

アクト・クラブ

吉村真紀子さま

エフエム山口平成 23 年 1 月 18 日放送

大谷泰彦 ヤスベエの

ザ・ムーブマン質問事項

☆幼いころはどんな子供でしたか？何になりたかったですか？

親は欲のない子といわれていた。担任の先生には、年賀状に紋切型だと書かれ長い間意味がわからなかったですが、最近納得しています。

何になりたいか、さっぱりわかりませんでした。

☆なぜ歯科技工士へ？ 口腔内→首の骨→解剖学の重要性→整体

進学校でしたから、みんなと同じように、四年制大学を考えていましたが、目的が絞りにくいところに、先輩が技工士学校の説明会に来てくれて、これだ！と決めました。あわてて物理の勉強をやり直しました。

☆技工士から整体師になったいきさつは

35 歳に頃、技工士学校の恩師が顎の位置のずれから、体の調子を崩されました。それで、先生がそれは首のゆがみなどからくるのではないかと、いろいろな研修会を仕掛けてきました。そこに行くうちに、私が整体師の免許を取ります、と先生に宣言しました。

☆整体師からさらにストレッチ体操のインストラクターへ進んだ理由

本職は今でも、歯科技工士だと思っていますが、整体のキャリアが積み重なるうちに、スポーツマンも多くなり、スポーツが上手くなるためのストレッチから自分で体を良くするためのストレッチを指導するようになりました。

☆本を出す経緯

小さな新聞の編集をされている患者さんが、新聞のここの場所を埋めてくれる、ととても気軽に言うので、‘お気軽ストレッチ‘という題で 30 回書かせていただきました。

さて、それを本にしようとしたら、そんな字ばかりの本は誰も読まないよ、といわれて、ではわかりやすい絵本のような本にすることになりました。

☆ストレッチノートについて

重力をテーマにして、伸びるためにも負荷としての重力の大切さ、重力を支えきれなくなった老化を食いとめる方法として説明してあります。

☆ストレッチの重要性

重力を受けとめるのは、骨格です。筋肉で支えていると、疲れてしまいます。ストレッチとは、骨格を正しい位置に戻すために、スポーツや日常生活で縮んだ筋肉をリセットすることです。回数ではなく、気持ちよく伸びた感じが出るまで、ゆっくりと伸ばします。

☆県ベンチプレス（重量挙げ）大会 48 キロ級優勝について

34歳の頃、近所の方がトレーニングルームを始めたので通い始めました。1年くらいで大会に出ることになり、いい経験をさせていただきました。

本気でスポーツをしたことがなかったので、大会に向けての集中することを体験できました。そして、ウエイトトレーニングで付けた筋肉の性質は、瞬発力には不向きな筋肉であることがわかりました。

☆ストレッチの生徒さんとの思い出に残るエピソード等あればお聞かせ下さい。

体が硬いと親が連れてきた小学生ですが、足を伸ばして座って前屈をします。全然足先には手は届きません。骨盤は寝ているし、足先も伸ばしたままです。

「骨盤を立ててごらん(体を90度に立てる)、そしてつま先を足首からしっかり曲げて立ててごらん」と教えると、ほとんど手の指で足の指が触れそうです。やり方が間違えていて、硬いと思い込んでいたのですね。初めてだと本人が一番びっくりしていましたね。

もうひとつ、猫背で肋骨が硬く締まった人が、ストレッチで背骨や脇が伸びてくると、肝臓の数値が正しくなったと喜んでいました。自分で肝臓を締め付けていただけですよ。

☆これからの目標及び展望

成人病予防協会の健康管理士一般指導員を取りました。

口腔のことから体のバランスを整える方法、そして健康指導まで、健康の普及をしていきたいですね。

なんだか偶然ばかりの人生ですが、人との出会いに恵まれています。

ありがとうございました。

ザ・ムーブマン 大谷泰彦