

新・理容師体操のすすめ

輝く 100 年時代を送るために・・・



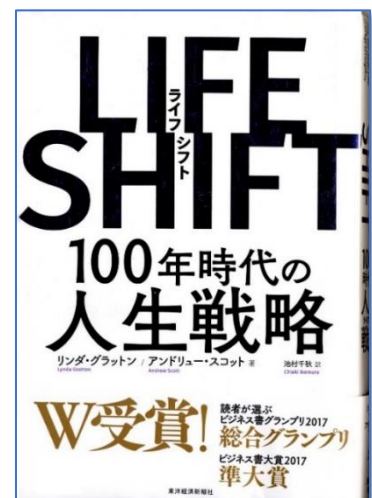
新・理容師体操のすすめ

輝く100年時代を送るために・・・

目 次

| | |
|-----------------|----|
| 【はじめに】 | 1 |
| 現実となった“人生100年” | |
| 【本論】 | |
| 1, 理容師体操について | 3 |
| 2, 理容エクササイズについて | 6 |
| 3, 新・理容師体操について | 7 |
| 4, 普及に向けて | 10 |
| 【おわりに】 | 13 |
| 理容師にとっての100年時代 | |
| 【参考文献】 | 15 |

(LIFE SHIFT の 表 紙)



【はじめに】

現実となった“人生 100 年”

今“人生 100 年”が現実になったと言われて
います。この発信元の書籍でもある
『^ラL ^イI ^フF ^シS ^フH ^トI ^フF ^トT・100 年時代の人生戦略』
によると、我が国では 20 歳の人
が 100 歳まで生きる確率は、
2 人に 1 人だそうです。過去
200 年間、平均寿命は 10 年に
約 2 歳以上のペースで延びて
来ました。そしてこれからの世
の中は、医療の発展などの環境
変化により、長寿化のスピード
が益々高まり、多くの人
が更に長生きをするということ
です。

100 年の人生は、これまで暗く
思われがちだった老後のイメ
ージを大きく塗り替えます。
使える時間が増え、自らを活か
せるチャンスも高まり、非常に
多くの胸躍る可能性が生まれ
ます。

半面、生活をするにはお金も掛
かります。公的な年金も少子高
齢化の影響などで、現在

※ 1
の賦課^{ふか}方式では成り立たなくなるとも言われています。L I F E S H I F Tでは、生き甲斐と同時に、経済面を補うためにも老後の収入に繋がるような、資格の習得などスキルを高めることの必要性が述べられています。

その点理容師は、既に永年培った技術とノウハウを持ち合わせていて、これを活かすことが出来ます。これが理容師と一般の会社員との、老後の生活に於ける大きな違いだと思います。つまり理容師はS H I F T、即ち変える必要はなく、自らの能力を活用すれば良いということです。但しそれには、より永^{なが}く働き続けるための条件を備えることが肝^{かん}要^{よう}です。

本論は100年時代を見据えて、“理容師体操”を用いた理容師のための“希望”に溢^{あふ}れた人生戦略と、理容組合との関わりを述べるものです。

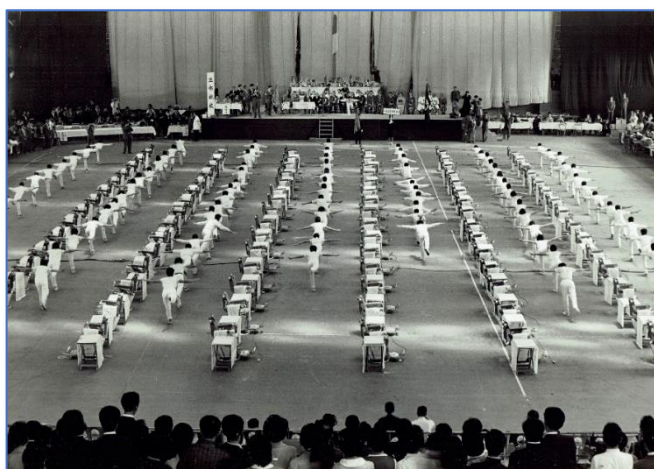
※1
積み立て方式に対するもので、老齢年金の原資を同時期の現役世代の保険料^{まかな}で賄う財政の仕組み。

【本論】

1. 理容師体操について

理容師が永い期間働くためには、技術を磨き続けることはもちろんですが、先ずは健康であることが基本です。健康保持増進のための要素としては、医療・食事・睡眠・運動、またストレスを溜^ためないことなども重要です。中でも、私が今回提案する内容は運動です。最近では、フィットネスクラブが流^は行^やり、ウォーキングやスポーツを積極的に行っている人も少なくありません。

理容師の健康づくりと言えば、全理連が制定し、昭和31年の全国理容競技大会で発表された“理容師体操”がありました。これは、旧東京教育大学教授の指導により、理容師の仕事の特性に



(全国大会での発表の様相)

合わせて、医学的見地に立って作られたものです。そのため理容師の不足しがちな運動を補い、更に理容の仕事をする上での鍛えるべき筋肉が強化されます。発表当時理容師体操は、レコード化もされ、その後理容理論の教科書にも掲載され続けました。

