チェアバレエ・エクササイズ®

ChairBallet EXERCISE

JBWA
Japan Ballet Workout Association
（社）日本バレエ・ワークアウト協会
稲垣領子

開発の背景

Chair Ballet Exercise

開発のきっかけとなった、リハビリの現場での高齢者の現状

運動と音楽

立位での転倒の恐怖

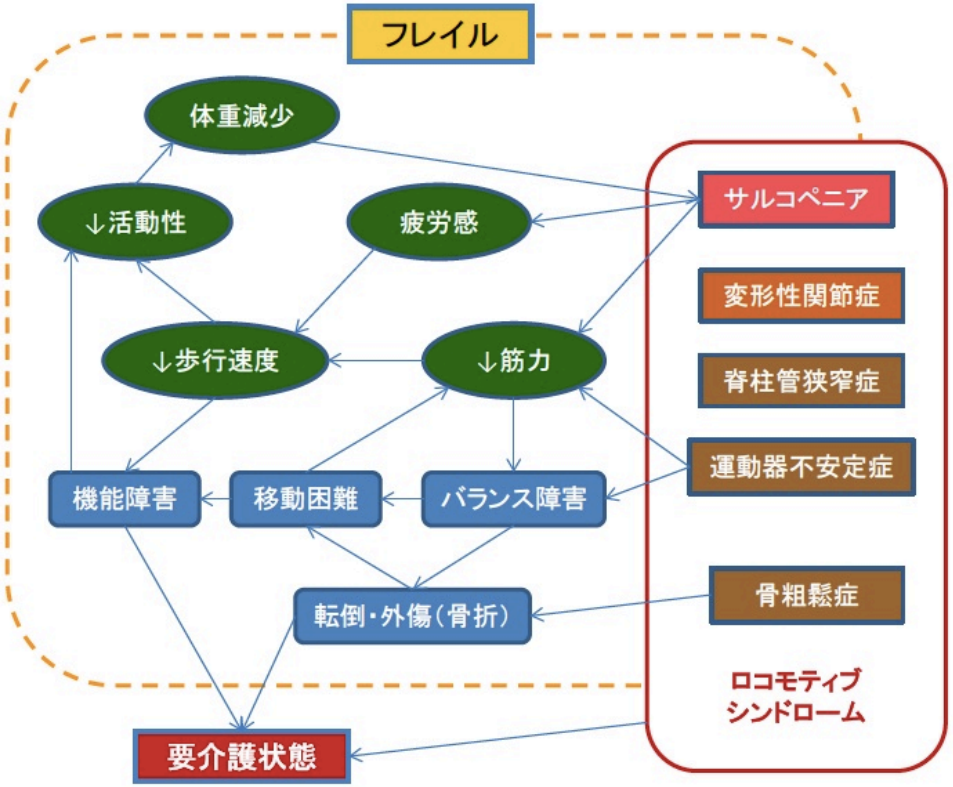
人生100年時代

日本では2007年に生まれた子供の半数が107歳より長く生きると推計されており、我が国は世界一の長寿社会を迎えてようとしている

（内閣官房,2018）

フレイルの問題

フレイル（虚弱な状態の高齢者）
低栄養　サルコペニア（筋肉、筋量低下）　社会的要因　精神的要因

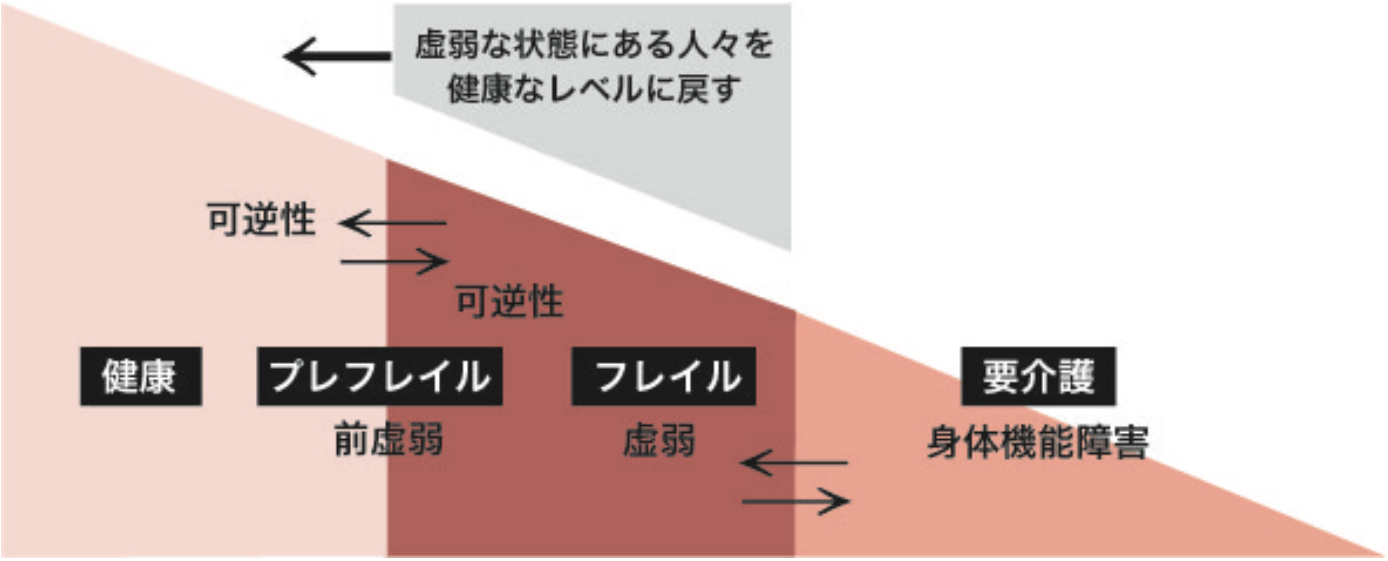


原田　敦：転倒・骨折患者にみられる虚弱(Frailty). Clinical Calcium:　27-33, 2012 より改変

健康寿命を延伸するための取り組み

Chair Ballet Exercise

フレイルの現状
フレイルの有症率は65歳以上の高齢者で全体では11.5%（予備群32.8%）加齢に伴い有症率の増加が認められた（厚生労働省,2016）
フレイルの克服
要介護期間を短縮し、健康寿命の延伸を図る



（東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢『フレイル予防ハンドブック』から一部改変）

チェアバレエ・エクササイズの開発

Chair Ballet Exercise

楽しく、美しく、安全に、動ける身体をつくる
バレエの雰囲気を取り入れて優雅に
クラシックの音楽を使うことでリラックスして行える
介護予防運動の効果のある運動をとり入れる

立位：強度が高い
