

原著論文

日本におけるエアロビクダンスの科学的理論欠落の 要因に関する研究 —エアロビクダンスの受容過程（1982-1986年）に注目して—

張 巧鳳

日本体育大学大学院 体育科学研究科 体育科学専攻 博士後期課程 スポーツ文化・社会科学系

A history study on the reason why scientific theory was separated from aerobic dance in Japan —Focusing on the process of aerobic dance's acceptance (1982-1986) —

Zhang Qiaofeng

Abstract: This study examines how aerobic dance was separated from aerobics theory and lead to injuries to many people on the process of aerobic dance's acceptance. In addition, we figure out why it happened from internal and external causes.

In the early 1980s, aerobic dance was introduced into Japan and spread across the whole country. Afterwards, some enterprises started to make videos and TV programs about aerobic dance, and incorporated aerobic dance into the advertising campaign about their own corporations and merchandise. In the meanwhile, leotard, widely used for training clothes of Yoga, Jazz dance, also is used for Aerobic dance. And sexy image began appearing in aerobic dance with the change of leotard. In that way, Aerobics theory, the essential part of aerobic dance, was ignored, because people only pay attention to the topicality and sexy image of aerobic dance after its introduction to Japan.

On the other hand, in the first half of 1980s, people in aerobic dance field started to learn the ropes about the training of program and instructor. Although professional aerobic dance mentors were not enough, besides the research on program did not follow up, yet the program and unsystematic guidance spread with the increase of aerobic dance studio and Fitness club. Eventually, All-Japan Aerobic Championships were held in 1983, then "aerobic" was developed as a competitive sport. Many events and athletic meetings were held everywhere in Japan. Thus, Aerobic dance became a competitive sport as the name of "aerobic". So, the public thought aerobic dance is a very violent sport, and instructors assess it with the scores, leading to the situation that amateurs prefer violent aerobic dance.

For the internal and external causes above, in the first half of 1980s, aerobic dance was separated from aerobics theory on the process of aerobic dance's acceptance.

(Received: September 11, 2013 Accepted: November 5, 2013)

Key words: aerobics theory, fitness, health boom

キーワード：エアロビクス理論, フィットネス, 健康ブーム

1. 意図と課題

今日、日本では多くの人々が健康への不安を感じ、健康を求めて様々な行動を起こしている。健康食品、健康器具などが氾濫し、各種の健康法が次々と開発される現状は、一種の健康ブームと捉えられよう¹⁾。その健康ブームの中で、スポーツは健康への不安を解消する絶好の手段となり得るが、一方で、スポーツによって傷害がもたらされるというケースも報告されて

いる。

現代の健康ブームの要因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。1950年代半ばから始まった高度経済成長期には、経済の急速な発展と引き換えに自然環境が喪失され、大気汚染や水質汚染が起り、公害による住民への大きな健康被害が問題視された。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

て人間の身体活動の領域は狭められ、人々の体力や運動機能が低下し、生活習慣病や文明病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。これらの状況を受け、健康に対する意識が広く一般に浸透していき、人々の間で健康に対する不安が高まり、1970年代後半から1980年代はじめにかけて、国民健康づくり運動が始まった²⁾。このような時代背景のもと、日本において1980年代はじめに、アメリカからエアロビックダンス³⁾が導入された。

日本へと導入されたエアロビックダンスはまたたく間に大流行し、全国に広がっていった。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」⁴⁾とみなされたエアロビックダンスは、日本への導入後、「激しくなければエアロビクスじゃない」⁵⁾と考えられるようになり、「トレーニング効果よりもファッション性が先行」⁶⁾するようになっていった。こうしてエアロビックダンスは次第にエアロビクス理論から離れていき、「健康のため」という本来の目的と違う方向へと発展していった。すると、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。1986(昭和61)年8月に週刊誌「文芸春秋」に「エアロビクスは体に悪い！」⁷⁾という記事が掲載された。フリーライター山本由子は、エアロビックダンス現場のインストラクターから「インストラクターの60%はひざや足くびなどに何らかの故障があり、生徒の30%も故障がある」⁸⁾という統計的データに基づいて、エアロビックダンスを批判している。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が明らかにされた⁹⁾。この調査結果が日本体育学会で発表された後、文芸春秋で再び「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」¹⁰⁾という記事が生まれ、武藤芳照らの調査結果が掲載された。その後、エアロビックダンスの傷害問題は雑誌などに取り上げられ¹¹⁾、関係者たちの間に「日本エアロビクスには明日はない」¹²⁾という危機感が広がった。

