

パーソナルトレーニング施設を開設し 「動きやすい身体づくり」を推進する



運動指導前に呼吸や姿勢の状態を評価することを重視する



健康運動指導士の田中氏

株式会社Refine Body

代表取締役

健康運動指導士 田中 宏明 氏

健康意識の高まりとともに、運動のニーズは多様化している。健康運動指導士・田中宏明氏は、平成25年にパーソナルトレーニング施設を札幌市内に開設。「動きやすい身体づくり」をめざし、呼吸、姿勢、動きを整える運動指導を展開するとともに、本来の身体の動きとその重要性を習得した運動指導者を道内に増やす育成事業にも取り組んでいる。

「リファイン・ボディ」をめざし パーソナル施設を開設

3室に仕切れる広さ100㎡ほどのスペースに、リフォーマー、チェア、スパインコレクターなど各種ピラティスマシンが置かれている。札幌市中央区にある(株)リファイン・ボディのパーソナルトレーニング・ピラティススタジオ(以下、「スタジオ」)だ。平成25年開設で、現在、月平均200レッスンのパーソナル指導を行っている。

代表取締役を務めるのは健康運動指導士・田中宏明氏。主な事業は、スタジオ運営と指導者の養成・派遣などである。田中氏は、パーソナル指導と指導者の養成に10年余りの実績がある。事業規模が大きくなったことや今後の事業展開を考えて、平成30年に法人化した。

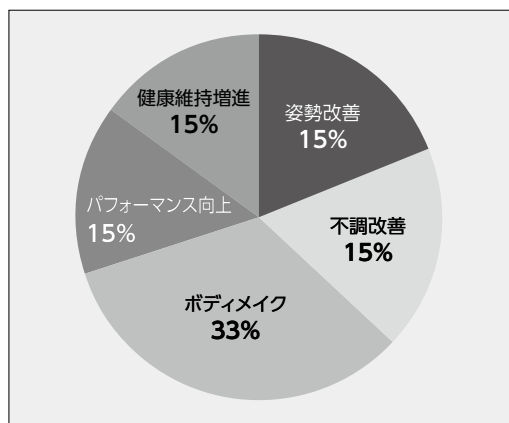
社名(Refine Body)には、「もともとヒトがもっている(いた)心身の機能を取り戻して元気になってほしい」という田中氏の願いが込められている。ミッションは、「呼吸・姿勢・動きを整える良質な運動を普及し、北海道に心と身体が元気な人

を増やすこと」だ。自社スタジオで、ピラティスをベースにした呼吸姿勢・動きを本来あるべき状態に戻す、あるいは近づけるパーソナル運動指導を展開する。

田中氏は札幌市出身。市内の体育系専門学校インストラクターコースに通いながら、市内のスポーツクラブでアルバイトを始める。当時を振り返って、「頑張つてトレーニングしているのに結果を出せる人が意外に少ないこと、ふだんの姿勢や動き、生活習慣が体調不良の原因になっていることが多いことに気づいた」と話す。そこで、その人の状態に合わせて個別指導を提供すれば結果を出せるはずと考え、在学中にパーソナルトレーナー資格「NSCA-CPT」を取得。卒業後はパーソナル専門スタジオに入社した。

さらに田中氏は、運動方法について国内外から情報を収集し、ピラティスに出合った。ピラティスは、もともとは傷病兵のリハビリメニューとして開発され、負荷が少なく、年齢・性別・経験を問わず幅広い層に対応できる運動プログラムだ。パーソナルトレーニングをベースにしてピ

図●スタジオ利用者の参加目的



40〜50歳代を中心に
目的別にパーソナル指導

ラティスのノウハウを加え、平成23年、フリーランスとして活動を開始した。

表1●パーソナルトレーニング料金

【パーソナルトレーニング】

時間	回数	料金(税込)
40分	単発、ビジター	6,480円
	4回チケット	23,760円
	10回チケット	45,360円
60分	単発、ビジター	8,640円
	4回チケット	32,400円
	10回チケット	66,960円
90分	単発、ビジター	12,960円
	4回チケット	45,360円

【2名以上のセミパーソナル】

	2名	3名	4〜5名
セミパーソナル	8,640円	9,720円	10,800円
4回チケット	34,560円	—	—

(注)チケットの有効期限は、4回2か月、10回3か月。田中氏の指導は別途料金

スタジオでは、パーソナルおよび2名のセミパーソナルレッスン、ピラティスのグループレッスン(週2回開催、定員4名)を実施している。そのほか、指導者養成のセミナーを週1回開催している。指導スタッフは、現在4名。田中氏を除く3名のトレーナーとは業務委託契約を結んでおり、うち1名は健康運動実践指導者の資格を持つ。

レッスンの利用は、会員制で完全予約制。40〜50歳代を中心に10〜80歳代まで幅広い年代層が利用している。開設当初は女性だけだったが、現在は男性が1割になった。利用の目的は、ボディメイク、姿勢改善、不調改善、パフォーマンス向上など多様である(図参照)。最近の傾向として感じることは、夫婦や友人、同僚など2名のセミパーソナルの利用者が増えてきているという。トレーニングの指導料は、最も利用の多い60分パーソナルトレーニングが1回8640円(税込)。3か月間有効の10回券など割安なチケットサービスもある(表1参照)。ほかに

