

健康づくりに必要な知識やスキルを 習得して活動の幅を広げる



▲対象者を引きつけるセミナー、運動指導を心がける
田中咲百合氏▶



株式会社ルメラキア

代表取締役、健康運動指導士 田中 咲百合 氏

フィットネスインストラクターとして都内近郊を中心に数多くのレッスンを担当し、企業や学校との連携によるセミナーを企画してきた田中咲百合氏。株式会社ルメラキアを起こし、運動と食生活の専門家として、健康経営のサポート、母と子の健康教育などに取り組んでいる。

教えることの楽しさを知り インストラクターに

健康運動指導士の田中咲百合氏が教えることの楽しさを知ったのは、中学・高校時代にさかのぼる。バレーボール部のエースアタッカーであり、テニス部でも山梨県のベスト8に入るほどの成績を上げる少女に、同級生や後輩は「上手になる秘訣」を尋ねてきた。田中氏はみずからの練習での体験や気づいたことをアドバイスすることで、皆が上達して笑顔になる姿を繰り返し目にしてきた。運動指導を仕事にしたいと決意し、東京YMCA社会体育専門学校(当時)に入学し、エアロビクスのインストラクターの資格を取得した。

スイブントのリードインストラクターのオファーを受けた。全国で活躍中の人気インストラクターと共に舞台上に立つことになり、「自身の強みは何か」という視点をもつようになった。さまざまな肩書と経歴をもつインストラクターに比べ、当時は肩書のない自分が、何を得たら自信をもつて肩を並べて働くことができるのかを考えた結果、健康運動指導士の資格にチャレンジすることを決めた。

健康運動指導士の知識を生かした ブログでの情報発信

健康運動指導士の資格取得について、「専門学校時代から、実技は得意だが勉強は苦手だった」と振り返る田中氏は、専門的な医療用語などと格闘して、平成20年に念願の資格を取得した。「資格を取っただけで満足しては、覚えた事を忘れてしまう」と考え、すぐに「健康運動指導士 田中咲百合ブログ」を立ち上げて情報発信を開始した。

正しい方法で、効果のある運動が実践できるようなアドバイスを、そして、資格に恥じないようにエビデンスのある情報だけをピックアップし、

わかりやすく発信することを大切に
してブログを書き続けた。アクセス
件数はどんどんと増え、いまではア
メーバブログのフィットネス部門で20
位以内にランキングする人気ブログに
なっている。また、田中氏のブログで
の情報発信や露出頻度が高まるにつ
れて、企業などからの商品開発等の
仕事の依頼も増えていく好循環にも
つながっている。

運動や健康に関する情報は関心が
高い反面、玉石混交でもある。田中
氏は、「正しい情報を調べながらプロ
グで発信することで、確実に知識が
身につく、さらに、どのように行っ
たら相手に伝わるだろうと考えなが
ら書いていくうちに、読んでおもし
くわかりやすい言葉選びと、伝え方
も磨かれていった」と言う。アクセ
ス数や読者が増えることで、全国から
の仕事のオファーも増え、「健康運動
指導士の資格取得をきっかけに、し
っかりとステップアップすることができ
た」と田中氏は話す。

ボディメイクの指導で 食の重要性を実感

田中氏のキャリアの次の転機となっ



芸能スクールでは運動と食事の両面からボディメイクにアプローチ

たのが、芸能スクールのワタナベエン
ターテインメントカレッジでモデルやタ
レント、歌手の育成に携わったこと
だった。同カレッジに所属する約
700名の学生に対して、プロとし
て重要なボディメイクと健康管理の
授業を6年間にわたって担当した。
「オーデイションで人から選ばれる美
しさ、強さとはなんだろうと考え抜
いて、同じ学生を年単位で教えたこ
とが、現在の仕事の土台となってい
る」と話す。

対象となる学生は、18〜26歳の若
者。真剣に授業を聞いてもらうために、

言葉の選び方や話し方を工夫し、「こ
の子たちの人生を変える授業をする」
という意気込みで取り組んできた。

ここでの指導の中で田中氏が気づい
たのが、「食」の重要性だった。運動に
ついては情熱をもって話せるが、食事
については同じ熱量で話せていないこと
を感じた田中氏は、平成22年に野菜ソ
ムリエの資格を取得した。取得後は、
学んだことを、学生でも日常生活で
簡単に実践できるように、具体的に食
の選び方や食べ方、調理法などを伝
えた。こうしたノウハウが、誰もが簡
単にできて効果の大きな食生活改善
の提案として、現在のセミナーでもお
おいに生かされている。

健康教育全般に役立ちたいと 株式会社設立を決意

運動と食事の専門家としての研鑽
を積み、企業や学校等からの依頼を
受けて数多くの健康セミナー、ボディ
メイクセミナーを企画・運営してき
た田中氏は、平成28年に㈱ルメラキ
アを設立した。「社名は、あきらめ
るの逆さ読み。私がかかわる人が
自分の可能性をあきらめず、自分ら
しく自由に生きられるようにサポー

