

運動指導者のネットワークをつくり 行政や企業とともに健康づくりに尽力



▲ CFM 実行委員会のメンバーと小林理事長(前列中央)

NPO法人CFM実行委員会
理事長 健康運動指導士
小林 美穂 氏

長野県松本市を拠点にインストラクターとして活躍してきた小林美穂氏は、平成23年の東日本大震災の被害者を元気づけるチャリティ活動を契機にNPO法人を立ち上げた。現在は、運動指導者のネットワークづくりと、自治体や民間企業とつながって地域社会を健康に導くための活動に力を入れている。

上京して運動指導を学び フリーのインストラクターに

小林美穂氏が運動指導の道に進んだきっかけは、顧客として通っていたフィットネススタジオの経営者にインストラクターになりたいと相談したことからだ。「勉強するなら東京でしつかりと一から学んだほうがよい」と言われ、東京に6か月間滞在するなか、大手の民間エアロビクスインストラクター養成コースに3か月、さらに別の養成コースも修了して、地元・長野県松本市に戻ってきた。小林氏は「何もわからず、フリーのインストラクターとして自分一人で営業して、生徒を集めることから始めたので大変だった」と当時を振り返る。

その後、複数のフィットネスクラブでレッスンを受け持つようになった小林氏は、人気と実績のある運動指導者として、活躍の幅を広げていく。健康運動指導士の資格を取得したのは、運動指導者としてのキャリアを10年以上積み重ねた平成21年だった。改めてこの資格を取る決心をしたのは、当時レッスンを受け持ちながら、会社のアドバイザー業務も担当

していた株式会社ルネサンスの斎藤敏一社長(現会長)の言葉だった。「これから地方で運動指導を続けていくのなら、健康運動指導士の資格は必須だ」と言う言葉に押され、「必死で勉強した」と言う小林氏は、「信頼度の高いこの資格がなかったら、行政や民間企業とつながって健康づくりの仕事をしていくのは難しかった」と話す。いまでも仲間の運動指導者には、健康運動実践指導者と健康運動指導士の資格の取得を勧めている。

チャリティの志を生かす NPO法人設立に動く

小林氏は平成25年にNPO法人CFM実行委員会を設立し、理事長に就任する。その発端は、平成22年に開催された第1回チャリティ・フィットネス・まつりだった。これは長野県で活動するスポーツインストラクター数名が集まって、地域住民の健康づくりのために開催したチャリティイベントである。松本市、長野市、上田市、大町市の4会場で開かれ、約400名の参加者が集まった。

翌年の平成23年3月、東日本大震災に誘発された長野県北部地震が発

生し、長野県栄村は甚大な被害を受けた。そこで、同年の第2回イベント開催時には栄村への寄附を募り、子どもたちに元気を取り戻してもらおうと、出張ダンス授業も行った。翌年も同様のイベントを行い、参加者は500名近くに増えたが、イベントの規模が大きくなるに従い、インストラクター個人のホスピタリティだけで活動イベントを続けることが難しくなってきた。

地震後のイベントにおいて地域の人々に感謝された体験を大事にしたいと考えた小林氏は、行政の援助を受けて健康づくりのイベントを継続すること、個人営業で横のつながりの乏しいインストラクターどうしのネットワークをつくることを目的に、NPO法人の設立を決意した。一緒にイベントに参加していたインストラクター仲間と声をかけ、法人組織を整えていった。

NPO法人の名称は、イベントの「チャリティ・フィットネス・まつり」の英語表記の頭文字を取って、CFM実行委員会(以下、CFM)とし、「運動指導、講師の育成、チャリティイベントの開催などを通じて社会貢献す

ること」を基本理念とした。それまでのチャリティイベントの開催で行政との信頼関係は構築できていたため、すぐに長野県、松本市、長野市から助成金があり、CFMは地域住民の健康づくりのためのさまざまな活動をスタートした。また、こうした活動が認められ、市町村の健康づくり課や教育委員会からの運動指導の依頼も増えていった。

行政、民間企業、運動指導者を つなぐハブの役割を

法人設立から10年がたった令和5年、CFMを「チャレンジフィットネス・メンバー」の略称に改めることにした。小林氏は新しいCFMの意味について、「登録メンバーの特性を生かし、企業や行政とつながり、地域社会を健康に導くためのコーディネーター役を務めたいという思いを込めた」と話す。

CFMで運動指導するメンバーは登録制で、現在は28名が所属している。看護師、介護福祉士、産業カウンセラー、食生活アドバイザー、管理栄養士、健康経営エキスパートアドバイザーなどの資格を持ち、同時に健康運動指導士、健康運動実践指導者

の資格を持つ者も多数を占める。メンバーそれぞれが得意分野を生かした運動指導を行っている。

たとえば、長年、太極拳の普及に努め、子どもたちにダンスを教えたきた小林氏は、エアロビクスのほかに太極拳やダンスなどを担当している。ラジオ体操指導士がメンバーにいれば、ラジオ体操を指導種目に入れるなど、登録メンバーに合わせた指導種目を考えて、さまざまなニーズと年齢層を対象にした運動の指導を展開している(表参照)。

地元資源を生かした 楽しめる仕掛けづくり

小林氏は「自分たちの活動を簡単に表現するならば、感動を提供することだ」と言う。運動によって身体機能を改善することで、「歩くこと、体を動かすことが楽しい」という感動を提供できる。体を動かす楽しみを知った人には、その感動を周りの人に伝えるサポーター役になってほしいと考え、行政主催の「体力づくりサポーター育成講座」にも力を入れている。CFMは現在、6市町村の育成講座を担当し、「これまで育てたサポーターは150名以上になった」と小林氏は話す。

また、運動は体によいとわかっていても、楽しくなければ運動しよう、運動を続けようとは思ってくれない、という思いから、参加者を楽しませる仕掛けもいろいろと考えている。

たとえば、地元で人気のJリーグチーム・松本山雅FCとのジョイント健康教室を開催。松本市内の数か所の広場や公民館で、子どもたちの運動教室、大人の健康教室、女性のフィットネス教室を開いて、Jリーグ

表●CFMの指導種目

◎体操	健康体操	ラジオ体操	ストレッチング				
◎有酸素性運動	エアロビクス	ダンス	ウォーキング	ランニング			
◎心身の健康づくり	ヨガ	ピラティス	コンディショニング				
◎その他	太極拳	格闘技系エクササイズ	ボディメイク	フラダンス	機能改善	水中エクササイズ	パーソナルトレーニング
◎講演	健康づくり	運動法	栄養	メンタルヘルス	コミュニケーション		

