

ヘルスエイジングの普及をめざし、プログラム開発や指導者養成に取り組む

有限会社健康ネットワーク代表取締役
健康運動指導士 井雅代氏

健康運動指導士・井雅代氏は、平成15年に起業。「心身を整えること」を主眼に、各年代・健康レベルに対応するヨガやピラティスのプログラムを研究・開発し、指導者の養成に取り組んでいる。23年にヘルスエイジング協会を設立し、自然治癒力を高めるヘルス・チューニングワークの普及にも取り組んでいる。



ピラティスの指導風景(上)と井雅代氏

「運動は人を変える」を体感しインストラクターに

代表取締役の健康運動指導士・井雅代氏が平成15年に設立した。主な事業は、インストラクターの養成、健康づくりや体づくりに関する企画・運営・指導で、スタジオ運営、自治体や企業主催の健康教室・イベント等への指導者派遣などである。

井氏は、長くスポーツクラブでインストラクターの養成や教育プログラムの企画・開発、スタジオ運営に携わってきた。大学は商学部で、スポー

ツは苦手ではなかったが特別好きでもなく、部活は「帰宅部」だったという。そんな井氏が、一般企業に就職して、スポーツジムに入りエアロビクスと出会う。スポーツジムには、「このままでいいの？」とうつうつとした日常を変えるきっかけがほしくて入ったのだが、身体を動かすことが楽しく、日々元気に明るく生き生きとしていく自分を感じた。「運動は人を変える力がある」(井氏)のだ。エアロビクス隆盛のころで、インストラクターは不足。ジムから声をかけられ、エアロビクスのインストラクターに転身した。

常に学び挑戦し続けることで新たな道を切り開く

指導は奥が深く、中途半端ではできない。運動生理学や機能解剖学、栄養学、さらには具体的な指導方法など、習得すべきことはさまざまある。井氏は、各専門分野を勉強し、スキルアップのために各種資格を取得した。現在、健康運動指導士のほか、A D I エグザミナー・ディレクター、F I P 教育ディレクター、ピラティスアドバンスマスタートレーナー、全米ヨガアライアンス200RYT、

ヘルスケアトレーナーなど、多くの資格を持っている。

指導にかかわるなかで痛感したのは、生活習慣病の予防・改善、介護予防としての運動の重要性と、医療機関や行政との連携の必要性であった。そこで、運動指導を通じて社会貢献ができないか、運動をとらえ直すうと、勉強して九州大学大学院に社会人入学を果たした。大学院では、軽症糖尿病患者のメデイカルフィットネスとしての運動プログラムの開発と運営システムを専門に研究し、人間環境学修士を取得。さらに、産学や医療・行政間連携のパイプ役となり、運動指導を受ける機会のない多くの人に健康の輪を広めようと、健康ネットワークの設立に至った。

井氏は、仕事でも人生でも壁は次々とあるが、「信念をもち目標に向かって、いまある課題をコツコツと継続し続けること、努力で道は開ける」と述懐する。あのとときに頑張れたのだから、いまも頑張ることができると、これまでの挑戦が支えになると話す。会社を運営し、九州大学基幹教育院や専門学校で非常勤講師(身体運動の演習、資格認定講座等)を務

を行っている。グループプレッソンの教室は、現在1日平均10教室(福岡6教室、佐賀4教室)が開催されている。会員制で入会金3000円、ベーシック月会員の受講料5000円などで、40歳代を中心に20〜60歳代までの女性が大半だ。1教室最大10名までの少人数制をとっているのが特徴である。

パーソナルレッスンは完全予約制で、1回60分間コース、受講料は7000円だ。メインの教室はピラティスとヨガ。ピラティス教室は、前述のベーシックピラティス、産後ピラティスなど。一方のヨガ教室では、心と体のバランスをとることに重きを置いたプログラム内容となっている。特徴的なのは「陰ヨガ」で、東洋医学の陰陽五行思想を基にした静止ヨガ。基本的に座位や仰臥で行い、各ポーズを長く維持して自分の心と身体と対話するヨガエクササイズで、柔軟性変化も大きいと言われている。また、アメリカで開発された、しなやかで美しい身体づくりが目的のヨガプログラム「美ヨガ」、心身のリラクゼーションを目的にした「爽ヨガ」、産後

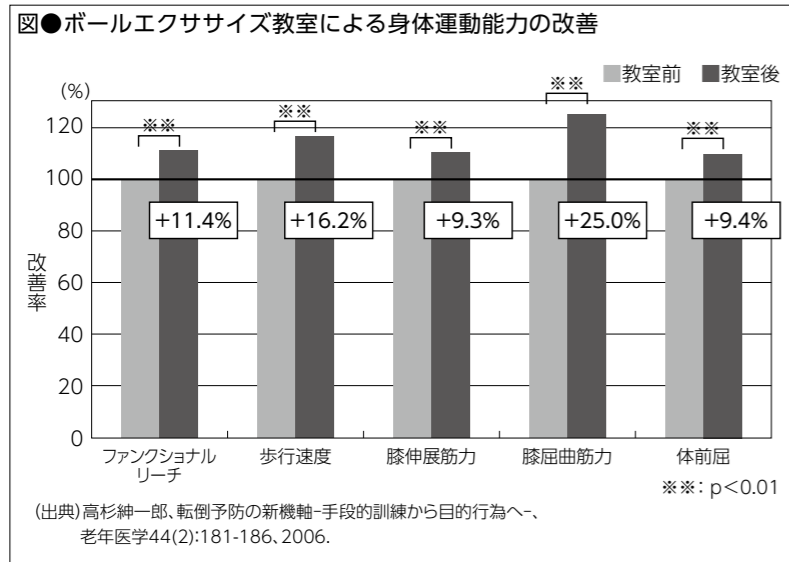
数多い。これらエクササイズのベイスは、ヨガとピラティスだ。呼吸法やポーズなど、その手法を生かして「心と身体を整える」ことを重視しているのが特徴である。

