

「健やかな身体と心のあり方」をテーマに 運動指導、健康教育を展開



福岡市での運動の普及啓発イベント



藤崎氏

ハートフル アソシエイト代表
健康運動指導士

藤崎 道子 氏

福岡県久留米市の健康運動指導士・藤崎道子氏は、福岡県を中心に、健康づくりのための運動指導、健康教育を大学や自治体、企業等で展開する。心身を整える運動プログラムを開発するとともに、「イクイップ フィットネスアカデミー」を主宰し、即戦力となる運動指導者の育成・支援にも取り組んでいる。

身体と心がよりよい状態になる 運動指導・健康教育を展開

健康運動指導士・藤崎道子氏は、指導歴20年超えのベテランだ。出身地である福岡県久留米市に拠点を置き、「健やかな身体と心のあり方」をテーマに活動している。大学・専門学校での健康づくり運動の実技指導や、運動指導者の育成、資格取得に向けたセミナー・講習会、企業・行政の健康づくりセミナー、健康教室などと多彩だ。

藤崎氏はフリーランスで、平成14年にハートフルアソシエイトを設立した。「個人営業でも屋号をつけることは、自分や社会への責任感を強くする」と話す。ハートフルは「心が満たされる」、アソシエイトは「仲間」「一緒に言う」という意で、「自分の活動の軸となる思いを込めた」と話す。藤崎氏は、子どものころからスポーツ少女で、運動嫌いな子がいると、「みんなでやろうよ」と声をかける盛り上げ役。その後、体育教員をめざし、福岡市の大学体育学部に進学し、卒業後2年間の同大学教育技術職員を経て、県立高校非常勤

講師(保健体育)となった。

平成8年に(公社)日本フィットネス協会認定エアロビクスインストラクター(ADI)資格を取得。活動の幅が広がり、運動機会のない人たちの生涯教育としての運動指導へと視点が変わった。健康運動指導士資格は19年に取得した。きっかけは、ある行政からのオファーの際、健康運動指導士資格がないという理由で契約できなかったことだという。藤崎氏は、現在NPO法人日本健康運動指導士会福岡県支部の理事も務めている。

大学や企業と提携し 運動プログラムを開発

運動指導の対象はマタニティから高齢者まで、生活習慣病予防や転倒予防、産後ケアなど運動目的も多様だ。藤崎氏は、年齢や目的に合わせて、さまざまな運動プログラムを開発してきた。

その一つに、心身を整える「Nagonicise®(ナゴミサイズ)」がある。同プログラムは、平成27年に米国・ロサンゼルスで開催されたIDEAワールドフィットネスコンベンション

表●Nagomicise®運動プログラム

テーマ	目的	時間 (BPM)
Releaseパート (ほぐし) 調整力を高める	身体を揺れ動かしながら、脱力を主とした動きで筋を緩め血行を促進させる	5分 (98BPM)
Flexibilityパート (しなやか) 柔軟性を高める	脊柱と肩関節の関節運動をすべて取り入れた動作を行い、肩甲骨の動きを滑らかにして関節可動域を広げ、上半身のしなやかさを引き出す	6分30秒 (104BPM)
Muscularパート (たくましさ) 筋力を高める	下半身や体幹部の筋力を高める	7分 (110BPM)
Balanceパート (たくみさ) 巧緻性・平衡性を高める	身体の中心軸を意識しながらスローな動きをコントロールしながら行うことや、動から静へ動きを変化させてもぶれない身体を養う	8分 (118BPM)
Aerobicパート (ねばり強さ) 持久性を高める	軽快なリズムに合わせてリズムカルに動きながら、呼吸循環器を高める	5分 (120BPM)
Cool Down パート	呼吸を深めることを目的としたパート。ゆったりとした呼吸を行いながらストレッチを行う	7分30秒

でプレゼンターとして発表したもので、参加者から大きな拍手を得た。藤崎氏は「運動は世界の共通語。言葉は通じなくても心は通じることを実感した」と話す。

ナゴミサイズのプログラムは、所要時間は約40分。リリース(ほぐし)、関節運動(柔軟性)、筋トレ、バランス運動、エアロ、クールダウン(呼吸)の5つのパートで構成されている(表参照)。運動強度は、開始20分前後に行う筋トレで最大6メッツほどである。

「運動はきつい・やさしいのどちらか一方にこだわりすぎるとひずみが出る」と言う。体操でもエアロでもヨガでもなく、自律的に体を動かすし、心身の調和を図ることをめざし企図した。剣道をしてきた経験を生かして、動きに「気」などの東洋的要素も取り入れた。参加者からは「汗も出る。ほっかりする。リラックスした」などの声が寄せられ好評だ。

