットネスクラブのシステムと健康との関わり
- 3) フィットネス指導と健康との関わり

—特に運動プログラムと栄養プログラム—

3. ホリスティックな観点からの健康観

現代の健康観を代表的なものに世界保健機構(WHO)の保健憲章前文がある。すなわち「健康とは、身体的、精神的、ならびに社会的に完全に良好な状態であり、単に病気や虚弱でないということではない・・・」と述べられている。それを具体化したものに、完全な健康状態を100点、死亡を0点とする点数化の考え方など、数多くの表現方法がとら

れている。またそれに伴う必要因子も挙げられている。しかしながらこの定義付けが、果たして複雑な現代社会や現代人に適合するかどうかという疑問が残る。そこで筆者は、日本ホリスティック医学協会のもつ健康観に注目した。

holisticという言葉は、ギリシャ語のholos（全体）を語源として、包括的、総合的という意味を持ち、全体的な視野に立ってさまざまな要素の関連性を重視する物の見方を意味する。heals（健康）という言葉もholosを語源とするhaleから出ていることから、健康という言葉自体がもともと全体に根差しており、人間そのものから見ていかななくてはならないという考え方である。近代科学のように人間の体を分けて、まとめて分類することを繰り返す極小方向の考え方ではなく、地球という環境に生息する一生物であり、さらに無限大に広がる宇宙の中にその構成要素の一つとして存在しているという、極大方向で人間を捉えている。人間の生命、地球の生命は宇宙的な規模のスケールの中で保たれているのであり、健康の究極はそれとの一致、調和であるとしている。その上で心身の全体的な健康のためには、ライフスタイルの統合的な自己管理が必要であるとしている。それは単に心身の状態のコントロールではなく、ライフ（生活、生命、人生）のセルフコントロールを指している。さらに、ライフスタイルのセルフコントロールを成し遂げる方法として、今後の改善を前提に暫定的なものとして十の因子を挙げ、それぞれのセルフコントロール度を評定することによって健康度を判断しようとするものである。身体的な因子として、食事、運動、疲労、環境、体質を挙げ、心理的な因子として、心理的ストレス、人間関係、性格、成長段階、思想（考え方）を挙げている。これらの要素のつながりを重視して、総合的な立場から健康を捉えようとするものである。

4. フィットネスクラブのシステムと健康との関わり

現在のフィットネスクラブにおけるシステムは、入会希望時に簡単な医学検査による診断書の提出がある。診断書によって健康に異常を認められなかった個人が、入会することが出来る仕組みになっている。すなわち医師が医学検査のみで、個人に対する運動の適否を判定することになる。

フィットネスクラブにおいては、入会が認められた個人に、体力測定、生活スタイルのチェック、意識調査などを実施し、そのデータに基づいてカウンセリングを行う。続いて体力測定のデータを中心に、運動プログラムを作成することになる。

以上の一連の現行システムには、幾つかの問題点を残している。すなわち、①医学検査のみによって、個人の健康・非健康を判別し得るか、②医師のみによって、運動の適否を判定し得るか、③体力測定のみによって、運動プログラムを設定し得るか、という問題である。これらの問題を、ホリスティックな健康観から考察することとしたい。

1)医学検査に基づいた診断書は、厳密には検査した項目についてのみ、その時点において運動することに支障がある病気は認められない、と解釈すべきである。個人の健康・非健康を判定はしていない。ホリスティックな観点からみるならばこのことは明らかである。個人の健康は、そのライフスタイルにおけるセルフコントロールの状態によって判断されなければならないということになる。医学検査は、あくまでその目安の一つとしての機能をもつといえよう。かつ医学検査に期待できることは、運動すべきではない健康状態をチェックすることにあることと、なぜ運動すべきではないのか、その原因の所在を突き止め

るヒントを与えるものと理解すべきであろう。

しかしながら現状においては、医学検査によって、個人の健康が規定されるイメージが強い傾向にある。医学検査で異常がなければ、その個人は健康であると捉えられかねない状況を醸し出しているものと思われる。その結果「運動すれば健康になる」という冒頭に述べたイメージを助長させることにもなる。

2) 医師のみによって、個人の運動の適否を判定し得るかという問題も、極めて重要な問題を提起している。この問題は、かつて医学が東洋医学と西洋医学の葛藤に遡ると考えられる。すなわち、日本の医学が西洋医学中心となり、人間を物質とみなし、要素還元的思考のもとに進められてきたことと、それによって急速に医学が科学として進歩・発展するに至った。そしてその結果、医学に携わる医師は社会的にも独自の地位を築き上げ、医師の絶対性を確保し続けてきたことに問題が生じたといえよう。

したがって、フィットネスクラブにおいても、「健康問題については、医師が第一。看護婦やトレーナーは、医師に従属する」という構図が出来上がったのである。ホリスティックな観点では、医師であれトレーナーであれ、相互に影響し合う個としての存在であると認識する。このような認識においては、具体的には会員の運動の適否の判定には、従属関係を排し、会員個人はもとより、その個人を取り巻く医師、トレーナー、カウンセラーなどの協力による総合的判断が必要であると帰結できる。