エアロビックダンスの傷害問題は、その後のエアロビックダンスに軌道修正の機会を与えた¹³⁾。スポーツ医学、運動生理学の研究者らは、傷害の原因を医学的、生理学的に明らかにしたうえで、施設やシューズなどのハード面と指導法などのソフト面からその予防法を提案した。その一方で、参加者の多くは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

取り組むようになり、今日においてもなお、次々と対象を変えて「もっと健康に」¹⁴⁾を目標にして無限の健康づくりを繰り返している。しかし、このような状況が続く限り、人々は常に自らの健康に不安を抱いて運動プログラムに参加し続け、ブームとともに再び参加者の多くに傷害が発生するという事態が引き起こされる可能性が否定できない。したがって今日、これまでのように医学的、生理学的な視角だけではなく、歴史の側面からエアロビックダンスに焦点を当て、1980年代初めに日本に導入されてから、1980年代中ごろに傷害問題が発生するまで、人々がどのようにエアロビックダンスを受容していき、その過程においていかにエアロビクス理論が見落とされていったのかについて史的な視点から検討する必要がある。このことは、今後の日本における健康づくり運動の展開を見据えるうえで、一つの新しい知見を提供することになるといえる。

このような立場から、本研究では日本におけるエアロビックダンスの受容過程について検討を加えるものである。ここで当時のエアロビックダンスを取り巻く状況をながめると、アメリカから導入後、短期間のうちに国内に広がったエアロビックダンスは、たちまち企業による商業的活動の対象にされ、広報活動にも広く利用された。その過程においてエアロビックダンスは、活動を行う際の服装としてレオタードが定着していったことで、性的なイメージを付与されるようになった。またエアロビックダンス自体は、急激な普及によって次々と新しいプログラムが求められるようになったが、プログラムの背景にあるはずの理論的根拠は浸透することなく、十分な知識を備えたインストラクターの養成も間に合わなかった。さらにエアロビックダンスが競技化を志向したことで、健康を求めて行われたエアロビックダンスのプログラムまでもが次第に激しさを増していくようになるという問題を抱えていた。エアロビックダンスによる傷害の要因については、このような外部、内部の諸要因について史的立場から検討されなければならないのである。

本研究に先行する研究として、これまでにエアロビックダンスの受容過程や、エアロビックダンスによる傷害の問題について取り上げた主なものを振り返ると、国内で発行された雑誌「フィットネスジャーナル」にエアロビックダンスの歴史について記載した記事が散見される¹⁵⁾。これらの記事はエアロビックダンスの受容過程における主な出来事を記述し、エアロビックダンスのプログラムや服装などの変容を明らかにしたが、その受容過程において人々がどのようにエアロビックダンスを捉えたのか、なぜエアロビクス理論が見落とされていったのかについては検討されてお

らず、その内容も明らかにされていない。また、1986(昭和61)年にエアロビックダンスの傷害騒動のきっかけとなった山本の記事¹⁶⁾では、エアロビックダンスによる傷害の現状を述べ、翌年に同じ文芸春秋に掲載された記事¹⁷⁾の中で武藤らの研究結果が取り上げられ、エアロビックダンスによる傷害の要因をインストラクターの質やプログラムの内容から指摘している。それ以降、沢井¹⁸⁾はエアロビックダンスの特性や変遷について論じている論文の中、エアロビックダンスによる傷害に触れながら、その要因をファッションとしての捉え方などの方面から指摘している。しかし、文芸春秋の掲載と沢井は両者ともエアロビックダンスによる傷害の要因に触れるだけで、その背景や内容については詳細に検討されていない。

