

(論文題目)

日本におけるエアロビックダンスの受容と展開に関する
歴史的研究(1971-1986)

(英 訳)

A historical study on the process of the acceptance and
development of aerobic dance in Japan(1971-1986)

2013年11月

11N0008 氏名 張 巧鳳

Zhang Qiaofeng

日本におけるエアロビックダンスの受容と展開に関する 歴史的研究(1971-1986)

もくじ

序章 研究の課題と方法	1
1. 研究の意図と課題	2
2. 先行研究の検討	8
3. 論文の構成	14
4. 用語の整理	16
5. 史(資)料について	17
6. 注記、引用および表、図、写真について	18
注記および引用・参考文献	18
第1章 アメリカにおけるエアロビクス理論及びエアロビックダンスの誕生と進展	
—日本におけるエアロビックダンスの受容と展開の史的背景—	24
第1節 ケネス・H・クーパーによるエアロビクス理論の提唱と普及	25
第1項 エアロビクス理論誕生の社会的背景	25
第2項 エアロビクス理論の誕生	29
第3項 エアロビクス理論の発展	42
第4項 エアロビクス理論の普及	51
第2節 エール・ソーレンセンによるエアロビックダンスの考案と進展	53
第1項 エアロビックダンスの考案と普及	53
第2項 エアロビックダンシングの科学性	57
第3項 エアロビックダンスの多様化	65
むすび	73
注記および引用・参考文献	74
第2章 日本におけるエアロビックダンスの受容	81
第1節 エアロビックダンス受容の社会的背景	82

第1項	レジャー活動の受容のための社会・経済的背景	82
第2項	健康ブームの始まりとフィットネス概念の移入	84
第3項	マスメディアの発達とレオタードの流行	90
第2節	フィットネスとしてのエアロビックダンスの受容	92
第1項	1970年代における「エアロビクス」の移入	93
第2項	ジャッキー・ソーレンセンのエアロビックダンシングの紹介	97
第3項	「朝日エアロビクス・セミナー」の開催	98
第3節	ビジネス戦略としてのエアロビックダンスの受容	101
第1項	「ザ・スポーツコネクション」と「スタジオNAFA」の設立	101
第2項	「エアロビサイズ」の放映	109
第3項	「オロナミンCエアロビクスキャンペーン」の実施	112
	むすび	118
	注記および引用・参考文献	120
第3章	日本におけるエアロビックダンスの展開	129
第1節	エアロビックダンスブームの実際	130
第1項	エアロビックダンスの商業的利用	130
第2項	性的なものとしての紹介	135
第3項	エアロビックダンス関連施設の急増	139
第2節	エアロビクス理論からの乖離	147
第1項	非科学的なプログラムと未熟な指導	147
第2項	エアロビックダンスの競技化	163
第3項	エアロビックダンスによる傷害	167
	むすび	171
	注記および引用・参考文献	172
結章	まとめと結語	179
	主要文献目録一覧	184
	日本におけるエアロビックダンスに関する年表	191

序 章
研究の課題と方法

1. 研究の意図と課題

今日、健康食品や健康器具などの氾濫、さまざまな健康法の開発に反映されるように、多くの人々が自らの健康の維持・増進のためにさまざまな取り組みを行っている。2012(平成 24)年に内閣府が健康食品の利用状況について実施したアンケート調査によると、ほぼ毎日利用している人(26.2%)とたまに利用している人(32.3%)を合わせると、約6割の消費者が健康食品を利用しており¹⁾、その利用目的としては、「体調の維持・病気の予防」50.3%、「健康増進」43.2%が多いことが明らかにされた²⁾。また文部科学省の調査によれば、2012(平成 24)年には日本の成人の約58%が週1-2日以上運動を行っており、週3日以上行っている人が30%を占めている³⁾。これらの人々の運動の実施目的として最も多くの回答を集めたのは、「健康・体力づくりのため」である⁴⁾。このように多くの人々が自らの健康に強い関心を抱いている今日の現象は、一種の健康ブームと捉えられる。

現代の健康ブームの社会背景を史的側面から求めると、高度経済成長期にまで遡ることができる。戦後、欧米の先進諸国に追いつくことを目指した日本経済は、1950年代中ごろから高度経済成長期における飛躍的な発展を経て、1968(昭和43)年には世界第2位の経済大国となった。その一方で、経済の急速な発展と引き換えに自然環境が破壊され、大気汚染や水質汚染等の公害による住民への大きな健康被害が生じた。それと同時に、都市の過密化や食生活をはじめとした生活様式の急激な変化によって人々に様々な健康障害が生じ、日常生活の機械化・利便化によって身体活動の領域が狭められたことで、日本人の体力や運動機能が低下し、生活習慣病や文明病の解消といった課題が国民一人ひとりの前に積み上げられていった。

このような状況に対し、1970年代後半から国家が国民の健康づくりを推進する施策を講じた。1978(昭和53)年から始まった第1次国民健康づくり運動では、市町村保健センターなどの設置が進められ、乳幼児から高齢者までの健康診断や健康指導の体制を確立することが目的とされた⁵⁾。国民の健康づくり運動はその後も引き継がれ、1988(昭和63)年からは第2次国民健康づくり運動(「アクティブ80ヘルスプラン」)、2000(平成12)年からは第3次国民健康づくり運動(「健康日本21」)が展開された。2002(平成12)年には健康づくり運動が法制化されて「健康増進法」が制定され、健康づくりに励むことが「国民の責務」⁶⁾とされるようになった。

これらの健康づくり関連政策において当初から一貫して重要とされてきたのが、運動・スポーツである。第一次国民健康づくり運動の開始と同年に発行された『厚生白書』では、

「科学的な裏付けに立脚した適正な栄養、運動、休養を日常生活の中に取り入れるよう指導すると同時に、健康を自らの手で保持、増進していくという積極的な活動を喚起すること」⁷⁾が保健施策の重点とされ、栄養、休養とならんで運動が健康づくりのための重要な手段として掲げられている。この頃すでに日本では、1964(昭和39)年に開催された東京オリンピック競技大会をきっかけとして、大会前の1961(昭和36)年にスポーツ振興法が施行され、1966(昭和41)年には「体育の日」が制定され、1967年に青梅マラソンが開催されるなど、スポーツが人々の身近に感じられるようになっていた。1970年代に入ってから、ボウリング、ゴルフ、ジョギング、ヨガ、ジャズダンスが次々と流行し、さらにテニスやスキーが広まるなど、日本人のスポーツへの参加意欲が確実に向上し、数多くのスポーツが人々の日常生活に取り込まれるようになっていった。そして、「現代の生活に個人の身体と精神がフィットする健康づくり」⁸⁾を目指すフィットネスという新たな概念がアメリカから移入されると、フィットネスは現代的なライフスタイルを示すひとつの社会現象となり、徐々に人々の間で認知されるようになった。

このように国内で健康づくりの必要性が訴えられはじめ、その具体的手段としての運動・スポーツが注目されていた1980年代はじめ、健康づくりのための運動プログラムとしてアメリカで考案されたエアロビックダンスが、日本へと導入された。

「エアロビクス」は、1968(昭和43)年にテキサス州サンアントニオ空軍基地の航空臨床医学研究所長であったケネス・H・クーパー(以下はクーパー)が広めたものである。クーパーは多くの酸素摂取を必要とする運動である「エアロビクス」を健康・体力づくりの処方箋として提唱した。その後、クーパーは体力の測定法である「12分間走行テスト」を考案し、様々な運動に点数をつけて体力づくりに必要な運動量を目標点で表し、点数表に従って運動種目を組み合わせて実施するというトレーニングプログラムを開発した。これらの研究成果を世間に紹介するため、1968(昭和43)年に最初の著書『AEROBICS』⁹⁾を刊行した。この著書の出版によって、「エアロビクス」という言葉は、クーパーが提唱したエアロビクス理論およびそのプログラムと結びつき、心肺機能を鍛える有酸素運動を指す語として広く世間に知られるようになった。1970年代には、アメリカのダンス指導者たちが自らのダンスエクササイズにエアロビクス理論を取り入れ、「エアロビックダンス」が次々に考案された。こうして1970年代の間にアメリカ全土でエアロビックダンスブームが巻き起こり、クーパーは1982(昭和57)年に著わした『The aerobics program for total well-being』¹⁰⁾の中で、エアロビックダンスをエアロビクスの一種と認めるにいたった。

日本においては、1980(昭和 55)年の秋にエアロビックダンスの考案者であるジャッキー・ソーレンセン(以下はソーレンセン)のADI社(Aerobic Dancing, Inc)の日本支社が創設され、翌年4月に日本で初めてエアロビックダンスが紹介された。また1981年には、朝日新聞社が「朝日エアロビクス・セミナー」を開催し、エアロビクス理論の提唱者クーパーを招いて、エアロビックダンスを披露した。さらに1982(昭和 57)年には大塚製薬のバックアップを受け、アメリカのテレビ番組「エアロビサイズ」の国内での放映が始まり、「オロナミンCエアロビクスキャンペーン」が展開されていった。またこの年には、「ザ・スポーツコネクション」、「スタジオNAFA」などのフィットネススタジオが続々とオープンしていった。こうしてエアロビックダンスは日本への移入後、数年間のうちにまたたく間に大流行し、全国に広がっていったのである。さらにエアロビックダンススタジオの相次ぐ設立はフィットネスクラブ業界を蘇生させ、1980年代以降フィットネスクラブの新規開設数が急激に増加し、業界として本格的な発展期を迎えることとなった¹¹⁾。

ところが、当初「体力づくり、健康づくりのプログラムとして画期的」¹²⁾とみなされたエアロビックダンスは、日本への移入後、本来の目的と違う方向へと発展していった。「激しいもの、難しいもの、若い元気な女性がハイレグのレオタードですもの、男性はそれを見て楽しむもの」¹³⁾というイメージを伴い、「ファッションの世界、流行の世界における一現象」¹⁴⁾として捉えられるようになったのである。また、本来は科学的理論に基づくジョギングやサイクリング、スイミング等を含む有酸素運動全般を意味する「エアロビクス」という語がエアロビックダンスを指す言葉として用いられるようになり、「エアロビクス＝エアロビックダンス」¹⁵⁾という認識が形成されていった。このような状況を憂えて、当時東京大学教育学部教授の宮下充正は「そもそもエアロビクスとは……ジョギング、水泳など種々あるが、その中のひとつとしてダンスが位置づけられる」¹⁶⁾ことを強調しながら、アメリカ・コロラド州立大学で長年エアロビックダンスの授業を担当したマキシム・ポリー講師の著書を邦訳し、日本国内に以下のように発信していく¹⁷⁾。

エアロビック・ダンスは、そのファッション性が流行に拍車をかけた。しかしながら、この爆発的な流行を支えているマスコミの報道は、興味本位の場合が多い。我々運動を推進する者にとっては、数多くの人々が運動に興味をもち、注目することは好ましいことであるがそれが、ファッションブルあるいはセクシー・スポーツなどと称して曲解して報道されていることを非常に残念に思う。これが本書を出版

する根本的な理由である。

こうした声があったにもかかわらず、ファッションの要素が依然として注目を集め、「エアロビクス」という言葉に置き換わったエアロビックダンスは、しだいに科学的理論から離れていき、ファッション性と激しさを求める方向へと進んでいった。その結果、エアロビックダンスの実施に伴う慢性的なケガに悩まされる人が増加し、1986(昭和61)年にはエアロビックダンスによる傷害の発生が大きな社会問題として取り上げられた。その口火を切ったのが、1986(昭和61)年8月に週刊誌「文芸春秋」に掲載された「エアロビクスは体に悪い！」¹⁸⁾という記事である。フリーライターの上野由子は、エアロビックダンス現場のインストラクターと生徒について「インストラクターの六〇%はひざや足くびなどに何らかの故障があり、生徒の三〇%も故障がある」¹⁹⁾とする統計的データに基づき、フィットネスには落とし穴があると論じている。これに引き続き、1986(昭和61)年7月から9月にかけて東京大学教育学部の武藤芳照らがエアロビックダンススクールのインストラクター161人、生徒800人を対象として行った調査により、インストラクターの約70%、生徒の約20%にエアロビックダンスによる傷害の経験があることを明らかにした²⁰⁾。この調査結果は日本体育学会で公開された後、再び文芸春秋で「インストラクターの調査で分かった『エアロビクスは身体によくない』というデータ」²¹⁾という記事の中で掲載された。その後、エアロビックダンスの傷害はフィットネス専門誌や週刊誌などでも取り上げられたことから²²⁾、多くの人々がエアロビックダンスをやめて別のフィットネスプログラムに参加するようになっていく²³⁾。

エアロビックダンスによる傷害の騒動は、エアロビックダンス業界に大きな衝撃をもたらすものであり、ただちにさまざまな面から傷害の原因を明らかにする研究が行われた。多くの研究者は運動学、生理学的な視点からエアロビックダンスの運動強度や心拍数、酸素消費量などを調べ、エアロビックダンスが身体にかかる負荷について検討した²⁴⁾。また、エアロビックダンスが行われたスタジオのフロアに注目した研究では、疲労や安全等の面からフロアの固さ、滑りなどを評価し²⁵⁾、床の性能が足や腰に対し大いに影響を及ぼすことを指摘するなど、エアロビックダンスに最適なフロアの性能について検討した²⁶⁾。これらの研究による指摘を受け、1980年代後半からは傷害のリスクを抑えたエアロビックダンスの実施方法が考案されるようになった。特に大きな変化は、プログラムの内容がジャンプを伴う着地衝撃の大きいハイインパクト²⁷⁾中心のものから、ジャンプをせずにどちらか

の足が地面に接しており着地衝撃の小さいローインパクト²⁸⁾のものへと移っていった点である。また、衝撃吸収性と弾力性に優れたダンスエクササイズ専用フロアが整えられ、環境の面からも傷害の発生を予防する取り組みが広がっていった。さらに1983(昭和58)年には日本エアロビックフィットネス協会(現在の日本フィットネス協会)が設立され、1986(昭和61)年9月にアメリカスポーツ医学会が実施していたヘルスフィットネスインストラクターの資格認定テストを導入して教習ワークショップを開始し²⁹⁾、日本国内で適切な知識と技能を備えたエアロビックダンスのインストラクターの養成が始められた。以降、日本におけるエアロビックダンスは徐々に「エアロビクス理論に基づく本来のフィットネス志向型のプログラム」³⁰⁾として発展していき、今日に辿り着いている。

このように運動によって生じる傷害に対してはこれまで、主に医学・生理学的な視点からその原因を明らかにし、傷害を予防しようとする研究が進められてきた。しかしそのような研究の成果を受け、当該種目のプログラムや施設を改善しただけでは、異なる運動種目で同様の問題が繰り返されるのみで、根本的な解決につながっていないことが指摘される。実際、傷害の多発が表面化するとともにエアロビックダンスから離れていった人々の一部は、新たに取り組んだ運動プログラムに伴って発生する傷害にも悩まされている。近年では、2007(平成19)年の東京マラソンの開催を契機として、ランニングウエアやシューズなどのファッション性にこだわった若い女性のランニング人口が増えはじめ³¹⁾、2012(平成24)年にはジョギング・ランニング人口が1000万人を超えるなど、第二次ランニングブームを迎えている³²⁾。しかし最近では、ランニングによって痛みやケガが発生する事例が続出し、脚を痛めたことを原因としてランニングをやめてしまう人が少なくない³³⁾。このように今日でも、健康の維持・増進を主な目的としたはずのスポーツが、人々に傷害をもたらすという事態が発生している。スポーツのファッション性に注目し、流行に乗ってスポーツを実施することで、結局怪我をしてしまうというような実態が、まさにエアロビックダンスによる障害の発生と同じ仕組みで、繰り返されているのである。

スポーツによる傷害の発生過程をこのようにながめると、これまでのようにその原因を医学・生理学的な視点から分析し改善していくだけではなく、「少なくとも過去の誤りだけは繰り返さない」³⁴⁾ために、歴史の視点から多くの人々に同様の傷害が発生するプロセスを明らかにする研究を行う必要があるといえよう。エアロビックダンスにおいては、それがどのような過程を経て日本で受容され展開していき、またその過程においてどのような要因によって多くの傷害をもたらされるようになったのかについて検討することで、今後

の日本人の健康づくりの展開を見据えるうえでの新しい知見を提供することができると思われる。

これまでに、日本におけるエアロビックダンスの受容と展開の過程について取り組んだ研究を振り返ると、細貝³⁵⁾は、日本においてエアロビックダンスが流行した様子について検討した論稿において、アメリカのテレビ番組「エアロビサイズ」などを取り入れた数名の仕掛人の存在をあげ、彼らが時代の要求を的確に捉えたタイミングでエアロビックダンスを導入したことが、その後のエアロビックダンスの大流行につながったことを明らかにしている。また、沢井³⁶⁾はアメリカで誕生した「エアロビクス」の語源に触れながら、ジョギング、スイミング、エアロビックダンスなどの主なエアロビクスの日本における変遷について論じ、エアロビックダンスによる傷害が多発する前後の時期におけるプログラムの変化について検討している。その他、国内で発行されたフィットネス雑誌や女性雑誌、週刊誌には、エアロビックダンスの導入と展開の過程における事実を記載した記事が散見される³⁷⁾。これらの研究および雑誌記事は、いずれも日本にエアロビックダンスが移入される際の主な出来事をたどり、その受容と展開の過程において生じた事実を紹介することで、国内でエアロビックダンスが流行していく過程を明らかにしている。しかしながら、その過程においてエアロビックダンスがいかに科学的理論から離れていき、ファッション性が強調されるようになり、ついには多くの人々に傷害をもたらすようになったのかについては、詳細に検討されていない。

また、国内のフィットネスの歴史に関する研究の中には、エアロビックダンスの変遷に触れたものがある。河原³⁸⁾は1980年代の国内におけるフィットネスに関して検討した論文の中で、1980年代のエアロビックダンスの大流行がフィットネスの普及と定着において重要な役割を果たしたとする視点から、「朝日エアロビクス・セミナー」の開催や、女性誌における関連記事の掲載などを通じて日本にエアロビックダンスが紹介されたことを示し、フィットネスに「健康づくり」の要素だけでなく「ファッション」の要素が求められたことを明らかにした。また、アメリカの学者ローラ・スペルボジェル³⁹⁾は、「ジェンダー」、「身体」、「地位」などのキーワードを挙げ、日本のフィットネスクラブについて文化的視点から検討した。彼は、日本におけるエアロビックダンスの導入をセクシーなアメリカ流文化の受容と捉えてその受容過程に触れ、日本の社会状況の変化について検討を加えながら、フィットネスクラブ業界の側面からエアロビックダンスの展開を簡潔に示したのである。これらの研究は、エアロビックダンスがファッションとして、またはセクシーなもの

として日本で受容され、展開していった様子を示したものである。しかし、そこではエアロビックダンスの受容と展開の過程についてわずかに触れているのみで、国内で広まったエアロビックダンスのイメージが後に傷害の多発に結びつく過程については詳細に論じられていないと言わなければならない。

そこで本研究では、日本においてエアロビクスが導入されて以降、エアロビックダンスによる傷害が多発するまでのプロセスに着目し、エアロビックダンスがどのように受容され、またその後どのように国内に普及していったのかについて検討し、日本におけるエアロビックダンスの受容と展開の過程を明らかにするものである。

2. 先行研究の検討

これまでの日本におけるエアロビックダンスの歴史に関する研究の中には、日本においてエアロビックダンスによる傷害が多発するまでのプロセスに着目し、エアロビックダンスの受容と展開の過程について系統的に検討したものは見当たらない。しかし、従前の諸研究で明らかにされたエアロビックダンスの歴史に関する諸研究は、本研究に重要な示唆を与えるものであるため、それらの研究の成果について、以下で検討を行っていきたい。

1980年代初めにエアロビックダンスが日本に紹介され、大きな話題を呼ぶようになると、数多くの雑誌がエアロビックダンスの特集を組み、エアロビックダンスの起源と歴史を紹介した。1982(昭和57)年8月にスポーツグラフィックナンバーに「カリフォルニアからやってきた最も詳しいシェイプアップ法」としてアメリカと日本におけるエアロビックダンスを紹介する記事「この夏、エアロビクス」⁴⁰⁾が掲載された。この記事では、まずアメリカにおける実情として、エアロビックダンスの科学的根拠であるエアロビクス理論と、ジェーン・フォンダが考案したエクササイズである「ワークアウト」を紹介し、エアロビクス理論とエアロビックダンスの関連著書、アメリカにおける他のフィットネス事情に触れている。その一方、日本に関しては、テレビ番組「エアロビサイズ」を取り上げ、1980年代初めのエアロビックダンスの様子を明らかにしている。同年12月に、文芸春秋から『スポーツグラフィックナンバー』の別冊として発行された『エアロビクス ライフスタイル・ブック』⁴¹⁾では、8月に掲載された記事の内容に基づいて、アメリカと日本におけるエアロビクス理論とエアロビックダンスの事情についてより詳しく紹介している。

その同年、女性向けファッション雑誌『WITH』に「セクシー・フィットネス いま、エアロビクス」⁴²⁾という記事が掲載された。この記事はエアロビクス理論とフィットネスと

してのエアロビックダンスの有効性を簡単にまとめ、カラフルなレオタード姿の女性の写真を用いてエアロビックダンスのプログラムを説明し、テレビ番組「エアロビサイズ」の放映や、「オロナミンCエアロビクスキャンペーン」の一環である「エアロビクス・スクール」の開催などについて触れている。

さらに1983(昭和58)年に、『婦人生活』誌がアメリカにおけるエアロビクス理論とエアロビックダンスを紹介した後に、エアロビックダンスにおけるファッション、エアロビックダンスを行う人のための栄養食にも触れ、日本における早期のエアロビックダンススタジオと、そこで行われたエアロビックダンスの様子を伝えている⁴³⁾。

これらのスポーツ雑誌や女性誌に掲載された記事によって、アメリカにおけるエアロビクス理論とエアロビックダンスの起源と歴史が示され、「エアロビサイズ」などを通じた日本におけるエアロビックダンスの受容の様子について明らかにされた。しかし、上に挙げた記事が掲載された1980年代初めは、日本人がエアロビックダンスを受容し始めたばかりであることから、これらの記事は日本におけるエアロビックダンスの歴史を振り返ることより、エアロビックダンスの有効性や実践方法を含め、エアロビックダンスとは何かについて紹介するものであった。したがって、それらの中で明らかにされた日本におけるエアロビックダンスの受容の様子は、日本におけるエアロビックダンスの受容と展開の過程のごく一部でしかない。また当然ながら、エアロビックダンスによる障害が全く意識されていないこの時期に掲載されたこれらの記事では、本研究が着目する傷害については全く触れていない。

日本におけるエアロビックダンスの受容に関する初期の記事として、1982(昭和57)年に雑誌『創』に掲載された「健康ダンス人気NO1 エアロビクスの仕掛人」⁴⁴⁾を挙げるができる。このなかで、細貝勝はエアロビックダンスブームを作った仕掛人に焦点を当て、日本においてエアロビックダンスがなぜブームとなったのかという視点からエアロビックダンスの歴史について論じている。ここではまず広告代理店第一企画の社員であった両角孝保に触れ、氏がアメリカのテレビ番組「エアロビサイズ」の日本での放映権を獲得した後、大塚製薬の協賛を受けて、この番組をTBSテレビで放映させるまでの経緯を明らかにした。細貝は、この番組の放映によって以後のエアロビックダンスブームが牽引されていたと考察している。次に細貝は「健康体力づくり振興財団」に注目し、東京オリンピック大会以後、健康・体力への関心が高まった日本において、財団が実施した健康づくりのための啓発活動がエアロビックダンスブームの基礎を作り上げたことを示している。これ

に続いて本稿では、服飾メーカー「JUN」の宣伝企画チーフ吉井健二氏の役割に触れている。吉井氏は、アメリカ西海岸におけるエアロビックダンスブームの情報を入手し、そこで最も人気を集めていたダンスフランス社のレオタードに注目して、いち早くその独占輸入販売権を取得したのである。さらに氏は、アメリカの「エアロビック・フィットネス・アソシエーション」(AFA)の日本支部(NAFA)を名乗るための交渉に成功し、スタジオ NAFA を創設して指導者養成を始めた。このように細貝は、日本のエアロビックダンスブームの仕掛人の影響について触れたうえで、エアロビックダンスブームはブームとなるべく時代の欲求をつかむタイミングと仕掛けが理想的な形で効果を発揮した結果生まれたものであったと分析している。

以上のように、細貝はエアロビックダンスが日本でブームとなった要因を歴史的な視点から検討するに際し、主としてテレビ番組「エアロビサイズ」とエアロビックダンススタジオ NAFA を取り上げ、両者のエアロビックダンスブームへの影響について論じている。しかしながら、エアロビックダンスブームを引き起こした重要な要因と考えられる「ザ・スポーツコネクション」の設立、「オロナミンCエアロビクスキャンペーン」の展開については、ここでは明らかにされていない。また、エアロビックダンスがブームとなった過程においてエアロビックダンスがいかに科学的理論から離れていき、ファッション性が強調されるようになり、ついには多くの人々に傷害をもたらすようになったのかについても検討されていない。

1986(昭和 61)年には、エアロビックダンスによる傷害が社会問題として取り上げられ、国内で大きな騒動にまでなった。1985(昭和 60)年に誕生した月刊誌『DEAR FIT』は、1986年10月に『フィットネスジャーナル』へと改称さ、引き続きエアロビックダンスの情報を伝えるメディアとして業界を牽引していった。この雑誌が1991(平成 3)年に「日本のエアロビクス 10年の『歴史』をふりかえる」⁴⁵⁾、1996(平成 8)年に「10年目にして初心にかえる ABC のエアロビクス」⁴⁶⁾と題する特集を組み、エアロビックダンスの服装やプログラムの変容について検討を加えながら、1980年代初めからのエアロビックダンスに関する出来事を年代順に整理している。また、『フィットネスジャーナル』誌は2011(平成 23)年9月にエアロビックダンスと深く関わる7人の関係者にインタビューをした内容に基づき、「さよなら、エアロビクス」⁴⁷⁾という特集記事を組み、歴史を振り返りながらエアロビックダンスの将来を模索している。この記事は、テレビ番組「エアロビサイズ」、フィットネスクラブ「ザ・スポーツコネクション」などが始められたエアロビックダンスの黎明期を振り

返りながら、当時エアロビックダンスのファッション性ばかりが強調された事実を省みて、エアロビックダンスの核となる科学的な理論、いわゆるエアロビクス理論の存在と、それを身につけた数多くの指導者がいることを、エアロビックダンスブーム再来の根拠としている。

『フィットネスジャーナル』に掲載された以上の記事は、いずれも日本におけるエアロビックダンスの受容と展開の過程において生じた事実をたどり、国内でエアロビックダンスが流行していく過程を明らかにしたものである。しかしながらこれらの記事においては、エアロビックダンスによる傷害の発生に焦点が置かれていなかったため、流行の過程においてエアロビックダンスがいかにしてエアロビクス理論から離れていき、ファッション性が強調されるようになり、ついには多くの人々に傷害をもたらすようになったのかについては、詳細に検討されていない。

健康・体力科学学者の沢井史穂は、「エアロビクス」をエアロビックエクササイズ、すなわち有酸素運動の総称であると定義し、エアロビクスの語源をたどりながら、その主な種目である「ジョギング(ランニング)・ウォーキング」、「水泳・水中運動」、「エアロビックダンス」の日本における変遷と現状を論じている⁴⁸⁾。そこではエアロビックダンスの変遷について、エアロビックダンスの傷害の問題が発生した1986(昭和61)年を境界線とし、その前後でエアロビックダンスがどのように変わっていったのかについて論じている。具体的には、アメリカでソーレンセンによって考案されたエアロビックダンスが1980年代初めに日本に紹介された後、女性を中心とした実践者が難しくて激しい動きを求めようになり、レオタードに代表される派手なファッションが注目を集めるようになったと述べている。

そして、1986(昭和61)年にエアロビックダンスの傷害が騒動となった後、エアロビックダンスが徐々に安全なものとなり、人々の多様な目的に合わせるようなプログラムへと発展していったことを明らかにした。このように、この研究はエアロビックダンスプログラムの変容について簡潔に論じ、エアロビックダンスによる傷害の存在を示した。しかし、エアロビックダンスの受容と展開の過程において、エアロビックダンスがどのようにファッション性を帯びていき、またそのことが傷害の多発とどのような関係性をもっているのかについては、検討されていない。

日本では、健康づくりの性格を持つフィットネスを背景として、エアロビックダンスがアメリカから受容されたのと同時に、エアロビックダンスの普及がフィットネスの日本へ

の浸透に拍車をかけた。そのため、国内のフィットネスの歴史に関する研究の中には、エアロビックダンスの変遷に触れているものがある。河原和枝は、1980年代の間に現代的なライフスタイルとして多くの日本人に採用されるようになった「フィットネス」について論じた論文『「フィットネス」現象への視点』⁴⁹⁾において、フィットネスブームの背景を「健康志向」と「ファッション」の両面から論及し、消費社会論と知識社会学的な視角から「フィットネス」のもつ社会的意味について検討している。このなかで、河原はフィットネスブームの背景として、まず「健康志向」の側面から1970年代に日本人の健康願望や健康不安が高まった結果、健康食品や健康法が盛んになったことを示した。次に「ファッション」の側面から、エアロビックダンスの大流行がフィットネスの発端となったという立場から、クーパーの来日、「エアロビサイズ」の放映、スタジオの設立などのエアロビックダンスの受容に関わるいくつかの関連要素を取り上げ、エアロビックダンスがファッションとして大流行するとともに、フィットネスクラブ市場が次第に充実されていったことを明らかにした。しかし、本論文はあくまでも「フィットネス」について検討したもので、1980年代のエアロビックダンスの大流行がフィットネスの普及と定着において重要な役割を果たしたことを説明するために、「エアロビサイズ」、エアロビックダンススタジオなどのエアロビックダンスの受容と展開の過程に触れ、そのファッション性を示した。しかし、エアロビックダンスのファッション性がどのような経緯をもって形成され、強調されるようになり、ついには多くの人々に傷害をもたらすようになったのかについては、詳細に検討されていない。

ローラ・スペルボージェルは、「ジェンダー」、「身体」、「地位」などのキーワードを挙げ、エアロビックダンスを行う空間であるフィットネスクラブについて文化的視点から検討し、『Working out in Japan-Shaping the Female Body in Tokyo Fitness Clubs』⁵⁰⁾を著した。この著書は第1章を「日本におけるエアロビクスの歴史:セクシーなアメリカ文化の導入」と題し、日本におけるエアロビックダンスの歴史について三つの段階に分けて論じている。まず、欧米諸国がスポーツを通してその文化を世界中に順応させていく中、日本におけるエアロビックダンスの受容がそれを表していることを示すものであることを提示した。次に、消費社会、レジャー、ライフスタイルといったエアロビックダンス受容の社会背景について検討を加え、スタジオやフィットネスクラブの誕生とその充実について論じている。最後に、エアロビックダンスが主として「朝日エアロビクス・セミナー」の開催と「エアロビサイズ」の放映によって日本へと移入され、その後にセクシーなイメージが形成され、

競技化が進んでいった経緯を明らかにした。以上のように、この章ではエアロビックダンスの受容がセクシーなアメリカ文化の導入であるという視点から、「朝日エアロビクス・セミナー」、「エアロビサイズ」、さらにエアロビックダンスの競技化について論じられ、日本におけるエアロビックダンスの受容と展開の一部が明らかにされている。しかし、国内で広まった「セクシー」というエアロビックダンスのイメージが後に傷害の多発に結びつく過程については、詳細に論じられていない。

さらに、ベス・スワンソンはアメリカにおけるエアロビクス理論及びエアロビックダンスの歴史を扱い、『A History of the rise of aerobics dance in the United States through 1980』⁵¹⁾をまとめた。ここではまず、スワンソンはアメリカにおける主なエクササイズプログラムを取り上げ、エアロビックダンスのルーツを遡っている。次いで、アメリカにおいてエアロビックダンス誕生の土台を作った社会背景について述べたうえで、ジャッキー・ソーレンセンがエアロビックダンシングを考案する経緯、そしてアメリカでエアロビックダンスが流行・普及・衰退していく過程について具体的に論じている。また、この論文ではエアロビックダンスのユニフォーム、アメリカにおける早期のエアロビックダンスの代表的な指導者およびプログラムについても詳しく扱っている。このように、この論文はアメリカにおけるエアロビックダンスの誕生から衰退までの過程について詳細に検討を加え、その変遷を明らかにしている。しかしながら、この論文が対象とした地域はアメリカに限られており、日本におけるエアロビックダンスの歴史については論じられていない。

以上においてみたとおり、エアロビックダンスに関する受容と展開の過程について検討した研究によって、日本におけるエアロビックダンスの歴史が整理された。しかしそれらの研究では、アメリカにおけるエアロビクス理論とエアロビックダンスについて詳細に検討したうえで、エアロビックダンスがどのような経緯をもって日本で受容され、そして多くの人々に傷害が発生するようになっていったのかについて、系統的に論じたものは見当たらない。また、1986(昭和 61)年頃に多発したエアロビックダンスによる傷害に着目し、日本におけるエアロビックダンスの受容と展開の過程においてファッション性がどのように強調され、エアロビクス理論がどのように見落とされていったのかについて詳細に検討した研究は見当たらない。

3. 論文の構成

本研究は、日本においてエアロビックダンスによる傷害が多発するまでのプロセスに着目し、エアロビックダンスがどのような過程をもって受容され、またその後どのように国内に広まっていったのかについて検討し、日本におけるエアロビックダンスの受容と展開の過程を明らかにするものである。この課題に取り組むにあたり、本研究では、本論を3章に分けて、第1章を「エアロビクス理論とエアロビックダンスの誕生」、第2章を「日本におけるエアロビックダンスの受容」、第3章を「日本におけるエアロビックダンスの展開」と題して検討していく。

本論の第1章ではクーパーのエアロビクス理論とソーレンセンのエアロビックダンシングの誕生に着目し、アメリカにおけるエアロビックダンスの様子を明らかにする。つづく、第2章では1970年代におけるエアロビックダンス受容の社会背景、エアロビクス理論の日本への移入について検討したうえで、フィットネスとビジネス戦略という2つの側面から、日本におけるエアロビックダンスの受容過程について明らかにし、さらにその過程の中にエアロビックダンスによる傷害を引き起こす要因を見出していく。第3章ではエアロビックダンスが日本で受容された後、どのような過程をもって傷害が発生するに至ったのかについて検討を行い、この展開過程において傷害が発生した要因を追及していく。

本論文の構成は以下のとおりである。

序章 研究の課題と方法

1. 研究の意図と課題
 2. 先行研究の検討
 3. 論文の構成
 4. 用語の整理
 5. 史(資)料について
 6. 注記、引用および表、図、写真について
- 注記および引用・参考文献

第1章 エアロビクス理論とエアロビックダンスの誕生

第1節 ケネス・H・クーパーのエアロビクス理論

第1項 エアロビクス理論誕生の社会背景

第2項 エアロビクス理論の誕生

第3項 エアロビクス理論の発展

第4項 エアロビクス理論の普及

第2節 アメリカにおけるエアロビックダンスの誕生

第1項 エアロビックダンスの誕生と普及

第2項 エアロビックダンシングの科学性

第3項 エアロビックダンスの多様化

むすび

注記および引用・参考文献

第2章 日本におけるエアロビックダンスの受容

第1節 エアロビックダンス受容の社会的背景

第1項 レジャー活動の受容のための社会・経済的背景

第2項 健康ブームの始まりとフィットネス概念の移入

第3項 マスメディアの発達とレオタードの流行

第2節 フィットネスとしてのエアロビックダンスの受容

第1項 1970年代における「エアロビクス」の移入

第2項 ジャッキー・ソーレンセンのエアロビックダンシングの紹介

第3項 「朝日エアロビクス・セミナー」の開催

第3節 ビジネス戦略としてのエアロビックダンスの受容

第1項 「ザ・スポーツコネクション」と「スタジオNAFA」の設立

第2項 「エアロビサイズ」の放映

第3項 「オロナミンCエアロビクスキャンペーン」の実施

むすび

注記および引用・参考文献

第3章 日本におけるエアロビックダンスの展開

第1節 エアロビックダンスブームの実際

第1項 エアロビックダンスの商業的利用

第2項 性的なものとしての紹介

第3項	エアロビックダンス関連施設の急増
第2節	エアロビクス理論からの乖離
第1項	非科学的なプログラムと未熟な指導
第2項	エアロビックダンスの競技化
第3項	エアロビックダンスによる傷害
	むすび
	注記および引用・参考文献

結章 まとめと結語

4. 用語の整理

本論文で扱う用語のうち、「エアロビクス」、「エアロビックエクササイズ」、「エアロビックダンス」、「エアロビック」の四つの語について、以下に整理しておきたい。

【エアロビクス (aerobics)】

「エアロビクス」とは、英語で「酸素の、有酸素の、好気性の」を意味する「aerobic」という語をもとに、酸素を多く取り入れる運動とそのプログラムの総称として1967(昭和42)年にクーパーが用いたものである。クーパーの著書『AEROBICS』が1986(昭和61)年に出版されたことによって、「エアロビクス」という言葉が広く世間に知られるようになった。したがって本稿では、クーパーが開発した有酸素運動に関する語として「エアロビクス」を用いることとする。具体的には、クーパーが提唱したランニング、スイミング、サイクリングなどの有酸素運動を示す語としては「エアロビクス」を、著書で体系化した有酸素運動の理論には「エアロビクス理論」を、クーパーによって考案された点数表に従って体力・年齢などを考慮してエアロビクス種目を組み合わせたプログラムには「エアロビクスプログラム」の語をあてる。

【エアロビックエクササイズ (aerobic exercise)】

エアロビクス理論が発表される以前、「Aerobic」は「酸素の、有酸素の、好気性の」を意味し、「aerobic and anaerobic work」、「the aerobic and anaerobic capacities」のように、その反対語「Anaerobic」とともに使われることが多かった。その後、「aerobic exercise」は有酸素運動・エアロビクスと同じ意味を表す語としてクーパーの著書

『AEROBICS』に登場し、徐々にこの言葉が使用されるようになった。本稿でも、ランニング、スイミング、サイクリングなどの有酸素運動・「エアロビクス」と同じ意味を指す語として、「エアロビックエクササイズ」を用いる場合もある。

【エアロビックダンス (aerobic dance)】

クーパーがエアロビクス理論を提唱して以後、1970年代にはソーレンセンのエアロビックダンス、ジュディ・シェパード・ミセットのジャズサイズ、ジェーン・フォンダのワークアウトなど、多くのダンス指導者が自らのエクササイズにクーパーの理論を取り入れ、独自のダンス形式のエクササイズ及びプログラムを考案した。本稿では、これらのダンス形式のエアロビックエクササイズを指す語として「エアロビックダンス」を用いる。そのうちの一つ、ソーレンセンによって考案されたエアロビックダンスこそが、今日におけるエアロビックダンスの始まりである。エアロビックダンスは、エアロビックエクササイズの種類に位置づけられるものである。

【エアロビック (aerobic)】

1992 (平成4)年に設立された日本エアロビック連盟によれば、エアロビックは「アメリカのケネス・H・クーパー博士が提唱した運動処方理論『エアロビクス』を起源として、その後派生したエアロビックダンスやエクササイズを技術的に体系化して『スポーツ』に発展したもので、「近年では体操競技と同様に表現スポーツや採点スポーツに位置づけられ」⁵²⁾ ている。本論では、この連盟の定義に依拠し、競技スポーツへと発展したエアロビックダンスを示す用語として「エアロビック」を用いる。

5. 史(資)料について

本研究では、日本においてエアロビクス理論が紹介されはじめた1970年代から1980年代半ば頃の新聞、雑誌、著書を主な史料として用いた。また、日本におけるエアロビックダンス導入の経緯や受容の実状について、当事者としてエアロビックダンスの導入に関わった次の2名にインタビュー調査を実施し、史料の裏付けと確認を行うとともに、関連資料の提供を受けた。

(1) 両角孝保氏 (テレビ番組「エアロビサイズ」をアメリカから持ち込み、オロナミンCエアロビクスキャンペーンにも取り組んだ広告会社「第一企画」の元社員。2013(平成25)

年4月22日に対面インタビューを実施)

(2)古賀淳仁氏(フィットネスクラブ「ザ・スポーツコネクション」がオープンした当時からエアロビクダンスのインストラクター。2013(平成25)年4月22日に対面インタビューを実施)

さらに、アメリカにおけるエアロビクス理論とエアロビクダンスの歴史を知るため、エアロビクス理論の提唱者であるクーパーと今日広く行なわれているエアロビクダンスの創始者であるソーレンセンによる以下の英文著書を取りあげた。

(1) Kenneth H. Cooper (1968) AEROBICS. Bantam Books: New York; Kenneth H. Cooper (1970) The new aerobics. M. Evans: New York; Kenneth H. Cooper (1982) THE AEROBICS PROGRAM FOR TOTAL WELL-BEING. M. Evans: New York

(2) Aerobic dancing, Inc. (1982) JACKI SORENSEN'S AEROBIC DANCING. Mirus Music, Inc.: Cleveland

6. 注記、引用および表、図、写真について

本論文の記述にあたり、注記、引用および表、図、写真の取り扱いに関して、次の諸点に注意した。

- 1) 注記、引用および参考文献は各章ごとに通し番号 1)、2) …の形式で表し、各章の最後に掲載した。
- 2) 表は各章ごとに通し番号表 1、表 2…の形式で表し、本文中に掲載した。
- 3) 図は各章ごとに通し番号図 1、図 2…の形式で表し、本文中に掲載した。
- 4) 写真は各章ごとに通し番号写真 1、写真 2…の形式で表し、本文中に掲載した。

注記および引用参考文献

- 1) 消費者委員会(2012)消費者の「健康食品」の利用に関する実態調査(アンケート調査). 内閣府:東京, p. 3
- 2) 同上書:p. 10
- 3) 文部科学省(2013)体力・スポーツに関する世論調査. 文部科学省:東京, p. 19
- 4) 同上書:p. 23
- 5) 鶴木秀夫編(2013)健康づくりのための運動の科学. 化学同人:東京, p. 54
- 6) 健康増進法研究会監修(2004)健康増進法逐条解説. 中央法規:東京, p. 13

- 7) 厚生省編集(1978)厚生白書－健康な老後を考える－. 大蔵省印刷局:東京, p. 104
- 8) 1996年に発行された『ヘルス・フィットネス用語事典』によれば、「フィットネス (Fitness) の語源はフィジカル・フィットネス (Physical Fitness) で、以前は『体力』や『身体適性』と訳されていたが、今では個人の年齢、体格、体力レベルに適した健康・体力づくりを指すようになった。またフィット (Fit) という言葉は、『適する』や『適応する』という意味をもっていることから、フィットネスはストレスの多い現代の生活に個人の身体と精神がフィットする健康づくりをしようという意味で用いられている」(野川春夫、池田克紀、荻裕美子(1996)ヘルス・フィットネス用語事典. サイエンティスト社:東京, p. 172)。本論文では、この定義に依拠して「フィットネス」の語を用いていくこととする。
- 9) Kenneth H. Cooper(1968)AEROBICS. BantamBooks:New York
- 10) Kenneth H. Cooper(1982)The aerobics program for total well-being. M. Evans:New York
- 11) 1980年までのフィットネスクラブ業界は、豪華な施設を特徴としたアスレチッククラブなどの大型クラブや、ホテル系クラブ、スイミングクラブなどが主役であった。しかし1973年の第1次オイルショック以降、業界は低成長時代に入り1978年に倒産・閉鎖のピークを迎え、1980年頃まで新規施設がほとんど見当たらない。その一方、エアロビクダンス移入後、フィットネスクラブ新規数は1981年11件、1982年28件、1983年40件、1984年100件、1985年154件に示されるように急激に増加していった(矢野経済研究所(1986)'86 スポーツフィットネスクラブの運営実態分析. 矢野経済研究所:東京, pp. 4-5)
- 12) 比佐仁(1983)エアロビクス発展の鍵を握るインストラクターの質. レジャー産業資料, 16(4):p. 140
- 13) 高橋賢一(1991)エアロビクスが誤解されている、そのままでは日本のエアロビクスの明日はない. フィットネスジャーナル, 5(6):p. 42
- 14) 比佐仁(1983)エアロビクス発展の鍵を握るインストラクターの質. レジャー産業資料, 16(4):p. 140
- 15) 松尾千秋(2000)エアロビクダンスの教育的価値に関する検討. 舞踊教育学研究, (3):p. 19 ;
- 16) マキシン・J・ポリー著、深代千之、深代泰子訳、宮下充正監修(1983)DANCE EAROBICS-指導者のためのダンスエアロビクス. ソニー企業:東京, pp. 201-202

- 17) 同上書:p. 201
- 18) 山本由子(1986)エアロビクスは体に悪い!. 文芸春秋, 64(8):pp. 326-332
- 19) 同上書:p. 326
- 20) 沢井史穂、岡川暁、武藤芳照ほか(1987)エアロビックダンスに伴う傷害の実態. 日本体育学会第 38 回大会号, (B):p. 558
- 21) 文芸春秋(1987)インストラクターの調査で分かった「エアロビクスは身体によくない」というデータ. 週刊文春, 29(9):pp. 135-137
- 22) 1980 年代後半、エアロビックダンスによる傷害の問題を取り上げた主な論文、記事として以下のものが挙げられる: 川島篤子(1987)エアロビックエクササイズ施設の施設、指導の留意点. レジャー産業資料, 20(6):pp. 84-89; 黄川昭雄(1987)エアロビックダンスのケガの原因 それは“無知”ナノダ. フィットネスジャーナル, 1(7):p. 24; 川向妙子、山崎律子、若林恭子ほか(1987)エアロビックダンス・インストラクターへの期待について. 東海大学紀要体育学部, (17):pp. 51-61; 萱沼文子(1989)エアロビック・エクササイズ. 講談社:東京, pp. 189-193.
- 23) 余暇開発センターによれば、1986(昭和 61)年の調査では、エアロビックダンスおよびジャズダンスの参加人口が約 600 万人とされたのに対し(余暇開発センター(1987)レジャー白書' 87. 余暇開発センター:東京, p. 29)、傷害の発生が明るみに出た後の 1988 年には、430 万人までに減少した(余暇開発センター(1989)レジャー白書' 89. 余暇開発センター:東京, p. 20)。以降、スポーツを行う人の数が以前に比べ増加している今日においても、エアロビックダンスを週 2 回以上実施している人口は約 73 万人にとどまっている。
- 24) 1980 年代後半にエアロビックダンスについて運動学、生理学的に検討している研究は以下のものが挙げられる: 目連淳司、黛誠、林悦子ほか(1986)日本舞踊、ジャズダンス、エアロビクスダンスにおける運動強度について. 武庫川女子大学紀要, (34):pp. 63-68; 吉岡伸彦、仲丸幸子、津久浦慶郎ほか(1986)換気閾値からみたエアロビックダンスの運動強度. Japanese Journal Of Sports Sciences, 5(6):pp. 415-420; 大藪五百子、原恵子、大藪由夫(1987)ジャズダンサー及びエアロビックダンサーにおける安静時の CO₂ 換気応答. 東海大学紀要体育学部, (17):pp. 93-97; 讃井智子、長野真弓、田中宏暁ほか(1988)エアロビックダンスの運動強度—よく利用される動きについて—. 日本体育学会第 39 回大会号, (A):p. 241; 茶木香代子、須卿京子、藤原勝夫(1988)エアロビックダンスの運動強度—身体部位、及びテンポの違いによる比較. 日本体育学会第 39 回大会

- 号, (A) :p. 297 ; 松原茂、岩本圭史(1989)ジョギング, スイミング, エアロビクスダンス運動中の心拍数変化. 日本大学理工学部一般教育教室彙報, (46) :pp. 9-16
- 25) 小野英哲、三上貴正、岩崎淑子ほか(1988)エアロビックダンスフロアのかたさ, すべりの評価方法に関する研究. 日本建築学会構造系論文報告集, (385) :pp. 1-7
- 26) エアロビックダンススタジオのフロア性能について論及しているものは以下に挙げる : 建設省建築研究所編(1988)エアロビクススタジオの床衝撃音と体感音響を考える今、スポーツフロアに求められるもの. 建築技術, (1) :p. 47 ; 日本音響材料協会(1994)エアロビックスタジオの発生騒音. 音響技術, 23(1) :p. 19
- 27) ハイインパクトとは、両方の足が同時に床から離れる瞬間を含んだ飛躍系の着地衝撃の大きいエクササイズである。その場駆け足、ホッピング、ジャンピングジャックなどが代表的なものだが、重力に抗して体重を持ち上げ、重心の大きな上下動が起きるため、かなり多くの酸素を消費するので、強度の高い運動といえる。着地衝撃は普通の体重の3-5倍ほどにもなる(沢井史穂、高順姫、武田美智子ほか(1999)新・エアロビックダンスでエクササイズの実技指導 指導理論の A to Z(改訂版). 日本エアロビックフィットネス協会:東京, p. 44)。
- 28) ローインパクトとは、両足が同時に床から離れることなく、どちらかの足が必ず床についている非跳躍系のエクササイズである。代表的なものにウォーキング、ステップタッチ、ランジなどがある。重力に抗して体重を上方に大きく持ち上げるというよりは、床面に対し前後・左右など重心の水平移動が多くなるため、比較的強度の低い運動といえる(沢井史穂、高順姫、武田美智子ほか(1999)新・エアロビックダンスでエクササイズの実技指導 指導理論の A to Z(改訂版). 日本エアロビックフィットネス協会:東京, p. 45)。
- 29) 日本エアロビックフィットネス協会 (現在は日本フィットネス協会) ホームページ : http://www.jafanet.jp/about_us/about/ [2013年07月04日にアクセス]
- 30) 沢井史穂、高順姫、武田美智子ほか(1999)新・エアロビックダンスエクササイズの実技指導 指導理論の A to Z(改訂版). 日本エアロビックフィットネス協会:東京, p. 10
- 31) 前河洋一著、山西哲郎編(2007)ブームで終わらない走り方. ランニング世界, (5) : p. 75
- 32) SSF スポーツライフ調査委員会(2012)スポーツライフ・データ 2012-スポーツライフに関する調査報告書- . 笹川スポーツ財団:東京, p. 72
- 33) 前河洋一著、山西哲郎編(2007)ブームで終わらない走り方. ランニング世界, (5) :p. 78

- 34) 稲垣正浩、谷釜了正編著(1995)スポーツ史講義. 大修館書店:東京, p. 8
- 35) 細貝勝(1982)健康ダンス人気 No1 エアロビクスの仕掛人. 創, 12(10):pp. 111-118
- 36) 沢井史穂(1999)エアロビクスの現在. からだの科学, (208):pp. 2-7
- 37) 日本におけるエアロビックダンスの導入に触れた主な雑誌記事として、以下のものがあげられる: 文藝春秋(1982)この夏、エアロビクス. スポーツグラフィックナンバー, 3(17):pp. 13-88; 文藝春秋(1982)エアロビクススタイルブック. スポーツグラフィックナンバー, 3(27); 講談社(1982)セクシー・フィットネス いま、エアロビクス. WITH, 2(10):pp. 251-256; スポーツプログラム コンディショニングセンター代々木(1982)エアロビクス運動の真の確立をめざし 指導者養成に注力. レジャー産業資料, 15(11):pp. 93-95; 婦人生活社(1983)今こそ、エアロビクス徹底研究. 婦人生活, 37(9):pp. 99-144; 比佐仁(1983)エアロビクス発展の鍵を握るインストラクターの質. レジャー産業資料, 16(4):pp. 139-141; 山本由子(1986)エアロビクスは体に悪い!. 文芸春秋, 64(8):pp. 326-332; ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1991)日本のエアロビクス 10年の「歴史」をふりかえる. フィットネスジャーナル, 6(1):pp. 7-23; 高橋賢一(1991)エアロビクスが誤解されている、そのままでは日本のエアロビクスの明日はない. フィットネスジャーナル, 5(6):pp. 40-44; ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1996)10年目にして初心にかえる ABC のエアロビクス. フィットネスジャーナル, 11(1):pp. 14-15; ハートフィールド・アソシエイツ編集部(2011)さよならエアロビクス. フィットネスジャーナル, 25(11):pp. 5-28
- 38) 河原和枝(1995)「フィットネス」現象への視点. スポーツ社会学研究, 3(1):pp. 37-45
- 39) Laura Spielvogel(2003)Working out in Japan-Shaping the Female Body in Tokyo Fitness Clubs. Duke University Press:London
- 40) 文芸春秋編集部(1982)この夏、エアロビクス. スポーツグラフィックナンバー, 3(17):pp. 13-88
- 41) 文芸春秋編集部(1982)エアロビクス ライフスタイル・ブック. スポーツグラフィックナンバー, 3(27)
- 42) 講談社編集部(1982)セクシー・フィットネス いま、エアロビクス. WITH, 2(10):pp. 251-256
- 43) 婦人生活社編集部(1983)今こそ、エアロビクス徹底研究. 婦人生活, 37(9):pp. 99-144
- 44) 細貝勝(1982)健康ダンス人気 N01 エアロビクスの仕掛人. 創, 12(10):pp. 111-118

- 45) ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1991)日本のエアロビクス 10年の「歴史」を
ふりかえる.フィットネスジャーナル, 6(1):pp. 7-23
- 46) ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1996)10年目にして初心にかえる ABC のエア
ロビクス.フィットネスジャーナル, 11(1):pp. 14-15
- 47) ハートフィールド・アソシエイツ編集部(2011)さよなら、エアロビクス.フィットネス
ジャーナル, 25(11):pp. 5-28
- 48) 沢井史穂(1999)エアロビクスの現在.からだの科学, (208):pp. 2-7
- 49) 河原和枝(1995)「フィットネス」現象への視点.スポーツ社会学研究, 3(1):pp. 37-45
- 50) Laura Spielvogel(2003)Working out in Japan-Shaping the Female Body in Tokyo
Fitness Clubs. Duke University Press:London
- 51) Beth S. Swanson(1996) A History of the rise of aerobics dance in the United States
through 1980. San Jose State University(修士論文):California
- 52) 日本エアロビック連盟ホームページ:<http://www.aerobic.or.jp/about/aerobic.html>
【2013年11月16にアクセス】