私は修業時代、理容師体操をスタッフ全員で毎朝行っていました。尤もその時は、店での習慣というだけで、体操の意味などを考えることはありませんでした。それから数十年、この体操からは遠ざかっていたのですが、数年前から再び行うようになりました。というのも、その頃体の疲れが抜けず、寝付かれない日もありました。そして店に立っても、朝から脱力感を感じるような状態が続きました。ある時、来店されている医療関係のお客様に、何気なく状況を話したところ「それは運動不足だと思うから、体操をしてみるといいですよ」とのアドバイスを頂きました。

また丁度その頃、昔一緒に体操をやっていた

た弟子仲間の一人から「今でも理容師体操を続けていて、体の調子がいいよ」という話も聞きました。それならば私も理容師体操が良いのではないかと考え、昔を思い出し、これを毎日真面目まじめに取り組んでみました。

それから暫しばらく続けていると体操の効果が少しずつ表れ、健康意識も不思議と高まり、関連して生活習慣が改まりました。そして夜もぐっすり眠れ、仕事にも活力が戻りました。私は今、やりたいことも沢山たくさん見つかかり、希望に満ちています。

この体験から、「運動が不足すると体調不良を起こしやすくなり、そこから負の連鎖に繋がる」ということを実感しました。また、たかが体操ではありますが、その体操が連鎖を止め、プラスに変える力を持っていることにも気付きました。

理容師体操のイメージは“ラジオ体操”に似ています。そのためスポーツジムなどに通うのとは異なり、費用も時間も掛かりません。

また比較的場所を問わず、誰でも気軽に出来ることも特徴の一つです。更にこの実践は、
※2
予防医学の観点から見ても効果は絶大です。

ゆえ
故に私は理容師が、輝く100年時代を送るために、この理容師体操を今こそ活用すべきであると考えます。

※2

病気にかからないようにするための予防の医学。

2、理容エクササイズについて

理容師体操を毎日行っている中で私は、欲も出て、更に体への^ふ^か負荷を高めた体操があると良いのではないかと考えました。そして理容師体操の動きの速度を変えたり、また動作を少し変化させることを^{ため}試してみました。すると様々に応用出来ることが解りました。

理容師体操の中に^せ^す^じ背筋を伸ばし、腰を下ろす動作がありますが、これは、基本のヘアカットの姿勢である“落とし腰”から出来ています。私は、この動きの応用したものを独自に組み立ててみました。それが“理容エクサ

サイズ”です。私は
今、これを理容師体
操と共にを行うことを
習慣としています。

落とし腰は^{だいたい}大腿
四頭筋^{しとうきん}という^{ふともも}太腿に
力が加わりますが、



(落とし腰の姿勢)

立ちっぱなしの理容の作業には、とても重要な筋肉です。そのため理容エクササイズは、足腰を丈夫にさせ、高齢になっても理容師に適する体を維持するのに効果的です。

また大腿四頭筋は体の中でも大きな筋肉であり、そこを鍛えることは全身の脂肪が燃焼され、代謝効率が上がりダイエット効果も高まります。

3、新・理容師体操について

私は、理容師体操と理容エクササイズを組み合わせて、理容師向けの新たな体操としてプログラムを組んでみました。その総称が

“新理容師体操”です。特に理容エクササイズの方は、体調や時間の都合などに合わせる事が出来ます。そのため理容師体操との組み合わせ次第で、どのような方にも無理のない内容が選べて日々の継続も、し易^{やす}くなっています。

新理容師体操には、^{ぜんじゅつ}前述したような“運動としての効果”と“ダイエットの効果”がありますが、その他に次のようなことも含まれます。

① 健康意識の向上

体操を習慣とするとそれに関連して、食事や睡眠など、健康を意識したものに変わります。そして意識が変化することで生活習慣全般が改まり、それが健康保持の好循環となります。

② 技術姿勢の改善

元々、理容師体操も、落とし腰も、理容師としての技術姿勢を正すことが目的の一つです。技術姿勢全般に於いて、理容の技術は前

に^{かが}屈むことが多いものです。前屈みの姿勢は“正しい技術が出来なくなる”のみならず、お客様からの“見



(悪い姿勢)



(良い姿勢)

た目の印象”も下がります。そのため背筋を伸ばし顎^{あご}を引き、正しい技術姿勢を保つことが大切です。正しく美しい技術姿勢は、お客様に鏡を通しての安心感を与え、信頼関係を高めることに繋がります。

③ 生活での姿勢の改善

この体操の習慣により姿勢が改善されるのは、仕事上のことだけではなく、普段の生活でも同じです。立つ姿・歩く姿・座^{すわ}る姿の印象は、その人の人間性までも伝わって来るものです。理容師も仕事だけでなく、生活をしている時間でも品のある姿勢を貫きたいものです。