そこで本研究では、日本における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がいかにしてエアロビクス理論から離れていき、多くの人々が傷害を抱えるような問題が発生するに至ったのかを史的側面から検討し、その要因を外部要因と内部要因の両面から明らかにするものである。なお、日本においてエアロビックダンスは1981(昭和56)年から1982(昭和57)年の間にアメリカから導入された後¹⁹⁾、1986(昭和61)年に武藤らの研究が公表されたことを契機として、傷害の問題が取り上げられるようになった。したがって本研究では、研究の対象期間を1982(昭和57)年から1986(昭和61)年までとした。

この課題に取り組むにあたり、本研究では、対象とする期間内に国内で発行されたフィットネス関連誌、週刊誌、女性誌などの雑誌を主な史料として用いた。また、エアロビックダンスの導入後、それが商業活動に利用された実状については、当時広告代理店第一企画に勤務し、当事者としてエアロビックダンスの導入に関わった両角孝保氏に対するインタビュー調査を実施し²⁰⁾、史料の裏付けと確認を行い、また関連資料の提供を受けた。また、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、エアロビクス理論の提唱者であるケネス・H・クーパー²¹⁾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²²⁾の著書およびベス・スワンソンによる論文「A History of the rise of aerobics dance in the United States through 1980」²³⁾を主な史料として用いた。

2. エアロビクス理論とエアロビックダンスの誕生

2.1 ケネス・H・クーパーのエアロビクス理論

「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の総称として、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・クーパーが用いたものである。クーパーはそこで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、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た。この研究によって得られた科学的知見を根拠として、クーパーは、多くの酸素摂取を必要とする「エアロビクス」²⁴⁾を健康・体力づくりの処方箋とするエアロビクス理論を提唱した。さらに、クーパーは、体力の測定法として「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数で表し、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、クーパーは1968(昭和43)年に最初の著書『AEROBICS』を刊行した。この著書の出版によって、「エアロビクス」という言葉はジョギング、サイクリング、水泳などの心肺機能を鍛えるエアロビックエクササイズ²⁵⁾、あるいは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。クーパーによって提案されたエアロビクス理論およびそのプログラムは軍隊だけでなく、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・体力づくりのための科学的理論およびプログラムとして注目されるようになった。

2.2 エアロビックダンスの誕生

エアロビクス理論が公にされて以降、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ることで、独自のエアロビックエクササイズ及びプログラムを考案した。そのうちの一つ、ジャッキー・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。

1969(昭和44)年からアメリカ空軍基地の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ったソーレンセンは、当時ベストセラーとなっていた『AEROBICS』を読み、そこで提唱されていたエアロビクス理論に基づいてダンス形式のエクササイズを組み立てた²⁶⁾。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してクーパーからも認められたこのプログラムは、「エアロビックダンシング」と名づけられ、1970年代から全米で多くの人々をスタジオに通わせた。

エアロビックダンシングが「健康の保持や増進のためのもの」²⁷⁾として科学的理論に基づき、また安全性を重視して行われていたことは、このエクササイズの

プログラム構成やインストラクターに関する詳細な規定から知ることができる。

プログラムにおいては、エアロビックダンシングを始める前に健康状態の検査と体重の測定を行うことが必要とされている。健康状態の検査については、参加者の年齢段階別に検査内容が定められている²⁸⁾。また基準体重表を提示し、基準体重を15%以上上回る対象者に対して、「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」²⁹⁾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。プログラムは12週間を1セッションとし、毎回のレッスンは「柔軟運動」、「ウォームアップ」、「有酸素運動の部分」、「クールダウン」、「カーフストレッチ」から構成される³⁰⁾。そのうえで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る必要があるとされ、運動前・運動時・運動後には脈拍数を測定することが勧められた³¹⁾。これら運動前の健康状態の検査、体重が過剰な人のための特別なプログラムの提供、プログラムの構成、さらに運動強度の制限などは、いずれもクーバーのエアロビクス理論に基づくものであった。

また、エアロビックダンシングプログラムの特徴として、インストラクターに関する厳格な規定が設けられている点があげられる。インストラクターになるには、非喫煙者であることに加え、「クーバーの12分間走行テストでグッドかエクセレントを取ること」、「制限体重以下」といった条件を満たしていなければならない³²⁾。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求められた³³⁾。この厳しい規定から、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だと確認できよう。