第1章

アメリカにおけるエアロビクス理論及びエアロビックダンスの 誕生と進展

—日本におけるエアロビックダンスの受容と展開の史的背景—

本章ではエアロビクス理論の創始者であるケネス・H・クーパーとエアロビックダンスの創始者であるジャッキー・ソーレンセンに着目し、当時のアメリカの社会状況にも触れながら、エアロビクス理論とエアロビックダンスが生まれた過程について検討していく。特に、エアロビックダンスの科学的根拠であるエアロビクス理論と、エアロビックダンスの始まりである「エアロビックダンシング」の内容について詳しく整理し、その有効性と科学性を説明していく。なお、本章は日本におけるエアロビックダンスの受容と展開の史的背景として叙述される。

第1節 ケネス・H・クーパーによるエアロビクス理論の提唱と普及

第1項 エアロビクス理論誕生の社会的背景

1960年代、アメリカ社会における産業の中心がモノからサービスへと移行し、アメリカ社会の脱工業化が進むと、人々の意識の中にアンチ科学、自然志向の考えが起り始めた。このような人々の意識の変化を受け、様々な新しい産業がこの時代に台頭した。例を挙げると、ビルの谷間の僅かな場所に観葉植物を育てたいというニーズに対して、グリーン産業が育ち始め、工業的に生産された農産物に拒否反応を示し始めた人たちが自然食ビジネスを開発した。スポーツにおいては決められたルールのもと勝ち負けを競う従来のスポーツから離れ、他人を意識しないで自分に対する挑戦に意義を見出すものが生まれ始めた。大波と自分を調和させるサーフィンや自分のペースで楽しめるジョギング、生活道具をステーションワゴンに積み込んで出かけるキャンプ、山あいの滝に水の音を聞くフィッシングなどがその代表的なものであった。

自然回帰志向が高まりをみせた一方、生活習慣の近代化に伴う運動不足、ストレスの増加、食生活の変化、高齢化等の課題が深刻となった¹⁾。高血圧や動脈硬化などの心臓血管系疾患、腰痛や緊張症候群等の筋肉・骨格系の疾患、精神医学的疾患などは日常生活における運動不足によって誘発されたものであるという理由から、アメリカ医学会によって運動不足病と名付けられた。これらの病気を予防するため、「運動処方」の重要性が高まった²⁾。

そんな中、特に心臓病をキーワードとしてアメリカ社会の健康に関する大きな問題が横たわっていた。1976(昭和51)年のアメリカ循環器学会誌によれば、当時アメリカでは3人に1人が60歳前にはっきりとした冠動脈疾患³⁾症状を有するとされ、そのうち40%の人の要因が急性心筋梗塞であった⁴⁾。企業は、冠動脈疾患による死亡で毎年194億ドル相当の生産時間を失い、150億ドルを疾病休暇に対する給料を支払っていた。さらに、1953(昭和28)年発行のアメリカ医師会雑誌『Journal of the American Medical Association』に掲載された記事「朝鮮戦争で戦死した米兵の冠動脈疾患」⁵⁾によれば、米兵の77.3%に冠動脈硬化がみられ、これらの兵士の平均年齢は22.1歳という若さであった。さらにその後の研究では、冠動脈の硬化が10歳代から起きることが判明した⁶⁾。

1950年代、心臓病の治療法と言えば、安静、運動制限、薬物による治療、そして外科手術であった。また当時は予防医療にほとんど関心がはらわれていなかったため、事態はますます深刻になった。1950(昭和25)年から1970(昭和45)年の20年間をみても、25-44

歳という働き盛りの壮年の心臓発作による死亡数が激増しており、当時はこの病気の治療のために大量の政府資金、民間資金が注ぎ込まれた。1950(昭和 25)年から 1970(昭和 45)年の 20 年間、アメリカでは医療費が 120 億ドルから 700 億ドルへと急増している。このように医療費が増大を続け、国防費にまで近づいたことから⁷⁾、アメリカではこの病気への対策を望む声が高まった。その結果 1970 年代には、薬物治療法、心臓移植と心臓ペースメーカー、冠状動脈バイパス手術の 3 種類の治療法が確立された。なかでも、冠状動脈バイパス手術の有効性が論じられたが、手術には 1 万～1.5 万ドルもの費用がかかり、1974(昭和 49)年の 1 年間だけをみてもアメリカではこの死亡率 0.8～4%の手術に計 8 億ドルが支払われた⁸⁾。

以上の状況におかれたアメリカでは、政府、民間のいずれにおいても、健康増進運動へのニーズが高まった。これとは別に、1960 年代にアメリカが置かれた特殊な環境は、人々の体力を向上させるための生涯体育政策の策定につながった。

第 35 代アメリカ大統領ジョン・F・ケネディの就任とともに、アメリカで体力問題をめぐる新たな状況が作り出され、そこから生涯体育の考えが導き出された。ケネディ大統領の就任以前、「アメリカの青少年の適性の現状に国家的な関心をそそぐのに役立った」といわれるクラウス・ウェーバー・テストの結果を受け、当時のアメリカ大統領アイゼンハワーは、青少年の身体能力改善の必要性を感じた⁹⁾。その後のアイゼンハワー大統領の努力によって、アメリカの青少年の体力問題は、多少なりとも改善の方向に向かった。

アイゼンハワーに続いてアメリカ大統領に就任したケネディは就任直後、議会に対する特別教書で、体力づくりをより統一的に管理し、連邦政府の努力をより効果的にするため、「青少年の適性に関する大統領諮問委員会」において、体力問題についてより積極的な姿勢を打ち出した¹⁰⁾。その中でも特に無視することができないのは、アメリカにおける体力育成の問題が、ケネディ政権の長期的計画として現れたニューフロンティア政策と関連しているという点である。

ケネディは、「われわれは、今日ニューフロンティアに立っている…それはわれわれのすべてに、ホワイト・ハウスにある者にも、また各個人の家庭にある者にも、同一の勇気と確信とを要求するフロンティアである。われわれは 1960 年代という、アメリカの存在にとり最も挑戦的な、最もダイナミックな、最も革命的な時代に移行しつつある」¹¹⁾と主張し、その立場は、彼のその後の政策決定と実行の基本となった。ケネディによるニューフロンティア精神は次の 7 点にまとめられる¹²⁾。

- 1、人口のニューフロンティアである。過去 10 年間における著しい人口増加は今後 10 年間においてもつづくであろう。この多数の人に、より高い生活水準を維持させるには、生産の著しい増加が必要である。
- 2、人間の生命のニューフロンティアである。医学の進歩により、65 歳以上のものが人口の約 10%を占めるにいたり、その率はさらに高まりつつある。この人たちに対する老後の生活保障が要請されている。
- 3、教育のニューフロンティアである。過去のおびただしい人口増加に伴い、就学児童、学生の数は激増し、教育施設、教師の両面から今日すでに深刻な問題が発生しているが、1960 年代にはさらに激化する。しかもデモクラシーにおいては、教育は是非とも確保されなければならない問題である。
- 4、都市郊外のニューフロンティアである。人口増加の最も激しい都市を中心とする地帯ではその大部分が周辺の郊外に新たな住居を求め、そこには施設上、行政上の諸種の問題が発生している。
- 5、科学および空間におけるニューフロンティアである。科学の発達は今日、われわれをして、すでにジェット時代から宇宙時代の競争へと進ませている。今後、この面にはさらに多くの問題が横たわっている。
- 6、オートメーションのニューフロンティアである。社会のあらゆる分野にオートメーション化が進化し、機械が人間に取って代わり、人間は職を求めている。オートメーションの驚異を、その結果を真に人間に奉仕するものたらしめることが要請されている。
- 7、余暇のニューフロンティアである。オートメーションの実現、労働者の飛躍的拡大、人間生命の延長、交通機関の速度の増大等は人間に多くの余暇を与えることになる。この利用をどうするかという問題に直面させられようとしている。

これをみると、ケネディが考えた「国家の強さ」とは軍事力のみを意味せず、それ以上のものであったことが理解できよう。国家の強さ、すなわち国力は「本質的にはより長期的な要因である国民の教育および健康、国民に平等な機会を保障すること、経済の成長、資源の開発にかかっているとし、これらの分野は国家と投資の最も必要な対象である」¹³⁾としたのである。ここにケネディ政権下において、体力政策、いわゆる生涯体育政策が生

まれた要因のひとつがあった。

ところで、ソ連によるスプートニク 1 号打ち上げの衝撃によって、ケネディ政権は宇宙開発競争における立ち遅れを科学技術教育によってカバーしようとした。「今までよりも社会的ないしレクリエーション的な活動の比重を軽くし、知的発達を強調する」¹⁴⁾という方針のもと、新しい教育の内容を考える必要性が生じた。その結果、宇宙時代の競争に勝つための施策として学校教育における知的教科の充実、とりわけ物理、生物、化学、数学の重視が図られたが、これは一方で必然的に実践的・行動的教科としての体育の軽視をもたらすものであり、ケネディが重視したはずの青少年の体力向上および国民の健康増進という方針と矛盾した。

ケネディは大統領就任の直前に公表した論文「惰弱なアメリカ人」において、当時の国際緊張、冷戦構造を意識し、国防力としての青少年の体力の充実、いわば実践的・行動的な生涯体育論を国民に訴えた¹⁵⁾。また、1961(昭和 36)年 1 月に大統領に就任すると、ケネディは 7 月にテレビを通して「力を背景に交渉し、ベルリンを守る」決意表明をし、続いて国防費、兵員の増加を議会に要請した。この状況の中、1961(昭和 36)年 9 月にマサチューセッツ州ハイアニスで彼は「多くの機会に私がわが国の青年の体力について私の懸念を述べてきましたが、再び私は強く、活力のある国民—身体的に元気のよい若いアメリカ人—重要性を強調したい」¹⁶⁾と述べている。またケネディは、南ベトナムでの情勢が緊迫しつつある中、再び体力問題について次のように発言した¹⁷⁾。

今日合衆国陸軍は 2 人の兵士を得るために 7 人の男たちを召集しなければなりません。5 人の不合格のうち 3 人は身体的理由で、そして 2 人は精神的無能で拒否されているのです。われわれが、ベルリンの防衛のために必要とする 196000 人の増援部隊をえるために、政府は 75 万の男たちを召集しなければならないのです。そして不合格率は年々増加しているのである。

このように、ケネディは一貫して、体力づくり政策を軍事的な必要から説き起こし、関係づけ、そこから生涯体育進行の施策を導き出した。ケネディの体育政策の出発点はアメリカ帝国主義が陥っていた深刻な国家的危機に対する自覚から生まれたものであったといえる。

以上に示したとおり、国民が直面した深刻な健康問題、ケネディ政権が積極的に推進し

た生涯体育の振興政策を背景に、軍人を含むアメリカの人々にとって科学的な健康・体力づくりの処方箋が必要とされていた。こうした社会状況を背景にして、アメリカでエアロビクス理論が生まれたのである。

第2項 エアロビクス理論の誕生

エアロビクス理論の創始者であるクーパー(図1)は、1931(昭和6)年にアメリカ・オクラホマ州に生まれ、若い頃はオクラホマ州のマラソン選手として活躍した。1956(昭和31)年にオクラホマ大学医学部を卒業した後、1957(昭和32)年から1970(昭和45)年の間、テキサス州サンアントニオ空軍病院に勤務していた。またこの間には、ハーバード大学公衆衛生学部の修士課程に入学し、運動生理学、とくに最大酸素摂取量を専攻し、1962(昭和37)年に公衆衛生学修士¹⁸⁾の学位を取得した。その後、テキサス州サンアントニオのラクランド米空軍基地の臨床部門の航空宇宙医学実験室長となり、そこで宇宙飛行士の訓練プログラム開発や全空軍の新兵の基礎トレーニングの顧問をし、空軍関係者を対象として、運動が体力の向上および病気の予防にもたらす効果について研究した。



図1. エアロビクス理論の創始者クーパー※

※ケネス・H・クーパー著、原礼之助訳(1979)エアロビクス・トレーニング. 読売新聞社: 東京, p. 15 より転載

自身の略歴について、クーパーは著書『AEROBICS』の中で次のように語っている¹⁹⁾。

私自身、医者の子に生まれ、「運動は大切だ大切だ」と教えられてきた。医学部を出てから大学院で運動生理学を専攻し、その後、米空軍で仕事をしたが、ここでの経験がエアロビクスの基礎になっている。

ここでクーパーが語ったとおり、彼の様々な経歴がエアロビクス理論の誕生へとつながっているのである。また、前述したように、クーパーが空軍基地に勤務した頃、アメリカでは軍人が心臓系などの深刻な健康問題を抱えていた。こういった状況についてクーパーは当時を振り返り、次のように語っている²⁰⁾。

空軍でやった仕事はパイロットや宇宙飛行士に対して、運動がどのような効果をもたらすかを調べることであった。ジェットパイロットであれ修理工であれ、一人前に育てるには、大変なお金と時間がかかる。こうして育てた人材が病気にでもなれば、多大な損失である。このため空軍では体力づくりに人一倍の努力をはらう。

こうした課題に直面し、医学と生理学を学んできたクーパーは約 5000 人を対象として、運動が体、特にパイロットや宇宙飛行士の体にどのような効果をもたらすかを調査し、体力づくりに関する研究に取り組んだ。クーパーが勤務していた空軍の実験室には最新の精密測定機械が備え付けられ、当時最高の技術を駆使して、屋外および実験室の両方でデータが収集された。

クーパーは、まず体力とは何かについて探った。クーパーの著書『AEROBICS』には、彼の経験が次のように記されている²¹⁾。

私の友人で特殊な運動生理学の研究をしている人がいて、体力、健康ともに抜群の若者を探していた。ちょうど三人の志願者があらわれた。そのうち二人は見たところ普通の体格であり、一人は筋肉質で、見るからに筋骨隆々としていた。友人はこの三人のうちだれを採用したらよいかと私に意見を求めてきた。

三人の志願者の記録に目を通したところ、一人は定期的な運動はなにもしておらず、つぎの人は「自転車で基地と自宅の間を毎日往復 6 マイル」、さいごの一人は「筋肉

トレーニングと重量挙げを毎日1時間、週5日」とあった。三人とも空軍パイロットで三十代の前半、もちろん病歴はまったくない。

私は「自転車乗り」の若者を推薦したが、翌日のトレッドミル体力テスト（モーターでまわすベルトの上に歩かせる）の結果とずばり一致した。はじめの二人は5分間でバテてしまったが、自転車乗りの若者は10分たっても平気で走りつづけていた

こうした経験をもとにクーパーは次のような見解をもつに至った²²⁾。

目にみえる筋肉、つまり骨格筋は体の一部にすぎない、こうした筋力では、決して本当の体力をつくることにはならない…（中略）…人間は体内で食物を燃やしてエネルギーをつくる。この場合、酸素は燃焼剤である…（中略）…大気中の酸素の量は無限であるから、多く必要なら多く呼吸すればよいが、問題は吸入した酸素が体のすみずみまでいきわたり、栄養素を燃やしてスムーズにエネルギーをつくりだせるかどうかである。たいていの人は日常生活を過ごすのに必要なエネルギーをつくりだせるが、人によっては酸素の供給能力の低い人があり、運動などしてエネルギーの必要量が増えると、それについていけなくなる。このような人は体力のない人である。

クーパーによれば、カギを握っている酸素の供給能力を高めることが体力づくりの基礎であり、最大酸素摂取量²³⁾が多くなるほど全身持久力が高まり、一定時間内に長い距離を走ることができる。その結果、人の体力を知る鍵は酸素で、酸素の供給能力、いわば持久力の向上は最高の生命保険であるとの結論を導き出した。したがって、体力を向上させるためのトレーニングは、酸素供給に直接関係のある肺、心臓、血管系を強化し、持久力の向上を目的としたものでなければならないのである。この結論に基づき、クーパーは運動を機能面から表1の四つに分類している。そこで最もトレーニング効果を得られる有酸素運動、いわゆる「エアロビクス」として、ランニング、スイミング、サイクリング、歩行＝速歩、足踏みかけあし、ハンドボール、バスケットボール、スカッシュなどが挙げられた。なかでもランニング、スイミング、サイクリングは非常に多くの酸素を要求し、持久時間も長いため、「体力づくりの三大運動」として推奨されている。

表 1 クーパーによる運動の分類※

分類	特徴	代表的な運動項目
アイソメトリクス	何も動作をしないで筋肉だけを緊張させ、酸素をほとんど必要としない運動	戸口に立って両側の柱を力いっぱい押してみたり、椅子に座ったまま自分の椅子を持ち上げようと引っ張る運動など
アイソトニクス	動作を伴って筋肉を緊張させ、酸素の消費が少ない運動	体操、重量挙げ、弓、蹄鉄投げなど
アネロビクス	多量の酸素を体が要求し、短時間で終わってしまう激しい運動	ウインドスプリント、インターバルトレーニング、100ヤードランニング、競泳、競輪など
エアロビクス	体が必要十分な酸素を要求し、かつ持続時間もある程度長い運動	ランニング、スイミング、サイクリング、歩行=速歩、足踏みかけあし、ハンドボール、バスケットボール、スカッシュなど

※Kenneth H. Cooper (1968) AEROBICS. BantamBooks:New York, pp. 32-39 より作成

以上に述べたように、クーパーの考えでは、体力づくりは酸素を体のすみずみまで運び、食物を燃やしてエネルギーを作り出す能力を上げることであり、持久力こそが体力の基礎である。また、酸素を大量に必要とする有酸素運動によって、酸素運搬に関わる心臓・肺・血管・筋肉などの機能を高めることができ、持久力を高め、ひいては体力を向上させることができるのである。

こうして体力とは何かが明らかになり、体力を向上させるための運動種目が明確にされると、次に必要となるのはトレーニング前の自分の体力を知っておくことである。そこでクーパーはその人の酸素摂取能力、すなわち全身持久力を測る方法として「12分間走行テスト」を考案した。

12分間走行テストが考案される以前、最大酸素消費量の正確な測定と、心拍数、血圧との関係を調べるため、クーパーはさまざまな測定法を比較したのちに、トレッドミル²⁴⁾とエルゴメーター²⁵⁾を組み合わせた方法を考案した。これは試験者をトレッドミルやエルゴメーター上で体力を使い果たすまで運動させ、その際にどれほどの酸素を消費しているかを測定するものである。特にトレッドミルを用いる方法はモーターでベルトが一定方向に進み続け、被験者は脚力に関係なくベルトの回転速度に合わせて走り続けることとなる。そのためトレッドミルによるテストは体力を測定する最善方法と認められ、このテストによって最大酸素消費量が正確に測定され、心拍数、血圧との関係が調べられるようになった。また、トレッドミルテストにより、体の最大持久力を測定することが可能となり、肺、心臓、血管系の健康を表わす指標とされた。しかし、トレッドミルテストは困難な課題を抱えていた。それはこのテストが測定に約1時間もかかるものであることと、高価な機器

や実験助手が必要だということであった。そのため、だれでも簡単に測定でき、しかも、トレッドミルテストと同じような結果が得られる体力テストが必要とされた。

そこで、クーパーは当時ウィスコンシン大学のブルノ・ボルク²⁶⁾が開発した方法を応用した。この方法は、できるだけ速いスピードで15分間走らせるというもので、得られた結果はトレッドミルテストの最大酸素消費量とよく似たものであった。クーパーはボルクの方法を空軍の若者に適用し、最適な走行時間を探る実験を試みた。その結果到達したのが12分間走行テストである。さらに、「1分間に何メートルという表し方は、見た目に難しそうなので、もっと分かりやすい表現として、12分間に走った距離そのもので示す」²⁷⁾ことにした。このように、クーパーは12分間に走った距離を最大酸素消費量に換算することを実現した。

なお、12分間走行テストによる結果は表2の基準値に照らし合わせて5つの区分に分けられ、Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ級は不合格、Ⅳ級とⅤ級は合格とされる。このテストで1.5マイル以上走ったⅣ、Ⅴ級の人だけが直ちに体力を維持するための通常プログラムをはじめることができる。1.5マイルを走れない人は心肺機能などが劣っており、全身持久力が好ましくない状態とみなされ、通常プログラムを行う前に、体力調整プログラムを行う期間が必要とされた。

表2 12分間走行テストの基準表*

体力区分	走った距離 (マイル)	酸素消費量 (ml)
Ⅰ 非常に貧弱	1.0 以下	28.0 以下
Ⅱ 貧弱	1.0 - 1.24	28.1- 34
Ⅲ 普通	1.25 - 1.49	34.1- 42
Ⅳ 良好	*1.50 - 1.74	42.1- 52
Ⅴ 優秀	1.75 以上	52.1 以上
* 35歳以上の男性の場合は1.4マイルを走れたのが、“良好”となる。女性の場合は1.3マイルを走れたのが、“良好”となる。但し、女性のための12分間走行テストがまだ未完成である。		

※Kenneth H. Cooper(1968)AEROBICS. BantamBooks:New York, p. 54 より作成

この12分間走行テストは、「屋外あるいは屋内のランニングトラックや距離のわかる平坦な道路などで測定可能」、「特殊な測定機器と熟練した複数の技術者を必要としない」、「多人数を短時間で測定できる」といった便利な体力測定の方法である。空軍関係者に限

らず、学校、民間などいろいろなところで標準的な体力テストの方法として取り上げられるようになっていった。今日でも一般的な体力テストだけでなく、各種スポーツ競技における審判のライセンス取得や更新の規準にも用いられ、通称「クーパー・テスト」、「クーパー・ランニング」などと呼ばれ広く行われている²⁸⁾。

12分間走行テストに合格した者は通常プログラムを実践することになる。ここで、クーパーが考案した体力調整プログラムと通常プログラムを含む「エアロビクスプログラム」がほかのトレーニングと根本的に異なる特徴として、運動一つ一つにおけるエネルギーの必要量や酸素の消費量を調べ、様々な運動に点数をつけ、点数表を作った点があげられる。この点数表を作り出した経緯について、クーパーは『AEROBICS』の中で次のように述べている²⁹⁾。

最近、医学界では、運動が健康を維持するうえで必要なだけでなく、病気の治療にも使えるといわれている。だが、その場合、決まってぶつかる問題がある。ある医者がこんなことを言っていた。

「体の具合が悪い悪いと言っている人に、運動をしろと薦める。軽い散歩のようなものからどうだ、という。ところが『では、どのくらい運動したらいいか』と必ず聞かれて、いつもその返事に困ってしまう」

まさにその通りだ。実際、運動をするとどんな効果が体に現れるか、科学的に測定した例はきわめて少ない。いったいどんな運動をどのくらいやったらどの時点で効果が出てくるかとか、また体の調子がよくなったといっても、それをどうして客観的、科学的に測定することができるのか、こうした問題に対する答えは簡単にでてこない。

また実際、規則的に毎日毎日運動をするというのは、かなり大変なことで「よし今日からはじめろ」と調子よくやり始める人は多いが、やりはじめてから数週間でやめてしまう人が多いのも事実である。つまらなくなってやめる場合が多い。

この問題は私の頭のなかにこびりついていて、考えれば考えるほど運動の処方箋のようなものが必要だと考えだした。その処方箋をみて、どの運動をどのくらいやったら効果ができるか、一目で分かれば大変便利ではないか。

どの運動をどれくらい行えばトレーニング効果が現れるのかについての指標は具体的には、12分間走行テストにより不合格の人は、どの運動をどれくらい行えば合格の区分にあ

ることができるのかという場合と、合格の人はどの運動をどれくらい行えば体力を維持することができるのかという場合との二つに分けられる。この課題について、クーパーは4年間様々な実験を繰り返した後、以下の理論を導き出した³⁰⁾。

- ①かなり激しい運動で、脈拍数が1分間に150以上になるような場合、トレーニング効果は運動開始後5分であらわれ、その運動が継続される限り続く。
- ②それほど激しくない運動で脈拍数が150に達しないか、あるいは毎分150拍のレベルを維持できないが、それでもかなりの酸素を必要としている運動の場合には、運動は5分で終わらずにさらに長く継続する必要がある。そして、その継続時間は消費される酸素の量によって決まる。

この以上のように、運動の強弱は脈拍数で表された。しかし、運動中に自らの脈拍数を数えることは難しい。そこで、クーパーは様々な運動についてどのくらい酸素が消費されるかを測定し、それを点数に換算した。すなわち、運動の強弱を示す点数表の作成である。

この点数表は、二つの基準にしたがって完成させた、一つは、トレーニング効果を得るためにどれだけの時間運動を続けるべきかという運動時間であり、これは酸素の消費量で決められる。酸素の消費量が多い運動は短時間ですみ、少ない運動はかなり長く続けなければならない³¹⁾。二つ目は、運動によって消費されるエネルギー量である。一般に体が活動をする場合、それぞれの動作に必要なエネルギーの量はだれでもほぼ一定である。このようにそれぞれの運動に必要なエネルギーが一定であることが科学的に証明されたため、様々な運動についてどのくらいのエネルギーが必要かを測定することで、それを体力のあるなしにかかわらず、すべての人に適用できる点数にかえることができたのである³²⁾。

こうして運動の点数化の基礎的前提が定まると、クーパーは様々な運動について運動量を測定し、次いでどれほどの時間運動を続ければ効果が現れ、しかもその効果が維持できるかについて研究した。測定の結果、クーパーは1マイル走行時（走行＝ランニング）のタイムを基準として、体重1キロ、1分間あたり消費した酸素消費量7ミリリットルの運動を1点に換算し、表3のように得点表を作成した。

表3 1マイル走行の得点と酸素消費量*

時間(min)	点数	酸素消費量 (ml ³ s/Kg/min)
20:00 - 14:30	1	7
14:30 - 12:00	2	14
12:00 - 10:00	3	21
10:00 - 8:00	4	28
8:00 - 6:30	5	35
6:30 以下	6	42

※Kenneth H. Cooper(1968)AEROBICS. BantamBooks:New York, p. 97 より作成

この計算方法を用いることで、ランニングのほかの運動においても、同じ基準によって得点を定めることができる。どんな運動でも体重1キロ、1分あたり7ミリリットルの酸素を消費する運動は35点、14ミリリットルなら2点、21ミリリットルなら3点という具合である。クーパーの著書『AEROBICS』の中ではランニング、サイクリング、スイミング、バスケットボール、スカッシュ、徒歩など様々な運動についての点数表が紹介されている。例えば、サイクリングの点数表は表4のように示されている。

表4 サイクリングの点数表*

1.0マイル		1.5マイル		2.0マイル		2.5マイル	
29:00分以上	0点	30:00分以上	0点	40:00分以上	1点	50:00分以上	1点
19:59-14:30分	1点	29:59-21:45分	1.5点	39:59-29:00分	2点	49:59-36:15分	2.5点
14:29-12:00分	2点	21:44-18:00分	3点	28:59-24:00分	4点	36:14-30:00分	5点
3.0マイル		3.5マイル		4.0マイル		4.5マイル	
1時間以上	1.5点	1時間10:00分以上	1.5点	1時間20:00分以上	2点	1時間30分以上	2点
59:59-43:30分	3点	1時間9:59分-50:45分	3.5点	1時間19:59分-58:00分	4点	1時間29:59分-1時間5:15分	4.5点
43:29-36:00分	6点	50:44-42:00分	7点	57:59-48:00分	8点	1時間5:14分-54:00分	9点
5.0マイル		5.5マイル		6.0マイル		6.5マイル	
1時間40:00分以上	2.5点	1時間50:00分以上	2.5点	2時間以上	3点	1時間10:00分以上	3点
1時間39:59分-1時間12:30分	5点	1時間49:59分-1時間19:45分	5.5点	1時間59:59分-1時間27:00分	6点	1時間9:59分-1時間34:15分	6.5点
1時間12:29分-1時間	10点	1時間19:44分-1時間6:00分	10点	1時間26:59分-1時間12:00分	12点	1時間34:14分-1時間18:00分	13点
7.0マイル		7.5マイル		8.0マイル		8.5マイル	
2時間20:00分以上	3.5点	2時間30:00分以上	3.5点	2時間40:00分以上	4点	2時間50:00分以上	4点
2時間19:59分-1時間41:30分	7点	2時間29:59分-1時間48:45分	7.5点	2時間39:59分-1時間56:00分	8点	2時間49:59分-2時間3:15分	8.5点
1時間41:29分-1時間24:00分	10点	1時間48:44分-1時間30:00分	15点	1時間55:59分-1時間36:00分	16点	2時間3:14分-1時間42分	17点
9.0マイル		9.5マイル		10.0マイル			
3時間以上	4.5点	3時間10:00分以上	4.5点	3時間20:00分以上	5点		
2時間59:59分-2時間10:30分	9点	3時間9:59分-2時間17:45分	9.5点	3時間19:59分-2時間25:00分	10点		
2時間10:29分-1時間48:00分	18点	2時間17:44分-1時間54:00分	19点	2時間24:59分-2時間	20点		

※Kenneth H. Cooper(1968)AEROBICS. BantamBooks:New York, pp239-240 より作成

このほか様々な種目において1日の基準である5点に相当する運動種目の運動量と運動時間を比較すると、表5のようになる。これらの運動のうち最も実施しやすい運動はランニングで、8分間以内に1マイル走るだけで5点を得られる。これもクーパーがランニング、スイミング、サイクリングを「体力づくりの三大運動」と提唱した根拠の一つであった。

表5 5点に相当する運動種目の運動量と運動時間の比較

運動種目	運動量	運動時間
ランニング	1マイル	8分以内
スイミング	600ヤード	15分以内
サイクリング	5マイル	20分以内
ウォーキング	2.5マイル	36.14分以内
ハンドボール・スカッシュ・バスケットボール	/	35分

これらの運動種目の点数表に基づき、クーパーは1日5点、週6回で30点の運動を体力づくりのための基準点数として推奨した³³⁾。しかし、12分間走行テストの結果、I・II・III級となった人は、週30点のプログラムに入る前に、それぞれの体力区分に応じて10週間から16週間の体力調整プログラムによるトレーニングが必要である。このトレーニングは週30点のプログラムに参加できる体力を回復させるため、表6、表7、表8のような段階的な運動プログラムで行われる。

表6 12分間走行テストI級の人の体力調整プログラム
(ウォーキングとランニングを用いた場合) ※

週	距離 (マイル)	運動種目	運動時間 (分)	回数	点数
1	1.0	ウォーキング	13:30	5	10
2	1.0	ウォーキング	13:00	5	10
3	1.0	ウォーキング	12:45	5	10
4	1.0	ウォーキング・ ランニング	11:45	5	15
5	1.0	ウォーキング・ ランニング	11:00	5	15
6	1.0	ウォーキング・ ランニング	10:30	5	15
7	1.0	ランニング	9:45	5	20
8	1.0	ランニング	9:30	5	20
9	1.0	ランニング	9:15	5	20
10	1.0	ランニング	9:00	3	21
	and				
	1.5	ランニング	16:00	2	
11	1.0	ランニング	8:45	3	21
	and				
	1.5	ランニング	15:00	2	
12	1.0	ランニング	8:30	3	24
	and				
	1.5	ランニング	14:00	2	
13	1.0	ランニング	8:15	3	24
	and				
	1.5	ランニング	13:30	2	
14	1.0	ランニング	7:55	3	27
	and				
	1.5	ランニング	13:30	2	
15	1.0	ランニング	7:45	2	30
	and				
	1.5	ランニング	12:30	2	
	and				
16	2.0	ランニング	18:00	1	31
	1.5	ランニング	11:55	2	
	and				
	2.0	ランニング	17:00	2	

※Kenneth H. Cooper(1968)AEROBICS. BantamBooks:New York, P67 より作成

表7 12分間走行テストⅡ級の人の体力調整プログラム
(ウォーキングとランニングを用いた場合) ※

週	距離 (マイル)	運動種目	運動時間 (分)	回数	点数
1	1.0	ウォーキング	13:30	5	10
2	1.0	ウォーキング	12:45	5	10
3	1.0	ウォーキング・ ランニング	11:45	5	15
4	1.0	ウォーキング・ ランニング	11:00	5	15
5	1.0	ウォーキング・ ランニング	10:30	5	15
6	1.0	ランニング	9:45	5	20
7	1.0	ランニング	9:15	5	20
8	1.0	ランニング	9:00	3	21
	and				
	1.5	ランニング	16:00	2	
9	1.0	ランニング	8:45	3	21
	and				
	1.5	ランニング	15:00	2	
10	1.0	ランニング	8:15	3	24
	and				
	1.5	ランニング	13:30	2	
11	1.0	ランニング	7:55	3	27
	and				
	1.5	ランニング	13:00	2	
12	1.0	ランニング	7:45	2	30
	and				
	1.5	ランニング	12:30	2	
	and				
13	2.0	ランニング	18:00	1	31
	and				
	1.5	ランニング	11:55	2	
13	and				31
	2.0	ランニング	17:00	2	

※Kenneth H. Cooper(1968)AEROBICS. BantamBooks:New York, p. 73 より作成

表8 12分間走行テストⅢ級の人の体力調整プログラム
(ウォーキングとランニングを用いた場合) ※

週	距離 (マイル)	運動種目	運動時間 (分)	回数	点数
1	1.0	ウォーキング	12:50	5	10
2	1.0	ウォーキング・ ランニング	11:00	5	15
3	1.0	ウォーキング・ ランニング	10:30	5	15
4	1.0	ランニング	9:30	5	20
5	1.0	ランニング	9:15	5	20
6	1.0	ランニング	8:45	3	21
	and				
7	1.5	ランニング	15:00	2	24
	and				
8	1.0	ランニング	8:30	3	27
	and				
9	1.5	ランニング	14:00	2	30
	and				
10	1.0	ランニング	7:55	3	31
	and				
	1.5	ランニング	13:00	2	
11	1.0	ランニング	7:45	2	30
	and				
	1.5	ランニング	12:30	2	
12	2.0	ランニング	18:00	1	31
	and				
	1.5	ランニング	11:55	2	
13	2.0	ランニング	17:00	2	31
	and				

※Kenneth H. Cooper(1968)AEROBICS. BantamBooks:New York, p. 79 より作成

I・II・III級となった人は、この体力調整プログラムを終えてから、IV・V級の人と同じく、体力を維持するための週30点の通常プログラムに進むことになる。人々は好みや環境条件、生活スタイルに応じ、点数表に従って運動種目を組み合わせて実施することができる。つまり、表9に示されているように、ひとつの種目を毎日行っても、ランニング、スイミング、サイクリング、ウォーキング、ハンドボール、スカッシュ、バスケットボールなどを組み合わせて行ってもよいのである。さらに、心臓疾患のために症状の程度に応じて運動強度が低いウォーキングを取り入れ、表10のような32週にわたる体力調整プログラムと週30点の通常プログラムを考案した³⁴⁾。

表9 生活環境・生活スタイルに合わせた週30点の通常プログラムの例※

生活環境・生活スタイル	運動項目	運動距離/回	運動時間/回	運動頻度	合計点数
気の短い人	ランニング	1.5マイル	12分	週4回	30点
プールに近くて、週末にゴルフに行く人	ウォーキング	1マイル	19分	毎日往復 週5回	10点
	水泳	1000ヤード	30分	月・水・金 週3回	18点
	ゴルフ	18ホール		土 週1回	3点
ジムに近い人	ウォーキング	1.5マイル	29分	毎日往復 週5回	15点
	ハンドボール・スカッシュ	/	35分	月・水・金 週3回	15.3/4点
運動していることを人に知られたくない人	足踏みかけあし	/	10分	週6回	15点
	ウォーキング	1.5マイル	29分	毎日往復 週5回	15点

※Kenneth H. Cooper(1968)AEROBICS. BantamBooks:New York, p. 100 より作成

表10 中等症の心臓病患者のためのウォーキングプログラム※

中等症の心臓病患者のためのウォーキングプログラム					
週目	距離(mile)	運動種目	運動時間(min)	回数/週	点数/週
1-2	1.0	ウォーキング	20:00	5	/
3-4	1.0	ウォーキング	18:00	5	5
5-6	1.0	ウォーキング	15:00	5	5
7-8	1.5	ウォーキング	24:00	5	7.5
9-10	1.5	ウォーキング	23:00	5	7.5
11-12	1.5	ウォーキング	21:45	5	7.5
13-14	2.0	ウォーキング	29:30	5	10
15-16	2.0	ウォーキング	29:00	5	10
17-18	1.5	ウォーキング	28:00	3	15
	2.0	ウォーキング	21:45	2	
19-20	1.5	ウォーキング	28:00	3	18
	2.0	ウォーキング	21:00	2	
21-22	2.0	ウォーキング	28:00	3	22
	2.5	ウォーキング	35:00	2	
23-24	2.5	ウォーキング	35:00	4	26
	3.0	ウォーキング	43:00	1	
25-26	2.5	ウォーキング	34:30	3	27
	3.0	ウォーキング	42:00	2	
27-28	2.5	ウォーキング	34:00	3	27
	3.0	ウォーキング	41:30	2	
29-30	3.0	ウォーキング	41:00	5	30
31-32	4.0	ウォーキング	55:00	4	32
以上の調整プログラムの後、体力維持のために最低限必要な運動プログラム					
	2.0	ウォーキング	24:00-28:59	8	32
	OR				
	3.0	ウォーキング	36:00-43:29	5	30
	OR				
	4.0	ウォーキング	48:00-57:59	4	32
	OR				
	5.0	ウォーキング	60:00-72:29	3	30

※Kenneth H. Cooper(1968)AEROBICS. BantamBooks:New York, p. 88 より作成

以上のように、クーパーは空軍関係者を対象として、運動が体力の向上および病気の予防にもたらす効果について研究を行い、人の体力が酸素供給能力、いわば全身持久力に影響されるという結論を導き出し、多くの酸素摂取を必要とする「エアロビクス」を体力づくりの処方箋として提唱した。さらに、クーパーは体力の測定法である「12分間走行テスト」を考案し、様々な運動に点数をつけ、点数表に従って運動種目を組み合わせて実施するというトレーニングプログラムを開発した。これらの理論は「エアロビクス理論」と呼ばれ、エアロビックダンスを含む様々なエアロビクスプログラムの科学的根拠となった。

第3項 エアロビクス理論の発展

クーパーは自らの研究成果を世間に紹介するため、1968(昭和43)年に最初の著書『AEROBICS』を刊行した。エアロビクス理論が発表される以前、「有酸素的」、「好気性的」を意味する形容詞「aerobic」は「aerobic and anaerobic work」、「the aerobic and anaerobic capacities」のように、その反対語「anaerobic」とともに使われることが多かった。その後、クーパーによって「aerobic」に接尾語「s」をつけて名詞化された言葉「aerobics」がジョギング、サイクリング、スイミングなどの心肺機能を鍛える有酸素運動を指す語として、広く世間に知られるようになった。

クーパーの著書はアメリカ全土で読まれ、アメリカの人々に運動の必要性を理解させて有酸素運動の重要性を説き、以降エアロビクスによる健康ブームの基礎を築き上げた。さらに、著書『AEROBICS』はアメリカ国内だけでなく、ドイツ語、ポルトガル語、スペイン語、スウェーデン語、日本語、ヘブライ語、ロシア語、オランダ語など各国語に訳され、世界中で累計400万部発行された。その後も、表11に示したクーパーによるエアロビクスに関する著書は合計24ヶ国語に訳され、発行総数は1200万部にも及んだ³⁵⁾。

表 11 ケネス・H・クーパーの著書

出版年	著者	書名	出版社
1968	Kenneth H. Cooper	AEROBICS	M. Evans (New York)
1970	Kenneth H. Cooper	The NEW AEROBICS	M. Evans (New York)
1972	Mildred Cooper and Kenneth H. Cooper	aerobics for women	M. Evans (New York)
1977	Kenneth H. Cooper	the aerobics way	M. Evans (New York)
1982	Kenneth H. Cooper	THE AEROBICS PROGRAM FOR TOTAL WELL-BEING	M. Evans (New York)
1985	Kenneth H. Cooper	RUNNING WITOUT FEAR	M. Evans (New York)
1988	Mildred Cooper and Kenneth H. Cooper	The new aerobics for women	Bantam Books (Toronto)

以下では、これらの関連書の中でエアロビックダンスの点数表が初めて示された『THE AEROBICS PROGRAM FOR TOTAL WELL-BEING』（1982(昭和 57)年)が刊行されるまでの間、エアロビクス理論がどのように変化してきたのかをたどっていきたい。

1970(昭和 45)年、クーパーは『The NEW AEROBICS』を刊行した。『AEROBICS』と比較すると、この書は三つの方面からエアロビクス理論の内容を充実させている。まず、適切な予防・安全措置をとるため、体力測定に先立って、それぞれの年齢階層に応じて医学的検査を行う必要があると述べ、以下の基準を示している³⁶⁾。

30 歳以下：過去 1 年以内に健康診断を受けて、何も悪いところがなければすぐに運動を始めてよい。

30-39 歳：運動を開始する前 3 ヶ月以内に検査を受けていなければならない、検査には安静状態での心電図が含まれる。

40-49 歳：30-39 歳の年齢階層のものと同じである。但し、運動中の心臓の状態を知るために運動中の心電図をとるという重要な項目が追加する。この検査では、運動中の心拍数はエアロビクスをしているときと同じ程度に達しなければならない(心臓病の有無を判定するための基準心拍数が 185 ページに添付されている)。

50 歳以上：検査項目は 40-49 歳の年齢層のものと同じである。どのような運動プログラムを実施する場合でも、その直前に検査が行われなければならない。

次に、体力測定法として、12 分間走行テストによって集計した資料をもとに 1.5 マイル

走行テストを考案し、表 12 のように 1.5 マイルの走行に要した時間を基にして新しい体力区分の基準を設けた。

表 12 男子 1.5 マイル走行テストによる体力区分*

体力区分	各年齢階層別の時間(分)			
	30歳以下	30-39歳	40-49歳	50以上
I きわめて貧弱	>16:30	>17:30	>18:30	>19:00
II 貧弱	16:30-14:31	17:30-15:31	18:30-16:31	19:00-17:01
III 普通	14:30-12:01	15:30-13:01	16:30-14:01	17:00-14:31
IV 良好	12:00-10:16	13:00-11:01	14:00-11:31	14:30-12:01
V 優秀	<10:15	<11.00	<11:30	<12:00

正確なデータがまだ十分でないため、ここでは女子用の評価表を提供しない

※Kenneth H. Cooper(1970)THE NEW AEROBICS. M. Evans:New York, p. 31 より作成

最後に、トレーニングプログラムについて、走行テストによる体力区分が I・II・IIIのいずれかに該当した人は、「30歳以下」「30-39歳」、「40-49歳」、「50歳以上」の各年齢段階別に、各運動種目に応じて共通の6週間にわたる開始プログラムを終了した後、体力区分の体力調整プログラムに進むこととした。表 13 には、一例として「30歳以下」の体力区分 I・II・IIIの人のために作られたウォーキングの開始プログラムと調整プログラムを示した。この二つの段階的なプログラムが終わった後、全年齢共通の週 30 点のプログラムに移る手順となる。

表 13 30歳以下、体力区分Ⅰ、Ⅱ、Ⅲのウォーキングプログラム※

開始プログラム				
週	距離 (マイル)	時間 (分)	回数/週	点数/週
1	1.0	15:00	5	5
2	1.0	14:00	5	10
3	1.0	13:45	5	10
4	1.5	21:30	5	15
5	1.5	21:00	5	15
6	1.5	20:30	5	15
Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ区分の人が以上の6週間の運動開始プログラムを完了したら、以下に挙げたそれぞれの体力調整プログラムに進んで運動を続ける。もし、自分のプログラムを早く進めたいと考えるならば、12分間走行テストまたは1.5マイル走行テストを受けて、自分が属する体力区分を確かめ、区分のⅠ、Ⅱ、Ⅲのいずれかであった場合には、以下のそれぞれの該当する体力区分のための体力調整プログラムを引き続いて行うこと。また、体力区分がⅣかⅤに属する場合には、通常の週30点のトレーニングプログラムに移ること。				
体力調整プログラム				
Ⅰ きわめて貧弱				
週	距離 (mile)	時間 (min)	回数/週	点数/週
7	2.0	28:00	5	20
8	2.0	27:45	5	20
9	2.0	27:30	5	20
10	2.0	27:30	3	22
	and			
11	2.5	33:45	2	22
	and			
12	2.0	27:30	3	26
	and			
13	2.5	33:30	2	27
	and			
14	2.5	33:15	4	27
	and			
15	3.0	41:30	1	30
	and			
16	2.5	33:15	3	33
	and			
17	3.0	41:15	2	27
	and			
18	2.5	33:00	3	27
	and			
19	3.0	40:00	2	30
	and			
20	3.0	41:00	5	33
	and			
21	4.0	55:00	3	33
	and			
Ⅱ 貧弱				
週	距離 (mile)	時間 (min)	回数/週	点数/週
7	2.0	27:30	5	20
8	2.0	27:30	3	22
	and			
9	2.5	33:45	2	22
	and			
10	2.0	27:30	3	27
	and			
11	2.5	33:30	2	27
	and			
12	2.5	33:15	3	30
	and			
13	3.0	41:15	2	33
	and			
14	2.5	33:00	3	30
	and			
15	3.0	40:00	2	33
	and			
16	3.0	41:00	5	33
	and			
17	4.0	55:00	3	33
	and			
Ⅲ 普通				
週	距離 (mile)	時間 (min)	回数/週	点数/週
7	2.5	33:15	4	26
	and			
8	3.0	41:30	1	27
	and			
9	2.5	33:00	3	30
	and			
10	3.0	40:00	2	33
	and			
11	3.0	41:00	5	33
	and			
12	4.0	55:00	3	33
	and			
体力調整プログラムを完了したら、通常の週30点のトレーニングプログラムに進んで続けること				

※Kenneth H. Cooper(1970)THE NEW AEROBICS.M. Evans:New York, p. 53-54 より作成

こうして、『THE NEW AEROBICS』では、トレーニングプログラムが年齢に応じてより科学的に、またより安全に実施できるようになった。

1970(昭和45)年までに『AEROBICS』、『THE NEW AEROBICS』の二冊が刊行されたが、これらはどちらも女性を対象としたものではなかった。しかし、女性には女性特有の事情と問題があるため、女性から寄せられた質問や要望に応える必要が生じ、1972(昭和47)年にクーパーは妻のミリーと共著で『aerobics for women』を刊行した³⁷⁾。ここでは点数表に初めてスクウェア、ポルカ、ワルツ、モダン、ワツシ、ジャークなどを含むダンスの項目を加えた³⁸⁾。1977(昭和52)年に刊行された『the aerobics way』においてもスクウェア、ポルカ、ワルツ、ハッスルなどを含むダンスの点数表が加えられたが³⁹⁾、これらの著書の中でクーパーが言及したダンスはいくつかのクラシックダンスを指しており、エアロビックダンスがその範疇に入っていなかった。

『the aerobics way』は、クーパーが1971(昭和46)年にオープンしたエアロビクス・センターでの研究、実践成果をまとめ、その内容を発表したものである。体力テストの場合は、12分間走行テスト、1.5マイル走行テストにさらに12分間歩行テスト、12分間スイミングテスト、12分間サイクリングテスト、3マイル歩行テストが加えられ、体力評価区分が表14のように六段階で示されるようになっている。

表14 12分間走行・歩行テストの成績による体力区分(マイル) ※

体力区分		年齢					
		13-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60歳以上
I きわめて貧弱	男	<1.30	<1.22	<1.18	<1.14	<1.03	<0.87
	女	<1.0	<0.96	<0.94	<0.88	<0.84	<0.78
II 貧弱	男	1.30-1.37	1.22-1.31	1.18-1.30	1.14-1.24	1.03-1.16	0.87-1.02
	女	1.00-1.18	0.96-1.11	0.95-1.05	0.88-0.98	0.84-0.93	0.78-0.86
III 普通	男	1.38-1.56	1.32-1.49	1.31-1.45	1.25-1.39	1.17-1.30	1.03-1.20
	女	1.19-1.29	1.12-1.22	1.06-1.18	0.99-1.11	0.94-1.05	0.87-0.98
IV 良好	男	1.57-1.72	1.50-1.64	1.46-1.56	1.40-1.53	1.31-1.44	1.21-1.32
	女	1.30-1.43	1.23-1.34	1.19-1.29	1.12-1.24	1.06-1.18	0.99-1.09
V 優秀	男	1.73-1.86	1.65-1.76	1.57-1.69	1.54-1.65	1.45-1.58	1.33-1.55
	女	1.44-1.51	1.35-1.45	1.30-1.39	1.25-1.34	1.19-1.30	1.10-1.18
VI 非常に優秀	男	>1.87	>1.77	>1.70	>1.66	>1.59	>1.56
	女	>1.52	>1.46	>1.40	>1.35	>1.31	>1.19

※Kenneth H. Cooper(1977) the aerobics way. M. Evans:New York, p. 88 より作成

また、点数の配分に関して、エアロビクス理論が考案された当初、1点は体重1キロ当たり1分間に7ミリリットルの酸素消費を基準として、各種運動の強度と持続時間に応じた酸素消費量の値に対して一律に点数を与えていたが、『the aerobics way』では同じ強度の運動でも長く運動すればするほど効果があがることに考慮し、持続時間の長さに対して一定の割合で「持久力点数」を導入した⁴⁰⁾。表15に示したウォーキング・ランニングの点数表をみると、1マイルの距離を20分から15分以内で走った場合の得点は1点だが、2マイルの距離を40分から30分以内に完走した場合に得られる点数は2点ではなく3点であった。この中の1点が、「持久力点数」として加算されたものである。

表15 ウォーキング・ランニング点数表の一部（持久力点数も加算したもの）※

時間(min)	点数	時間(min)	点数
1マイル		2マイル	
>20:01	0	>40:01	1
20:00-15:01	1	40:00-30:01	3
15:00-12:01	2	30:00-24:01	5
12:00-10:01	3	24:00-20:01	7
10:00-8:01	4	20:00-16:01	9
8:00-6:41	5	16:00-13:21	11
6:40-5:44	6	13:20-11:27	13
<5:43	7	<11:26	15

※Kenneth H. Cooper(1977) the aerobics way. M. Evans:New York, pp. 228-229 より作成

プログラムの構成に関して、対象年齢段階に60歳以上が加えられ、プログラムの期間は体力区分と関係なく、年齢が高くなるほど週30点に達するまでの時間が長くなり、30歳未満と30-39歳は12週、40-49歳は14週、50-59歳は16週、60歳以上は18週になっている。表16には、例として30歳以下と50-59歳の人のためのウォーキングプログラムとランニングプログラムを示した。60歳以上では、ハンドボール、その場走り、階段登り、縄跳びなど高齢者に対する強度の点からして、不適切な運動をプログラムから外し⁴¹⁾、そのほか過度に肥満の人、軽度のバイパス手術をした心臓疾患者のため、特別のプログラムが提示された⁴²⁾。

表 16 30歳以下と 50-59歳の人のための体力調整プログラム※

30歳以下									
ウォーキング					ランニング				
週	距離(mile)	時間(min)	回数/週	点数/週	週	距離(mile)	時間(min)	回数/週	点数/週
1	2.0	35:00	3	9	1	2.0	32:00	3	9
2	2.0	34:00	3	9	2	2.0	30:30	3	9
3	2.0	33:00	3	9	3	2.0	27:00	3	15
4	2.0	32:00	4	12	4	2.0	26:00	3	15
5	2.0	31:00	4	12	5	2.0	25:00	3	15
6	2.0	30:00	4	20	6	2.0	24:30	3	15
7	2.0	29:00	4	20	7	2.0	24:00	3	21
8	2.0	28:00	4	20	8	2.0	22:00	3	21
9	2.5	34:00	4	26	9	2.0	21:00	3	21
10	2.5	33:00	4	26	10	2.0	19:00	3	27
11	3.0	42:00	4	32	11	2.0	18:00	4	36
12	3.0	41:00	4	32	12	2.0	<17:00	4	36
	または					または			
	2.5	33:00	5	32.5		2.5	<22:00	3	34.5
50-59歳									
ウォーキング					ランニング				
週	距離(mile)	時間(min)	回数/週	点数/週	週	距離(mile)	時間(min)	回数/週	点数/週
1	1.5	29:30	4	8	1	2.0	36:00	3	9
2	1.5	28:00	4	8	2	2.0	34:00	3	9
3	1.5	26:00	4	8	3	2.0	32:00	3	9
4	2.0	36:00	4	12	4	2.0	30:00	3	15
5	2.0	35:00	4	12	5	2.0	29:00	3	15
6	2.0	34:00	4	12	6	2.0	28:00	3	15
7	2.0	32:00	4	12	7	2.0	27:00	4	20
8	2.0	31:00	4	12	8	2.0	26:00	4	20
9	2.5	38:30	4	16	9	2.0	25:00	4	20
10	2.5	37:45	4	16	10	2.0	24:00	4	28
11	2.5	37:00	3	19.5	11	2.0	23:00	4	28
12	2.5	37:00	4	26	12	2.0	22:00	4	28
13	3.0	44:00	4	32	13	2.0	21:30	4	28
14	3.0	43:00	4	32	14	2.0	21:00	4	28
15	3.0	43:00	4	32	15	2.0	20:30	4	28
16	3.0	42:30	4	32	16	2.0	20:00	4	36
	または					または			
	2.5	36:00	5	32.5		2.5	<25:00	3	34.5

※Kenneth H. Cooper(1977) the aerobics way. M. Evans:New York, p. 95 ; p. 112 より作成

1982(昭和 57)年には、『THE AEROBICS PROGRAM FOR TOTAL WELL-BEING』が刊行された。同書のアロビクス種目の一覧(表 17)をみるとわかるように、この著書では、初めて「エアロビクダンス」が紹介され、点数法には「エアロビクダンスと音楽に合わせるほかのエクササイズプログラム」⁴³⁾という項目が加えられた。エアロビクダンスの運動強度については、エアロビクダンスの平均的な消費エネルギーが 30 分で 6 点、45 分間の標準的なダンスレッスンで 9 点と推定されたが、時折、脈拍を確認し、1 分間で 130 に達し

ていない場合は、それ以上に激しく踊らなければならないことが指摘されている⁴⁴⁾。また、望ましい体力水準を維持するための1週間の獲得点数についても、これまでの男子30点、女子24点から、それぞれ32点、27点に引き上げられたほか⁴⁵⁾、この書著の中では、表18に示されたように各運動種目の点数をより実際に即した形で実質的に計算する方法が明示された。

