

二人三脚の運動指導で 多様な健康・体力づくりを支援する



職場における朝礼体操の様子と、
譲氏(左)と佳代氏(右)

株式会社フィジカルファクトリー
健康運動指導士 高司 譲氏
健康運動指導士 高司 佳代氏

鹿児島市を拠点に県内各地で活動する(株)フィジカルファクトリーの健康運動指導士の高司譲氏と高司佳代氏のご夫婦。譲氏はスポーツ選手・指導者のコンディショニングや健康経営の支援など、佳代氏は乳児から高齢者まで地域の健康づくり事業を担当し、二人三脚で広く健康・体力づくりの普及を図っている。

「心身一如」をめざし からだと心をトータルサポート

鹿児島市の(株)フィジカルファクトリーの健康運動指導士・高司譲氏と高司佳代氏は、ご夫婦だ。二人の活動の原点には、学生時代のスポーツ中のけがにある。「自分を含めて、子どもから大人まで防ぐことのできるけが多い。けがをしにくい体づくりを」と、トレーナーの道に入った。譲氏は鹿児島市出身で、筑波大学大学院修士課程で体育学を専攻し、野球選手の肩の筋力などを研究。起業まで横浜市を拠点に、社会人野球・企業野球部のコンディショニングコーチ、ジュニア選手のトレーニング指導など、アスレチックトレーナーとして活動する。佳代氏は京都市出身で、筑波大学大学院修士課程で健康教育の研究を経て、京都を中心に部活動のコンディショニングやスポーツ障害の予防活動を行ってきた。指導歴は、ともに四半世紀を越す。

立する。鹿児島は譲氏の地元であり、野球チームの縁で京都時代から仕事をもつていた地域だった。健康運動指導士の資格は、「縁も実績もない新しい土地で信頼を得るためには、公的な資格が必要」と、子育て中の佳代氏がまず取得し、譲氏は指導の幅を広げるために10年ほど前に取得した。

フィジカルファクトリーのコンセプトは、「心身一如、からだと心のトータルサポート」である。現在、譲氏はスポーツ選手・指導者のコンディショニング、健康経営支援などを担当し、佳代氏は地域の健康づくり事業を担当する。一緒に指導することはないが、「心身一如」の同じ目線に立つて、夫婦二人三脚で活動領域を広げ、幅広いスポーツ・運動領域、世代をカバーしている。

得意は小学生から社会人までの コンディショニング

譲氏は、スポーツ選手・指導者のコンディショニング指導に長く携わってきた。小学生から高校生、大学生、社会人まで年齢、スポーツ種目を問わず、多くの実績がある。野球部な

どスポーツ現場でのチームコンディショニング指導が多いが、指導者や教員向けの研修会・講演会での体づくりに関するニーズも多く、教育機関・団体やスポーツ団体等の依頼を受けて島嶼部を含めて、県内各地、県外にも出かける。また、プロ選手を含むパフォーマンスアップのパーソナルトレーニングも行う。

讓氏は、「体が変われば心も変わる、動きが心をつくる」という視点で、フィジカル・メンタルの両面についてコンディショニングを行っている。基本的な流れは、選手やチームの現状を把握し、それを踏まえてフィジカルテストや心理検査などを適宜行い、課題を明らかにしたうえで継続的にコンディショニングを進めていく。

企業で働く人たちの元気づくり 健康経営を支援

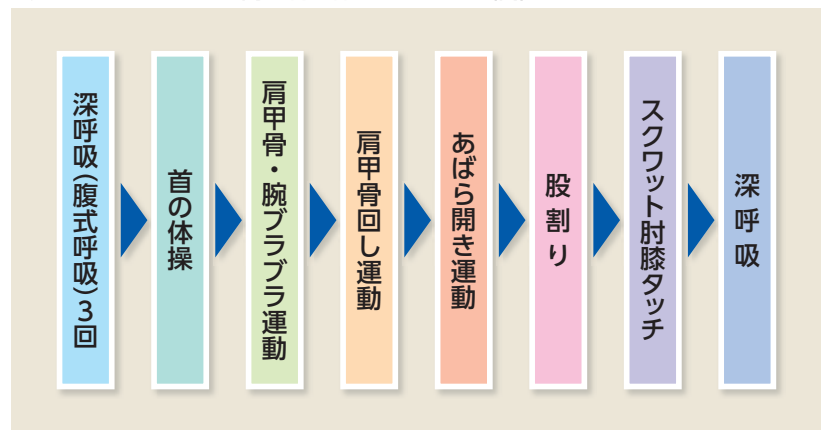
ここ数年、讓氏が力を入れて取り組んでいるのは、働く人の健康づくり、健康経営への支援である。スポーツをする社会人は限られており、「コンディショニングを通して企業で働く人たちの体調や姿勢を整え、活動しやすく仕事をしやすい体づく

りに貢献したい」と考えたからだ。令和元年にスタートした、東京商工会議所認定の健康経営エキスパートアドバイザーの資格も取得した。

令和元年から支援を始めた事務機器を扱う会社（鹿児島市、従業員約20名）の事例では、社内に約8名の健康経営担当者を決めて「健康プロジェクト」をつくるとともに、社長にヒアリングして健康経営にかかわる現状を把握。ヒアリングを基に、会社の環境に合った取り組みやすい課題を提案し、プロジェクトのメンバーと話し合いをしながら取り組みを開始した。