このほか、服装についてソーレンセンは「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」³⁴⁾と説明しており、ファッション性よりも機能性と着心地を重視していた。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が、多くの生徒がレオタードの着用を心地よくないと感じていたため、Tシャツ、短パンまたはズボンの着用を勧めるようになった³⁵⁾。1972(昭和47)年にソーレンセンがエアロビックダンシング・チュニックを特注し、1973(昭和48)年にエアロビックダンシングのためのTシャツを

製造すると³⁶⁾、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シャツに短パン、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³⁷⁾。

エアロビックダンシングのほかにも、1970年代から80年代にかけてアメリカでは、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、ダンス形式のエアロビックエクササイズであるエアロビックダンスが生み出された。「ケネス・H・クーバーによるエアロビクスの下地があったところに、第二段階として」³⁸⁾多様なエアロビックダンスが紹介されたことで、1970-80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った。すると1982(昭和57)年にクーバーが著した『The aerobics program for total well-being』³⁹⁾の中で、初めてプログラムの一つに「エアロビックダンスと音楽に合わせて行うほかのエクササイズプログラム」⁴⁰⁾が加えられ、エアロビックダンスがエアロビクス的一种として正式に認められた。

3. 科学的理論欠落の外部要因

3.1 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、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。導入後すぐに見られるようになったのは、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、各雑誌がその内容を報道したが⁴¹⁾、その人気の高さからアメリカで放映されていた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⁴²⁾。

テレビの番組だと、正味1分間ぐらいで終わってしまっ、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見えてくる。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⁴³、スポンサー企業による提供期間の延長が決定したため⁴⁴、10月の「エアロビサイズ」の放映終了後は、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」⁴⁵を視聴者に届けるもので、その映像を収録したビデオは、同年のうちに販売された。

その後、日本テレビとフジテレビもこれに追隨する動きを見せた。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分間放送した⁴⁶。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⁴⁷。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送した⁴⁸。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た⁴⁹。

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、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⁵⁰。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⁵¹。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⁵²。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⁵³。このイベント実施地区は、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週間に及んだイベ

ントでは、約1万7688人の参加者を動員した⁵⁴。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』」という若い女性であった⁵⁵。

そのほか、新入社員の入社式でのエアロビックダンスの披露⁵⁶、デパートの開業式でのエアロビックダンスショー⁵⁷など、エアロビック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、芸能人たちは流行の最先端にあるエアロビックダンスを体験し、その様子を雑誌の紙面に掲載した⁵⁸。

このように、アメリカから日本へと導入されて多くの人々に知られるようになる。エアロビックダンスはさまざまな企業によって商業活動に利用されるようになった。

3.2 性的なイメージの形成

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ていった。

1970年代以降、日本ではミニスカートから影響を受けた様々なミニファッションが生まれたが、その基本は婦人服の活動性や若々しさを表現するためのテクニックとして生まれたものだった。つまり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だ⁵⁹。こうして日本人が伝統的な美のイメージから少しずつ離れていき、足を出したり、肌を露出したりするファッションに対する抵抗が和らげられていった頃、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」、1980（昭和55）年の「フェーム」によって、日本ではジャズダンスがブームを迎えた⁶⁰。するとジャズダンス時のウェアとして、従来は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」⁶¹とされたレオタード市場に新たな活気がもたらされた⁶²。表1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の実践用として、レオタードが女性誌に掲載された。

こうして、若い女性たちの運動時の服装としてレオ

表1. 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), マガジンハウス, p. 143
1979年11月	モダン・ダンス志願	モダンダンス	「anan」10(28), マガジンハウス, 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), マガジンハウス, 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), マガジンハウス, pp. 140-145
1980年8月	シェイプ・アップ体操正誤チェック	シェイプアップ体操	「CanCam」1(9), 小学館, 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), マガジンハウス, 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), マガジンハウス, p. 57
1981年4月	松原みき パストが気になるレオタード	ジャズダンス	「週刊明星」24(16), 集英社, p. 186
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), 光文社, 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), 小学館, 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), 小学館, 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), 小学館, 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), 光文社, 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), マガジンハウス, 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), 小学館, pp. 194-197
1982年4月	本格ジャズ・ダンス ブロードウエー ステップ	ジャズサイズ	「Can Cam」1(4), 小学館, p. 200
1982年4月	美しいボディーラインをつくる	体操	「Can Cam」1(4), 小学館, 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), マガジンハウス, p. 109
1982年4月	いま, ジャズダンスにバイブルが生まれた	ジャズダンス	「クロワッサン」6(8), マガジンハウス, p. 104
1982年5月	えっ ヨガをダンスで!?	ヨガ	「Non.no」12(8), 集英社, p. 152