表17 クーパーの著書の中で示された「エアロビクス」項目※

	『AEROBICS』 (1968年)	『THE NEW AEROBICS』 (1970年)	『aerobics for women』 (1972年)	『the aerobics way』 (1977年)	『THE AEROBICS PROGRAM FOR TOTAL WELL-BEING』 (1982年)
ランニング	○	○	○	○	○
ウォーキング	○	○	○	○	○
スイミング	○	○	○	○	○
サイクリング	○	○	○	○	○
フェンシング	○	○	○	○	○
ゴルフ	○	○	○	○	○
その場駆け足	○	○	○	○	○
縄跳び	○	○	○	○	○
ローイング	○	○	○	○	○
アイススケート・ローラースケート	○	○	○	○	○
スキー・水の上スキー	○	○	○	○	○
サッカー	○	○	○	○	○
テニス	○	○	○	○	○
バレーボール	○	○	○	○	○
ラクロス	○	○	○	○	○
ハンドボール	○	○		○	○
スカッシュ	○	○		○	○
バスケットボール	○	○		○	○
フットボール	○	○		○	
レスリング	○	○			○
ホッケー	○	○		○	○
バドミントン		○	○	○	○
階段上り			○	○	○
固定式自転車			○	○	○
ダンス(スクウェア、ポルカ、ワルツ、モダン、ワツシ、ジャークなど)			○		
ラケットボール				○	○
美容体操				○	○
カーリング				○	
ダンス(スクウェア、ポルカ、ワルツ、ハッスルなど)				○	
フットボール					○
ボクシング					○
ミニトランポリン					○
サーキットウェイト トレーニング					○
エアロビクダンスと音楽に合わせるほかのエクササイズプログラム					○

表 18 点数の計算法の例*

運動種目	計算式	例
屋外サイクリング	$\text{点数} = \frac{6 \times \text{距離}^2}{\text{時間}} - 1.5$ 距離(キロ);時間(分)	6マイルを36分でサイクリングする場合の点数 $\text{点数} = \frac{6 \times 6^2}{36} - 1.5 = 4.5 \text{点}$
エアロビックダンスと音楽に合わせるほかのダンスプログラム	$\text{点数} = \text{運動時間(分)} \times 0.2$	45分間続けてダンスをした場合の点数 点数=45分×0.2=9点

※Kenneth H. Cooper(1982)THE AEROBICS PROGRAM FOR TOTAL WELL-BEING. M. Evans:New York, p. 175;p. 182 より作成

プログラムの面では、表 19 に示したように体力調整プログラムの期間が、各年齢段階の特性と各運動種目の特性に応じて多様に設定されるようになった。さらにクーパーは毎回の運動を「ウォーミングアップ」、「有酸素運動」、「クールダウン」、「ウエイトトレーニング」の四つの部分から構成する必要があるとした⁴⁶⁾。エアロビクス理論における四段階の構成が、以降のエアロビックダンスプログラムの構成に影響を与えた。

表 19 各運動種目による体力調整プログラム*

30歳以下													
スカッシュ				ウォーキング					エアロビックダンス				
週	時間(分)	回数/週	点数/週	週	距離(マイル)	時間(分)	回数/週	点数/週	週	心拍数(回/分)	時間(分)	回数/週	点数/週
1	30:00	3	0	1	2.0	34:00	3	12.2	1	120-130	15:00	3	9.0
2	30:00	3	0	2	2.0	32:00	4	18.0	2	120-130	21:00	3	12.6
3	30:00	3	0	3	2.0	30:00	5	25.0	3	130-140	21:00	3	12.6
4	45:00	3	0	4	2.5	38:00	5	31.8	4	130-140	27:00	3	16.2
5	45:00	3	0	5	2.5	37:00	5	33.2	5	140-150	27:00	3	16.2
6	45:00	3	0	6	2.5	36:00	5	34.6	6	140-150	36:00	3	21.6
7	20:00	4	12	7	3.0	45:00	5	40.0	7	150-160	36:00	3	21.6
8	25:00	4	15	8	3.0	44:00	5	41.3	8	150-160	45:00	3	27.0
9	30:00	4	18	9	3.0	43:00	5	42.9					
10	40:00	4	24	10	3.0	42:00	4	35.4					
11	45:00	3	27										
12	60:00	4	36										

※Kenneth H. Cooper(1982)THE AEROBICS PROGRAM FOR TOTAL WELL-BEING. M. Evans:New York, pp. 145-148 より作成

以上のように、クーパーが初めて著書を刊行した 1968(昭和 43)年から 1982(昭和 57)年の間に、体力測定法や点数表、プログラムなどの面において、エアロビクス理論およびそのプログラムは大きく変化していった。これらの変化により性別、年齢層、体力レベルが異なる対象に対して、より安全で科学的な健康・体力づくりの処方箋を提供できるようになった。

エアロビクスの紹介と普及のため、クーパーはベストセラーとなった何冊もの著書を刊行したほか、1970(昭和 45)年にアメリカ空軍を退職後は、テキサス州のダラス市にエアロビクス・センターを設立し、体力づくりと運動生理学の研究を続けた。

第 4 項 エアロビクス理論の普及

エアロビクス理論は空軍関係者を対象に研究が進められ、科学的に有効性を立証するデータに基づいて考案された。ランニングやスイミング、サイクリングは経済面でも多額なお金を必要とするものではなく、誰にでもできる運動である。さらに重要なことに、当時はエアロビクスプログラムを求める社会状況にあった。そのため、空軍で開発されたエアロビクスプログラムは、政府から民間への技術移行の一例として、一般の人々の間に浸透していった⁴⁷⁾。クーパーのエアロビクス理論は著書の刊行によって公にされて以後、非常に大きな反響を巻き起こした。アメリカ全土においてあらゆる職業の人々が「このエアロビクスを体力の向上ないし健康の新しい水準に達するための実際的な手段」⁴⁸⁾として認めている。

アメリカ空軍に正式に採用されたプログラムは、クーパーの研究によって完成したものであり、およそ 80 万人の空軍関係者がこれを実施したといわれている⁴⁹⁾。さらに外国の軍隊も、続々とこれを正式の身体訓練プログラムとして採用し始めた。アメリカの多くの大学では、正課体育実技の一部としてエアロビクスを採用し、プロスポーツの競技団体は、オフシーズン中の体力維持のための優れた方法としてこれを高く評価した。

一方、民間企業で働く人々はこの頃、ひと昔前には想像もできなかったほどの厳しい環境下におかれていた。忙しい毎日のために運動不足になり、ストレスのため健康を害する人も出てきた。企業はかつてない健康保険費の増大に見舞われ、1983(昭和 58)年のアメリカ医学会誌によると、「大企業が社員の体力増強や健康増進のために費やした費用は数百万ドルにのぼる」⁵⁰⁾といわれるほどであった。社員の体力づくりの必要性を企業が感じており、エアロビクス健康法はこうしたニーズに当てはまるものであった。

したがって、アメリカ国内では、従業員の健康保持および体力向上のため、エアロビクスを採り入れる企業が増加した。その結果、望ましい効果も現れだした。運動プログラムを採り入れて以降、5年間にわたり1389名の社員について調査した研究によれば、医療費が45.7%の減少を示したほか、欠勤率が20.1%減少し、一年間の欠勤による非生産額が31.7%も減少した企業もあった⁵¹⁾。1976(昭和51)年10月にタイラーコーポレーションがスポンサーとなって行われた第5回タイラーカップマラソン大会は、全米15の州、60の企業から160人の参加者が集まった⁵²⁾。全員が企業の会長、社長、役員であり、エアロビクスが民間企業に浸透した様子を如実に物語ったといえよう。

このようにアメリカで体力づくりに対する関心は急激に高まり、ジョギング人口は全米で800~1000万人と推定された⁵³⁾。ダラスのエアロビクス・センターでも、毎日800人の人々が1500マイル以上走った⁵⁴⁾。そのほか、テニス、ラケットボール、サイクリング、スキー、スイミングなどの有酸素運動も盛んになり、政府の体力づくり委員会の調査では、1974(昭和49)年に6000万人ものアメリカ人が運動を楽しんだとの結果が得られ、同年に大統領の体力づくり諮問委員会が行った調査でも、全米で6000万人もの人々が何らかの運動を日常生活に取り入れていることが明らかにされた⁵⁵⁾。1960(昭和35)年以後、心臓疾患による死亡者数は14%減少し、アメリカ人の平均寿命は1970(昭和45)年の70.9歳から1974(昭和49)年の72.0歳に延びた⁵⁶⁾。これらの結果の背景には、クーパーによるエアロビクス理論の影響があったものと推測できよう。

クーパーのエアロビクス理論の影響について、1978(昭和53)年に雑誌「パブリシャーズ・ウィークリー」に掲載された記事で、エヴァンズ出版社社長は「現在のエクササイズの急増は、大いにクーパーと彼の著書から刺激を受けている」と述べている。同様に、1982年の「タイムズ」にも、ケネス・H・クーパーのおかげで、1970年代の心臓疾患による死亡率は14%減少し、1970年代の終わりにはジョギング・ブームにより、2500万人のアメリカ人が道路で走っているとの記事が掲載された⁵⁷⁾。これらの記事からわかるように、クーパーが考案した「エアロビクス」は軍隊だけでなく、大学、スポーツ関係者、さらに民間企業や各家庭にまで急速に浸透していき、全米で健康と体力づくりのための科学的トレーニングとして注目されるようになったのである。

さらに、エアロビクス理論の波は世界中へ広がっていった。『AEROBICS』の刊行後、クーパーはエアロビクスの実践の実態を調べるため、世界一周の旅を行っている。その中で彼は、ハワイのホノルルのカピオラニ公園で、心臓疾患を専門とするジャック・スカッフ博

士の指導の下、狭心症の経験者からマラソンランナーまで、多くの参加者が積極的に健康づくりのためにランニングを実践していた様子を目にした⁵⁸⁾。オランダでは、オランダ循環器学会がオランダスポーツ協会と協力し、ランニング、速歩、サイクリング、スケートなどのエアロビクスを推進した。オランダ全土に100以上もの1000メートルにわたる“クーパーバーン”が設けられ、“クーパー・テスト”が行われた⁵⁹⁾。さらにブラジルでは、エアロビクスの適切な訳語がないため、「クーパーのプログラム」、「クーパーをやりました」などと語られた。1969(昭和44)-70(昭和45)年のオフシーズンにはエアロビクスプログラムが体力づくりのために、ブラジルのサッカーチームでも採用された⁶⁰⁾。

このように、エアロビクス理論およびプログラムはアメリカ国内だけでなく、世界中に認められ、多くの人々に健康・体力づくりの手段を提供していったのである。

第2節 エール・ソーレンセンによるエアロビックダンスの考案と進展

第1項 エアロビックダンスの考案と普及

上述したとおり、1968(昭和43)年にアメリカ空軍の軍医であったクーパーがエアロビクス理論を発表し、1970年代にはジョギング、サイクリング、スイミングなどの運動を通して、多くのアメリカ人をフィットネス志向に導いた。以降、多くのスポーツ指導者は、エアロビクス理論を自らのエクササイズに取り入れ、独自のエクササイズ及びプログラムを考案した。1970年代にはソーレンセンによってエアロビックダンシングが考案されたが、これこそが、今日におけるエアロビックダンスの始まりである。

ソーレンセンは1942(昭和17)年に生まれ、サンフランシスコの西海岸地域にあるカストロバレーという小さな町で育った。6歳頃からダンスを始め、その後10年間、バレエ、ジャズ、モダン、タップ、曲芸のレッスンに毎日12時間以上の時間を費やしていた。彼女が16歳でプロのダンサーになった。その後、彼女はダンサーの職業を断念し、バークレーにあるカリフォルニア大学に入学した⁶¹⁾。そして、1964(昭和39)年に社会科学学系の学士号を取得した。在学中、ダンス経験者の彼女はダンスをできない学生のため、多くの学内イベントの振付に取り組んだ⁶²⁾。

そして、1965(昭和40)年には、アメリカ空軍の軍人であったニール・ソーレンセンと結婚し、テキサス州の基地に引っ越し、そこでダンススクールのパートナーとなった⁶³⁾。1966(昭和41)年に夫がカリフォルニア州・サクラメント基地移動を任命させられたことで再び引っ越した後、彼女はサクラメントの小学校で教師を務めながら、基地内で主婦と子

どもにもダンスを教えた⁶⁴⁾。

1968(昭和43)年には夫の仕事で二人が空軍基地に駐屯し始めた。ちょうどその頃、空軍ではカナダ空軍によって考案された運動プログラムである5BXとXBXプログラムをエアロビクスプログラムへと入れ替えているところだった。ソーレンセンは1969(昭和44)年に基地テレビ局でのフィットネスプログラムを担当することとなり、これが公の場に登場した最初となった⁶⁵⁾。そこで、彼女は番組の用意をしながら、当時ベストセラーとなった『AEROBICS』を読み、そこから得たエアロビクス理論と知識を用いてダンス形式のエクササイズを組み立てた⁶⁶⁾。その後、ソーレンセンが自ら12分走行テストを受け、体力区分V優秀にという評価結果を得た。その時点まで、ソーレンセンはランニングやスイミング、サイクリングなどのクーパーが提唱したエアロビクエクササイズに参加したことがなかったため、自分が健康を維持できているのはこれまでダンスを続けてきたからだ結論づけた⁶⁷⁾。長い間取り込んだダンスの効果を確信し、クーパーとの文通をスタートさせた結果、そこでクーパーからのアドバイスを受けたソーレンセンは、基地の女性グループに12分間走行テストを受けさせた後、自らが考えたダンスプログラムを週3回、12週間実施させた⁶⁸⁾。同じプログラムを2回実施した後、そのデータをクーパーに送った。その結果、ダンスプログラムによる効果は、ジョギングプログラムの参加者に期待できる体力づくり効果に相当するという返答をクーパーから受けたのであった⁶⁹⁾。その後、ソーレンセンは基地テレビ局と連携し、基地で今日の「エアロビクダンシング」に似たレギュラーライブショーを開始し、また90マイル離れたテレビ局にも連絡し、ショーのテープ版を放送してもらうことに成功した⁷⁰⁾。

1970(昭和45)年に夫が空軍を辞めた後、二人はニュージャージーのサウスオレンジに移住した。翌年の春、エアロビクス理論に基づいてテストを重ね、自ら考案したプログラムに一般の人々がどのような反応を示すかを知るため、ソーレンセンはサウスオレンジYMCA後援のもと、教会の地下室でダンスプログラムクラスを開設した⁷¹⁾。これはエアロビクダンシングの誕生といわれる出来事でもあった。初回のクラスが女性6人しか来なかったが、3月中頃には50人の生徒が集まり、付近のシートンホール大学、ブルームフィールド大学からも場所を借りてクラスを増やした⁷²⁾。

こうして誕生したエアロビクダンシングは、急速にアメリカ全土のYMCAや学校などへと普及していった。1971(昭和46)年に初めてのクラスを開いた後、シートンホール大学でエアロビクダンシングを指導したソーレンセンは当大学で指導を続けた。そして、指

導者として参加した国内指導者会議で、彼女はテキサス州体力委員会会長のサニー・ロッカーに出会い、ロッカーがエアロビックダンシングをテキサスの公立学校に導入することを決めた⁷³⁾。1971(昭和 46)年の夏、オースティンにあるテキサス州立大学で、ソーレンセンはテキサス州の各地から集まった体育教師を対象に4日間の講習会を開催し、体育教師にエアロビックダンシングの動きに関する手書きの資料を配布した⁷⁴⁾。

教師の中の一人ジャモア・エドワーズ・マイケルは、早期にテキサス州で開かれたほとんどのエアロビックダンシングの講習会に参加した。その後、テキサス州がエアロビックダンシングの教材を使用し、追加の講習会を開催することになり、1973(昭和 48)年にマイケルはロッカーにも雇われた⁷⁵⁾。多くの高校教師がエアロビックダンシングを高校の体育授業に導入し、女子生徒が年中、エアロビックダンシングを行うようになった。そして、女子高校生の母親らがこのクラスを知るようになると、一部の体育教師は大人向けのクラブを無料で提供し始めた⁷⁶⁾。マイケル自身もテキサス州・デントンのレクリエーション課で50人の大人のクラスを担当した⁷⁷⁾。

その当時、講習会がオクラホマ州など他の地域にまで広がった結果、アメリカの青少年の体力・スポーツに関する大統領審議会会長ケーシー・コンラッドがエアロビックダンシングに関心を払い、ソーレンセンを審議会に誘った⁷⁸⁾。これを契機に、1972(昭和 47)-1978(昭和 53)年の間ソーレンセンが全米にわたって小学校から大学までの体育教師にエアロビックダンシングを紹介していった。1977(昭和 52)年頃までにソーレンセンはテキサス州やオクラホマ州、カンザス州で講習会を続けていったが、彼女はマイケルが活動している地域でエアロビックダンシングの知名度を広げるため、一つの広告活動を展開させた⁷⁹⁾。1972(昭和 47)年の終わりにソーレンセンは初級者・中級者向けのレコードアルバムを2枚発行し、体育教師のエアロビックダンシング講習会で配布した⁸⁰⁾。その後制作したレコードとテープが講習会だけでなく、AAPHERD(American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance)の全国大会、地方大会で販売された⁸¹⁾。

このように知名度が上がっていく中、1974(昭和 49)年にソーレンセン一家はニューヨークに移転し、ソーレンセンがここでエアロビックダンシングというコンセプト自体をビジネスに組み入れて、ADI(Aerobic Dancing, Inc)を設立した。ADIのビジネスオフィスが設立された直後、夫のニールは飛行機の保険の仲介という仕事を辞め、エアロビックダンシング株式会社の会長に就任⁸²⁾。

ADIが多くの体育指導者に年1・2回の講習会を開き、受講者は無料で入手した教材を使

用し、自らのエアロビックダンスクラスを始めた。上述したマイケルも大人の生徒を指導し、また既存の教師を ADI のインストラクターに招き入れた。新規クラスの施設、整備、賃貸料金の交渉などにも参入し、1978(昭和 53)年に彼女は ADI の地域マネジャーになった。この「地域マネジャー」が ADI の経営モデルの大きな特徴であった⁸³⁾。

「エアロビックダンシング」と名づけて登録されたソーレンセンのプログラムは、全米で多くの人々をスタジオに通わせ、フィットネス志向に導いた。営利を目的としたスポーツクラブ、行政のレクリエーション局、教育者たちなどがエアロビックダンシングを認め、エアロビックダンシングが急速に広範囲にわたり流行していった。1981(昭和 56)年には ADI が全盛期を迎えた。ニューヨーク、サンディエゴ、ボルチモア、ロサンゼルスに四つの中央センターを持ち、1500 の地域オフィスに 200 名の地域マネジャーの指導のもと、インストラクター4000 人と契約し、全米 45 州に広がっていった⁸⁴⁾。エアロビックダンシングの流行は、カナダ、タイ、オーストラリア、ベネズエラといった国々にも広がった⁸⁵⁾。

しかし、その一方、1980 年代に入る頃には様々な要因により、ADI が危機に直面していた。まず、1975(昭和 50)年頃から、会社は YMCA との関係が悪化しはじめた。営利を目的としてクラスを経営していくという ADI の希望に対し、YMCA が非営利を主張したため、会社の利益が制限され、YMCA のインストラクターへのコントロールが利かなくなった⁸⁶⁾。そして 1970(昭和 45)年後半、エアロビックダンシングプログラムが徐々に全国の YMCA から消えていった。多くの YMCA のインストラクターが ADI の従業員になったが、新たにクラスを開く場所を探すという大きな課題が生じた。

また、エアロビックダンシングが話題を呼んだ後、多くの ADI のインストラクターが会社を辞め、「エアロビックダンシング」に似た名称を使用し多様なプログラムを開発し、独立しはじめた。ソーレンセンが最初に YMCA を発祥地としてエアロビックダンシングを教え、普及させたため、YMCA から撤退後、各地の YMCA でもソーレンセンのプログラムを模倣したプログラムを開発していた。ソーレンセン夫妻は「エアロビックダンシング」の著作権を徹底的に保護することに失敗したのである。

さらに、1970 年代、エアロビックダンシングのインストラクターの多くは ADI の従業員で、彼女たちの給料は時給制で、クラスの生徒数に関係なくボーナスや報奨金を受け取っていなかった⁸⁷⁾。その一方、フィットネス業界において、多くのフィットネスクラブが月会費を支払い、何回も利用できる会員制システムを導入するようになった。しかし、エアロビックダンシングのクラスでは、少ないスペースで多くの人数が運動できる上下方向の

動きを中心としたエクササイズより、身体への負担が少なく安全な左右方向の移動を中心とした動きを重視してきたため、生徒一人一人に十分な場所を確保しなければならなかった⁸⁸⁾。このことは、穏やかなペースと非競争の雰囲気とあいまって、エアロビックダンシングによる怪我をほとんど生じさせなかった反面、クラスを経営するコストが大幅に増加する原因となったのであった。

これらの現状を受け、1980年代、ADIはコストを削減することに取り組んだ。多くのマネージャーやインストラクターを運営機構から取り除き、インストラクターのトレーニングをビデオテープ・システムに変えた⁸⁹⁾。12週間で1セッションというプログラムの期間が「途中から入ってもよい」ことに変更され、中途参加の顧客のために簡易なプログラムを作った⁹⁰⁾。しかしながら、結局、1989(平成元)年にADIが倒産を余儀なくされた。

以上のように、1970年代にソーレンセンはクーパーのエアロビクス理論を自らのダンスに取り入れ、今日におけるエアロビックダンスの始まりである「エアロビックダンシング」を考案した。以降、エアロビックダンシングは民間だけではなく、YMCA、学校、政府部門など各方面から支持を得られ普及していった。1980年代に入ると、いくつかの要因でソーレンセンのエアロビックダンシングは危機に直面し、1989(平成元)年にはADIの倒産という結果に至った。

第2項 エアロビックダンシングの科学性

エアロビックダンシングは「健康の保持や増進のためのもの」¹⁰⁰⁾であり、ソーレンセンは常に科学的理論に基づき安全に行うことを重視していた¹⁰¹⁾。その意識が現れた特徴として、プログラム、服装、インストラクターの三つの方面から以下の点が挙げられる。

まず、プログラムについて、ソーレンセンはクーパーによって提唱されたエアロビクス理論を科学的根拠として、エアロビックダンシングを考案した。エアロビックダンシングを始める前に、ソーレンセンは健康検査と体重チェックを行うことが必要だと述べている。健康検査については、参加者に「30歳以下」、「30-39歳」、「40-59歳」、「60歳」という年齢段階別に健康検査の内容を定め薦めている。また基準体重表を提示し、基準体重より15%以上の対象者に対して、「腰、膝、足首に必要以上の負担をかけ、脈拍が危険なレベルに上がる恐れがある」¹⁰²⁾ため、通常のプログラムを多少変えて特別なプログラムを作る必要があると主張している。このように、事前の健康検査を推奨し、体重過剰に配慮している点は、エアロビクス理論と全く一致している。

表 20 はソーレンセンのエアロビックダンシングによる健康・体力づくりのプログラムの構成を示すものである。ソーレンセンは基礎的な健康づくりのために、有酸素運動を週 3 回行う必要があるとし、そのうち、エアロビックダンシングを最低 2 回、1 回あたり 30-45 分実施し、3 回目はエアロビックダンシングでも、ウォーキングやジョギング、サイクリングなどの他のエアロビックエクササイズでも良いとしている¹⁰³⁾。プログラムの期間に関しては、12 週間を 1 セッションとし、12 週間ごとにダンスの振付を変更して進めるよう設定した¹⁰⁴⁾。毎回のレッスンは「柔軟運動」、「ウォームアップ」、「エアロビックダンス」、「クールダウン」、「カーフストレッチ」の 5 段階から構成されている。

ウォームアップからクールダウンの間、プログラムの段階によって運動時間や運動強度が異なるダンスが続けられる。表 21 はプログラムの一部であるウォームアップを取り上げて、その方法を示したものである。表に示されているように、エアロビックダンシングの最少単位「ステップ」から「パターン」が形成される。運動時間や運動強度に合わせて「パターン」を選択し、いくつかのパターンを連続で踊ることで、ウォームアップ段階のダンスが出来上がるのである。多種多様な「ステップ」が用意されており、インストラクターによる組み合わせ次第で幾通りもの「パターン」を用意することができる。主要段階であるエアロビックダンスは、用いられる音楽に合わせて、チャールストン、ハッスル、ディスコ、ロック、ブギ、ストレッチ、カントリー、ブロードウェーなど様々な種類があり、組み合わせによって健康・体力づくりの効果だけではなく、楽しさが得られるよう工夫されている。これら 12 週間を 1 セッションとした期間設定や、5 段階に分けたレッスンの基本構成という点において、エアロビクス理論に根拠している様子がみられる。

エアロビックダンシングを安全で効果的に行うため、各段階で行うダンスの強度がコントロールされた。ソーレンセンはウォームアップとクールダウンのダンスの強度を規定するとともに、エアロビックダンスのダンスが目標脈拍数を最低 15 分間維持しながら行わなければならないとしている¹⁰⁵⁾。脈拍のチェックの必要性について、ソーレンセンは以下の二点に言及している¹⁰⁶⁾。

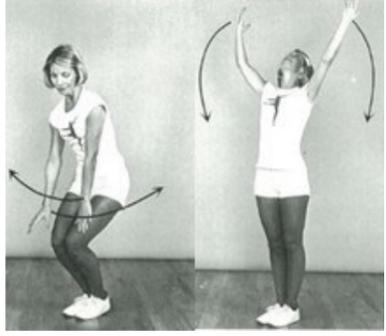
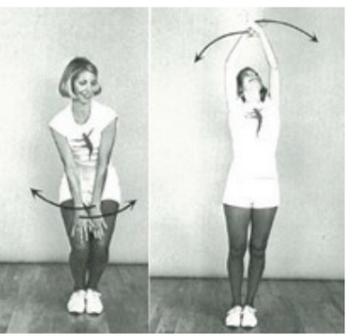
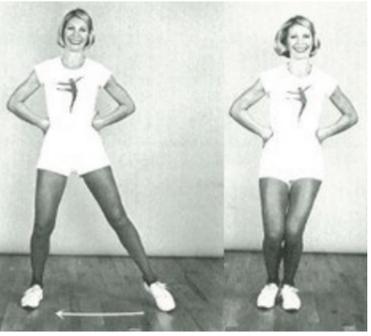
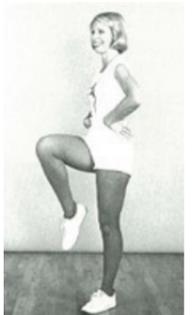
1. 運動中どの時点でも、脈拍数は運動の強さを知る目安になる。運動時脈拍数を運動時適正脈拍範囲内にしておけば、安全で効果的な運動をしていることになる。
2. 12 週間を通じて、客観的に自分の進歩を知ることができるので、やる気が湧いてくる。

表20 エアロビックダンシングによる12週間プログラムの構成※

12週間プログラム	レッスン	段階	ダンス	パターン	ステップ				
1週目	レッスン1 (30-35分)	柔軟運動			/				
		ウォームアップ	ウォームアップダンス	パターン1 パターン2 パターン3 ...	ショルダ・ロール:ダブル・アンド・シングル ランジ・フォワード ウォーク・アンド・クラブ チャールストン	サイドベンド:ダブル・アンド・シングル フォーステップ	ニューベンド・スウィープ・ファースト ツーステップ・プリゼント	ニューベンド・スウィープ・スロー ニーリフト	
		エアロビックダンス	エアロビックダンス -チャールストン	パターン1 パターン2 パターン3 ...	 ニーリフト	 ヒットセール・ホッピング	 ステップアウト・クロスオーバー	 ブレイク・スロー	
		エアロビックダンス	エアロビックダンス -ハッスル	パターン1 パターン2 パターン3 ...	ランジ・サイド シザー・ダブル	ハッスル・ジョグ ジャンピング・ジャック	フォーステップ・クラブ ニーリフト・ホッピング	スーステップ・クラブ ブレイク・スロー	
		エアロビックダンス	エアロビックダンス -ブギ	パターン1 パターン2 パターン3 ...	タッチサイド・クロスオーバー スウィング・ステップ	セブン・アップ	ブギ・ジョグ	ロックスリー・ホップ	
		エアロビックダンス	エアロビックダンス -ロック	パターン1 パターン2 パターン3 ...	サイ・ロック・ダブル ハイ・ウォーク	ブレイク・スロー ツーステップ・シュート・アップ	ニーリフト・ホッピング トム・ジョーンズ・ステップ	クルス、ロック、ステップ・ツギザザーステップ	
		エアロビックダンス	エアロビックダンス -ストレッチ	パターン1 パターン2 パターン3 ...	ストレッチ・アラウンド・スウェイ ブレイク・スロー	ランジ・フォワード・プリゼント	ロッキング・ファンテン	ジョグ・ストレッチ	
		エアロビックダンス	エアロビックダンス -ディスコ	パターン1 パターン2 パターン3 ...	ディスコ・ランジ・サイド ワインド・アップ・バウンス	ハッスル・ジョグ スウィング・アンド・スナップ	ディスコ・ジョグスリー・キック	ブレイク・スロー	
		エアロビックダンス	エアロビックダンス -カントリー	パターン1 パターン2 パターン3 ...	カントリー・ホップ ロー・ウォーク	カントリー・ジョグ ジョグ・バックワード・アンド・ターン	ギター・サイ・ロック スライド	ブレイク・コンボ ジャンプフォワード・ジャンプバック	
		エアロビックダンス	エアロビックダンス -ブロードウェイ	パターン1 パターン2 パターン3 ...	ジョグ ジョグ・ワイパー	ウォーク・アンド・クラブ ニーリフト・ホッピング	スーステップ・シュートアウト キックロー・ホッピング	ワンステップ ゲットイット・オールツギザザーステップ・コンボ	
		クールダウン	クールダウンダンス	パターン1 パターン2 パターン3 ...	ウォーク ステップアウト・クロスオーバー	ランジ・サイド ランジ・サイド・プリゼント	ツーステップ・サークル・アップ	ランジ・フォワード	
		カーフストレッチ							
		レッスン2							
		レッスン3							
		2週目							
...									
12週目									

※ジャッキー・ソーレンセン著、池田美知子、池田克紀訳(1983)ジャッキー・ソーレンセンのエアロビック・ダンシング. 保健同人社:東京より作成

表21 ウォーム・アップの構成※

ウォームアップ	パターン	ステップ		
<p>ウォームアップダンス1</p> <p>(イントロダクション)</p> <ul style="list-style-type: none"> 歌の間は腕を上には伸ばしてまわす——ゆっくり4回 4カウント待つ(4つのビートを踏き、このテンポで行なう) ショルダー・ロール・ダブル——遅く6回 腕を顔から頭の上上げる——4カウント <p>パターン1——1回</p> <ul style="list-style-type: none"> サイドベンド・ダブル——右、左、右、左(各々スナップ4回) サイドベンド・シングル——右、左、右、左(各々スナップ2回) ニーベンド・スウィープ・スロー——2回(各8カウント) <p>パターン2——4回(部屋にそって動き、もとの位置に戻る)</p> <ul style="list-style-type: none"> ウォーク——4歩(腕は自然に振る) ツーステップ・プレゼント——右、左 <p>パターン3——2回</p> <ul style="list-style-type: none"> ニーベンド・スウィープ・ファースト——2回(各4カウント) ニーリフト——右、左、右、左(両手は腰におく) ウォーク・アンド・クラップ——8歩で右まわり1周 <p>パターン4——2回</p> <ul style="list-style-type: none"> フォーステップ——右(両手は腰におく) ランジ・フォワード——2回右足で行なう(各ランジごとに両手を前に押し出し、引いた時に手をたたく) フォーステップ——左(両手は腰におく) ランジ・フォワード——2回左足で行なう(各ランジごとに両手を前に押し出し、引いた時に手をたたく) <p>パターン3——2回</p> <p>パターン4——2回</p> <p>(エンディング)</p> <ul style="list-style-type: none"> ショルダー・ロール・シングル——8回 ニーベンド・スウィープ・スロー——2回(各8カウント、音楽はフェイドアウト<だんだん音を小さくして、消えるように止める>する) 	<p>ウォームアップパターン1</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サイドベンドダブル——右、左、右、左 <p>腕:両足を頭の上には伸ばす ダブルベンド1回にスナップ4回</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サイドベンドシングル——右、左、右、左 <p>腕:片手を頭の上には伸ばし、もう片手は脇におく シングルベンド1回にスナップ2回</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ニューベンドスウィープスロー——2回(各8カウント) 	<p>ショルダー・ロール:ダブル・アンド・シングル</p> 	<p>サイドベンド:ダブル・アンド・シングル</p> 	
<p>ウォームアップダンス2</p> <p>(イントロダクション)</p> <ul style="list-style-type: none"> 8カウント待つ(8カウントの後、歌が入る——このテンポに合わせる) 両腕を上には伸ばしてまわす——1回(8カウント) ショルダー・ロール・ダブル——6回遅く行なう 両腕を顔から頭の上上げる——4カウント <p>パターン1——1回</p> <ul style="list-style-type: none"> サイドベンド・ダブル——右、左、右、左(各々スナップ4回) サイドベンド・シングル——右、左、右、左(各々スナップ2回) ニーベンド・スウィープ・スロー——2回(各8カウント) <p>パターン2——4回(部屋にそって動き、もとの位置に戻る)</p> <ul style="list-style-type: none"> ウォーク——4歩(腕は自然に振る) ツーステップ・プレゼント——右、左 <p>パターン3——2回</p> <ul style="list-style-type: none"> ニーベンド・スウィープ・ファースト——2回(各々4カウント) ニーリフト——右、左、右、左(両手は腰におく) ウォーク・アンド・クラップ——8歩で右まわり1周 <p>パターン4——2回</p> <ul style="list-style-type: none"> フォーステップ——右(両手は腰におく) ランジ・フォワード——右足ランジ2回(各ランジごとに両手を前に押し出し、引いた時に手をたたく) フォーステップ——左(両手は腰におく) ランジ・フォワード——左足ランジ2回(各ランジごとに両手を前に押し出し、引いた時に手をたたく) <p>パターン3——2回</p> <p>パターン4——1回</p> <p>(エンディング)</p> <ul style="list-style-type: none"> ショルダー・ロール・シングル——8回 ニーベンド・スウィープ・スロー——2回(各8カウント) 	<p>ウォームアップパターン2</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ウォーク——4歩歩く <p>腕:自然に振る</p> <ul style="list-style-type: none"> ● スーステッププレゼント——右、左 <p>腕:右に動く時は右腕を前から横に伸ばし、左に動く時は左腕を前から横に伸ばす</p>	<p>ニューベンド・スウィープ・ファースト</p> 	<p>ニューベンド・スウィープ・スロー</p> 	
<p>ウォームアップパターン3</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ニューベンドスウィープファースト——2回(各4カウント) ● ニーリフト——右、左 <p>● ウォークアンドクラップ——8歩で右に1回転</p>	<p>ウォームアップパターン4</p> <ul style="list-style-type: none"> ● フォーステップ——右側に移動する <p>腕:両手は腰におく</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ランジフォワード——右足(2回) <p>腕:各ランジごとに両手を押し出し、戻してたたく</p> <ul style="list-style-type: none"> ● フォーステップ——左側に移動する <p>腕:両手は腰におく</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ランジフォワード——左足(2回) <p>腕:各ランジごとに両手を押し出し、戻してたたく</p>	<p>フォーステップ</p> 	<p>ツーステップ・プレゼント</p> 	
		<p>ランジ・フォワード</p> 	<p>ニーリフト</p> 	<p>ウォーク・アンド・クラップ</p> 

※ジャッキー・ソーレンセン著、池田美知子、池田克紀訳(1983)ジャッキー・ソーレンセンのエアロビック・ダンシング. 保健同人社:東京, pp. 43-60より作成

以上の内容を踏まえたうえで、ソーレンセンは安静時脈拍数、運動時脈拍数、回復時脈拍数の3種類を、運動強度をはかる目安として用いた。安静時脈拍数は体力の高い人の方が低い人に比べて低くなる。エアロビックダンシングに参加し、安静時脈拍数が著しく低くなれば、心臓が強くなった証拠となる¹⁰⁷⁾。

運動時目標脈拍数¹⁰⁸⁾の目安は表22のように計算された。最初の12週間は目標脈拍数の前半の範囲内に抑え、またどの範囲に属しても、最初の2週間は慎重を期して140以下に抑えることを薦めている¹⁰⁹⁾。運動終了10分後には回復時脈拍数が100以下になるべきであり、そうでなければ運動の強度を下げなければならない¹¹⁰⁾。ソーレンセンは一つのダンスが終るたび、あるいは3分間動いた後に運動時脈拍数を6秒間測り、レッスンの最後に回復時脈拍数を測ることとしている¹¹¹⁾。クーパーが点数表によってプログラムの運動量を規定しているのに対し、ソーレンセンは脈拍数を測ることにより、エアロビックダンスが安全に、かつ有酸素効果を得られる強度の範囲内で行われるよう指示している。

表22 安静時脈拍数と運動時目標脈拍数の目安(毎分)[※]

安静時脈拍数	30歳以下	31-40歳	41-50歳	51-60歳
50-51	137-195	131-185	128-180	125-175
52-53	138-195	132-185	129-180	126-175
54-56	139-195	133-185	130-180	127-175
57-58	140-195	134-185	131-180	128-175
59-61	141-195	135-185	132-180	129-175
62-63	142-195	136-185	133-180	130-175
64-66	143-195	137-185	134-180	131-175
67-68	144-195	138-185	135-180	132-175
69-71	145-195	139-185	136-180	133-175
72-73	146-195	140-185	137-180	134-175
74-76	147-195	141-185	138-180	135-175
77-78	148-195	142-185	139-180	136-175
79-81	149-195	143-185	140-180	137-175
82-83	150-195	144-185	141-180	138-175
84-86	151-195	145-185	142-180	139-175
87-88	152-195	146-185	143-180	140-175
89-91	153-195	147-185	144-180	141-175

※ Jacki Sorensen(1982) JACKI SORENSEN'S AEROBIC DANCING. Mirus Music, Inc. :Cleveland, p.2より作成

プログラムのほか、服装について、ソーレンセンを「ゆったりとしたスポーツ用のシャツやレオタードが適し……一般には、男女とも、ショーツとTシャツを好んで着ているようだ」¹¹²⁾と説明し、ファッション性ではなく、機能性と着心地の面を重視している。ダンサーであったソーレンセンは当初、レッスンをレオタード、タイツ、テニスシューズで始めた。しかし多くの生徒がレオタードの着用を心地よく感じなかったため、Tシャツ、短パンまたはズボンの着用を薦めるようになった¹¹³⁾。

1972(昭和 47)年、ソーレンセンは自身のエアロビックダンシングチュニックを特注し、1973(昭和 48)年には表 20 の写真に示されているようなエアロビックダンシングのためのTシャツを製造した¹¹⁴⁾。1970年代、アメリカではインストラクターと多くの生徒がこのエアロビックダンシングのTシャツ、短パン、パンティストッキング、ジョギングシューズまたはテニスシューズを着用した¹¹⁵⁾。1980年代に入ると、レオタードの生産者がエアロビックダンス市場の発展を認識し、さまざまな布地とスタイルのレオタードを生産、販売し始めた。さらに1982(昭和 57)年にリーボック社は当時のブームに乗り、エアロビックダンス専用シューズ「フリースタイル」を発売した¹¹⁶⁾。これら企業の影響により、ソーレンセンのエアロビックダンシングにもレオタードが広がり、1980年代に入るとエアロビックダンシングの服装として、レオタードとエアロビックダンスシューズを組み合わせる人々が現れるようになった¹¹⁷⁾。

最後に、エアロビックダンシングプログラムの特徴として、インストラクターが厳選されている点があげられる。インストラクターになるには、「禁煙」のほか、「クーパーの12分間走行テストで体力区分IV(良好)またはV(優秀)となること」、「制限体重以下」といった条件を満たさなければならない¹¹⁸⁾。その上でインストラクターとなった後には、多様な振付を提供するために1年に40種を超える新たなダンスのパターンをマスターし、年3回の資格検定クリニックに参加するなど、常にベストコンディションであるよう鍛えられる¹¹⁹⁾。

このように、プログラムの内容や、服装の選択、インストラクターの養成から、ソーレンセンによって考案されたエアロビックダンシングが健康づくりという運動の目的意識をもち、科学的でかつ楽しく行うものであったことが確認できる。

実際、1970年代の間にエアロビックダンシングは生理学の研究対象にもなり、その科学性がさらに検証された。1972(昭和 47)年、身体運動学研究室の教授ハープ・ウェーバーは30分間のエアロビックダンスによる酸素消費量が体重1kgあたり29ml/分であるという結

果を示し、運動強度も時間もトレーニング効果を引き出すには十分であると結論付けた¹²⁰⁾。この研究結果から、30分間のエアロビックダンスによる酸素消費量が、クーパーの点数表で示された1マイル(1.6キロ)を8-10分以内に走った酸素消費量(体重1kgあたり28ml/分)に近く、4点を獲得できるものであることがわかる。前述したとおり、クーパーが推定したエアロビックダンスの平均的な消費エネルギーは30分間で6点であることと比較すると、1970年代初めのエアロビックダンシングプログラムが十分に穏やかで、身体への負荷が少なく安全な範囲内で行われたことがわかる。

1973(昭和48)年夏、オースティン・テキサス大学体育学部の学生カール・フィスターは、ソーレンセンが開催した学校教員対象の講習会において、エアロビックダンシングがエネルギーをどれほど消費するかを調査した。この調査では、エアロビックダンシングの酸素消費量が1マイルを12分で走るペースに匹敵するという研究結果が導かれ、ウェーバーの研究結果を確かめられた¹²¹⁾。1974(昭和49)年には、ニューヨークのモンテフィオーリ病院で心肺リハビリテーションを専攻する内科医ノール・R・ゾンマー博士が、青少年の体力・スポーツに関する大統領審議会でソーレンセンに出会った。ゾンマーはソーレンセンを自らの実験室に誘い、エアロビックダンシングとサイクリングの両方を行わせて、その心拍率と他の体力要素をモニターする実験を進めた。ゾンマーはその後も、エアロビックダンスを心配機能リハビリテーションに取り入れて成功している¹²²⁾。

これらプログラムの構成や服装の選択、インストラクターの養成などから、エアロビックダンシングが興味本位のものではなく、健康づくりという運動の目的意識を有し、科学的でかつ楽しく行うものであることが確認できた。また、エアロビックダンシングを生理学的に研究した研究の成果によって、エアロビックダンシングの有酸素運動としての有効性、科学性も検証された。

第3項 エアロビックダンスの多様化

ソーレンセンがエアロビックダンシングを考案して以降、多くの指導者によって、独自のエアロビックダンスが次から次へと生み出された。その中の一人、アメリカの女優ジェーン・フォンダ(図3)は、エアロビックダンスのファッション性を最も強くアピールした人物であった。

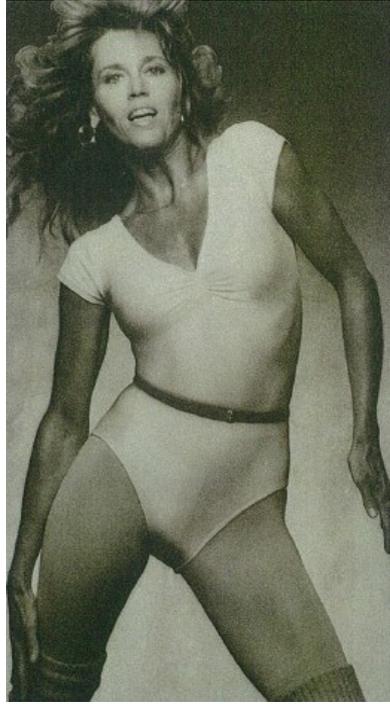


図3 ジェーン・フォンダ

ジェーン・フォンダは1960年代にハリウッドのセックス・シンボルとなり、1970年代にはベトナム反戦運動に積極的に身を投じて反戦女優として世の注目を集め、その後アカデミー賞女優を受賞し女優としての地歩を確かなものにし¹²³⁾、1977(昭和52)年に映画でビキニを着ることとなったが、前作の撮影中に骨折した彼女は療養中に太ったため、シェイプアップに励む過程で、エアロビックダンスに出会った¹²⁴⁾。エアロビックダンスの効果を感じた彼女は1979(昭和54)年にビバリーヒルズにスタジオ「ワークアウト」を開設して脚光を浴びた。毎週1万人ほど集まった生徒の中には女優やダンサー、モデルたちも多かった¹²⁵⁾。1980年代、スタジオ「ワークアウト」はビバリーヒルズの立地、高級な内装、ジェーン・フォンダの知名度と相まって、爆発的な人気を誇った。そして、1980年代には彼女がヘルス・シンボルと呼ばれるようになった。

1981(昭和56)年にジェーン・フォンダの著書『Jane Fonda's WORKOUTBOOK by Jane Fonda』¹²⁶⁾がレコードと一緒に世に出され、ベストセラーとなった。そして翌年にこの本とレコードを元にして作られたビデオ「ジェーン・フォンダのワークアウト」が、世界中で70万本以上売れた。以降もワークアウトプログラムに関するビデオを出し続けて歴史的な売り上げを記録し、人々にホーム・エクササイズ・ビデオのあり方を教えたという¹²⁷⁾。

ワークアウトプログラムの特徴について、ジェーン・フォンダは運動前に「自分のかかっ

ている病気についても考慮しなければならない」¹²⁸⁾と述べていたが、ソーレンセンのように、どの年齢層の人がどの内容の検査を受けるのかという詳しい健康検査の内容や、すぐにプログラムを実施できない体重の基準などに触れていない。このことは、ジェーン・フォンドアの以下の記述からもうかがえる¹²⁹⁾。

もし背骨に重大な疾患があるなら、カイロプラクター(脊柱指圧療法士)にどんな運動ならできるか、またどんなことをしてはいけないか、相談するようおすすめします。大変肥り過ぎていたり、心臓病のきざしがあるようなら、血圧を計ったり心電図をとってもらふ必要があります。そんな状態の人でも運動できます。事実それは効果があるでしょう。それでも慎重を期して、厳密できめ細かい専門医の指示を受けながら運動しなければいけません。

また、有酸素運動の効果を得るには運動強度を規定することが必要であるが、これに対して、ジェーン・フォンドアは「心拍数をトレーニングのレベルまで上げて、少なくとも週3回そのレベルを最低限20分間保つ」と薦めている。そのトレーニングのレベルは「220-年齢数」という方法で最大心拍数を計算し、その最大心拍数の70-85%の範囲としている¹³⁰⁾。また運動中、自分のトレーニングのレベルで運動しているかどうかの見分け方について、数分間激しい運動をした後、6秒間脈拍数を計り、その数を10倍すれば1分間あたりの心拍数が得られるとしている¹³¹⁾。心拍数で運動強度を把握する点はソーレンセンと同じであるが、目標心拍数を具体的に表に示すことや、最初の12週間は目標心拍数の前半の範囲に抑えること、最初の2週間は140以下に抑えることなどの配慮が不足している。

「ワークアウト」のプログラムには、心臓と血管の調子を整え持久力をつける有酸素運動、筋力強化のための抵抗負荷運動、柔軟性を高めるストレッチ体操という要素が含まれなければならないと、ジェーン・フォンドアは主張した。「ワークアウト」のプログラムをまとめた表23に示されるように、そのプログラムは「ウォーミングアップ」で始まり、「クールダウン」で終わるものである¹³²⁾。また、プログラムの主要部分であるエアロビックダンスについて、ソーレンセンが表20に示したように、「ステップ-パターン-ダンス-プログラムの段階」で構成しているのに対して、ジェーン・フォンドアは表23に示したとおり、腕・肩・胸、ウエスト、腹部、脚とヒップ、お尻の身体の部位ごとにプログラムを組み立てている。

表23 ジェーン・フォンダの「ワークアウト」プログラム※

プログラムの段階		ステップ					運動時間
ウォーム・アップ	ステップ1: 頭をまわす	ステップ2: 肩を上げる	ステップ3: 体側を伸ばす	ステップ4: ウエストを曲げる	ステップ5: 脚の裏側を伸ばす(1)	5分	
	ステップ6: 脚の裏側を伸ばす(2)	ステップ7: 背骨を伸ばす	ステップ8: 脚の裏側を伸ばす	ステップ9: 膝の屈伸	ステップ10: ふくらはぎを上げる		
	ステップ11: 内脚を伸ばす	ステップ12: 上体のロールアップ	ステップ13: エアロビクス体操				
	ステップ14: ロールダウンと膝曲	ステップ15: アキレス腱を伸ばす	ステップ16: 背中を伸ばす				
腕・肩・胸	ステップ1: 腕をまわす	ステップ2: 腕の上げ下げ	ステップ3: 肘の曲げ伸ばし	ステップ4: 肩をひねる	ステップ5: 腕の曲げ伸ばし	4分	
	ステップ6: 腕を後ろに振り上げ	ステップ7: 草むしりのポーズ	ステップ8: ハサミのポーズ	ステップ9: 胸を斜めに開く			
ウエスト	ステップ1: 体側を伸ばす	ステップ2: 体側をさらに伸ばす	ステップ3: ウエストをひねる	ステップ4: ウエストと内脚のスト	ステップ5: 開脚上体倒し	5分	
	ステップ6: 必殺ストレッチ						
シェイプ・アップ 腹部	ステップ1: 上体を起こす(1)	ステップ2: 上体を起こす(2)	ステップ3: 腹筋ゆるめ(1)	ステップ4: 自転車ごき	ステップ5: 腹筋ゆるめ(2)	4分	
	ステップ6: 脚を上げて上体起こ	ステップ7: 腹筋ゆるめ(3)	ステップ8: ハサミ式キック	ステップ9: 腹筋ゆるめ(4)	ステップ10: 上体をひねる		
脚とヒップ	ステップ1: 脚を横へ上げる	ステップ2: 膝入れ脚上げ	ステップ3: クロスオーバー	ステップ4: 脚を後ろへ上げる	ステップ5: 四頭筋ストレッチ	4分	
	ステップ6: 内脚を上げる	ステップ7: ヒップをゆるめる					
お尻	ステップ1: お尻を上げる	ステップ2: ヒップのストレッチ	ステップ3: ヒップと脚をゆるめ			2分	
クール・ダウン	ステップ1: カエルのポーズ	ステップ2: 鋤のポーズ				4分	

※ジェーン・フォンダ著、田村協子訳(1982)ジェーン・フォンダのワークアウト. 集英社. 東京, pp74-131より作成

また、ソーレンセンのエアロビックダンシングと比べると、ワークアウトには柔軟性が求められる難しい動きが多い。表 23 に示したウォームアップの「内脚を伸ばす」という動き、シェイプアップの「ウエストのシェイプアップ」という動きは指導書に書かれた写真では、緩やかに見える。しかし、実際のクラスの様子を写した図 4 および図 5 をみると、ファッションブルなレオタードとアップテンポのリズムが加わることで、それぞれの動きが難しく激しいものへと変わっていることが分かる。



図 4 現場で行われた「内脚を伸ばす」動きの様子※

※ジェーン・フォンダ著、田村協子訳(1982)ジェーン・フォンダのワークアウト. 集英社. 東京, P62 より転載



図5 現場で行われた「ウエストのシェイプアップ」の動きの様子※

※ジェーン・フォンダ著、田村協子訳(1982)ジェーン・フォンダのワークアウト. 集英社. 東京, P7 より転載

このように、1970-80年代のアメリカのエアロビックダンス界では、「エアロビックダンシング」に代表された安全に行う健康づくりとしてのプログラムと、「ワークアウト」に代表されたファッション性の強いプログラムとが存在していた。

ソーレンセンの「エアロビックダンシング」、ジェーン・フォンダの「ワークアウト」のほかにも、1970年代の間にアメリカでは、表24に示したようなエアロビックダンスのプログラムが開発された。ソーレンセンが長年間、アメリカ全土のYMCA支部でエアロビックダンシングを指導し、普及させたため、YMCA内部にはソーレンセンの講習会に参加し、エアロビックダンシングを習ったインストラクターが数多く存在した。1970年代半ばからエアロビックダンシングが徐々に全国のYMCAから撤退した後、このインストラクターたちがソーレンセンの影響を受け、自らのエアロビックダンスを考案しはじめた。

表 24 1970年代に開発された主なエアロビックダンスのプログラム一覧

年	YMCA支部で開発されたプログラム	ほかのプログラム
1972	1971年にジャッキー・ソーレンセン(Jacki Sorensen)がサウスオレンジ支部後援の教会の地下室でクラスを始めて教えた。1974年に株式会社ADI(Aerobic dancing Inc.)が設立され、「エアロビックダンシング」の語が正式的に商標登録された	ダンス経験者のギルダ・マルクス(Gilda Marx)がプログラム「ボディ・デザイン・バイ・ギルダ」(Body Design By Glida)を考案し、1977年に会社Glida Marx Inc.を設立した。
1974	メリーランド州支部で「エアロピクス・イン・モーション」(Aerobics In Motion)が、ニュージャージー支部で「ジョイ・オブ・ムーブメント・エアロピクス」(Joy Of Movement Aerobics)が考案された。	ジュディ・シェパード・ミセット(Judi Sheppard Missett)が「ジャズサイズ」(Jazzercise)を名付けて考案した。このプログラムが1970年代末から80年代の初期にわたってエアロビックダンシングと競い合う存在だった。
1975	イリノイ州ピオリア支部のジョニ・コエ(Joni Coe)というインストラクターが「フィットネス・ファンタジア」(Fitness Fantasia)を考案した。このプログラムが1975年の全国YMCA委員会で紹介された。	ソーレンセンの影響を受け、メアリー・マイタ(Mary Mayta)が「ブライテン・ユア・デェイ・ザ・エアロビック・ウエイ」(Brighten Your Day The Aerobic Way)を考案し、以後「フィット・フォ・ライフ」(Fit For Life)に改称した。
1976	/	ナンシー・カプリエル(Nancy Kabriel)が1972年にクーパーの『エアロピクス』を読み、ソーレンセンの影響を受けながら「リズムミック・エアロピクス」(Rhythmic Aerobics)を考案した
1978	オハイオ州支部で「ダンスエアロピクス」(Danceaerobics)が誕生した。	/
1979	/	ギルダ・マルクスの生徒である女優ジェーン・フォンダ(Jane Fonda)がプログラム「ワークアウト」(Workout)を開発し、同名のスタジオを開き大きな話題を呼んだ。

