

# 日本舞踊は楽しく美しく寝たきを予防する

西川美紀（藤間阿国）

Happy and Beautiful Japanese Dance Prevents Bedridden State

Miki NISIKAWA (Okuni FUJIMA)



# 日本舞踊は楽しく美しく寝たきを予防する

西川美紀\* (藤間阿国)\*\*

Happy and Beautiful Japanese Dance Prevents Bedridden State

Miki NISIKAWA\* (Okuni FUJIMA)\*\*

## 要旨

「寝たきり」は脳血管疾患と骨、関節、筋肉などの運動器の故障（ロコモティブシンドローム）が2大原因である。本稿の目的は後者の運動器の故障を予防し、健康寿命を延伸する一つの方法として日本舞踊の動きが有効である、ということを具体的に説明することである。

なぜ日本舞踊なのか。まず、筆者が日舞の動きにおいてあるレベルに達しており（藤間流師範）、他に教授可能である。物語の美しい主人公（恋する乙女や男装のスター）になるのは日常性を破り、楽しい。ここに継続性が期待される。そして、日本文化の国内的再認識および国際的認知度の深化である。これらの理由による。

日舞の形は、女舞と男舞に大別される。女舞が原形であるのでそれを中心にみる。また、女舞は遅筋を鍛えるような静かな動きが多いので、「寝たきり」を意識し始める年齢層には適している。

女舞の基本的な4つの動的動き、歩く、回る、すべる、足拍子と、その切片、静的動き5つ、「わたし」ポーズ、ふり返り、「悩み」ポーズ、道中、「うっとり」ポーズをあげた。

最後にこれらの動きをとりいれた創作健康日舞の一つ「さくらさくら」を提示した。「さくらさくら」をくり返し踊れば、「寝たきり」とは縁遠い体がつくられる。若い人が「さくらさくら」を踊れば、よりしなやかな体がつくられる。

## 「要介護」の現状と原因

第1号被保険者は『介護保険事業状況報告』<sup>1)</sup>によると平成20年度末で2832万人である。そのうち65～74歳の前期高齢者は1504万人（53.1%）、75歳以上の後期高齢者は1328万人（46.9%）を占める。（表1）

表1 第1号被保険者数の推移(20年度末現在)

(単位千人)

区分	12年度	13年度	14年度	15年度	16年度	17年度	18年度	19年度	20年度
65～74歳	13192	13424	13709	13736	13871	14125	14501	14708	15037
75歳～	9231	9744	10225	10758	11240	11753	12262	12804	13280
計	22422	23168	23934	24494	25111	25878	26763	27512	28317

\* 大阪電気通信大学医療福祉工学部非常勤講師

\*\* 西川美紀芸名

要介護認定者（要支援1～要介護5）は467万人、1号被保険者全体の16.5%である。467万のうち1号被保険者は452万（96.8%）、ほとんどが65歳以上である。これを100.0とした場合は65～74歳が64万（14.2%）、75歳以上が388万（85.8%）である。（表2）

表2 要介護要支援認定者数(20年度末現在)

(単位千人)

区分	要支援1	要支援2	経過的 要介護	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5	計
第1号 被保険者	562	639	0	764	787	709	569	494	4524
65～74歳	86	101	0	102	121	98	71	63	642
75歳～	476	538	0	662	667	611	498	431	3882
第2号 被保険者	10	21	0	20	34	26	18	19	149
総数	572	660	0	784	821	736	587	513	4673
割合(%)	12.2	14.1	0.0	16.8	17.6	15.7	12.6	11.0	100.0

この467万という平成20年度の認定者の数値は、同報告書によると12年度を100としたとき182、約2倍に増えている。

「要介護」（要支援と要介護を含む）となる原因を『国民生活基礎調査』<sup>2)</sup>でみる。（表3）

表3 「要介護」の原因

脳血管疾患	23.3
認知症	14.0
高齢による衰弱	13.6
関節疾患	12.2
骨折・転倒	9.3
心疾患	4.3
その他	23.3
計	100.0

「国民生活基礎調査」（平成19年）より作成

多いものから順に、脳血管疾患23.3%、認知症14.0%、高齢による衰弱13.6%、関節疾患12.2%、骨折・転倒9.3%、心疾患4.3%である。関節疾患と骨折・転倒はロコモティブシンドローム<sup>3) 4)</sup>（運動器症候群）の概念からすれば1つにくれるので21.5%と脳血管疾患23.3%につぐ「要介護」の原因となる。

つぎにロコモティブシンドローム、あるいは「要介護」を「病名」からみる。『患者調査』<sup>5)</sup>では、I～XXIの傷病分類別の受療率がわかる。（表4）

「XIII筋骨格系および結合組織の疾患」がロコモ、あるいは「要介護」との関連性が高い。「筋骨格系」は平成20年の入院総数では54と高くないが、外来総数では740と「XI消化器系の疾患」979に次いで高い。

ただし「消化器系」の高さは「歯の疾患」757のそれによるものである。「筋骨格系」はさらに25に小分類される。25はまたA「細菌感染、遺伝、ある種のアレルギー」によるものと、B「骨、関節筋肉の疾患によるもの」とに大別できる。

Aは関節リウマチ／痛風／全身性エリテマトーデス／乾燥症候群／ベーチェット病／その他の全身性結合組織障害／若年性骨軟骨症／その他の筋骨格系および結合組織の疾患の8種。

Bは関節症／A以外の炎症性多発性関節障害／四肢の後天性変形／膝内障／関節痛／その他の関節障害／脊椎障害／椎間板障害／頸腕症候群／腰痛症および坐骨神経痛／その他の背部痛／その他の脊柱障害／軟部組織障害／肩の傷害／骨粗しょう症／その他の骨の密度および構造の障害／骨髄炎の17種が相当する。

Bの17種が真のロコモ、すなわち運動器症候群と判断される。Bの外来受領率の合計は689、推計患者数は883.4千人、入院のそれぞれは45、43.6千人である。外来と入院の患者数をあわせると



表4 傷病分類別にみた受療率

(人口10万対)

傷病分類	入院				外来			
	総数		男	女	総数		男	女
	平成20年	平成17年	平成20年		平成20年	平成17年	平成20年	
総数	1090	1145	1028	1150	5376	5551	4688	6031
I 感染症および寄生虫症	19	21	21	18	152	178	140	165
II 新生物	125	133	144	106	171	160	161	180
III 血液および造血器の疾患並びに免疫機構の障害	5	5	4	5	18	21	10	25
IV 内分泌、栄養および代謝疾患	29	31	26	31	282	299	243	320
V 精神および行動の障害	236	255	240	232	182	176	163	200
VI 神経系の疾患	83	76	71	94	104	112	91	116
VII 眼および付属器の疾患	8	10	7	9	211	261	156	263
VIII 耳および乳様突起の疾患	2	2	2	2	96	90	87	104
IX 循環器系の疾患	219	249	193	244	701	743	625	773
X 呼吸器系の疾患	66	62	73	59	508	593	493	523
XI 消化器系の疾患 (うち歯および歯の支持組織の疾患)	54 1	56 1	60 1	48 1	979 757	1019 772	866 666	1086 844
XII 皮膚および皮下組織の疾患	10	7	9	10	198	209	179	216
XIII 筋骨格系および結合組織の疾患	54	54	36	70	740	769	560	912
XIV 腎尿路生殖器系の疾患	37	36	37	37	226	197	216	235
XV 妊娠、分娩および産じょく	15	15	—	30	13	11	—	26
XVI 周産期に発生した病態	5	5	5	4	2	2	2	2
XVII 先天異常、変形および染色体異常	5	5	5	4	10	9	10	10
XVIII 症状、徴候および異常臨床所見・異常検査所見で他に分類されないもの	15	19	13	17	68	60	56	79
XIX 損傷、中毒およびその他の外因の影響	98	96	78	118	250	238	258	243
XXI 健康状態に影響を及ぼす要因および保健サービスの利用	8	8	4	11	465	405	373	552

