

56歳でこのキレ、このカラダ!

年齢に
負けない

「動ける体」

のつくり方

40年踊ってきてわかった
正しい体の整え方を公開

How to have a
healthy body that
cannot be defeated by age

ダンスクリエイター／ダンサー

TRF SAM

CROSSMEDIA PUBLISHING



はじめに

長い人生を「動ける体」でいるために

002

序章

年齢に負けない「動ける体」の秘密

009

56歳の今も、現役のダンサーとして踊り続ける。ふつうは体力が衰え、キレがなくなる年齢で、なぜそれほど動けるのか？ 秘密に迫る！

1章

「体幹」に効く！ダンサー式ストレッチの中身

021

年齢に負けない体は「体幹」から！片足で立ってもグラグラしない体をめざして、屈伸からツイストまで簡単にできる方法にトライ！

企画協力
監修

ヘアメイク
スタイリング

ネクストジャパン株式会社
丸山泰幸（医療法人社団幸正会 岩槻南病院 理事長 病院長 循環器専門医）
小久保徹（医療法人社団幸正会 岩槻南病院 心臓リハビリテーション科 科長）

太幅勝巳（アルール）
二瓶句実子

2章

キレのある体をつくる1日3分の習慣

自分では若い時とさほど変わらないと思っていても、体は瞬発力を失い、体も弛みがちに。1日3分の新習慣で、若々しいキレのある体を取り戻す

035

3章

続ける力——自分を信じて前に進む

ダンサーを志した40年前から、小室哲哉氏との出会い、TRFブレイク、そして現在まで…挫けず、あきらめず、前に進み続けた原動力とは？

065

おわりに

続けるうちに体は必ず変わっていく

156

撮影モデル
アーティストマネジメント
プロダクトマネジメント

Special Thanks To

DAISUKE
芝崎光宏 (NEXT JAPAN)
岡田孝啓 (ダレデモ dance)

CHIHARU・ETSU (TRF) 黒田貴紀・菅原陽子 (医療法人社団幸正会 岩槻南病院)
and All Staff & Fans

はじめに

長い人生を「動ける体」でいるために

15歳でダンスを始めてから40年が経ち、気がつけば56歳になっていました。あと4年で還暦という年齢ですが、今もダンサーとして、ダンス&ボーカルユニット・TRFのメンバーとして、毎日のように踊り続けています。

最近、年齢を言うと驚かれるようになりました。

「えっ、56歳なんですか！ いまだに現役で踊り続けているなんて、すごいですね」「全くキレが衰えないですね。なんでそんなに動けるんですか？」

確かに僕は、同世代の中では鍛えられた体を維持できているほうだと思います。今も現役のダンサーとしてステージに立ったり、スクールで若手ダンサーを指導したり、「体を動かすこと」を仕事にし続けているわけですから。体が動かなくなったら死活問題です。

ダンスは僕のライフワークであり、人生の軸なので、**ダンスを一生踊り続けるために体**

を鍛えているんです。

でもふつうは、年齢を重ねると体が衰えてきて、思うように動かなくなるものです。それは当然のことだと思います。

僕は「衰える」ことそれ自体に対して、不安や恐れはありません。外見だって年相応でいいし、不自然なほど若作りして見せる必要はないと思っています。でも僕は、「動ける体」に対してだけは、抗えるまで抗い続けたいんです。

ライフワークを一生続けるための基盤として「動ける体」をつくるということに関しては、とことん努力しています。

では、「動ける体」を維持するために一体何をしているのかというと……。それはやっぱり、日々の「トレーニング」なんです。

歳を取ってくると、若い頃と同じように動くのは難しくなってきます。若ければある程度のことはパワーだけで押し通すことができたかもしれない。でも、40代、50代になつてくると、脳は「こうしたい」とイメージできていたとしても、体がついてこなくなるこ

が増えます。

だからこそ、自分の体のどこがどう変化しているのか敏感に察知して、そこに合わせたトレーニングをしていくことが重要になります。

そのために最もオススメしたいのは、「ストレッチ」です。自分自身でも年齢とともにストレッチを強化するようにしています。

「えっ、ストレッチなんかでいいの？ ハードな筋力トレーニングではなく？」と思った方もいるかもしれません。でも、僕らダンサーが行うストレッチは、それ自体がもう「トレーニング」として、全身を鍛えるものになっています。

ストレッチって、体を柔らかくするためのもの、あるいは運動する前にケガを予防したりウォーミングアップしたりするためのもの、いわば「準備運動」的な軽い運動だと思っている方も多いと思います。

でもストレッチには、それだけにとどまらない効果がたくさんあります。きちんと筋肉を使わないとできないものがほとんどなので、自分のどこがどう衰えているのか、体で知

る機会になる。体の内部、コアの部分をしつかり意識しながら全身を動かしていけば、それ自体がインナーマッスルを鍛えることになる。また、腰痛や首・肩こりなど体の不調も楽にしてくれますし、ヒーリング効果や気持ちいを安らげる効果もあり、ストレス解消にも有効です。

ストレッチは体を強くし、若さを取り戻す上で、ベストの方法といえるのです。

ダンサーは、みんな自分なりのストレッチを持っています。僕が普段からやっているストレッチも自分流にアレンジしたのですが、それはもう数え切れないくらいたくさん種類があります。本書では、その中から自分の実感としても効果の高いものを選び、かつ普段あまり体を動かしていない方や、多忙で時間が取れない方でもできるようアレンジしたものを紹介していきたいと思います。

最後に、みなさんにお伝えしておきたいことがあります。

それは「何歳からでも体は若返る。どころか、アップデートできる！」ということ。

体って、鍛えれば鍛えるだけ応えてくれるものです。先日、僕のヘアメイクさんが、

トレーニングを始めたんです。僕がちょっとした空き時間に楽屋でトレーニングしているのに感化されたくて。55歳なんですけど、みるみるうちに身体が締まっていってたんです。本当、別人みたいなんですよ！ 体を鍛えることは、年齢や運動経験などに関係なく、いつ始めてもちゃんと効果が出るものなんです。

現代は「人生100年時代」と言われます。平均寿命も伸び、年齢に関係なく活躍するアスリートなどの姿も目立ってきました。

本当はやりたいことや続けたいことがあるのに、「もう歳だから仕方ない」「ムリせず、年相応に過ごそう」なんて諦める必要はないんです。年齢に負けず、体が動いてくれれば、仕事も趣味も、やりたいことをバンバンやり続けることができます。

何歳になっても「動ける体」で、長い人生を存分に満喫できるように、本書の前半では体づくりのための詳細なストレッチのやり方を、後半では年齢に負けないためのもう1つの柱であるメンタル面について、書きました。本書でお伝えすることが、少しでもみなさんのお役に立てれば幸いです。

さあ、「自分史上最高の体」へアップデートしましょう！