

オンライン講座で女性の健康づくり 女性運動指導者の安定した働き方を支援する



スタジオエモーションでの運動指導の様子と三浦氏

有限会社エモーション
代表取締役社長 健康運動指導士
三浦 栄紀 氏

健康運動指導士・三浦栄紀氏は、女性の健康づくりをテーマに、ニーズや目的に応じた運動プログラムを開発・提供するとともに、医師と連携した乳がん検診受診率向上のためのフィットネスイベントの開催、生涯安定して仕事ができる働き方の視座に立った女性運動指導者の養成・研修事業を展開。事業のオンライン化を図り、成果を挙げている。

フィットネス企業でノウハウを蓄積し起業する

目標をもてるように支援する」ために、女性の健康づくりに的は絞られていった。

健康運動指導士・三浦栄紀氏は、運動指導歴35年、大手フィットネス企業のアドバイザー歴20年のキャリアをもつ。自社スタジオの運営、プログラム開発、運動指導者の養成・研修などの教育事業を中心に事業を展開する。

三浦氏は東大阪市の出身。大学ではハンドボールの強豪校で選手として活躍する。卒業後、大手フィットネスクラブに入社。プログラム開発や人材研修養成コース等を数多く手がけ、チーフインストラクターからマネジャー業務まで幅広く行った。9年間勤めて結婚を機に退社、2児をもうけ、子育てしながらフリーとして活動を再開する。

企業との契約が多いことから、平成15年に会社を設立。社名の「エモーション」は、人を癒やす空間(ease)、人が成長する空間(education)、人が愉しむ空間(enjoy)の「e」をコンセプトにして、感動(emotion)を共有する場づくりをめざそうと命名した。女性の立場は弱く、特有の健康課題もある。「女性が輝き、

三浦氏は平成25年、大阪市内にフィットネス専用の「スタジオエモーション」を開設した。「大手フィットネスクラブでは実現しにくいことをしたい」という思いがあった。地域に密着しての少人数制で、もう1回行きたくなる・癒やしを感じるアットホームなスタジオづくりをめざした。3階建てで、1階はスタジオ、2階はカフェスペース、3階はパーソナルスタジオになっている。用途・時間帯でレンタルサービスマもある。

スタジオでは、脂肪燃焼、引き締め、身体を整える、マタニティ、子どもなど、ニーズに応じて選べるように多種類・多種目のプログラムを提供してきた。また、主催する養成講座やワークショップなども開かれる。2階のカフェスペースは会員等の交流の場だが、パン教室、ファスティングダイエット、子ども向けの英会話などカルチャー系講座も企画してきた。

健康運動指導士の資格は、勤務時代にクラブに1名配置することになり、社命で取得した。三浦氏は、「公

的な資格は、自分自身を後押しし、お客さまの信頼を得られる。マタニティやパーソナルでは安心感を与えらる」と話す。健康運動指導士のほか、エアロビクス、マタニティフィットネス、フットセラピーなどに関する多くの資格を持つ。

女性運動指導者の安定した働き方を支援

三浦氏の得意分野は運動プログラムの作成と指導者の養成・研修などの教育事業だ。これまでに1万人以上の運動指導者への教育実績を持つ。大手フィットネス企業等からの委託のほか、自社主催で、平成25年からエアロビクスインストラクター、30年から後述の美温活リンパストレッチ指導者の養成にも取り組んでいる。

エアロビクスインストラクターの養成講座は、基礎科と基礎科修了者対象の応用科の2コース(定員各8名)。基礎科は週1回3か月間で、カリキュラムはインストラクターとしての基本スキルのほかに、筋力トレーニングやストレッチングの指導スキル、さらに指導者に必要なビジネススキ



エアロビクスインストラクターの養成に力を注ぐ

ルもあるのが特徴だ(令和2年度。受講料税込込み25万円)。(公社)日本フィットネス協会の認定校となり、エアロビクス、筋トレ、ストレッチングの認定資格が取得できる。

インストラクター(スポーツトレーナー)は、女性に限らず年齢を重ねていくと続けるのが難しく、60歳代になると就業率は大きく減少する。また、所得の面では自立が困難な現実がある。三浦氏は、「フィットネスクラブで働く50歳代の女性運動指導者は増えており、老後への不安などを抱えている」と話す。

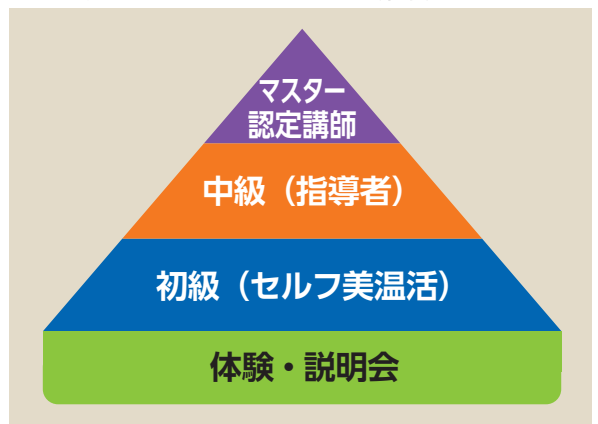
どの分野で活動し、どのような働

き方をしたらよいか、将来のビジョンを考えたいうえで働く場を決めることが大切になる。三浦氏は、「フィットネスクラブに頼らない、ビジネスとしての働き方」を提唱する。昨年、運動指導者のオンラインでの働き方の公式LINEアカウントを開設した。「オリジナル講座の作り方」「オンライン集客講座」など、女性運動指導者の働き方や効率のよい仕事の進め方、集客のポイントなど、有用情報を発信している。三浦氏は、「優れた指導力があっても集客できなければ収入はゼロ。集客からビジネススキルまで自分のものにするのが大切」と話す。