「患者調査」(平成20年度)より作成

927.0千人となる。約100万人である。

前述の「要介護」467万人(『国民生活基礎調査』の関節疾患と骨折・転倒の合計21.5%を乗じると100.4、約100万人となる)と、ロコモの100万人、「寝たきり」と関連の深い数値として重く受け止める必要がある。

寝たきり防止のため、さまざまな角度から対策がとられなければならない。

## 健康日舞体操「さくらさくら」創作の意味

寝たきり防止対策として筆者は「健康日舞体操(健康日舞)」なるものを考えた。本稿ではその一つ「さくらさくら」を紹介する。

今日、健康を目的とした「動き」、「体操」の出版物は多い。前述のロコモティブシンドロームについてはロコモ体操が考案されている<sup>6)</sup>。エアロビクス、ハワイアンダンス、ヨガ、ピラティス<sup>7)</sup>、ベリーダンス<sup>8)</sup>、太極拳<sup>9)</sup>、能<sup>11)</sup><sup>12)</sup>などについてもしかり。

日舞に関してはNOSS(Nippon Odori Sports Science)<sup>13)</sup>が提唱されている。

本稿の特徴は、まず、筆者自らが日舞の動きの科学性を明らかにし、動きの基本形と「美しい」、「若々しい」創作形を演じている、そして、寝たきり防止という目的の的確性にある。美しくありたい、若々しくありたいと念じ「動く」のは楽しい。「さくらさくら」は日本で生まれ育ったものならだれでも歌える。生活の中で自分で口ずさみながら練習できる。ここに継続性が期待される。

「さくらさくら」は国際的によく知られたメロディーであるから、その踊りも海を越えて通用する。

本学での我が担当科目「人間コミュニケーション論」において、平成20年の健康スポーツ科学科の創設時より日舞はノンバーバルコミュニケーションの一つであるとして、日舞の実技をとりいれている。

学生たちはほとんどが初めて舞扇をもつ、それだけで「日本人」になる。

講義終了後のアンケートを紹介すると、「意外に体を使うものだ」「古くさいというイメージがなくなった」「浴衣を着るのが楽しかった」「扇を開くのがあんなに難しいとは思わなかった」「日本文化ってええもんや」など、これまで期待以上の回答が聞かれた。

日舞の健康上の有効性を説明するのが本稿の直接目的であるが、中国武術の太極拳、西洋のセラピス、インドのヨガなどではなく日本古典文化である日本舞踊を通じて日本文化の再認識、今日の国際社会での日本人のアイデンティティの再確認につなげたい、というのが第2の目的である。

平成18年の教育基本法の改正（2条-5「伝統と文化を尊重し、それをはぐくんできた我が国と郷土を愛するとともに、他国を尊重し、国際社会の平和と発展に寄与する態度を養うこと」）は第2の目的にとって励みである。

## 日本舞踊の動き

日本舞踊は1603年に出雲の巫女阿国が歌舞伎舞踊を創作したことに起源の一つがある<sup>14) 15)</sup>。これは徳川家康が征夷大将軍として江戸幕府を開いた年である。

400年以上を経て熟成された日舞の動きとはどのようなものであろうか。

まず、女舞（女の形）と男舞（男の形）に分けられる。女舞が原形であるので、これを中心に説明する。

女舞はゆっくりとした静かな動きが基本である。瞬発的動きや激しい動きをすることは少ないので、壮年、高年（の女性）の筋力強化には適している。

「寝たきり」予防のためには、大腿四頭筋や大殿筋といった大きな筋肉とともに、たとえば、椎骨と椎骨をつなぐ多裂筋のような小さな筋肉を含む背筋群や、腹横筋など体幹を支える多層の腹筋群が重要であると考えられる。

これらの筋肉の鍛練に特に女舞は適している。

日舞の常套句、「腰を入れる」はこれらの筋肉を使うことを意味している。

用語、解説等は名著『日本舞踊の基礎』（花柳千代）<sup>16)</sup>を参考にした。

最終章、創作健康日舞「さくらさくら」からみて、その理解と練習に有効な形を中心に選んだ。

それらを動的動きと静的動きにわけた。静的動きは動的動きの切片である。動的、静的動きと「さくらさくら」を交互に繰り返し練習すればそれだけで充分「足腰を強くする」ことができる。換言すれば、遅筋を鍛え、有酸素的な体質の向上が期待できる。

## あいさつ

日舞のあいさつから始める。コミュニケーションはあいさつから。まず読者に「よろしく」とあいさつしたい。お辞儀である。

(P 1) (p 1) 正面をむき、太ももの上に指をそろえておく。肩甲骨を軽く寄せ、腰椎を立て、背筋を伸ばし、丹田（下腹部）に力を入れおなかを引っ込める。ひざは離さない。あごは上げない。

(P 2) (p 2) 指を太ももの側面に立て気味にする。

(P 3) (p 3) おなかを引っ込めたままゆっくり息を吸いながら、指先で曲線を描き、ひざの前に八の字にそろえる。

(P 4) (p 4) おなかを引っ込めたままゆっくり息を吐きながら、手の平を床につけお辞儀する。逆の順序で起き、最初の姿勢にもどる。



胸を張って、おなかを引っ込めてお辞儀する。内股は離さない。

この一連の動作によって次のことが期待できる。肩甲骨を引き寄せることによって頭を支える肩甲挙筋、腰椎を意識することによって脊椎を支える多裂筋（脊柱起立筋）、丹田に力を入れることによって腹筋群における腹圧の増強、深呼吸による横隔膜等の呼吸筋の鍛錬、である。

