

# 拓く

健康づくりの  
現場から 53

## パーソナルトレーニングに 特化して健康づくりを 展開する

(株)エムズプランニング  
ボディデザイン・プランニング代表  
健康運動指導士 青木 謙介 氏

健康運動指導士・青木謙介氏は、「けがをせず、もっと運動・スポーツを楽しみたい」という地域の運動・スポーツのニーズを掘り起こし、パーソナルトレーニングを中心にした新しいサービス事業を会社に企画・提案。平成20年から小学生から高齢者、アスリートまで、幅広い層を対象に個別指導を展開している。

子どもから高齢者、アスリートまで  
パーソナルトレーニングに特化

ボディデザイン・プランニング(静岡県沼津市。以下、「ボディデザイン」)は、整骨院・はりきゅう院を経営する(株)エムズプランニング(沼津市)の2号店として、平成20年に開業した。健康運動指導士で、はり師・きゅう師の青木謙介氏が代表を務める。

提供している主なサービスは、マシンを使用しないトレーニングやヨガで、パーソナルトレーニングであ

ることと、対象者に応じてスポーツはりや美容はりなど、はり・きゅうを取り入れていることが特徴である。青木氏は、「はり師・きゅう師の資格を持つ運動の専門家が、手術後やけがのあとのリスク管理をしなからトレーニング指導をするのがウリ」と話す。

トレーニングの利用者(会員)は、現在、月60〜90名(1日平均12〜15名)で、小学5年生から70歳代まで、幅広い年代にわたっている。女性が全体の7割を占めて多い。

利用者の目的を見ると、「フルマラソンで4時間を切りたい」「筋肉が硬くならないような身体づくりをしたい」「野球のピッチングで速い球を投げたい」といった競技力の向上が半数で最も多い。そのほか、心臓の手術後やアキレス腱断裂治療後などリハビリを兼ねた運動再開を目的とした利用者や、血糖値の改善や減量といった疾病予防・健康づくりを目的とした利用者が各25%となっている。

小学生や20〜30歳代の利用者は、運動が好き人や得意な人が多いが、中高年層では運動に苦手意識を

もっている人や、過度の運動でけがをした経験からけが予防という人も見られ、個別で丁寧な対応が求められる。

「もっと丁寧に教わりたい」  
ニーズを事業化

青木氏は、大学でスポーツ健康科学を専攻した。スポーツが好きで、体育教師を志して進学したが、新入生ガイダンスでの講演がきっかけとなってスポーツトレーナーの道を選択。活躍の場を広げるためには、医療系の国家資格があったほうがよいだろうと、大学卒業後、鍼灸専門学校に入学(3年間)、はり師・きゅう師の資格を取得する。学生時代は専門性を生かし、アルバイトとしてさまざまな職場や運動指導の現場を経験し、スポーツトレーナーの基礎を培ったという。エムズプランニングの栗田昭彦代表取締役との出会いもアルバイト先であった。

その後、栗田氏が起業し、同社に入社する。入社後、心疾患や糖尿病などの内科的な健康課題をもつ人が来院するようになり、専門的な知識を得るため、健康運動指導士の資格



利用者に合わせた丁寧なパーソナルトレーニング(上)。  
青木氏(左)

を取得した。

青木氏は、同社の整骨院で治療を行うなか、「治療後もしっかりとケアをしてもらいたい」という患者の声を数多く耳にした。はり・きゅうのみだと痛みは一時的に取り除くことができるが、多くの場合しばらくすると元の状態に戻ってしまい、解決には至らない。利用者の日常生活の改善までつなげるにはどうしたらよいかを考えた結果、治療の延長線上の新しいサービスとして会社に提案したのが、トレーニング（運動）であった。栗田社長と企画を練り上げ、よりきめ細かく対応できるように、パーソナルトレーニングをメインに運動の提供を行うことにした。

実にある。指導のポイントとして、青木氏は「より高い効果より、利用者を楽しませ、ここに通い続けたいと感じてもらうこと」を挙げる。当初は、効果を考えすぎてトレーニングの内容ばかりに注力したというが、「楽しさ」を重視したことで利用者は増えたという。

スタッフが利用者が深くかわるることができるのが、パーソナルトレーニングの特徴だ。個々人の身体状態やニーズに合わせた運動プログラムの提供はもろろん大切なことだが、指導者にはコミュニケーション力と一定の知識も求められる。青木氏は「さらに・もつとを期待している利用者のさまざまな質問に対して、わかりやすく的確に答えられる話術と知識が必要だ」と話し、利用者との信頼関係を構築することが大事になると言う。

### 運動・健康・美容をコンセプトに ボディデザイン

ボディデザインのコンセプトは、運動・健康・美容の3つ（図参照）。「運動」は、トレーニングを通じて

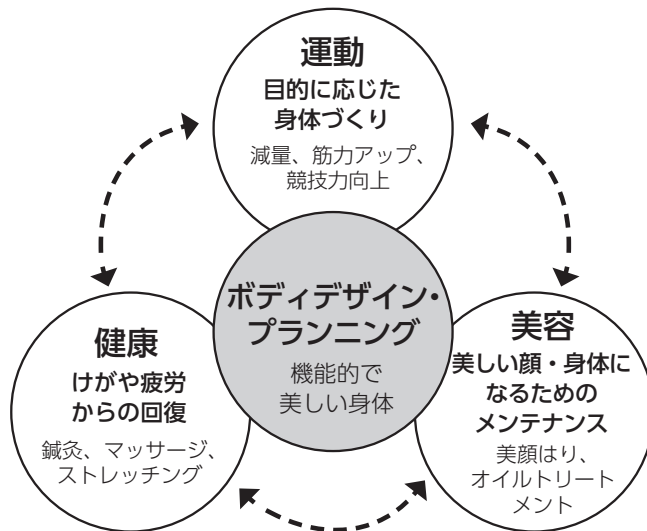
身体機能を高め、減量、筋力アップ、競技力向上など、目的に応じた身体づくりをめざす。

