

パーソナル専用スタジオを開設 地域住民にオーダーメイドの運動指導



パーソナル・マンツーマンによる運動指導の様子



Studio Life代表
健康運動指導士
秋永 尚宏氏

姿勢改善・不調改善などパフォーマンスアップやコンディショニングのためのパーソナル運動指導が、一般の人たちから求められている。健康運動指導士・秋永尚宏氏は、パーソナル専用施設を開設し、個々の目的や課題にかなう身体機能をつくるプログラムを展開し成果を上げている。

パーソナル・マンツーマン運動指導専用スタジオを開設し起業

健康運動指導士・秋永尚宏氏は、平成26年、佐賀市に隣接する小城市にパーソナル・マンツーマン運動指導専用施設「Studio Life」(スタジオライフ)を開設し、起業した。小規模な施設だが、トレッドミル、フリーウエイト、サスペンション、プルダウンなどのマシンを置き、瀟洒しょうさで明るい雰囲気だ。

秋永氏は、鹿児島県内の大学体育学部を卒業後5年間、東京で総合フィットネスクラブのスポーツインストラクターとして、子どもから高齢者までの各種運動指導、イベントの企画・運営やセクショナルチーフなどを担当し、指導の基礎を培った。その後「地元・佐賀で健康づくりに貢献したい」という思いから、佐賀市内の総合スポーツ施設に勤務し、ジムエリアでは主に成人の指導を、また新たな境地として自治体等の介護予防教室や健康教室などの出張指導を行った。好奇心旺盛に勉強や研修を重ね、各種資格を取得。健康運動指導士の資格は、スポーツ施設会社の方針もあつ

て、職域・地域などの外部での指導に必要と取得した。

一方で、秋永氏は、「お客さま一人ひとりに対して、その人が求める成果を出す対応が常にできているだろうか」と、多くの人が利用するフィットネスクラブでの指導にジレンマも感じていた。「目標はあったが成果が出ない」「長続きしない」「効果を実感できない」といった人たちがいる。秋永氏は、「質の高い指導、心地よいサービスとともに、もっといいねいにお客さまに向き合い、健康やパフォーマンスを高める指導を一人ひとりに対して大事に行いたい」と起業を決意した。施設の建物は賃貸で、開業資金は約350万円。金融公庫からの融資で賄った。

個別の目的・課題に対して運動指導を総合的に提供

秋永氏が専門とする指導領域は、現在、①呼吸・骨格配列・運動連鎖を考慮した姿勢改善と動かしやすい身体づくり(機能改善) ②メタボリックシンドローム予防など生活習慣病の改善、介護予防、機能回復・リハビリ ③ウォーキング・ランニ

図1 ●「スタジオライフ」利用者の性別・年代別

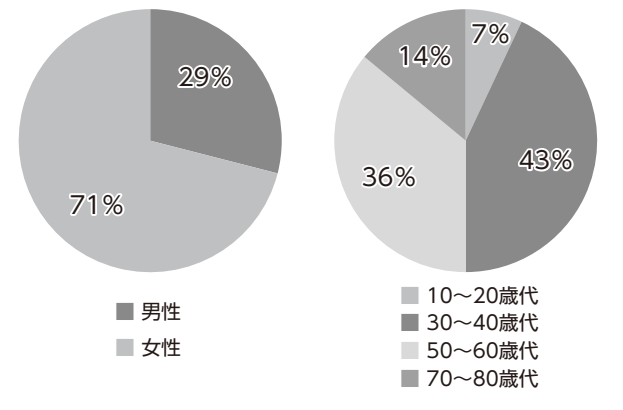
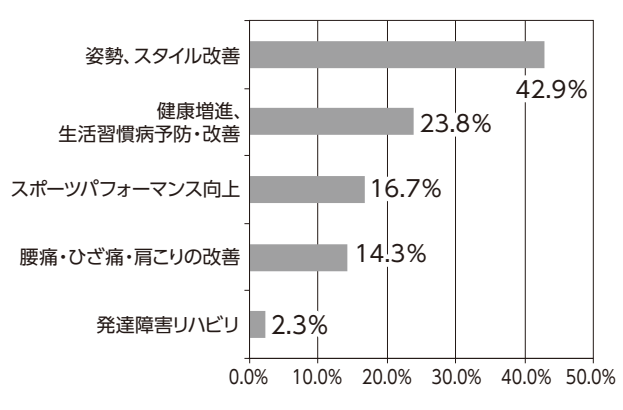