また最近では、背筋を丸めた姿勢でスマホに集中する人が多く、それにより肩こりなどを誘発するケースもあり、見た目と共に健康上も良くありません。新理容師体操で上体を正位に保つ習慣を身に付けることで、生活していく中での姿勢の悪化防止に繋がります。

4. 普及に向けて

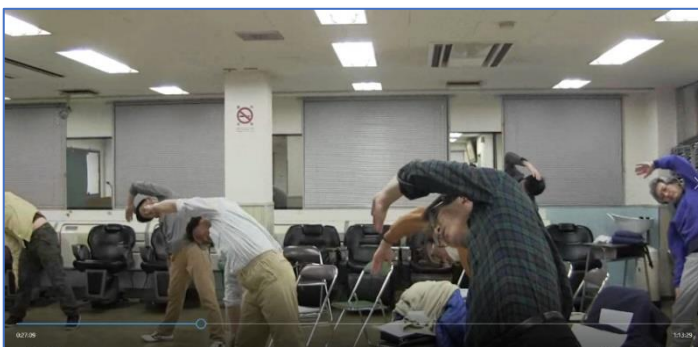
私は、新理容師体操をネットで動画の公開をしています。また



地元の新理容組合では、これを

(地元理容組合での新理容師体操講習)

支部講習で取り上げて頂き好評を得ました。その後



所属する技

(所属研究会での新理容師体操勉強会)

術研究会でも同じ催しを行い、今では自宅で体操を続けている、という人の輪が少しずつ

広がって来ています。

私はこの新理容師体操を全国の組合で取り組むことを、この場を借りて提案致したいと思います。理容組合での取り組みは、組合員と家族にとって、健康に対する意識を高め、健康の保持増進に高い効果が表れると信じています。取り組みの具体策として私は、次のような実施が良いと考えています。

① 支部・県単位での勉強会

体操の目的及び内容を深く理解し、組合員の健康意識を高めるためには、より身近なところでの開催が効果的です。

② 営業支援としての取り上げ

理容業界を挙げての本格的な健康ブームの実現には、全国組織の力が欠かせません。営業支援行事もしくは、全国レベルでの健康フェスティバルのような催しを行い、そこで新理容師体操を取り上げると良いと思います。

③ スポーツ行事の前の準備体操として

現在理容組合では、各^{たんそ}単組でソフトボール

やフットサルなど様々なスポーツが行われていますが、その際の準備体操の一つとして行うと、スポーツを通しての怪我^{けが}や体の不具合の発生が抑^{おさ}えられます。

また日頃のスポーツ活動は、健康づくりにとってとても意義深いことです。新理容師体操を広めることで体操を通しての仲間意識も膨らみ、幅広い健康ブームが生まれることと思います。

④ 各個人の活用

やはり体操は、最終的に自宅で毎日続けるものです。継続をすることで真の効果が生まれます。しかし続けるということは、単純なようで難しいのも事実です。個人では続かないものでも組合を通してみんなで行うことで、各個人の強い動機付けに繋がります。

以上、理容組合を中心とした新理容師体操の取り組みは、組合員にとって健康という最高の資源を創り出し、日々の幸せを膨らませて行くことになると、私は確信しています。

【おわりに】

理容師にとっての100年時代

昨年ある新聞に、100歳を超えた男性理容師の、元気で仕事をしている様子が掲載されていました。今年の春には、関東在住で101歳の現役女性理容師も、民放テレビで紹介され評判になりました。またNHKでは、アメリカで105歳の理容師が老眼鏡も掛けずに毎日仕事をしている、ということ※3をセンテナリアンの特集で取り上げていました。しかも皆さん健康で見た目も若く、対応もしっかりしていて、とても100歳を超えているようには見えない程でした。また何より、仕事を通し人生そのものを楽しんでいるようにも思えました。

そんな姿を見て私は、大いに勇気付けられると共に自分自身も長生きをして、その年齢まで仕事をしてみたいと、強く考えるように

※3 ひやくじゆしや
100歳以上の人物。日本では百寿者とも表現する。

なりました。そしてこの先、理容師としての仕事を大いに楽しみたいとも思いました。

私は、理容師が仕事をし続けることは、経済活動のためだけではないと考えています。理容師には、人との繋がりがあります。仕事をしていれば多くの人に接します。人に接することで、人は癒^{いや}されます。そしてエネルギーを貰^{もら}えます。人に会うこと。技術を行うこと。店を維持しながらサロンを活性化させていくこと。高齢になってもこんなことが出来る理容師の仕事は、何にも勝^{まさ}るものだと思っと思っています。

これまで理容業界を取り巻く環境は、決して明るい材料ばかりではありませんでした。しかし100時代は、多くの理容師に夢と希望をもたらせてくれることと思います。私は、理容師一人ひとりが健康を保ち、明日に希望の持てるような、業界になることを切に願っています。なぜなら“希望”は、業界にとっても理容師個人にとっても、最も大切なものの

一つだと深く信じているからです。

【参考文献】

○ 理容師体操

星野亀興三 著

○ L I F E S H I F T 100年時代の人生戦略

東洋経済新報社