

Moving

運動器の健康をサポートする
フリーマガジン

● Vol.16 2015 Summer



「運動器の10年」世界運動

動く喜び 動ける幸せ

「運動器」とは、骨・関節・筋肉・靭帯・腱・神経など、身体を支えたり、動かしたりする器官の総称です。

体を動かす楽しさを 子どもにも教えたい

テレビ番組の司会でもいつも朗らかな向井さん。しかし、30代半ば、闘病生活や出産にまつわるたくさんの試練を味わった。でも「今、一番元気です！」と満面の笑みだ。そんな彼女の元気の秘訣を聞いてみた。



巻頭インタビュー [私と運動器]

向井亜紀

タレント

田んぼの水を顕微鏡で見るんです。兄や妹と「ココには宇宙があるね」なんて大興奮していました」と、じつは体を動かすのが大好きなお転婆娘。

向井さんのお父さんは開業医（耳鼻科医院）、お母さんは高校の化学教師。だから家の中は理系の香りがプンプンしていた。県内トップクラスの女子高にすんなり合格した才女。さらに、運動もすごかった。小学校は駅伝の選手、中学では器械体操、高校では新体操で活躍。大学も受験勉強をすることなく合格し、在学中（20歳）、ラジオ番組に出演してそのまま芸能界入りをした。グラビアやドラマやバラエティ番組で人気となり、29歳でプロレスラーの高田延彦氏と結婚。

トントン拍子に思えた人生だったが、35歳の時、思いもよらぬ試練が訪れる。妊娠判明と同時に子宮頸癌が発見されたのである。

「あの頃は、来る日も来る日も泣いてばかり。でも、今振り返ってみると、すべてを踏ん張って乗り越えられたのは、私に体力があっ

子ども時代に培った 体力と回復力

とびきりお天気がいい初夏の昼下がり。鮮やかなブルーのニットを着た向井さんが「こんにちほ」と登場した。スラリと背が高く、背筋もピンとしている。すごく姿勢がいいんですね、と言うと、「ギ

クウッ！ 本当ですか？ 子どもの頃は『亜紀、猫背になってい

わよ』ってよく親に注意されていたんですよ」と照れ笑い。じつは向井さんは、知る人ぞ知る大の読書家である。小学生の頃から、1か月に50冊以上も読んでいたというから、ご両親は姿勢が悪くなることを懸念したのだろう。

しかし、心配は無用だった。

「本も大好きでしたけど、外で遊ぶのが大好きでした。とくにカエルなどの変態動物や虫が大好きで、用水路に入ってカエルの卵を大量に捕ったり、木に登って毛虫や芋虫を捕まえたりしていました。夕方まで思いっきり走り回り、家に帰ると、今度はゲットした卵や

Moving

今年の5月24日、宮城県仙台市青葉区にある宮城広瀬総合運動場体育館で行われた「ダイヤモンド・キッズ・カレッジ(DKC)」の様子。宮城県開催は、3年連続3回目の東日本大震災復興支援としての大会となった。なお、6月14日は大分県の別府市総合体育館で行われる。参加対象は小学1～6年生。応募方法等は、<http://dkc.takada-dojo.com/>を参照。



向井亜紀

むかいあき／1964年11月3日 埼玉県生まれ。日本女子大学在学中、ラジオ番組のDJとして人気を集める。以後テレビ、ラジオ、エッセー執筆などで幅広く活動し、現在はテレビ朝日系「朝だ!生です 旅サラダ」にレギュラー出演中。2012年には、夫 高田延彦とともに「プラチナ夫婦アワード」を受賞。高田道場ダイヤモンド・キッズ・カレッジではMCとして参加し、全国各地で延べ9,000人以上の子どもたちに体を動かす楽しさを伝えている。

子どもの頃に培った体力は、 いつか自分を助けてくれる

向井亜紀

子どもたちと体を動かす

現在、双子の男の子（小学6年生）のお母さんでもある。運動神経抜群な両親の遺伝子を受け継いだ彼らの体力はどうですか、と聞けば「もう、がっかりするくらい運動ができないんですよ」と笑う。「でも、彼らには『運動はドラゴンボールの悟空がやっている修行と一緒に』とわかりやすく言い聞かせ、体を動かす習慣を付けさせています。たとえば1キロの散歩コースを、理科のテスト問題で間違えた数だけ周回するように約束しています。彼らは遊びたくて仕方ないから、ものすごい勢いで『3周走ってきたよ。だから遊びに行ってくるね』と言って、今度は公園までダッシュしていきます。3問も間違えたのねって思うけど、この修行は成功しています（笑）」

しかし、自分の子ども時代と比べると、遊ぶ場所や遊ぶ内容が限られていて、すごく残念だという。「外遊びは体力がづくだけでなく、工夫や注意力も必要だから、頭だつて良くなるはず。でも、今の小学生は、受験勉強で夜遅くまで塾

に行ったり、英会話やピアノといった習い事で忙しく、ゲームでしか遊ばない。もったいないです」

そんな思いもあって、向井さんは高田さんと一緒に月1回、全国各地を回って、小学生約200人を対象にした体育教室「ダイヤモンド・キッズ・カレッジ(DKC)」(高田道場主催)を行っている。内容は、準備体操やダンス、マツト運動とレスリング要素を入れたゲーム。構えやタックルといった基礎を練習したら、大学生のお兄さんやお姉さんを押ししたり、倒したりにも挑戦する。

「レスリングは初めてという子どもばかりです。だから最初はちょっと不安そうな子もいますが、すぐに目がキラキラしてきて、タックルに挑戦する頃になると、自分の番が待ち遠しくてびよんびよん飛び跳ねているくらいです」

「お兄さんの肩をマットに押し付けて起き上がれないようにしてみよう。1秒間、押し続けたら勝ちだからね。全部の力を出すのよ」と向井さんが声をかけると、皆、真剣な顔でありつた力の力を出す。「勝っても負けても、ありがとう

ございましたって言って、握手も忘れずにね」と、礼儀も教える。

最後は親御さんも一緒に輪になってスクワット100回。この時には、頑張った子どもの姿に感激して泣いているお母さんもある。

イベントの最後に、向井さんは必ず親御さんをお願いをする。

「今日、お子さんは、ものすごく頑張りました。将来、さまざまなことにチャレンジできる能力を見せてくれました。だから家に帰ったら、どんな小さなことでもいいから褒めてあげてください。そしてぜひ、その言葉を小さな紙に書いて、お子さんのお守り袋に入れてください」

子どものうちに身につけた体力は一生の宝物。しかし、今は、親が意識して子どもに体力をつけてあげないといけない時代だ。

「勉強をさせることも素敵なことですが、将来、社会に出て仕事をする時などに、踏ん張りがきくのは体力があつてこそ。長い人生の中で、体力がお子さんを助けてくれることがいっぱいあります。ぜひ子どもたちに体を動かす楽しさを教えてあげてください」

「子どもの頃に体を動かしていたおかげで、体力には自信があるんです。人間は誰しも年齢とともに体力が落ちます。でも子どもの頃にそのレベルを引き上げておけば、下降しても、余力は残ってくれます。病気は予防が大事だと言いますが、私のように予期せぬ病気に見舞われることもあります。そういう時にも、子どもの頃に体力を培っておくことはとても大事だと思うんです」