表2. 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), マガジンハウス, 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), マガジンハウス, 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), マガジンハウス, 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), マガジンハウス, p. 6
1981年8月	美しさはテイタス	トータルエステティックサロン	「JJ」7(8), 光文社, 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), 光文社, p. 193
1981年8月	貯蓄計画 お手伝えます	銀行	「JJ」7(11), 光文社, p. 298
1982年1月	ジュースをはいて立つと, 人よりたくさんの夢が見られます	レオタード販売店	「CanCam」1(1), 小学館, 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), 光文社, 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), マガジンハウス, 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), 集英社, 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), マガジンハウス, 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), マガジンハウス, 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), マガジンハウス, 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), マガジンハウス, 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), 集英社, p. 155

タードが広がると, 表2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った。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, エアロビクダンスが導入される以前から, 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。

1980年代初頭にエアロビ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, その姿はすぐに広まった。導入初期こそ, ショートパンツ, ジャージやTシャツを着用する人も多く, エアロビ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⁶³⁾, 1983(昭和58)年にダンスフランス社から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)年頃からエアロビクダンス界でも徐々にレオタードの需要が伸び始めた⁶⁴⁾。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, それから上半身と下半身が分かれたセパレートタイプが出現し, 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⁶⁵⁾。

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。

4. 科学的理論欠落の内部要因

4.1 未熟なプログラムとインストラクター

1980年代前半、エアロビックダンスのプログラム構成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」⁶⁶⁾だった。表3は1980年代前半の指導書に掲載されたエアロビックダンスの代表的な動きをまとめたものである。今日のプログラムではほとんど見られない動作であるが、当時は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プログラムを考案して指導していたため、実施されたプログラムには「なんとなくダンスっぽい」動きが多かった⁶⁷⁾。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」⁶⁸⁾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⁶⁹⁾。表1から、腰や膝への負担の大きな動きがプログラムに含まれている様子が見られる。

また、当時は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⁷⁰⁾。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⁷¹⁾。そのため、レッスンが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という⁷²⁾。

このようなプログラムやインストラクターの質が向上する間もなく、エアロビックダンスは関連施設の拡大とともに、広範囲にわたって一気に普及していった。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」が設立されたのをはじめとして、同年のうちにエアロビックダンスを実践する空間が続々と新設された。

表4には、1982(昭和57)年に東京都内でエアロビックダンスを実施していたスタジオの一覧を示した。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。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た。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。1982(昭和57)年にこのような施設が次々と設立されたことで、日本においてエアロビックダンスが新たな事業として芽生えたのである。

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。フィットネスクラブの新規オープン数は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⁷³⁾、1980年代はじめのエアロビックダンススタジオの導入は、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⁷⁴⁾。新規オープン数は1980年代に入ると徐々に増加し、特に1984年(昭和59年)からは年間100店舗を超え、著しく増えはじめた⁷⁵⁾。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⁷⁶⁾、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り、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ンブルなフィットネスクラブとして生まれ変わっていった⁷⁷⁾。

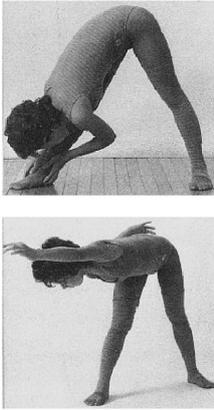
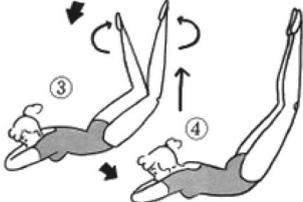
このように、1980年代前半、多くのスポーツ施設が当時話題となったエアロビックダンスを取り入れ、エアロビックダンスはこれらの施設で提供されるプログラムの一つとして人気を博した。しかし、急激な施設の拡大により、エアロビクス理論に基づいたエアロビックダンスプログラムの開発や、それを適切に指導できるインストラクターの養成が間に合わなかった。その結果、非科学的な部分が多い初期の激しいプログラムがこれらの施設の拡大とともに、日本全国に浸透していった。