このように、「ケネス・H・クーパーによるエアロピクスの下地があったところに、第二段階として」¹³³⁾ソーレンセンやジェーン・フォンダによるエアロビックダンスが紹介され、アメリカ全土でエアロピクスブームが巻き起こった。それまでの男性中心のボディビルジムやテニス、ラケットボールを主体とした施設だけで拡大しなかったフィットネス産業では¹³⁴⁾、1980年代、エアロビックダンススタジオとジムを中心とした会費制のフィットネスクラブが主流となり、アメリカのフィットネス産業が大きく飛躍した。

しかしながら、多くのプログラムが誕生すると、エアロビックダンス業界が一種の混乱状態に陥った。表 25 に示したプログラムの名称からみると、著書『AEROBICS』の刊行によって世間に知られるようになった言葉「エアロピクス」が乱用されていたことが明らかである。この状況をうけ、クーパーは彼の理論を離れてひとり歩きを始めたエアロビックダンスブームに対し、次のように警鐘を鳴らしている¹³⁵⁾。

た多くの人々がこの言葉を剽窃しました。人々はこの言葉を特に私の承認も支持もないままに雑多な意味で使ってしまうています。しかしそれが何ら害をもたらさない限りは許されもするのですが

クーパーはしばらくの間、エアロビックダンスをエアロビクスとして認めていなかった。実際、エアロビクスを名乗るダンスプログラムの中に含まれたのは、エアロビックダンシングのように、エアロビクス理論に基づいて考案されたものだけではなかった。ジェーン・フォンダのワークアウトに代表された多くのプログラムは、レオタードのファッション性と痩身効果を謳い、激しい運動を伴うものであった。ところが、科学的理論に基づいて有酸素効果を維持する強度で行われるエアロビックダンスよりも、レオタードに代表されるファッションブルなウェアやアップテンポのリズムを加えて実施されるエアロビックダンスの方が、特に若い女性層から熱烈に支持された。これが1980年代のエアロビックダンシングの衰退を招く要因の一つとなった。

むすび

本章ではエアロビクス理論の創始者であるケネス・H・クーパーとエアロビックダンシングの創始者であるジャッキー・ソーレンセンに着目し、エアロビックダンスの科学的根拠であるエアロビクス理論とエアロビックダンスが生まれた過程について検討したものであった。

本章で検討した結果は、以下のようにまとめられる。

1960年代のアメリカでは、人々の健康問題が深刻化し、ケネディ政権下の生涯体育を推進する政策とも相まって、軍人を含む多くの人々にとって科学的な健康・体力づくりの処方箋が必要とされていた。このような社会背景の下、アメリカ空軍の軍医であったケネス・H・クーパーは、人の体力が酸素の供給能力で決まるとするエアロビクス理論を提唱し、体力向上に向けた有酸素運動のプログラムを開発し、1968(昭和43)年にその研究結果を著書『Aerobics』の刊行によって世間に発表した。その後、エアロビクス理論は徐々に体系化され、男女別・年齢層別に各個人の健康・体力づくりの要求に応えるものへと発展していった。エアロビクス理論はアメリカだけでなく、世界中に有酸素運動による健康・体力づくりのブームを引き起こし、後に開発されるエアロビックダンスの理論的基礎ともなった。

1971年、ジャッキー・ソーレンセンは長年続けてきたダンスにエアロビクス理論を取り

入れ、エアロビックダンスの一種である「エアロビックダンシング」を考案した。このプログラムは安全かつ効果的にプログラムを行うことを重視したもので、その有効性がYMCA、学校、政府など各方面から支持を得たことで、1970年代に全米へと普及していった。その後、ジェーン・フォンダの「ワークアウト」に代表されるように、ソーレンセンとは別のエアロビックダンスのプログラムが次から次へと誕生した。すると、1980年代に入り、エアロビックダンシングが衰退しはじめ、ファッション性が先行する他のエアロビックダンスが流行していった。これらのエアロビックダンスが多くの人々をフィットネスに導き、その波が日本を含む他の国へと広がっていった。

注記および引用・参考文献

- 1) 小倉乙春(2001)世界のフィットネス業界動向. スポーツ産業学研究, 12(1): p. 49
- 2) 萱沼文子(1984)フィットネスライフのためのエアロビクス・エクササイズ①. ヘルスネットワーク, (116):pp. 12-13
- 3) 冠状動脈疾患:細胞が生きるために必要な酸素や栄養素の供給、および二酸化炭素や老廃物の排出は、毛細血管というきわめて薄い壁をもった細い血管で行われている。心臓のなかには、多くの血液で満ちているが、心臓の壁は非常に厚いので、直接に酸素や栄養を与えることができない。そこで大動脈から分かれて心臓へいく血管(冠状血管)が、心臓の筋肉を養う役割をもっている。冠状血管のうち、大動脈から流れ込んだ血液をいれ、酸素を多く含んだ血液が流れる部分が冠状動脈であり、冠状動脈が枝分かれして毛細血管となる。ここで心臓に酸素と栄養を与え、心臓から二酸化炭素と老廃物を取りさり、つまり酸素が少なくなった血液を含み、大静脈へ流れ込む血管が冠状静脈である。冠状動脈の疾患には動脈硬化症、狭心症、心筋硬塞などがある(ケネス・H・クーパー著、原礼之助訳(1983)エアロビクス・ウェイ. ベースボール・マガジン社:東京, p. 11)
- 4) ケネス・H・クーパー著、原礼之助訳(1983)エアロビクス・ウェイ. ベースボール・マガジン社:東京, p. 19
- 5) William F. Enos, Robert H. Holmes, James Beyer(1953)CORONARY DISEASE AMONG UNITED STATES SOLDIER IN ACTION IN KOREA. 「J. A. M. A」(「The Journal Of The American Medical Association」), 152(12):pp. 1085-1184
- 6) 小澤治夫、西畑泉(2008)最新フィットネス基礎理論—健康・運動指導者のためのUP-DATEテキスト. 日本フィットネス協会:東京, p. 22

- 7) ケネス・H・クーパー著、原礼之助訳(1983)エアロビクス・ウエイ、ベースボール・マジ
ン社：東京, pp. 11-12
- 8) 同上書:p. 19
- 9) 川口智久著、体育原理研究会編(1973)アメリカの体育政策－特にケネディの政策につ
いて－. 生涯体育論・体育の原理, (8). 不昧堂出版：東京, p. 184
- 10) 同上:p. 184
- 11) 久保田きぬ子(1961)ケネディとニューフロンティア政策. 中央公論：東京, p. 126
- 12) 川口智久著、体育原理研究会編(1973)アメリカの体育政策－特にケネディの政策につ
いて－. 生涯体育論・体育の原理, (8). 不昧堂出版：東京, pp. 185－186
- 13) 久保田きぬ子(1961)ケネディとニューフロンティア政策. 中央公論：東京, p. 130
- 14) 同上書:p. 130
- 15) 川口智久著、体育原理研究会編(1973)アメリカの体育政策－特にケネディの政策につ
いて－. 生涯体育論・体育の原理, (8). 不昧堂出版：東京, p. 190
- 16) 同上書:pp. 191－192
- 17) 川口智久著、体育原理研究会編(1973)アメリカの体育政策－特にケネディの政策につ
いて－. 生涯体育論・体育の原理, (8). 不昧堂出版：東京, p. 192
- 18) 公衆衛生学修士：MPH、Master of Public Health。
- 19) Kenneth H. Cooper(1968)AEROBICS. BantamBooks:New York, p. 16
- 20) 同上書:pp. 16-17
- 21) 同上書:pp. 22-23
- 22) 同上書:pp. 24-25
- 23) 最大酸素摂取量：一分間当たりの酸素摂取量の最大値。有酸素運動を行うとき、酸素
は体内でエネルギー産生に関わっており、たくさん取り入れられれば、それだけエネルギ
ーを多く生み出せる。そのため、この値が全身持久力の指標となる。
- 24) トレッドミル：体力測定や立位による運動、特にランニング時の人体への負荷を測定
する装置。回転速度や角度を変えることのできる無限走行のベルトの上を、ベルトの走行
とは逆向き・定位置で走らせて計測する。
- 25) エルゴメーター：スポーツを実際に行っているのと似た条件の負荷をかけて、運動者
の体力測定やトレーニングを行う器具。自転車のペダル踏み運動器など。
- 26) ブルノ・ボルク：Dr Bruno Balke、University of Wisconsin

- 27) Kenneth H. Cooper(1968)AEROBICS. BantamBooks:New York, p. 52
- 28) 小澤治夫、西畑泉(2008)最新フィットネス基礎理論—健康・運動指導者のためのUP-DATE テキスト. 日本印刷:東京, pp. 23-24
- 29) Kenneth H. Cooper(1968)AEROBICS. BantamBooks:New York, pp. 15-16
- 30) 同上書:p. 40
- 31) 同上書:p. 40
- 32) 同上書:p. 49
- 33) 男性の場合、1日5点、週6回で30点の運動を体力づくりのための基準点数として推奨したが、女性の場合、週24点と規定されている (Mildred Cooper and Kenneth H. Cooper(1972)aerobics for women. M. Evans:New York, p. 64)。
- 34) Kenneth H. Cooper(1968)AEROBICS. BantamBooks:New York, p. 87-88
- 35) 石川旦(1994)クーパーの「エアロビクス」-考え方の変化-. Japanese journal of sports science, 13(5):p. 633
- 36) Kenneth H. Cooper(1970)THE NEW AEROBICS. M. Evans:New York, p. 22
- 37) ケネス・H・クーパー著、原礼之助訳(1977)エアロビクス・ウエイ. ベースボール・マガジン社:東京, pp. 1-2
- 38) Mildred Cooper and Kenneth H. Cooper(1972)aerobics for women. M. Evans:New York, p. 154
- 39) Kenneth H. Cooper(1977)the aerobics way. M. Evans:New York, p. 247
- 40) 同上書:p. 79
- 41) 同上書:pp. 115-116
- 42) 同上書:p. 119
- 43) Kenneth H. Cooper(1982)THE AEROBICS PROGRAM FOR TOTAL WELL-BEING. M. Evans:New York, p. 147
- 44) 同上書:p. 130
- 45) 同上書:p. 144
- 46) 同上書:p. 132-136
- 47) ケネス・H・クーパー著、原礼之助訳(1982)エアロビクス. 実業之日本社:東京, p. 231
- 48) ケネス・H・クーパー著、広田公一、石川旦訳(1972)エアロビクス—新しい健康づくりのプログラム. ベースボール・マガジン社:東京, p. 8

- 49) 同上書:p. 9
- 50) ケネス・H・クーパー著、小林義雄訳(1989)ランニングのための完全なエアロビクス.
ベースボール・マガジン社:東京, p. 184
- 51) 同上書:p. 185
- 52) ケネス・H・クーパー著、原礼之助訳(1977)エアロビクス・ウエイ. ベースボール・マ
ガジン社:東京, p. 17
- 53) 同上書:p. 17
- 54) 同上書:p. 17
- 55) 同上書:p. 18
- 56) 同上書:p. 18
- 57) Beth S. Swanson(1996)A History of the rise of aerobics dance in the United States
through 1980. San Jose State University (修士論文) :p. 94
- 58) ケネス・H・クーパー著、原礼之助訳(1983)エアロビクス・ウエイ. ベースボール・マ
ガジン社:東京, p. 13
- 59) 同上書:p. 16
- 60) 同上書:p. 17
- 61) Beth S. Swanson(1996)A History of the rise of aerobics dance in the United States
through 1980. San Jose State University: California, p. 132
- 62) 同上書:p. 132
- 63) 同上書:p. 132
- 64) 同上書:p. 132
- 65) Jacki Sorensen (1982)JACKI SORENSEN'S AEROBIC DANCING. Mirus
Music, Inc. :Cleveland, p. Cover
- 66) ジャッキー・ソーレンセン著、池田美知子・池田克紀訳(1983)ジャッキー・ソーレン
センのエアロビク・ダンシング. 保健同人社:東京, p. 11
- 67) Jacki Sorensen (1982)JACKI SORENSEN'S AEROBIC DANCING. Mirus
Music, Inc. :Cleveland, p. Cover
- 68) Beth S. Swanson(1996)A History of the rise of aerobics dance in the United States
through 1980. San Jose State University:California, p. 134
- 69) 同上書:pp. 134-135

- 70) 同上書:p. 135
- 71) ジャッキー・ソーレンセン著、池田美知子・池田克紀訳(1983)ジャッキー・ソーレンセンのエアロビック・ダンシング. 保健同人社:東京, p. 11
- 72) 同上書:p. 11
- 73) Beth S. Swanson (1996) A History of the rise of aerobics dance in the United States through 1980. San Jose State University:California. P137
- 74) 同上書:p. 137
- 75) 同上書:p. 138
- 76) 同上書:p. 138
- 77) 同上書:p. 138
- 78) 同上書:p. 137
- 79) 同上書:p. 138
- 80) 同上書:p. 138
- 81) 同上書:p. 138
- 82) マクシーン・J・ポリー著、深代千之、深代泰子訳、宮下充正監修(1983)DANCE EAROBICS-指導者のためのダンスエアロビクス. ソニー企業:東京, p. 48
- 83) Beth S. Swanson (1996) A History of the rise of aerobics dance in the United States through 1980. San Jose State University:California. p. 139
- 84) マクシーン・J・ポリー著、深代千之、深代泰子訳、宮下充正監修(1983)DANCE EAROBICS-指導者のためのダンスエアロビクス. ソニー企業:東京, p. 48
- 85) 同上書:pp. 48-49
- 86) Beth S. Swanson (1996) A History of the rise of aerobics dance in the United States through 1980. San Jose State University:California. p. 156
- 87) 同上書:p. 168
- 88) 同上書:p. 168
- 89) 同上書:p. 168
- 90) 同上書:p. 169
- 100) ジャッキー・ソーレンセン著、池田美知子・池田克紀訳(1983)ジャッキー・ソーレンセンのエアロビック・ダンシング. 保健同人社:東京, p. 14
- 101) 同上書:p. 14

- 102) 同上書:p. 15
- 103) 同上書:p. 9
- 104) 同上書:p. 10
- 105) Aerobic dancing, Inc. (1979) JACKI SORENSEN'S AEROBIC DANCING. Mirus Music, Inc. :Cleveland, p. 25
- 106) ジャッキー・ソーレンセン著、池田美知子・池田克紀訳 (1983) ジャッキー・ソーレンセンのエアロビック・ダンシング. 保健同人社:東京, p. 16
- 107) Jacki Sorensen(1982) JACKI SORENSEN'S AEROBIC DANCING. Mirus Music, Inc. :Cleveland, p. 1
- 108) クーパーによれば、最高心拍数について男性の場合は「205-年齢の 1/2=予測最高心拍数」であり、女性の場合は「220-年齢=予測最高心拍数」としている。有酸素運動を行う目標心拍数は最高心拍数の 65-80%に相当する値であると見込まれ、一般的な健康・体力づくりのためならば、目標心拍数が少なくとも 20-30 分間維持できるような運動を実施することである (Kenneth H. Cooper(1982) THE AEROBICS PROGRAM FOR TOTAL WELL-BEING. M. Evans:New York, p. 125)
- 109) Jacki Sorensen(1982) JACKI SORENSEN'S AEROBIC DANCING. Mirus Music, Inc. :Cleveland, p. 1
- 110) 同上書:p. 2
- 111) ジャッキー・ソーレンセン著、池田美知子・池田克紀訳 (1983) ジャッキー・ソーレンセンのエアロビック・ダンシング. 保健同人社:東京, p. 26
- 112) 同上書:p. 19
- 113) Beth S. Swanson (1996) A History of the rise of aerobics dance in the United States through 1980. San Jose State University:California. p. 157
- 114) 同上:p. 157
- 115) 同上:p. 158
- 116) 同上:p. 158
- 117) 同上:p. 158
- 118) 同上:p. 168
- 119) 同上:p. 143
- 120) Herb Weber(1973)The Energy Cost of Aerobic dancing. Medicine and Science in

- sports, 5(1):pp. 65-66
- 121) Carl Foster(1975)Physiological Requierments of Aerobic Dancing. Research Quarterly, (46):pp. 120-122
- 122) マクシーン・J・ポリー著、深代千之、深代泰子訳、宮下充正監修(1983)DANCE EAROBICS-指導者のためのダンスエアロビクス. ソニー企業:東京, p. 28
- 123) 文藝春秋編集部(1982)ジェーン・フォンダの「ワークアウト」. ナンバー・スポーツグラフィック, 3(17):p. 28
- 124) 同上書:p. 29
- 125) 同上書:p. 29
- 126) The Workout. Inc(1981)Jane Fonda' s WORKOUTBOOK by Jane Fonda. Simon and SchusterInc: New York
- 127) ジェーン・フォンダのビデオ売り上げについては、1982 年の「ジェーン・フォンダのワークアウト」70 万本以上、1985 年の「ジェーン・フォンダのニュー・ワークアウト」200 万本近く、1986 年の「ジェーン・フォンダのローインパクト・ワークアウト」150 万本以上、1987 年の「ジェーン・フォンダと一緒に始めよう」78 万 5 千本以上、1991 年の「ジェーン・フォンダの下半身の解決法」100 万本以上など、何回も歴史的な売り上げを記録したのである(ダナ・コーンブルース(1993)ジェーン・フォンダの 10 年. フィットネスジャーナル, 7(8):p. 6
- 128) ジェーン・フォンダ著、田村協子訳(1982)ジェーン・フォンダのワークアウト. 集英社:東京, p. 55
- 129) 同上書:p. 55
- 130) 同上書:p. 56
- 131) 同上書:p. 56
- 132) 同上書:p. 55
- 133) 小澤治夫、西畑泉(2008)最新フィットネス基礎理論－健康・運動指導者のための UP-DATE テキスト. 日本フィットネス協会:東京, p. 25
- 134) 小倉乙春(2002)世界のフィットネス業界動向. スポーツ産業学研究, 12(1):p. 40
- 135) 編集部(1983)あなたは走りすぎているかーエアロビクス博士の方向修正ー. Fitness News:フィットネスとトレーニングの情報誌, 1(1):pp. 3-4

第2章 日本におけるエアロビックダンスの受容

本章では、日本におけるエアロビックダンス受容の社会的背景について論じ、エアロビックダンスに先立って1970年代に、有酸素運動と解釈された「エアロビクス」が日本へと紹介され、実践されていった過程を解明するうえで、アメリカで誕生したエアロビックダンスがどのような経緯をもって日本へと取り入れられたのかについて検討し、日本におけるエアロビックダンスの受容過程を明らかにしていく。

なお、アメリカからエアロビックダンスを直接に取り入れた人々の目的と意図によって、本研究では、エアロビックダンスの受容過程をフィットネスとビジネス戦略という2つの側面から詳細に検討し、その過程においてエアロビックダンスによる傷害の発生と関連する要因を見出す。

第1節 エアロビクダンス受容の社会的背景

第1項 レジャー活動の受容のための社会・経済的背景

1970年代、高度経済成長期後、女性を含む日本人のレジャー活動が活発になり、スポーツをすることが多様なライフスタイルを実現する手段となった。

1950年代半ばから続いた高度経済成長期が1970年代初頭に終わりを告げると、それまでとは異なる新たな消費意識・生活意識が日本人の中に発芽しはじめた。具体的には、経済中心主義から文化中心主義へ、マイホーム主義から個人生活主義へ、社会的同調型から個性化の方向へという三点があげられている¹⁾。人々は仕事中心の経済主義、家族中心のマイホーム主義、さらに社会主流主義から脱出し、個性的な消費行動やレジャー活動を通して、「自我の再発見・人間性の回復」²⁾による自己実現を目指すようになった。1970年代後半に入るとこの傾向はより一層強まりをみせはじめ、物の豊かさより心の豊かさを重視する人が多くなった³⁾。一人ひとりが心の豊かさを重視していくと、都市在住の消費者は、三つの「S」、すなわち「学習(Study)・スポーツ(Sports)・社交生活(Social life)」に重点を置くととなり、多様な個人の経験を追求していくという生き方を志向するようになったのである⁴⁾。

また1970年代以降にサービス経済化が進んだ。1975年に卸・小売業、金融・保険業、不動産業、運輸・通信業、サービス業、公務などの第三次産業は、生産額及び就業者とともに全産業の過半数を占める中心産業となっている⁵⁾。多様なライフスタイルを実現する、あるいは「ちょっと他人と違う自分を出したい」という差別化志向を表明するための道具・用品、さらに施設・場所も、社会的に徐々に整備されるようになった。さらに、社会全体において所定労働時間の減少傾向と週休二日間普及率の増加傾向によって、自由時間の余裕をも手に入れた。このことは日本の労働者の平均年間実労働時間は1975年以降、2000-2100時間と横ばいで推移していったことから知る事ができる⁶⁾。

このように、余暇・レジャー活動を楽しむための時間と金銭の余裕が生まれたことで、日本人がスポーツを含む余暇・レジャー活動を日常生活に取り込み得る社会的背景が整っていく。実際、表1に示されている1970年代の余暇市場の推移をみると、人々の強いレジャー意識と余暇欲求を背景に余暇市場が徐々に拡大していったことがわかる。その中で、スポーツ市場はレジャー市場と同じ傾向をみせている。

表1 余暇市場の推移*

	1970年 (昭和45年)	1971年 (昭和46年)	1972年 (昭和47年)	1973年 (昭和48年)	1974年 (昭和49年)	1975年 (昭和50年)	1976年 (昭和51年)	1977年 (昭和52年)	1978年 (昭和53年)
合計	9,681,360	11,015,819	12,608,940	14,551,110	17,090,510	19,491,604	22,854,278	25,264,408	27,942,131
創作・趣味	334,149	370,800	422,909	506,203	637,411	704,624	807,277	869,965	948,688
けいこごと	12,893	13,305	13,462	13,854	15,083	17,239	17,877	20,186	22,474
学習活動	608,697	609,775	805,971	839,299	1,083,548	1,377,685	1,524,458	1,665,730	1,786,451
鑑賞	1,435,351	1,550,378	1,766,288	1,958,027	2,042,979	2,023,532	2,763,247	2,954,105	3,217,525
ゲーム	581,407	657,384	746,000	906,209	1,070,037	1,167,374	1,260,549	1,421,818	1,627,793
ギャンブル	452,654	527,326	610,731	804,048	966,252	1,040,217	1,108,336	1,218,951	1,334,524
移動	2,535,492	3,045,040	3,472,962	4,255,158	5,406,710	6,305,325	7,349,420	8,294,894	9,371,228
スポーツ	384,506	587,850	745,459	595,050	505,732	528,921	607,621	686,114	741,270
つきあい	2,924,162	3,108,240	3,459,332	3,946,250	4,507,969	5,344,514	6,310,567	6,927,264	7,550,908
装身具	289,184	338,627	419,871	555,263	672,304	772,953	872,510	961,186	1,081,967
玩具	122,865	126,174	145,964	171,758	182,485	209,220	232,416	244,195	259,303

※余暇開発センター(1979)『レジャー白書'79—日本人の余暇と海外観光行動の展望—』余暇開発センター:東京, P10 より作成

一方、戦後、日本女性は徐々に社会進出を果たし、伝統的な「良妻賢母」の女性像から解放され、レジャー活動を楽しんで自分なりの多様な生き方を選択するようになった⁷⁾。

1956年に「売春防止法」が公布されて以来、1970年代から始まった世界規模の女性解放運動と相まって、女性の「身体自由」は徐々に実現されていった。また、「労働力不足にともなって女子の能力活用の必要に迫られているのに、保護規定がさまたげになっている⁸⁾」という現状を改善するため、労働省は1969年に労働基準法研究会を発足させて、女子労働者の深夜業をみとめ、就業制限の緩和に向けた検討をはじめた⁹⁾。これ以降、複数の婦人対策の活発化と重なって、ついに「勤労婦人の福祉の増進と地位の向上」を図ることが目的とされた「勤労婦人福祉法」が1972年7月公布・実行され、働く婦人の「職業生活と家庭生活の調和を図り」「能力の有効な発揮」が可能となる¹⁰⁾。こうした男女平等の制度的基盤が整備され、女性労働者が急増すると、女性の社会地位が向上していった。また、女性たちが高等教育を受けるようになった。1980年では、短大・大学への進学率はそれぞれ21.0%、12.3%まで向上し、両方ともまだまだ高くないが、1960年の2.6%、2.4%と比較するとかなり増加しているのである¹¹⁾。これは高等教育の進学率の向上で就職・再就職の能力が高まり、女性の社会進出に大きな影響を与えているこ

ととなった。以上の要因において、1970年代において日本女性が徐々に社会進出していくこととなるのである。

また、高度経済成長期においてテレビ・電気洗濯機・電気冷蔵庫といった「三大神器」、また扇風機・洗濯機・炊飯器といった三つの「S」から自家用車・エアコン・カラーテレビといった三つの「C」までに代表された様々な耐久消費財が生まれ、普及した。そして、家事の自動化、利便化は炊事や洗濯を楽にただけでなく、主婦業に時間のゆとりを増大させたことで、主婦の生活様式に革命的变化をもたらした¹²⁾。同時に、この時期、家族連れでの外食が増え、本来家庭で主婦が家事労働の一環として行なってきた弁当やサンドイッチ、惣菜のような食品の調理・加工という「家事サービスの外部化」もしくは「家計サービスの市場化」が急速に発展していったため、彼女たちにもレジャーを楽しむ自由時間がもたらされてきたのである¹³⁾。

その結果、1970年代に社会進出を果たし、自由時間を手に入れた女性たちは未婚のOLであろうと、専業・再就職主婦であろうと、「自己実現」の意識を持ち始め、そのための経済力と時間も作られ、様々なレジャー活動を始め、多様なライフスタイルを送るようになった。実際、その代表としてハナコ世代と呼ばれた女性たちが出現する。彼女たちは「仕事と結婚だけじゃい」と思う彼女たちが20代に遊べるだけ遊んで、結婚して30代になっても、独身時代と同じようなライフスタイルを続けようとし、1980年代消費社会における消費の担い手となるのである¹⁴⁾。

このように、1970年代において自由時間の増大、レジャー意識の向上と相まって、女性を含む日本人が自己実現や、多様なライフスタイルを追求するようになり、レジャーの1つであるスポーツも盛んに行われるようになった。

第2項 健康ブームの始まりとフィットネス概念の移入

1970年代、日本経済が急激に成長していく一方、国民の生活様式は大きく変化する。食生活の面ではほとんどの食物が自然なものではなくなり、化学飼料によって短時間で太らせた牛や豚、農薬と化学肥料とで育てられた野菜や果物、インスタント食品や冷凍食品が氾濫した。その結果、脂肪や糖分の過剰摂取による心臓疾患、高血圧、糖尿病などの発生率が高まり、消化器疾患、神経系疾患などストレスに由来する疾患の増加も著しくなった。脳卒中を抜いて、日本ではがんが死因のトップとなり、30年間も第一位を占めることとなった¹⁵⁾。

一方、日常生活の機械化・便利化に伴って人間の身体活動の領域はせばまり、日本人

の体力や機能が低下した。また身体を動かす機会が著しく減少した結果、肥満やノイローゼといった運動不足による疾病が増加する。全国の医師 1800 人を対象に行った調査でも、その 80%までが病気の原因は現代人の運動不足によると指摘している¹⁶⁾。現状では、表 2 に示した運動不足による病気発症率の向上が国民医療費の増加の原因となり、国家財政を圧迫している。それは戦後の経済発展に伴い、国民の健康・体力への意識が広く一般に浸透していき、健康づくりが老若男女を問わずブームを起こすこととなった。その大きな要因の一つに、政府が施策として推進してきた健康・体力づくり運動があげられる。

表 2 運動不足の要因による主な疾病の受療人口(10 万)[※]

	1960年 (昭和35年)	1965年 (昭和40年)	1970年 (昭和45年)	1975年 (昭和50年)	1980年 (昭和55年)
糖尿病	13	34	64	87	103
高血圧性疾病	130	244	343	475	473
虚血性心疾患	34	64	49	74	106
脳血管疾患	28	69	118	158	221
腰痛症	18	49	70	65	76

※山地啓司(1994)Aerobicsをどうとらえるかー予防医学の立場ー. Japanese journal of sports science, 13(5):p. 629 より作成

1960年に首相に就任し、所得倍増計画を打ち出した池田勇人首相は、'64年の東京オリンピックの直後から健康づくりに力をいれるようになり、社会保険庁が音頭をとって健康体操の普及を進めていく。それがやがて歩け歩け運動に発展し、「ママさんバレー、オリエンテーリング、ジョギングというように種目もバラエティーに富む」¹⁷⁾ようになってきた。1965年に社団法人国民健康・体力づくり運動協会が設立され、積極的に健康および体力づくり運動の普及啓発活動に取り組むようになった。社団法人国民健康・体力づくり運動協会は1981年、財団法人健康づくり振興財団(1978年設立)と合併して、健康・体力づくり事業財団となり、「地方自治体の教育委員会社会教育課や民間企業の福利厚生、人事担当者、労働組合や健康保険組合の担当者を招いて」¹⁸⁾、健康づくり、体力づくりの指導及び啓蒙活動を展開した。これらの事業のために1982年度には総理府から11億5000万円、厚生省から3億2000万円の補助金を受け、さらにそれらとは別に2億円の予算¹⁹⁾を組んだ。当時財団の総務部長でさえも「16億7000万円が国の健康・

体力づくり政策にどれほどの威力を発揮するものか、なまけもののわれわれには想像もつかない」²⁰⁾と語るほどであった。

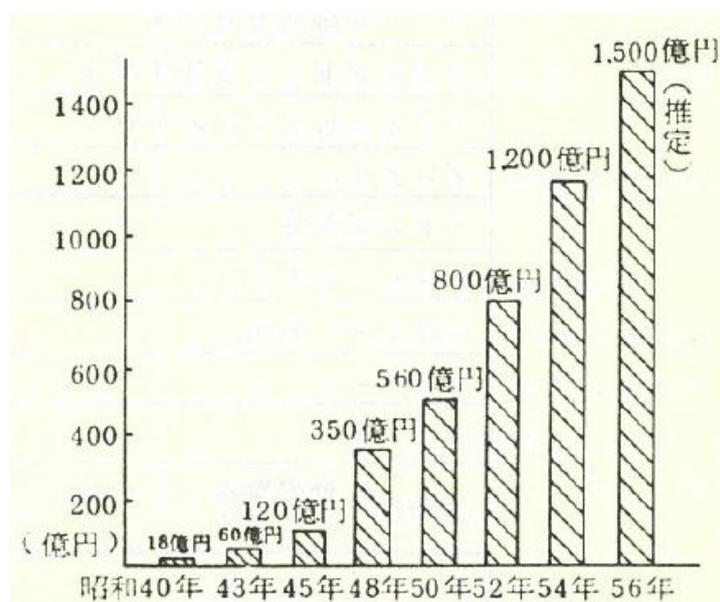
一方、上述したとおり、1970年代には環境問題、現代社会の生活習慣問題が社会的にクローズアップされるようになった。人々の健康不安が深く根を下ろすようになり、国民の健康への関心や健康志向はより一層向上していった。国民一人ひとりが健康不安を深く抱きながら、健康に強い関心を持つようになった。すみずみまで健康意識が浸透していくと、多くの人々は健康を手に入れるため、自然食品志向に関心を向け、健康食品をも利用し、さらに運動・スポーツを実施するようになった。1970年代後半から日本社会で、健康ブームは一つの社会現象となるのである。

公害による環境汚染という深刻な社会問題を経験した結果、国民の「無害な食品、健康な食品」への関心が顕著に高まった²¹⁾。1970年代に入ってから家庭での調味料の消費の動きをみると、心臓病や循環器系疾患によくないとされている食塩、白砂糖、醤油などの調味料の消費が大幅に落ち込んだ反面、酢やマヨネーズのような健康によいとされた調味料の消費が着実にふえた。特に、食塩にいたっては、わずか5年間に3割近い減少を示した²²⁾。また、飲用水に対する危機感を感じていた人々が飲み水の安全性を問うようになった。1964年に水道水に代わって、少数のバー・クラブなどに登場したミネラルウォーターが各家庭へ普及していき、それを供給するメーカーが1984年に全国で38社に増加した²³⁾。1970年代の間にブルガリアヨーグルト、ローファット牛乳、ミルミル、ビビダスヨーグルトが続々と登場し、また日本に豆乳という商品カテゴリーがなかった1979年、紀文の調整豆乳が発売されている。さらに1970年代、野菜の代替品としてのジュースづくりのためのジュースー、ミキサーなどが家庭に普及していった²⁴⁾。愛媛県果連のポンオレンジ100、コカコーラのHi-Cオレンジ、日進通商のウエルチなど、人口着色料や合成保存料の入っていない天然原料を使用した商品が続々と現れ、人気を博した。

このほか、1970年代から、スポーツドリンク、機能性飲料、健康食品に代表される新たな健康産業が盛んになっていった。スポーツドリンク市場においては、1972年に大正製薬の「ゲータレード」に引き続き、1980年には大塚製薬から「ポカリスエット」が発売され、身体が必要とする水分という考え方を浸透させるきっかけとなった。また同時期に、メーカーは清涼飲料としてのおいしさに、ビタミンCなどの栄養素を付加価値として加えた商品を開発し、体内機能の調整を目的とする飲料が登場した。1962年に大正製薬から「リポビタミンD」が発売されて以降、1965年にタウリン1000mgが配合され体

内機能を正常に保つ「オロナミンC」、1979年には「アルギーZ」も売り出された。また、健康食品も次第に大きなマーケットを形成していった。表3に示した健康食品の生産出荷額の変化をみると、1970-79年の10年間に約10倍の急成長を遂げたことがわかる。これらの事実から普通の健康の管理意識を超えて、身体健康をより積極的に増進する動きが現れてきたといわなければならない。

表3 健康食品の生産出荷額の変化※



※檜垣寅雄(1983)健康産業の全容. シーエムシー:東京, p. 169 より転載

その一方、健康の維持・増進を目的として運動・スポーツをする人が急増していった。その中、ママさんバレー、ゲートボール、スポーツ教室などが盛んに行われた。1970年代半ばから第1次ランニングブームが起こったほか²⁵⁾、ボウリング、ゴルフ、ヨガ、ジャズダンスなどが次から次へと流行し、日本人のスポーツへの参加意欲が確実に向上した。1975年にスポーツ用品を含むスポーツ服市場が802億となり、1980年のそれが1251億を示している。スポーツ服市場をみても、数多くのスポーツが人々の日常生活に取り込まれるようになったことは明らかである²⁶⁾。

上述したとおり、日本において経済の高度成長はその反面において急激な社会変化を引き起し、国民の健康意識が高まり、多くの人々が健康づくりに取り込むようになった。1970年代後半から始まった健康ブームの中、運動・スポーツが健康を求め続ける手段として多くの人々によって積極的に実施されるようになった。このような傾向はほかの先

進国でも共通してみられたもので、その対策として欧米でも 1950 年代以降、健康・体力づくり運動がさまざまな形で活発に展開されているのである。アメリカのフィジカル・フィットネス運動や、ノルウェーを中心に展開されたトリム運動などもその流れの一環であった。1960 年代後半から、「フィットネス」という新たな概念がアメリカから日本へと移入され、徐々に認知されるようになっていった。

日本では、「フィットネス」の概念は最初に関連著書の邦訳を通じて紹介された。1963 年に当時日本 YMCA 同盟主事を務めた高倉正治は、戦後生活習慣の変化のために生じている個人的な、社会的な諸問題を処理していくための心・身の適応性が大きな国民的な関心として取り上げられる必要があると述べ²⁷⁾、「そのようことがらに関して、重要な問題点とその回答、あるいはヒント」²⁸⁾を提供するため、ジョージ・ウイリアムス大学の教授アーサー・H・スタインハウスの著書『フィットネス—新しいからだづくり』を邦訳し、「フィットネス」という概念と実践を日本に紹介した。アメリカで 50 万部も販売された本書において、「フィットネス」とは「人間の精神と肉体が現代の生活にフィット(適する、適応する)する」²⁹⁾ことと意味づけ、具体的に以下の四つの内容が含まれると説明している³⁰⁾。

- 1) 健康—つまり病気と無縁な丈夫な身体
- 2) 身体の機能—あらゆる筋肉、心臓、肺が十分に発達していて、日常の生活を何不自由なくやれるような、力・速さ・敏捷さ・持久力がそなわっていること
- 3) 旺盛な気分—余計な心配や、恐怖や、緊張を持ち込むことなく、休むべきときには、完全に休み、休みが終れば直ちに次の仕事に集中して打ち込める旺盛な精神力をもつこと
- 4) 精神のもち方—利己的な動機をはなれて、積極的に、世のため、社会のためにつくす気持を持ち、また実際にその役割を果たすこと

このように、アーサー・H・スタインハウスは「フィットネス」を身体的な側面だけでなく、精神的な側面をも含む多面的な語として認識している。また、アメリカでは、国民のフィットネス運動を積極的に推進している「大統領体力・スポーツ審議会」は「フィットネス」を次のように定義している³¹⁾。

フィットネスとは過度の疲労を伴うことなく、生き生きと楽しく仕事を行い、

趣味やレクリエーション活動にも余力をもって打ち込むことができ、さらにいざという緊張事態が発生したときにも対処できる能力である。

以上の「フィットネス」の定義からみると、アメリカで「フィットネス」を主として人間の身体と精神が社会にフィットする能力およびその状態と捉えていることがわかる。

ともあれ1960-70年代の間に、表4に示したものを通してアメリカにおけるフィットネスに関する概念が徐々に日本へ紹介されるようになった。

表4 1960-70年代における「フィットネス」を日本へと紹介した主なもの

年次	書名・タイトル	著者・訳者	出版社・出典
1963	フィットネス-新しいからだづくり-	アーサー・H・スタインハウス著 高倉正治訳	日本YMCA同盟出版部
1964	運動とフィットネス-JOHPERVol135No.5より	石川旦訳	体育の科学, 14(9):pp. 541-543
1973	新しい健康づくり 現代人のフィットネス理論	波多野義郎著	日本YMCA同盟出版部
1979	アメリカのモードざしに氾濫している フィットネスって何だろう	/	anan, 10(10):pp. 6-13
1979	アメリカの企業におけるフィットネス運動 (国際会議レポート)	カーソン・コンラッド著 池田勝訳	体育の科学, 29(2):pp. 138-141

日本に紹介された「フィットネス」の概念は「人間の身体と精神が社会にフィットする能力およびその状態」という意味を指すというよりも、「健康づくり」の意味が強調されているといえる。1996(平成8)年に発行された『ヘルス・フィットネス用語事典』³²⁾によれば、フィットネスの語源はフィジカル・フィットネス (Physical Fitness) で、以前は「体力」や「身体適性」と訳されていたが、今では個人の年齢、体格、体力レベルに適した健康・体力づくりを指すようになった、という。またフィット (Fit) という言葉は、「適する」や「適応する」という意味をもっていることから、今日の日本において、フィットネスはストレスの多い現代の生活に個人の身体と精神がフィットする健康づくりをしようという意味でも、用いられるようになっている。

このように、1970年代に多くの人々は健康意識の高まりと相まって、安全・健康な食生活、健康食品などに関心を持ちはじめ、健康・体力づくりのために様々なスポーツを日常生活に取り入れている。その結果、健康・体力づくりの意味をもつ「フィットネス」という概念がアメリカから紹介され、普及していったのである。

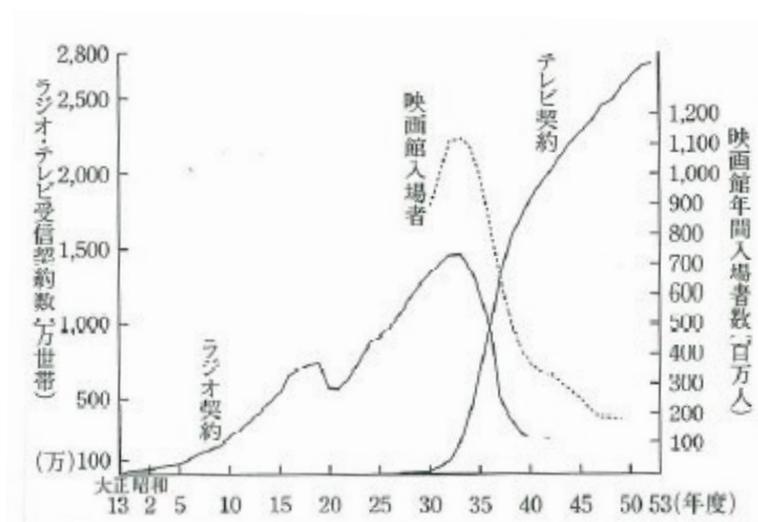
第3項 マスメディアの発達とレオタードの流行

高度経済成長期以降のマスメディアの発達は、服装や流行語、ヒット曲、人気商品といった様々な流行の「大量・大衆現象」³³⁾を引き起こした。マスメディアは「流行の成立をうながす」、「流行の普及を促進する」、「流行を衰退させる」という流行の始まりから終わりまでの全過程において、社会に対し大きな影響を与えているからである³⁴⁾。

マスメディアは消費者に「彼らはどうあるべきか」、「彼らが何を志すべきか」、「他人と区別するために何を消費するべきか」を示し、まったく知らない視聴者同士に「基準値」を提示している³⁵⁾。テレビや雑誌に取り上げられることにより、一気に全国に広がってしまう現象が数多く見られるように、マスメディアが人々の思想や趣味、消費を統一してしまうのである³⁶⁾。マスメディアの影響による流行現象をみる場合に、もっとも重要な位置を占めるのがテレビと女性雑誌であろう。

日本においてテレビ放送は、1953年2月にNHK東京テレビジョンとして始まり、同年8月に開局した日本テレビとともに、新たな世界を世間に提供し始めた³⁷⁾。その後、高度経済成長期の1960年代頃からテレビが一般家庭に普及し始め、表5に示したように、テレビの受信契約が増加した。その結果、テレビは映像文化を家庭の中に持ち込み、従来の新聞・雑誌・ラジオ等の言語・活字文化に代わる主要なコミュニケーションチャネルとして定着した。

表5 テレビの受信契約者数の推移*



*中島純一著(1998)メディアと流行の心理. 金子書房:東京, p. 160 より転載

また、1970年代、女性雑誌が最初の変革期を迎えた。ファッション誌「アンアン」に引き続き、1971年に「ノンノ」が創刊された。「アンアン」の前に創刊された「婦人の友」、「ミセス」、「家庭画報」、「暮らしの手帖」、「ショッピング」等の雑誌は、女性雑誌であることを伝えるため、誌名に「婦人」、「女性」、「家庭」、「暮らし」、「買い物」という女性に帰属するとされている記号や概念を用い、女性向けであることを明確にうたっていた³⁸⁾。

しかし、上述したとおり、物質的生活が全体的にある豊かさに達成した1970年代、女性をはじめ様々な新しい状況に置かれることになった。その後、「JJ」「キャンキャン」「リー」「サンサン」「ヴィヴィ」が次々と創刊された。これらの雑誌は、いずれも内容の多くがメイクの仕方や洋服の着こなしの仕方などの「美容・ファッション」、タレントに生きざまを語らせたりする「ライフスタイル」、音楽情報などの「文化」、遊び情報などの「レジャー」、さらに「食べ物」、「料理」、「恋愛」等からなっている点で、おおむね共通している³⁹⁾。すなわちこの時期の女性雑誌は、その誌名と内容を通じ、女性がもはや家庭や暮らしの次元だけにとどまっていないということを時代へ向けて告知したのである⁴⁰⁾。

女性誌が提供した様々な情報のなかでもっとも女性たちの関心を集めたのは、ファッションであった。水口の調査では、女性たちのファッション情報の摂取口として、雑誌が45.9%、テレビが16.2%と報告されている⁴¹⁾。女性たちはテレビや雑誌によって流行を確かめながら、自分らしい服装やファッションを楽しむようになったのである。

その一方、この時期の女性たちの服装について論じる際には、ミニスカートの登場に触れねばならない。1959年にイギリスで考案されたミニスカートの登場が「美の革命」⁴²⁾と呼ばれるほど、ファッション界に大きな衝撃をもたらした。1966年にミニスカートが日本にも上陸すると、日本女性たちはたちまちスカート丈を切り、若々しくみえるこのスタイルに飛びついた。この短いスカートはこれまでのファッションの伝統的な美の基準をひっくり返し、服飾革命の先導役になった⁴³⁾。その後はミニスカートから影響を受け、様々なミニファッションが生まれた。オシャレの伝統としての優雅、シック、エレガンス等の基準に代わり、活動性、行動性、若さ等が新たな女性ファッションの基準となったのである⁴⁴⁾。こうして日本人が抱く伝統的な美のイメージは少しずつ変化を遂げ、足を出したり、肌を露出したりするファッションへと移行し、新しい美に対する抵抗が和らげられていった。

これを背景として、クラシックバレエやモダンバレエのユニフォームとされてきたレ

オタードは、ヨガやジャズダンスを通じて徐々に日本人に知られるようになっていった⁴⁵⁾。特に、1977(昭和 52)年の映画「サタデー・ナイト・フィーバー」にはじまるディスコ・ブームをきっかけとして、1979(昭和 54)年の「オール・ザット・ジャズ」や、1980(昭和 55)年の「フェーム」の移入によって、日本ではジャズダンスがブームを迎えるのである⁴⁶⁾。図 1 に示したように、ジャズダンスの練習服はレオタード、タイツ、レッグウォーマーであった。1981 年の時点でジャズダンスの人口数が 150 万人に至った⁴⁷⁾。するとジャズダンス時のウェアとして、クラシックバレエや体操で着用されていたレオタードが用いられ、「すでに成熟期に入っており、これからの需要の伸びはあまり期待できない」⁴⁸⁾とされたレオタード市場に新たな活気がもたらされた⁴⁹⁾。



図 1 スタジオで行われたジャズダンスの様子*

※講談社編集部(1982) 初めてのジャズダンス. 講談社:東京, pp. 16-17 より転載

このように、1970 年代にジャズダンスなどの流行によって、レオタード、タイツ、レッグウォーマーの組み合わせは、日本人にとっては目新しいものでは決してなかった。レオタードを着用してヨガ、ジャズダンスなどを行った人々が、最初にエアロビックダンスに駆け付けているからである。

第 2 節 フィットネスとしてのエアロビックダンスの受容

第 1 項 1970 年代における「エアロビクス」の導入

1970 年代、多くの日本人がレジャーとして、また健康・体力づくりとしてスポーツを日常生活に取り込むようになるが、その時次々に新しいスポーツが紹介されていった。そんな中、アメリカで誕生したエアロビクス理論及びそのプログラムは、一部の体育・

スポーツ領域の研究者によって導入されるようになった。

日本体育学会が編集する雑誌「体育の科学」⁵⁰⁾の1971(昭和46)年8月号に、クーパーの著書『AEROBICS』と『THE NEW AEROBICS』⁵¹⁾に基づいたエアロビクス理論及びそのプログラムが紹介された。これ以降、表6が示したとおり、クーパーの著書は東京大学の広田公一と石川旦、セイコーインスツルメンツ株式会社社長の原礼之助によって1970年代に次々と邦訳され、出版された。

表6 1970年代に出版されたクーパーの著書の訳本

出版年	著者	タイトル	出版社
1972	ケネス・H・クーパー著、 広田公一、石川旦訳	エアロビクス 新しい健康づくりのプログラム (原著『The NEW AEROBICS』)	ベースボール・マガジン社
1974	ケネス・H・クーパー著、 原礼之助訳	点数制 健康トレーニング (原書『AEROBICS』)	実業之日本社
1979	ケネス・H・クーパー著、 原礼之助訳	エアロビクス・トレーニング 激職者のための知的健康法 (原著『the aerobics way』)	読売新聞社
1979	ケネス・H・クーパー著、 原礼之助訳	エアロビクス健康法 走る・泳ぐ・サイクリング (原書『AEROBICS』)	実業之日本社

しかし1970年代、「エアロビクス」という言葉はまだなじみが薄く、訳本はそれほど売れることはなかった。当時の状況について、ベースボール・マガジン社出版局の鴨門義夫は次のように語っている⁵²⁾。

当時アメリカでエアロビクス理論は大評判になっていて、ペーパーバックとハードカバーが引っ張りだった。それに目をつけて双方を付け合せた訳本を昭和47年に出版しました。もちろんダンスのことなど書かれていない、しかし、日本では出版が早すぎたようでなかなか売れなかったようだ。

実際、クーパーの長年にわたる個人的な友人でもある原礼之助が、クーパーの1968年の著書『Aerobics』を邦訳し、昭和49(1974)年に出版した書につけられた邦題は、『点数制 健康トレーニング』であった。当時、「『エアロビクス』という言葉ではなじみがなく、そのため内容をあらわす表題をつけた」⁵³⁾のである。

また、スポーツ科学の研究領域では、表7に示されているようにエアロビクスを対象にし、さまざまな視角から検討している研究がみられる。

表7 1970年代におけるエアロビクスに関する論文

記載年月	題目	著者	記載誌
1977年10月	エアロビクスの心電図に及ぼす影響	八木芳樹、柳原須美子、鉄口英雄、古畑正光、児子正	日本体育学会大会号, (28):p. 311
1978年1月	アメリカ合衆国およびカナダにおけるエアロビクスの実態と日本の現状	村上利明	体育研究, (12):pp. 33-48
1978年3月	エアロビクス”の検討-体力区分について	石井喜八、入川松博	日本体育大学紀要, (7):pp. 81-87
1978年6月	エアロビクス(有気性運動)と健康	福岡孝之	法政大学体育研究センター紀要, 1(1):pp57-62

一般に向けた新聞・雑誌においては、表8に示したとおり、朝日新聞のほか経済情報誌、週刊誌等が1970年代、エアロビクス理論及びそのプログラムに関する記事を掲載し、日本に紹介している。これらの記事は、アメリカの人々がランニング、サイクリングなどに取り込む様子をエアロビクスとして伝えるものであった。しかもそのエアロビクスは日本人の健康づくりに役立つことが説かれている。

表8 1970年代にエアロビクス理論を紹介した新聞・雑誌の記事一覧

発行日	題目	出典
1973年11月18日	市民の体育 見直された体力づくり 自転車も静かなブーム	朝日新聞朝刊. 18面
1974年1月	日本に上陸 アメリカ式酸素健康法(エアロビクス)	「実業の日本」77(20). 実業の日本社. pp. 70-75
1975年1月	欧米で大ブーム! 運動不足の人の新健康法「エアロビクス」とは何か	「週刊現代」17(42). 講談社. pp. 86-89
1975年12月	エアロビクス運動を関西財界が推進	「実業の日本」78(23). 実業の日本社. pp. 16-17
1976年4月13日	(解説) 市民マラソンの落とし穴 医学と連携まだ糸口 自分のペースを乱せば危険	朝日新聞朝刊. 4面
1976年5月	関西で爆発!! エアロビクス(新健康作戦)の人気ぶり	「実業の日本」79(10). 実業の日本社. pp. 83-85
1976年1月	大阪のサラリーマン・経営者に人気 すぐできるエアロビクス健康法	「現代」10(10). 講談社. pp. 348-363
1977年1月16日	エアロビクスとは	朝日新聞朝刊. 5面
1977年10月8日	体育を日常生活に生かそう 用具や広場、必ずしも必要ではない	朝日新聞朝刊. 5面
1977年12月5日	酸素とスタミナ 危険、ゴロ生活の日々 運動で心臓や肺に“活”	朝日新聞朝刊. 17面
1978年1月	世界心臓学会も視察した東京エアロビクスセンターの最新予防法	「週刊現代」20(42). 講談社. pp. 171-172
1978年10月	“エアロビクス健康法”ってナニ!?	「週刊ポスト」10(40). 小学館. pp. 14-15
1979年7月	私の健康法 サッカーとエアロビクス	「日本ガス協会誌」32(7). 日本瓦斯協会. pp. 40-41
1976年7月	一週間に30点 エアロビクス健康法を薦める(上)	「産業新潮」25(8). 産業新潮社. pp. 202-205
1979年6月	エアロビクス 点数で勝負する心臓強化法	「実業の日本」臨時増刊6(10). 実業の日本社. pp. 62-65

さらに、この時期にエアロビク理論が一つのフィットネス理論、また健康法理論として捉えられると、ランニング及びフィットネスに関する著書は邦訳・刊行された。こられの著者において、健康づくりのために有酸素運動が有効であることが示され、12分間テスト、点数表などの提示されたエアロビクス理論が紹介されている⁵⁴⁾。

以上のように、1970年代、クーパーの著書の邦訳、エアロビクスに関する研究、エアロビクス理論及びその実際に関する新聞・雑誌記事、さらに健康づくりに関する訳本・著書といった四つの方面から、主としてエアロビクス理論およびそのプログラムが日本へ移入されている。そして、1970年代、エアロビクス理論だけでなく、「エアロビクス」と称する健康法を実践する人々も現れた。

大阪市大淀区の財団法人淀川善隣館は1970年代の間にエアロビクスの推進運動を展開した。保健衛生事業、社会体育を中心としたトータルシステムの開発に取り組む健康開発センターとして、1967年に設立された淀川善隣館は、エアロビクス理論およびプログラムを知り、約五年かけて実験し、エアロビクス理論およびプログラムが日本人の健康づくりにふさわしいものであると判断した⁵⁵⁾。館内で行っている健康開発プログラムにいち早くエアロビクス理論を導入した⁵⁶⁾。その後、当該の機関は1974年9月に、研究機関として大阪健康開発センターを発足している⁵⁷⁾。

高度経済発展期後、当時の大手企業が健康づくりの重要性を考え始め、エアロビクスを健康づくりに取り入れようとしていた⁵⁸⁾。大阪健康開発センターの研究結果を広く市民へ一般化しようというねらいとあいまって、1975年10月末、淀川善隣館の柳川博館長をはじめ、日本生命の弘世現社長、関西電力の芦原義重会長、長期信用銀行の杉浦敏介頭取、日立造船の永田敬生社長、大阪瓦斯の安田博社長らによる市民団体「エアロビクス運動を推進する会」が結成された⁵⁹⁾。その後、同会の呼びかけに応じ、大阪商工会議所や、松下電産、関電、三和銀行、大丸、ユニチカなどの企業もエアロビクスを取り上げ、さらに50万人組織の民間労働組合協議会も大阪市長にエアロビクスを実践するよう提案している⁶⁰⁾。

