拓く
健康づくりの現場から 101

筋トレメニューの一つ、ミニボール腹筋の様子（上）と吉武氏

フィットネスジムを開設し、地域の「運動初心者」の健康づくりに取り組む

加圧トレーニング＆フィットネスはな代表
健康運動指導士　吉武　亮（まこと）氏

佐賀県伊万里市の健康運動指導士・吉武亮氏は、長年スポーツクラブで培ってきた指導経験を生かし、平成24年にフィットネスジムを開設した。コンセプトは、「初心者向けフィットネスジム」。この施設を拠点に、地域の方の健康・体力づくりや介護予防の運動指導に取り組み、運動の生活化をめざしている。

「起業」を志し、さまざまな経験を積む

加圧トレーニング＆フィットネスはな（以下、「はな」）は、佐賀県伊万里市の中心部から約2・5㎞の郊外にある。健康運動指導士・吉武亮氏が平成24年に開設した。

吉武氏は、子どものころから「いつか自分の会社、事業を起こしたい」と考えていた。高校卒業後、スポーツショップなどのアルバイトを経験しながら、「体を動かす仕事をしよう」と、11年に佐賀市内のスポーツクラブに入社する。

スポーツクラブでは、さまざまな経験を積み、ノウハウを得た。クラブでの運動指導をはじめ、県内市町村や民間企業のウォーキング教室、体操教室、介護予防教室や通所介護施設での運動指導、さらに管理職も経験した。21年からは、企業や自治体のセミナーやイベントの体操講師を多く務め、「幅広い年齢層、運動が苦手の人など、さまざまな人に接することができた」と吉武氏。「大きな都市に大きなスポーツクラブではなく、小規模でも、地域の人たちが集い、人と人がつながる場として地域に根ざしたクラブをつくろう」と構想は固まった。22年に、出身地の伊万里市に戻り、24年に起業。健康運動指導士の資格は、自治体の仕事を多く受注していた会社の勧めもあり、16年に取得した。

運動初心者をターゲットに地域密着型ジムを開設

「はな」は、延べ床面積約150㎡。各種マシンを置くトレーニングルーム2つ、多目的スタジオ1つがある。「遊び心も大切」と卓球台やダーツも設置している。

「はな」のコンセプトは、「無理せず末永く運動を続けるための、初心者向けフィットネスジム」である。健康づくりや介護予防のために運動は必要、やらなければならないと思っている人は少なくない。しかし、運動施設は元気で若い人が行く場所と思い込み、運動を続けられるのか不安、運動をしていないので自分にもできるのか不安、体力がないなど、運動への一歩目を踏み出せない人が多い。「初心者向け」とは、「そうした方の目線に立って、その方に合わせたフィットネスを提供する」という意味合いである。①専門用語や難しい運動をなくし、敷居を低くした施設づくり　②笑顔で無理せず続けることを第一に、短期間で効果を出すやり方はしない　③運動を生活の一部にすることを目的に運動メニューの提案と指導の3つを心がけている。

「はな」は会員制で、入会金5000円と事務手数料2000円。月会費は60歳未満6000円、60歳以上5000円である。会員は30～60歳代が多く（図1参照）、居住

地別で見ると施設から車で10分圏内が6割を占めている（図2参照）。

人を集める力を発揮する マーケット・メッセージ・メディア

「はな」は開設の翌年、現施設に拡充、リニューアルした。「施設運営の最大の課題は集客」と吉武氏は話す。地域密着型のジムにしたいと、事前にマーケティングをしていたが、経営的に安定するようになったのは3年目からと言う。「運動指導の技術や知識があっても、指導を受ける人がいなければ意味がない。人を集める力を養わなければ、学んだことを生かすことはできない」（吉武氏）のである。

