

Little Things Around Fitness

先月号に引き続き、インストラクターの聴力が今月のターゲット。前回報告したアンケート結果をもとに、イントラの耳に迫っている問題を解決すべく取材を行った。今月号はその報告となる。

インストラクターの耳は常に危険と隣り合わせ!?

先月号でも説明したが、自分の聴力の変化は気づきにくい。そのため、知らずに聴力を落としている可能性がある。単発電話取材に答えてもらったのは、インストラクターが、聴力の変化を察知したことがないと言っている。本場は聴覚がなければ何も問題はないのだが、スタジオの音楽やマイクのボリュームをまえる、簡単にいえば、聴きすぎることもまた事実なのだ。

聴覚というのは、この場合「聴覚」のことである。インストラクターの職場環境を細かく検討すれば「聴覚性難聴」の可能性が考えられる。簡単に説明すると

た場合、一番問題になることはスタジオ内で音の大きさに気づかずに、長時間にわたってスピーカーの近くにいる人は非常に大きな音でも、スタジオの中央にいる人はそれほど大きく感じないのだ。野澤氏によると、音は遠く離れるほど1分だけ小さくなる。また、スタジオの中央では四方からの音が互いにぶつかり合っているため、結果的に音楽やマイクの音は遠く離れるよりも「デッドスポット」が生れてしまうのだという。

インストラクターの立ち位置に「このデッドスポット」かかっていることがあるんです。そうすると、インストラクターは音楽もマイクの自分の音も聞こえにくく感じますから、余計に音量を上げていることが多いのです。

このような状態は、イントラはほとんどリメンバーの耳にも多大なる負担を掛けていることになる。スピーカーの配置だけでなく、聴覚の危険は大幅にアップするのだ。

聴覚を予防するには、まずは音響設備の改善から

これを減らしているインストラクターの中には、自分には関係のないことだと思っている人もいます。前にも述べたように、聴覚は自然と徐々に低下していき、衰えを感じることも多い。しかし、自覚症状が現れてからでは手遅れになる怖れがある。聴覚は症状の段階によって、回復の可能性が変化するので、聞こえにくくなったと自覚できたら、早急に対応することが多い。イントラを続けていくのであれば、とりあえず耳科科に足を運び、聴力検査を受けることを勧め

望月美佐緒さんに聞きました!! 音響設備はやっぱり大事!?

実際に株式会社エヌ・エス・イーによるスタジオの音響設備を取り入れ、改善を進めているという望月美佐緒さん。従来の音響設備との違いを尋ねてみた。

Q スタジオの音響設備にも関わっているということですが……

A スタジオ内の場所によって、マイクや音楽の音の大きさに違いがあるんです。スピーカーに近いと、大きい音響に感じるし、逆に遠ければ聞こえにくかったりして、これでは、メンバーさんが快適にレッスンを受けることが難しいだろうなと思いました。これは何とかしなければ……



Q 実際にはどのような改善を進めているのですか?

A 聴覚的に改善しようと思ったら、それには時間も費用も必要なので、まず新店のオープン時や改装工事の必要なスタジオで改善できる範囲で行なうことにしています。実際には、スピーカーの変更と移動です。聴覚さんが行なっている方法なのですが、スタジオの四隅にスピーカーを配置する従来の形態から、スタジオ中央の天井に八方に向き広がるタイプのスピーカーを取付けました。

Q 従来の形態と音響の違いはありましたか?

A はっきり違いを実感できました。場所による音の通り方大きさに違いがなく、スタジオのどこにいてもはっきりと音楽やマイクの音を聞き取ることができました。たとえば、これまでの四隅スピーカーだと、インストラクターの立ち位置は、スタジオ全体の音響が聞き取りにくい場合が多々あります。そのため、メンバーさんにとっては大きめと感じられる音で音楽を聴いていたことがありますが、しかし、この方法だとインストラクターの位置でも音圧が低くなるので、ボリュームが大きすぎてもう可能性は少なくなりました。

Q インストラクターの聴力を高め、音響設備への要請がこれからは必要になると感じますか?