3) 体力測定に関しては、体力測定が PHYSICAL ABILITY MEASUREMENT であるか PHYSICAL FITNESS TEST であるかの問題に言及する必要がある。前者の考え方は力を表わしている。力がある方が優秀と見做す。また測定は量的尺度を求めるのに止まる。後者はそれに対してフィットネスすなわち適応状態を表現し、評価する要素を包含する。たとえ数値的に低くても、個人がいかに生活に適応しているかを判断することとなる。しかしながら、両者とも現状では同意あるいは曖昧に解されている傾向が強い。その結果、量的指標に依存し、数値的分析のみによって、優劣を決定するシステムが出来上がったといえよう。

ホリスティック・アプローチにおいては、後者のフィットネス思考を支持する。すなわち、個のライフスタイルを尊重し、そのセルフコントロールの状態を適確に把握するための因子の一つとして、体力的なフィットネスの目安とする考え方である。このように考えることによって「体力測定の数値が高い者は健康である」という一般的誤解を除去することが期待されるであろう。

5. フィットネス指導と健康の関わり

現在のフィットネス指導の現状を、特に体力測定値から設定している運動プログラムと、カロリーや栄養素に偏った栄養プログラムについて、ホリスティックな健康観から考察することとしたい。

1) 運動プログラムを設定する際、体力測定の数値的分析のみで優劣を決定してしまう傾向が強いため、おのずから体力測定値の向上を目的とした指導に偏りがちになる。よってどの程度の運動をどのくらいやれば良いかということに主眼が置かれるため、筋力を高め体格が良くなるなどの肉体的な効果を目的とってしまう。これをホリスティックな観点から見ると、心理的な因子に対する効果に欠けると言わざるを得ない。フィットネスクラブに通うからには運動しなければならないと考えるのではなく例えば、サウナだけでも疲

労回復や心理的ストレスの解消になることから、健康づくりに役立っているわけである。

そもそもフィットネスクラブで健康づくりを考えている人の多くは、有意義な人生を送るためには健康であることが必要であり、健康であるためには運動が必要であると捉えている人達と思われる。これをホリスティックな観点から見ると、ここでいう運動は、なんでもいいから定期的に体を動かすことである。例えば、歩くとか、自転車に乗るようにするだけでも十分なわけであるが、便利になった現代の生活環境では、セルフコントロールをしないと運動不足になり、健康度を低下させる因子を作ってしまう。このセルフコントロールがなかなか難しいことから、同志やサポーターが欲しくなる。フィットネス指導においてはここをよく認識しなければならない。画一的にがんばれ指導ではなく、ここにくれば仲間がいて、サポーターがいるから楽しく運動できるという雰囲気づくりをするべきである。運動のためだけの施設ではなく例えば、囲碁や将棋、麻雀などもでき、運動仲間と遊び、遊び仲間と運動するという、コミュニケーションの場所であるぐらいの余裕があって良いと考える。マシン相手に黙々とやるものよりは、人間同志の接点をもったゲーム的な要素があるほうが楽しいはずであるし、健康という観点においても効果的である。

ところが、現実的には、体力測定値を向上することを目的とってしまう傾向にあるため、週3回運動しなければとか、運動回数に応じて負荷値が上がっていかなければならないなどのように、体力レベルの向上に拘って難行苦行を押し付けてしまう。そのため、その人の体質や体調にふさわしくない無理な運動をさせてしまい、かえって健康を損なうケースも少なくないと思われる。このようなことから、早急に体力レベル向上に偏ったプログラムから脱皮する必要性を痛感する。

2) 栄養プログラムを指導する際、人間を機械とみなすごとく、カロリーや栄養素の量的数字が中心となり、食品の質についての指導に欠ける傾向にある。季節感のない野菜、飛躍的に保存期間の長くなった食品、見た目の良くなった食品など、不自然なものが多すぎる。人間のエゴで作られたこれらの食品には、食品添加物や大量の農薬が使われている。

ホリスティックな健康観では、人間のからだと環境は切り離して考えることはできないとし、その風土で取れた食物を摂ることによってこそ、その環境に適応し、人のからだの健康を保つと考える。夏にできる果物には体をひやす作用があったり、冬にできる野菜には体を暖める作用があるというように、自然の仕組みはその環境に応じてできている。

生産者が、出荷用と自分達の食用を別に作っている事実があることから、問題があるわけで、生産者のモラルもあるが、原因は消費者の考え方にあることから、まず、健康を考える人からホリスティックな健康観に立った食生活を理解させることが、社会的にも意義のあることと捉える。したがって、フィットネス指導での栄養プログラムを考えると、カロリーや栄養素も大切であるが、それとともに、その風土で取れた旬の自然な食品をバランス良く摂るという事を含めた、総合的な指導が必要であると帰結できる。

6. まとめ

フィットネス指導において、ホリスティックな健康観でいう人々のライフスタイルのセルフコントロールについて、真のサポーターとしての役割を果たすことができるなら、フィットネスクラブは、社会に不可欠な施設として認知されるはずである。そのためにも、今後さらなる研究の必要性を痛感するものである。