集客で最も重要なことは、「市場（マーケット）、どう伝えるか（メッセージ）、どうやって伝えるか（メディア）。この3つがうまくいって集客できる」と話す。65歳以上をターゲットにしたマーケティングでは、地域限定のダイレクトメール、公民館での紹介、新聞折り込みチラシなどを実施している。「チラシなどのメッセージでは、自分自身がやりたいことを伝えてしまうが、反応がないことが多かった」と言う。逆に、「お試しの体験キャンペーン」は有効だ。悩みや利用しにくくしているのは何か、お客さまの声を聞いて、チラシやプログラムを改善した。吉武氏の名刺には、健康運動指導士と並べて、「新規集客アドバイザー」の肩書がある。

図1●男女別・年代別の利用者数の割合（平成24年5月～28年9月）

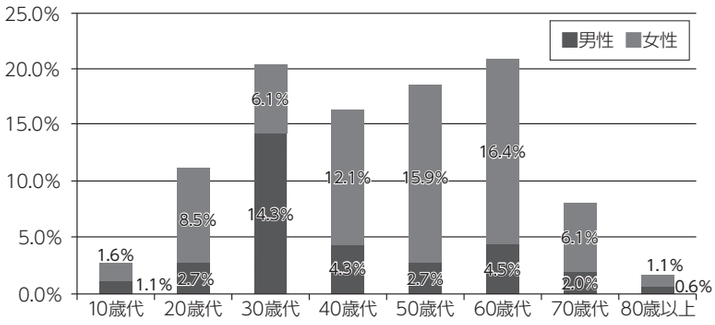
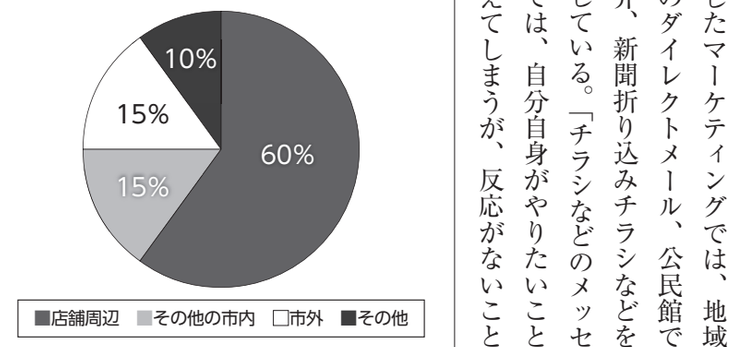


図2●地域別会員数の割合



（注）「店舗周辺」は車で10分圏内の市内。

信頼関係を築き 体力や生活習慣に合った指導を

「はな」が提供するメニューは、フィットネスコース、加圧ひきしめトレーニング、外部講師による少人数制ヨガ（スタジオレッスン）などがある。

フィットネスコースの基本プログラムは、①準備運動ではエアロバイク、ストレッチなど ②筋トレでは、ふだん使わない筋肉を重点的に、全身メニュー、チェストプレス、プルダウン、スクワット、もも上げ、ボールはさみなどを5～10分 ③有酸素性運動では、ウォーキングやエアロバイク、クロストレーナーなどを10～30分 ④最後にリラックス運動として、ぶるぶるマシンやリラックスポール、ストレッチなどを行う（表1参照）。所要時間は30～60分で、実施目標は週2～3回だ。

コースといっても、一度に行うのではなく、会員が自分の都合のよい時間に来て行う形をとる。毎回、運動開始前に問診を行い、一人ひとりの体力や運動経験、生活習慣に合わせた運動プログラムを提供し、指導・アドバイスを行う。現在、毎日30名ほどがこのコースの利用しており、60分間続ける人が多いと言う。「中

表1●フィットネスジム基本プログラムの概要

主な内容		実施時間
①準備運動	エアロバイク、ストレッチ	10分
②筋トレ（ふだん使わない筋肉を使う）	全身メニュー、チェストプレス、プルダウン、スクワット、もも上げ、ボールはさみ、ヒップアップ、ミニボール腹筋	5～10分 回数10～30回を2～3セット
③有酸素性運動	ウォーキング、エアロバイク、クロストレーナー、ステップマシン	10～30分
④リラックス運動	ぶるぶるマシン、リラックスポール、ストレッチ	5～10分
合計時間		30～60分