A 中高年層のメンバーさんが増加してきている現状からも、音響設備に対しても意識していかなければならないと思います。この年齢層の方は、比較的大きな音量を好まない場合が多いです。インストラクターがそのような方々への配慮を適切に行なうためにも、また快適なレッスンを提供するためにも、音響設備は重要なポイントになると感じます。

こちらFJ探偵局ボディケアで悩まない!、みなさんの御依頼を随時受付中!

編集部内に設立された探偵局。目的は、読者のみなさんにフィットネスライフを快適におくってもらうため、エクササイズや栄養学と別視点から情報を提供することです。フィットネスビブルの身の回りには「すこしくなること」が求められるけれど、誰かに聞くのはちょっと抵抗が……というテーマを、探偵局があなたに代わって調査します。調査の依頼はハガキまたは封筒で、フィットネスジャーナル編集部「FJ探偵局」係まで。みなさんの御依頼をお待ちしています。

めると、それでは、聴覚にならないための方策には何かあるのだろうか? 「スタジオ内の音響設備を改善することです。設計から変更し、改善すること。現実に難しいですから、まずはスピーカーの配置を変えます。スタジオのどこにいても同じ音量が通るように配置すれば、それだけで聴覚は予防できます。」

このように野澤氏は、イントラの聴覚の原因はスタジオ内の音響が大きいことだけではないと言います。 「音量の問題よりも、むしろスタジオ内の音の通り方の違いが耳に負担を掛けるんです。音は障害物に当たれば跳ね返ります。何方かからスピーカーから出る音同士がぶつかり合えば、耳に負担を掛ける要因を生み出します。この音の跳ね返

りを計算し、耳に悪い影響を与えないようスピーカーを配置し、音の通り方を見直し、聴覚は解決できます。」野澤氏が実際にやっているのは、スタジオ内音響設備の改善です。スピーカーを天井に取付ける方法を主に採用しているという。そのスピーカーは、円形に8方向から音が流れ、スタジオ内にまんべんなく音が通るよう設計されている。そして、野澤氏は付け加える。 「音を反響、または通るようにと音を減らすことは避けたいほうが無難です。音の高低でそれらの効果は得られませんが、自己判断での調節はメンバーさんの耳に大きな負担を掛けることになりま。ちなみに、低音の方が鼓膜に負担を掛けます。もしも、そのような調節を行なっている場合は注意してみてください。」

SPECIAL THANKS 「今日の御意見番」

●野澤順一さん
クラブのスタジオや結婚式場など様々な場で音響、映像、照明のシステムプランニングを手掛ける、株式会社エヌ・エス・イーの代表取締役。スタジオの音響設備の面からイントラの聴力についてお話しを伺った。問い合わせはTEL.03-5384-5432まで

●望月美佐緒さん
株式会社ルネサンス企画スタジオスーパーバイザー/JAFA/ADI、AFAA認定インストラクター/ADI (アクアダイナミック研究所) 認定指導員/AEA (全米アクアエクササイズ協会) 認定指導員/スピードアクア公認スーパーバイザー



「聴覚」は気がつかないうちに、症状が進行していることがある。インストラクターを続けていくのなら、「自分には関係ない」と片付けず、一度聴力検査を受けることを勧める



読者の疑問徹底調査

こちらFJ探偵局

第9回 No Problem

ボディケアで悩まない!

「ボディケアで悩まない!」は、読者の皆さんのおかげで第9回を迎えることができました。しかし、まだまだ読者の方の悩みや疑問を完璧に解決しているとは言えません。そこで、このページをさらに充実させ、フィットネスライフをもっともっと快適にするために、読者のみなさんの意見を聞かせて頂きたいと考えます。異論・反論・オリジナルボディケア術・単なる感想など、何でもお聞かせください。それをもとにFJ探偵局はパワーアップしていきます。おたよりをお待ちしています。

異論 反論 単なる感想

なんでもかんでも大募集

「ボディケアで悩まない!」は、読者の皆さんのおかげで第9回を迎えることができました。しかし、まだまだ読者の方の悩みや疑問を完璧に解決しているとは言えません。そこで、このページをさらに充実させ、フィットネスライフをもっともっと快適にするために、読者のみなさんの意見を聞かせて頂きたいと考えます。異論・反論・オリジナルボディケア術・単なる感想など、何でもお聞かせください。それをもとにFJ探偵局はパワーアップしていきます。おたよりをお待ちしています。

Hyper FJ Detective