

「運動する楽しさ」を大切に、 幅広い世代への健康運動指導を展開



「フィットネスクラブ・エビュー」での
運動指導の様子と手嶋氏

フィットインジャパン株式会社
代表取締役 健康運動指導士
手嶋 恵 氏

広島市の健康運動指導士・手嶋恵氏は、フリーランスを経て、平成17年に会社を設立。フィットネスクラブを経営し、楽しくできる特徴的なプログラムを提供している。運動指導者の養成や地域・職域における運動指導・健康セミナー活動など、乳幼児からマタニティ、介護予防まで幅広い世代の運動を通じた健康づくり支援に取り組んでいる。

運動する「楽しさ」を体験し 健康運動指導の道へ

健康運動指導士・手嶋恵氏は、運動指導歴33年。平成17年にフィット

インジャパン(株)を設立し、健康運動にかかわる指導、指導者の養成・教育、派遣、フィットネスクラブの経営など、広島市を拠点に事業を展開している。企業理念は、「必要とされる場所、必要な人材になる。フィットネスを通じ、人々のお役に立つ」ことである。

健康運動にかかわる指導対象者は、乳幼児からマタニティ、キッズ、一般健康成人、シニアまで幅広い世代にわたる。人生には幾つかのエポック(画期的な出来事)があるが、手嶋氏は、自身のエポックをチャンスにして、運動指導の道を学んで切り開き、質を高めてきた。

手嶋氏は山口県の出身。大学は法学部、部活動も法学研究会と、「大学卒業までは文系女子だった」と言う。卒業して山口大学医学部第二外科教授室に秘書として勤務。研究棟と入院棟を歩き来する中で、健康づくりの大切さを知った。結婚・退職

して広島に移り、不妊治療の際に産院の院長から運動を勧められ、「運動は楽しく、体調がよくなり気持ちが軽くなった」体験が運動指導を始めるきっかけとなった。

平成2年、広島市内でフリーのトレーニングジムトレーナー、スタジオインストラクターとして指導を開始。産院と連携してマタニティエクササイズを開催、マタニティインストラクターとしても活動する。

資格取得にも挑戦した。運動が得意なわけではなかったと話す手嶋氏は、実技の習得に人一倍時間をかけた。「妊娠経験がないなら知識でカバーしなさい」という産院の院長の助言を得て、「勉強から入って覚えたい」と話す。スキルアップをめざして学びを重ね、12種類あるAFAA(米国アスレチック・フィットネス協会)認定資格ほとんどを取得した。

平成8年にインストラクター等に背中を押されてAFAAの教官試験官として、「手嶋フィットネスアカデミー広島」を設立した。その後、当時保有者が全国に15名ほどと少ないマスター教育トレーナー資格を取得した。これまで広島県下で各種インストラク

ターを延べ約550人育成する。

指導の依頼が増え、「仕事に穴を空けない」よう指導者たちが仕事と子育てを両立するしくみが必要になって、株式会社を設立した。スタッフルームにはベビーベッドを置くなどして、両立する環境を整えていった。

健康運動指導士の資格は、会社設立の翌平成18年に取得した。「行政の仕事では欠かせない資格。代表が持っている、仕事が決まりやすい」と手嶋氏は語る。健康運動指導士のテキストは、いままも運動指導の礎になっていると言う。

インストラクター7名でスタートした会社は、現在、社員は3名、所属しているインストラクターは33名を擁している。このうち、健康運動指導士、健康運動実践指導者の資格保有者は8名を数える。

フィットネスクラブを開設 教室事業を実施

平成24年に活動の拠点として、広島市内に「フィットネスクラブ・エビュー」(STONESPA & FITNESS E-beau)を開設した。「身のほど知らずに、収益が上がらず閉鎖するジ

ムを買い取った」と手嶋氏は話す。

エビューにはスタジオ、有酸素性運動やレジスタンストレーニング用など各種マシンを置いたジムエリア、9ROUND(後述)エリア、パーソナルルーム、サウナ、岩盤浴などがある。会員は、60歳代を中心に40歳代(70歳代が7割、女性が7割を占める(令和元年現在))。月会費は7500円(消費税別。以下同様)で、入会時に入会金1万円と事務手数料3000円が必要だ。

スタジオでは、会員向けのほか、エビューキッズクラブ、トレーナープログラムなどの各種教室を開催している。会員向け教室のプログラムは、新型コロナウイルス感染症の影響で休止中のものもあるが、エアロビクスやサルサなどの有酸素性運動系、クラシックバレエ、ウエーブストレッチリング、カラテビクス、太極拳、バレトン、マットサイエンスなどの筋コンディショニング系、ヨガやバレエストレッチングなどのリラクゼーション系など、多彩なラインアップだ。所要時間は20〜60分。楽しく身体を動かすをコンセプトにして、運動プログラムを構成している。

知育遊びで子どもの心身の 発達を促すキッズフィットネス

手嶋氏は、自身の子育てをきっかけに、キッズフィットネスに取り組んで四半世紀になる。「幼児期から小学校低学年のころまで、ゴールデンエイジ期における運動はとても重要で効果は大きい。人として心と身体を土台づくりを子どものうちから始める必要がある」と話す。