取り組みのメインは、朝礼時に行う約10分の体操。深呼吸（腹式）と身体全体を動かすのがポイントだ（表1参照）。「朝、身体を動かすことで仕事にスムーズに入ることができ、やる気がセットされる」と讓氏。朝礼体操は職場に定着し、現在も継続されている。当初は月1回、会社に出向いていたが、コロナ禍で現在はオンライン（Zoom）。体操指導のほか、健康相談や情報提供など、職場の課題や従業員のニーズに合わせてさまざまなサポートを

表1●オフィスワーカー向け朝礼体操プログラム(例)



行う。

讓氏は、「働く人を元気にして長く働けるようにすることは、中小企業の支援につながり、地域を盛り立てることにつながる」とやりがいを感じている。健康経営について関心をもつ経営者が少ないことや、運動する環境づくり、習慣化のしかけづくりなど課題はあるが、今後拡充していきたいと考えている。

今年4月から高年齢者雇用安定法の改正で、働き続けたい人には70歳まで仕事の場を確保することが会社の努力義務となった。こうした社会情勢を追い風に、転倒予防のための筋トレなど、働く人向けの運動プログラムの改良を進めている。

県内各地に出向いて 地域住民の健康づくり

健康づくり事業を担当する佳代氏の活動は、ベビー&親子体操、ストレッチ教室、メタボ改善・ダイエット講座、介護予防教室など幅広い。自治体等からの依頼が多く、鹿児島市を中心に屋久島や甌島など島嶼部まで、県内各地に赴いて運動指導する。「依頼された仕事を楽しく続けていたら、いつの間にか県内各地を回るようになった」と話す。月1回、定期的に指導している体操教室は、現在、鹿児島市と薩摩川内市に計4教室。教室から派生した自主グループは6グループある。事業のメインは、高齢者の健康づくりと介護予防だ。60歳代・70歳代になると自由な時間が増えることや、地域の保健師の運動参加への呼

表2●介護予防教室プログラム(例)

項目	主な内容	備考
①呼吸	●腹式呼吸と胸式呼吸	椅子位(約30分)
②姿勢づくり	●骨盤と背骨の動きづくり	
③ストレッチ	●動的ストレッチ、静的ストレッチで下半身、体幹、上半身をほぐす	
休憩	●水分補給等	
④筋力トレーニング	●バランストレーニングをしたあと、カーフレイズとスクワット、腹筋	立位(約20分)
⑤ストレッチ	●静的ストレッチ ●手先を使つての簡単な脳トレ	椅子位(約10分)

びかけもあつて参加者は年々増えている。
介護予防の運動プログラムは、約60分。姿勢づくりが特徴だ。前半は、いすに座つて呼吸(深呼吸)と、骨盤の動き、背骨の動きを重視した姿勢づくりを行う。後半は立位で正しい姿勢を維持するための筋トレを

目的としている(表2参照)。毎日、自分自身の体に目を向けてもらえるように、「姿勢にからめた体操を繰り返し行う」と佳代氏は話す。指導はおおむね週1回。「日常に無理なく組み込めて、自宅で継続できる」ことを大切にしている。

地域には一人暮らしの高齢者が多くおり、仲間とおしゃべりの時間も大切だ。佳代氏は、「コロナ前は体操も脳トレもペアで行い、その触れ合いも楽しみの一つで、参加者の笑顔が弾けていた。コロナ禍で触れ合いの種目ができなくなり残念」と話す。それでも参加者は、教室開始30分前には会場に来て交流するのが定番だと言う。

佳代氏が高齢者の健康づくりとともに重要視しているのは、ベビー&親子体操だ。乳幼児期の運動(体を動かす)は、心身の発育・発達に大きく影響すると言われるが、もう一つ理由がある。近年、子どもと遊ぶのが不得手、遊びを通じた体づくりができないといった親が増えてきているからだ。教室数は決して多くはないが、毎回力を入れて取り組んでいる。



次世代の健康づくりを担うベビー&親子体操

指導のポイント 「効果」と「楽しさ」

コロナ禍のなか、部活動の中止があり、テレワークをするオフィスワーカーも増えている。フィジカルファクトリーでは、昨年4月からオンラインによる体操教室を開催してきた。小・中学生向け「子供達のおうち体操」や、パソコンに向かったままできる呼吸と体操を組み合わせたオフィスワーカー向け「昼休みZoom体操教室」、テレワーカー向け「テレワーカー体操」などだ。譲氏は、「鹿児島

島県は離島が多いのが特徴で、オンラインを活用することで遠隔地を含めて、より多くの人に伝えることができ、健康経営の支援でもできることは多い」と話す。

佳代氏は、「健康運動指導士の重要な役割の一つは、運動へのきっかけづくり」と話す。きっかけを継続へつなげる指導が重要になる。指導で大切にしていることとして、二人は共通して「効果が実感できる」と「楽しさ」を挙げる。「気持ちがい、体が楽になったなど、運動の楽しさや効果を実感できると、運動は継続できる。この好循環をつくるのがポイント」と佳代氏。また、「楽しさは、運動はハードという意識を変えるために大切」と話す。

フィジカルファクトリーは、自前のスタジオをもたない。譲氏は、「スタジオをもつて指導するより、自分たちが現場に向くほうがより多くの人に伝えることができる」と言い、「健康運動指導士は人が元気になるようにサポートするのが役割。そして、すべての世代に対応できるのが強み。多くの人がより健康になるように貢献していきたい」と話す。