## 動的動き

動的動きは4分類できる。A歩く B回る Cすべる D(足)拍子 である。

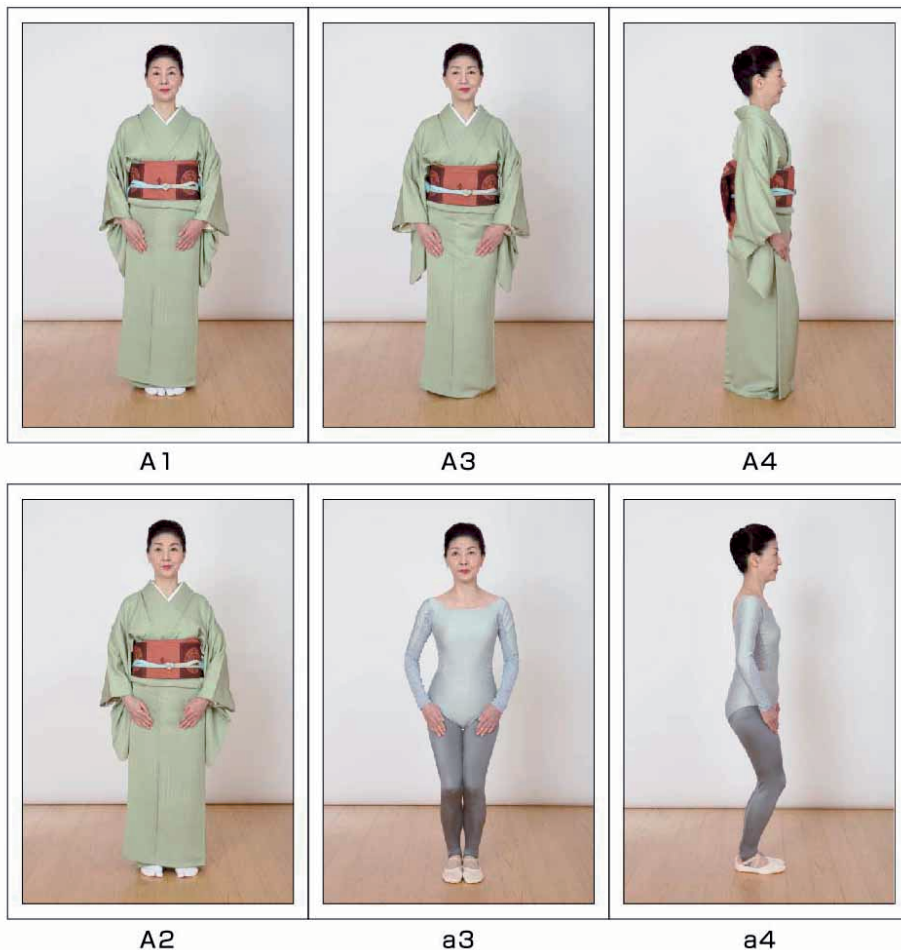
### A 歩く

(A1) 能足。両足先、両踵をつけて(両足の側面をつけて)立つ。普通腰(「腰を入れて」いない日舞の腰)。

(A2) 普通足。高齢者は筋肉が弱っているので、能足を横に5cmくらい開いた普通足でよい。足幅を広げることで上体が安定する。普通腰。

(A3)(a3) 能足で「腰を入れて」立った場合。ひざをやや曲げ「腰を落とす」ともいう。次の動作に移る前の「歩み腰」である。

(A4)(a4) 横からみた場合。



「腰を入れる」ことによって姿勢が安定し、大腿四頭筋、大腿二頭筋など大腿すべての筋肉を鍛えることができる。このように10~20cm程度、ひざを曲げるだけであれば、一般的なスクワットのように膝関節の構造以上の可動域に負荷をかけることがない。

お辞儀のときと同様に、「腰を入れた」まま、あごを上げず正面を見て、肩甲骨をやや寄せ、腰椎を

立て、背筋を伸ばし、丹田に力をいれおなかを引っ込め、内股の側面をつけて立つ。手は太ももの上。  
摺り足で歩く

(A5) (a5) 能足で「腰を入れて」足裏全体で床を摺って半歩踏み出し(ながら)足先を上げる。

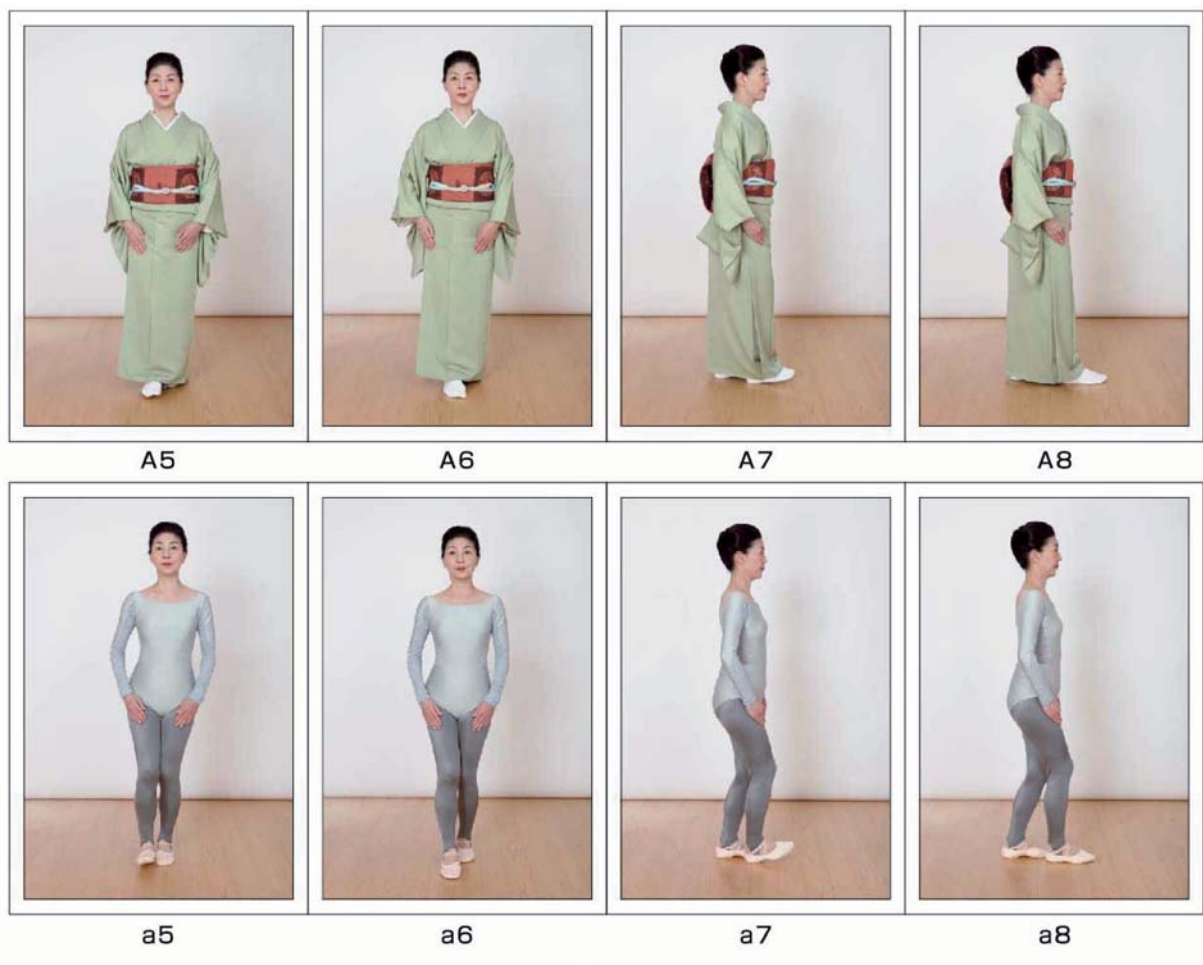
(A6) (a6) 踵で摺って半歩歩き(ながら)足先を床につけた時。

(A7) (A8)、(a7) (a8) は横からみた場合。

摺り足は能に起源をもつ歩き方で手強い。始めは前足を後足の足先(一歩進む)くらいのところまで足裏全体で踵をつけたまま出し、それから新たに足先をやや上げるところから始めるとよい。