1976年4月29日、大阪青年会議所、大阪地方民間労働組合連絡協議会、エアロビクス運動を推進する会の主催、大阪府、大阪市、大阪商工会議所、開催経済連合会など11団体の後援によって、「健康は自分の手で創り出すという考え方を徹底したい。具体的な健康法として、エアロビクス健康法を取り上げ、多くの市民にそれが普及すること」という主旨のもとで⁶¹⁾、ファミリー・エアロビクス・ラリーが一つの市民運動として万国博記念公園で行われた⁶²⁾。万国博会場の跡地を利用し、1.6キロ、2.4キロ、4.8キロの

三つのウォーキングコース、1.6キロのランニングコースの完成披露も兼ね、当日家族連れなど約千人が参加した⁶³⁾。

また、関西に引き続き、1977年に11月に柳原博は東京・池袋サンシャインシティの文化館5、6、7階に「東京エアロビクスセンター」を日本で初めてオープンする心筋こうそく予防ヘルス開発クラブとして設立した⁶⁴⁾。「運動で酸素の摂取量を多くし新陳代謝を活発にする『エアロビクス運動』による心筋こうそく予防医学を普及させる」⁶⁵⁾ことを目的に、プール、サウナ、体育施設、医療所などを備えた総工費20億を投じた施設を建設した。しかしながら、「入会金百二十万円、年会費十二万円」⁶⁶⁾という入会のための費用が高すぎたことや、サンシャインシティの地の利がよくないことなどから、1980年7月に倒産の憂き目にあった⁶⁷⁾。

このように、関西だけでなく関東でもエアロビクスの実践活動が推進されていくと、日本全国でエアロビクスが実践されるようになった。特にクーパーの提唱しエアロビクスという健康法がランニングの領域にも適用されたことは注目される。1970年代後半に中高年層の男性を中心に第1次ランニング(ジョギング)ブームが起こったからである⁶⁸⁾。1979年に統計されたジョギング人口が2000万人まで急増加している⁶⁹⁾。1968年に出版された『AEROBICS』の反響を調べるため世界一周の旅に出たクーパーは、当時の日本におけるジョギングブームの様子について以下のように記している⁷⁰⁾。

ハワイの次は工業国日本。ここでは戦前と戦後しばらく心臓疾患はさして問題にならなかった。ところが経済的に発展、食事の洋風化が進み、タバコのみが増え、肥満が問題になると共に心臓疾患も急激に増加した。このような情勢のもと、政府による予防医学の普及と体力づくりがはじまり、一夜にして日本全土にジョギングブームが広まった。東京訪問の際、日本の友人から「皇居のまわりに行けば昼夜をわかつたはずだれか走っている」といわれた……「もちろん男も女も、若者、老人、だれもが走っている」。

このランニングブームがマラソンの人気を高めた。1967年に始まった当時わずか182人だった青梅マラソンが、1976年の大会では全種目7813人、その中30キロ出走する人が5517人も参加し、前代未聞な大会となった⁷¹⁾。

このように、1970年代には、日本人の健康意識の高まりと健康・体力づくり運動に裏付けられ、エアロビクス理論が一種の新しい健康法として日本へ紹介され、またその実

践活動が推進されてからは、多くの人々がジョギングやランニングを行うようになった。したがって、日本では、「エアロビックダンス」に先立って、「エアロビクス」がジョギングやランニングに代表される有酸素運動と正しく解釈されて紹介されたといえる。

第2項 ジャッキー・ソーレンセンのエアロビックダンシングの紹介

前述したとおり、アメリカにおいて、1970年代ソーレンセンのエアロビックダンシングがエアロビクス理論に基づいて考案されたプログラムとして大きな人気を呼んだ。1980年代初めに全盛期を迎えたエアロビックダンシングの波はその後、日本を含め世界中に伝わっていった。日本において、1980(昭和55)年の秋にADI社の日本支社が創設され、1981(昭和56)年4月に初めてエアロビックダンシングが紹介された⁷²⁾。1983(昭和58)年4月の時点で、日本支社は新宿をはじめ6ヶ所の直営センターを有し、29カ所の教室にインストラクターを派遣している⁷³⁾。

このように、エアロビックダンスの始まりであるエアロビックダンシングがいち早く日本に導入された。前章でも述べたとおり、エアロビックダンシングはアメリカにおけるほかのエアロビックダンスよりも、より安全にプログラムを行うことが大切にされていた点は注目されねばならない。このプログラムで第一に考えているものは今日でもエアロビックダンスの基本として参考にされ、受け継がれている⁷⁴⁾。ここで行われたプログラムの内容はアメリカで行われたものと同じ特徴をもっており、服装はTシャツ、短パン、ジョギングシューズまたはテニスシューズが主流であった。図2はこの頃にソーレンセンのエアロビックダンシングを取り入れたスタジオの様子であるが、写真からセクシーさをアピールするのではない、Tシャツと短パンという参加者の服装をうかがうことができ、またプログラムが高く飛び、跳ねる激しいものや柔軟性を必要とした難しいものでないことも確認できよう。

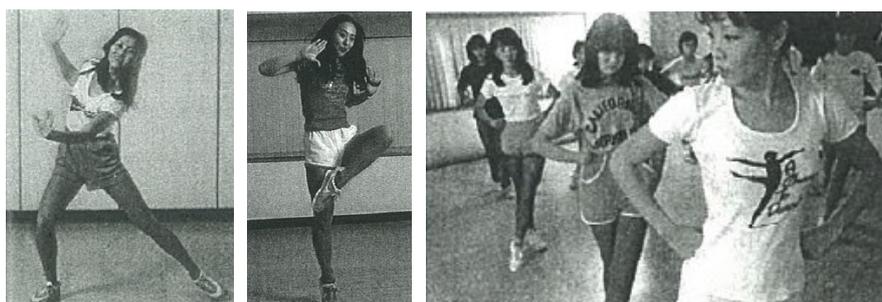


図2 日本のスタジオで導入されたエアロビックダンシングの様子※

※文藝春秋編集部(1982)エアロビクススタイルブック. スポーツグラフィックナンバー, 3(27):p. 122;p. 124;p. 160 より転載

さらに日本では3か月に1回インストラクターのオーディションが行われているが、そこには40-50名の応募者が集まり、体重制限、体力測定などの厳しい基準のもとでオーディションが実施されたために、最終的にインストラクターに合格したのは5、6名に過ぎず狭き門であった⁷⁵⁾。

ともあれこのようにして、1970年代にアメリカの全土で普及していったソーレンセンのエアロビックダンシングが日本へと導入されたのである。

第3項 「朝日エアロビクス・セミナー」の開催

前に触れたが、朝日新聞は1973年の紙上で「見直された体づくり 自転車も静かなブーム」⁷⁶⁾と題して、早々にアメリカで自転車をはじめとしたエアロビクスという健康法の実際について掲載し、エアロビクス理論とそのプログラムを紹介した。その後、同誌は1970年代を通して表9に提示された記事を掲載し、日本におけるエアロビクス理論の導入に貢献する。

表9 エアロビクス理論及びそのプログラムを紹介した朝日新聞の記事一覧

年次	発行日	題目
1973	11月18日朝刊18面	市民の体育 見直された体づくり 自転車も静かなブーム
1976	4月13日朝刊4面	市民マラソンの落とし穴 医学と連携まだ糸口 自分のペースを乱せば危険
1977	1月16日朝刊5面	エアロビクスとは
1977	10月8日朝刊5面	体育を日常生活に生かそう 用具や広場、必ずしも必要ではない
1977	12月5日朝刊17面	酸素とスタミナ 危険、ゴロ生活の日々 運動で心臓や肺に“活”

1979年、社員の健康づくりに取り組むため、朝日新聞社内にレクリエーション課が設置された⁷⁷⁾。朝日新聞社内だけでなく、より多くの人々にエアロビクス理論を知ってもらうため、1981(昭和56)年11月、健康・体力づくり事業財団および朝日新聞社の主催によるイベント「朝日エアロビクス・セミナー」が開催され、クーパーによる講演会が開かれた⁷⁸⁾。セミナーの趣旨について、朝日新聞社の日吉章夫は次のように語っている⁷⁹⁾。

従来のトリム的な方法に物足りなさを感じていた頃に、エアロビクス理論と出会って…当時は日本もジョギングブームが過熱気味で、膝に傷害を抱えている人が多くいました。ところがクーパー博士はそのあたりもよく考えていて、低い運動レベルからジワジワと強度を上げていく方法を徹底的に研究していたんです。この素晴らしい理論を朝日だけでなく多くの人々に知ってもらおうと思ひまして。

そこで、日吉はまず健康・体力づくり事業財団の青木高、筑波大学助教授の池田勝らと協力し、セミナー開催の前年にあたる1980(昭和55)年から、アメリカ・ダラスのエアロビクスセンターへの視察ツアーを実施し、その後、着々と準備を重ねていた⁸⁰⁾。

1981(昭和56)年9月に朝日新聞の紙上で、図3に示したとおり、「クーパー講演会」、「エアロビクス研修セミナー」、「女性のためのエアロビクス・ダンス」から構成された「朝日エアロビクス・セミナー」の開催を予告し⁸¹⁾、開催前の11月3日、4日には、池田がクーパーをインタビューするかたちで、エアロビクス理論誕生の背景や内容、影響について詳細に聞き出した内容を「エアロビクス・スポーツ創始者 クーパー博士に聞く」⁸²⁾と題して2回にわたって紹介している。

エアロビクス運動を存じ
てしようか。高齢化が進むに
つれて、心臓病などの成人病
が問題となつていま
すが、ジョギングや
水泳などの運動によ
つて酸素を身体の不
みずみにとり入れ
て、その予防と治療
に役立てようとする
のが、この運動で
す。運動の創始者と
して、世界的に著名
な、米國・ダラス市
エアロビクスセンタ
ー理事長クーパー医
学博士夫妻、同教育
研修部長コーリング
ウッド博士らを日本
に招いてセミナーを
開催します。

セミナー十一月十八日(水)
二十日(金) 宮城県村田町
スポーツランドSUGO、百
人、五万円▽女性の
ためのエアロビクス
・ダンス 十一月二
十一日(土) 池袋・
後藤学園、五千人、
一万円▽十一月二十
二日(日) 築地・朝
日ホールで同じ内容
▽問い合わせ・申し
込みはT104東京
都中央区築地五ノ三
二朝日新聞社東京
事業開発室セミナー
係(電話〇三二五四
五〇二三)まで。
主催 健康・体力
づくり事業財団、朝
日新聞社
後援 総理府、文部省、厚
生省
協賛 ヤマハ発動機、ソニ
ー企業

朝日エアロビクス・セミナー

創始者のクーパー博士ら招く

クーパー講演会 十一月
十六日(月) 銀座・ヤマハホ
ール、定員四百五十人、参加
料五千円▽エアロビクス研修

セミナー十一月十八日(水)
二十日(金) 宮城県村田町
スポーツランドSUGO、百
人、五万円▽女性の
ためのエアロビクス
・ダンス 十一月二
十一日(土) 池袋・
後藤学園、五千人、
一万円▽十一月二十
二日(日) 築地・朝
日ホールで同じ内容
▽問い合わせ・申し
込みはT104東京
都中央区築地五ノ三
二朝日新聞社東京
事業開発室セミナー
係(電話〇三二五四
五〇二三)まで。
主催 健康・体力
づくり事業財団、朝
日新聞社
後援 総理府、文部省、厚
生省
協賛 ヤマハ発動機、ソニ
ー企業

図3 「朝日エアロビクス・セミナー」の開催を掲載した朝日新聞の記事*

*朝日新聞(1981)朝日エアロビクス・セミナー 創始者のクーパー博士ら招く。1981.11.22朝刊:p.22より転載

11月16日からはじまった「朝日エアロビクス・セミナー」では、銀座ヤマハホールでの「クーパー講演会」および宮城県のスポートランド SUGO での「エアロビクス研修セミナー」によってエアロビクス理論が紹介されたその後、池袋の後藤学園、築地の朝日ホールで、エイミー・ジョーンズという女性インストラクターの指導の下、当時アメリカで大ブームとなっていたエアロビックダンスが披露された⁸³⁾。図4に示したエアロビックダンス指導の様子を伝えた雑誌記事からみてとれるように、ジョーンズはTシャツと短パン姿で指導を行ったのに対して、ジャズダンス指導者を含む参加者の中には、Tシャツと短パンで行った者と、レオタードとレグウォーマーを着用する者とが混在していた⁸⁴⁾。



図4 東京・築地の朝日ホールでエアロビックダンスを指導する
エイミー・ジョーンズ（中央）と参加者たち※

※ハートフィールド・アソシエイツ編集者(1991)From 1981 to 1991 日本のエアロビクスの歩み、フィットネスジャーナル、5(12):p. 8より転載

「朝日エアロビクス・セミナー」直後の11月22日に、朝日新聞は再びに記事「新健康トレーニング法『エアロビクス』の生みの親 ケネス・H・クーパー」⁸⁵⁾を掲載し、クーパー及びそのエアロビクス理論について紹介した。その後、朝日新聞東京本社の企業フィットネスとしてエアロビックダンスが取り入れられ、従業員の健康づくりに一つの手段を提供した⁸⁶⁾。

エアロビクス理論が一部の人々にしか知られていなかったこの時期⁸⁷⁾、「朝日エアロビクス・セミナー」が日本において初めて、一般にエアロビクス理論を紹介したものであった。エアロビクス理論が紹介された後に披露されたエアロビックダンスは、日本にお

けるエアロビックダンスの導入過程において先駆的要素の強いものであった。T シャツと短パン姿の外国人インストラクターによって指導されたエアロビックダンスが決して激しい動きを伴うものでなく、またこのイベントが総理府、文部省、厚生省の後援を受けて行われたものであった。このことから、朝日エアロビクス・セミナーがエアロビックダンスをフィットネスとして普及させようとしていた姿勢がうかがえる。しかしながら、エアロビクス理論を実践する方法として、ジョギング、サイクリング、スイミングなどではなく、エアロビックダンスが披露されたことによって、実際にはその意図に反して日本では「エアロビックダンス＝エアロビクス」というイメージが広がっていくきっかけを作り出す要因になったといえよう。

第3節 ビジネス戦略としてのエアロビックダンスの受容

第1項 「ザ・スポーツコネクション」と「スタジオ NAFA」の設立

1980年はじめ、フィットネスクラブの「ザ・スポーツコネクション」と「スタジオ NAFA」が早々にアメリカからエアロビックダンスを導入し、日本におけるエアロビックダンスの受容に大きな役割を果たした。

1982(昭和57)年2月に東京都世田谷区瀬田にエアロビックダンスを導入した会員制スポーツクラブ「ザ・スポーツコネクション」が設立された。ここは日本におけるエアロビックダンスの「発祥の地」⁸⁸⁾とされている。

住宅地として拓かれていたこの付近には、高島屋以外の商業施設がなかったため、1970年代に南西株式会社はその土地を購入してショッピングセンターを開設した⁸⁹⁾。それ以前に南西株式会社は、海外のブランドや流行を次々と日本へ取り入れ、六本木を中心にディスコクラブ、商業施設、不動産などを経営していた⁹⁰⁾。しかし、1980年代初期にはまだ日本人のブランド志向は高くなかったため、このショッピングセンターの集客は芳しくなかった⁹¹⁾。そのため民間スポーツクラブがまだ世間に浸透していなかった当時、この場所でフィットネスクラブを開設する案が浮上し、社長を含めスタッフ数人がアメリカへ視察に訪れた⁹²⁾。そこでエアロビックダンスに出会い、図5が示したアメリカのフィットネスクラブ「ザ・スポーツコネクション」を日本で展開することとなった。写真1の日本の「the sports connection」(ザ・スポーツコネクション)外観をみると、エアロビックダンスというプログラムだけでなく、フィットネスクラブのブランドをそのまま日本に持ち込んだことがわかる。



図 5 アメリカのザ・スポーツコネクションのパンフレット



写真 1 瀬田にあるザ・スポーツコネクションの外観*

※2013年4月22日にザ・スポーツコネクションで筆者が撮影したもの、撮影の翌日に閉鎖⁹³⁾

同行した当時のプロデューサー高橋正直は、「流行っているから」と現地の友人に勧められてスタジオに連れられ、初めて当時アメリカで大流行のエアロビックダンスに出会ったという⁹⁴⁾。高橋は1970年代に六本木を中心としたディスコやナイトクラブのプロデュースを担当しており、海外の流行を取り入れ、イベントを組んで宣伝していくことが得意な人物であった⁹⁵⁾。エアロビックダンスに出会った時の様子について、高橋は以下のように語っている⁹⁶⁾。

そもそも夜中に人を踊らせる仕事をしていたわけで、発想としてはその延長線ですよね。だから、有酸素運動がどうか、エクササイズがどうかというのではなく、単純にこのスタジオの空間を色付けして、日本に持っていったら流行るかなと。

こうして、エアロビックダンスをフィットネスではなく、ビジネスになり得るエンターテインメントのダンスとして捉えた高橋は、クラブのコンセプトを「昼間におしゃれな空間で、健康的な男女がレオタードを着て踊る昼のディスコ」⁹⁷⁾と考えた。その後、ロサンゼルスで撮影したエアロビックダンスのビデオを元にプレゼンテーションをし、エアロビックダンスを目玉に位置付けて⁹⁸⁾、写真2のエアロビックダンススタジオを設け、ザ・スポーツコネクションを開設させることになった。



写真2 「ザ・スポーツコネクション」に設けられたエアロビックダンススタジオ※

※2013年4月22日にザ・スポーツコネクションで筆者が撮影したもの

エアロビックダンスのスタジオは「外の明るい日差しが十分入る大きな窓、床は深いマリンブルーと白の大きなストライプ柄のじゅうたん」⁹⁹⁾で内装され、さらに写真3のとおり、廊下側はスタジオ内が一望できるガラス張りとし、テレビカメラを設置して、エアロビックダンスに興じている姿を館内にあるほかのスタジオやロビーに映し出せるように仕掛けている。その結果、「ギンギラの露出度が限りなく100%に近いレオタードが似合いそうな雰囲気」が醸されたのである¹⁰⁰⁾。



写真3 廊下に設置されたテレビ画面でスタジオの様子が見える*

※2013年4月22日にザ・スポーツコネクションで筆者が撮影したもの

また、当時日本ではまだエアロビックダンスのインストラクターの養成が始まっていなかったため、オープン時にはロサンゼルスから外国人のインストラクターを呼び寄せ、「危険であろうと、何であろうと、一つのハコの中でみんなで激しくて、ものすごく激しくて、アスリートのように」¹⁰¹⁾なダンスを行わせた。図6に示したように、ザ・スポーツコネクションで行われたエアロビックダンスはエアロビクス理論に基づいたエアロビックダンシングより、ファッション性、セクシーさを重視したジェーン・フォンダのダ

ンスに近いものであった。ここでの服装については、当時アメリカではTシャツと短パンまたはレオタードなどが着用されていたが、「美しさを追求するものであれば、体がちゃんと見えなければならない、もっと美しくみせなければならない」¹⁰²⁾との考えに基づき、ザ・スポーツコネクションでは、すでに日本でもバレエやジャズダンスなどで用いられていたレオタードを、エアロビックダンス時の服装として持ち込んでいる。

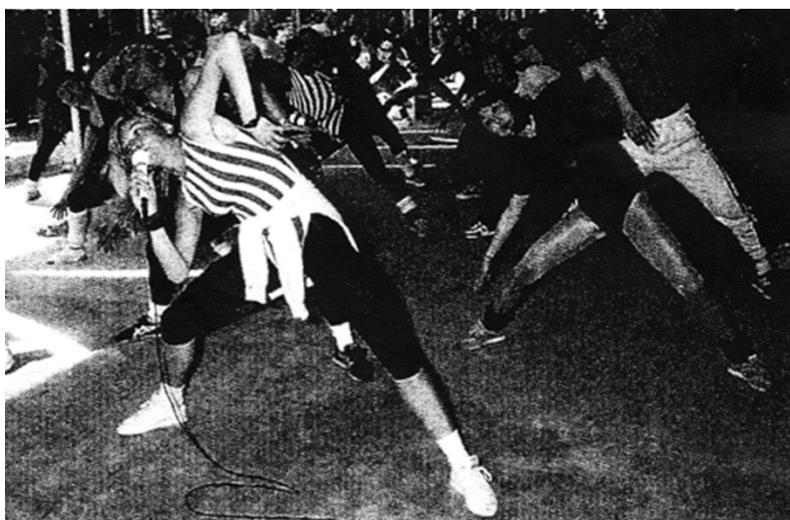


図6 アメリカから招聘したインストラクターによるレッスンの様子※

※ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1991)日本のエアロビクス10年の『歴史』をふりかえる.フィットネスジャーナル,6(1):p.7より転載

さらに注目を集めるための仕掛けのもう一つとして、松田聖子や、大沢逸美などの芸能人らがザ・スポーツコネクションでエアロビックダンスを体験したことを宣伝したことで¹⁰³⁾、マスメディアはエアロビックダンスを流行、またはファッションの最先端として紹介した。こうして、いくつかの仕掛けを取り込んだ結果、ザ・スポーツコネクションは10年間で1万8000人もの会員を集め、大きな話題を呼んだ¹⁰⁴⁾。

このように、エアロビクス理論はもちろん、エアロビックダンスのフィットネス要素を意識しないまま、ザ・スポーツコネクションは早い時期にエンターテインメントのダンスとしてエアロビックダンスをビジネスの一環として導入した。するとたちまちエアロビックダンスが社会現象化し全国へと広まっていった。したがって、ザ・スポーツコネクションで実施された「レオタード姿の若い女性によるセクシーなダンス」はメディアの影響と相まって、以降日本におけるエアロビックダンスに対するイメージを決定づけた要因の一つとなったということができよう。

「ザ・スポーツコネクション」のほか、1982年に原宿・表参道交差点にあった原宿セントラルアパートにオープンしたスタジオ NAFA が、日本のエアロビックダンス界をリードした先駆けとされている¹⁰⁵⁾。

当時、スタジオ NAFA の運営母体がファッションメーカー JUN だった。「エアロビサイズ」が第一企画によって TBS で放映される前、刺激の強い場面をカットし、動きに説明文を加えるなどの映像編集をしたのは JUN 系列の番組制作会社であった。JUN の宣伝企画チーフ、吉井健二はエアロビックダンスのビデオを見て斬新なものを感じ、「このファッションを輸入し、できればスタジオを開いて自分たちの手でエアロビックダンスのブームを作っていこう」¹⁰⁶⁾という構想を掲げた。しかし、「エアロビサイズ」のテレビ放映権は第一企画に先を越されたため、吉井はファッションの面からブームを演出し、先導していく意向を決めた。現在日本フィットネス協会(JANA)の理事長を務めている鶴見幸子が、当時 JUN 系列の番組制作会社に在籍し、「エアロビサイズ」の編集などを手掛けたが、彼女は JUN がエアロビックダンスのファッション性に目を付けた当時の様子について以下のように記述している¹⁰⁷⁾。

目の付け所はもちろんそのファッション。レオタード姿で揃ってエクササイズをするという、そのファッションこそが、すべての話題の源だったのだ。

以上の考えで意向を固めた JUN はアメリカ西海岸で大人気だったダンスフランス社のレオタードの独占輸入販売権を直ちに取得する。

また、吉井はアメリカのエアロビックダンスの統合体系化を目指した団体「エアロビック・フィットネス・アソシエーション」(AFA)の日本支部という肩書を名乗る交渉を AFA との間で済ませ、1982年10月10日に東京・原宿のダンススタジオ「NAFA」をオープンさせた。オープンにあたって公表された文書には、その理念について次のように書かれている¹⁰⁸⁾。

AFA のメソッドを、私たちは、日本に紹介するために、AFA のオフィシャルとして、NAFA (Nippon Aerobic Fitness Association) を発足させた。NAFA は、その実践の第一歩として、スタジオ NAFA を開くことになった。AFA から一流のインストラクターを招待し、より理論と技術に基づいたエアロビックダンス、フィットネスを楽しく学んでいただくためです。

図7が示したNAFAが配布したパンフレットには「もっとHealthyに もっと Beautifulに」の大文字とレオタードを着た美しい女性の写真が載せられた。ファッション面での先導を図ったJUNの意向をここにかがいがい知ることができる。

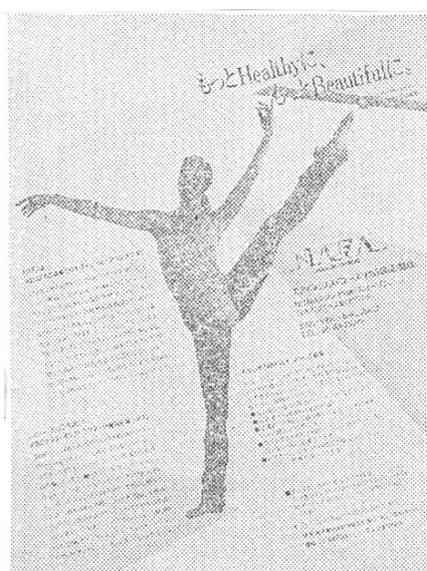


図7 NAFAのパンフレット*

※細貝康(1982)健康ダンス人気 NO.1 エアロビクスの仕掛け人. 創, 12(10):p. 116 より転載

10月12月に行われたスタジオオープンのデモンストレーションでは、アメリカから本場のインストラクターが招聘され、エアロビックダンスを披露した。「募集を開始したのは、10月の4日から、ダンスクラブやスタジオに通っている女子大生やOLにダイレクトメールを出しただけで後はすべて口コミ」¹⁰⁹⁾であったが、デモンストレーションの受講者数が115人を数えた。

スタジオNAFAが提供したプログラムは、初級、中級講座、インストラクター養成コースの三種で、エクササイズ、保健学、食事療法という三方面の内容はアメリカのAFA加盟の外人インストラクターによって教えられた¹¹⁰⁾。運営システムはすべて予約制で、入会金は5000円、受講料は1回60分コースで1500円で、入会者にはレオタード、テキストなどの割引購入の特典が与えられた¹¹¹⁾。

また、同スタジオではレオタード、レッグウォーマーなどの着用が義務付けされており、ファッション性をもってブームを先導するという当初の意向がみられる。セクシーなレオタード姿でアメリカのインストラクターが披露したエアロビックダンスは、ファ

ッション、流行の発信地としての原宿という立地とあいまって、すぐに宣伝効果を発揮した。その結果、スタジオ開設の翌年になると、会員数が約 1500 名に上り、二か月で 1 課程としたインストラクター養成コースにも約 100 名という大盛況であった¹¹²⁾。会員は OL が圧倒的で、モデル、タレントも多く、年齢層は 20 年代前半から 30 年代前半が主流であった¹¹³⁾。図 8 にみられる男女を問わずレオタード姿の会員で満ち溢れたスタジオの様子から、当時エアロビックダンスに対する注目度の高さがうかがえよう。



図 8 NAFA のレッスン風景※

※ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1991)FROM 1981 TO 1991 日本エアロビクス
のあゆみ. フィットネスジャーナル, 6(1):p. 11 より転載

スタジオ NAFA の早期インストラクター養成コースを修了したメンバーたちは、その後日本のエアロビックダンスの第一線で活躍した有名なインストラクターとなった。その一方、後にスタジオ NFNA は、図 9 にみられるようなメンズクラスなど様々なプログラムを取り入れ、全国で有名なスタジオへと躍進していった。下肢から見ると、両足が同時に地面から離れ、足の傷害を引き起こし得るハイインパクトのエクササイズがうかがえる。

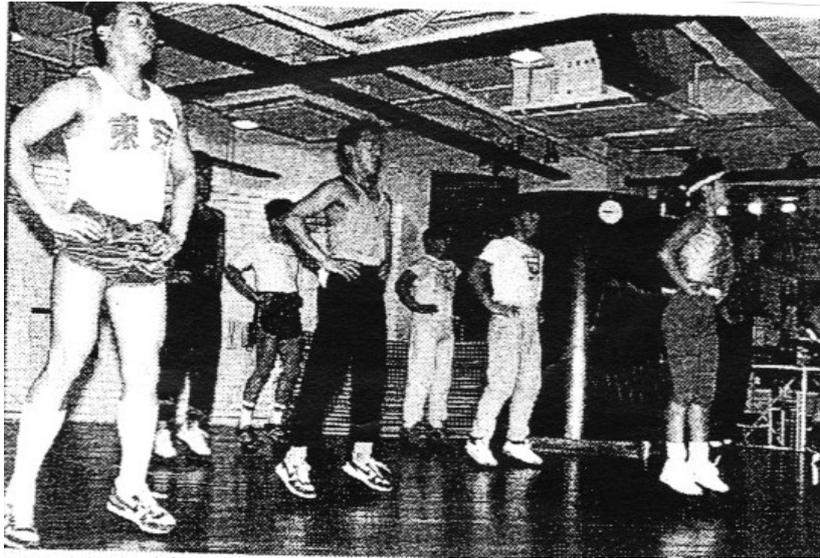


図9 NAFAのメンズクラス※

※ハートフィールド・アソシエイツ(1991)FROM 1981 TO 1991 日本エアロビクスのあゆみ. フィットネスジャーナル, 6(1):p. 15 より転載

このように、ヨガからジャズダンスへとブームが移り、レオタードがようやくファッションという水準に近づいてきたこの時期、JUN はアメリカで人気があったレオタードの独占輸入販売権を取得して、スタジオ NAFA を国内にオープンさせ、ファッションの一環としてのエアロビックダンスを積極的に日本へ移入した、といえよう。

第2項 「エアロビサイズ」の放映

1982(昭和 57)年 3 月末から、日本におけるエアロビックダンスブームの「火付け役」といわれているテレビ番組「エアロビサイズ」が TBS で放映され始めた。アメリカからこの番組を導入したのは、当時東京都千代田区の広告代理店第一企画に勤めていた両角孝保だった。両角の仕事はスポンサーにとっては一番新鮮な新しい文化、ポップカルチャーを探し、スポンサーの販売促進に役立つキャンペーン、プロモーションを企画し、提案することである¹¹⁴⁾。常に新しい文化を探し求めていた両角がアメリカで大人気だったジェーン・フォンダのワークアウトを紹介した記事を読んだのが、エアロビックダンスを知ったきっかけだった¹¹⁵⁾。

ちょうどその時、ロサンゼルスに本社をおき、アメリカの劇映画を日本に配給する仕事をしていたウエスト・エンターテインメント社の飛鳥井雅明は、文化放送開発センター業務部長の鈴木稔を経由し、両角に「エアロビサイズ」を紹介した¹¹⁶⁾。「テレビ番組

として話題になった」という説明を受け、雑誌の記事を通じてすでにアメリカでのエアロビックダンスブームを知っていた両角は、「番組自体は映像がきれいだし、大人の男が喜ぶようなちょっとセクシーなフィーリングで、スポンサーに売り込むためにこれはひとつのコンテンツとして使える」と感じた¹¹⁷⁾。

図10に示したように、作品はハイレグのレオタード姿の女性がセクシーな動きを披露するものであった。アメリカでの「エアロビサイズ」企画者・製作者であるローン・ハリスはニューヨークでファッション・フォトグラファーとして活躍し、1960年代から70年代前半にわたってマックスファクターなど数々の広告写真を手掛けてきた¹¹⁸⁾。アシスタントに抜擢されたのがニューヨーク出身の新人写真家のケン・ネイフームであった¹¹⁹⁾。この企画の最初から、彼らは「練習用テープではなく、エンターテインメントに徹しよう」¹²⁰⁾との視点からその制作に取り組んだ。そのコンセプトは、「レオタード姿の美人がエアロビックダンスを踊ると、健康的にエロティック」¹²¹⁾だと思い、「エアロビックス理論の一分野であるダンスを、より優美にアレンジして、見せる体操としてショーアップした」¹²²⁾というところだった。



図10 テレビ番組「エアロビサイズ」のワンシーン※

※筆者が両角より提供された「エアロビサイズ」の映像から編集したもの

映像の名を「エアロビクス」と「エクササイズ」の合成語である「エアロビサイズ」とパテント登録し、五ヶ月をかけ、千人を越すオーディションで“セクシー顔と肢体を持ち、エアロビックダンスを踊れる”¹²³⁾という基準で、ダンサー、フィットネス専門家、女優、モデルなどの職業を持つ6人の女性を選んだ¹²⁴⁾。その撮影について雑誌「ナンバー」は以下のようにまとめている¹²⁵⁾。

“なめるようなカメラ・ワーク”で男性の視線の代わりを果たしている。真上の俯瞰カメラは複数のダンサーの体をフォーメーションとしてグラフィック的に捉え、映像にクリーンな印象を与えている。左右から見上げる位置にある2台のカメラは、男性の(男性だけではない!?)“怖いもの見たさ=見たいもの見たさ?”の心理に応えている。加えて、巧みなフィルム編集が、平坦で説明的な画面に陥ることから免れ、しかもダーティにならない、という微妙なテーマに成功している。

この番組は1981(昭和56)年春から12月にかけてNBCの全米ネットワーク番組「TOMORROW SHOW」で放送され、反響を呼んだ¹²⁶⁾。

アメリカで放映された「エアロビサイズ」は1回あたり4分から8分の番組であったが、日本では「刺激の強い場面があって拒否反応が出るおそれがある」¹²⁷⁾と懸念され、日本国内で放映するものは内容の一部をカットし、一連の動きにフィットネス効果の説明文を付け加えて、映像編集を行った¹²⁸⁾。

両角は「エアロビサイズ」の日本での半年間の放映権を獲得した後、スポンサー企業を募るため大手不動産企業など約20社を回り¹²⁹⁾、最終的に大塚製薬と契約を交わした。当時は、大塚製薬も主力商品の一つであるオロナミンCの消費ターゲットを10代後半から20代の若い消費者に絞ろうと考えていたところであった¹³⁰⁾。大塚製薬オロナミンC販売促進部の竹内清次は、この番組のスポンサーとなる過程について次のように語っている¹³¹⁾。

エアロビックダンスって何なのか、はじめはよく分からなかったけれど、ロスで取材してよく分かった。単なるスポーツというよりむしろ生活の一部になっていますね。この夏、若い女性を対象にキャンペーンをしようと考えているんですが、そのイメージにぴったりだということでOKを出しました。

こうして、1982(昭和57)年3月からスポンサー不在のままTBSテレビで放送が開始された「エアロビサイズ」は、6月から大塚製薬をスポンサーに迎えることとなった。その後、「エアロビサイズ」は東京、大阪、名古屋、福岡の4都市での放送を開始させ、さらに東京での放送を1日2回にまで増やした¹³²⁾。深夜にもかかわらず4%という破格の高視聴率を記録した「エアロビサイズ」は¹³³⁾、セクシーな女性の映像を通して人々に大きなインパクトを与えた。

このように、当時アメリカで大流行していたエアロビックダンスを素材とし、エンターテインメントとして制作された「エアロビサイズ」が日本へと導入されると、エアロビックダンスがセクシーで激しいものであるというイメージが日本国内へと広がり、以降エアロビックダンスに対する認識に極めて大きな影響を与えた。日本において、「エアロビサイズ」の放映はエアロビックダンスがセクシーで激しいものであるというイメージの形成の要因となった。

第3項 「オロナミンCエアロビクスキャンペーン」の実施

大塚製薬が「エアロビサイズ」のスポンサーに決まると、1982年に両角はエアロビクスを日本で普及させることでオロナミンCの販売促進に貢献することを目的とした「オロナミンCエアロビクスキャンペーン」に取り組んだ¹³⁴⁾。このキャンペーンは上述した「エアロビサイズ」の全国放映、「エアロビクス・オピニオン・コンサート」の開催、「エアロビクス・プレゼント」の実施、「エアロビクス・スクール」の開催という4つの内容からなっていた。

「ユーザーによりよく覚えてもらう」¹³⁵⁾ためには、図11のようなキャンペーンのスローガン「AEROBICS C is BEAUTIFUL」が作られた。そして「C」を「オロナミンCのC」、「ビタミンCのC」、「SHEのC」と解釈して、ダンスや「エアロビクス」、女性、「美しい」などという要素が含まれるこのスローガンはテレビ、雑誌、ポスター、会場など、あらゆる媒体に登場させた¹³⁶⁾。



The logo features a stylized black silhouette of a person in a dynamic, athletic pose at the top. Below it, the word "Aerobics" is written in a large, elegant, cursive script. Underneath "Aerobics", the phrase "C is Beautiful" is written in a smaller, similar cursive font. A thin horizontal line separates "Aerobics" from "C is Beautiful".

図 11 「オロナミンCエアロビクスキャンペーン」のローガン※

※オロナミンC・エアロビクス実行委員会(1982)オロナミンCエアロビクスキャンペーン実施概要. 両角から提供:p. 4 より転載

「エアロビクス・オピニオン・コンサート」は、「有酸素運動はまだ一般的に知られていなかったし、ただ堅く広告で話しても誰も興味をもってくれない」¹³⁷⁾と考えた両角によるエアロビクスに関する討論会であった。「オロナミンCがエアロビクスを応援しているということを一般的に認知させるためのパブリシティイベント」¹³⁸⁾という目的のもと、「なぜ、いまエアロビクスなのか？」をテーマとしたこのイベントは、1982(昭和57)年7月に日本プレスセンター国際会議場で行われ、多数のマスコミ関係者が招かれた¹³⁹⁾。

オピニオン・コンサートでは、まず図11にみられるように、カリフォルニアから招聘されたインストラクターのアール・デルプ、ローリー・ディッカーソン、レスリー・リリアン、アンドリーナ・キャロル、キムバリー・ダジエール等がエアロビクダンスのデモンストレーションを披露した¹⁴⁰⁾。5人はそれぞれアメリカのフィットネスクラブ「ザ・スポーツコネクション」、「ワークアウト」などのインストラクターで、当日マスコミの前で、レオタード姿でエアロビクダンスを披露した¹⁴¹⁾。



図 11 エアロビクス・スクールに招待された外人インストラクター

(左からアール・デルプ、レスリー・リリアン、アンドリーナ・キャロル、ローリー・ディッカーソン、キムバリー・ダジェール)

その後、東京大学の宮下充正が「エアロビクス理論とその社会背景」¹⁴²⁾と題してエアロビクス理論が生まれた社会背景について講演し、東京大学の跡見順子は「日本人女性の aerobic power 女性にとっての aerobics」と題し、男女比較によって日本人女性の健康、スポーツ参加などがまだ楽観視できない現状を訴えた¹⁴³⁾。さらにアリゾナ州立大学教授のジェームズ・S・スキナーは「エアロビク・フィットネス—その重要性と達成のしかた」と題し、有酸素運動の効果と必要運動量について講演を行った¹⁴⁴⁾。このように、エアロビクダンスを日本で普及させていくため、オロナミンC・エアロビクス実行委員会は3人による講演を開催することによって、テレビ番組「エアロビサイズ」で放映されたエアロビクダンスがただのダンスでなく、エアロビクス理論に裏付けられている健康・体力づくりの方法だと説明したかったのである。しかし、3人の講演ともクーパーのエアロビクス理論及びプログラムの内容に触れることはごくわずかで、特に有酸素運動の一つであるというエアロビクダンスの位置づけについてはほとんど説明されなかった。

ともあれ「エアロビクス・スクール」は「オロナミンCの話題づくりと有識者に対する好意度づくり」¹⁴⁵⁾を目的に、「エアロビクス・オピニオン・コンサート」に出場した同じ外人インストラクターの模範演技のもと、図12のような葉書抽選であたる4000人が約1時間半のエアロビクダンスのレッスンをうけ「健康的で美しい体づくり」¹⁴⁶⁾を提供するイベントとして開校された。

4,000人の美体験。 オロナミンCエアロビクス・スクール

あなたもエアロビクスのすべてを、ライブ体験しませんか。

- 開催場所——東京品川プリンスホテル・ゴールドホール(国電、京浜急行 品川駅下車)
- 開催日——7月31日(土) Aクラス(1時間演) Bクラス(4時間演)
8月1日(日) Cクラス(1時間演) Dクラス(4時間演)
- 参加人員——4000名(1日2回開催。1クラス1000名)
- 参加費用——無料。参加者全員に、Tシャツなどヘルシーなプレゼントをさしあげます。
- 内容——参加者全員で汗を流す。約1時間半のエアロビクス・レッスン。エキサイティングな真夏のフィジカル・タイムを体験してください。指導には、本場カリフォルニアで活躍中のエアロビクスギャールと、チーフトレーナーから構成されたインストラクター・チームがあります。躍動感あふれるエキジビジョンもお楽しみに。
- 申込方法——店頭応募用紙に、希望日と希望クラスを記入のうえ、下記までお申込みください。
- 宛先——〒100東京都千代田区有楽町1-3-2 東宝三番街ビル4F
オロナミンCエアロビクス係 TEL.03-595-2009
- 期切——1982年7月20日(当日消印有効)
- 招待方法——応募者多数の場合は、抽選で決定のうえ、ご連絡いたします。
- 主催——オロナミンCエアロビクス実行委員会 ●協賛——オロナミンCドリンク

オロナミンCエアロビクス・スクール

Aerobics
C is Beautiful

図 12 オロナミンCエアロビクス・スクールの応募葉書(左:裏面;右:表面)

これと並行して行われた「エアロビクス・プレゼント」キャンペーンは、レオタード、レッグウォーマー、エアロビクダンスのガイドブックの3点セットが抽選で3000人に当たるといったものだった。当時、すでに流行していたジャズダンスの服装としてレオタードが普及していたが、両角はジャズダンスのレオタードに地味な色が多いことに気づき、「エアロビクス・プレゼント」のレオタードを紫のようなカラフルなものにしたのであった¹⁴⁷⁾。

これらのキャンペーンのため、TBS、MBS、CBC、RKB という4つのテレビ局でエアロビクダンスの集中スポットが流され、女性誌「WITH」、「an・an」、「non-no」、「クロワッサン」、「女性自身」の5誌に計6回の図13のような広告が掲載された¹⁴⁸⁾。またオロナミンCを扱っている全国の薬局、食料品店、スーパー、デパートには図14のポスターを掲示し、駅貼りポスターで追い打ちをかけた。その結果、「エアロビクス・スクール」の参加申し込みは全国から3万通も寄せられ、「エアロビクス・プレゼント」には10万通のハガキが舞い込んだ¹⁴⁹⁾。



図 13 「エアロビクス・スクール」と「エアロビクス・プレゼント」を掲載した広告※

※集英社編集部(1982)美世紀へ. Non-no, 12(13):p. 223



図 14 オロナミンCの取り扱い店舗に張っていた宣伝ポスター※

※細貝勝(1982)健康ダンス人気N01エアロビクスの仕掛人. 創, 12(10):p. 113より転載

7月31日、8月1日の2日間にわたり、品川プリンスホテルで行われた「エアロビクス・スクール」において、前半20分間に、MCがエアロビクダンスの効果について紹

介した後、レオタード姿の日本人6人のダンサーが来場者に3つのステップを教えてウォームアップを行った¹⁵⁰⁾。「エアロビクス・スクール」構成案の内容をみると、エアロビクスの理論的部分に関する内容は、「エアロビクスとは、持久力スタミナを向上させる有酸素運動ということです」¹⁵¹⁾の一言しかないことがわかる。

そして後半には、「エアロビクス・オピニオン・コンサート」にも出場した5名の外国人インストラクターは、「かっこよく見せるために」¹⁵²⁾カラフルなレオタードとレッグウォーマーを着用し、エアロビクダンスデモンストレーションを行った¹⁵³⁾。また図15にみられるように、当日多くのマスディアがその様子取材するため、殺到した。



図15 「エアロビクス・スクール」の様子※

※講談社編集部(1982)セクシー、フィットネス いま、エアロビクス. WITH, 2(10):p. 255より転載

イベント後、第一企画による仕掛けの一環として「エアロビクス・スクール」は新聞や雑誌を通じ、国内に広く報道された。表10に「オロナミンCエアロビクスキャンペーン」について伝えた新聞・雑誌記事の一覧を示す。こられの記事はレオタード姿の外人インストラクターがセクシーなエアロビクダンスポーズを構える写真をピックアップし、「エアロビクス・スクール」の様子を伝えている。

表 10 「オロナミンCエアロビクスキャンペーン」について伝えた記事一覧

記載日	新聞・雑誌名	記事タイトル
1982年7月20日	スポーツグラフィックナンバー	カリフォルニアから吹いて来た新しい風《エアロビクス》でライフスタイルも急変
1982年7月27日	朝日新聞	若い女性らに人気新型ダンス 手軽に楽しく健康づくり エアロビクス あなたもいかが!!
1982年7月30日	東京中日スポーツ	これぞ本場のエアロビクスだ！激しい動き、デルブラ模範演技
1982年7月30日	ニッポンスポーツ	レスリー・リリアン
1982年7月30日	デイリースポーツ	エアロビクス・ダンス 樋田敦子記者が挑戦
1982年7月30日	デイリースポーツ	インストラクター キビキビ体でエアロビクス・ダンス
1982年7月31日	デイリーゲンダイ	お父さんもごいっしょにプリンプリンの若い指導員と
1982年8月2日	日刊スポーツ	セクシーにシェイプアップ エアロビクス旋風
1982年8月5日	産経新聞	ダンスで全身運動 若い女性に人気を呼ぶ

以上のように、第一企画が 1981(昭和 56)-1982(昭和 57)年の間に大塚製薬と連携し、レオタード姿の若い女性が激しくエアロビクダンスを行う番組「エアロビサイズ」を日本へと持ち込んだことは、国内に大きなインパクトを与えた。その後、オロナミン C の販売促進に貢献する目的で、「エアロビクス・オピニオン・コンサート」、「エアロビクス・スクール」、「エアロビクス・プレゼント」のキャンペーンを仕掛けたが、そのためスポンサーから多額の資金支援を受けた以上、「日本で大きな話題、大きなブームを開始させないといけない」¹⁵⁴⁾との意図から、エアロビクス理論よりカラフルなレオタードとレッグウォーマーというファッション性が優先されたものとなった。キャンペーンの終始にわたって、エアロビクス理論について詳細に説明をする機会は少なくして、「エアロビクス」という語をレオタードとレッグウォーマーと一緒に並べて表現し、現場では派手なレオタード姿のインストラクターが出演し続けさせている。したがって、この導入過程において「エアロビクダンスはレオタード姿の若い女性による激しいダンス」、「エアロビクス=エアロビクダンス」というイメージが国内に広まっていったものと考えられる。マスコミによる多くの報道はこれらのイメージの拡散に拍車をかけるものであった。

むすび

本章では、アメリカで誕生したエアロビクダンスがどのような社会背景の下で日本へと取り入れられたのかについて検討して、日本におけるエアロビクダンスの受容過

程を明らかにするものであった。

本章で検討した結果は、次のように挙げられる。

日本において高度経済成長期が終わりを迎えた 1970 年代以降、女性を含めた日本人のレジャー意識と健康意識が変化した。すると自己実現を目指し、多様なレジャー活動を実践するため、また健康・体力づくりのため、人々は生活の中にスポーツを取り入れるようになった。また、ミニファッションの流行によって女性が肌を露出することへの抵抗が和らげられると、運動時の服装としてレオタードが広まっていった。このような社会的・経済的環境を背景に、1980 年代初めにアメリカにおけるエアロビックダンスが日本に導入されたのである。

1970 年代の日本において、理論の面ではクーパーの著書の邦訳、エアロビクスに関する研究、エアロビクス理論及びその実際に関する新聞・雑誌記事、さらに健康づくりに関する訳本・著書という各方面から、また実践の面では淀川善隣館を中心とした健康推進運動によって人々に紹介された。このように、1968(昭和 43)年にアメリカで発表されたクーパーのエアロビクス理論は、エアロビックダンスに先立って 1970 年代の間に日本へと導入された。当時、「エアロビクス」はジョギング、サイクリング、スイミングなどの有酸素運動として正しく解釈されていた。

ソーレンセンがエアロビクス理論に基づいて考案したエアロビックダンシングは、ADI 日本支社の創設により、1980(昭和 55)年にエアロビックダンスの一つとして日本へと導入された。1981(昭和 56)年には朝日新聞社がクーパーを招待して「朝日エアロビクス・セミナー」を開催し、エアロビクス理論の紹介とエアロビックダンスの指導を行った。両者が紹介したエアロビックダンスはレオタードにこだわらず T シャツと短パンを着用し、身体の安全性に配慮してエアロビックダンスを実施したものであった。こうして、1980(昭和 55)年から 1981(昭和 56)年の間に、エアロビクス理論に基づいたフィットネスの一つとして、エアロビックダンスが日本へと導入された。朝日エアロビクス・セミナーにおいて、エアロビクス理論の実践方法として、ジョギング、サイクリング、スイミングなどではなくエアロビックダンスが披露されたことは、以降日本で「エアロビックダンス=エアロビクス」というイメージが広がっていくきっかけとなった。

1982(昭和 57)年に入ると、フィットネスクラブ「ザ・スポーツコネクション」がアメリカからエアロビックダンスを導入し、スタジオ NAFA はレオタードファッションとともにエアロビックダンスを取り入れた。同年、広告会社代理店の第一企画はスポンサーの大塚製薬と提携し、テレビ番組「エアロビサイズ」を放映するとともに、「オロナミン C

エアロビクスキャンペーン」を展開し、エアロビックダンスを全国に広めた。これらはいずれもビジネスの世界と深く結びつき、企業のビジネス戦略の一環としてエアロビックダンスを捉え、日本へと取り入れたことを示している。

ビジネス戦略の一環としてエアロビックダンスを日本へと取り入れたこの過程において、エアロビクス理論を詳細に紹介することなく、「エアロビクス」という語がエアロビックダンスを指す言葉として用いられるようになると、国内では「エアロビクス＝エアロビックダンス」という認識が広まっていった。「エアロビックダンス」が「エアロビクス」と同義であるとみなされたことによって、ジョギングやサイクリング、スイミングを含む有酸素運動全般を意味する「エアロビクス」が覆盖され、科学的研究に基づいたエアロビクスの理論的側面が徐々に見落とされていった。加えて、エアロビックダンスに「レオタード姿の若い女性によるセクシーな激しいダンス」というイメージが付与されると、多くの人々がエアロビックダンスは激しくなければならないと思うようになった。

注記および引用参考文献

- 1) 大歳良充著(1969)明日の大衆消費社会. 東洋経済新聞社:東京, p. 240
- 2) 同上書:p. 240
- 3) 国民の価値観に関する内閣府の調査によると、1979年に「心の豊かさ」重視の人が初めて「物の豊かさ」重視の人を超えるようになるが、それ以降、「心の豊かさ」重視という傾向がより著しくなっていた(総理府内閣総理大臣官房広報室(1988)国民生活に関する世論調査. 内閣府:p. 72)。
- 4) Laura Spielvogel(2003)Working out in Japan-Shaping the Female Body in Tokyo Fitness Clubs. Duke University Press:London, p. 41
- 5) 日興リサーチセンター編集部(1985)投資月刊, (10月号):p. 10
- 6) 労働省(現在は厚生労働省)(1988)労働時間短縮推進計画 活力あるゆとり創造社会の実現をめざして. 労働省:p. 20
- 7) 馬場房子著(1979)女性の消費者行動. 日本コンサルタント・グループ:東京, pp. 241-242
- 8) 朝日新聞(1970)男なみに近づけよ 労基法の女子保護規定 労働力不足で東京商議所要望. 1970. 10. 9朝刊:p. 9
- 9) 伊藤康子(1975)戦後日本女性史. 大月書店:東京, p. 285
- 10) 同上書:p. 286

- 11) 橋本俊詔(2011)女性と学歴. 勁草書房:東京, p. 174
- 12) 大歳良充(1969)明日の大衆消費社会. 東洋経済新聞社:東京, p. 29
- 13) 山口喜久男(1984)ライフスタイル・ミニトレンド. 日本能率協会:東京, p. 70
- 14) 三浦展・上野千鶴子(2007)消費社会から格差社会へ 中流団塊と下流ジュニアの未来.
河出書房新社:東京, p. 49
- 15) 小林信也(1982)クーパー博士の『エアロビクス理論』とは. スポーツグラフィックナンバー, 2(17):p. 14
- 16) 天野三郎(1977)体育を日常生活に生かそう 用具や広場、必ずしも必要はない.
1977. 10. 8. 朝日新聞朝刊:p. 5
- 17) 細貝勝(1982)健康ダンス人気 N01 エアロビクスの仕掛人. 創, 12(10):p. 114
- 18) 同上書:p. 114
- 19) 同上書:p. 114
- 20) 同上書:p. 114
- 21) 岡部木綿子(1997)チャートでみる日本の流行年史. PARCO:東京, p. 169
- 22) 山口喜久男(1984)ライフスタイル・ミニトレンド. 日本能率協会:東京, p. 89
- 23) 岡部木綿子著(1997)チャートでみる日本の流行年史. PARCO:東京, p. 169
- 24) 同上書:p. 38
- 25) 前河洋一(2007)ブームで終わらない走り方 ランニング世界 5. 明和出版:東京, p. 41
- 26) 檜垣寅雄(1983)健康産業の全容. シーエムシー:東京, p. 109
- 27) アーサー・H・スタインハウス著、高倉正治訳(1963)フィットネス—新しいからだづくり—. 日本 YMCA 同盟出版部:東京, p. 4
- 28) 同上書:p. 4
- 29) 同上書:p. 10
- 30) 同上書:p. 10
- 31) 池田勝(1988)フィットネス概論. 日本エアロビックフィットネス協会編集、Aerobics Fitness ヘルスネットワーク縮刷版. 日本エアロビックフィットネス協会:東京, p. 3
- 32) 野川春夫、池田克紀、荻裕美子編著(1996)ヘルス・フィットネス用語事典. サイエンス社:東京, p. 172
- 33) 中島純一(1998)メディアと流行の心理. 金子書房:東京, p. 164
- 34) 松井豊(1994)ファンとブームの社会心理. サイエンス社:東京, p. 223
- 35) 中島純一(1998)メディアと流行の心理. 金子書房:東京, p. 140