性脂肪値が下がった」「歩くスピードがアップした」「肩関節の稼働域が向上した」「腰痛が改善した」などの声が聞かれると言う。

平成27年からは、伊万里市の地域支援事業（介護予防事業。週1回60分）の事業所指定を受け、支援対象者の運動指導も行っている。プログラムは、基本プログラムとほぼ同じだ。指導では、「笑いも一つの運動。笑いが出るように工夫する」（吉武氏）。大切にしているのは、会員とのコミュニケーション。「集団指導であれ個別指導であれ、一対一の人としての信頼関係がなければ運動継続の気持ちはわいてこない」と話す。

働き盛り世代のために加圧ひきしめトレーニングを展開

働き盛り世代のために短時間で済むトレーニングとして、「加圧ひきしめトレーニング」を、開設時から導入している。加圧ひきしめトレーニングは、腕か太ももの付け根に専用のベルトを着け、適正な圧をかけて行うトレーニング法。軽い負荷で行うため、翌日に激しい疲労感が少ない、多くの筋肉を使うため血行促進効果などが期待できると言う。

参加者には必ず体験してもらい、個別プログラムを提供するが、基本プログラムは、上半身のメニューはチェストプレス、プルダウン、ローイング、キックバック、アームカール、サイドレイズなどで5～10分、下半身のメニューはスクワット、もも上げ、ボールはさみ、ヒップアップ、つま先立ちなどで10～20分、合計で15～30分行う（表2参照）。ダイエットと組み合わせた6か月間コースを用意しており、現在、1日5～8名が利用している。

表2●加圧ひきしめトレーニングプログラムの概要

主な内容		実施時間
①上半身メニュー	チェストプレス、プルダウン、ローイング、キックバック、アームカール、サイドレイズ、腹筋	5～10分 回数10～30回を2～3セット
②下半身メニュー	スクワット、もも上げ、ボールはさみ、ヒップアップ、つま先立ち	10～20分 回数10～30回を2～3セット
合計時間		15～30分

地域とつながり、地域に根ざした事業展開をめざす

吉武氏は、「健康づくり運動の専門家として、個人の生活習慣に合わせた運動指導やアドバイスができるのが健康運動指導士」と話す。さまざまな健康情報が流れるなか、いったい何をどのくらいすればよいのか、混乱している人が多い。「そんな情報過多の時代にこそ、健康運動指導士は、その人に合った運動や将来の健康管理をアドバイスして見守っていく役割がある。対象者の話をしっかりと聞いて、その方に合った情報を伝えることのできる指導者でありたい」と話す。

健康運動指導士が一人でできることや解決できる力は限られている。「病院や介護施設、行政の施設、フリーで活動する方たちなど、指導者どうしがつながり、いい関係を保ち、問題や悩みを解決していくことが必要」と話す。地域との交流・つながりも大切だ。ガレージセールなど地域住民との交流イベント、施設と会員、地域をつなぐ「月刊ニュースレター」（A4判2頁。今年9月号で通算50号）の発行などを行っている。

吉武氏は、現在、個人事業主として妻である指導員との二人三脚で頑張っており、当面の課題は指導人材の確保である。さらに今後は、「はな」の支店、あるいは独立したい人にノウハウを提供してフィットネスジムの新しい形として広めていきたいと考えている。NPO法人日本健康運動指導士会佐賀支部長を務めており、県民向け一般公開講座の開催など、健康運動指導士の認知度を高める活動にも力を入れている。「団塊の世代が75歳となる2025年はすぐそこに来ている。健康寿命を延ばす取り組みにいっそう取り組んでいきたい」と話す。

各種マシンによる有酸素性運動。体力に応じたプログラムを提供する