ピラティスでは、ピラティスベイスックとアドバンスからなり、ほかにバレエピラティス、ボールピラティス、妊婦を対象としたマタニティピラティス、産後ピラティス、マピラティスなど、女性のライフステージも取り入れた各種エクササイズを考案している。

ボールピラティスは、ボールエクササイズにピラティスを組み合わせたプログラムである。ボールエクササイズは、健康教室や転倒予防を目的とした介護予防教室でよく用いられる。井氏は、平成18年に、九州大学病院リハビリテーション部の河野一郎氏や高杉紳一郎氏らとともに、ボールエクササイズの効果を検証した。中高齢者27名を対象に3か月間、週1回60分間の頻度でボールエクササイズを用いた転倒予防

める一方、昨年まで大学院に席を置き、生活習慣病予防や介護予防のプログラムの開発・研究を行ってきた。「心身を整える」を基本に多様な運動プログラムを開発

井氏は、さまざまな運動プログラムを開発してきた。年齢・目的に合わせたピラティスやヨガ、転倒予防や生活習慣病予防プログラム、筋力アップ、シェイプアップ、姿勢改善や骨盤矯正、肩こり・腰痛改善体操など



スタジオを運営しピラティスやヨガを事業展開

健康ネットワークは、現在、福岡市内に2か所、佐賀市内に1か所の3つのスタジオを運営し、グループプレッソンのパーソナルレッスンを



ヨガインストラクターの研修

ママのシェイプアップと気分転換を行う「ママヨガ」などがある。指導は登録インストラクターがあたる。

福岡市内にある平成23年開設のスタジオは、女性専用である。「女性の元気は社会を明るくする」(井氏)という思いからだ。ピラティスやヨガのほか、ウエストシェイプ・肩こりやむくみ改善など各種のサプリメントやラスや栄養カウンセリング、ペリネ(骨盤底筋群)エクササイズなど、女性向けプログラムを充実させている。

養成講座を開催して インストラクターを養成

健康ネットワークでは、インストラクターの養成講座を定期的に開催し、指導者の育成に力を入れてきた。これまでにエアロビクス、ピラティスなど各種インストラクターを約1000名養成してきた。平成25年

度は、「マットピラティス」「ヨガ」のほか、妊産婦の心身ケアを目的にヨガ、ピラティスなどを包括的に学ぶ「マタニティ・産後ケア」の3講座・5コース(定員各10名)を開催している。

マットピラティスは、23種類の基礎エクササイズの指導法や機能生理学等の基礎知識を習得する「ベーシック」と、ベーシックコース修了者を対象とした「アドバンス」の2コースがある。試験に合格すると、それぞれFTPマットピラティス認定ライセンスが取得できる。ヨガは、「ベーシックヨガ」と「陰ヨガ」の2コースがある。また、養成後のフォローアップとして、ピラティスとヨガの「ボトムアップ勉強会」を定期的に開催している。

各講座では、運動はなぜ必要か、その考え方を教えることと、クライアントの目標などを上手に引き出すコーチング理論を取り入れたプログラムになっている。

養成コース修了者は、希望によって、健康ネットワークに登録し、会社は登録インストラクターに指導業務を委託するシステムをとっている。現在は約30名の登録インストラク

ターがおり、事業推進の大きな戦力となっている。

超高齢社会の到来や心の健康問題が顕在化するいまを考え、井氏は、さらにシニア向けのヨガ、心のセラピーを専門にできるエステ向けヨガや、ヨガニードラ(誘導瞑想技法)の養成コースを開催したいと話す。

ヘルスイジング協会を設立 ヘルス・チューニングワークを普及

井氏が志向するのは、「アンチエイジング」(老化予防、若返り)ではなく、「ヘルスイジング」である。年齢とその年齢に伴って生じる自然な身体機能の変化を受け入れながら、各年代を心身ともに生き生きと美しく健康に過ごせるように、健康・美容・命のつながりを大切にして、心身一体の全体的アプローチを行い、支援するという考え方である。

こうした健康観に基づき、井氏は、平成23年に任意団体であるヘルスイジング協会を設立した。従来の運動手法にとられないプログラムの開発・提供や指導者の育成などに取組み、人が元来もっている自然治癒力を高める「ヘルス・チューニングワーク」に注目。緊張している心身

を緩めるため、心身の状態を整えるエクササイズを行い、自分らしい心身を創出していく、ヘルス・チューニングワークの普及・啓発活動を本格化させつつある。

また、今年6月には西洋医学と東洋医学の医師等による一般社団法人健康医療医学会の設立が予定されており、ヘルスイジング協会も参加を予定している。なかなか広がりなない軽症生活習慣病の運動療法の新たな動きであり、井氏の活動領域はさらに広がっていく。

専門職化が高度に進むなかで、多職種連携がますます重要になってきている一方、健康運動指導士は、「人を包括的に見ることが大切になっっている」と井氏は話す。そのためには「きちんと聞けること」が大仕事であり、聞く力をはじめ、コミュニケーション力をつけることが必要とアドバイスする。また、指導者自身が健康を維持する努力を勉強も含め、ふだんから怠らないこと、「小さくてもよい、少し先の目標を持つこと」「積極的に外に出て縁をつなぐこと」が仕事を開くことにつながるかと話している。