



あへあほ®体操 インストラクター

まかべ おさむ
真壁 修さん

札幌市で運動プロデューサー・しものまさひろ氏によって考案された「あへあほ体操」が全道そして全国でも注目を集めています。

はたして「あへあほ体操」とは、どのような体操なのでしょう？

今回は、町内でインストラクターをしている真壁修さんにお話を伺いました。

運動が大好き

学生の頃から運動することが好きでした。野球、陸上、サッカーなどいろいろとやりましたが、一番好きなのはバスケットボールです。高校の時から始めたバスケットボールは、いまでも現役の選手としてプレイしており、シニアの全国大会にも出場しています。

あへあほ体操との出会い

縁あって現在、「NPO法人ふれ・スポ・とうべつ」の理事をしています。各種スポーツをいかに広めていくかを考えると、自ら指導できる立場であるべきだと考えました。一番自分の理にかなっているものが「あへあほ体操」だったんです。4カ月かかって資格を取得し、昨年の7月からインストラクターとして週に2～3回、西コミセンや白樺コミセンで活動しています。

体幹を鍛える

動くという行為は筋肉を使います。例えば、手を足を上げるという動作の時に体で最初に働くのがお腹の中にある腹横筋（インナーマッスル）という筋肉です。手足をスムーズに動かすためにも腹横筋を鍛えることが重要です。「あへあほ」とは簡単な動作と発声を組み合わせ、子どもから高齢者までが無理なく手軽にできるプログラムです。基本は「へ」と「ほ」でお腹をひっこめる体幹トレーニングにより腹横筋を鍛えていきます。また、全身のエクササイズとして腹横筋だけではなく身体の一部を集中して鍛えていくことで、肩・腰・ひざの痛みなどの予防、改善に効果があります。

継続することが大切

健康であり続けたいと誰もが思っているのではな

いでしょうか。そのためには基本的な身体の筋肉を常に意識して鍛えておくことが必要です。身体のバランスを整えることで、骨格の歪みも改善されていきます。例えば、あへあほ体操を行った高齢者が肩の痛みが改善されたり、小学生が100mのタイムを2秒短縮できたという話も聞いています。近年では、その効果と楽しさもあって、札幌市内のスポーツクラブ、病院などでも取り入れられています。他にもさまざまな体操がありますが、まずは自分に一番合うものを見つけて実践していき、それをいかに続けていくかが大切なことだと思います。



継続は力なり。改めてそう感じた取材でした。皆さんもぜひ、体験してみてください。（2月2日取材）