

序章

私がバレエダンサーを中心としたアスリートのケアやコンディショニングを本格的に始めるようになったのは、2014年の4月のことです。

それ以前の理学療法士国家資格を取得してからの十数年間は、病院に勤務し、多くの患者様の社会復帰や自宅復帰を目的としたリハビリテーションに携わり、スタッフ育成や業務管理などの管理職も経験してきました。研究活動にも興味を持ち、病院勤務をしながら大学院に通い、自身も怪我をしたことのある膝関節をテーマに研究を行い、リハビリテーション療法学の博士号を取得しました。

理学療法士としての経験を積み重ねてきた中で、『次に自分がしていきたいことは何か?』と考えたときに、ふとひとつのイメージが頭の中に浮かんできました。

周知の通り、日本は少子化と高齢化が同時に進み、少子高齢化社会に突入します。出生率は1975年に

1・91あったのが、2011年で1・39となっています（出典：内閣府『高齢社会白書』 <http://www5.cao.go.jp/>

http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2017/zenbun/pdf/1s1s_01.pdf 2018年10月11日10時30分確認）。高齢化率も2025年

には30パーセントに達し、2035年には人口の3人に1人が高齢者になるといわれています（出典：内閣

府『高齢社会白書』 http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2017/zenbun/pdf/1s1s_01.pdf 2018年10月11日10

時00分確認）。

日本政府も、高齢化に対して積極的に対策を打ち出しています。対策の中の社会参加活動のテーマに、自らの責任と能力において生き生きとした生活を送ることを目的とした『エイジレスライフ』というものがあります。

エイジレスライフには、年齢の明確な区切りはありません。また、基本として、人の意識や社会的な行動は年齢による制約を受けません。年齢を重ねても若々しく、年齢を意識しない生き方をすることを理想としています。しかし、健康面や体力面などは、少なからず年齢を意識してしまう要素となります。そのため、エイジレスライフを達成するためには、健康面や体力面において30代後半や40歳ぐらいから少しずつ準備を始め、エイジレスライフに向けての助走を始める必要があります。

健康面や体力面を維持するために多くの方がもつとも陥りやすいことが、よいという方法や情報に振り回されてしまい、いろいろなものにチャレンジするものの続かず、挫折して諦めてしまうことだと思えます。私は現在、アスリートのサポートを行いつつ、浮かんできたイメージを実現する方法を模索しています。その浮かんできたイメージとは、『楽しく・自分らしく・いつまでも健康的に生活することをサポートする』です。まさにエイジレスライフそのものです。しかし、多くの場合で、人はうまく自分に向き合えておらず、健康面や体力面の向上ができていない人が多いと感じます。

私が、現在行っているアスリートのサポートには、それらを解決できるヒントがたくさんあり、特にバレエダンサーの日頃のレッスンや生活は、学ぶべきことばかりなのです。バレエダンサーの美しい姿勢や

体型は、それらを裏つけています。

本書は、これまでの私の経験と多くのアスリートから学んだ知識や技術を凝縮した内容になっており、エッジレスライフに向けて皆様が進んでいくことができるように構成されています。

これからの日本社会において、多くの方が、年齢を重ねても衰えを感じず、病気や障害も持つことなく予防していきながら、いつまでも活躍される方が1人でも増えるために、本書が小さなお役に立てることを願っております。