(A5) (a5) (A7) (a7) で半歩(一歩)足を出すとき、足裏全体で床を摺ると足裏センサーによりふだん意識されにくい「歩く」という行為が強く意識される。始めのうちは足先が3cm以上高くなってもよい。

(A6) (a6) (A8) (a8) でもう半歩(一歩)進んで下ろすときは足先から音が出るくらいしっかり下ろす。歩幅は自分の足の大きさ20~30cmが望ましい。足を出すとき踵はいうまでもなく、太もも、ひざの側面どうしが摺れていれば、内転筋も鍛えることができ理想的である。足の内側が一直線上に並ぶように歩けばとても美しい。





踵から、足先を上げて歩くことができれば、能足でなく普通足でよい。歩幅が大きく、内股どうしが摺れていなくてもよい。無理に摺ろうとしてひざが内側に入ると逆効果。慣れてきたら足先をみず目の高さの正面をみる。

足先を上げて歩く摺り足は競歩を連想させる。この動きは「弁慶の泣き所」(すね)の外側の筋肉、前脛骨筋を強くする。前脛骨筋は「ふんばる」ときに力を発揮する。足先(足の指)も強くなる。

摺り足は、前足の足先が上がっているのでつまずかない、後足は足裏全体がついているので安定している。摺り足は、母体の能はいうまでもなく、太極拳でも使う足運びである。どの場合も転倒予防につながり、寝たきりの一つの原因を排除できる。

#### 娘足で歩く

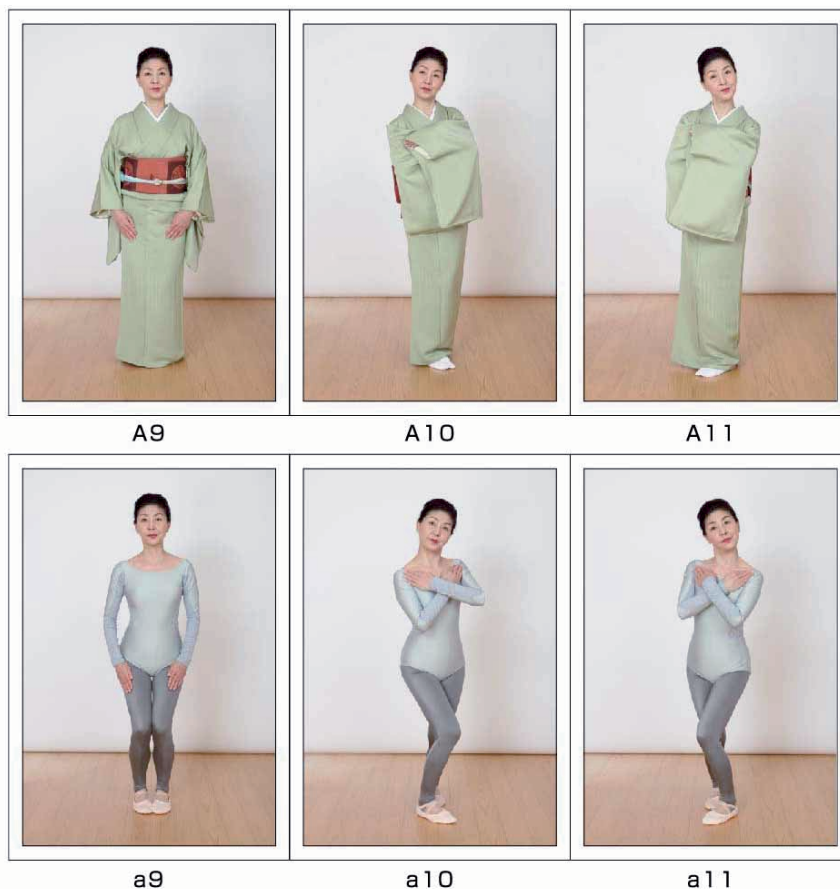
(A9)(a9) 娘足で「腰を入れて」立っている。ここでは能足と違い、踵がやや開き、ひざがやや内向いているのがわかる。

(A10)(a10)、(A11)(a11) 右、左と摺り足で出した足先はやや内を向く。出した足の親指が一直線上に並ぶように歩くのがよい。

能足の摺り足を能歩きとすれば、能歩きは腰(骨盤)が床に水平であるのに対し、この娘歩きは出した足の腰と肩を落とす(下げる)。この動きは肩を腸骨近づけることによって、ふだん意識されにくい体側の腹筋群の鍛錬が期待できる。

首は出した肩、腰とは反対側に傾け、娘らしい初々しさを演出する。手も太ももではなく右手に左手を胸の前で重ねる。「肩甲骨を引いて」胸をはると品格が増す。

こうして歩くと、高齢者は若々しい「娘」に変身できて、楽しい。



## B 回る

### 左歩き回り

(B 1) 「腰を入れて」立つ。(B 2) (B 3) 回る方向の足から左、右と出す。左回りでは左足が軸足である。

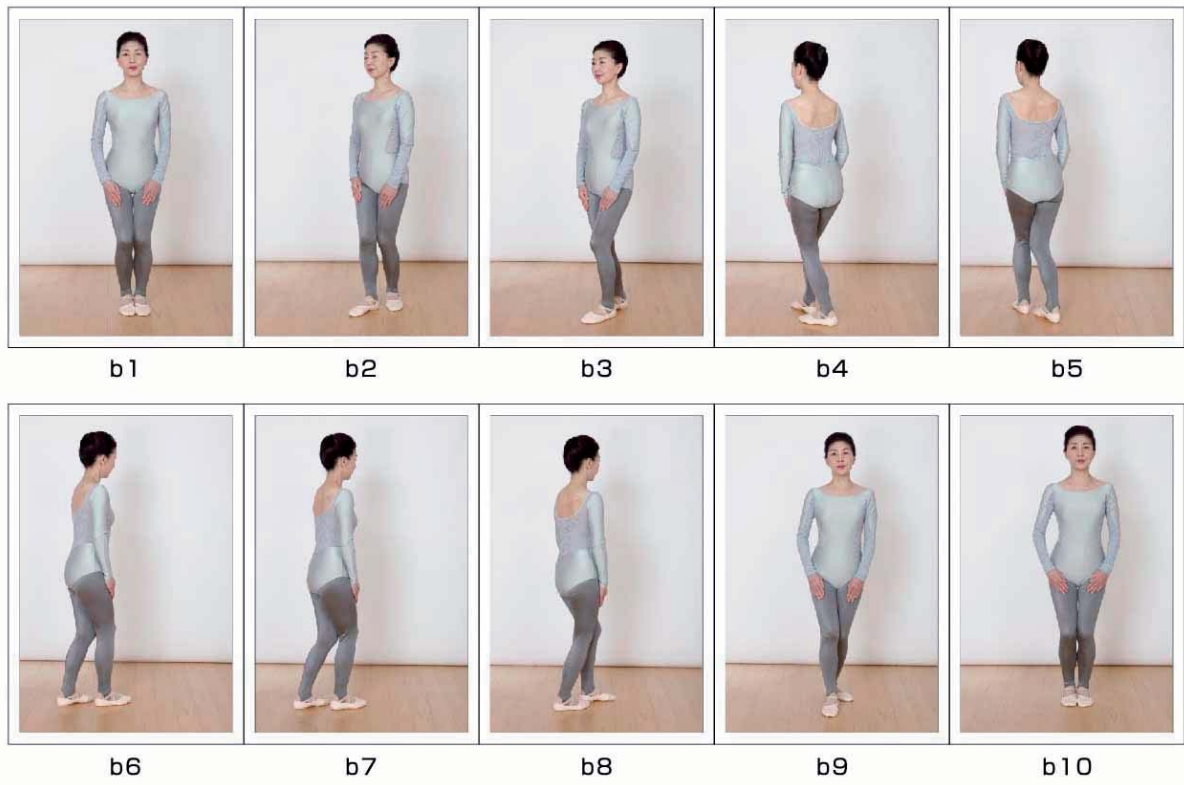
(B 4) ~ (B 10) 左右の足を交互に出して回り、もとの形にもどる。あまり歩数にこだわらず左右交互に出せばよい。ただし、左回りは左足から、右回りは右足から出すのが基本とされる。(B 10) は普通腰。