座位：**誰にでも**できる

転倒の危険なく**安全**に
動くことができる

ダンス（バレエ）の利点

Chair Ballet Exercise

音楽に合わせて繰り返し動くことで、次の動きを予測し**脳の活性化**を促す

ダンスを行うことで、認知、運動、感覚機能といった加齢により低下する
機能を抑制出来るのではないかと考察している。（甲斐, 2016）

バレエはいまや「踊り」であるよりも「身体訓練法」とみなされている(譲原,2007)

チェアバレエ・エクササイズの目的

Chair Ballet Exercise

高齢者の健康維持（介護予防）

虚弱な高齢者のフレイルから健康な状態へ復帰

自由に身体を動かすことのできない方の健康維持

運動経験の少ない方の運動への導入

妊娠中の健康維持（マタニティ・チェアバレエ・エクササイズ）

チェアバレエ・エクササイズターゲット

Chair Ballet Exercise

ターゲット

・立位で運動を行うことに不安を感じる高齢者
・体力的に立位で長くエクササイズを行えない方
・運動経験があまりないが、身体を動かしたい方
・妊婦、産後の健康維持

効果

・日頃、動かすことの少ない所まで身体を動かすことで可動域を広げる。
・筋力をつけることで階段の上り下り、歩行を容易にする。
・脚と手を別々に動かす動きを取り入れて、脳の活性化を促す。
・クラシック音楽のヒーリング効果。
・生活習慣病の予防

ゴール

日常生活の中で身体を動かすことを容易にすることを目指します。（ADL（日常生活動作）、QOL（生活の質）の向上）

チェアバレエ・エクササイズの特徴

Chair Ballet Exercise

・椅子に座ったままでも行える。（安全性）
・バレエの雰囲気を味わうことが出来る。（美しさ）
・クラシック音楽を使用する。（ヒーリング効果）
・小さなスペースでも行える。（利便性）
・着替えをせずに行える。（実行しやすさ）