4.2 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、やがては第1回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1983(昭和58)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⁷⁸⁾。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」⁷⁹⁾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

表3. 1980年代前半の指導書に掲載されたエアロビックダンスの代表的な動き

プログラム	図	指導書
ウォームアップ		岡崎聡子 (1982) エアロビクス効果の方法. 青春出版社, 東京: p. 59
ランニング		岡崎聡子 (1982) エアロビクス効果の方法. 青春出版社, 東京: p. 120; p. 116
コンディショニング		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: p. 148
		菅原マキ (1982) エアロビクス・ダンス. 講談社, 東京: p. 116
クール・ダウン		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: pp. 69-71

め⁸⁰⁾, 1983 (昭和58)年に国際エアロビック協会 (FIA, Fit aerobic International Association)⁸¹⁾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⁸²⁾。

日本においては、1984 (昭和59)年、FIA/JAPANが

日本におけるエアロビクダンスの科学的理論欠落の要因に関する研究

表4. 1982(昭和57)年に東京都内でエアロビクダンスを提供したスタジオ※

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
新宿アロビクセンター	新宿	佐藤実千代ビューティー・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
伊勢丹ク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	吉祥寺パインクレスト・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
日活スポールクラブ	六本木	東京ユニオンチャーチ	表参道
フランススカンチャペルセンター	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
東武カルチュアセンター	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(1982)スポーツグラフィックナンバー3(17):p.25;文芸春秋(1982)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

初めての全国規模のエアロビクダンスの競技会である第1回ドールカップ、いわゆる全日本エアロビク選手権大会を開催した。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⁸³⁾。当時、エアロビ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労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⁸⁴⁾。

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」という考え方をもっ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、国際交流の端緒となった⁸⁵⁾。上述したとおり、第1回全日本エアロビ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クダンスに対する意識が低かったが、この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。

全日本エアロビク選手権大会が毎年開催されるようになると、エアロビ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、選ばれたミス26人とミセス21人が決勝戦に進んだ⁸⁶⁾。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」⁸⁷⁾200人あまりの見物者を惹きつけた⁸⁸⁾。また、1986(昭和61)年4月には第1回全日本エアロビ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⁸⁹⁾。

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」⁹⁰⁾、「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」⁹¹⁾、「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」⁹²⁾などと人々が疑問を感じたとおり、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。

5. ま と め

本研究では、日本における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がいかにしてエアロビクス理論から離れていき、多くの人々が傷害を抱えるような問題が発生するに至ったのかを史的側面から検討し、その要因を外部要因と内部要因の両面から検討した。本研究により明らかにされた点は、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て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はじめ、またエアロビックダンスを用いて企業や商品の広報活動に取り組んだ。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は性的なイメージを伴うようになった。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根本的な部分であるエアロビクス理論が徐々に見落とされていった。

また、1980年代前半は、エアロビックダンス業界

全体がプログラムやインストラクターの養成を模索している。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。さらに、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に、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、大会の成績によってインストラクターの格付けが行われるようになり、愛好者も激しいエアロビックダンスを行う傾向がみられるようになった。