図2 ●「スタジオライフ」の利用目的



ングフォームの向上・改善 ④時間栄養学を活用した目的別食コンディショニングや食事指導など。なかでも、姿勢改善と機能改善は秋永氏の得意分野で、パーソナル指導の柱になっている。

スタジオライフの会員数は、現在約40名。30歳代〜60歳代が多く、女性が大半を占めている(図1参照)。居住地別では、施設周辺を中心に小城市内が約6割、佐賀市が約3割。口コミで会員となった人が多い。利用目的は、「姿勢・スタイル改善」が約4割で最も多く、次いで「健康増進、

生活習慣病予防・改善」が約2割と続く(図2参照)。

指導は予約制で、指導料は1回60分間の回数券制だ。回数券は4:8・12・16・24回券があり、回数に応じて値引きのサービスがある。1回券4104円(消費税込)だが、24回券だと1回当たり3024円(同)になる。入会金や会費といった固定費は設けてなく、利用しやすい。また、30分間の無料体験と60分間1080円(同)の体験利用がある。

指導にあたっては、週1回ペース、約2か月間(8回)で目に見える、体

感できる効果をめざす。ボディメイク・ダイエットなど目的によって、週1回ペースでは効果を出しにくい場合は、2週間程度の簡単な筋トレやストレッチングなどの運動を紹介し、自宅で毎日行ってもらうようにしている。継続利用者が多く、2年以上という人が3割弱いる。

秋永氏は、身体を変えるためには①心構え・知識 ②体力・動き方③リラクゼーション ④栄養 ⑤回復が必要と考えている。「激しいトレーニングをしすぎなくても、効果的な運動を継続すること、食事と

休養までを気にかけて生活習慣によって、身体の機能は維持できる」と話す。日常での姿勢の意識や、必要に応じての食コンディショニング指導、食生活やライフスタイルの提案なども行い、生活の中でのセルフコントロール能力を同時に高めていく。

パーソナル指導のポイントは、指導前の現状把握と評価。初回のアンケートに既往症と現状、運動習慣、仕事、運動の目的・目標、身体に対する悩みなどを聞き出し、面談で確認し、めざす姿をイメージしてもらう。また、その人の話し方、姿勢や

歩き方なども観察する。さまざまな動き・ポーズをしてもらって「動き方」を診断、評価する。

呼吸、姿勢、動きに着目 複数のメソッドで身体づくり

トレーニング指導は、呼吸、姿勢、動きに着目し、スムーズな動きができるように、バランスよく身体を整える土台づくりから始める。PHIピラティスをはじめ、複数のトレーニングメソッドをプログラムに活用している(次頁・表参照)。動作自体はシンプルで、どのように身体が動いているのか、正しく動いているのかを身体で感じ、頭で理解し、習慣化してもらう。最終的には無意識にできるようにすることをめざす。

4回の指導で、呼吸機能、関節のポジションを整え、その動きに必要な役割分担ができて動ける身体をめざす。毎回、立位でのトレーニングを実施し、回を追って割合を増やし、最終的には完全立位で「身体をコントロール」できるようにする。また、エクササイズやトレーニング中の姿勢や関節の動きが好ましくない場合は、その問題も解決するキューイングや

