

アンチエイジングトレーニング

日本空手道 建武館

館長 篠田 剛

命名の由来

平成 10 年あたりから、高級化粧品を扱う美容業界などで「アンチエイジング」という言葉が使われ始めました。スポーツ業界では？まだ、あまり使われていませんでした。アンチエイジングは「抗老化」という意味です。老化に対抗する！ 抵抗する！ たたかう！まさに空手道場にピッタリです。そこで、トレーニングでもって老化に対抗しよう！ということで「アンチエイジングトレーニング」と名づけました。名前が長いので、略称で「アントレ」と呼んでください。

アントレを作った経緯

もともとは『オフィス空手』というものを企画していました。オフィススペースを利用して社員を対象に出張空手をしようというものです。混迷の時代に社員が心身ともに健康でなければ企業の生産性も向上しないと思ったからです。

ある日、その企画をもって、板橋で工業用副資材の販売会社を営んでいる方に相談を持ちかけました。するとその方は、経営者こそ業績が悪化してもへこたれない粘り強い気力が必要。だから、シニア世代を対象にしてはどうかと提案してくれたのです。もともと私は、母親にどうにか運動の習慣をつけさせたいと思っていたので好機でした。あの日に提案していただいたことが一押しとなって、このアントレを作るに至ったのです。

資格を取る

広報いたばしに「介護予防サポーター 1 期生募集」という記事に目が留まりました。その内容は…転倒予防トレーニング・低栄養予防トレーニング・音読と計算・爪、足のケアなど。とてもメニューが豊富でした。私はさっそく受講させてもらいました。そして 2004 年。介護予防サポーターの資格をとり板橋区からお墨付きをもらうことができました。

「長く生きる」から「健康に生きる」へ

日本人男女の平均寿命は 83.7 歳で、世界トップを誇っています。しかし、日常の家事や生活を自分でできるといった、「自立した生活」ができる年齢は 76 歳といわれています。この年齢を「健康寿命」と言います。健康でいられる寿命が、76 歳までだというわけです。つまり、76 歳から 83 歳までの 7 年間は、家族やヘルパーの助けが必要となりますよ、ということです。それならば、この「健康寿命」をもっと延ばして、助けを受けずに人生のギリギリまで自立した生活をして、楽しく生きられるようにしたいものです。今後も、健康で、楽しく、若々しい体を、いつまでも、をテーマにし、これからも器具や薬などに頼らない体づくりを目指します。

情報 建武館のことや館長がどんな考えを持っているかなど、インターネットでいろいろ検索してみてください!!



建武館トップ



アントレ



柳家権太楼師匠



アントレについて



トレーニング風景



アントレに託す想い



おれの半生



空手のころ