以上のような外部要因と内部要因を受け、1980年代前半のうちに日本ではエアロビクス理論が欠落したまま、エアロビックダンスが受容されていったのである。

注及び引用参考文献

- 1) 上杉正幸(2008)健康不安の社会学。世界思想社：京都、pp.136-137.
- 2) 同上書：p.137.
- 3) 本論文で扱う用語について、ここで整理しておきたい。本論文では、クーバ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、クーバーによって考案された有酸素運動の理論およびプログラムにはそれぞれ「エアロビクス理論」、「エアロビクスプログラム」の語を用い、エアロビクス理論に基づいてクーバーが提唱したランニング、水泳、サイクリングなどの有酸素運動を示す語として「エアロビクス」、あるいは「エアロビックエクササイズ」の語を用いる。また、ソーレンセンのエアロビックダンシングをはじめ、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、エアロビクス理論に基づき、主に1970年代にアメリカで考案されたダンス形式のエクササイズを示す用語として「エアロビックダンス」を用いることとする。したがって、エアロビックダンスは、エアロビクスあるい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。
- 4) 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.
- 5) ハートフィールド・アソシエイツ(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(1):p.14.
- 6) 沢井史穂(1995)エアロビックダンスの特性。Japanese journal of sports science、14(1):p.23.
- 7) 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.
- 8) 山本由子(1986)エアロビクスは体に悪い!。文芸春秋、64(8):p.326.