- 36) 同上書:p. 107
- 37) 同上書:p. 159
- 38) 鷹司綾子(1991)新版 服装文化史. 朝倉書店:東京, p. 101
- 39) 松井豊(1994)ファンとブームの社会心理. サイエンス社:東京, p. 159
- 40) 芹沢俊介(1990)ブームの社会現象学. 築摩書房:東京, p. 102
- 41) 水口禮治(1992)大衆の社会心理学. ブレーン出版:東京, p. 83
- 42) 大歳良充(1969)明日の大衆消費社会. 東洋経済新報社:東京, p. 228
- 43) 同上書:p. 228
- 44) 同上書:p. 228
- 45) 細貝勝(1982)健康ダンス人気 No1 エアロビクスの仕掛人. 創, 12(10):p. 110
- 46) 笠井博(1981)Let' s ジャズダンス. 東京音楽社:東京, p. 24
- 47) 同上書:pp. 24-25
- 48) 島山剛(1984)成長めざましいレオタード. 富士タイムズ, (1):p. 13
- 49) 矢野経済研究所によると、レオタードの売上市場規模は 1979 年に約 15 億円 (70 万枚) であったものが、1982 年には約 43 億円 (196 万枚) まで拡大された(矢野経済研究所(1983)成熟段階に突入したレオタード市場 活性化のカギは関連商品分野の拡大か. ヤノニュース, (1159):p. 26)
- 50) 日本体育学会編集部(1971)エアロビックスとニューエアロビックス. 体育の科学, 21(8):pp. 530-534
- 51) Kenneth H. Cooper(1970)THE NEW AEROBICS. M. Evans and Company, Inc. :New York
- 52) ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1991)FROM 1981 TO 1991 日本エアロビックスのあゆみ. フィットネスジャーナル, 6(1):p. 15
- 53) 小倉乙春(2002)世界のフィットネス産業動向. スポーツ産業学研究, 12(1):p. 39
- 54) ランニング、フィットネスに関する以下の著書の中で、エアロビクス理論が取り上げられる:波多野義郎(1973)新しい健康づくり 現代人のフィットネス理論. 日本 YMCA 同盟出版部:東京;牧野武朗、斉藤稔編(1978)別冊壮快 運動健康法事典. マイヘルス社:東京;三浦朱門(1978)素晴らしきランニング. 講談社:東京;エミル・ドスタール著、大竹国弘訳、広田公一、石川旦監修(1979)健康のためのランニング. ベースボール・マガジン社:東京
- 55) 柳原博 (1976) 大阪のサラリーマン・経営者に人気 すぐできるエアロビクス健康法. 現代, 10(10):p. 360

- 56) 同上:p. 359
- 57) 同上:p. 360
- 58) 実業の日本社編集部(1972)エアロビクス運動を関西財団が推進. 実業の日本, 78(23):p. 16
- 59) 同上:p. 16
- 60) 同上:p. 17
- 61) 実業の日本社編集部(1976)関西で爆発!!エアロビクス(新健康作戦)の人気ぶり. 実業の日本, 79(10):p. 83
- 62) 柳原博(1976)大阪のサラリーマン・経営者に人気 すぐできるエアロビクス健康法. 現代, 10(10):pp. 348-349
- 63) 同上書:p. 349
- 64) 朝日新聞(1980)経営難で再建へ 共同経営探し 東京エアロビクスセンター会社・企業. 1980. 7. 9 夕刊:p. 8
- 65) 小学館編集部(1978)“エアロビクス健康法”ってナニ!?. 週刊ポスト, 10(14):p. 14
- 66) 講談社編集部(1978)世界心臓学会も視察した東京エアロビクスセンターの最新予防法. 週刊現代, 20(42):p. 171
- 67) 朝日新聞(1980)経営難で再建へ 共同経営探し 東京エアロビクスセンター会社・企業. 1980. 7. 9 夕刊:p. 8
- 68) 前河洋一(2007)ブームで終わらない走り方 ランニング世界 5. 明和出版:東京, p. 41
- 69) 沢井史穂(1999)エアロビクスの現在. からだの科学, (208):p. 3
- 70) ケネス・H・クーパー著、原礼之助訳(1983)エアロビクス・ウエイ. ベースボール・マガジン社:東京, pp. 13-14
- 71) 前河洋一(2007)ブームで終わらない走り方 ランニング世界 5. 明和出版:東京, p. 38
- 72) 総合ユニコム編集部(1983)ファッションの震源地でインストラクターを厳選し エアロビクブームを増幅させる堅実に普及を図る. レジャー産業資料, 16(4):p. 142
- 73) 同上書:p. 142
- 74) 沢井史穂、高順姫、武田美智子その他(1999)新・エアロビクダンスエクササイズの実技指導 指導理論の A to Z(改訂版). 日本エアロビクフィットネス協会:東京, p. 5
- 75) 総合ユニコム編集部(1983)ファッションの震源地でインストラクターを厳選し エアロビクブームを増幅させる堅実に普及を図る. レジャー産業資料, 16(4):p. 142

- 76) 朝日新聞(1981)新健康トレーニング法「エアロビクス」の生みの親 ケネス・H・クーパー. 1981. 11. 22 朝刊:p. 3
- 77) ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1991)FROM 1981 TO 1991 日本エアロビクスのあゆみ. フィットネスジャーナル, 6(1):p. 8
- 78) 沢井史穂、高順姫、武田美智子その他(1999)新・エアロビックダンスエクササイズの実技指導 指導理論の A to Z(改訂版). 日本エアロビックフィットネス協会:東京, p. 5
- 79) ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1991)FROM 1981 TO 1991 日本エアロビクスのあゆみ. フィットネスジャーナル, 6(1):p. 8
- 80) 同上書:p. 8
- 81) 朝日新聞 (1981)朝日エアロビクス・セミナー 創始者のクーパー博士ら招く. 1981. 9. 30 朝刊:p. 22
- 82) 朝日新聞(1981)エアロビクス・スポーツ創始者 クーパー博士に聞く(上) 効率よく体力づくり 週30点のプログラムを開発. 1981. 11. 3 朝刊:p. 17;朝日新聞(1981)エアロビクス・スポーツ創始者 クーパー博士に聞く(下) 精神安定させる効果 予防医学面でも大きな役割. 1981. 11. 4 朝刊:p. 16
- 83) 朝日新聞 (1981)朝日エアロビクス・セミナー 創始者のクーパー博士ら招く. 1981. 9. 30 朝刊:p. 22
- 84) ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1991)FROM 1981 TO 1991 日本エアロビクスのあゆみ. フィットネスジャーナル, 6(1):p. 8
- 85) 朝日新聞(1981)新健康トレーニング法「エアロビクス」の生みの親 ケネス・H・クーパー. 1981. 11. 22 朝刊:p. 3
- 86) 労務研究所編集部(1983)健康づくり運動の新年度計画をみるー流行のエアロビックダンス、ストレッチング導入もみられるー. 旬刊福利厚生, (1102):p. 46
- 87) ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1991)FROM 1981 TO 1991 日本エアロビクスのあゆみ. フィットネスジャーナル, 6(1):p. 8
- 88) ハートフィールド・アソシエイツ編集部(2011)さよならエアロビクス. フィットネスジャーナル, 25(11):p. 18
- 89) 古賀淳仁氏インタビュー記録
- 90) 同上
- 91) 同上

- 92) 同上
- 93) 当初、会員制高級クラブとして設立されたが、お客がゆったりできる環境を作るため、周辺に広大な緑地が残された。経済的にその緑地を利用するため、また建物自体が古くなったこともあって、一旦閉鎖し改装することになった（古賀淳仁氏インタビュー記録）。
- 94) ハートフィールド・アソシエイツ編集部(2011) さよならエアロビクス. フィットネスジャーナル, 25(11):p. 17
- 95) 古賀淳仁氏インタビュー記録
- 96) ハートフィールド・アソシエイツ編集部(2011) さよならエアロビクス. フィットネスジャーナル, 25(11):p. 17
- 97) 同上書:pp. 17-18
- 98) 古賀淳仁氏インタビュー記録
- 99) 富川淳子(1982)今年の夏はエアロビック・レディスが一番しなやか. スポーツグラフィックナンバー, 2(17):p. 23
- 100) 同上書:p. 23
- 101) 古賀淳仁氏インタビュー記録
- 102) 同上
- 103) 芸能人などがザ・スポーツコネクションでエアロビックダンスを体験した内容の記事は以下のように挙げられる:金子勝昭(1982)一日入門で体得した SEX で神が与えた最高のエアロビクスである. 週刊文春, 24(33):pp. 150-155; 文藝春秋編集部(1982)ザ・スポーツコネクション. スポーツグラフィックナンバー増刊号. 3(27):p. 89; 集英社編集部(1983)松田聖子がスポーツ・インストラクターにチャレンジ 初めてのエアロビクス・ダンスにドキドキ. 週刊明星, 26(39):pp. 4-5; 集英社編集部(1983)エアロビクス・コース 受講生大沢逸美. 週刊明星, 32(6):p. 137
- 104) 古賀淳仁氏インタビュー記録
- 105) ハートフィールド・アソシエイツ編集部(2011) さよならエアロビクス. フィットネスジャーナル, 25(11):p. 13
- 106) 細貝勝(1982)健康ダンス人気 N01 エアロビクスの仕掛人. 創, 12(10):p. 116
- 107) ハートフィールド・アソシエイツ編集部(2011) さよならエアロビクス. フィットネスジャーナル, 25(11):p. 13
- 108) 細貝勝(1982)健康ダンス人気 N01 エアロビクスの仕掛人. 創, 12(10):p. 116

- 109) 同上書:p. 117
- 110) 総合ユニコム編集部(1983)ファッションの震源地でインストラクターを厳選し エアロビックブームを増幅させる堅実に普及を図る. レジャー資料, 16(4):p. 143
- 111) 同上書:p. 143
- 112) 同上書:p. 143
- 113) 同上書:p. 143
- 114) 両角孝保氏インタビュー記録
- 115) 同上
- 116) 同上
- 117) 同上
- 118) 文藝春秋(1982)こんな具合にエアロビったら体も心も燃焼するぞ. スポーツグラフィックナンバー, 3(17):p. 76
- 119) 同上書:p. 76
- 120) 同上書:p. 76
- 121) 同上書:p. 76
- 122) 読売新聞社編集部(1982)TV シェイプ・アップ体操 エアロビサイズってナニ?. 週刊読売, 41(18):p. 161
- 123) 文藝春秋(1982)こんな具合にエアロビったら体も心も燃焼するぞ. スポーツグラフィックナンバー, 3(17):p. 76
- 124) シェイプ・アップ体操 エアロビックサイズ 出演インストラクターのプロフィール紹介. 両角から提供
- 125) 文藝春秋(1982)こんな具合にエアロビったら体も心も燃焼するぞ. スポーツグラフィックナンバー, 3(17):p. 76
- 126) 集英社編集部(1982)なんとも美しい映像のエアロビサイズ。見るだけでシェイプ・アップできればいいんだけどなあ. Non-no, 12(14):p. 179
- 127) 細貝勝(1982)健康ダンス人気 No1 エアロビクスの仕掛人. 創, 12(10):pp. 111-118
- 128) 両角孝保氏インタビュー記録
- 129) 同上
- 130) 同上
- 131) 文藝春秋(1982)エアロビック・ダンシング・センセーション. スポーツグラフィックナンバー, 3(17):p. 17

- 132) オロナミンCエアロビクス実行委員会(1982)オロナミンCエアロビクスキャンペーン実施概要. 両角より提供:p. 5
- 133) 読売新聞社編集部(1982)TV シェイプ・アップ体操 エアロビサイズってナニ?. 週刊読売, 41(18):p. 161
- 134) オロナミンCエアロビクス実行委員会(1982)オロナミンCエアロビクスキャンペーン実施概要. 両角から提供:p. 2
- 135) 同上書:p. 4
- 136) 同上書:p. 4
- 137) 両角孝保氏インタビュー記録
- 138) オロナミンCエアロビクス実行委員会(1982)オロナミンCエアロビクスキャンペーン実施概要. 両角から提供:p. 7
- 139) オロナミンCエアロビクス実行委員会(1982)「エアロビクス・オピニオン・コンサート なぜ、いまエアロビクスなのか?」進行表. 両角から提供:p. 2
- 140) 同上書:p. 1
- 141) オロナミンCエアロビクス実行委員会(1982)「エアロビクス・オピニオン・コンサート なぜ、いまエアロビクスなのか?」配布資料. 両角から提供:pp. 7-9
- 142) 同上書:p. 2
- 143) 同上書:p. 5
- 144) 同上書:p. 4
- 145) オロナミンCエアロビクス実行委員会(1982)オロナミンCエアロビクスキャンペーン実施概要. 両角から提供:p. 5
- 146) 同上書:p. 6
- 147) 両角孝保氏インタビュー記録
- 148) オロナミンCエアロビクス実行委員会(1982)オロナミンCエアロビクスキャンペーン実施概要. 両角から提供:p. 9
- 149) 両角孝保氏インタビュー記録
- 150) オロナミンCエアロビクス実行委員会(1982)「エアロビクス・スクール」構成案. 両角から提供:pp. 4-10
- 151) 同上書:p. 4
- 152) 両角孝保氏インタビュー記録
- 153) オロナミンCエアロビクス実行委員会(1982)「エアロビクス・スクール」構成案.

両角から提供:pp. 11-14

154) 両角孝保氏インタビュー記録

第3章

日本におけるエアロビックダンスの展開

本章では、エアロビックダンスが移入後、日本国内がエアロビックダンスをどのようにして受け取り、そしてどのようにして捉えていったのかについて検討し、日本におけるエアロビックダンスの展開過程を明らかにしていく。これによって得られたエアロビックダンスブームの全容を通して、非科学的なプログラムの指導と広がり、さらにエアロビックダンスの競技というエアロビクス理論から離れたエアロビックダンスが傷害を引き起こした要因であったことを示す。

第1節 エアロビックダンスブームの実際

第1項 エアロビックダンスの商業的利用

1980年代はじめ、日本にエアロビックダンスが導入され、またたく間に広まっていくと、そのブームに便乗して、エアロビックダンスの話題性を自らの商業的行為に利用する企業が現れるようになった。導入後すぐに登場したのは、エアロビックダンスの関連ビデオの販売やテレビ番組の制作を行う企業である。

1982(昭和57)年からテレビ番組「エアロビサイズ」がTBSテレビで放映されると、各雑誌がセクシーな映像写真を掲載し、その内容を報道した。「エアロビサイズ」に関する主な記事及びその内容が表1に挙げられた通りであるが、これらの記事は、「エアロビサイズ」を美女たちがレオタード姿でセクシーなダンスを踊っていると見受けられる一方で、「エアロビサイズ」の起源については、クーパーのエアロビクス理論に応用し、空軍のために考案されたものだと理解している。したがって、「エアロビサイズ」に対して番組の視聴者が直接にこれらの雑誌と同様な捉え方をしている可能性があるといえる。また少なくとも雑誌が世間にこのような情報を提供したことから、当時の人々も同じように理解していたと推測される。

表1 「エアロビサイズ」に関する記事の記述

掲載年次	タイトル	「エアロビサイズ」に関する記述	「エアロビサイズ」の起源についての記述	掲載雑誌
1982	深夜2分30秒のコーコツ TVシェイプ・アップ体操 エアロビサイズってナニ?	金髪の美女が、体にびっちりの水着(特製のレオタードだそうだ)姿で、軽快なディスコサウンドに合わせて体をくねらせ、足を上げ、開き、閉じ、腰を振り、突き出し、蠱惑的な微笑を投げかけ…とにかく、色っぽいのである。セクシーである。美しいのである。	この体操は、画面のセクシー度とはほど遠く、元々は米航空宇宙局(NASA)で、宇宙飛行士の基礎体力づくりのために作られたものである……ケネス・クーパーという博士が、運動による心臓と肺の機能向上効果を理論化して、「エアロビクス(AEROBICS)理論」なるものを考え出した……これに運動とか練習という意味の「エクササイズ(EXERCISE)」を合成してできたのが、「エアロビサイズ」という言葉なのである	週刊読売, 41(18): pp. 160-161
1982	なんとも美しい映像のエアロビサイズ。見るだけでシェイプ・アップできればいいんだけどなあ	美女がレオタードで踊りだす。なにしろ彼女たちは、ディスコ調のアップテンポなリズムに寸分遅れることなく踊りまくり、アレヨアレヨという間に終わってしまう3分間足らずの番組だから、一度か二度は見ている、いったい何の番組だったかしら?なんて人も多いはず。	本来「エアロビサイズ」とは、「エアロビクス」という健康維持の理論に応用した、ちょっとハードな科学的シェイプ・アップの方法なのである。	Nonno, 12(14): p. 179
1982	ブームのエアロビサイズは郊外族向きの新体操だ!!	女性たちの間で人気を集めているのが、エアロビック・エクササイズ。略してエアロビサイズといわれるこの体操は、新鮮な酸素を身体いっぱいとりこむことを目的としたものだ。ビートのきいたリズムに乗って、身体を動かすのでダンスと思いがちだけど	60年代半ばからアメリカ空軍やNASAで訓練用に研究開発された合理的な運動方法を、一般向けにアレンジしたもの。だからレッキとした体操で、なかなかハードな内容だ	販売革新, 20(10): p. 190

エアロビックダンスとエアロビクス理論について正しく理解されないまま、報じられたにもかかわらず、「エアロビサイズ」が大きな話題を呼んだ。その後、アメリカで放映された「エアロビサイズ」のオリジナルビデオを輸入・販売する会社や、オリジナルサウンドをレコード化する会社が現れるようになった。1982(昭和57)年にオリジナルビデオの販売会社が出した広告には、次のような記述が添えられている¹⁾。

テレビの番組だと、正味1分間ぐらいで終わってしまって、じっくりと楽しめないとお嘆きの兄貴に、この超甘口のビデオディスク(60ドル)をお勧めしたい。表裏でそれぞれ7チャプターずつ入っていて、extended playを繰り返して楽しめます。とともに教習用にもプログラムされているので実践も可能。

この広告内容からは、エアロビックダンスをエアロビクス理論に基づいて考案されたフィットネスというよりも、見て楽しむものとして第一に捉え、鑑賞用としてこのビデオを販売している様子がうかがえる。

その一方、アメリカで放映されていたエアロビックダンスの番組「エアロビサイズ」を日本へと取り込んだ広告会社の第一企画は、1982(昭和57)年10月までの放映権を取得したが²⁾、スポンサー企業による提供期間の延長が決定したため³⁾、10月の「エアロビサイズ」の放映終了後は、第二弾として第一企画が自社で撮影したエアロビックダンスの番組「エアロビクス」を1983(昭和58)年3月まで放映した。新番組「エアロビクス」は「エアロビックダンスの震源地ロスにて、フィットネス界の一流インストラクターにより、ライブ感あふれる映像」⁴⁾によって構成されている。

演出したインストラクターは、ロブ・シモネリという男性インストラクターをはじめ、男女8人であった。撮影現場では、図1に見られるようにインストラクターらが男女を問わず、体にぴったりするレオタードとレグウォーマーを着用し、セクシーな演出をしていた。その映像を収録したビデオが「エアロビサイズ」に引き続きテレビで放映されたほか、同年のうちに図2に示したそのアルバムが振付ポスター付で販売された。

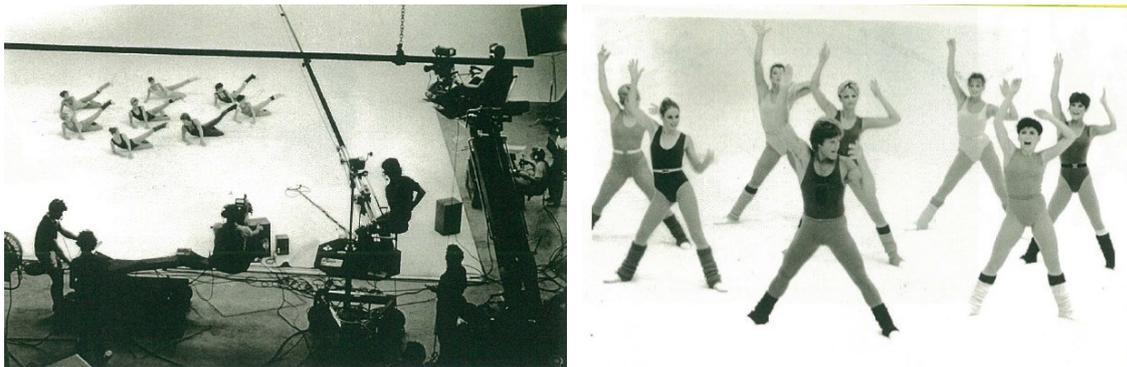


図1 「エアロビクス」の撮影現場と様子(1982年)

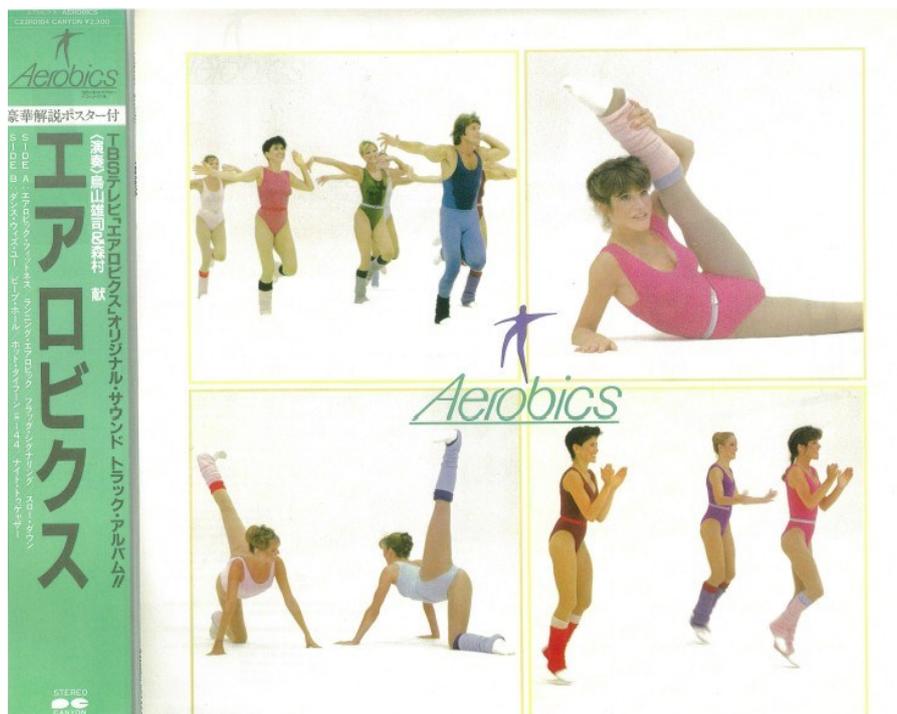


図2 「エアロビクス」アルバムの表紙(1982年)

またテレビ界において、日本テレビとフジテレビもTBSに追随する動きを見せた。1983(昭和58)年に日本テレビは昼の情報番組「ルックルックこんにちは」の中で、エアロビックダンスの創始者であるジャッキー・ソーレンセンによるエアロビックダンスの実演を週5回、毎回4分間放映した⁵⁾。その内容をレコード化したものは、トリオという会社によってすぐに発売された⁶⁾。フジテレビも同様に、昼の情報番組「ワイドワイドフジ」で週4回、毎回5分間ずつエアロビックダンスを放映した⁷⁾。

この時期には、ほかにもエアロビックダンスの市場をねらった映像コンテンツがアメリカから輸入され、多数のビデオが販売されている⁸⁾。

この直後の時期には関連ビデオの販売、テレビ番組の制作のようにコンテンツを販売するだけでなく、エアロビックダンスを企業や商品の広告活動に利用する企業も現れた。

1983(昭和 58)年に化粧品会社のポーラは「動くあなたは、美しい」というキャッチフレーズのもと、図3に提示されているように、4月の東京・品川プリンスホテルを皮切りにした全国規模のイベント「ポーラ エアロビック ワークアウト フェスティバル」を展開した⁹⁾。このイベントは当社の美容健康食品「サイファーキー」の販売拡大をねらったもので、それまでの「中年ミセス向け高級化粧品」という商品イメージとは別に、「親しみのもてる、知的で若々しい化粧品メーカー」という企業イメージを醸成し、現代の女性たちに新しい生活提案を紹介することをねらうものだった¹⁰⁾。テレビCMと新聞広告がイベント告知の主力となり、これに合わせて「サイファーキー」の名前あてクイズも実施した¹¹⁾。

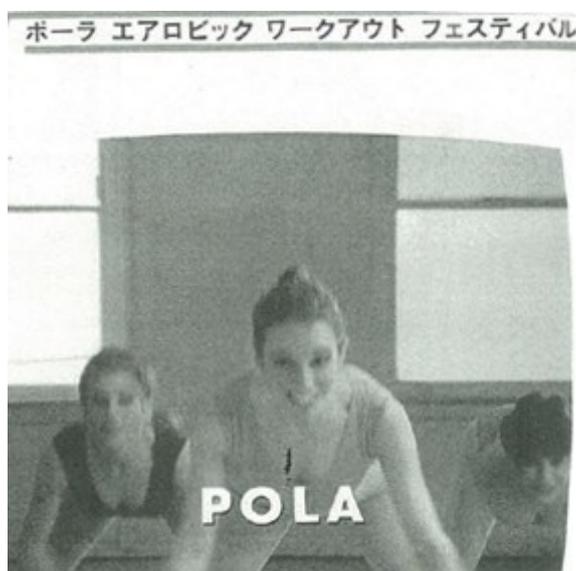


図3 「ポーラ・エアロビック・ワークアウト・キャンペーン」のポスター※

※久保田宣伝研究所編集部(1983)“ビューティ&ヘルシー”第一弾は、まずシェイプアップから。ポーラ化粧品本舗《ポーラ・エアロビック・ワークアウト》キャンペーン. 宣伝会議, 30(9):p. 95 より転載

イベントの現場では、ロサンゼルスからインストラクターを招聘し、マイケル・ジャクソンの「Beat it」などのディスコ・ミュージックを流し、15メートルの大型スクリーン

を設置して 30 面マルチスライドを上映し、照明にも工夫を凝らした会場を仕立てあげた¹²⁾。このイベントは実施地区が東京のほか大阪、名古屋、横浜、福岡、熊本、広島、京都、神戸、仙台、札幌の 11 都市で、約 5 週間に及び、約 1 万 7688 人の参加者を動員した¹³⁾。ポーラは当初 24～34 歳くらいの客層をねらったが、イベントの参加者は圧倒的にシティ派ヤング・アダルトで、その平均像は「24 歳、独身、OL、趣味はスポーツ、購読誌は『ノンノ』『モア』』という若い女性たちであった¹⁴⁾。このように、大塚製薬による「オロナミンCエアロビクスキャンペーン」の次に、商品の販売促進のため、ポーラは全国規模の「ポーラ エアロビクス ワークアウト フェスティバル」を開催している。

そのほか、新入社員の入社式でレオタード姿のエアロビクスダンスが披露され¹⁵⁾、デパートの開業式で図 4 に示されているようにレオタードを着用した外人によるエアロビクスダンスショーが行われ¹⁶⁾、エアロビクスダンスの話題性を活かして人々の関心を引き寄せようとする企業もあった。さらに、ザ・スポーツコネクションが設立された際、芸能人にエアロビクスダンスの体験をさせてクラブの宣伝を果たしたが、その後も、芸能人たちが自ら流行の最先端にあるエアロビクスダンスを体験し、その様子を雑誌の紙面に掲載してその芸能活動の宣伝の手段にしていた¹⁷⁾。



図 4 デパートの開業式で行われたエアロビクスダンスショー*

※編集部(1983)なぜか エアロビクスービジネス・ショー. 技術と人間, 12(5):p. 1

このようにして、エアロビックダンスが日本に導入され、大きな話題を呼ぶと、前述したビジネス戦略としてのエアロビックダンスの受容過程において、エアロビックダンスはさまざまな企業によって商品宣伝のための商業活動に利用されていく。

第2項 性的なものとしての紹介

日本においてエアロビックダンスは、多くの場合レオタード姿で行われ、レオタードとともに広まっていった。するとエアロビックダンスのプログラム内容や効果よりも、それを行う女性の姿が注目されるようになり、エアロビックダンスは女性の性的なイメージとの結び付きを持たされることとなった。

前述したが、1970年代以降、ヨガやジャズダンスの流行によってレオタードが珍しくなれなくなった。表2に示したように、ジャズダンス、ヨガ、美容体操などのエクササイズ用の練習着として、レオタードが女性誌に掲載されている。こうして、若い女性たちの運動時の服装としてレオタードが広がると、表3に示したように、レオタード姿の女性が企業の広報活動に用いられるようになる。飲食品や医薬品の会社は「健康のため」の広告、美容室やエステの会社は「美しくなるため」の広告に、レオタード姿の女性を載せたのである。このように、エアロビックダンスが導入される以前からすでに、レオタードはヨガ、ジャズダンスなどの練習着としての認知度を持ち、健康や美に関するイメージがさまざまな企業の広報活動に利用されていたといわねばならない。

表 2 1979-1982 年にエクササイズの練習服としてのレオタード姿が掲載された記事一覧

発行年月	記事タイトル	エクササイズ	出典
1979年6月	ディスコダンススクール	ディスコダンス	anan, 10(11):p. 143
1979年11月	モダン・ダンス志願	モダンダンス	anan, 10(28):pp. 33-35
1980年3月	減量 バレエ体操でからだを"しめる"	バレエ体操	anan, 11(7):p. 69
1980年3月	アンアンで募集した30人のフィットネス実験レポート	バレエ、ジャズダンス	anan, 11(6):pp. 140-145
1980年8月	シエイブ・アップ体操正誤チェック	シエイブアップ体操	CanCam, 1(9):p. 119
1980年8月	私たち減量実験中! 5人の実例現場レポート	ヨガ、ジャギーダンス	anan, 11(21):pp. 89-93
1980年10月	蜂巣美和子さんの70日間減量実験レポート・20日	ジャギー	anan, 11(28):p. 57
1981年4月	松原みき バストが気になるレオタード	ジャズダンス	週刊明星, 24(16):p. 86
1981年12月	連載4 ジャギーを始めませんか 指導=中川裕季子	ジャギー	JJ, 7(12):pp. 239-241
1982年1月	本格ジャズ・ダンス入門	ジャズダンス	CanCam, 1(1):pp. 194-197
1982年1月	魅力のインストラクター ジャズダンス	ジャズダンス	CanCam, 1(1):p. 181
1982年1月	好きなレオタードが着れて、しかも…	ジャズダンス	CanCam, 1(1):p. 199
1982年3月	これから始めるジャズダンス	ジャズダンス	JJ, 8(3):pp. 239-241
1982年3月	出産後の体形を無理なく、いかに元に戻すか。	体操	クロワッサン, 6(5):pp. 31-31
1982年4月	本格ジャズダンス入門	ジャズダンス	CanCam, 1(4):pp. 194-197
1982年4月	本格ジャズ・ダンス ブロードウェー ステップ	ジャズサイズ	Can Cam, 1(4):p. 200
1982年4月	美しいボディラインをつくる	体操	Can Cam, 1(4):p. 235
1982年4月	なつかしのフラフープでウエストすっきり!	フラフープ	クロワッサン, 6(7):p. 109
1982年4月	いま、ジャズダンスにパイブルが生まれた	ジャズダンス	クロワッサン, 6(8):p. 104
1982年5月	えっ ヨガをダンスで!?	ヨガ	Non. no, 12(8):p. 152

表 3 1979-1982 年にレオタードが用いられ雑誌に掲載された広告一覧

発行年月	記事タイトル	商品・企業	出典
1979年12月	漢方製剤 バゼットピンク	便秘薬	anan, 10(31):p. 93
1979年12月	はりつめた心は、いつも美しい	レオタード販売店	anan, 10(30):p. 40
1980年10月	ホットアスレチック	レオタード販売店	anan, 11(28):p. 56
1980年10月	愛子、きらめく フィッティース。	レオタード販売店	anan, 11(28):p. 6
1981年8月	美しさはタイトス	トータルエステティックサロン	JJ, 7(8):p. 148
1981年8月	シェイプアップ作戦に…新しいレオタードで	美容室	JJ, 7(9):p. 193
1981年8月	貯蓄計画 お手伝えます	銀行	JJ, 7(11):p. 298
1982年1月	ジュースをはいて立つと、人よりたくさん夢が見られます	レオタード販売店	CanCam, 1(1):p. 114
1982年1月	シェイプアップ作戦に…新しいレオタードで!	レオタード販売店	JJ, 8(1):p. 285
1982年2月	トリートメントはドレッサー	トリートメント、髪ローション	クロワッサン, 6(4):p. 66
1982年2月	おはようの笑顔は、おやすみ前の1~2錠。	便秘薬	Non. no, 12(3):p. 176
1982年4月	ハートのぜい肉をおとしたらゆとりが生まれました	冷蔵庫	クロワッサン, 6(7):p. 143
1982年4月	フルーツ カルピス レオタードプレゼント	カルピス飲料	クロワッサン, 6(8):p. 141
1982年5月	チャコット・ステージ ファッション	レオタード販売店	クロワッサン, 6(10):p. 121
1982年5月	スコッチ軽やか リーフパイ	アップル・ストロベリーパイ	クロワッサン, 6(9):p. 88
1982年5月	ハツとして、ジャギーな脚線美	ストッキング	Non. no, 12(8):p. 155

1980年代初めに、エアロビックダンスが日本へと導入されると、アメリカから招聘されたインストラクターはレオタード姿で指導を行い、その姿はすぐに普及した。実際、エアロビックダンスの移入を契機に、レオタードがファッションとしてさらに日本で流行するようになった。女性たちがレオタードを着用する理由について、エアロビックダンススタジオ NAFA の初期インストラクターの山岡有美がこう語った¹⁸⁾。

自分の好きなレオタードを着ていつもと違った自分になり、思い切り汗をかいて自己解放する。当時そんなことを体験できるのは一般的にみたらエアロビクス以外にありませんでした。

エアロビクスはこれまでリズムに乗って身体を動かす機会の少なかった女性に、楽しく美しく運動するきっかけを与えてくれたのです。もちろん、そこにはレオタードによる吸引力も大きく働いていることは間違いありません。

導入の初期には、レオタード着用に抵抗のないジャズダンスの経験者が一番早くエアロビックダンスに駆け付けた。これに対して、レオタードに抵抗する人はショートパンツ、ジャージやTシャツの組み合わせを好んでいる。しかしながら、エアロビックダンスは多くの人々がレオタードを着る機会を創出したといえる。各種のユニフォームを手がけている東京・渋谷の「チャコット」の当時の店員田中浩子によれば、「今度はエアロビクスダンスを習うという方が多くなってきた。若い女性ばかりではない、十代、二十代が中心だが三十歳以上いや五十歳、六十歳のおば族までが『レオタードを一着』とチャコットを訪れている」¹⁹⁾という。

また、1980年代初期エアロビックダンスのレオタードはジャズダンスの練習着と区別がつかないものだったが²⁰⁾、図5で示した当時載ったショップの写真にみられるように、エアロビックダンスのファッションの特徴はローレグのレオタードに細いベルトとヘアバンド、レッグウォーマーにあった。それでもレオタードの露出度が高く、タイツの着用を必要とした。

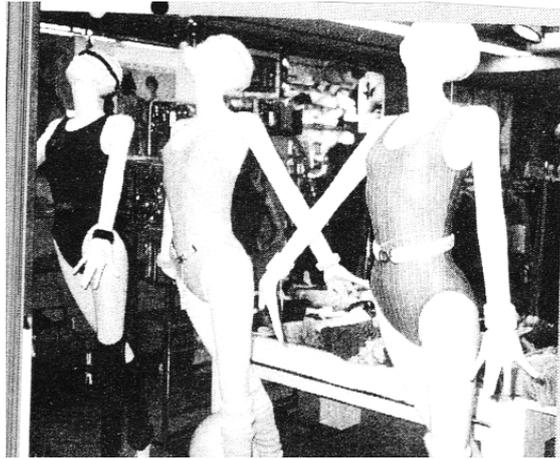


図5 1980年代初期のエアロビックダンスのレオタード※

※ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1995)FJ100 号の歩みと共に見るエアロビクスの歴史. フィットネスジャーナル, 9(4):p. 33 より転載

1983(昭和58)年にダンスフランス社から図6のようなTバックのレオタードが発表されると、1983(昭和58)-1984(昭和59)年頃からエアロビックダンス界でレオタードの需要が本格的に伸び始めた²¹⁾。カットの強烈なTバックの場合、ぴったりと肌にフィットし、なおかつまったく透ける心配のないスパッツが主流となった。1985(昭和60)年半ばにはTバックのレオタードがすっかり定着し、スパッツの丈が短くなるなどよりセクシーなレオタードが追及されていった²²⁾。

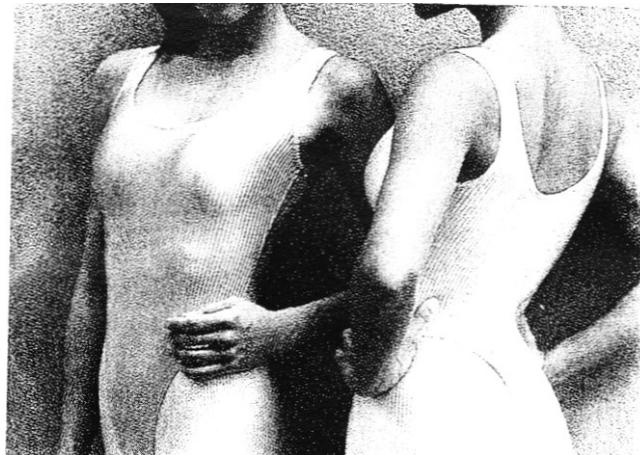


図6 Tバックのレオタード※

※ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1991)10年間でレオタードはこう変わった. フィットネスジャーナル, 6(1):p. 19 より転載

同じレオタード姿として捉えられたジャズダンス、ヨガなどと違って、表4に示された各誌の紙面を賑わせた1980年代前半の記事を見てみると、レオタード姿のエアロビックダンスに対して「女の子の開脚度は180度!!!」、「マタの開きすぎ」、「過激にVサイン」などの表現を使い、色気のある写真を掲載し、エアロビックダンスを「セクシーなもの」として捉えようとしている。1970年代にジャズダンス、ヨガなどの練習服として、健康や美のイメージとして捉えられたレオタードはこの時期、エアロビックダンスの動きをセクシーなイメージへと演出していた。それまでの「ダンス」「ファッション」「美」「健康」などのイメージに「セクシー」といった部分が付与されるようになったのである。

表4 セクシーなものとしてエアロビックダンスを取り上げた記事の一覧

発行年月	記事タイトル	出典
1982年7月	この夏 海でも山でも街でも 女の子の開脚度は180度!!! 最後のトドメはエアロビック・ダンスで決まりね	プレイボーイ, (30):p. 32
1982年7月	健康のため マタの開きすぎにはクレグレも注意しましょう	プレイボーイ, (30):p. 33
1982年8月	一日入門で体得した SEXは神が与えた最高のエアロビクスである	週刊文春, 24(33):pp. 150-155
1982年11月	さっそく今晚から…… 「SEXでエアロビクスを」 男の新テクニック教えます	週刊現代, 24(46):pp. 66-69
1983年4月	健康時代先どり 花の女子大生の“ヌードDEエアロビクス!”	週刊ポスト, 15(16):pp. 254-256
1983年6月	首都圏エアロビトルコ嬢と1対6仰天混浴座談会	週刊ポスト, 15(25):pp. 196-199
1985年1月	お〜っと出ました! 初春Vサイン	週刊現代, 27(23):pp. 237-242
1985年5月	エアロビクスで健康美人はちよっぴり過激にVサイン	週刊ポスト, 17(20):pp. 11-16
1985年12月	優雅なエアロビ&コンテストとなりゃ “女の執念” まるだし。エビ反り、股裂き、アゴ倒立の阿鼻叫喚で	週刊文春, 27(49):pp. 196-197

このようにして、レオタードを着用して行われるようになったエアロビックダンスは、レオタードの変化とともに性的なイメージを伴うようになり、エアロビクス理論に基づいたエクササイズとしての側面が徐々に見落とされていった。

第3項 エアロビックダンスの関連施設の急増

エアロビックダンスが日本へと導入されると、社会全体はアメリカからファッションブルな新しい流行を追いかけるような熱気に包まれたが、一部の学校や、区役所、企業、病院などではエアロビックダンスの健康づくりとしての価値を見出し、その活動に取り入れ

た。

まず、エアロビックダンスを積極的に取り入れる学校が現れた。1981(昭和56)年に日本で初めての国立の体育大学として設立された鹿屋体育大学である。この大学で1984(昭和59)年、第1回目の開学記念式典のプログラムの一つとして、同好会の学生たちによるエアロビックダンスが繰り広げられた²³⁾。同時期に、東京にある津田塾大学ではエアロビックダンスが体育の正課に取り入れられた。留学帰りの先生たちがジェーン・フォンダの「ワークアウト」を教科書として利用し、野外グラウンドで塾生にエアロビックダンスを指導している²⁴⁾。

また、1976(昭和51)年に世田谷区役所の中に発足した世田谷保健センターが、エアロビックダンスを取り入れた。同センターでは、健康度測定、健康に関するオリエンテーションという4回の基礎コースを修了した人を対象として健康増進プログラムを勧めている²⁵⁾。以下は実践指導コースの内容である²⁶⁾。

実践指導コースは次の5つに分かれている。各々8回を1サークルとし、1回を2時間半とっている

- A コース：全身持久性の運動（エアロビクス）を中心に
- B コース：からだほぐしの体操を中心
- C コース：精神の安定充実をはかる体操を中心
- D コース：家庭でできる簡単なマッサージを中心
- E コース：成人病予防の食事を中心

A コースではエアロビックダンスが行われるが、同じセンターの指導員が語った次の言葉から、エアロビックダンスの有効性をうかがい知ることができる²⁷⁾。

エアロビクスはジョギング、水泳、サイクリング等いろいろありますが、このコースで行っているエアロビックエクササイズは簡単で、年齢に関係なく、誰にでもできます。楽しさという点では、とてもすばらしい運動形式ですね。エアロビクスだけでなくストレッチング、筋力トレーニングも含まれていて、汗も十分かき、身も心もスッキリします。

以上の学校、区役所のほか、1980年代前半に企業フィットネスとしてエアロビックダンスが多くの企業から注目を浴びた。実際、前述したが、朝日新聞社が「朝日エアロビクス・セミナー」を開催した直後すでに、社員の健康づくりにエアロビックダンスを取り込んだ。多くの企業の中、京都信用金庫嵯峨支店が典型的な例だった。社内で設けられている「コミュニティ・ホール」で、店長の主催で毎週水・土曜日にエアロビックダンスクラスが開催された²⁸⁾。図7に示されたように、当時エアロビックダンスの定番服装であるレオタード、レッグウォーマーを着用した参加者も見られる。

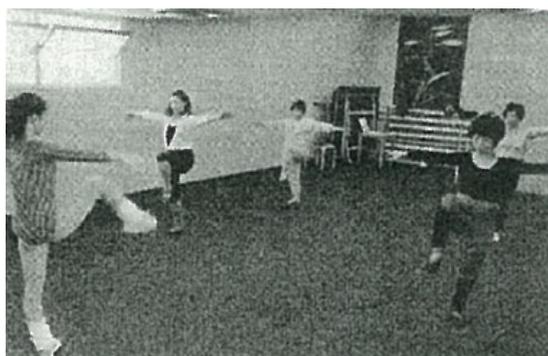


図7 京都信用金庫嵯峨支店で行われたエアロビックダンスの様子※

※近代セールス社編集部(1984)《最前線》京都信用金庫嵯峨支店のコミュニティ・ホールのびのびエアロビ. 近代セールス, 29(23):p. 3より転載

さらに、清心会藤沢病院の精神科では患者の療養にエアロビックダンスが活用された。エアロビックダンスを用いた医療の対象は入院中の慢性分裂病患者で、罹病歴が2年から28年、年齢は20～52歳までの男女で、各回のセッションの参加者は2～10名で、参加者は全員、安静時心電図において異常のない患者である²⁹⁾。このように、病院は以下のようなエアロビックダンスの効用を見込んで、1986(昭和61)年から療養にエアロビックダンスを活用しているのである³⁰⁾。

エアロビックダンスは、ダンスムーブメントセラピーとしての活用だけでなく、レクリエーション療法及び体力向上プログラムとしての活用が出来る・・・(中略)・・・エアロビックダンスは、インストラクターのリードに従い患者が動作を模倣することで心拍数の管理を行うといった特徴がある。

以上のように、エアロビックダンスが学校、区役所、病院などの場所に浸透していった。これらの場所はエアロビックダンスを実施する空間を提供することとなった。またその一方、1982(昭和57)年に世田谷区瀬田にフィットネスクラブ「ザ・スポーツコネクション」、原宿にスタジオNAFAが設立された後、瞬く間に続々とスタジオ、教室、フィットネスクラブなどのエアロビックダンスの関連施設が新設されていく。

表5は、1982(昭和57)年に東京都内でエアロビックダンスを実施した施設の一覧を示したものである。一般に老舗といわれる単体型スタジオの多くは、この年から原宿、渋谷、新宿など若者が多く集まるファッションの中心地で誕生し、流行に敏感な若者を中心とした人々にエアロビックダンスを発信した。「ザ・スポーツコネクション」、「スタジオNAFA」の他、九州の「フィットネス・タカラヅカ」が比較的早く活動を始めたクラブである。1982年の初めには「新ジャズ体操」と名づけ、エアロビックダンスを導入しており、ロサンゼルスからインストラクターを招聘し、1983(昭和58)年には九州初のインストラクター養成コースを開設した³¹⁾。1982(昭和57)年の夏から秋にかけては、「ワークアウト」、「コンディショニングセンター代々木(CCY)」、「マキ・レディース・トレーニングルーム」といった施設が次々とオープンした。

表5 1982(昭和57)年に東京都内でエアロビックダンスを提供した施設※

名称	場所	名称	場所
スタジオNAFA	原宿	主婦の友文化センター	御茶ノ水
スタジオR	原宿	アートセンター シルクハット	大久保
原宿ダンス・アカデミー	原宿	東京アスレチッククラブ	中野
原宿ボディースクール	原宿	丸井エルの会	中野
コンディショニングセンター代々木	代々木	読売日本文化センター	荻窪
ワークアウト	渋谷	サンテ・ダンス赤坂・東十条スタジオ	東十条
マキ・レディース・トレーニングルーム	渋谷	三愛カレッジ	五反田
ルネサンス・カルチャースクール渋谷	渋谷	足立区城北青年会	五反野
東京芸術学院	西新宿	ルネサンスカルチャースクール葛西	西葛西
新宿アロビックセンター	新宿	佐藤実千代ビューティ・トレーニングルーム	亀戸
朝日カルチャーセンター	新宿	玉川高島屋ショッピングセンター コミュニティクラブ 玉川	二子玉川
新宿セブシティ	新宿	ザ・スポーツコネクション	瀬田
伊勢丹ローバーサークル友の会	新宿	近鉄アカデミア武蔵野	吉祥寺
レマン・ヘルシースタジオ	新宿	吉祥寺バインクレスト・アスレティッククラブ	吉祥寺
カトリア・レディースクール	銀座	吉祥寺コミュニティカレッジ	吉祥寺
ルネサンス・カルチャースクール銀座	銀座	青山ヘルシースタジオ	外苑前
スタジオ一番街	六本木	法村友井バレエスタジオ	青山
日活スポーツクラブ	六本木	東京ユニオンチャーチ	表参道
フランスカンチャバルセンター	六本木	ドウ・ラサ 芸術アカデミー	四谷三丁目
スウェーデンヘルスセンター フォアレディース	六本木	サンテ・ダンス赤坂 赤坂スタジオ	赤坂見附
東武カルチャセンター	池袋	三越文化教室	日本橋
サンシャイシティ・文化センター	池袋	日本橋高島屋スタジオ5クラブ	日本橋
池袋コミュニティカレッジ	池袋	朝日カルチャーセンター 立川	立川
		マキ・レディース・トレーニングルーム	ひばりヶ丘

※文芸春秋編集部(1982)スポーツグラフィックナンバー, 3(17):p. 25; スポーツグラフィックナンバー増刊号, 3(27):p. 97より作成

10月に渋谷にオープンしたスタジオ「ワークアウト」はジェーン・フォンダの「ワークアウト」を真似したものであった。初期のチーフを務めた岡崎聰子が体操界からジャズダンス、そしてエアロビックダンスへと転身し、スタジオオープン前の7月に1ヵ月間、ジェーン・フォンダの「ワークアウト」で就業した³²⁾。また、オープンに際してロサンゼルスから外人インストラクターが招聘され、指導を担当した。アメリカンからインストラクターを招いた理由について、岡崎聰子が「レッスンはハードだけど、外人インストラクターがいるとムードが華やかになるわ」³³⁾と説明している。1ヵ月とう短期間の就業を修了しただけでスタジオのチーフインストラクターになった岡崎聰子の経歴、また外人インストラクターを採用した理由から、スタジオで指導されたエアロビックダンスは安全に行うことのより、スタジオの激しい雰囲気とファッション性を重視していた。図8の現場の様子からみると、柔軟性を必要とする普通の参加者にはできないエクササイズが行われていたと推される。ともあれ、このスタジオ「ワークアウト」はその後、現在日本エアロビック連盟理事長である知念かおるをはじめ有名インストラクターを多数育てていった。



図8 日本にある「ワークアウト」で指導されたエアロビックダンス*

※ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1991)FROM 1981 TO 1991 日本エアロビクスのあゆみ, フィットネスジャーナル, 6(1):p. 10より転載

同年に、1階にスタジオを、2階にジムを設計したコンディショニングセンター代々木(CCY)が設立された。このセンターの代表はアポロエクササイズをはじめ、多くのトレーニング器具や理論を日本に紹介し、巨人軍やプロゴルファーのトレーニングアドバイザーを務めた比佐仁であった³⁴⁾。CCYを設立する前に、比佐仁はエアロビクス理論を総合的なコンディショニングにとって最高のものと認識し、ジョギングなどをスポーツ選手のトレーニングに応用している³⁵⁾。そして、CCYの設立に際し、比佐仁が元カリフォルニア大学のチア・リーダーだったディアンを招いて、彼女が考案した神経系統の刺激要素を加えたりズムトレーニングを含むオリジナルプログラムを取り入れた³⁶⁾。また、CCYオープン前にすでに7名のインストラクターを養成し、仮オープン中にまた30名を育てたが、彼女たちにCCYでエアロビックダンスを指導させるだけでなく、積極的に他施設に派遣させている³⁷⁾。

ほかに、前述したが、菅原マキは自ら著書「美しく、セクシーに痩せるエアロビクス・ダンス」を著し、セクシーなエアロビックダンスを紹介した。そしてスタジオ「マキ・レディス・トレーニング」が菅原マキの主催によって開設された。ここで行われたプログラムは菅原マキの著書の中にも紹介されたが、週刊誌³⁸⁾でとりあげられたほどセクシーさをアピールするもので、図9が示した授業の様子からもその特徴がみられよう。



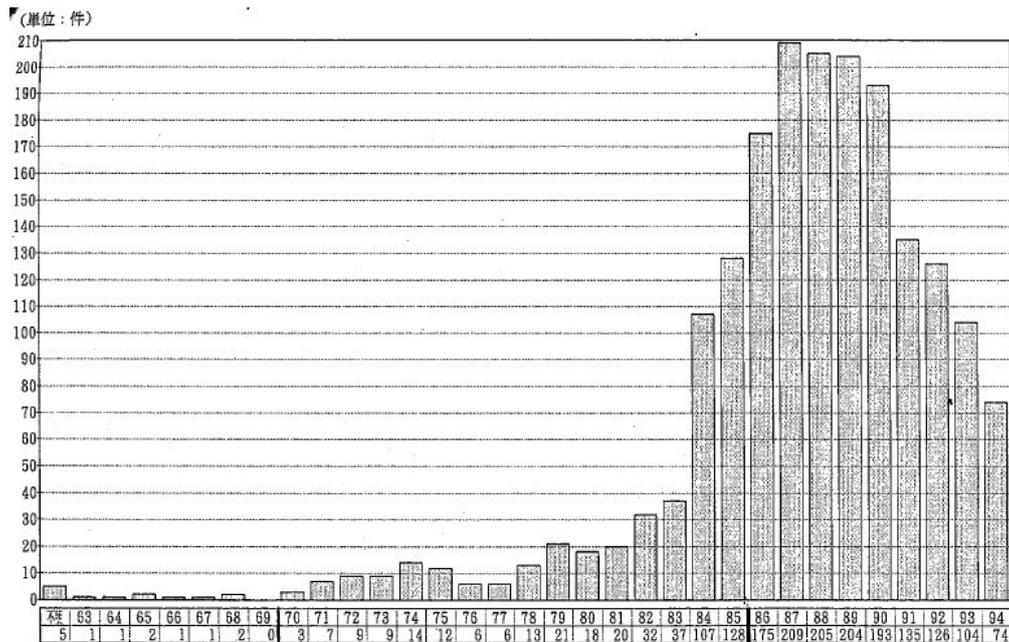
図9 スタジオ「マキ・レディス・トレーニング」でのエアロビックダンスの指導現場※
※文藝春秋編集部(1982)ザ・スポーツコネクション. スポーツグラフィックナンバー増刊号, 3(27):p. 94より転載

また、当時は各地で習い事などを提供するカルチャースクールが全盛を迎えていた時代でもあり、カルチャースクールにエアロビックダンス教室が設けられている。さらに、最新の流行ダンスを教えてきたジャズダンス教室、ダンススクールもエアロビックダンスのクラスを提供し始めた。当時原宿にある日本唯一の専門学校として設立された原宿ダンスアカデミーの姉妹校函館ジャズダンスアカデミーでは、1982(昭和 57)年 9 月にエアロビックダンスのクラスが開かれたのは典型的な一例であった³⁹⁾。

このように単体スタジオ、カルチャーセンター、ジャズダンス教室等が中心となってエアロビックダンスのブームを盛り上げていった。1982(昭和 57)年からこのような施設が次々と開設されたことから、日本においてエアロビックダンスは新たな事業として芽生えたといえよう。

