

# 東京中日スポーツ

© 中日新聞東京本社 2015年(日刊)

第21054号 5版

2015年(平成27年)

## 1月14日

### 水曜日 【仏滅】

中日新聞東京本社

〒100-8505

東京都千代田区内幸町二丁目1番4号

☎03(6910)2211

(昭和31年2月25日第3種郵便物認可)

<http://www.chunichi.co.jp/chuspo/>

## 武藤芳照の正義



年末恒例のNHK「紅白歌合戦」は、その司会者、出場歌手、演出等にさまざまなコメントや一部批判が毎

を、きわだった演出を施さず直立姿勢で真摯(しんし)に歌い紡ぐ構成・内容だ。今や、歌とダンスが一体となつて歌う方が多い中、「生一本」とでも表現すべき歌そのものを大切に作る姿勢が心地良い。

私が理事長を務める日本転倒予防学会の仲間と、永年継続して全高年齢者の「転倒予防教室」の運動プログラムでは、美空ひばりの

者の認知症予防のため「二重課題」そのものだが、楽しくできるのが、最大の特徴だ。

年末に福島県いわき市に講演で訪れた折、その海岸に立った。美空ひばりの遺影碑があり、その前に行くと、オートサウンド・システムが作動して「みだれ髪」(星野哲郎作詞、船村徹作曲)の歌が流れる仕組みだ。実物の塩谷岬を眺めつつ、この歌を聴くと、心にしみるものがある。「春は二重に巻いた帯、三重に巻いても余る秋」という言葉で、その人のやつれようを表現するのは誠に見事だと思ふ。

## 名歌・名曲で健康づくり

年未恒例のNHK「紅白歌合戦」は、その司会者、出場歌手、演出等にさまざまなコメントや一部批判が毎

選曲された名歌・名曲

「川の流れるように」に合せて、からだを動かすリズム体操が人気だ。太極拳の要素を取り入れ、ゆったりとした前後左右の動き、片脚立ち、回旋運動、目と指を結ぶ所作などが含まれ、自然に脚力とバランス能力、協調性を向上させ、転倒予防に結びつけようとするものだ。

昭和の名歌・名曲を自身も口ずさみながら、音楽に合わせて体を動かすのは、今注目されている高齢

健康づくりの講演などでは、これを引用しつつ、若干もじって、「一重に巻いても足らぬ冬」と、肥満予防に注意しよう、訴えることもできる。名歌・名曲は、それ自体、心を動かすものだが、からだを動かす有効な健康づくりの手段・契機となるように思う。

(日体大総合研究所 長)