(b 1) ~ (b 10) は右歩き回りである。

摺り足で少なくとも踵をつけて回る。できるだけ内股を離さない。回る方向の軸足となる大腿四頭筋（外側広筋）、もう一方の足の内転筋を意識する。軸足の踵を使って歩数を減らして回れば、なお効果的。

大回り、中回りと場所によって円の大きさをかえて回り分ければ、変化があり、飽きない。元気よく方向感覚、バランス感覚を養うことができる。最初は深く「腰を入れ」ないとふらつく。左右交互に回らないと目が回る。



## C すべる

京すべりという代表的な形をとりあげる。

(C 1) (c 1) 「腰を入れて」立つ。

(C 2) (c 2) 左足からすべる。前(右)足に重心をかけ左足を後ろにまっすぐ前足のふくらはぎのところくらいまですべらし、踵を上げて足先で止まる。斜めにすべらないようにする。

このときすべった左の腰、肩を落とす。首は「娘歩き」のときとは逆に、右に傾ける。

(C 3) (C 4)、(c 3) (c 4) 右をすべった場合。

(C 5) ~ (C 8)、(c 5) ~ (c 8) 横からみた場合。

摺り足は足先が上がったが、「すべる」はすべった足の踵が上がる。足先で支えるので足先とふくらはぎ(下腿三頭筋)が強くなる。重心のかかっている前足の太もも、ふくらはぎ、すねも強くなる。腰や肩が自由に落ちるまで時間がかかるが、それらを動かすことで動きが立体的になり、多くを表現できる。「娘歩き」はその好例である。「能歩き」は中性であるが、腰、肩を落としたとたんに娘らしくなる。

腰、肩を動かし、前足にのり、後足の踵が上がっている「危うい」状態を維持しようと、脳が働き、すべての微細な筋肉が刺激され、全身のバランスが整えられる。特に脊柱起立筋(多裂筋)への刺激は重要である。





C1

C2

C3

C4



c1

c2

c3

c4



C5

C6

C7

C8



c5

c6

c7

c8

## D 拍子

手拍子は手をたたいて拍子をとる。足拍子（拍子）は足を鳴らして（踏んで）拍子をとる。最もシンプルな「やっとな拍子」をみる。

(D1) (d1) 「腰を入れて」立つ。

(D2) (d2) 「やっ」で右足を上げ、つかのま片足立ちとなる。高さは床から 20cm まででよい。足裏はできるだけ床に水平にし、足首を曲げない。

(D3) (d3) 「とん」で足裏は水平のまま、踵に力を入れて足裏全体で踏む。踏んだとき腰が弾まない（上がらない）ようにする。腰が上がると澄んだ「とん」という音が鳴らない。腰（骨盤）は床に水平のままである。

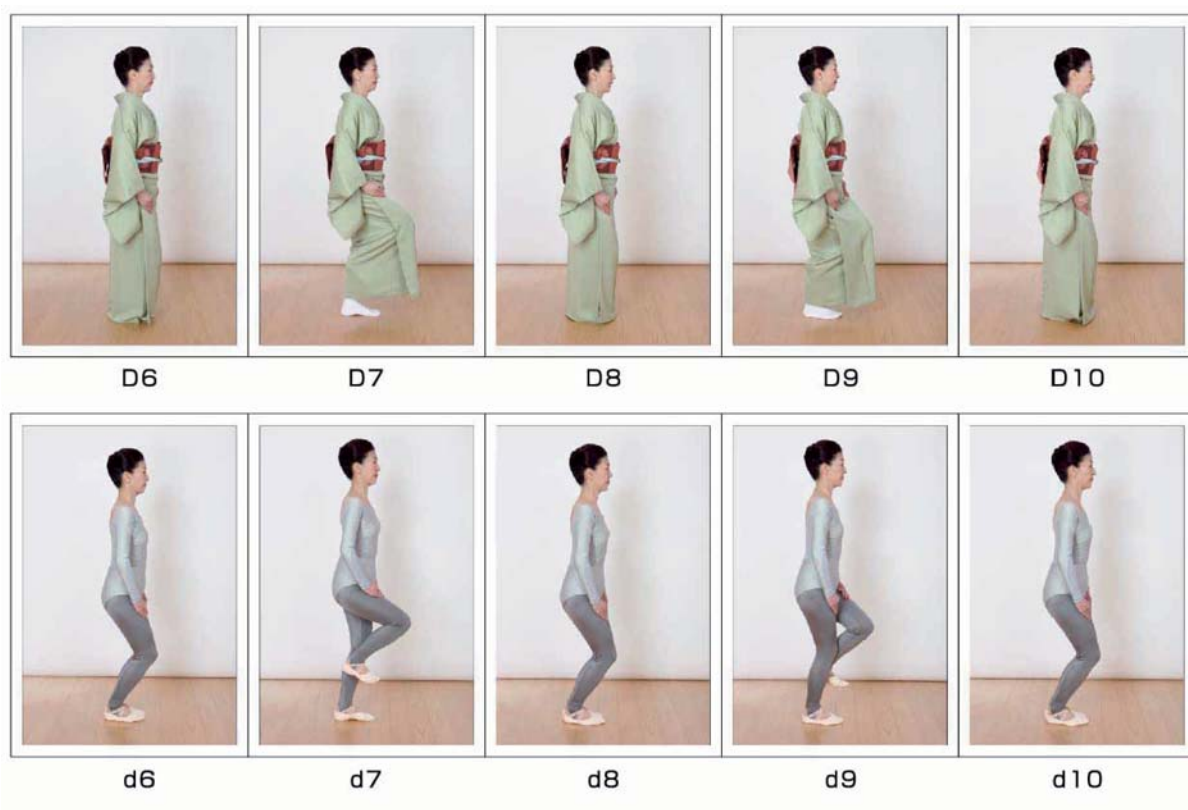
(D4) (D5)、(d4) (d5) 左足も同様である。



(D6) ~ (D10)、(d6) ~ (d10) 横からみた場合。

このように「拍子」は短い片足立ちである。片足立ちはロコモティブシンドロームの予防や軽減に用いられ、ダイナミックフラミンゴ療法<sup>3)</sup>と命名されている。したがって、「やっ」で片足を上げたとき、足首が床に水平でなく、フラミンゴのように足首が曲がっている「鳥足」でもよい。

