



# 健康の極意は「心」「技」「体」の調和から！ 空手道の修練を通じた活力と笑顔の輪を広げたい！



今回ご紹介するのは、国際空手道の道場を主宰され、地域の子どもから成人、高齢の方までを対象として、空手道の修練を通じた健康管理の輪を広げる活動を行っていらっしゃる大津日出人さんです。

## Q. 健康管理士の資格に興味を持ったきっかけ、選んだ理由を教えてください。

私は学生時代に「空手道」に魅せられたことが縁で、20歳から米国に渡り、師範のもとで修行を重ね、20代後半からはシカゴで自分の道場を開きました。30代後半に、結婚を機に帰国した後も、道場で空手の指導を続けています。



〈道場での修練(稽古)の様子〉

幼い頃から健康優良児を自負していた私ですが、帰国後に検診を受けた際、大腸にポリープが見つかったり、中性脂肪やLDLコレステロールの数値が高いことが分かり、中年世代になった自分の健康管理を意識するようになりました。また、道場に通う子どもの保護者や社会人の道場生から健康管理に関する質問を受ける機会も増える中、健康についてしっかり学ぶことが必要と考えるようになりました。

そうした折に、Facebookで健康管理士の存在を知り、すぐに説明会に参加しました。仕事との両立や合格できるかななどの不安もありましたが、「自分のペースで学べること」「認定試験合格まで様々なサポートが充実していること」「資格取得後に知識や肩書きが活かせること」が分かり、資格取得を目指す決心をしました。テキストを読み進めていく中で、健康管理士の学習は、身体のことのみならず、健康に影響を及ぼす環境面・栄養面・精神面・その他様々な要因について学ぶことができたので、知識が増し理解が深まっていく充実感を存分に味わうことができました。

## Q. 健康管理士の資格を取得された後、どのように活動されていますか？

私が主宰する空手道場に通ってくださる方の目的は様々ですが、小・中学生の場合、本人は「強くなりたい」、保護者は「いじめられないように強くなってもらいたい」といった希望が多いです。私は、強くなるためには「心・技・体」の調和が不可欠であり、そこから生まれる「活力」が大切である

ことを伝えています。修練(稽古)を通して基本の姿勢や動作、「技」を修得していくわけですが、成長期の子どもにとっては「体」を育てるために特に食事や睡眠の管理が大切です。健康管理士の学習で得た知識を活かして具体的にアドバイスをすると、とても喜ばれますし、親子ともにコミュニケーションを密にとれるようになるので嬉しい限りです。

また、子どもが通うことをきっかけに空手に興味をお持ちになった保護者を含め、40~50代の道場生の場合は健診結果が話題になることが多く、数値や項目の意味を伝えたり、予防・改善のための食事やお酒、運動のコツを話す機会が多いです。どれも健康管理士のテキストや「ほすび」で得た内容を中心に活用しています。また、空手や武道では常に「心」を重んじていますが、ストレス社会といわれる今の時代に、どの世代の方にも修練を通して「自己」をみつめ、「自分の弱さ」に打ち勝ち、「自信」をもつ、そうした「心」を養っていただきたいと願っています。この「心」という面でも、健康管理士のテキストでメンタルヘルスの基礎を学んだことにより、自分の考え方に深みが加わったような気がします。

家族にも、学んだ知識を活かして健康面の助言をしています。妻は航空機の客室乗務員をしているため生活リズムが不規則になりがちで、この春から高校生になる娘は思春期における身体の変化を感じながら受験生として過ごしたもので、2人には体内時計を整えることの重要性や睡眠の質を高めるための工夫などを話しました。我が家では、時に家族皆で健康の学習会をすることもあります。お陰様で、娘はあまり自信のなかった志望校の希望する



学科に合格することができました。

〈家族での健康学習会〉

## Q. 健康に暮らすために、ご自身のライフスタイルで気を付けていることを教えてください。

10~30代にかけては、「限界に達して

からのもうひと踏ん張り」を念頭に身体を酷使してトレーニングに励みましたが、40代後半から50代に入って回復力の衰えを身に染みて感じているため、健康管理士の学習で得た知識を活用しながら、栄養・睡眠・精神面での充実重点をおいた生活を心掛けています。

食事面では栄養バランスを考え、私が家族分の朝夕食を毎日作っています。また、睡眠は早寝早起きを基本に質の良い6~7時間の睡眠を確保できるよう、夕食時間・食べ方・入浴時間など就寝前の行動にも気を配っています。その他にも、ウォーキングやランニングに加えて、坐禅・立禅を30分程行い呼吸法を意識しながら精神の調和に役立てています。こうした健康学習の積み重ねや意識の変化、実践により、今では定期健診での結果は改善され、ドクターに褒められることも増えました。



〈立禅による精神の調和〉

## Q. 健康管理士として、今後はどのような方向性で活動をしていきたいとお考えですか。

道場主であり、また健康管理士である自分自身が健康体であり続けることで、家族はもとより道場生や地域の人たちのお手本となり、健康的な生活を送るメリットである満足感や充実感を伝えていきたいと思います。そのために、アップデートされた情報や知識をいち早く取り込めるよう「ほすび」やテキストをこれからも活用していきたいと思っています。

そして、健康管理士としての知識と空手修行で鍛えた『心・技・体』をより発展させ、師から教えられた『武から入り・徳に至る』を実践して、より多くの人にその良さを広めたいと思います。



〈世代・人種を超えて〉