エビューキッズクラブ(月会費5000円)を開設し、小学生対象の「アスリートクラブ」(50分)、未就学児から小学2年生までと、小学3年生以上を対象の2種類の「キッズバレエ」(60分)、5歳以上を対象でイギリス人講師による英語を学びながら運動能力の向上を図る「キッズスポーツイングリッシュ」(50分)などの教室を開催している。

手嶋氏は、「幼少期のころから、生活の中に運動を組み込むことで習慣になっていく」と、平成6年から地域の幼稚園・保育園などで未就学児のフィットネス指導に取り組んできた。子どもたちの基礎体力づくりをめざすとともに、「運動は楽しい」表現

の方法は人それぞれいい」が指導の目標だ。このため、最も大切にしてるのは、知育(遊び)を通じて五感を刺激することだと言う。

たとえば、聴覚に関しては、手をたたき、声を出す、小太鼓やタンバリンなどを打ち鳴らすなどを運動に組み込んでおり、音を合図にポーズをとったり、リズムに合わせたステップを踏んだりするなど、楽しく身体を動かす体験を積んでもらうよう工夫している。手嶋氏は、「幼少期の運動指導では子どもの好きなこと得意なことを見つけて、それを伸ばしてあげたい」と話す。

健康運動の普及に 海外のプログラムを積極的導入

手嶋氏は、運動プログラムを考案する一方、斬新で優れた海外の運動プログラムを積極的に導入してきた。そのねらいについて、「運動は苦手、しなくてはならないものというイメージをもつ人が意外に多い。海外の斬新なプログラムを導入することで、新しい入り口を増やしていきたい」と話す。

その一つに、平成30年に導入したアメリカ発祥のサーキット型キックボ



サーキット型キックボクササイズを積極的に導入

クササイズ「9ROUND(ラウンド)」がある。ターゲットはストレス世代と考える30歳代・40歳代である。ストレスを抱えて肥満が気になるが、運動する時間がとれない世代だ。そうした世代のニーズにこたえたいと導入を決めた。

約60㎡のスペースに、サンドバッグやパンチングボールなど異なる9つのラウンドがあり、パンチやキックなど30分のプログラムを行う(表参照)。1ラウンド3分、9ラウンドを回って約30分の構成だ。研修を受けた専任のインストラクターが指導・補助する。現在、新型コロナウイルス感染症予防のため、感染対策に努めながら指導している。アメリカから毎日発信されてくる日替わりのエクササイズメニューを提供している。

表●「9ROUND」の概要

ROUND	概要
1 縄跳び	ボクシング用の縄跳びによるウォーミングアップ
2 フリーウエイト	スクワットからの前キック
3 パンチングボール	パンチングボールを連続パンチ
4 ヘビーバッグ	ヘビーバッグを思いきり蹴ってキック
5 ラウンドバッグ	ラウンドバッグを、腰を落として突き上げるアッパーカット
6 ヘビーバッグ	トレーナーのかけ声に合わせて全身を使っのミット打ち
7 バレルバッグ	バレルバッグを、両手を振り下ろし、下から蹴り上げる
8 スピードバッグ	パンチングボールをリズムカルにパンチ
9 マット	マットで腹筋や背筋を伸ばすトレーニング

利用は、エビュー正会員のほか、ROUND会員を設け、低額で利用できるよう、月会費は3900円で、入会金1万円と事務手数料3000円に設定した。会員は、女性が8割、20歳代・40歳代が7割を占め、正会員と比べて女性、若い世代の利用

地域・職域に向いた健康セミナーや運動指導

が多い。

地域や職域で行う外部指導は事業の柱の一つだ。「運動はフィットネスクラブなどに通って行う特別なものではなく、意識さえあればどこでもできるもの」と手嶋氏。企業、官公庁、自治体、民間団体、医療機関、運動イベントや地域のサークル活動などに積極的に出向き、フィットネスをより身近に感じてもらうための健康セミナー、体力測定、運動プログラムの提供・実践指導などを行っている。依頼があれば全国さまざまな地域にも出向く。高齢者のための運動教室や介護予防の指導は、広島県下さまざまな地域に出向いて行う。

高齢者のための運動教室や介護予防教室の指導は、地域に出向いて行う。3年前から広島市地区の社会福祉協議会と(株)ミカサ主催の高齢者のための健康教室は、スーパーマーケットの野外スペースが会場で、参加者は70歳前後が多い。大腿四頭筋のトレーニングなど、脚力低下予防のためのミカサストレッチボールの座位のエクササイズ



地域での運動指導でも運動の楽しさを伝える

ズを提案している。上手にできないのではなく「外出して笑ってもらえる」教室づくりを心がけている。また、市の中心部を離れると一人暮らしの高齢者が多くなる。手嶋氏は、「最後に参加者とお茶やお菓子を囲んで笑顔で話をすることもあり、それもまた楽しい時間」と言う。

新型コロナウイルス感染症対策として、現在、家族でできる体操、姿勢をよくする背中エクササイズなどを、自宅で簡単にできる動画配信を行っている。今後は、企業からの提案があり、手嶋氏はオンラインによる健康セミナーや運動指導を始めたいと考えている。