その一方、フィットネスクラブ業界にとっても、エアロビックダンスの流行はビジネスチャンスを広げるものだった。エアロビックダンスは徐々にフィットネスクラブやスポーツクラブで提供されるプログラムの一つとして位置づけられるように変化していった。表 6 に示されたフィットネスクラブの新規店舗数の推移からみると、新規オープン数は 1975(昭和 50)–1979 年(昭和 54)年の 5 年間でわずか 58 カ所だったが、1980 年代はじめのエアロビックダンススタジオが、20 代の若い女性層を惹きつけ、当時低迷していたフィットネスクラブ事業を蘇生させたことから⁴⁰⁾、1980 年代に入ると徐々に増加し、1984 年(昭和 59 年)からは年間 100 店舗を超えるにいたっている。一方、子どもを中心としたスイミングクラブが 1970 年後半に飛躍的に発展したが⁴¹⁾、1984(昭和 59)–1985 年(昭和 60)年には、スイミングクラブがエアロビックダンススタジオを設けるようになった。これは女性会員を意識し、当時流行していたカフェバーのようなファッショナブルなフィットネスクラブとして生まれ変わった証しであるといえよう⁴²⁾。

表6 日本におけるフィットネスクラブ新規数の推移※



※フィットネスビジネス研究所(1995)全国フィットネスクラブ施設名簿'95. フィットネス
 ビジネス研究所:東京, p. 8より転載

フィットネスクラブの増加が著しいなかにあっても、エグザスの存在は目立っていた。1983年12月にはエグザス青山がオープンし、カジュアルなスタイルの総合フィットネスクラブの台頭を予感させた⁴³⁾。図10にみられるように、当時はエクササイズマシンも併設したエグザスのようなスタジオは目新しいものであった。「楽しい、ヘルシー、エコノミー」をテーマとしたエグザスは、入会金1万円・月会費1万円で何回でも利用できるというシステムを採用した⁴⁴⁾。エアロビクススタジオとマシンルームが広々とした空間に同居し、従来のエアロビクス単体スタジオにはない、明るい解放感を与えた。その出店ペースもすさまじいものがあり、1984年4月の時点で全国に10店だったが、その後立て続けに横浜、札幌、津田沼、荻窪などに出店し、わずか8ヶ月で店舗数は倍になった⁴⁵⁾。特に7月にオープンしたエグザス津田沼は約1700坪の敷地にダイビングプール、室内外のテニスコート、ラケットボールコート、ゴルフ練習場まで備えた多目的クラブとして評判になった⁴⁶⁾。もちろん従来から日本にあったスポーツクラブにも多目的機能はあったが、それらはある程度裕福な人に向けた施設であり⁴⁷⁾、エグザスのように若い男女でも気軽に行ける総合フィットネスクラブではなかった。エグザス青山の会員数はわずか半年で2500人にまで膨れ上がり、そのうちの約75%が20代の女性であった⁴⁸⁾。



図 10 エクササイズマシンが併設されたエグザス青山のスタジオ※

※ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1991)FROM 1981 TO 1991 日本エアロビクスのあゆみ. フィットネスジャーナル, 6(1):p. 12 より転載

このように、1980年代前半、多くのスポーツ施設が当時話題となったエアロビックダンスを取り入れたことによって、エアロビックダンスはこれらの施設で提供されるプログラムの一つとして人気を博した。しかし後述もするが、1980年代前半、エアロビクス理論に基づいたエアロビックダンスプログラムの開発や、それを適切に指導できるインストラクターの養成が未熟だった。そのため、非科学的な部分が多い初期のプログラムがこれらの施設の拡大とともに、日本全国に浸透していくこととなった。

第2節 エアロビクス理論からの乖離

第1項 非科学的なプログラムと未熟な指導

1980年代前半、エアロビックダンスのプログラムやインストラクター養成などの実態は「手探り、暗中模索の状態」⁴⁹⁾だった。インストラクターが行った指導が未熟で、また日本で独自に開発されたエアロビックダンスのプログラムには科学性が欠けていた。

当時、エアロビックダンスが一時的に流行しているセクシーなダンスというイメージを持っていたため、エアロビックダンスに研究対象としての関心を寄せるスポーツ科学の研究者が限られていた⁵⁰⁾。したがって、指導の現場ではエアロビクス理論に基づき、その効果を得るための動きについての情報が不足しており、どのような動きをすればよいのかという具体論がなかった⁵¹⁾。また、アメリカのインストラクターを招いてエアロビックダンスを教えてもらうなどの努力をしたが、外人インストラクターが『この動きはいい、これ

はダメ』と言うのを単に丸暗記していた人が多かった⁵²⁾。その結果、当時エアロビックダンスを専門としない国内の各種ダンスのインストラクターらが主としてエアロビックダンスを教える責務を担うことになった。彼女らが各種ダンスの影響を受けながら、プログラムを模索しレッスンを展開するしかなかった。彼女らが実施したプログラムには「なんとなくダンスっぽい」動きが多かった⁵³⁾。後にこれらの動きをみた指導者は、「こんな激しいエクササイズをやってたんだなあ」⁵⁴⁾と感想を語り、傷害を引き起こすリスクが高い振付だと指摘している⁵⁵⁾。指摘されたとおり、早期のレッスンはひたすら体を動かすハイインパクトなものになりやすい独特の熱気があったのである⁵⁶⁾。

一方、エアロビックダンスの大流行で、最初はインストラクターが足りなく、「結局、ディスコで踊っていた可愛い女の子なんかをスカウトしてきてビデオの通りにやらせた」⁵⁷⁾ところもあった。養成制度がまだ確立されていないため、設立されたばかりのスタジオの養成コースを受講し、インストラクターになった人が急増した。しかし、スタジオの養成コースの修了者の4分の1くらいが採用されるが、残りは他のスタジオのオーディションを受けるか、または自分で売り込みに行くしかなかった⁵⁸⁾。当時のインストラクターの平均像について日本エアロビックフィットネス協会（現在は日本フィットネス協会）は以下の調査結果をまとめている⁵⁹⁾。

二十代後半で、同業者の三人に一人はアルバイト感覚。約二十人の生徒を相手に週に六レッスン以上教える。三人に一人は体育系の大学を出ており、同じく三人に一人はOLからのとらば一ゆ組。税込の年収は七十万から百五十万といったところで、三百万以上は一割に満たず、半数は何の保険にも加入していない

特に、フリーのインストラクターは「レッスン数＝収入」という図式のなかで、生活のために日に3～4レッスンをこなすインストラクターもいた⁶⁰⁾。軽度の痛みや、疲労骨折の可能性があるにも関わらず、多少の無理をしてレッスンを続行し、適切な自己管理ができていなかった⁶¹⁾。

また、「日本人はすぐに上手さ、強さ、速さを求めたがる」⁶²⁾のために、「選別主義、能力至上主義」⁶³⁾がエアロビックダンスの生徒たちにも適用された。以下は、1980年代初期にスタジオに通っていたOLたちがエアロビックダンスについて語った内容であるが、それらの内容から当時のエアロビックダンスの実際やまた生徒たちの取り組む姿勢が読み取れよ

う。

ジャズダンスやその他のダンスなどもやったこともあるそうだが、チアガールの踊りをやってみたくて好きにはなれなかった。それが、ハードなエアロビクスに手を染めてからは、毎日といってもいいくらいのレッスン漬け⁶⁴⁾。

ジャズダンスもやったことがあるということだが、楽しんで踊るだけでは、盆踊りと変わりが無い。やはりハードなエアロビクスのほうが自分に向いているという。「ハードだけど、それで疲れるということじゃなく、何かヤッター！という感じ。持久力というか、忍耐力もついてくるし、今では日曜日に集中レッスン。2時間か3時間連続でやっちゃうんです」⁶⁵⁾

ワン・レッスン60分びっしり体を動かすと、翌日は足、腰がガタガタ。腕なんかも、すごく重い感じがしてまるで自分の腕じゃないみたいだという。でも、自分の限界を超えようとする闘いが何ともいえない。多少無理するくらいの方が自分のためにもいいと思うので、けっこう頑張ってしまうのだ⁶⁶⁾。

彼女たちの発言からみると、生徒の方が激しい運動を求めたがる傾向があった。特にジャズダンスなどダンス経験者には初級クラスに入っていることは恥ずかしい事で、もっと激しいクラスに入りたいと考える人が多かった⁶⁷⁾。このような生徒の取り組み方のため、生徒の人気取りのために初級クラスで上級用の指導をしてしまうインストラクターが少なくなかった⁶⁸⁾。むしろ、科学的な理論に基づいて安全にエクササイズを指導するには大変な努力と研究が必要であるため、激しく走ってしまった方がメンバーを楽しませ続けられ、インストラクターにとって努力しないで済む安易な道もあった⁶⁹⁾。

したがって、インストラクターの需要が十分に満たされ、競争が激しいなか、インストラクターたちはもっと激しいという生徒の要求に応え、生計を立てるため、自己管理や、安全に効率的に行うプログラムに執着する余裕がなかった。そもそも養成制度が確立されなかったために、質のいいインストラクターの不足する状況が続いたのである。

その一方、エアロビックダンス指導の具体論、方法論が不足している中、表7に示されているように、早期に設立された日本のエアロビックダンスジスタオが中心となって指導

書を刊行した。それはアメリカにおけるエアロビックダンスを参考するか、または独自にエアロビックダンスの指導法を模索したものであった。1980年代前半のエアロビックダンスプログラムの開発が各スタジオに託され、また「美しく、セクシーに痩せる」、「ソーシャロビクス」というタイトルの表現から、こられのプログラムがエアロビックダンスのセクシーさを強調するものであったといわねばならない。「エアロビクス」言葉が濫用されたことが明らかである。表7は4冊の著書を取り上げ、それぞれの内容からプログラムの特徴を見出す目的で作成されたものである。

表7 1980年代前半に日本で発行されたエアロビックダンスの指導書の一覧

出版年次	書名	著者	出版社	著者所属
1982	美しく、セクシーに痩せるエアロビクス・ダンス	菅原マキ著	講談社	マキ・レディス・トレーニング
1982	エアロビクス効果の方法 -7日間で別のあなたに変わり始める-	岡崎聰子著	青春出版社	ワークアウト・スタジオ
1983	健康な身体づくりのためのエアロビクス: ヒビキマロのソーシャロビクス入門	ヒビキマロ著	あゆみ出版	センチュリー美学アカデミー
1984	美と健康を創るエアロビクス入門	高橋正直著	文研出版	ザ・スポーツコネクション

菅原マキが1976(昭和54)年に「ヨーロッパの美容体操の実情を探る」⁷⁰⁾のために、1か月ほどフランスとイタリアに滞在したとき、多くのスタジオや教室でアメリカから伝わってきたエアロビックダンスを実施していた情報をつかんだ⁷¹⁾。当地の参加者から、「エアロビクス・ダンスがとても簡単に、つらくなく10キロやせて、その上、とってもヘルシーになった。息切れがなくなった」⁷²⁾というエアロビックダンスの効果を聞き、美容体操専門の菅原がエアロビックダンスが「ダンス的に、美容体操的に折衷」⁷³⁾すると確信し、「マキ式エアロビクス・ダンスをつくろう」⁷⁴⁾と決意した。そして、1982年11月に菅原が『美しく、セクシーに痩せるエアロビクス・ダンス』と題した著書を刊行する。

この書は、アメリカにおけるエアロビクスとエアロビックダンスを紹介した後、菅原が考案した「2週間で3キロ減量・エアロビクスプログラム」⁷⁶⁾というプログラムを追録したものである。このプログラムこそが前述した「マキ式エアロビクス・ダンス」である。

アメリカにおけるエアロビクスとエアロビックダンスについて、菅原が次のような目次構成をもって説明している⁷⁷⁾。

エアロビクスの素晴らしさを知ってください・・・・・・・・・・・・・・・・・・	9
エアロビクスって何でしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	10
持久力が向上し、丈夫な体になる	10
宇宙飛行士の基礎トレーニング	11
世界中で大流行のエアロビクス・ダンス	11
今、米国はエアロビクス・ダンス一色・・・・・・・・・・・・・・・・・・	13
エアロビクスの驚くべき効果・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	14
心肺機能を高める	14
クーパー教授の報告	15
体力の衰え始めた人にピッタリ	16
妊娠した女性の話す	16
エアロビクスで酸欠人間からの脱出・・・・・・・・・・・・・・・・・・	17
エアロビクスでタフな体を・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	18
エアロビクスは年齢制限なし・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	20
ストレスを緩和させるエアロビクス・・・・・・・・・・・・・・・・・・	21
スーハースーハーが基本・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	24
シェイプアップ効果抜群・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	25

この中で、著者がクーパーのエアロビクス理論とその効果について正しく理解しているといえる。次の引用によって確かめることができるように、エアロビクスダンスに関しては、次のように記述しているからである⁷⁸⁾。

エアロビクス・ダンスは、十分酸素を入れながら、リズムカルな動きを何回も繰り返して心を楽しくさせるのが大きな特徴ですが、ただやみくもに続けられればよいというものではありません。

大切なのは最適な運動量を知りながら行うということです。それには一分間ダンスをおどった後に必ず五秒位静止して、脈拍を測ってみることで。人間の最大脈拍数は、一般的に「二二〇引く年齢」といわれています。そして、その最大脈拍数の七五パーセントを保つ運動が、最適な運動量となるわけです。

例えば、あなたが三十歳ならば、

$$(220-30) \times 0.75 = 142.5$$

で、静止したときに一四〇前後の脈拍数ならよいというわけです。エアロビクスの原理はまさしくここにあるわけで、一分間に最高脈拍数の七五パーセント以上になる運動(ダンス)を五分間以上続けるということです。そうすれば、心臓は健康で確実に活動的になります。

とにかく、体を動かしてみて、運動の強さを知り、調節してください。一分間の脈拍数は十秒間の脈拍数×六です。

以上で記述したおとおり、著者が最適の運動量、いわゆる目標心拍数の計算と十秒間の脈拍数、いわゆる運動時心拍数の測定がエアロビックダンスの効果を確保するポイントだと正しく認識していると言えよう。

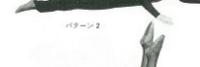
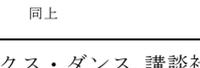
しかしその一方、菅原が「エアロビクスの方法は理解するリーダーによって多少異なりますが、今、熱い注目を浴びているのは、指導法をマスターしたインストラクターによってダンス的に変化させた、リズムカルなエアロビクス・ダンスです」と述べながら、自らモダンダンスの要素を取り入れ、美容(痩せる)体操を主体とした「マキ式エアロビクス・ダンス」を考案し、「2週間で3キロ減量・エアロビクスプログラム」を組み立てている。

表8は「2週間で3キロ減量・エアロビクスプログラム」を示しているものである。表からみると、菅原が部位別にシェイプアップする動きを作り、1週目に毎日1つの部位をシェイプアップする動きを「10分-10分休憩-10分」という時間で練習し、そして2週目の毎日が1週目と同様な練習内容を繰り返すこととしている。

このように、菅原がアメリカにおけるエアロビクス理論とエアロビックダンスについてある程度に正しく認識できているが、自ら考案したプログラムが、結局どこがエアロビクス理論に基づいたのかについて全く触れせず、レオタード姿による1つの美容体操、あるいは痩せるためのダンスとしか捉えられないものとなっている。前述のように、このプログラムは菅原主催のスタジオ「マキ・レディス・トレーニング」で実施され、図9にみられたとおり、セクシーをアピールするものとして週刊誌に取り上げられたこともあった。

次に、岡崎聡子について前述したが、彼女はジェーン・フォンダのスタジオ「ワークアウト」で1ヵ月間の就業を終え、1982(昭和57)年に日本で「ワークアウト」と名付けてスタジオを設立した人物である。同年に、岡崎はスタジオで行われていたプログラムを紹介し、著書『エアロビクス効果の方法-7日間で別のあなたに変わり始める-』を刊行した。

表8 菅原が考案した「2週間で3キロ減量・エアロビクスプログラム」※

2週間で3キロ減量・エアロビクスプログラム	1週間目 (1キロ減量)	1日目	足首を引き締める		パターン1
					パターン2
					パターン3
					パターン4
		2日目	肌を美しくする		パターン1
					パターン2
					パターン3
					パターン4
					パターン5
		3日目	ウエストを補足する		パターン1
					パターン2
					パターン3
					パターン4
					パターン5
		4日目	首筋を美しくする		パターン1
					パターン2
					パターン3
		5日目	太ももを引き締める		パターン1
					パターン2
					パターン3
					パターン4
					パターン5
		6日目	胸を豊かにする		パターン1
					パターン2
		7日目	ヒップラインを美しくする		パターン1
					パターン2
					パターン3
		2週間目 (2キロ減量)		同上	

※菅原マキ(1982)美しく、セクシーに痩せるエアロビクス・ダンス. 講談社:東京より作成

この書もエアロビックダンスが日本へと移入後の早い段階に出版された指導書で、その中に「エアロビクスとはいったい何か」という項目を設け、エアロビクスと「ワークアウト」の関連性について次のように説明している⁷⁹⁾。

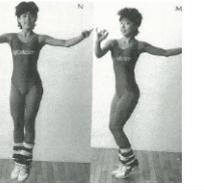
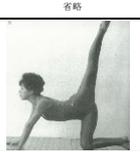
エアロビクス(Aerobics)とは、難しく言えば、酸素摂取運動法とも言うべき運動理論であり、アメリカ・テキサス州の米空軍宇宙航空医学研究所で研究に従事していたケネス・H・クーパー博士が考案開発した画期的な健康法です……

クーパー博士は、その研究成果として、一分間に心拍数が一五〇以上になる運動を五分間以上続けると、その人の心臓は最も健康的で活動的になるという実験結果から、最も効果的に酸素を摂取し、最大限に体を活性化し、機能を十二分に活動強化させようという運動理論の実践化にしました。

これが、エアロビクス理論です。このエアロビクス運動の原理原則は、一定の時間をかけて一定量の運動をこなせばよいという単純明快な理論ですが、単純なだけに方法についての疑問や不満が多少残りました。そこで、このエアロビクス効果を最大限に発揮させるために考案されたが、この本で紹介するエアロビクス・エクササイズ“ワークアウト”です。

著者は、心拍数などのエアロビクス理論を紹介し、そしてワークアウトプログラムがクーパーのエアロビクス理論の実践方法であると解釈している。しかし、もとのワークアウトプログラムがジェーン・フォンダによるもので、第1章にも触れたとおり、ソーレンセンのエアロビックダンシングとは異なり、エアロビックダンスのファッション性を最もアピールしたものであった。表9は著書『エアロビクス効果の方法—7日間で別のあなたに変わり始める—』に基づいて整理したワークアウトプログラムの基本カリキュラムである。本表を通じて、岡崎がジェーン・フォンダの「ワークアウト」から安全にプログラムを進めるための運動前の体力検査や運動時の心拍数の測定の内容を除き、しかも規定練習服とされたレオタードを着用させ、部位別に柔軟性が極めて必要とされる難しい動き、上下に連続して飛び跳ねる激しい動き、セクシーさをアピールする動きなどを多く採用するというプログラムを確認することができよう。

表9 岡崎聡子による「ワークアウトプログラム」※

1日目 ビギニング ウォーミングアップとクールダウン	1-1 ヘッド・ロール	省略	1-6 テンダン・ストレッチ	省略
	1-2 ショルダー・リフト	省略	1-7 レッグ・クロス・オーバー	省略
	1-3 サイドストレッチ	省略	1-8 ザ・ブラク	省略
	1-4 ウエスト・アンド・ハムストリング・ストレッチ	省略	1-9 ザ・ストレッチ	省略
	1-5 ハムストリング・ストレッチ	省略		
2日目 ステップ・バイ・ステップ 胸と尻を中心に	2-1 アーム・サークル	省略	2-5 アーム・ストレッチ	省略
	2-2 ショルダー・リリース	省略	2-6 ニー・イン・ドラッグ・アップ	省略
	2-3 エルボー・エクステンション		2-7 スプリット・キック・アンド・ストレッチ	
	2-4 フラット・バック・シザー		2-8 ジャズ・ストレッチ	
3日目 アップ・アンド・ダウン 主にウエストにうって	3-1 サイド・ブル		3-4 ストラドル・ストレッチ	
	3-2 ウエスト・ツイスト	省略	3-5 ハムストリング・ストレッチ	省略
	3-3 フロント・バンド・ツイスト			
4日目 ヘイ・アンド・ローン 全身を考えて				
				
5日目 ライト・アンド・レフト 胸とヒップ	5-1 レッグ・リフト・トゥ・ザ・サイド		5-4 インナー・サイド・リスト	
	5-2 ニー・イン・レッグ・アップ	省略	5-5 バック・レッグ・リフト	省略
	5-3 クロスオーバー		5-6 バック・レッグ・エクステンション	
6日目 クイック・アンド・スロー 腹筋を中心に	6-1 シザー・リフト	省略	6-4 アブドミナル・ワーク・アップ	省略
	6-2 ザ・バイミクル		6-5 エクステンディッド・シザー・キック	
	6-3 エクステンディッド・レッグ・シフトアップ	省略		
7日目 テーキング・オフ ヒップアップ	7-1 バットクス・リフト		7-3 ヒップ・アンド・サイド・リリース	
	7-2 ヒップ・リリース・アンド・ストレッチ			

※岡崎聡子(1982)エアロビクス効果の方法-7日間で別のあなたに変わり始める-。青春出版社:東京, pp. 51-166より作成

このように、岡崎がアメリカにおけるエアロビクス理論とエアロビックダンスを知っているにもかかわらず、1980年代前半には社会全体のエアロビックダンスブームと同調し、エアロビックダンスのセクシーさに傾いていたのである。

また、1983(昭和57)年にセンチュリー美学アカデミーの主宰ヒビキ・マロは著書『健康な身体づくりのためのエアロビクス ヒビキマロのソーシャルビクス入門』を出版し、social と aerobics の2語を合成して「ソーシャロビクス」という新たな言葉を作った。「ソーシャロビクス」の意味について、ヒビキ・マロは以下のように説明している⁸⁰⁾。

ソーシャルビクスは、体育医学としてのエアロビクスに、今日的な美学と心身医学的要素を加味し、精神、身体、生活、人間関係、社会環境といった多次元で美と健康を捉える予防医学といえましょう。ソーシャロビクスは、SOCIAL と AEROBICS をハイブリッドしたことばであり、ここでいう SOCIAL は、「社会生活を営む上での」という意味で考えてください。

読者が、ソーシャロビクスを通して、自分自身をセルフ・コントロール(生き方全体の修正・調整)され、心を、身体を、行動を、生活全体を、人生を、健康レベルで創造され、素晴らしい一生を送られることを期待してやみません。

要するに、「エアロビクス」を健康づくりだけでなく、心、精神、人生などのより社会的な意義で捉えることとされている。図11はその具体的な実践法を提示しているものであるが、「ソーシャロビクスは、基本的には1つのトレーニングから成り立っています」⁸¹⁾と言っているように、実践者がそれぞれ自分にあったものをその図の中から選ばばよいという⁸²⁾。

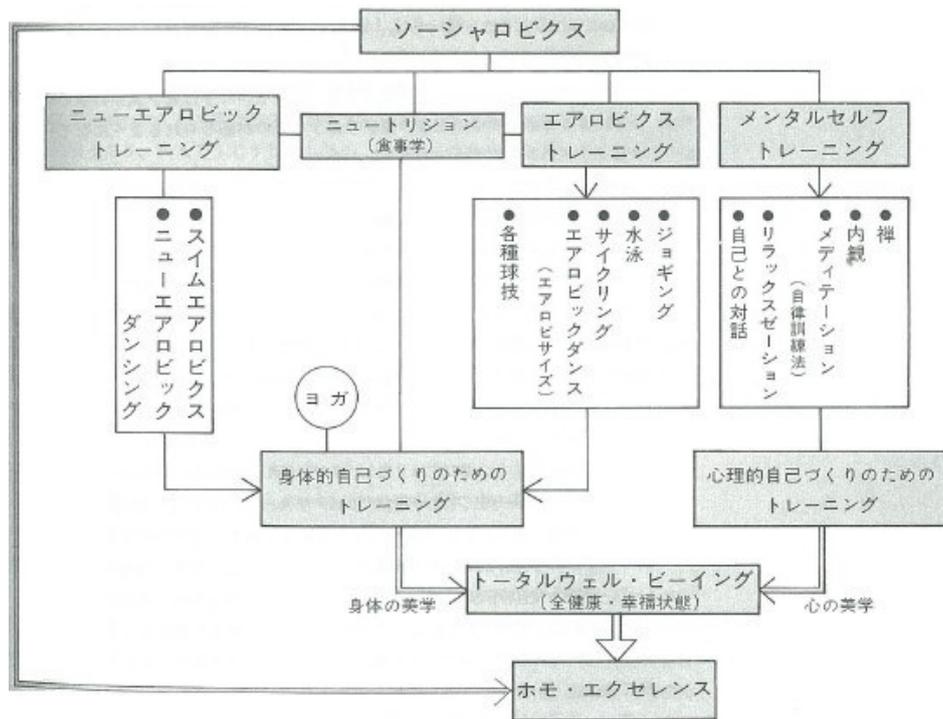


図 11 「ソージャロビクス」について※

※ヒビキ・マロ(1983)健康な身体づくりのためのエアロビクス. あゆみ出版, 東京:p. 21
より転載

しかし、図 11 の内容を見てみると、ヒビキ・マロがエアロビクスをジョギング、スイミング、サイクリング、エアロビックスダンスなどと正しく分類しているが、その一方、エアロビックスダンスのことをエアロビサイズと呼び、さらに「エアロビサイズが体操的要素 70%、ダンス的要素 30%であるのに対し、ニューエアロビックス・ダンシングは、ダンス的要素が 80%、体操的な要素が 20%ですから」⁸³⁾という理由で、ソーレンセンのエアロビックスダンスをニューエアロビックス・ダンシングと呼び、エアロビクスの 1 つと分類されているエアロビックスダンスと区別している。当然のことながら、ヒビキ・マロが著書の中で、エアロビックスダンスをエアロビックスダンスとしてではなく、ソージャロビクスの実践法として紹介しただけであった。しかも、「体操的要素 70%、ダンス的要素 30%」のプログラムをエアロビックスダンスとして紹介している。

以上のように、ヒビキ・マロはエアロビックスダンスを紹介したが、エアロビックスダンスをエアロビックスダンスの始まりであるとするエアロビックスダンスの起源などについては理解できていなかったといえよう。

最後に、第2章にも述べたが、1982(昭和57)年に「ザ・スポーツコネクション」のプロデューサーだった高橋正直がエアロビクス理論を知らないまま、エアロビックダンスをビジネス戦略として日本へと導入した。その2年後に、高橋がエアロビックダンスの指導書『美と健康を創る エアロビクス入門』を出版する。著書の中で、エアロビクスの起源及びその内容について記述しているが、話題性とファッション性を重視したものとなっている。ザ・スポーツコネクションで行われたプログラム(表10)は、当時の最新のレオタード姿でエアロビックダンスをすることをアピールしており、ジェーン・フォンダのワークアウトを模倣したようなものでしかなかったのである。

以上のように、1980年代前半の日本では、アメリカのエアロビックダンスプログラムを断片的に模倣するか、またはエアロビクスとエアロビックダンスに対して十分に理解しないまま独自にプログラムが開発されているといえる。そのため、エアロビックダンスブームの中、これらのプログラムに腰や膝への負荷をかける激しいもの、難しいものが多くなったと解される。また、インストラクターの養成制度が完全に確立されていなかったため、未熟なエアロビックダンスの指導が改善される余地がなく、関連施設の急増とともに全国へと広がってしまったといわねばならない。

表10 高橋によるプログラム「エアロピクス・エクササイズ」※

ストレッチ・ナステック(柔軟運動)	
(ステップ1)	
(ステップ2)	
ステップ3	
ステップ4	
ステップ5	
ウォーム・アップ	
(1. 上体を左右にずらし、ワキ腹を伸ばす運動)	
(2. 上体をひねる運動)	
(3. 下肢の運動)	
(4. コンビネーション)	
ランニング	
スタマック	
(1. 下腹の筋肉を使う腹筋運動)	
(2. 上腹の筋肉を使う腹筋運動)	
(3. 上腹の筋肉と下腹の筋肉のコンビネーション)	
(4. 腹筋をゆるめる)	
バトックス	
レッグ	
(1. 脚を後ろにあげて行うシェイプ・アップ)	
(2. 脚を横にあげて行うシェイプ・アップ)	
(3. クール・ダウン)	

※高橋正直(1984)美と健康を創るエアロピクス入門. 文研出版:東京より作成

第2項 エアロビックダンスの競技化

1980年代前半のうちに、エアロビックダンスの愛好者の技術レベルが飛躍的な進歩を遂げた結果、エアロビックダンスの技術の発表会やコンテストのイベントが開催されるようになり、やがて全日本エアロビック選手権大会をはじめとした競技会へと発展していった。

アメリカでは、フィットネス専門誌「フィット」を創刊したボブ・アンダーソンによって1982(昭和57)年にサンディエゴで初めてエアロビックダンスの競技会が開かれた⁸⁴⁾。この大会はクリスタル・ライトというドリンクメーカーが冠スポンサーとなり、この競技会で決められたルールの子が現在、世界で行われている競技会の原点となっている。後に日本エアロビック連盟の初代理事長となった小西晃一は、その競技会に参加し、「これは面白い、将来性がある」⁸⁵⁾とすぐさま感じとった。小西はすぐにアンダーソンと交渉して、ニューススポーツとしてのエアロビックダンスの国際化を図り、将来的にはこれをオリンピック種目にするため⁸⁶⁾、1982(昭和57)年に国際エアロビック協会(FIA, Fit aerobic International Association)⁸⁷⁾を組織した。こうして、競技スポーツとしてのエアロビックダンスである「エアロビック」が誕生した。FIAは本部を二カ所に設置し、アンダーソンがアメリカ本部(FIA/USA)を拠点としてアメリカと西ヨーロッパを、小西が日本本部(FIA/JAPAN)を拠点としてアジアと東ヨーロッパを担当し、エアロビックダンスの競技会を世界各国で広めていった⁸⁸⁾。

日本において、1984(昭和59)年に東京・品川プリンスホテルで、FIA/JAPANが初めての全国規模のエアロビックダンスの競技会である第1回ドールカップ(現在は文部科学大臣杯スズキジャパンカップ)、いわゆる全日本エアロビック選手権大会を開催した。しかし、当時、何を競うか、何を基準にして採点するか、すなわち大会の演技内容、採点規則が未熟であった。図12にみられる規定演技は、選手たちがインストラクターのリズムや振付に合わせて、追いつかなくなるまでひたすら踊り続けるだけであった。図13にみられるように、1986年に開催された第3回ドールカップの現場においても同じような競技大会の様子がみられた。



図12 第1回ドールカップでインストラクターに合わせた規定演技*

※ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1991)FROM 1981 TO 1991 日本エアロビクスの
あゆみ. フィットネスジャーナル, 6(1):p. 11 より転載

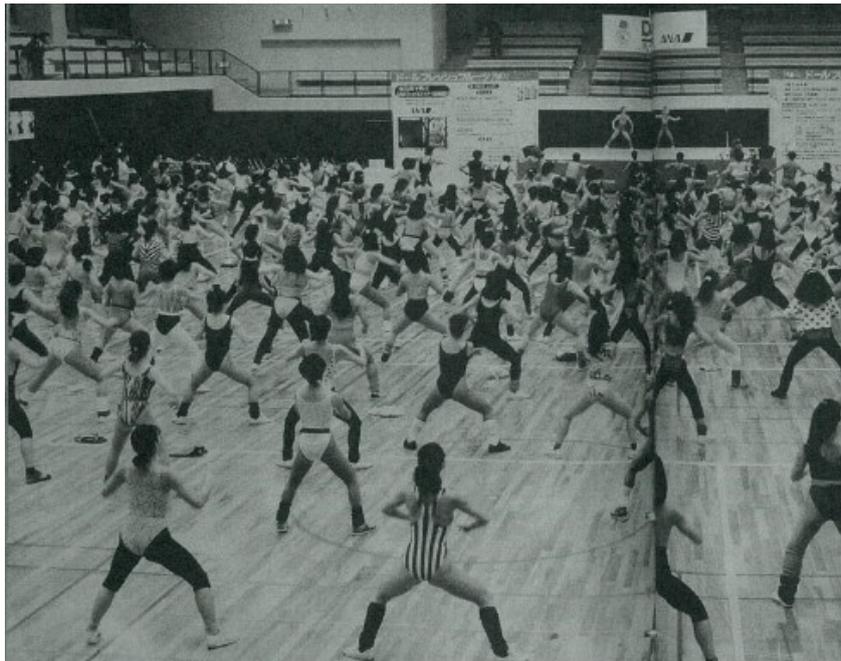


図13 第3回ドールカップの様子*

※文芸春秋編集部(1986)ぜんぶエアロビクス. 週刊春秋 28(48):pp. 16-17 より転載

早期におけるエアロビックダンスの競技会ではダンスのリズム感と体力の勝負だけが求められた様子について、現在日本エアロビック連盟理事長であり、第3回ドールカップの女性部門で優勝した知念かおるが以下のように話した⁸⁹⁾。

現在とは違って、参加者のほとんどは普通のインストラクターでした。競技の内容も体力勝負でしたね。最初1時間くらいノンストップでエクササイズをして、その中からピックアップされた人が個人演技をするような形でした。今見ると笑っちゃうような内容だったんですが、とにかくみんな勢いがありましたね。

この大会は日本初の競技会として、札幌、東京、名古屋、大阪、福岡の5地区で開催され、合計1604名の参加者を集めた⁹⁰⁾。当時、エアロビックの競技会はまだ一般に認知されておらず、大会の開催は様々な困難を伴うものだった。大会の開催に至るまでの苦勞について当時のドールカップ事務局長を務めた小西晃一は以下のように語っている⁹¹⁾。

業界内部でもスポーツとしてのエアロビクスを誰一人として考えてもみななかった時代のことから、「エアロビクスは競技すべきものではない」という考え方をもちた方たちも多かったのです。その上、競技自体が今まで何もなかったわけですから、審査基準を参加者に理解してもらうという困難さがありました。

1985(昭和60)年6月、FIA/USAの主催によって世界で初めての国際大会がサンフランシスコで開催され、FIA/JAPANが第1回ドールカップの入賞者を派遣し、それが国際交流の端緒となった⁹²⁾。上述したとおり、第1回全日本エアロビック選手権大会が開催された当時、国内では競技スポーツとしてのエアロビックダンスに対する意識が低かったが、この国際大会が多く参加者を集めることに成功し、その後も毎年開催されるようになった。

全日本エアロビック選手権大会が毎年開催されるようになると、エアロビックに対する認知度が向上し、全日本選手権大会のほかにもさまざまな競技会が開かれるようになった。1984(昭和59)年10月には、渋谷東急プラザで「ミスエアロビクスコンテスト'84」が開催された。妊婦から最年長60歳の年配者まで約500人の応募者が参加し、選抜されたミス26人とミセス21人が決勝戦に進んだ⁹³⁾。この大会ではカラフルなレオタードや刺激的なポーズ、セクシーな動きが何より目立ち、競技とともにスタイルや美貌を競うこの大会は

「中学生の男の子から 60 過ぎのオジイまで」⁹⁴⁾ 200 人あまりの見物者を惹きつけた⁹⁵⁾。しかし、競技、スタイル、美貌などの採点基準がまた早期におけるエアロビックダンスの競技会の未熟さを示していたといえよう。

また、1986(昭和 61)年 4 月には、図 14 に示した第 1 回全日本エアロビックチャンピオンシップが東京有楽町で開催された。この大会では菊池孝、菊池貴美子夫婦がそれぞれ優勝、準優勝に輝いて大きな話題を提供し、以後 1995(平成 7)年の第 1 回世界エアロビック選手権で準優勝した野村健一郎をはじめ、国内のトップ選手が集まる大会として人気を博した⁹⁶⁾。



図 14 第 1 回全日本エアロビックチャンピオンシップの様子※

※ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1991)FROM 1981 TO 1991 日本エアロビクスのあゆみ. フィットネスジャーナル, 6(1):p. 15 より転載

このように、日本においてエアロビックダンスの競技会は、ブームが巻き起こった直後のかなり早い時期に始まった。毎年行われる全日本選手権大会をはじめ、日本各地で競技会が開催され、エアロビックという競技の普及や国際交流活動が活発に行われ、エアロビック競技会が徐々に日本に根付いていった。このように、日本への移入以降、またたく間に流行したエアロビックダンスはすぐにこれを統括する組織が整えられ、さらに競技スポーツ化の流れを加速させていった。

これらの競技会はエアロビックダンス愛好者の良い刺激となり、エアロビックダンスの競技化に大いに貢献した。しかし、「なぜ有酸素運動であるエアロビックダンスが競技になるの」⁹⁷⁾、「競技的な動きが先行し、そのため初心者などに対するプログラムが少なすぎる」

98)、「インストラクターが大会の成績に流され、本来の指導という仕事を忘れている」⁹⁹⁾などと人々が疑問を投じたとおり、競技会の存在はエアロビクス理論に基づくフィットネスプログラムとしてのエアロビックダンスの本来の姿を忘れさせ、エアロビックダンスが激しいものであるとの誤解を生じさせることにもなった。また、養成制度や資格制度が未熟であったこの時期、インストラクターは大会の成績によって格付けされ、有酸素運動というエアロビックダンスの基本ではなく、より激しいプログラムを提供するようになった。こうして、競技会の開催はエアロビクス理論に基づいて行う有酸素運動としてのエアロビックダンスの普及の妨げになり、エアロビックダンスのプログラムが激しさを増していく要因となった。

第3項 エアロビックダンスによる傷害

1980年代初めにエアロビックダンスがアメリカから導入されたが、1980年代前半の間、インストラクター、生徒を含むその実施者にはエアロビックダンスによる慢性的なケガ・傷害が潜んでいた。その結果、1986(昭和61)年にはエアロビックダンスによる傷害が大きな社会問題として取り上げられはじめ、エアロビックダンス界に大きな波乱を引き起こすことになった。

エアロビックダンスによる傷害が騒動になったきっかけは、1986(昭和61)年8月に週刊誌「文芸春秋」に掲載された「エアロビクスは体に悪い!」¹⁰⁰⁾という記事である。フリーライターの山本由子は「健康のために汗を流す人々は一千万人とも」¹⁰¹⁾という日本におけるフィットネスブームを示したうえ、「本当にフィットネスは健康を約束してくれるのだろうか」¹⁰²⁾と疑問を持ち、ブームの裏側には常に落とし穴があると論じている。自分の論及を裏付けるため、記事の冒頭に「インストラクターの六〇%はひざや足くびなどに何らかの故障があり、生徒の三〇%も故障がある」¹⁰³⁾というインストラクターの友人から聞いた事実を取り上げ、その友人が傷害の詳細について語った以下の内容を掲載した¹⁰⁴⁾。

ひざが痛くて仕方ないんです。病院に行ったら、ひざを切ってファイバースコープで調べると言うんです。そうすると、一、二週間は動けなくなる。生徒さんに迷惑をかけられないから、カイロプラクティックをやりながら、だまし、だましでやっています

当時大流行していたエアロビックダンスに水をさすような内容だった。記事がエアロビックダンスを事例にフィットネスについて論じているにもかかわらず、タイトルがあえて「エアロビクスは体に悪い!」という人目を惹きつけるものだったからである。

ちょうど同じ時期、1986(昭和61)年7月から9月にかけて東京大学教育学部の武藤芳照、宮下充正らの4人がエアロビックダンススクールのインストラクター161人、生徒800人を対象として調査を行った¹⁰⁵⁾。調査結果によると、インストラクターの約70%、生徒の約20%にエアロビックダンスによる傷害の経験があること、またその傷害部位が下腿、膝、足関節の順に多かったことが明らかにされた¹⁰⁶⁾。そして、1986(昭和61)年の記事に引き続き、文芸春秋は武藤芳照、宮下充正らの調査を詳細に記述し、再び「インストラクターの調査で分かった『エアロビクスは身体によくない』というデータ」¹⁰⁷⁾という記事を掲載した。その後、エアロビックダンスの傷害はフィットネス専門誌や週刊誌などでも取り上げられ、エアロビックダンス業界が大騒ぎとなってしまった。

1986(昭和61)年に武藤芳照、宮下充正らの4人によるエアロビックダンスの傷害現状に関する調査の実施も突然な出来事ではなかった。武藤氏がこの調査実施の背景について以下のように述べている¹⁰⁸⁾。

アメリカではエアロビクス傷害が問題になっていました。最近、私の患者にもダンスに伴う障害が出始めてきたので現状把握のために調査をしました。

また、その後武藤らは調査結果をまとめ、日本体育学会で発表された論文の「目的」の中に、以下の内容を書記している¹⁰⁹⁾。

エアロビックダンスの急速な普及に伴い、アメリカでは傷害に関する研究も進められているが、日本においては幾つかの臨床報告を除いては、広範な傷害調査報告は成されていない。そこで、日本におけるエアロビックダンスの実施状況と、それに伴う傷害の実態を検討し、今後のより有効で安全なプログラム作成のための基礎資料を提供することを目的とした。

さらに、前述の宮下充正がエアロビックダンスの日本への導入と関わっている人物の指摘するところを取り上げておこう。宮下が1982(昭和57)年にオロナミンC・エアロビクス

実行委員会による「エアロビクス・オピニオン・コンサート」において、エアロビクス理論が生まれた社会背景について「エアロビクス理論とその社会背景」と題した講演を行った。さらに、マキシム・ポリー講師のエアロビックダンシングのプログラムに関する指導書を邦訳し、興味本位のエアロビックダンスに注意を払っている。こうして、エアロビックダンスの実践にエアロビクス理論を基づいて安全に行うことの重要性を訴えてきた宮下がエアロビックダンスによる傷害に関心を持ったのが必然であったといえよう。

実際、1980年代前半に世間ではエアロビックダンスのプログラムが激しければ激しいほど効果を得られるという認識が存在した。このような状況に対して、エアロビックダンスによる傷害に触れ、世間の認識を改めようとする努力もみられた。まず、1983(昭和58)年にエアロビクス理論の創始者であるクーパーは彼の理論を離れてひとり歩きを始めたエアロビックダンスブームに対し、日本の雑誌において、次のように警鐘を鳴らしている¹¹⁰⁾。

たくさんの人々がこの言葉を剽窃しました。人々はこの言葉を特に私の承認も支持もないままに雑多な意味で使ってしまっています。しかしそれが何ら害をもたらさない限りは許されもするのですが … (中略) … 最近のエアロビクスに関するレコードや本のいくつかは、健康へのアプローチ方法として全く洗練されていないものがあります。例えばあるものはプログラムの最初から高い強度の運動を行うことを勧めています。そしてそれは身体にとっておそらく有害となるでしょう。適切な監督のもとで準備運動から始め、徐々に運動をしなければ、ビギナーのプログラムは危険なものでしかなくなってしまいます。エアロビックダンスについても例えば次のような問題があります。すなわち二人の婦人が同じ指導者について、全く同じプログラムの運動をおこなっても一方が他方に比べて2倍のエネルギーを消費することもありえるのであろう。つまりエアロビックダンスは運動強度を定量化するのが困難なのです。

1985(昭和60)年に発行された「Fitness news」誌に「エアロビクス・エクササイズ 成功にはトラブルもつきもの」という記事が記載されたが、記事においてエアロビックダンスがトラブルやケガを引き起こす可能性があるとして、以下のように指摘されている¹¹¹⁾

女性たちは標準フィットネス・テストの成績も上がっており、男性の方はコレステ

ロール値と体重が下がっていました。しかしもっと重要なことは、両者ともエアロビック・エクササイズが大好きでやらずにはおれないという点です。男性の半分と女性の4分の3の人たちは調査が終った後もエアロビクスを続けていました。なぜでしょうかとにかく楽しいからなのです…（中略）…ところでスポーツ医学を専門とする整形外科エドワード、C、パーシィ博士が注目しているのはその楽しさの部分ではありません。「エアロビック・エクササイズの普及のおかげでうちの診療所が満員になり始めています」とパーシィ博士は言っています……パーシィ博士が診察するトラブルの多くは急にたくさん運動をやりすぎたためのものです。「少しずつエアロビクス用からだを鍛えていくのならば、年中エアロビック・エクササイズを行っても構いません」

同じ1985(昭和60)年に、次のような記事が「フィットネスジャーナル」誌に掲載され、エクササイズにダンスの要素であるステップ動作が加えられたエアロビックダンスは、足腰への負担からインストラクターや参加者に傷害をもたらし、また本来の目的であるはずの有酸素運動の域を超えて無酸素運動となるまで運動強度が増していることを指摘している¹¹²⁾。

エアロビックダンスの音楽的な魅力、身体の動きの美しさだけを賛美していると、足腰の思わぬ故障に泣いてしまう……アメリカにおいても日本においても、インストラクターの70%以上が重大な足腰の障害を持っているか、あるいは過去に経験があると報告している。ダンス受講者の30%にも故障があるとされている……エアロビクスとは有酸素運動の総称であり、運動の種目ではなく運動内容の質と強さで決められる。決して大粒の汗でもないし、運動後に身体のどこかに疲労や痛みを感じるものであってもならない。しかしながら、エアロビックダンスはダンスの要素であるステップ動作が加わるので有酸素運動の域を超えてしまう。下半身の動作が加われば加わるほど無酸素運動となり、運動自体は強度を増してゆく。この身体運動の基本的原則を忘れないでほしい。

このように1980年代前半、一見順風に乗ったように見えていたエアロビックダンスブームの中、傷害が起こる可能性が潜んでいたとずっと、ほんの一部の人々に認識されてき

た。しかし、あまりの大流行のため、社会全体としてこのような認識の声が聞こえなかった、あるいは聞こうとはしていなかった。その結果、エアロビックダンスが日本に入ってから5年後に、上述したエアロビックダンスによる傷害が発覚し、そして波乱を引き起こすこととなった。

当時のエアロビックダンスのプログラムが問題を抱えていたのは事実であるが、話題性を求めるマスコミが一勢に「エアロビックダンスは危ない」と過熱気味に報道を行ったことで、事態がさらに悪化したことも否めない¹¹³⁾。1986(昭和 61)年にエアロビックダンスによる傷害が発覚した後、「先生、私の足の骨は大丈夫ですか」¹¹⁴⁾、「スラジオに通うことを親から止められた」¹¹⁵⁾という生徒が続出した。多くの人々はエアロビックダンス自体が否定されたと思い込み、エアロビックダンスをやめて別のフィットネスプログラムに参加するようになった。

ところが、1982(昭和 57)年のブームから一転して、エアロビックダンスによる傷害が、問題視されるようになったエアロビックダンス界では、そのことが起点となって、スタジオフロアと練習時のシューズの性能が研究されるほか、下半身に過度な負担のかからないローインパクトが積極的に導入されるようになり、加えてインストラクターの資格認定制度づくりが進められていった。エクササイズ的安全性が改めて見直されるようになったのである。この時期を境にしてエアロビックダンスは徐々に成熟していき、エアロビックダンス障害の騒動がその後のエアロビックダンスに良い軌道修正の機会を与えた。

むすび

本章では、エアロビックダンスが日本に入ってから、どのように広まっていったのかについて検討し、日本におけるエアロビックダンスの展開過程を明らかにした。本章で検討した結果は、以下のようにまとめられる。

1980年代はじめにエアロビックダンスが日本へと導入され、一気に全国へ広がっていくと、企業はそのブームに便乗し、エアロビックダンスのビデオの輸入やテレビ番組の制作を行い、さらにはエアロビックダンスを企業や商品の広報活動に用いた。また、すでにヨガやジャズダンスなどの練習着として広まっていたレオタードがエアロビックダンス時の服装として定着すると、レオタードの変化とともにエアロビックダンスの性的なイメージが強調されるようになった。このように、エアロビックダンスの日本への導入以降、その話題性や性的なイメージに注目が集まったことで、エアロビックダンスの科学的根拠であ

るエアロビクス理論が徐々に見落とされていった。

1980年代前半の急激なブームにより、エアロビックダンスを専門とする指導者が不足し、プログラムの研究も遅れていた。にもかかわらず、エアロビックダンススタジオやフィットネスクラブなどの関連施設が拡大したことで、理論に基づかないプログラムと未熟な指導が広がっていったのである。

1983(昭和58)年の全日本エアロビック選手権大会をきっかけとして、競技スポーツとしての「エアロビック」が広まり、数多くのイベントや競技会が各地で開催されるなど、エアロビックダンスの競技化が進行した。このことは、エアロビックダンスが激しいものであるという認識を広めることにもなり、インストラクターも愛好者も激しいエアロビックダンスを求める傾向がみられるようになった。その結果、エアロビックダンスの実施に伴う慢性的なケガに悩まされる人が増加し、1986(昭和61)年にはエアロビックダンスによる傷害の発生が大きな社会問題となったのである。

注記および引用参考文献

- 1) 文芸春秋編集部(1982)ビデオ・インドの広告. スポーツグラフィックナンバー, 3(17):p. 77
- 2) 両角氏インタビュー記録
- 3) 同上
- 4) 文芸春秋編集部(1982)TBS系テレビ番組『エアロビクス』が生んだ、SOUND&VIDEO. スポーツグラフィックナンバー増刊号, 3(27):p. 161
- 5) 集英社編集部(1983)とりあえずホームレッスン!何でも利用してしまうが勝ち. Saison de mon. no, 1983年1月号:p. 104
- 6) 婦人生活社編集部(1983)今こそ、エアロビクス徹底研究. 婦人生活, 37(9):p. 114
- 7) 集英社編集部(1983)とりあえずホームレッスン!何でも利用してしまうが勝ち. Saison de mon. no, 1983年1月号:p. 104
- 8) アメリカから「ジェーン・フォンダのワークアウト」、「エアロビック・エクササイズ」、「ザ・クラシック・エアロビック・ウーマン」、「エアロビック・フィーバー!ウイズ・デビー」、「エアロビック・シェイプ・アップ・ウイズ・ジョアニー・グリゲインズ」、「オーディオ・エアロビクス」などの、エアロビックダンスに関するビデオが輸入された。
- 9) 久保田宣伝研究所編集部(1983)“ビューティ&ヘルシー”第一弾は、まずシェイプアップ

- プから。ポーラ化粧品本舗《ポーラ・エアロビック・ワークアウト》キャンペーン. 宣伝会議, 30(9):p. 92
- 10) 同上書:pp. 92-93
 - 11) 同上書:p. 93
 - 12) 同上書:p. 94
 - 13) 同上書:p. 92
 - 14) 同上書:p. 94
 - 15) ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1991)FROM 1981 To 1991 日本のエアロビクスの歩み. フィットネスジャーナル, 6(11):p. 14
 - 16) 雑誌編集部(1983)なぜか エアロビクスービジネス・ショー. 技術と人間, 12(5):p. 1
 - 17) 以下のような記事に取り上げられている:マガジンハウス編集部(1986)まぶしい!胸元? いいえ脚線美です. 平凡, 42(9):p. 32 ; 毎日新聞社(1983)セーラー服からレオタードへ「あしながおじさん」を演じる原田知世. サンデー毎日, 62(33):pp. 14-15 ; 集英社編集部(1983)松田聖子がスポーツインストラクターにチャレンジ 初めてのエアロビクス・ダンスにドキドキ. 週刊明星, 26(39):pp. 3-7 ; 近代映画社編集部(1982)中森明菜エアロビサイズ もうすぐ17歳 好きです!青春ダンス. 近代映画, 38(15):pp. 114-115
 - 18) 山岡有美(1996)10年目にして初心にかえるABCのエアロビクス「歴史編」. フィットネスジャーナル, 11(1):pp. 14-15
 - 19) 細貝勝(1982)健康ダンス人気No1エアロビクスの仕掛人. 創, 12(10):p. 110
 - 20) 中村久子(1991)10年間でレオタードはこう変わった!. フィットネスジャーナル, 6(11):p. 18
 - 21) 同上書:p. 18
 - 22) 同上書:p. 19
 - 23) 宮下充正(1993)エアロビックダンスとともに. ヘルスネットワーク, (107):p. 1
 - 24) 毎日新聞社(1984)津田塾のわれらもエアロビクスなるものしてみんとて、タンポポ咲く武蔵野に若き肉体を……. サンデー毎日, 63(26):p. 176
 - 25) 雑誌編集部(1983)世田谷保健センターを訪ねて. Fitness News:フィットネスとトレーニングの情報誌, 1(9):p. 18
 - 26) 同上書:p. 18
 - 27) 同上書:pp. 18-19

- 28) 近代セールス社編集部(1984)《最前線》京都信用金庫嵯峨支店のコミュニティ・ホール のびのびエアロビ. 近代セールス, 29(23):p. 3
- 29) 石井千恵・石井紀夫・宮下精二(1993)エアロビックダンスエクササイズ of 精神科における活用. ヘルスネットワーク, (112):p. 14
- 30) 同上書:p. 14
- 31) ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1991)FROM 1981 TO 1991 日本エアロビクス のあゆみ. フィットネスジャーナル, 6(1):p. 11
- 32) 文藝春秋編集部(1982)ザ・スポーツコネクション. スポーツグラフィックナンバー増刊号, 3(27):p. 90
- 33) 同上書:p. 90
- 34) 文藝春秋編集部(1982) こんな具合にエアロビったら体も心も燃焼するぞ. スポーツグラフィックナンバー, 3(17):p. 57
- 35) 同上書:p. 57
- 36) スポーツプログラム コンディショニングセンター代々木(1982)エアロビクス運動の真の確立をめざし 指導者養成に注力. レジャー産業資料, 15(11):p. 94
- 37) 同上書:p. 94
- 38) 扶桑社編集部(1982)エアロビックダンスの効き目. 週刊サンケイ, 31(23):pp. 84-87
- 39) 函館財界問題研究所編集部(1984)快汗体験してみませんか?エアロビクスダンス&ジャズダンス 函館ジャズダンスアカデミーで. はこだて財界, 16(6):p. 61
- 40) フィットネスビジネス研究所編集部(1995)全国フィットネスクラブ施設名簿'95. フィットネスビジネス研究所:東京, p. 1
- 41) 坂本義朗(1989)スポーツクラブの実態調査と事業化計画資料集. 総合ユニコム:東京:p. 6
- 42) ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1991)FROM 1981 TO 1991 日本エアロビクス のあゆみ. フィットネスジャーナル, 6(1):p. 14
- 43) 同上書:p. 12
- 44) 同上書:p. 12
- 45) 同上書:p. 12
- 46) 同上書:p. 12
- 47) 同上書:p. 12

- 48) 同上書:p. 12
- 49) 鶴見幸子(1991)エクササイズの発展 理想のエクササイズを求めて. フィットネスジャーナル, 6(11):p. 22
- 50) 同上書:p. 22
- 51) 同上書:p. 22
- 52) 同上書:p. 22
- 53) 同上書:p. 22
- 54) 同上書:p. 22
- 55) 同上書:pp. 22-23
- 56) 同上書:p. 22
- 57) 文芸春秋編集部(1987)インストラクターの調査で分かった「エアロビクスは身体によくない」というデータ. 週刊文春, 29(9):p. 136
- 58) 同上:p. 137
- 59) 同上:p. 137
- 60) 総合ユニコム編集部(1987)エアロビックエクササイズの施設・指導の留意点. レジャー産業資料, 20(6):p. 87
- 61) 同上書:p. 87
- 62) 文芸春秋編集部(1987)インストラクターの調査で分かった「エアロビクスは身体によくない」というデータ. 週刊文春, 29(9):p. 137
- 63) 同上書:p. 137
- 64) 文芸春秋編集部(1982)ザ・スポーツコネクション. スポーツグラフィックナンバー増刊号, 3(27):p. 122
- 65) 同上書:p. 124
- 66) 同上書:p. 125
- 67) ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1991)エアロビクスが誤解されている! このままでは日本のエアロビクスの明日はない。と主張するが大学教授の意見をじっくりと聞く. フィットネスジャーナル, 5(6):p. 42
- 68) 文芸春秋編集部(1987)インストラクターの調査で分かった「エアロビクスは身体によくない」というデータ. 週刊文春, 29(9):p. 137
- 69) ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1991)エアロビクスが誤解されている! この

- ままでは日本のエアロビクスの明日はない。と主張するが大学教授の意見をじっくりと聞く。フィットネスジャーナル, 5(6) :p. 42
- 70) 菅原マキ(1982)美しく、セクシーに痩せるエアロビクス・ダンス. 講談社:東京, p. 1
- 71) 同上書:p. 1
- 72) 同上書:p. 1
- 73) 同上書:p. 3
- 74) 同上書:p. 3
- 75) 同上書:p. 13
- 76) 同上書:p. 7
- 77) 同上書:p. 4
- 78) 同上書:p. 12
- 79) 岡崎聡子(1982)エアロビクス効果の方法—7日間で別のあなたに変わり始める—。青春出版社:東京, pp. 8-9
- 80) ヒビキ・マロ(1983)健康な身体づくりのためのエアロビクス. あゆみ出版, 東京:p. 7
- 81) 同上書:p. 21
- 82) 同上書:p. 21
- 83) 同上書:p. 28
- 84) ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1991)FROM 1981 TO 1991 日本エアロビクスのあゆみ. フィットネスジャーナル, 6(1) :p. 11
- 85) ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1988)エアロビクス競技会、その将来性と問題点を日本で最初に始まったドールカップの生みの親に聞く。フィットネスジャーナル, 3(1) :p. 32
- 86) 同上書:p. 32
- 87) 1989年、アメリカ本部の事情から日本本部に一本化され、国際エアロビク協会(FIA)が国際エアロビク連盟(IAF)に改組された。1992年、IAFの日本国内事業を独立させるため、社団法人日本エアロビク連盟(JAF)が設立された。
- 88) ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1988)エアロビクス競技会、その将来性と問題点を日本で最初に始まったドールカップの生みの親に聞く。フィットネスジャーナル, 3(1) :p. 32
- 89) ハートフィールド・アソシエイツ編集部(2011)さよならエアロビクス. フィットネスジ

- ジャーナル, 25(11):p. 21
- 90) ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1991)FROM 1981 TO 1991 日本エアロビクスのあゆみ. フィットネスジャーナル, 6(1):p. 14
- 91) ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1988)エアロビクス競技会、その将来性と問題点を日本で最初に始まったドールカップの生みの親に聞く. フィットネスジャーナル, 3(1):p. 32
- 92) ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1991)FROM 1981 TO 1991 日本エアロビクスのあゆみ. フィットネスジャーナル, 6(1):p. 14
- 93) 集英社編集部(1984)わたしたちってミスもしたたるいい女かしら!?. 週刊明星, 27(13):p. 29
- 94) 同上書:p. 29
- 95) 同上書:p. 29
- 96) ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1995)FJ100 号の歩みと共に見るエアロビクスの歴史, 9(4):p. 39
- 97) ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1991)エアロビクス競技会の賛否両論. フィットネスジャーナル, 6(1):p. 20
- 98) 同上書:p. 20
- 99) 同上書:p. 20
- 100) 山本由子(1986)エアロビクスは体に悪い!. 文芸春秋, 64(8):pp. 326-332
- 101) 同上書:p. 326
- 102) 同上書:p. 326
- 103) 同上書:p. 326
- 104) 同上書:p. 326
- 105) 沢井史穂・岡川暁・武藤芳照、宮下充正(1987)エアロビックダンスに伴う傷害の実態. 日本体育学会第38回大会号, (B):p. 558
- 106) 同上書:p. 558
- 107) 文芸春秋編集部(1987)インストラクターの調査で分かった「エアロビクスは身体によくない」というデータ. 週刊文春, 29(9):pp. 135-137
- 108) 同上書:pp. 136
- 109) 沢井史穂、岡川暁、武藤芳照、宮下充正(1987)エアロビックダンスに伴う傷害の実態.