片足立ちは、立っている足の尻、太もも、すね、ふくらはぎ、足裏の筋肉が強くなると同時に、片足立ちで不安定になっている上半身のふらつきをなくそうと背筋群が努め、バランス能力が高まる。



## 静的動き

動的動きA～Dの切片、あるいはそれらを組み合わせた静的動きを5つ紹介する。Ⅰ「わたし」ポーズ Ⅱふり返り Ⅲ「悩み」ポーズ Ⅳ道中 Ⅴ「うっとり」ポーズである。

すべて娘足で行うのが基本であるが、普通足でよい。

### Ⅰ 「わたし」ポーズ

これはA 歩くから抜き出したポーズ。

(Ⅰ1) (i 1) 娘歩き的一步目で静止。出した足の肩と腰を落とし、同側の手の人指し指で自分を、反対側に首を傾けて「わたし」とさす。日常では手の平を自分に向けるが、「わたし」では手の甲を内側にして手首を反らし、自分の鼻をさすようにする。「娘ざし」と呼ばれる。首が傾くほど、腰が落ちるほど愛らしい。目は相手(恋人)の目をみる。

これだけで肩、腰、手首の運動になる。前足に重心をおけば、大腿、下腿の筋肉が鍛えられる。娘らしい気持ちになることが大切。

(Ⅰ2) (i 2) 反対の足、手でも行う。どの動きも左右同等に行う。



## II ふり返り

(II 1) 右足を引き(すべり)、右にふり返っている。このときC すべると違い、すべった後足に重心をかけて上半身を「反る」。そして、右の「腰を落として」右にふり返る。左手を額にかざす。目は右下2mのところ。右足の踵は上がっているが、上げなくてもよい。上げないほうが安定する。

後足に重心をかけたとき、その太ももの後ろ(大腿二頭筋)、ふくらはぎ、尻(大殿筋、中殿筋)に負担がかかる。背を反るので、背筋群も強くなり、ふり返るとき脇腹の筋肉(腹斜筋)も使う。

この形でバランスをとるのはむつかしいが「ふり返る」という日常的動作に変換することで親しみやすくなる。

ひねりを加えたふり返りの曲線はとても優雅で美しい。

(II 2) 左足を引いてふり返り。

(II 3) (II 4)、(ii 3) (ii 4) 右、左のふり返りを後ろからみた。(ii 3) (ii 4) は踵をつけている。

### III 「悩み」ポーズ

これはII へふり返りの手を変えただけであるが、心が違う。ふり返る気持ちはさまざまであるが、これは額に人差し指を立てて「悩む」。古典日舞の形である。

(III 1) (iii 1) 左足を引いて悩んでいる。ここではさらに技巧を懲らし、反対の右にふり返る。

### IV 道中

「花魁道中」の歩き方、外八文字に由来する。A 歩くとB 拍子の片足立ちの組合せである。

(IV 1) (iv 1) 右足を出す。目は正面。手は左手は「懐手」(袖の中に手を入れ乳を押さえる)。右手は(人差し指は出して親指と中指でつまんで) 襷をもつ。

(IV 2) (iv 2) 右側の脇腹を後ろに引く(ひねる)。

(IV 3) (iv 3) 右足を上げ、同時に右の腰を上げる(左の腰を下げる)。肩も左が下がる。首は右に寝る。足先は拍子のときと同様、床に水平。

(IV 4) (iv 4) 床に水平になっている足先を内に曲げ、八文字の一画目を書く。

このかたちはもつとも難度の高いものの一つである。やはり、花街の「松の位の花魁」になったつもりで、胸を張り誇り高く艶やかに。





IV1

IV2

IV3

IV4



iv1

iv2

iv3

iv4



IV5

IV6

IV7

IV8



iv5

iv6

iv7

iv8

## V 「うっとり」ポーズ

これは健康日舞「さくらさくら」で何度もとるポーズである。

(V1) (v1) 右足を出し、そこにグッと重心をかける。左足は踵を上げ、右足に添えているだけの感じ。右脇腹を後ろにひき（ひねり）、左肩、左の腰を落とす。首は空（さくら）をみているので反り、さくらの美しさに思わず「うっとり」、あごが上がる。手は甲を内側にして右ほほに（右胸でもよい）。「うっとり」として静止した時点で肛門（骨盤底筋）を締めると、より形が決まる。また、前足の大腿、後足の殿筋を特に鍛える。

(V2) (v2) 後ろからみた場合。

左足に重心をかけた場合も行う。



このように静的動きには技術的に高度な形も含まれているが、動的動きをくり返し練習するうちに容易になる。その時点では、「悩み」や「うっとり」、あるいは「道中」のポーズを数回取るだけで充分体の訓練になる。ただし、スポーツとは異なり、「演じる」心がなければ形は決まらない。

## 創作健康日舞「さくらさくら」

まず、踊り手はさくらの園の真中にいると想像する。自分は「さくらの精」であると考えてる。

「さくらさくら」のメロディーを次のように3回くり返す。歌詞は口ずさんでもよいし、心で歌ってもよい。1番は咲き初めの軽やかな感じに、2番は満開で元気良く、3番は散り初めで悲しげでゆっくり、踊る。普通足で始める。

### 1番

(S1) さくらの園の中央に「腰を入れて」右足を出して立つ。腰はまっすぐ。左手の平に扇をもった右手を重ねている。「さくらさくら」では扇は手の延長であり、踊りを華やかにする役目をもつが、自習では手で充分である。きれいな「うちわ」をもつてもよい。

(S2) 「さく」で右の腰、肩を下げ、右上のさくらをみる。

(S3) 「らさ」で右足のまま、左の腰、肩を下げ、左上のさくらをみる。

(S4) = (S2) 「くら」で、また、右上をみる。

(S5)(S6) 「や」で右足を進む右に向けながら扇(手)を返し、だんだん上げていく。左手は袖をもつ。着物では右袖下の袋のところをもつ。

(S7) 「よ」で扇を上げつつ右斜めに左足を出す。

(S8) 「い」で扇をさらに上げつつ右足を出す。

(S9)(S10) 「の」で左足を出し、扇をかざして静止(決まる)。左右左と右斜めに進んだことになる。

(S11)～(S16) 「そら」で左足の踵を使い徐々に足先を進む左斜めに向けていく。かざして甲を反っていた右手は、手首を内側に回して手の平を上にする。

(S17) 「は」で右足を出して「うっとり」ポーズ。手は左胸にあるが、どちらかのほほでもよい。左手は一時袂から離れる。

(S18)～(S21) 「み」で右足をひいてまた出す。手はその間に上から「ひらひら」とさくらの花びらのように小さく揺らし、頭の上から腰まで下ろす。

(S22)～(S27) 「わたすかぎりかすみか」の間に左足を出したときに手を上げ、右足を出したときに「ひらひら」と手を下ろす、を2回くり返す。足は左右左右と右で止まる。