- 9) 沢井史穂・岡 川暁・武藤芳照ほか (1987) エアロビ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.
- 10) 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.
- 11) 1980年代後半, エアロビ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) エアロビクエクササイズ施設の, 指導の留意点. レジャー産業資料, 20(6): pp. 84-89; 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; 黄川昭雄 (1987) 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, 1(7): p. 24; 川向妙子・山崎律子・若林恭子ほか (1987) エアロビクダンス・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) エアロビク・エクササイズ. 講談社: 東京, pp. 189-193.
- 12) 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. 41.
- 13) ハートフィールド・アソシエイツ (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(1): p. 15.
- 14) 上杉正幸 (2008) 健康不安の社会学. 世界思想社: 京都, p. 136.
- 15) 「フィットネスジャーナル」誌上においてエアロビクダンスの歴史をまとめている主な記事として, 以下のものが挙げられる: ハートフィールド・アソシエイツ (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; ハートフィールド・アソシエイツ (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. 13-25; ハートフィールド・アソシエイツ (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.
- 16) 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.
- 17) 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.
- 18) 沢井史穂 (1995) エアロビクダンスの特性. Japanese journal of sports science, 14(1): pp. 23-29; 沢井史穂 (1999) エアロビクスの現在. からだの科学, (208): pp. 2-7.
- 19) 日本では, 1981年にジャッキー・ソーレンセンが, 自らが考案したエアロビクエクササイズ「エアロビクダンシング」を展開する企業の日本支社を創設し, エアロビクダンシングの日本での普及活動を始めた. また, この年に朝日新聞社が「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バーを招いて, エアロビクダンスを披露した. さらに1982年には, フィットネスクラブ「ザ・スポーツコネクション」が設立され, フィットネスプログラムの一環としてエアロビクダンスを取り入れた. その後, 大塚製薬の提供を受け, アメリカのテレビ番組「エアロビサイズ」の国内での放映, 「オロナミンCエアロビクスキャンペーン」の展開が始まるなどして, エアロビクダンスがアメリカから日本へと導入された.
- 20) 両角氏は第一企画株式会社の社員としてオロナミンCエアロビクスキャンペーンの展開にかかわった人物である. 対面インタビューは2013年4月22日に実施した.
- 21) Kenneth H. Cooper (1968) AEROBICS. BantamBooks: 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.
- 22) 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; Aerobic Dancing, Inc. (1982) JACKI SORENSEN'S AEROBIC DANCING. Mirus Music, Inc.: Cleveland.
- 23) Beth S. Swanson (1996) A History of the rise of aerobics dance in the United States through 1980. San Jose State University: California.
- 24) クーバーは運動を機能面から四つに分類している. 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を「アイソメトリクス」, 動作を伴って筋肉を緊張させ, 酸素の消費が少ない運動を「アイソトニクス」, 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を「アナロビクス」, 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を「エアロビクス」と定義している (Kenneth H. Cooper (1968) AEROBICS. BantamBooks: New York, p. 32).
- 25) 「エアロビクス」はクーバーによって「Aerobic」に接尾語「s」をつけて名詞化された言葉である. エアロビクス理論が発表される以前, 「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, 「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バーの著書『AEROBICS』に登場し, 徐々にこの言葉が使用されるようになった.
- 26) 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.
- 27) 同上書: p. 14.
- 28) 同上書: p. 15.
- 29) 同上書: p. 15.
- 30) 同上書: p. 13.
- 31) Aerobic Dancing, Inc. (1982) JACKI SORENSEN'S AEROBIC DANCING. Mirus Music, Inc.: Cleveland. pp. 1-2.
- 32) Beth S. Swanson (1996) A History of the rise of aerobics dance in the United States through 1980. San Jose State University: California. p. 168.
- 33) 同上書: p. 143.
- 34) 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・ダンス。保健同人社：東京：p. 19.
- 35) 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.
- 36) 同上書：p. 157.
- 37) 同上書：p. 158.
- 38) 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.
- 39) Kenneth H. Cooper (1982) The aerobics program for total well-being. M. Evans and Company, Inc.: New York.
- 40) 原文は「Aerobic Dancing and Other Exercise Programs Conducted to Music」である。(Kenneth H. Cooper (1982) The aerobics program for total well-being. M. Evans and Company, Inc.: New York. p. 267).
- 41) 「エアロビサイズ」に関する主な記事として以下のものに挙げられる：読売新聞社 (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? 週刊読売, 41(18): pp. 160-161; 商業界 (1982) プームのエアロビサイズは郊外族向きの新体操だ!! 販売革新, 20(10): p. 190; 読売新聞社 (1983) 悩殺ポーズで男性視聴者を魅惑 エアロビクス番組花盛り. 週刊読売, 42(5): p. 32.
- 42) 文芸春秋 (1982) ビデオ・インダの広告. スポーツグラフィックナンバー, (56): p. 77.
- 43) 両角氏インタビュー記録.
- 44) 両角氏インタビュー記録.
- 45) 文芸春秋 (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.
- 46) 集英社 (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.
- 47) 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): p. 114.
- 48) 集英社 (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.
- 49) 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! ウィズ・デビー」, 「エアロビック・シェイプ・アップ・ウィズ・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.
- 50) 久保田宣伝研究所 (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. 92.
- 51) 同上書：pp. 92-93.
- 52) 同上書：p. 93.
- 53) 同上書：p. 94.
- 54) 同上書：p. 92.
- 55) 同上書：p. 94.
- 56) ハートフィールド・アソシエイツ (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.
- 57) 技術と人 (1983) なぜか エアロビクス—ビジネス・ショー. 技術と人間, 12(5): p. 1.
- 58) 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 (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 (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 (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.
- 59) 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. 228.
- 60) 笠井 博 (1981) Let's ジャズダンス. 東京音楽社, 東京：p. 24.
- 61) 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.
- 62) 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).
- 63) 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.
- 64) 同上書：p. 18.
- 65) 同上書：p. 19.
- 66) 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.
- 67) 同上書：p. 22.
- 68) 同上書：p. 22.
- 69) 同上書：pp. 22-23.
- 70) 同上書：p. 22.
- 71) 同上書：p. 22.
- 72) 同上書：p. 22.
- 73) 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. 7.
- 74) 同上書：p. 1.
- 75) 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. 7.
- 76) 同上書：p. 6.
- 77) 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. 14.
- 78) 同上書：p. 11.
- 79) ハートフィールド・アソシエイツ (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.
- 80) 同上書: p. 32.
- 81) 1989年, アメリカ本部の事情から日本本部に一本化され, 国際エアロビック協会 (FIA) が国際エアロビック連盟 (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ック連盟 (JAF) が設立された.
- 82) ハートフィールド・アソシエイツ (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.
- 83) 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. 14.
- 84) ハートフィールド・アソシエイツ (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.
- 85) 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. 14.
- 86) 集英社 (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.
- 87) 同上書: p. 29.
- 88) 同上書: p. 29.
- 89) ハートフィールド・アソシエイツ (1995) FJ100号の歩みと共に見るエアロビクスの歴史, 9(4): p. 39.
- 90) ハートフィールド・アソシエイツ (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.
- 91) 同上書: p. 20.
- 92) 同上書: p. 20.
-
- 〈連絡先〉
著者名: 張 巧鳳
住 所: 〒158-0081 東京都世田谷区深沢7-1-1
所 属: 日本体育大学大学院
体育科学研究科体育科学専攻
博士後期課程スポーツ文化・社会科学系
E-mail アドレス: 11n0008k@nittai.ac.jp