

昨年の11月14日、第1回「女性スポーツ医学研究会」が東京慈恵会医科大学で開かれ、「女性とスポーツ医学」「月経とスポーツ」を初め、「妊婦のスポーツ」等興味深い報告がなされました。

今回は、その研究会でマタニティビクス(妊婦体操)について講演された田中ウイメンズクリニックの田中泰博先生にお話を伺いました。

—マタニティビクスはいつ頃から始められましたか。そのきっかけについてもお話し下さい。

「昭和48年に東京・自由ヶ丘に開業しました。マタニティビクスは、54年頃から考え始め、実際に始めたのは56年からです。私自身、学生時代はスキーなどをしていましたが、開業医になってからは運動不足気味で、何か手軽にできるスポーツをと思い、モダンダンスを習い始め、その後、近所の体操サークルの人達に頼まれてその指導を始めました。ここでの経験から、妊婦さんこそ運動不足で、栄養の摂りすぎではないかと思ったのです」

—それで妊婦のための体操を考案されたのですね。始められて反応はいかがでしたか。

「妊娠する前に特に運動をしていた人を集めた訳ではないのですが、妊婦体操などをやってみようと思う人は割合にスポーツに対する認識が高く、こちらの意図も理解してくれて協力的でした。し

十分な体力、強い精神力を必要とする出産を控えた妊婦こそ、積極的に運動を。

田中泰博さん

昭和7年、台湾高雄市に生まれる。慶応義塾大学医学部卒業。母校大学院で麻酔学を専攻。昭和48年、田中ウイメンズクリニックを開業。昭和54年より分鏡第1期の無通法の研究、昭和55年より産産の研究、昭和56年より妊娠中の健康管理のための身体トレーニングの研究等を行なう。同時にクリニック内にマタニティビクスの教室を設け、妊婦体操の普及に努め現在に至る。著書に『新しい妊婦体操』、医学博士。2男1女、55歳。



▲「ダンスの振り付けが趣味です」と語る田中泰博さん

かし、ご主人の中には心配してやめさせたり、出産までその病院に変えてしまいう人もいました。今では、他の病院でお産する人も、マタニティビクスに通ってきますが、お産はちゃんとその病院でするように言っています」

—先程、実際のトレーニングを拝見しましたが、かなりハードな部分もあるようですが。

「私が考案したメニューで、一連のプログラムに従ってトレーニングする訳ですが、その前後には必ずメディカルチェックをします。基本的には、本人のその日の状態に任せて、自分でコントロールするようになっていきます」

—トレーニングの内容を具体的に教えてください。

「この運動の特徴は次のようになるといえます。(1)全身運動—心拍数を一定レベル(1分間に130以上)まで上げて一定時間持続させる

(2)心拍数監視運動—自覚的運動強度の把握

(3)楽しいトレーニング—音楽に合わせての運動

(4)大きな総運動量—純粋な身体トレーニング

以上の様なことになるとは思いますが、簡単にいえば、私自身の運動した後の爽快感が、これを始めた動機の一つになっていますので、楽しい雰囲気の中で、純粋に身体トレーニングをして、気持ちよく汗をかくことが基本になっています」

—それでは実際に行った人に及ぼす効果とは。

—先生が今後取り組んでみたいことはどのようなことでしょうか。

「すでに産後の女性のためのアフタービクスや、更年期障害などの女性のためのアダルトビクスのクラスを持っています。更年期障害など自律神経症の病気は、運動をすることによって8割ぐらい治るのではないのでしょうか。今後は、中高年の人が成人病にかからない体づくりということをやってみたいと思っています」

—先生の現在の一番のお楽しみは何でしょうか。

「やはり仕事と結びついてしまっていますが、ダンスですね。特に振り付けに興味をもっています。以前の私はとても内気でしたが、運動をすることによって、自分自身がとても前向きになりました。学生の頃を思うと、今のように地域の活動に参加して、仲間とダンスの発表会を開くようなことは考えられませんでした。今では、自分の好きなことをして毎日がとても充実しています」

—本日はお忙しい中ありがとうございます。

マタニティビクスのようにこれからは、心臓病や糖尿病などの患者、ストレス性の病気の人のためなど、それぞれの条件にあった特殊なスポーツがますます普及していくのではないのでしょうか。今後の田中先生の御活躍に期待したいと思います。

(聞き手 吉田 朱美)

の出るようなものです」

「医学的にも、精神的にもかなりの効果がありますが、わかりやすく言いますと、お産に耐える力、全身の持久力がつきますし、同じような立場の仲間もでき、気分的にも楽になるようです。産後も、お乳の出がよくなったり、体力や体形の回復にも役立っているようです」

—妊婦のための体操が普及しているということ、やはり時代の要求でしょうか。

「私が始めた頃は、まだ妊婦は安静にしているという時代でしたから抵抗があったと思います。しかし、昔と違って、現代のような都市型の生活様式の中では、どうしても運動不足や栄養過多、あるいは孤独といった問題があると思います。出産のように体力や精神力が求められる場合、積極的に運動するよう心がけが必要ではないかと思



▲田中ウイメンズクリニックで

美しい髪のために **VINAR 16**

●わずから分て、きれいなカール思いのまま。
●蒸気のほしさで、髪もイキイキ。
●水蒸気結合だから、スムーズにしっかりカール。
●すぐにプロ気分、自由自在にヘアメイク。

へヘアメイクを科学しました。

●セット内容：カーラー(16本)・大4本・中4本・小4本) スターマー(1本) ストッパー(1本) シングルピン(1本) ヘアスタイル巻・ネーリングケース入り 定価13,500円

全国の美容室・デパート、バラエティストアでお求めください。

発売元 **滝川株式会社**
〒111 東京都台東区元浅草3-2-1 TEL.03(845)2111(大代表)