(S28)(S29)(S30) 「く」で右足のまま手首を外に回し腰のところで手のひらを上にして静止。

(S31)～(S36) 「もか」で左足を軸にして「腰を入れて」180度くらい回り、体はやや裏(後ろ)をむいたまま左足で止まる。

(S37)～(S40) 「におい」で右左と足を出し、手は花びらを受けるように左胸の前から水平に右に動かす。

(S41) 「ぞ」で右足を後ろに出す。

(S42)～(S46) 「いずる」で左に「ふり返り」。右手(扇)は胸から頭の上にもつてきて受けた花びらを散らすように「ひらひら」と返す。目はここで初めて花びらと一緒に下に落としていく。それまでずっと空のさくらをみたまま。

(S47)～(S49) 「いざや」で左足を軸にして左に回り右足を出し「うっとり」ポーズ。

(S50) 「いざや」でさくらのあまりの美しさにのけ反り右足を引く。右の腰、右の肩が下がる。

(S51)～(S53) 「みにいかん」で再び「うっとり」ポーズ。しっかり右足にのる。左手は袂をもつて右ほほに。

## 2番

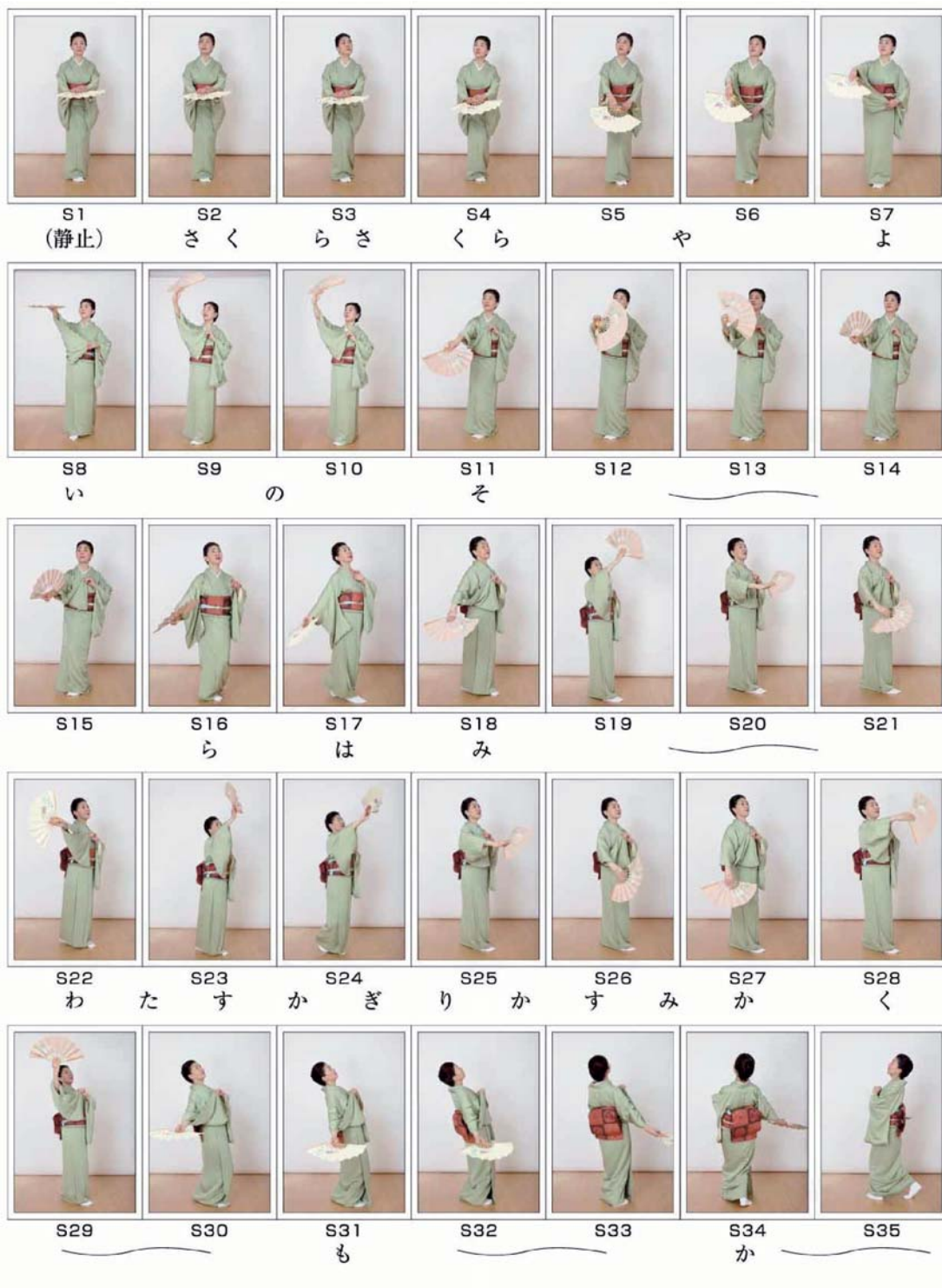
(S54)～(S57) 「うっとり」ポーズから右足を引く。「さくら」で右左右と音を出して、足拍子を取りながら左に回っていく。最後の右を踏んだとき同時に左足を上げて片足立ちをする。左肩が落ちていると形がよい。足拍子に合わせて手拍子もとり、手は右ほほもつてくる。