日本体育学会第38回大会号, (B):p. 558

- 110) 雑誌編集部(1983)あなたは走りすぎているかーエアロビクス博士の方向修正ー.Fitness News:フィットネスとトレーニングの情報誌. 1(1):pp. 3-4
- 111) 雑誌編集部(1985)エアロビクス・エクササイズ成功にはトラブルもつきもの.Fitness News:フィットネスとトレーニングの情報誌, 3(3):pp. 8-9。
- 112) 黄川昭雄(1985)エアロビックダンスのケガの原因、それは“無知”ナノダ.Fィットネスジャーナル, 3(5):p. 24。
- 113) ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1991)FROM 1981 TO 1991 日本エアロビクスのあゆみ.Fィットネスジャーナル, 6(1):p. 15
- 114) 文芸春秋編集部(1987)インストラクターの調査で分かった「エアロビクスは身体によくない」というデータ. 週刊文春, 29(9):p. 136
- 115) 同上書:p. 136

結章
まとめと結語

本研究は、1980年代の日本においてエアロビックダンスによる傷害が多発するまでのプロセスに着目し、エアロビックダンスがどのような理由をもって受容され、またその後どのように国内に広まっていったのかについて検討し、日本におけるエアロビックダンスの受容と展開の過程を明らかにするものであった。

本研究で検討した結果を整理すると、以下のようにまとめられる。

1. 1960年代のアメリカでは、人々の健康問題が深刻化し、ケネディ政権下の生涯体育を推進する政策とも相まって、軍人を含む多くの人々にとって科学的な健康・体力づくりの処方箋が必要とされていた。このような社会背景の下、アメリカ空軍の軍医であったケネス・H・クーパーは、人の体力は酸素の供給能力で決まるとするエアロビクス理論を提唱し、体力向上に向けた有酸素運動のプログラムを開発し、1968(昭和43)年にその研究成果を著書『Aerobics』の刊行によって世間に発表した。その後、エアロビクス理論は徐々に体系化され、男女別・年齢層別に各個人の健康・体力づくりの要求に応えるものへと発展していった。エアロビクス理論はアメリカだけでなく、世界中に有酸素運動による健康・体力づくりのブームを引き起こし、後に開発されるエアロビックダンスの理論的基礎ともなった。
2. 1971年、ジャッキー・ソーレンセンは長年続けてきたダンスにエアロビクス理論を取り入れ、エアロビックダンスの一種である「エアロビックダンシング」を考案した。このプログラムは安全に効果的にプログラムを行うことを第一に重視したもので、その有効性がYMCA、学校、政府など各方面から支持を得たことで、1970年代に全米へと普及していった。その後、ジェーン・フォンダの「ワークアウト」に代表されるように、ソーレンセンとは別のエアロビックダンスのプログラムが次から次へと誕生し、1980年代に入るとエアロビックダンシングが衰退しはじめ、ファッション性が先行する他のエアロビックダンスが流行していった。これらのエアロビックダンスが多くの人々をフィットネスに導き、その波が日本を含む他の国へと広がっていった。
3. 日本において高度経済成長期が終わりを迎えた1970年代以降、女性を含めた日本人のレジャー意識と健康意識が変化した。すると自己実現を目指し、多様なレジャー活動を実践するため、また健康・体力づくりのため、人々は生活の中にスポーツを取り入れる

ようになった。また、ミニファッションの流行によって女性が肌を露出することへの抵抗が和らげられると、運動時の服装としてレオタードが広まっていった。このような社会的・経済的環境を背景に、1980年代初めにアメリカにおけるエアロビックダンスが導入された。

4. 1970年代の日本において、理論の面ではクーパーの著書の邦訳、エアロビクスに関する研究、エアロビクス理論及びその実際に関する新聞・雑誌記事、さらに健康づくりに関する訳本・著書という各方面から、また実践の面では淀川善隣館を中心とした健康推進運動によって人々に紹介された。このように、1968(昭和43)年にアメリカで発表されたクーパーのエアロビクス理論は、エアロビックダンスに先立って1970年代に日本へと導入された。当時、「エアロビクス」はジョギング、サイクリング、スイミングなどの有酸素運動として正しく解釈された。
5. ソーレンセンがエアロビクス理論に基づいて考案したエアロビックダンシングは、ADI日本支社の創設により、1980(昭和55)年にエアロビックダンスの一つとして日本へと導入された。1981(昭和56)年には朝日新聞社がクーパーを招待して「朝日エアロビクス・セミナー」を開催し、エアロビクス理論の紹介とエアロビックダンスの指導が行われた。両者が紹介したエアロビックダンスはレオタードにこだわらずTシャツと短パンを着用し、身体の安全性に配慮してエアロビックダンスを実施したものであった。こうして、1980(昭和55)年から1981(昭和56)年の間に、エアロビクス理論に基づいたフィットネスの一つとして、エアロビックダンスが日本へと導入された。
6. 朝日エアロビクス・セミナーにおいて、エアロビクス理論の実践方法として、ジョギング、サイクリング、水泳などではなくエアロビックダンスが披露されたことは、以降の日本で「エアロビックダンス=エアロビクス」というイメージが広がっていくきっかけとなった。
7. 1982(昭和57)年に、フィットネスクラブ「ザ・スポーツコネクション」がアメリカからエアロビックダンスを導入し、スタジオ NAFA はレオタードファッションとともにエアロビックダンスを取り入れた。同年、広告代理店の第一企画はスポンサーの大塚製薬

と提携し、テレビ番組「エアロビサイズ」を放映するとともに、「オロナミン C エアロビクスキャンペーン」を展開して、エアロビクダンスを全国に広めた。これらはいずれもビジネスの世界と深く結びつき、企業のビジネス戦略の一環としてエアロビクダンスを捉え、日本へと取り入れたことによる。

8. ビジネス戦略の一環としてエアロビクダンスを日本へと取り入れたこの過程において、エアロビクス理論を詳細に紹介することなく、「エアロビクス」という語がエアロビクダンスを指す言葉として用いられるようになると、国内では「エアロビクス＝エアロビクダンス」という認識が広まっていった。「エアロビクダンス」が「エアロビクス」と同義にみなされたことによって、ジョギングやサイクリング、水泳を含む有酸素運動全般を意味する「エアロビクス」が覆盖され、科学的研究に基づいたエアロビクスの理論的側面が徐々に見落とされていった。加えて、エアロビクダンスに「レオタード姿の若い女性によるセクシーな激しいダンス」というイメージが付与されると、多くの人々がエアロビクダンスは激しくなければならないと思うようになった。
9. 1980年代はじめにエアロビクダンスが日本へと導入され、一気に全国へ広がっていくと、企業はそのブームに便乗し、エアロビクダンスのビデオの輸入やテレビ番組の制作を行い、さらにはエアロビクダンスを企業や商品の広報活動に用いた。また、すでにヨガやジャズダンスなどの練習着として広まっていたレオタードがエアロビクダンス時の服装として定着すると、レオタードの変化とともにエアロビクダンスの性的なイメージが強調されるようになった。このように、エアロビクダンスの日本への導入以降、その話題性や性的なイメージに注目が集まったことで、エアロビクダンスの科学的根拠であるエアロビクス理論が徐々に見落とされていった。
10. 1980年代前半の急激なブームにより、エアロビクダンスを専門とする指導者が不足し、プログラムの研究も遅れた。にもかかわらず、エアロビクダンススタジオやフィットネスクラブなどの関連施設が拡大したことで、理論に基づかないプログラムと未熟な指導が広がっていった。

11. 1983(昭和 58)年の全日本エアロビック選手権大会をきっかけとして、競技スポーツとしての「エアロビック」が広まり、数多くのイベントや競技会が各地で開催されるなど、エアロビックダンスの競技化が進行した。このことは、エアロビックダンスが激しいものであるという認識を広めることにもなり、インストラクターも愛好者も激しいエアロビックダンスを求める傾向がみられるようになった。その結果、エアロビックダンスの実施に伴う慢性的なケガに悩まされる人が増加し、1986(昭和 61)年にはエアロビックダンスによる傷害の発生が大きな社会問題となったのである。

以上において示したとおり、1980年代はじめにアメリカで科学的理論に基づいて考案されたエアロビックダンスは、フィットネスとビジネス戦略という両面から日本へと受容された。その一方で、エアロビックダンスが導入された後、様々な商業的活動に利用され、レオタードの変化とともに性的なイメージを伴うようになった。さらに、エアロビックダンス業界においてプログラムやインストラクターの養成が不足したにもかかわらず、エアロビックダンスの競技化と相まって、理論に基づかないプログラムと未熟な指導が広がっていった。このような受容と展開の過程において、エアロビクス理論という科学的根拠が見落とされ、ファッション性や激しさばかりが求められた結果、1986(昭和 61)年にはエアロビックダンスによる傷害が広まっていった。

主要文献目録一覧

本研究で引用・参考とした文献を、関連する内容ごとに分類して掲載した。各項目における掲載に関しては、単行書、論文、記事をそれぞれ、発行年順に掲載した。

1. アメリカにおけるエアロビクス理論とエアロビクダンスの歴史に関するもの

- 1) Kenneth H. Cooper (1968) AEROBICS. Bantam Books: New York
- 2) Kenneth H. Cooper (1970) The new aerobics. M. Evans: New York
- 3) Mildred Cooper and Kenneth H. Cooper (1972) aerobics for women. M. Evans: New York
- 4) ケネス・H・クーパー著、広田公一、石川旦訳 (1972) エアロビクスー新しい健康づくりのプログラム. ベースボール・マガジン社: 東京
- 5) Kenneth H. Cooper (1977) the aerobics way. M. Evans: New York
- 6) Kenneth H. Cooper (1982) THE AEROBICS PROGRAM FOR TOTAL WELL-BEING. M. Evans: New York
- 7) Aerobic dancing, Inc. (1982) JACKI SORENSEN'S AEROBIC DANCING. Mirus Music, Inc. : Cleveland
- 8) ケネス・H・クーパー著、原礼之助訳 (1982) エアロビクス. 実業之日本社: 東京
- 9) ジェーン・フォンダ著、田村協子訳 (1982) ジェーン・フォンダのワークアウト. 集英社: 東京
- 10) ジャッキー・ソーレンセン著、池田美知子・池田克紀訳 (1983) ジャッキー・ソーレンセンのエアロビク・ダンシング. 保健同人社: 東京
- 11) マキシン・J・ポリー著、深代千之、深代泰子訳、宮下充正監修 (1983) DANCE EAROBICS-指導者のためのダンスエアロビクス. ソニー企業: 東京
- 12) ケネス・H・クーパー著、原礼之助訳 (1983) エアロビクス・ウエイ. ベースボール・マガジン社: 東京
- 13) ケネス・H・クーパー著、小林義雄訳 (1989) ランニングのための完全なエアロビクス. ベースボール・マガジン社: 東京
- 14) 小澤治夫、西畑泉 (2008) 最新フィットネス基礎理論ー健康・運動指導者のためのUP-DATE テキスト. 日本印刷: 東京
- 15) 石川旦 (1994) クーパーの「エアロビクス」-考え方の変化-. Japanese journal of sports science 13 (5) : pp. 633-637
- 16) Beth S. Swanson (1996) A History of the rise of aerobics dance in the United States through 1980. San Jose State University: California
- 17) 編集部 (1983) あなたは走りすぎていないかーエアロビクス博士の方向修正ー. Fitness News: フィットネスとトレーニングの情報誌 1 (1) : pp. 3-4

2. エアロビックダンス受容の社会的背景に関するもの

- 1) アーサー・H・スタインハウス著、高倉正治訳(1963)フィットネスー新しいからだづく
りー. 日本YMCA同盟出版部:東京
- 2) 大歳良充著(1969)明日の大衆消費社会. 東洋経済新聞社:東京
- 3) 伊藤康子(1975)戦後日本女性史. 大月書店:東京
- 4) 馬場房子著(1979)女性の消費者行動. 日本コンサルタント・グループ:東京
- 5) 笠井博(1981)Let's ジャズダンス. 東京音楽社:東京
- 6) 檜垣寅雄(1983)健康産業の全容. シーエムシー:東京
- 7) 山口喜久男(1984)ライフスタイル・ミニトレンド. 日本能率協会:東京
- 8) 池田勝(1988)フィットネス概論. 日本エアロビックフィットネス協会編集、Aerobics
Fitnessヘルスネットワーク縮刷版. 日本エアロビックフィットネス協会:東京
- 9) 芹沢俊介(1990)ブームの社会現象学. 築摩書房:東京
- 10) 鷹司綾子(1991)新版 服装文化史. 朝倉書店:東京
- 11) 水口禮治(1992)大衆の社会心理学. プレーン出版:東京
- 12) 松井豊(1994)ファンとブームの社会心理. サイエンス社:東京
- 13) 野川春夫、池田克紀、荻裕美子編著(1996)ヘルス・フィットネス用語事典. サイエンテ
ィスト社:東京
- 14) 岡部木綿子(1997)チャートでみる日本の流行年史. PARCO:東京
- 15) 中島純一(1998)メディアと流行の心理. 金子書房:東京
- 16) Laura Spielvogel(2003)Working out in Japan-Shaping the Female Body in Tokyo
Fitness Clubs. Duke University Press:London
- 17) 三浦展・上野千鶴子(2007)消費社会から格差社会へ 中流団塊と下流ジュニアの未来.
河出書房新社:東京
- 18) 前河洋一(2007)ブームで終わらない走り方 ランニング世界 5. 明和出版:東京
- 19) 橘木俊詔(2011)女性と学歴. 勁草書房:東京
- 20) 朝日新聞(1970)男なみに近づけよ 労基法的女子保護規定 労働力不足で東京商議所要
望. 1970. 10. 9 朝刊:p. 9
- 21) 矢野経済研究所(1983)成熟段階に突入したレオタード市場 活性化のカギは関連商品分
野の拡大か. ヤノニュース, (1159):p. 26
- 22) 畠山剛(1984)成長めざましいレオタード. 富士タイムズ, (1):p. 13

- 23) 日興リサーチセンター編集部(1985)投資月刊, (10月号):p. 10
- 24) 総理府内閣総理大臣官房広報室(1988)国民生活に関する世論調査. 内閣府
- 25) 労働省(現在は厚生労働省)(1988)労働時間短縮推進計画 活力あるゆとり創造社会の実現をめざして. 労働省

3. 1970年代における「エアロビクス」の移入に関するもの

- 1) 波多野義郎(1973)新しい健康づくり 現代人のフィットネス理論. 日本YMCA 同盟出版部: 東京
- 2) 牧野武朗、斉藤稔編(1978)別冊壮快 運動健康法事典. マイヘルス社: 東京
- 3) 三浦朱門(1978)素晴らしきランニング. 講談社: 東京
- 4) エミル・ドスタール著、大竹国弘訳、広田公一、石川且監修(1979)健康のためのランニング. ベースボール・マガジン社: 東京
- 5) 日本体育学会編集部(1971)エアロビクスとニューエアロビクス. 体育の科学, 21(8):pp. 530-534
- 6) 柳原博(1976)大阪のサラリーマン・経営者に人気 すぐできるエアロビクス健康法. 現代, 10(10):pp. 348-363
- 7) 実業の日本社編集部(1972)エアロビクス運動を関西財団が推進. 実業の日本, 78(23):pp. 16-17
- 8) 実業の日本社編集部(1976)関西で爆発!!エアロビクス(新健康作戦)の人気ぶり. 実業の日本, 79(10):pp. 83-85
- 9) 小学館編集部(1978)“エアロビクス健康法”ってナニ!?. 週刊ポスト, 10(40):pp. 14-15
- 10) 講談社編集部(1978)世界心臓学会も視察した東京エアロビクスセンターの最新予防法. 週刊現代, 20(42):pp. 171-172
- 11) 朝日新聞(1980)経営難で再建へ 共同経営探し 東京エアロビクスセンター会社・企業. 1980. 7. 9 夕刊:p. 8

4. フィットネスに関するもの

- 1) 池田勝(1988)フィットネス概論. Aerobics Fitness ヘルスネットワーク縮刷版. 日本エアロビクフィットネス協会:pp. 1-7
- 2) 坂本義朗(1989)スポーツクラブの実態調査と事業化計画資料集. 総合ユニコム: 東京

- 3) フィットネスビジネス研究所編集部(1995)全国フィットネスクラブ施設名簿'95. フィットネスビジネス研究所:東京
- 4) 河原和枝(1995)「フィットネス」現象への視点. スポーツ社会学研究, 3(1):pp. 37-45
- 5) 小倉乙春(2002)世界のフィットネス産業動向. スポーツ産業学研究, 12(1):pp. 39-50

5. 日本におけるエアロビックダンスの受容と展開に関するもの

- 1) 菅原マキ(1982)美しく、セクシーに痩せるエアロビクス・ダンス. 講談社:東京
- 2) 岡崎聡子(1982)エアロビクス効果の方法-7 日間で別のあなたに変わり始める-. 青春出版社:東京
- 3) 高橋正直(1984)美と健康を創るエアロビクス入門. 文研出版:東京
- 4) ヒビキ・マロ(1983)健康な身体づくりのためのエアロビクス. あゆみ出版, 東京
- 5) 沢井史穂、高順姫、武田美智子、安川雅代(1999)新・エアロビックダンスエクササイズの実技指導 指導理論のA to Z(改訂版). 日本エアロビックフィットネス協会:東京
- 6) 細貝勝(1982)健康ダンス人気NO1 エアロビクスの仕掛人. 創 12(10):pp. 110-119
- 7) スポーツプログラム コンディショニングセンター代々木(1982)エアロビクス運動の真の確立をめざし 指導者養成に注力. レジャー産業資料, 15(11):pp. 93-95
- 8) 総合ユニコム編集部(1983)ファッションの震源地でインストラクターを厳選し エアロビックブームを増幅させる堅実に普及を図る. レジャー産業資料, 16(4):pp. 142-145
- 9) 婦人生活社編集部(1983)今こそ、エアロビクス徹底研究. 婦人生活, 37(9):p. 99-144
- 10) 労務研究所編集部(1983)健康づくり運動の新年度計画をみる-流行のエアロビックダンス、ストレッチング導入もみられる-. 旬刊福利厚生, (1102):pp. 43-46
- 11) 久保田宣伝研究所編集部(1983)“ビューティ&ヘルシー”第一弾は、まずシェイプアップから。ポーラ化粧品本舗《ポーラ・エアロビック・ワークアウト》キャンペーン. 宣伝会議, 30(9):pp. 92-94
- 12) 総合ユニコム編集部(1987)エアロビックエクササイズの施設・指導の留意点. レジャー産業資料, 20(6):pp. 84-89
- 13) 沢井史穂、岡川曉、武藤芳照、宮下充正(1987)エアロビックダンスに伴う傷害の実態. 日本体育学会第38回大会号, (B):p. 558
- 14) 沢井史穂(1999)エアロビクスの現在. からだの科学, (208):pp. 2-7
- 15) 朝日新聞の記事

- (1) 朝日新聞(1981)朝日エアロビクス・セミナー 創始者のクーパー博士ら招く. 1981.9.30 朝刊:p.22
- (2) 朝日新聞(1981)エアロビクス・スポーツ創始者 クーパー博士に聞く(上) 効率よく体力づくり 週30点のプログラムを開発. 1981.11.3 朝刊:p.17
- (3) 朝日新聞(1981)エアロビクス・スポーツ創始者 クーパー博士に聞く(下) 精神安定させる効果 予防医学面でも大きな役割. 1981.11.4 朝刊:p.16
- (4) 朝日新聞(1981)新健康トレーニング法「エアロビクス」の生みの親 ケネス・H・クーパー. 1981.11.22 朝刊:p.3

16) 文芸春秋社による雑誌の記事

- (1) スポーツグラフィックナンバー(1982)この夏、エアロビクス. 「スポーツグラフィックナンバー」3(17) : pp. 13-88
- (2) スポーツグラフィックナンバー(1982)「スポーツグラフィックナンバー」増刊号「エアロビクススタイルブック」. 「スポーツグラフィックナンバー」3(27)
- (3) 金子勝昭(1982)一日入門で体得した SEX で神が与えた最高のエアロビクスである. 週刊文春, 24(33) :pp. 150-155 ;
- (4) 読売新聞社編集部(1982)TV シェイプ・アップ体操 エアロビサイズってナニ?. 週刊読売, 41(18) :p. 161
- (5) 文芸春秋編集部(1987)インストラクターの調査で分かった「エアロビクスは身体によくない」というデータ. 週刊文春, 29(9) :p. 137
- (6) 山本由子(1986)エアロビクスは体に悪い!. 文芸春秋, 64(8) :pp. 326-332
- (7) 文芸春秋編集部(1987)インストラクターの調査で分かった「エアロビクスは身体によくない」というデータ. 週刊文春, 29(9) :pp. 135-137

17) フィットネス誌の記事

- (1) 編集部(1983)あなたは走りすぎているか-エアロビクス博士の方向修正-. Fitness News:フィットネスとトレーニングの情報誌, 1(1) :pp. 3-4
- (2) 編集部(1983)世田谷保健センターを訪ねて. Fitness News:フィットネスとトレーニングの情報誌, 1(9) :p. 18
- (3) 編集部(1985)エアロビクス・エクササイズ成功にはトラブルもつきもの. Fitness News:フィットネスとトレーニングの情報誌, 3(3) :pp. 8-9。
- (4) 黄川昭雄(1985)エアロビクダンスのケガの原因、それは“無知”ナノダ. フィット

ネスジャーナル, 3(5):p. 24。

(5)ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1988)エアロビクス競技会、その将来性と問題点を日本で最初に始まったドールカップの生みの親に聞く. フィットネスジャーナル, 3(1):p. 32

(6)ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1991)エアロビクス競技会の賛否両論. フィットネスジャーナル, 6(1):p. 20

(7)ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1991)エアロビクスが誤解されている！このままでは日本のエアロビクスの明日はない。と主張するが大学教授の意見をじっくりと聞く. フィットネスジャーナル, 5(6):p. 42

(8)ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1991)日本のエアロビクス 10 年の「歴史」をふりかえる. フィットネスジャーナル, 6(1):pp. 7-23

(9)宮下充正(1993)エアロビックダンスとともに. ヘルスネットワーク, (107):p. 1

(10)石井千恵・石井紀夫・宮下精二(1993)エアロビックダンスエクササイズ of 精神科における活用. ヘルスネットワーク, (112):p. 14

(11)ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1995)FJ100 号の歩みと共に見るエアロビクスの歴史, 9(4):p. 39

(12)ハートフィールド・アソシエイツ編集部(1996)10年目にして初心にかえる ABC のエアロビクス. フィットネスジャーナル, 11(1):pp. 14-15

(13)ハートフィールド・アソシエイツ編集部(2011)さよなら エアロビクス. フィットネスジャーナル, 25(11):p. 1

日本におけるエアロビックダンスに関する年表

本年表を完成するにあたって用いた主な文献は下記の通りである。

- 1) 岸野雄三、大場一義、成田十次郎ら編(1999)近代体育スポーツ年表第3版. 大修館書店.
東京
- 2) 武光誠、大石学、小林英夫監修(2012)地図・年表・図解でみる日本の歴史〈下〉. 小学館:東京

年次		社会一般	体育・スポーツ	エアロビクス・エアロビクダンス
西暦	和暦			
1968	昭和43	・東名高速道路が一部開通 ・三億円事件	・第19回オリンピック競技大会(メキシコ) ・第10回冬季オリンピック競技大会(グルノーブル)	・ケネス・H・クーパーが最初の著書『AEROBICS』を刊行
1969	昭和44	・アポロ11号が月面に着陸	・日本相撲協会が写真による勝負判定を実施 ・青少年運動競技中央連絡協議会の設置 ・野球賭博により2人が逮捕 福岡大学に体育学部設置の認可	/
1970	昭和45	・大阪で日本万国博覧会の開催 ・「歩行者天国」の試しが開始	・第1回明治神宮野球大会 ・第1回全日本女子プロボクシング選手権 ・第1回全国家庭婦人バレーボール大会 ・第1回世界剣道選手権の開催	/
1971	昭和46	・ニクソン・ショック ・ピンポン外交(米中)	・スポーツ傷害保険の発足 ・大相撲、黒い霧事件	・ジャッキー・ソーレンセンがサウスオレゴンYMCA教会の地下室で初めのエアロビクダンスのクラスを開設 ・日本体育学会の学会誌「体育の科学」がエアロビクス理論を初めて紹介
1972	昭和47	・沖縄返還 ・日中国交正常化	・経済企画庁に余暇開発室 ・通商産業省に余暇開発産業室を設置 ・第20回オリンピック競技大会(ミュンヘン) ・第11回冬季オリンピック競技大会(札幌) ・体育・スポーツの普及振興に関する基本方策について(保健体育審議会答申)	・クーパーの著書『THE NEW AEROBICS』が東京大学の広田公一と石川且によって初めて邦訳、『エアロビクス 新しい健康づくりのプログラム』が出版
1973	昭和48	・第一次オイルショック	・第1回全日本アマチュアゴルフ選手権大会の開催 ・読売巨人軍がV9を達成	・朝日新聞が記事「市民の体育 見直された体力づくり 自転車も静かなブーム」を掲載し、エアロビクスという健康法を紹介
1974	昭和49	・国立公害研究所設立	・オリンピック憲章から「アマチュア」の言葉がなくなる ・日本ウインドサーフィン協会設立 ・日本ボールカロテティ協会(後のペタンク連盟)設立	・セイコーインスツルメンツ株式会社社長の原礼之助が『AEROBICS』を邦訳し、『点数制 健康トレーニング』を刊行 ・ソーレンセンがADI社(Aerobic Dancing, Inc)を設立 ・ジュディ・シェパード・ミセットがプログラム「ジャザサイズ」を考案
1975	昭和50	・ベトナム戦争終戦 ・国勢調査を実施	・ヨーロッパスポーツ・フォー・オール憲章の採択 ・第1回極東・南太平洋身体障害者スポーツ大会開催	・淀川善隣館の柳川博館長らによって市民団体「エアロビクス運動を推進する会」が結成
1976	昭和51	・ロッキード事件 ・ジャンボ宝くじの発売	・第1回東京バレーコンクール ・第1回パワーリフティング全日本選手権大会 ・第1回全日本プロテスト選手権 第1回河口湖マラソンの開催 貞治が715号ホームランでベーブルースの記録を破る ・第21回オリンピック競技大会(モントリオール) ・第12回冬季オリンピック競技大会(インスブルック)	・大阪青年会議所、大阪地方民間労働組合連絡協議会、エアロビクス運動を推進する会の主催によって、ファミリー・エアロビクス・ラリーが万国博記念公園で開催
1977	昭和52	・日航機ハイジャック事件	・世界フィギュアスケート選手権を初めて日本で開催 ・第1回全国ベテランテニス選手権の開催	・淀川善隣館の柳川博館長は東京・池袋サンシャインシティの文化館5、6、7階に「東京エアロビクスセンター」を設立

年次		社会一般	体育・スポーツ	エアロビクス・エアロビックダンス
西暦	和暦			
1978	昭和53	<ul style="list-style-type: none"> ・新東京国際空港開業 ・日中平和友好条約調印 	<ul style="list-style-type: none"> ・王貞治が800号本塁打を達成 	/
1979	昭和54	<ul style="list-style-type: none"> ・国公立大学入試の共通一次試験実施 ・米中国交樹立 	<ul style="list-style-type: none"> ・第1回キリンワールドバスケットボールの開催 ・バドミントン日本リーグの設立 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジェーン・フォンダがプログラム「ワークアウト」を考案
1980	昭和55	<ul style="list-style-type: none"> ・イラン/イラク戦争開戦 ・ルービックキューブ 	<ul style="list-style-type: none"> ・第1回全日本女子サッカー選手権大会 ・第1回全日本マスターズ陸上競技大会の開催 ・第1回国際女性スポーツ会議を日本で開催 ・第22回オリンピック競技大会(モスクワ) ・第13回冬季オリンピック競技大会(レークプラジッド) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ADI社の日本支社が新宿に創設
1981	昭和56	<ul style="list-style-type: none"> ・神戸ポートアイランド博覧会 	<ul style="list-style-type: none"> ・日本ラケットボール連盟の設立 ・第1回全日本網引選手権大会 ・第1回皆生トライアスロン大会 ・第1回日本スペシャルオリンピック全国大会の開催 ・文部省が全国の体育・スポーツ施設の調査概要を発表 	<ul style="list-style-type: none"> ・「朝日エアロビクス・セミナー」が開催、クーパーが初めて来日
1982	昭和57	<ul style="list-style-type: none"> ・ホテルニュージャパン火災 ・日航機・羽田沖に墜落 ・フォークランド紛争 ・老人保健法 	<ul style="list-style-type: none"> ・日本体育協会の公認スポーツドクター制度が発足 ・JOCの「がんばれ！ニッポン」キャンペーン開始 	<ul style="list-style-type: none"> ・「ザ・スポーツコネクション」、「スタジオNAFA」、「フィットネス・タカラヅカ」、「ワークアウト」、「コンディショニングセンター代々木(CCY)」、「マキ・レディス・トレーニングルーム」などの施設がオープン ・テレビ番組「エアロビサイズ」がTBSで放映開始 ・「オロナミンCエアロビクスキャンペーン」展開 ・菅原マキの『美しく、セクシーに痩せるエアロビクス・ダンス』、岡崎聰子の『エアロビクス効果の方法 -7日間で別のあなたに変わり始める-』が刊行 ・初めてエアロビックダンスの競技会が開かれ、国際エアロビック協会 (FIA, Fit aerobic International Association) が設立
1983	昭和58	<ul style="list-style-type: none"> ・中国自動車道の全面開通 ・三宅島の噴火 ・東京ディズニーランドの開園 	<ul style="list-style-type: none"> ・シンクロナイズドスイミング初の単独国際大会を東京で開催 ・第1回全国トリム大会 ・第1回福岡国際女子柔道選手権大会の開催 	<ul style="list-style-type: none"> ・日本テレビの昼の情報番組「ルックルックこんにちは」、フジテレビの昼の情報番組「ワイドワイドフジ」の中でエアロビックダンスが披露 ・化粧品会社のポーラ主催の「ポーラ エアロビック ワークアウト フェスティバル」展開 ・エグザス青山オープン ・ヒビキマロが『健康な身体づくりのためのエアロビクス：ヒビキマロのソーシャロビクス入門』を刊行 ・FIA/JAPANがFIAの日本本部として誕生 (FIA/USAに本部制) ・日本エアロビックフィットネス協会・JAJA (後に日本フィットネス協会) 設立

年次		社会一般	体育・スポーツ	エアロビクス・エアロビクダンス
西暦	和暦			
1984	昭和59	<ul style="list-style-type: none"> ・グリコ森永事件 	<ul style="list-style-type: none"> ・全日本柔道連盟が講道館と分離 ・第1回全国一斉ウォークラリーの開催 ・スポーツ仲裁裁判所の設立 ・第23回オリンピック競技大会(ロサンゼルス) ・第14回冬季オリンピック競技大会(サラエボ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・高橋正直の著書『美と健康を創るエアロビクス入門』刊行 ・第1回ドールカップ(現在は文部科学大臣杯スズキジャパンカップ)、いわゆる全日本エアロビクス選手権大会が開催 ・日本初のフィットネス専門誌『FIT』創刊
1985	昭和60	<ul style="list-style-type: none"> ・筑波で科学万博開催 ・日航ジャンボ機墜落事故 ・NTT・JTの発足 ・男女雇用機会均等法 ・地方スポーツ振興費補助金交付要綱 	<ul style="list-style-type: none"> ・ユニバーシアード神戸大会の開催 ・第1回ワールドゲームス(ロンドン)の開催 	<ul style="list-style-type: none"> ・FIA/USAの主催による世界で初めての国際大会(サンフランシスコ)開催、FIA/JAPANが第1回ドールカップの入賞者を派遣 ・雑誌『FIT』休刊 ・雑誌『Fitness news』、F17フリーペーパー『DEAR FIT』が発行 ・日本エアロビクスフィットネス協会主催で初のワークショップ開催 ・アメリカ生まれのスポーツショップ・オッシュマンズ原宿店オープン ・第2回ドールカップ、いわゆる全日本エアロビクス選手権大会が開催
1986	昭和61	<ul style="list-style-type: none"> ・東京サミット ・スペースシャトル「チャレンジャー号」打ち上げ失敗 ・チェルノブイリ原発事件 	<ul style="list-style-type: none"> ・日本体育・学校健康センターの設立 ・第1回冬季アジア大会(札幌) ・日本体育協会が「スポーツ憲章」を施行 	<ul style="list-style-type: none"> ・週刊誌「文芸春秋」が「エアロビクスは体に悪い!」、また「インストラクターの調査で分かった『エアロビクスは身体によくない』というデータ」という記事を掲載 ・東京大学教育学部の沢井史穂らによる論文『エアロビクダンスに伴う傷害の実態』は日本体育学会第38回大会号に掲載 ・第1回全日本エアロビクスチャンピオンシップ(後にジャパンナショナルエアロビクスチャンピオンシップ)が東京有楽町で開催 ・『DEAR FIT』から改名され、月刊『Fitness Journal』が創刊 ・日本初のACSM(アメリカスポーツ医学会)、HFI(ヘルスフィットネスインストラクター)資格認定テスト開始 ・第3回ドールカップ開催
1987	昭和62	<ul style="list-style-type: none"> ・JRの発足 ・ブラックマンデー ・リゾート法 	<ul style="list-style-type: none"> ・有明コロシアムの完成 ・第1回福岡国際クロスカントリー ・第1回全国レクリエーション指導者研究大会開催 	<ul style="list-style-type: none"> ・第1回東京エアロビクスセッション開催 ・第4回ドールカップ、いわゆる全日本エアロビクス選手権大会が開催
1988	昭和63	<ul style="list-style-type: none"> ・リクルート事件 ・伊豆半島沖で群発地震 ・イラン・イラク戦争休戦 	<ul style="list-style-type: none"> ・東京ドームの完成 ・文部省体育局に競技スポーツ課の設置 ・第2次国民健康づくり対策(アクティブ80ヘルスプラン) ・全国スポーツレクリエーション祭の開催 ・第24回オリンピック競技大会(ソウル) ・第15回冬季オリンピック競技大会(カルガリー) 	<ul style="list-style-type: none"> ・世界最大のフィットネスインストラクター教育団体・AFAAの日本支部AFAA JAPAN設立 ・第1回フォーラムイン横浜開催 ・日本エアロビクスフィットネス協会主催の第1回ADI(エアロビクダンスインストラクター)認定試験開催 ・ファンクブームの先駆者的存在、カーディオファンクのビリー・グッドソン来日 ・第5回ドールカップ

年次		社会一般	体育・スポーツ	エアロビクス・エアロビクダンス
西暦	和暦			
1989	平成1	<ul style="list-style-type: none"> 平成に改元 消費税3%の導入 ベルリンの壁崩壊 	<ul style="list-style-type: none"> JOVが日本体育協会から独立 通商産業省にスポーツ産業研究会を設置 21世紀へ向けたスポーツの振興方策について(保健体育審議会答申) 	<ul style="list-style-type: none"> ジャザサイズジャパン設立 第1回全日本エアロビクスコンテスト開催、ここで初めてアマチュア枠が設けられた大会 FIAがすべての本部事業を日本本部に一本化され、国際エアロビクス連盟・IAFに改組 第6回ドールカップ
1990	平成2	<ul style="list-style-type: none"> 大阪万博開催 秋山豊寛が日本人で初めて宇宙へ 生涯学習振興法 	<ul style="list-style-type: none"> 千葉マリスタジアム開業 生涯スポーツコンベンションの開催 	<ul style="list-style-type: none"> IAF主催の第1回スズキワールドカップ開催 第1回エアロビクヒットライン開催、関西初の大きなセッションとなる ステップエクササイズが登場 第7回ドールカップ開催
1991	平成3	<ul style="list-style-type: none"> 信楽高原鉄道事故 ソビエト連邦の消滅 湾岸戦争開戦 	<ul style="list-style-type: none"> スポーツ振興基金の発足 タッチラグビー第1回全日本大会 東京国際女子マラソンの開催 JOCに医科学プロジェクトを設置 経済企画庁が余暇行政の推進方策に関する研究会を発足 ユニバーシアード札幌大会の開催 	<ul style="list-style-type: none"> 第2回スズキワールドカップ開催 第2回エアロビクヒットラインで、初代ベストインストラクターが広中ミユキに決定 第8回スズキジャパンカップ(「ドールカップ」からスズキジャパンカップへ改名) ADIエグザミナー資格認定開始
1992	平成4	<ul style="list-style-type: none"> 地球サミット(リオデジャネイロ)で「環境と開発に関するリオ宣言」 「アジェンダ21」採択 ユーゴスラビアが分離・独立 	<ul style="list-style-type: none"> サッカー日本代表監督に発の外国人監督ハンス・オフト(オランダ)が就任 第1回世界相撲選手権大会の開催 第25回オリンピック競技大会(バルセロナ) 第16回冬季オリンピック競技大会(アルペールビル) 新ヨーロッパスポーツ憲章の採択 	<ul style="list-style-type: none"> 第10回IDEA(ラスベガス) 第3回スズキワールドカップ開催 第9回スズキジャパンカップ IAFの日本事業は日本エアロビクス連盟・JAFとして独立、初代理事長に小西晃一が就任 ADD(エアロビクダンスディレクター)資格認定開始
1993	平成5	<ul style="list-style-type: none"> 皇太子殿下ご成婚 55年体制の崩壊 環境基本法 EUが発足 	<ul style="list-style-type: none"> Jリーグ開幕 プロ野球FA制度の導入 宮崎県のシーガイアがオープン ドーハの悲劇 21世紀を展望した国民スポーツ振興計画策定の中間答申(国民スポーツ協議会) 	<ul style="list-style-type: none"> 第4回スズキワールドカップ 第10回スズキジャパンカップ 第11回IDEA(ニューオーリンズ)開催 第1回チームチャレンジ開催、技を競う大会ではなく、フィットネス愛好者が気軽に参加できる大会としてスタート
1994	平成6	<ul style="list-style-type: none"> 純国産ロケットH2の打ち上げに成功 松本サリン事件 関西国際空港の開港 NATOがボスニアを空爆 子どもの権利に関する条約 	<ul style="list-style-type: none"> ミラノで第1回国際フットサル大会開催 広島アジア大会の開催 イチローがシーズン210安打を達成 Vリーグ(バレーボール)開幕 第17回冬季オリンピック競技大会(リレハンメル) 	<ul style="list-style-type: none"> 第5回スズキワールドカップ 第11回スズキジャパンカップ ・アクアエクササイズ「スピードアーク」日本移入 「スポーツエアロビクス」資格認定開始

年次		社会一般	体育・スポーツ	エアロビクス・エアロビックダンス
西暦	和暦			
1995	平成7	<ul style="list-style-type: none"> ・阪神大震災 ・地下鉄サリン事件 ・WTOが発足 ・ウィンドウズ95の開発 	<ul style="list-style-type: none"> ・総合型地域スポーツクラブ育成モデル事業の展開 ・ユニバーシアード福岡大会 ・第1回世界なぎなた選手権大会の開催 ・野茂英雄がロサンゼルスドジャースへ移籍 ・ボスマン判決 	<ul style="list-style-type: none"> ・第6回スズキワールドカップ ・第12回スズキジャパンカップ ・阪神大震災によって、全日本エアロビックチャンピオン開催中止の危機に、歴代チャンピオンらが結束し、大会を続行させる。 ・日本エアロビック連盟が日本体育協会と共催で「公認エアロビックC級スポーツ指導員」養成講習会を開始 ・国際体操連盟主催のワールドエアロビックチャンピオンシップ開催 ・ダンベル体操ブーム
1996	平成8	<ul style="list-style-type: none"> ・パーフェクTVが試験放送を開始 ・ペルーで日本大使館占拠事件 ・住専処理法成立 	<ul style="list-style-type: none"> ・第1回全日本フットサル選手権大会の開催 ・2002年のサッカー・ワールドカップ開催地が日本と韓国に決定 ・第26回オリンピック競技大会(アトランタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・第7回スズキワールドカップ ・第13回スズキジャパンカップ ・全米で人気のバイクエクササイズ日本上陸 ・チューブ体操が注目浴びる
1997	平成9	<ul style="list-style-type: none"> ・消費税率を3%から5%へ引き上げ ・臓器移植法 ・香港が中国に返還 	<ul style="list-style-type: none"> ・日本バレーボール協会がプロ選手を認知 ・国立競技場でTOTO国際スーパー陸上の開催 ・生涯にわたる心身の健康の保持増進のための今後の健康に関する教育及びスポーツ振興の在り方について(保健体育審議会答申) 	<ul style="list-style-type: none"> ・第8回スズキワールドカップ ・第14回スズキジャパンカップ
1998	平成10	<ul style="list-style-type: none"> ・和歌山県で毒物カレー事件 ・明石海峡大橋が開通 ・北朝鮮がテポドンを発射 ・特定非営利活動促進法(NPO法) 	<ul style="list-style-type: none"> ・サッカー・ワールドカップフランス大会の開催(日本が初出場) ・中田英寿がペルージャへ移籍 ・文部省がスポーツライフ21プロジェクトを推進 ・第18回冬季オリンピック競技大会(長野) 	<ul style="list-style-type: none"> ・第9回スズキワールドカップ ・第15回スズキジャパンカップ
1999	平成11	<ul style="list-style-type: none"> ・初の脳死移植 ・ユーゴスラビア軍がコソボから撤退 ・NTTの分社化 ・石原慎太郎が東京都知事に就任 ・PFI推進法 	<ul style="list-style-type: none"> ・広域スポーツセンター育成モデル事業の展開 ・Jリーグ、横浜フリューゲルスが消滅 	<ul style="list-style-type: none"> ・第10回スズキワールドカップ ・第16回スズキジャパンカップ
2000	平成12	<ul style="list-style-type: none"> ・インドネシアスマトラ島沖大地震 ・そごうグループが倒産 ・九州・沖縄サミットの開催 ・地下鉄大江戸線の開通 	<ul style="list-style-type: none"> ・第3次国民健康づくり対策(21世紀における国民健康づくり運動)の開始 ・第27回オリンピック競技大会(シドニー) ・スポーツ振興基本計画 	<ul style="list-style-type: none"> ・第11回スズキワールドカップ ・第17回スズキジャパンカップ
2001	平成13	<ul style="list-style-type: none"> ・小泉純一郎氏が内閣総理大臣に就任 ・東京デイズニーシーの開園 ・ジェノバサミット ・アメリカで同時多発テロが発生 	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ振興くじの全国販売開始 ・国立スポーツ科学センターの設立 ・2008年オリンピック大会開催地が北京に決定 	<ul style="list-style-type: none"> ・第12回スズキワールドカップ ・第18回スズキジャパンカップ

年次		社会一般	体育・スポーツ	エアロビクス・エアロビックダンス
西暦	和暦			
2002	平成14	<ul style="list-style-type: none"> 小泉首相が訪朝 ヨーロッパの単一通貨ユーロが流通開始 	<ul style="list-style-type: none"> 健康増進法 サッカー、日韓共催ワールドカップ 第19回冬季オリンピック競技大会(ソルトレークシティ) 	<ul style="list-style-type: none"> 第13回スズキワールドカップ 第19回スズキジャパンカップ
2003	平成15	<ul style="list-style-type: none"> 日本郵政公社の発足 イラク戦争 SARSが世界的大流行 地方自治法(指定管理者制度の導入) 有事関連3法設立 	<ul style="list-style-type: none"> 日本スポーツ振興センターの設立 日本スポーツ仲裁機構の設立 東京スタジアムが「味の素スタジアム」に改称 	<ul style="list-style-type: none"> 第14回スズキワールドカップ 第20回スズキジャパンカップ 日本エアロビック連盟が国際体操連盟とエアロビック競技ルールの共用を決定
2004	平成16	<ul style="list-style-type: none"> 自衛隊のイラク派遣開始 国立大学の法人化 営団地下鉄・新東京国際空港公団の民営化 年金改革関連法成立 スマトラ沖大地震 	<ul style="list-style-type: none"> 近鉄・ダイエーがプロ野球から撤退、東北楽天ゴールデンイーグルスとソフトバンクホークスが誕生 プロ野球が初のストライキ敢行 第28回オリンピック競技大会(アテネ) 	<ul style="list-style-type: none"> 第15回スズキワールドカップ 第21回スズキジャパンカップ 日本エアロビック連盟が日本体育協会、日本体操協会に加盟 JAJA AOUAスタート
2005	平成17	<ul style="list-style-type: none"> JR福知山線脱線事故 耐震偽装問題 愛知県で国際博覧会の開催 	<ul style="list-style-type: none"> トップリーグ連携機構の設立 JOCがシンボルアスリート制度を導入 	<ul style="list-style-type: none"> 第16回スズキワールドカップ 第22回スズキジャパンカップ
2006	平成18	<ul style="list-style-type: none"> 安部晋三内閣の発足 北朝鮮によるミサイル発射実験 	<ul style="list-style-type: none"> バスケットボール世界選手権を日本で開催 第1回ワールドベースボールクラシックの開催 第20回冬季オリンピック競技大会(トリノ) 	<ul style="list-style-type: none"> 第17回スズキワールドカップ 第23回スズキジャパンカップ 「JOCジュニアオリンピックカップ全国エアロビック選手権大会」の開催が決定 フィットネスダンス全国大会で「ひばりエクササイズ」発表
2007	平成19	<ul style="list-style-type: none"> 福田康夫内閣の発足 北朝鮮と韓国による第2回南北首脳会談 	<ul style="list-style-type: none"> 東京が2016年オリンピック大会の開催地に立候補 totoBIGの販売開始 東京マラソンの開催 	<ul style="list-style-type: none"> 第18回スズキワールドカップ 第24回スズキジャパンカップ 日本エアロビック連盟第2代理事長に知念かおるが就任 日本エアロビックフィットネス協会が「日本フィットネス協会」に改称
2008	平成20	<ul style="list-style-type: none"> 洞爺湖サミットの開催 麻生太郎内閣の発足 リーマンショック 	<ul style="list-style-type: none"> ナショナルトレーニングセンターの設立 ホンダがF1から撤退、スズキと富士重工がWRCから撤退 オンワードがアメフトから撤退を決定 西武がアイスホッケー部休部を決定 	<ul style="list-style-type: none"> 第19回スズキワールドカップ 第25回スズキジャパンカップ
2009	平成21	<ul style="list-style-type: none"> 総選挙での自民党大敗により民主党を中心とした政権の発足 	<ul style="list-style-type: none"> 日産自動車野球部・卓球部・武富士バレーボール部・ミキブルーテニス部・沖電気陸上部が休部を決定 2016年オリンピック開催地がリオデジャネイロに決定 	<ul style="list-style-type: none"> 第20回スズキワールドカップ 第26回スズキジャパンカップ

年次		社会一般	体育・スポーツ	エアロビクス・エアロビックダンス
西暦	和暦			
2010	平成22	<ul style="list-style-type: none"> ・上海で万国博覧会開催 ・チリでM8.8の地震 ・ピキニ環礁を世界遺産に登録 ・尖閣諸島沖で海上保安庁の巡視船に中国の漁船が衝突 ・東北新幹線全線開通 	<ul style="list-style-type: none"> ・第21回冬季オリンピック競技大会(バンクーバー) ・イチローが10年連続200安打を達成 	<ul style="list-style-type: none"> ・第21回スズキワールドカップ ・第27回スズキジャパンカップ
2011	平成23	<ul style="list-style-type: none"> ・東日本大震災、福島第1原発で大事故 ・地上デジタル放送開始 	<ul style="list-style-type: none"> ・サッカーの女子ワールドカップ(ドイツ)で日本チーム「なでしこジャパン」が優勝 ・「スポーツ基本法」 	<ul style="list-style-type: none"> ・第22回スズキワールドカップ ・第28回スズキジャパンカップ ・第26回ユニバーシアード競技大会(中国・深圳)の正式種目となり、日本エアロビック連盟がミックスペア、トリオ、エアロビックダンス3部門に日本代表を派遣
2012	平成24	<ul style="list-style-type: none"> ・尖閣諸島国有化 ・安部晋三が第96代内閣総理大臣に就任、後にアベノミックスが話題に ・東京スカイツリー竣工 ・京都大学山中伸弥教授にノーベル生理学賞決定 	<ul style="list-style-type: none"> ・第30回オリンピック競技大会(ロンドン)でメダル38個過去最多 	<ul style="list-style-type: none"> ・第23回スズキワールドカップ ・第29回スズキジャパンカップ
2013	平成25	<ul style="list-style-type: none"> ・松井秀喜、長嶋茂雄に国民栄誉賞 ・富士山が世界遺産登録内定 	<ul style="list-style-type: none"> ・2020年オリンピック競技大会の開催地が東京に決定 	<ul style="list-style-type: none"> ・第24回スズキワールドカップ ・第30回スズキジャパンカップ