表●4回のパーソナル指導の流れ

	主な内容	備考
1回目	仰臥位呼吸、仰臥位アクティブストレッチング、ピラティスを活用したモビリティ&スタビリティエクササイズ（仰臥位、横臥位、腹臥位、四つんばい）、トルニー&ハーフニーエクササイズ、プルダウンマシン、スクワット、ストレッチングリラクゼーション	・矢状面、前額面の動きが主 ・立位は1割程度 ・ツール活用は2割程度
2回目	仰臥位呼吸、ストレッチングポール脊柱・股関節・肩関節調整、アクティブストレッチング、モビリティ&スタビリティエクササイズ、トルニー&ハーフニーエクササイズ、大筋群バーベルウエイトトレーニング、ストレッチリラクゼーション	・矢状面、前額面の動き ・水平面をバランスよく ・立位は2割程度 ・ツール活用は2割程度
3回目	ストレッチングポール呼吸・脊柱・股関節・肩関節調整、アクティブストレッチング、モビリティ&スタビリティエクササイズ、トルニーエクササイズ、ウエイトトレーニング（バーベル・ケトルベル・ダンベル）、TRX 活用、ストレッチングリラクゼーション	・立位は3割程度 ・ツール活用は4割程度
4回目	前3回の内容の中に、スピードの変化を与えたり、難易度を高めたトレーニングまで実施	・立位は4割程度 ・ツール活用は6割程度

(注) 1回 60分間。指導料は4回券で15,552円（消費税込）

知識提供を随時行う。

指導では、常時、姿勢評価↓動き方の評価↓運動実践↓課題改善の流れを取り入れ、評価↓課題改善↓実践の流れを繰り返すことで、成果や効果をより引き出すようにしている。また、歩き方は、身体を変える多くの要素を含んでいる。スタジオライフでは、ウォーキングやランニングフォームの向上・改善のパーソナル指導を行っており、正しく歩けるように、一つひとつプログラムのステップを踏んで、自分の身体を意識的にコ

ントロールできるように指導する。

地域や学校、企業に向いて運動指導・講演活動を展開

秋永氏は、市町村や学校、民間企業等からの依頼で、地域での運動指導や講演・セミナー等も行っている。スタジオ運営が軌道にのって忙しくなり、現在は受注件数を制限しているが、介護予防運動教室、健康づくり運動教室、親子運動ふれあい教室など対象は、子どもから高齢者まで幅広い。さまざまな世代への指導は、秋永

氏の豊富な運動歴が役立つ。小学校4年生から始めたサッカー30年を筆頭に、マラソン17年、トレイルラン7年と多彩だ。「みずからが身体を動かすこと、チャレンジすることをせず人に伝えることはできない」が、秋永氏の信念だ。また、会員からメンバーを募り、「ほ

どよく・心地よく・気持ちよく」走ることを楽しむ「エンジョイ・ランニングクラブ」を組織して、市内の景勝地などを走るイベントを開催している。秋永氏は、近い将来、市内でマラソンイベントを開催したいと考えている。

目標は地域の「かかりつけ医」のような健康運動指導士

「自分の目的にかなう効果的な運動方法は？」「自己流で運動をしているが、この方法は正しいのか？」といった運動のニーズや悩みは都市や地方を問わずにあるが、地方では対応できる運動施設や運動指導者が少ない。秋永氏は、「パーソナル指導は都市圏でのサービスと

思われているが、地方にも需要はある」と考えており、運動指導を通じて、人と人の関係性を大切にしながら、地元を受け入れられるようになってきた。「このスタジオに健康づくりを任せたい、大切な人を預けたいと思ってもらえる信頼されるスタジオづくり、進化するスタジオづくりをしたい」と秋永氏。かかりつけ医のような健康運動指導士をめざしている。

しかし、指導できる人数に限りがあるなどの課題もある。このため、長期継続者を対象にしたグループレッスンの実施や、パーソナルデータを作成し、相互に連絡し合い、相談・指導のできるシステムの構築などを考えている。また、時間帯や曜日によって利用希望者が重なることがある。現在は個人営業だが、チームを組んで指導する態勢も視野に、指導者や指導場所の確保を考えたいと思っている。

秋永氏は「スタジオ運営を中心に、市内の企業等へのアプローチを強めたい」とし、将来的には「子どもも高齢者も専門的なトレーニングができ、心身の癒やしにもなる小規模な地域の運動拠点、運動を通じたコミュニティをつくっていきたい」と語る。秋永氏は、多忙な日々をやりくりして、毎月1〜2回、福岡市などへ出向き、スポーツ医学や機能改善、栄養学、コーチング等のセミナーに参加している。いまでも絶えず理論と実技を積み重ねており、「学びをおこたらず、前進することを心がけている」と話す。