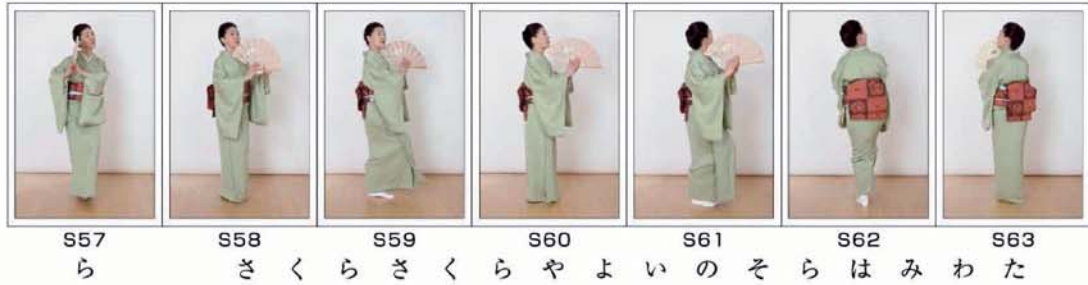
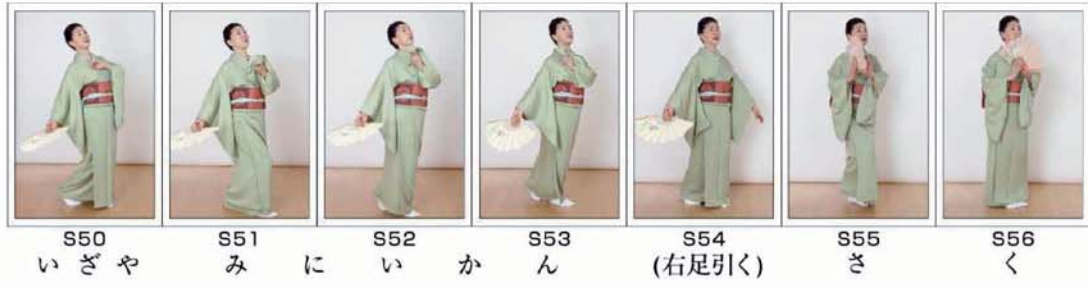
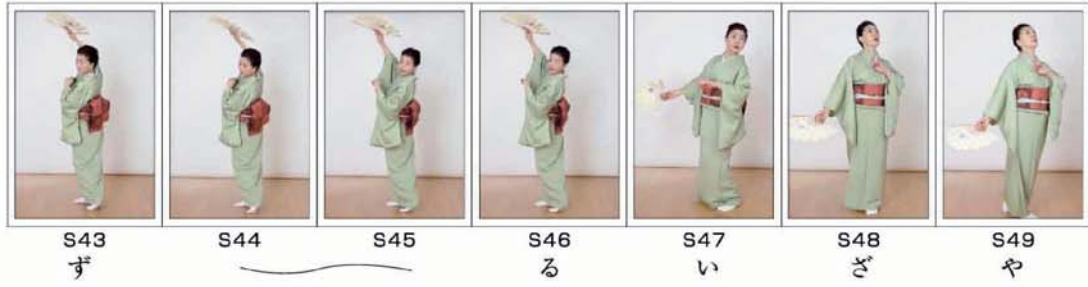
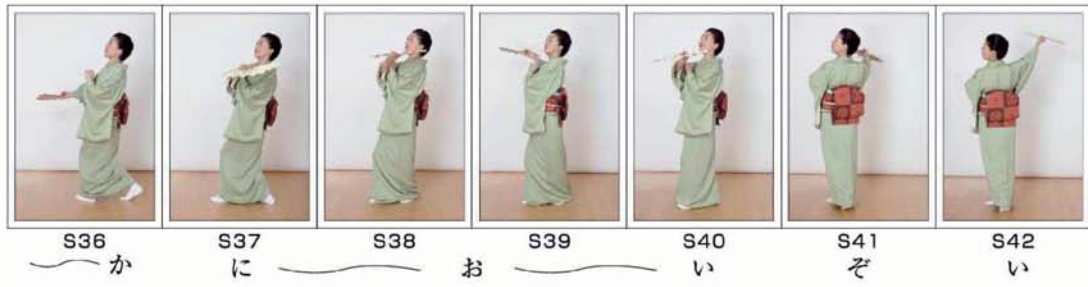
(S58)～(S65) 「さくら」「やよいの」「そらは」「みわたす」「かぎり」とあと5回左右左、右左右～右左右と足拍子を踏みながら左回り、(S65)右足が上がった状態で元の位置にもどってくる。右足が上がっているときは両手は左ほほで、右肩が落ちるときいい。

(S66)(S67) 「かすみか」で右足を右横に下ろし、続いて右横へ左右と歩く。手は手のひらを上にして右腰の位置まで山を描く。

(S68)(S69) 「くもか」で「腰を入れて」足裏とひざを使って左に向きをかえ、左足から左右左と左に横歩き。両足の内転筋群を鍛える。内股の側面どうしがついているのが望ましい。手は山を







書いて、左腰の位置。「においぞ」「いずる」で右左右、左右左と（S66）から足裏とひざを使って方向転換する横歩きを計4回くり返し、（S69）横左足で止まる。目は進んだ方向とは反対の空をみる。

（S70）（S71） 「いざやいざや」で右左右左右と5回、歩かずに、足裏とひざを使うだけで体の向きをかえる。手も左右交互に山を書く。横向きの後足の踵が上がっていてもよいが、その腰と肩は落ちるとよい。目はひざの方向とは反対の空。

（S72） 「みにいかん」で右足を左斜め前に出して「うっとり」ポーズ。

### 3番

1番とほとんど同じ。ただ、ゆっくりと寂しげに散りゆくさくらを惜しむ心で。

「うっとり」ポーズから「さくらさくらやよいのそらは」で花びらと、手を外に回す（S18）～（S30）。「みわたすかぎり」で回る（S31）～（S36）。「かすみかくもかにおいぞ」で右から右左右左と4歩歩き、5歩目で右を後ろに出す（S37）～（S41）。「いずる」で「ふり返り」、花びらを散らす（S42）～（S46）。「いざや」（S47）～（S49）、「いざや」（S50）、「みにいかん」（S51）～（S53）は1番に同じ。

「さくらさくら」を以上の手順でくり返せば、間違いなく「足腰は強く」なる。順番を覚えたら左右を反対にして踊ってみるとよい。

始めは2番から始めると馴染みやすい。2番は内転筋群を鍛え、**回る**と**拍子**（片足立ち）によりバランス能力を鍛えるのに適している。その前に準備運動として動的動き、静的動きを行うとなおよい。

これらを 継続的にくり返すことによって「寝たきり」とは縁遠い体がつくられ、健康寿命が延伸される。

本稿は日舞の「寝たきり」予防効果に焦点をあてたが、デジタル時代の若者に多い首、背筋、腰（骨盤）の歪みにも効果がある。

ロコモの原因の一つである「関節疾患」「骨折・転倒」の訴えも40代から上昇する。

健康日舞の早期開始を期待する。

## 文献

- 1) 厚生労働省 「介護保険事業状況報告」平成20年度
- 2) 厚生労働省 「国民生活基礎調査」平成19年度
- 3) 中村耕三 「ひざ痛・骨粗しょう症の新常識！ロコモティブシンドローム」『きょうの健康』2009.10
- 4) 中村耕三 「早めに気づこう！ロコモティブシンドローム」『きょうの健康』2010.4
- 5) 厚生労働省 「患者調査」平成20年度
- 6) 中村耕三監修 「寝たきりを防ぐ！ロコモ体操」『きょうの健康』生活実用シリーズ 2010
- 7) 目黒若菜 「ピラティスでしなやかボディ」『おしゃれ工房』2010.1
- 8) 杉谷知香 「ベリーダンスでお腹からやせる」『おしゃれ工房』2010.2
- 9) 高杉紳一郎 「太極拳で転倒予防 1」『きょうの健康』2010.2
- 10) 高杉紳一郎 「太極拳で転倒予防 2」『きょうの健康』2010.3
- 11) 安田登 「疲れない体をつくる『和』の身体作法」祥伝社 2006

- 12) 安田登 「身体能力を高める『和の所作』」ちくま文庫 2010
- 13) 西川右近他 「7分の踊りで筋力強化！」日本経済新聞出版者 2010
- 14) 武智鉄二 「舞踊の芸」東京書籍 1985
- 15) 武智鉄二 「歌舞伎とはどんな演劇か」筑摩叢書 1986
- 16) 花柳千代 「日本舞踊の基礎」東京書籍 1987 版

その他の参考文献

- 金子丑之助 「日本人体解剖学」南山堂 2005 版  
高橋長雄監修 「からだの地図帳」講談社 2007 版  
野村雅一 「しぐさの世界」NHKブックス 1983 版  
小泉文夫 「日本の音」平凡社ライブラリー 1994  
マジョリーF. ヴァーガス 「非言語コミュニケーション」新潮選書 2002 版  
杉昌郎 「邦楽入門」文研出版 1977  
厚生統計協会 「国民衛生の動向」2010/2011

写真撮影 大亀京助