冷え改善プログラム「美温活リンパストレッチ」

医療行為だけでは改善できない不快症状を抱える人は少なくない。その代表格が「いつも手足が冷たい」「厚着をしても身体が冷える」といった冷え性で、特に冷えが原因で不調に悩む女性は多い。三浦氏は平成30年に、手足の冷え改善運動プログラム「美温活リンパストレッチ」を考案した。

図●日本美温活リンパアカデミー協会組織図



美温活リンパストレッチは、ツボ押しやリンパの流れをよくして身体を内部から温め、体温を上げるエクササイズ。プログラム名の「美」は、冷え性の原因の一つである余分な脂肪を減らして筋肉量を増やし、美ボディになるという意味が込められている。三浦氏は、体ほぐしと引き締めエクササイズで、身体のラインがシマ美ボディをめざす「美Σエクササイズ」を以前に考案している。

三浦氏は、美温活のプログラムを普及するため、日本美温活リンパアカデミー協会(令和3年から一般社団法人)を設立し、令和元年から指

導者の養成・研修を行っている(図参照)。運動指導の経験がなくても誰でも受講できる。

養成講座は、冷えや温活、リンパやツボの効果を知ってもらう「体験会・説明会」、セルフ温活ができるようになる「初級」、指導者向けの「中級」、「マスター認定講師」の4講座がある。中級では、機能解剖学、リンパ概論、ツボ経絡、リフレクソロジー、足の解剖、トレーニング法などを学ぶ。初級以上は協会登録が必要で、現在約70名が登録している。



乳がんのスマイルチャリティーイベントでの体操

乳がん検診受診率の向上へ ピンクリボン啓発活動

女性の大きな健康課題の一つは、現在9人に1人がかかると言われる乳がん。女性のがん部位別罹患率では第1位だ(2018年)。しかし、早期発見・早期治療をすれば、「ほとんど治せるがん」である。

三浦氏は社会貢献事業として、平成22年から「乳がん検診率を向上させるピンクリボン啓発活動イベント」を乳がん専門医とともに実施してきた。きっかけは、30歳代だった知人2人の乳がんの罹患。1人は残念ながら亡くなってしまい、非常にショックを受けた。「インストラクターは健康を意識している人が多いと思っていたが、自分も含めて、意外にがん検診に行っていない」。乳がん検診の啓発を目的としたフィットネスイベントを企画した。

イベントは年1回、全国で開催している。これまでに3000人以上を集めた。令和2年の大阪市での「スマイルチャリティー2020 IN 大阪」は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大でオンラインによる開催となった

が、専門医等による乳がんセミナーと乳がん啓発運動指導士による運動指導が行われた。乳がん啓発運動指導士は、ストレッチングに乳がん自己検診を取り入れたリンパマッサージストレッチ®のルーティンと指導法を学び、さまざまな現場で活用しながら乳がんの早期発見を促進する運動指導者である。このイベントを後援する(NPO)スマイルボディネットワークが全国でセミナーを実施して育成している。三浦氏は、この法人の理事でエデュケーターを務めている。

乳がん検診受診率(40〜69歳)は、2010年の39・1%から2019年は47・4%(国立がん研究センターがん対策情報センター)へ増加し、女性の部位別では最も受診率が高いが、欧米では70%以上を達成。日本では罹患率、死亡者数ともに年々増加しており、「これからも毎年続けていきたい」と三浦氏は話す。

ウィズコロナを見据え オンラインで事業展開

新型コロナウイルス感染症の影響で、フィットネス業界は厳しい日々が

続く。三浦氏はコロナ以前からオンラインでの活動を行っているが、令和2年5月から事業の本格的なオンライン化を進め、令和3年1月現在、指導者養成講座やワークショップ、スタジオリッスンなど、主要事業はオンラインで展開している。

オンラインでの事業展開について三浦氏は、「リアル指導に勝るものはないが、メリットを強調したい」と話す。その第一は参加者が増え、北海道から九州・沖縄まで日本全国、海外ともつながって広がることだ。美温活リンパストレッチZoom講座では1回50名の参加があり、ワークショップではドイツやアメリカ、オーストラリアからの参加があったと言う。短時間で効率よく働けること、自宅でできるため子育て中でも仕事ができることもメリットの一つだ。

ここまで事業を軌道にのせるためにオンラインについて投資し勉強してきた結果、コロナ禍でも事業は大幅に増大した。三浦氏は、「いつも最後は、来年はリアルで会いましょうと話す。オンラインとリアルの効果的な併用がこれからは重要になる」と考えている。