聖心女子大学2019「女性健康プロジェクト」

studio24

クラシック音楽と共に動く

Chair Ballet Exercise

クラシック音楽はまた、ストレスや不安への対処にも役立つ。
「音楽を聴いていた患者は、そうでない患者よりも体力があり、痛み、鬱病、また障害が残る可能性が少なかった。 （Siedliecki SL, Good M. , 2006）

プログラム構成

Chair Ballet Exercise

ウォーミングアップ	ストレッチ	筋力トレーニング・脳トレ	バランス
有酸素運動を行うことで身体を暖めその後の運動効果を上げる	関節可動域を広げることで、バランス良くカラダを動かす能力を高める	転倒防止を視野に入れた筋力トレーニング	正しい姿勢を保ち、動いている時や止まっている時のバランス感覚を高める
椅子に座って足踏み	・背中のストレッチ ・身体の横を伸ばす ・首、肩のまわりのリラックス	・膝を上げて足踏み ・椅子スクワット	・踵上げ ・片脚バランス

音楽とともに安全に楽しく美しく！

チェアバレエ・エクササイズは介護予防として効果のあるプログラムであり、今後の研究でエビデンスは間違いなく確立できる。

人生100年時代に美しく、健やかに、転ばない身体をチェアバレエ・エクササイズで築く。

Music Program TOKYO
Workshop Workshop! 2020 on stage & legacy

高齢者向け音楽ワークショップの検証
公開報告会

日時 2020年(令和2年) 3月10日（火）
16:30～18:00 [16:15受付]
会場 東京文化会館 大会議室[4階]
定員 50名（事前申込制、先着順）
対象 アート・音楽関係者、アーティスト、自治体・文化行政関係者、教育・社会福祉関係者、学生、研究者など

東京文化会館では、年齢や障害、社会的ハンディキャップのあるなしにかかわらず、あらゆる人々に音楽鑑賞や音楽創造体験の機会を提供するとともに、多くの人々が新たな文化創造に主体的に関わる環境を整えることを目的とした様々な社会包摂的活動に取り組んでいます。近年では、「創造性」「協調性」「参加性」を重視する音楽ワークショップを都内の高齢者施設や社会福祉施設等において実施してまいりました。
高齢者向け音楽ワークショップのニーズ増加に伴い、より充実したプログラムの実施を目指し、今年度はプログラムづくりに関わる具体的な手法やプログラムの独自性の検討に取り組みました。

[内容]
● 事業目的および概要報告
● 音楽ワークショップ「Shall we シング？」の説明
● 日下菜穂子氏による基調講話
● アクティブ・シニア向け音楽ワークショップの検証と考察

2019年11月にアクティブ・シニア世代を対象に東京文化会館ミュージック・ワークショップ「Shall we シング？」を2回実施しました。高齢者心理学等を専門とする研究者、日下菜穂子氏（同志社女子大学教授）と連携し、その活動内容を
①音楽と共に動くワークショップの効果の測定
②アクティブ・シニアを対象としたプログラムづくり
（例：文化活動に関わる習慣がない方が参加したくなる仕組みづくり）
③高齢者が主体となる音楽ワークショップの社会的意義
に関わる視点から実践内容の考察および検討を行います。

[登壇者]
日下菜穂子（高齢者心理学／同志社女子大学現代社会学部 教授）
阿部廣二（認知科学／早稲田大学大学院人間科学研究科 助手）

© Mino Inoue

[お申込み／お問合せ]
聴講をご希望の方は、お名前、ご所属、連絡先、人数を明記のうえ、メールにてお申込みください。（定員50名、先着順）
東京文化会館 事業係 3/10 公開報告会担当
Email onstage@t-bunka.jp Tel 03-3828-2111 Twitter @tbunka_official ウェブサイト t-bunka.jp

※記録のための撮影を行います。撮影した写真・動画は東京文化会館の報告書や広報物、SNS等で使用されます。予めご了承ください。
※やむを得ない事情により、内容が変更になる場合がございますので予めご了承ください。

50歳以上対象の東京文化会館ミュージック・ワークショップ
（主催：東京都／東京文化会館・アーツカウンシル東京）

ChairBallet EXERCISE®

JBWA

Japan Ballet Workout Association

Mail jbwa@inagakiaa.com Web http://www.japanballetworkout.com