

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。畢竟、電話取材に答えてもらったほとんどのインストラクターが、聴力の変化を感知しなかったと告白している。本誌に被害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、簡単にには気づき切れないこともまた事実なのだ。

聴力というのは、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「騒音性難聴」の可能性が考えられる。簡単に説明すると

聴覚を予防するには、まずは音響設備の改善から

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過ごす。スピーカーの近くにいる人は非常に大きき音でも、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分だけ小さくなるでしょう。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と「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がで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声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付けていることになる。スピーカーの配置だけでなく、聴覚の危険は大いにアップするのだ。

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る。前にも述べたように、聴覚は自然と徐々に精神的な検査を受けることも多い。

しかし、自覚症状が現れてからでは遅い。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、速に聴覚検査を受けるべきだ。

聴覚検査を受けることを勧

聴覚を予防するには、まずは音響設備の改善から

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、改善することは現実的に難しいですが、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量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が出た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

聴覚を予防するには、まずは音響設備の改善から

りや計算し、耳に悪い影響を与えないようスピーカーを配置し、音の通りをよくしてあげれば問題は解決できます。」

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はなく、スタジオ内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に造られている。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く負担を掛けることになりま

聴覚を予防するには、まずは音響設備の改善から

す。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。」

聴覚を予防するには、まずは音響設備の改善から

「騒音性難聴」とは、非常に大きな音が継続的に存在する場所に居たために、音が聞こえにくくなる状態をいう。「非常に大きな音」とは、音が音の高低や周波数などに異なる様々な要因によって、聴力への影響は違ってくる。イントラに、「この「騒音性難聴」の危険性はないのだろうか？」

フィットネスクラブのスタジオをはじめ、あらゆる施設の音響設備を設計から請け負っている株式会社エヌ・エス・エーの野澤順一氏に、単刀直入に尋ねてみた。

「スタジオ内の音響設備、たとえばスピーカーの位置の違いなどにより音量、音質は変化します。そのため、耳に掛かる負担が大きくなりますから、場合によっては聴覚に響いてしまう可能性があります。」

野澤氏は、スタジオの四隅にスピーカーが配置されている場合、その危険性が大きいという。

聴覚を予防するには、まずは音響設備の改善から

「騒音性難聴」とは、非常に大きな音が継続的に存在する場所に居たために、音が聞こえにくくなる状態をいう。「非常に大きな音」とは、音が音の高低や周波数などに異なる様々な要因によって、聴力への影響は違ってくる。イントラに、「この「騒音性難聴」の危険性はないのだろうか？」

フィットネスクラブのスタジオをはじめ、あらゆる施設の音響設備を設計から請け負っている株式会社エヌ・エス・エーの野澤順一氏に、単刀直入に尋ねてみた。

「スタジオ内の音響設備、たとえばスピーカーの位置の違いなどにより音量、音質は変化します。そのため、耳に掛かる負担が大きくなりますから、場合によっては聴覚に響いてしまう可能性があります。」

野澤氏は、スタジオの四隅にスピーカーが配置されている場合、その危険性が大きいという。

聴覚を予防するには、まずは音響設備の改善から

「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く負担を掛けることになりま

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、大きい音響につらさを感じたり、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 順調に改善しようとしたら、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。聴覚を自分で持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8方向に音が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 はっきり違いを覚えました。場所による音の通り方や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。しかし、この方法だとインストラクターの位置でも音響に差が出ないので、ボリュームが大きすぎてもよくなる可能性は少なくなりますね。

Q インストラクターの聴力を高め、音響設備への意識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思います。

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TEL03-5384-5432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、AFA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!

「気になるけれど、人には聞けない」ことを「FJ」が代行取材
「眺まなきや損する」「フィットネスライフ快適術」がてんこ盛り!!

「騒音性難聴」の危険性はないのか? 「聴力・後編」

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るためにも、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。

こちらFJ探偵局ボディケアで悩まない!は、みなさんの御依頼を随時受付中です

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は別の視点から情報を提供することです。フィットネスビールの身の回りには「すこしくなることがあるけれど、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。