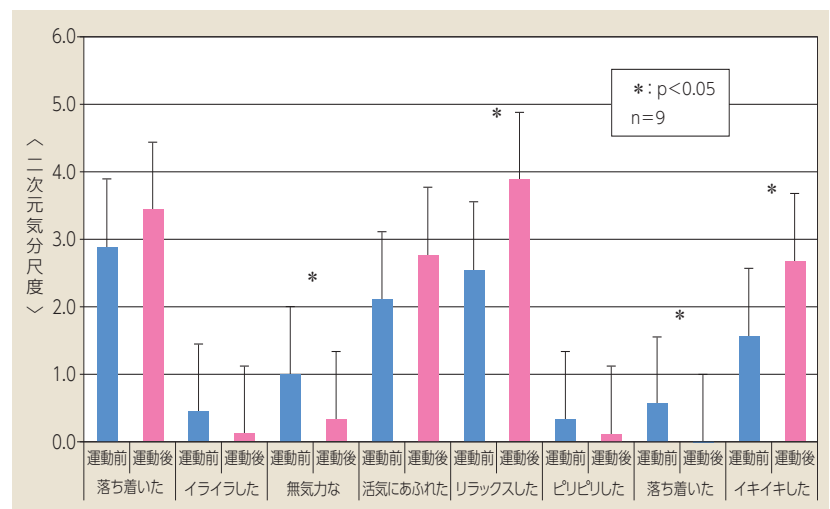
このプログラムは福岡大学大学院在学中に効果を検証した。運動後

の気分の変化(二次元気分尺度。急性効果)では、初回で「落ち着いた」「リラックスした」「イキイキした」などの効果が認められ(図参照)、回を重ねても同様の傾向が見られた。また、身体の不特定愁訴評価(VASスケール)では、痛みやこり8項目のいずれにも改善傾向が見られ、肩こり、首痛、頭痛では顕著な改善に至った。

また、調剤薬局を全国展開する企業と提携して開発した運動プログラムに、「3分でできるちょこっとロコモ予防トレーニング『ちょこトレ』」がある。「ちょこトレ」は、一つの運動が約3分間。調剤の待ち時間などの空き時間に手軽にできるのが特徴だ。運動は5種類あり、立つ・歩くなどの運動機能低下を予防するため、骨盤、股関節、足首、太もも、背骨の5か所の筋肉を鍛える内容になっている。

平成29年に運動を通じた健康増進に積極的に取り組む企業と、藤崎氏が非常勤講師を務める九州共立

図●初回の運動時における気分の変化(急性効果)



**アカデミーを主宰し
運動指導者の育成**

大学スポーツ学部の産学連携プロジェクトとしてスタートした。動画「ちょこトレ」は30年より、提携企業の店舗モニターなどで放映されている。

藤崎氏の活動で最も多いのは、運動指導者の育成である。「身体と心がよりよい状態となるような方

法論をわかりやすく伝えること」をライフワークに取り組んでいる。

現在、県内の大学・専門学校5校で非常勤講師を務め、これからを担う運動指導者育成のための授業等を担当している。授業は、ウォーキング、ストレッチング、エアロなど実技指導が中心だが、「その運動がなぜ必要なのか、理論をきちんとリンクして学ぶように指導する」と藤崎氏は話す。また、話す・気遣いができる・自分のアピールができるなど、人間力を高めることを重視している。「人間力は何のフィールドでも大切な要素だが、相手と対す



地域の体育館でのボール運動

る運動指導では欠かせない要件になる」と語る。

また、藤崎氏は平成14年に「イクイップフィットネスアカデミー」を主宰。自身の企画による指導者のための研修会やセミナー、指導者養成コースを開催している。イクイップとは「伝授する」という意だ。

指導者養成コースは、現場に即戦力となる人材育成がねらい。週2回・1回3〜4時間、5〜6名の少人数制で理論と実技を6か月間学ぶ。14年から毎年1コースを開き、20年までの7年間に約30名が修了した。受講者は20〜40歳代の女性が大半で、目的は運動指導のレベルアップ、健康運動指導士の資格を持つているが実践指導に自信がないなどさまざままだと言う。現在、養成コースは、プログラムの効果検証などのため時間がとれなくなったことや、カリキュラムをサポートしてもらっていた方ができなくなったことなどから休講中だ。藤崎氏は「指導者養成事業は1人でできない。態勢を整え、1〜2年後には再開したい」と考えている。単発型の主催セミナーは、随時行っている。昨年は、2日間(1日3

時間)にわたって「産後リカバリークラスの指導法」(定員15名)を久留米市内で開催した。産前から産後の身体の変化に対応し、かつ効果的な指導ができるようクラスの組み立て方や、赤ちゃんと一緒に行うエクササイズの方法、ベビーマッサージ法などを学ぶ内容だ。インストラクターや妊娠・出産にかかる従事者、産前・産後の一般の方などと幅広い受講者が集まった。

心を整えるスタジオ開設 種をまく仕事を続ける

さらに、藤崎氏は平成21年に久留米市内にスタジオ「フィール」を開設した。ここでのレッスンで最も大切にしていることは、「自分のフィーリングを大切にしながら、自分に合ったエクササイズを行って心身を整える」だ。

スタジオでは、現在、1回60分・定員4名(予約制)でピラティス(週5回)とヨガ(週1回)の2つの教室を開いている。入会金5000円(消費税別)、都度払い受講料1回1500円(同)で、リーズナブルな料金設定だが、これには理由がある。以前、藤崎氏はハードワークの

やりすぎで自分自身が枯渇した経験をもつ。仕事へのエネルギーが切れ、3か月間の休業に至った。「指導者も人。人は動と静のバランスをよくしなければ心が壊れてしまう。スペースは限られていてもよいので、自分の心も整えていける場、時間が欲しかった」と話す。「フィール」は、藤崎氏にとっても心身を整える時間と場所になっている。

藤崎氏は、「健康運動指導士の仕事は幅が広く、やりがいがある」と話す。これから取り組みたいことは、アカデミーの充実をはじめとして多くの目標があるが、その一つは開拓の余地が広い企業の健康経営への参入拡大である。しかし指導スタッフは、現在、契約インストラクター(登録制)によって補っているが、いまは手いっぱいの状態と言う。そこで事業の拡大と経営の安定化に向けて法人化を検討中である。

藤崎氏は、「いつも自分の役割は種まきとっておき、また、そうありたいと思っている」と話す。次につながらる種をまき、また種から一つでも芽が出て、花が咲き、実がなるのが願いだ。