トする、という意味を込めた」と話
す。ルメラキアの事業は、①健康経
営サポート健康啓発などの講演講師
業 ②母と子のための健康教育、食
育 ③フィットネスヘルスケア商品の
プロモーション・コンサルティング ④エ
クササイズ監修、出版、メディア出
演である。「どの分野も毎年実績を
重ねており、そこで期待に込めてき
た信頼が次なる依頼と仕事の広がり
を生んでいる」と田中氏は話す。

田中氏は、講演講師業をめざす
運動指導者は、運動以外にもう一つ
の強み(たとえば、食、睡眠、メンタ
ル、脳トレなど)をつくるのが大事
だと言う。これにより、健康づくり
の説得力や実践したときにより大
きな効果が期待できる。逆に、運
動の側面だけでは健康をテーマにし
た際、偏りが生じるおそれがあると
話す。実際、健康経営やセミナーの
講演講師業においてのニーズは、運
動だけではなく、食、睡眠、メンタ
ルとトータルでアプローチできること
が評価されており、田中氏がそれら
を網羅できることから講師派遣で選
ばれることを数多く経験している。
表はセミナーの流れの一例である。

田中氏は、「セミナーでの出会いは基本的に1回限り。セミナー後は、自分は運動をしなくちゃダメなんだ、きちんと食べなきゃダメなんだと納得して帰ってもらえるように、私の持っている力のすべてを出す気持ちで取り組んでいる」と言う。

姿勢は一生の財産 疲れている母親を元気に

母と子の健康教育は、小学校で1年間行った「母子の姿勢改善プロジェクト」が土台になっている。

姿勢は骨格の発達に影響するだけでなく、メンタルヘルスにもかかわりがあるため、「正しい姿勢と食事」の指導はとても重要だ。同プロジェクトでは、母親を対象にセミナーを3回行ったが、「母親が育児を一人で抱え込んで、とても疲れているのに驚いた」と田中氏は振り返る。父親は働き盛りで帰りが遅く、母親が一人で頑張っているケースが多い。疲労が蓄積している人が多く、そのうえ、家族のために自分を二の次にして、無理をする母親が少なくないと感じた。「もっと自分を大切にしてほしい」と問いかけた田中氏は、涙を流して語る何人

表●健康系セミナーのおおまかな流れ

テーマ：セルフプロデュース、疲労回復、未病のための運動と食事

	メニュー	時間	内容
1	導入部分	5分	自己紹介と本日の流れの説明。
2	気づきと立ち位置の把握	15分	現代人とその職種ならではの問題点、自分自身の状態(姿勢や筋力、食生活)の把握。3段階評価(よい、ふつう、足りない)の実施。
3	講義	30分	「足りない」ことで起こり得る問題について、おどし系や愉快系など、さまざまなエピソードを交えて説明する。「耳が痛い」がためになる痛快なトークを心がける。
4	エクササイズ&ストレッチング	10分	中だるみ防止として1種類ずつ実践する。セミナー後に懇親会等がある場合は、その際に話題になるような気づきとおもしろさを含んだ内容にする。
5	講義	30分	何から始め、まずはどこをめざすのがよいのか、内容・時間など明確な数字を挙げる。次回までの到達点などを示し、最後に2、3、5がつながるようにまとめる。

講演聴衆は年間6000名 各地の運動指導者と連携も

も母親の姿を目にした。こうした経験から、姿勢改善の普及啓発とともに、母親の心身が楽になる取り組みや健康教育にも力を注いでいる。

ルメラキア設立後、仕事の幅を広げた田中氏は、企業、学校、公共施設等からの依頼を受けて、全国各地さまざまな健康・セルフプロデュース

セミナーを開催。令和元年の講演聴衆は約6000名となった。このほか、テレビ番組への出演、雑誌記事の監修、健康関連商品の開発など、活躍は多方面に及ぶ。

田中氏は、全国の運動指導者との連携も進めている。現在、連携スタッフとして北海道、長野、千葉、埼玉の運動指導者の紹介がルメラキアのホームページに掲載されている。田中氏は、「私の事業に興味があり、私の考え方に賛同する方に、仕事をつなげてくれたシステム」と話す。田中氏をサポート

トするのではなく、人の健康をいろいろな角度から見ることができ、地域で奮闘する彼女たちの仕事がいっそう増えることを考えてつくられた。連携する運動指導者は、経歴と活動にオリジナリティが光る人材がそろっている。

正しい運動を指導者も 対象者も理解することが大事

田中氏は、決められたプログラム

で進めるエンタテインメント優先型のスタイルを重視している最近の業界の傾向に懸念を抱いている。こうした状況は、対象者を見て対象者に合った運動を提案できる指導者の減少や、楽しさを重視するあまり正しい運動フォームを修正しない運動指導の増加を生んでいると考える。

健康・体力づくりの維持・改善につなげることでできる指導者ニーズは高まっており、このギャップを埋める活動を取り組んでいきたいと話す。気分転換やストレス解消に効果的な運動の取り入れ方、健診の数値の正常化に必要な適切な強度での有酸素性運動、これらは正しいフォームで行わないと逆効果にもなりかねない。「運動指導者は、対象者の替えのきかない大切な身体を預かっているということに自覚してアプローチしてほしい」と田中氏は考えている。SNSやレッスン、講演講師業、メディアなどの場を通して発信し、その必要性和重要性を伝えていきたい、こうした熱い思いが田中氏の行動の原動力となっている。