「健康」は、はり・きゅう、マッサージ、ストレッチングなどを通じてけがや疲労からの回復、体力の維持向上などをめざす。

「美容」は、美顔はり（美容はり）やオイルトリートメントによる美しい顔・身体へのメンテナンスである。美顔はりは女性に人気があり、はり師・きゅう師の得意分野である。この3つのコンセプトの基に、機能的で美しい身体にデザインする。

運動指導は、体組成測定の結果や柔軟性・筋力・姿勢・歩行など身体状況を把握・評価（SOAP）して、この結果を基にトレーニングプランを作成して行う。トレーニングの内容は、トレーニング機器を用いたレジスタンストレーニング、コアトレーニング、バランスストレッチングなどで、所要時間は

図●ボディデザイン・プランニングのコンセプト



約60分間。トレーニング効果を確認するため、定期的にSOAPを行う。トレーニング担当のスタッフは、青木氏を含めて現在2名で、アスレティックトレーナーの有資格者。ほかに美顔はりの担当1名がおり、スタッフ全員がはり師・きゅう師の有資格者だ。少数精鋭で店舗を運営し

ており、イベントを行うときには、適宜、本院（1号店）のスタッフが加勢に入る。

## 恵まれた自然環境を生かしたアウトドアイベント

ボディデザインの取り組みのうち、最近利用者が増えてきているのが、アウトドアフィットネス事業である。青木氏自身、陸上競技（幅跳び）のアスリートであり、スキューバダイビングや登山など、アウトドアスポーツの愛好者でもある。

ボディデザインが立地する沼津市は、静岡県東部にあり人口は20万4700人。温暖な気候、千本松原などのある美しい海岸線、狩野



地元の豊かな自然を生かしたノルディックウォーキングイベントを企画

川や駿河湾、富士山など360度の展望が楽しめる香貴山（標高193m）のある五山七峰の「沼津アルプス」など、自然環境に恵まれている。

中高年の利用者には運動を苦手とする人が少なくない。こうした人々を動かす楽しさをどう伝えるかは大きな課題だった。そこで、恵まれた自然を活用し、外へ少しでも引っぱり出そうと、平成23年から毎年、ウォーキングや登山などのイベントを企画している。「富士山プロジェクト」（富士山、沼津アルプス、達磨山登山など）や、ノルディックウォーキングツアー「三島まちなか探検ツアー」などだ。青木氏は日本ノルディックフィットネス協会認定のアクティビティリーダーの資格も持っている。

このほか、近年の市民マラソンブームからマラソン競技参加者も増加しているため、そのニーズにこたえる「ランニングクリニック」を開設しており、乳酸測定とランニングドリルを実施している。

アウトドアフィットネス事業は、現在イベント的に開催しているが、いずれは常設化したいと考えてい

る。国内ツアーを取り込むなど、さまざまなアウトドアスポーツを検討している。

## 食生活改善を含めた新たな展開をめざす

アスリートに対するトレーニングでは、トレーニングだけでも効果を上げることができるが、一般対象者では、トレーニングのみでは効果が非常に出しにくい。日常生活、特に栄養指導が欠かせない。現在、スポーツ栄養士など栄養分野の専門スタッフを育成しており、今後は、「はり+運動+栄養」のボディデザインの展開を図ることを視野に入れている。

また、青木氏らスタッフは、市から委託されて「元気アップ指導者」として地区の「運動教室」に月1回ほど講師として出向いて運動指導を行っている。地域には、さまざまなニーズが潜在していると青木氏は言う。たとえば、「アメリカのように、運動の専門家が学校などに配置され、保健・体育の先生の中間的な存在として活躍するようになる」とよい」と話し、健康運動指導士自身が

新しい分野を切り開いていくことに期待を寄せる。

現在、青木氏は、大学の非常勤講師を務めているほか、3年間休学していた筑波大学大学院博士課程人間総合科学研究科でスポーツ医学を専攻している。研究テーマは、アスリートの下肢障害だ。「競技スポーツ選手の腰痛に対する低周波鍼通電療法の効果」などの論文（共同研究）を発表している。「運動の世界は学べば学ぶほどおもしろくなる。さらなる知識を吸収し事業に生かしていきたい」と語る。ボディデザインでは、月3回、就業後にスタッフ勉強会を開いており、情報を交換・共有し、スキルアップを図っている。

介護分野をはじめ、運動・スポーツ専門家への需要は確実に高まっているが、ボディデザインの看板の一つである、はり・きゅうは、運動器障害などのときにだけ施術してもらうという認識が一般的にある。「はり・きゅうと運動を結びつけるにはもう少し時間がかかると思うが、少しずつでもわれわれが実践して形にしていきたい」とこれからの展望を話す。