呼吸・姿勢・動きを整える
運動を柱に不調改善

入会時に会員登録料5400円(税込)が必要になる。60分の有料の体験レッスンを実施しており、体験してから会員登録する人がほとんどである。

田中氏は、「パーソナル指導を希望する人は、なんらかの不調をもつ。だから鍛える前に動きやすい身体づくりが必要」と話す。指導の初回にあたる体験プログラムでは、問診とカウンセリングの後、運動の前に姿勢・動作・柔軟性の評価と呼吸の評価・介入を行う(表2参照)。

呼吸は最も重視しており、横隔膜を使って理想的な呼吸ができていないかを確認する。「呼吸が正しく行われなければ、必要な筋緊張が生まれ、良好な姿勢や動きの獲得につな

表2●体験レッスンの流れ

流れ	ポイント
① 問診・カウンセリング	○目的は何か ○既往歴、現疾患・痛みの有無、食生活、睡眠その他を聞き取り
② 姿勢・動作・柔軟性の評価	○正しい姿勢かどうか ○肩関節・股関節など関節の動きを確認
③ 呼吸の評価と介入	○横隔膜を使って理想的な呼吸ができているか
④ 運動プログラムの作成	○負荷をかける運動を提供する前に、適切な感覚器の働き、呼吸、姿勢と動作改善を狙ったプログラムを提供する ○基本的にヒトの発育発達過程に沿って進める

(注)所要時間60〜90分程度

がらないことが多い」と田中氏。「横隔膜がよく働くとコアが安定する」と話す。肩呼吸や呼吸時にリブフレア(呼吸代償運動)など、呼吸エラーが見られる場合は改善のためのエクササイズを行う。運動プログラムは、呼吸・姿勢・



ヒトの発育発達過程に沿って運動プログラムを提供

動作の評価に基づき、目的に対する改善点や問題点を明らかにして作成する。プログラムは、基本的にヒトの発育発達過程(あおむけ→寝返り→うつぶせ→腹ばい→四つんばい→お座り→横座り→片膝立ち→立位)に沿って進めていく。

股関節の動かし方を指導するケースが多く、「股関節を適切に動かさないことが原因で、膝や腰に負担をかけていたり、臀部や太もものボデイラインに悩む人が多い」と言う。こうしたケースの対象者には、ピラティスマシンを使って効果をより引

き出せるよう運動指導する。

「地産地消」をめざした動きを チェックできる指導者を

指導者の養成事業は、フリーとなった平成23年にピラティス指導者養成コース、翌24年にパーソナルトレーナー育成コースを開講した。道内にパーソナル指導者のスキルアップの場がなく苦労した経験から、「自動車に点検・保守が必要なように、毎日動かしているヒトの体の動き等をチェックし介入できる運動指導者を育てたい」と準備してきた。

ピラティス指導者養成コース(BE S Jピラティス資格コース)は、生理学・解剖学を基礎から学び、ムーブメント約60、ティーチングスキルその他を習得して、すぐに指導できることを目的としている。基本コースは32時間(週1回3時間×約3か月間)だが、地方都市開催の場合は1回6時間×全6回、土曜夜3回+日曜6時間×4回など短期コースがある。札幌のほか旭川、帯広、釧路、函館など道内各地で開いている。これまで150名余が受講した。パーソナルトレーナー育成コース

は、姿勢や動きの評価法、各種ウエイトトレーニング、パートナーストレッチなど、より専門的で実践的な知識・技術を身につけて、パーソナル指導や運動の専門家として活動の幅を広げるための学びの場となっている。4人までの少人数制で、札幌をはじめ旭川、帯広などで開催し、これまでに保健医療関係者など約30名が受講した。

このほか、スキルアップセミナーを年10回(1回2〜6時間)開催している。受講者に最新の知見を提供できるように、田中氏は毎年国内外のワークショップや研修会を受講し、自身のスキルアップを図っている。

北海道では、運動指導者は札幌市に多く集まっており、そのほかの地方はきわめて少ない状況にある。田中氏の夢は、動きやすい身体づくりのできる運動指導者の「地産地消」である。「今後も道内の指導者養成を積極的に進めていきたい」と話す。

運動指導者が地域で活躍できる 環境づくり・しくみづくり

リファイン・ボデイのミッション実現

には、運動指導者の育成とともに、その指導者たちが地域や企業で活躍できる環境づくり、しくみづくりが必要になる。少しずつだが、理学療法士などの医療従事者との連携が生まれてきており、「今後は、さらに市町村などの行政や民間企業との連携、地域のスポーツ少年団やクラブチームなどへの指導者派遣などを進めたい」と田中氏は考えている。

田中氏は、指導者養成の講師のほか、平成21年からは出身専門学校の非常勤講師や医療従事者対象の運動セミナー講師などを務めており、講師活動が活動の半分を占めている。そうしたなか、地域住民の健康づくり支援活動として、札幌市内地区センターでのピラティスサークルの指導(週1回、90分)がある。いまから8年ほど前、地区センターからの依頼で、全5回の短期ピラティス講座を実施したのがきっかけで、現在は自主サークルとして継続、運営されてきた。田中氏は、「こうした地域住民に直接働きかけることのできる活動ももっと増やしていきたい」と話している。