

2

ボディ  
ワーク

## コレクティブエクササイズ として活用できるボディワーク 骨ナビ（ホネナビ）

3分間のボディワークが  
注目を集めている。

「骨ナビ」と名付けられた同プログラムは、これまでカルチャーセンターなどで手軽な健康法として人気を集めていたが、ファンクショナルトレーニングが浸透する中、身体のバランスや骨格調整ができるコレクティブエクササイズとしての効果が注目されている。3分間のシンプルな動きで構成されたプログラムは、通常のトレーニングや各種エクササイズとも組み合わせやすく、レッスンを

やパーソナルセッションに導入する指導者が増えている。

同プログラムは桐朋学園大学講師で健康・運動機能向上に関する研究者でもある長谷川智さんが30年以上の試行錯誤の末に開発したものの。3分間で17の動きを行うことで、全身の関節を動かせるようにプログラムされている。長谷川さんは、西洋的な筋力トレーニングやストレッチ、東洋的なヨガや整体、古武術山伏の山岳修行に至るまで幅広い分野での研究を進める中で至った結論が「身体の不調は身体（関節）の歪

みが原因」ということだった。さらにその歪みは関節が動いていないことに起因することがほとんどで、逆に怪我や故障、疲れ知らずの人は、「骨」と「関節」を効果的に動かすことで、身体をラクに自由に操っていると気づいた。

そこで、「骨」と「関節」だけに意識を集中し、誰でもできる、継続して行えることを企図したプログラムを考案。3分間で行えるシンプルで17の動きで全身のすべての骨と関節をまんべんなく動かせるプログラムである。オリジナルの3分の曲に行う動きを吹き込んだDVDも制作。はじめやすく続けやすいことに加え、実際の効果が実感できることからクチコミで人気広がった。2013年から指導者育成もスタートし、一般生活者から高齢者の口コミ予防アスリートのパフォーマンスアップにまで活用されるようになっていく。治療院を併設したヨガスタジオを経営し、自らも施術を行う傍ら骨ヨガトレーナーとしても活躍する大江清一朗さんはその魅力についてこう話す。

「私は学生時代は野球の厳しい練習に耐え、卒業後も様々な理論やトレーニングを学び、実践していたので最初に骨ナビの本を手にとって読み



お話を聞いた方

大江清一朗さん

BLUESKY ヨガスタジオ代表、BLUESKY 鍼灸マッサージ治療院院長  
民間クラブなどでパーソナルトレーナーとして活動を経て、よりパーソナルな指導を志向し国家資格を取得後、2011年治療院を付帯したヨガスタジオを設立。13年より骨ナビディレクターとして指導者育成やワークショップを行っている。日本体育協会公認アスレティックトレーナー、鍼灸按摩マッサージ指圧師、ヨガインストラクター、健康運動実践指導者。

始めた時は、「こんなに簡単な動きで身体が変わったら苦労しないよ」と思いました。しかし、骨と関節の大事さは感じていたので思い切った養成コースに参加してみました。長谷川先生の指導を受けると、この簡単シンプルな骨ナビがびっくりするほど自分の身体を変えてくれました。特に、背骨の操作は感動的で、よい姿勢とはいかなるものなのかの常識を塗り替えてくれました。その感動をそのままに、自らの治療院やヨガスタジオにすぐに骨ナビを導入しました。治療院のお客様は自分では運動は苦手だと感じている方が多い中、骨ナビの17の動きの中でも特にカンタンなものから1つずつ紹介すると、予想以上に続けてくださることにまず驚きました。動きがカンタンというのに加えて、1つの動きでも繰り返し行うことで違いが感じられるからなんです。一方、ヨガのお客様はもともと身体への意識が高いので、骨ナビを採り入れることで身体のパランスやポーズが確実にとりやすくなることに喜んでいただけ、ヨガの継続にも繋がると感じます。対応できるお客様が幅が広がり、売上アップの強力なツールとなってきています」

骨ナビの原則は、「痛みが出るとこ

ろは動かさない」「全身まんべんなく動かす」「骨と関節を徹底的に意識する」という3点。小さな関節に至るまで全関節を動かそうとすることで、無駄な力を抜くことも身体が学んでいく。関節が動くことで血流も良くなり、関節付近にたまりやすい老廃物が除去されて、関節の近くに多く集中するツボも刺激されることから、相乗的に調整効果が得られていくという。

大江さんの治療院やヨガスタジオ利用者だけでも、ピアノ奏者や、美容師、サーファー、ランナーをはじめ実に幅広い層の方から喜びの声が寄せられている。大江さんはこれを受けて、将来はラジオ体操やストレッチ体操のように、毎朝のエクササイズや、運動前のエクササイズとして位置付けられることを期待している。指導者にとっては拍子抜けするほどシンプルでラクなエクササイズだが、その可能性は大いだと治療家やトレーニング指導者にも自身で体験することを勧めている。指導者でも身体に不調を抱えている人は少なくない。指導者のためにも、クライアントのためにも有効なプログラムが、健康法のスタンダードとして広がっていくことを期待している。

