

遊びと楽しさを加えたプログラムで 子どもの体・心・脳の健康をはぐくむ



▲「遊びットネス®」の様子

長谷川氏▶



株式会社NPFC 代表取締役
健康運動指導士
長谷川 弘道 氏

愛知県名古屋市を拠点とする(株)NPFCは、「いつでも、どこでも、だれでもできる健康づくり」をコンセプトに、地域の健康づくりに貢献してきた。近年は運動に「遊び」と「楽しさ」を加えた「遊びットネス®」を開発し、子どもたちに運動遊びの楽しさを伝え習慣化につなげる運動教室の普及に力を入れている。

父の思いを受け継いで 運動指導者の道に進む

(株)NPFCの前身である名古屋ファイジカルフィットネスセンターは、昭和45年に長谷川弘道氏の父・恒信氏によって創設された。恒信氏は名古屋のYMCAに長年勤め、アメリカ研修を経て、当時アメリカで確立しつつあった「フィジカルフィットネス」の概念を日本に持ち帰った。センター設立後は「あまねく人々に健康の輪を！いつでも、どこでも、だれでもできる健康づくり」をコンセプトに、体育館、公民館などの運動施設、幼稚園・保育園・学校などの教育施設、カルチャーセンター、一般企業などにインストラクターを派遣して運動教室を開催する「健康の出勤」事業を展開した。

昭和55年以降、日本でエアロビクスブームが起こり、60年代にフィットネスクラブが急増するなかで、センターのインストラクター派遣事業も急拡大し、長谷川氏も父親の仕事を手伝うようになる。インストラクターの経験はなかったが、「健康を一人ひとりに届けたい」という父の思いを受

け継いだ長谷川氏は、27歳で運動指導の道に入りキャリアを積んでいく。平成7年にはセンターの代表に就任。さらに、創立50周年となる令和2年の前年に、通称だったNPFCを正式社名として、組織を法人化した。

リーマンショックを機に 幼少プログラムに注力

長谷川氏の社長としての最初の試練は、平成20年のリーマンショックだった。運動教室の会員の主流だった主婦層の退会者が増え、経営が困難となった。

そこで、長谷川氏は「幼少プログラムの充実へとかじを切る。NPFCでは、設立当初から幼児から高齢者までを対象にした幅広い世代の運動教室を提供していたため、ノウハウは十分にもっていた。子どもの「運動遊び」の重要性についても常々感じていたため、それまでも実施していた子どもたちが楽しく運動しながら身体能力を伸ばすプログラムを見直し、整理、系統化していった。

同時に、幼児からのサッカー教室をスタートするとともに、地域の子どもたちに異・日常の体験をしてほし

いと考えて実施していた「アウトドアクラブ」についても、その内容とスタッフを充実させ、スケート教室、アウトドアアクッキング教室、サマーキャンプ、スキーキャンプなどの企画を毎月開催するようにになった。

楽しく体を動かして 体・心・脳の健康をはぐくむ

「幼少プログラム」がめざすのは、体だけでなく、心と脳の健康もはぐくむことだ。「運動遊び」は、子どもたちのやる気、忍耐力、自制心、協調性、創造力などの非認知能力を養う。また、12歳までは神経系の発育発達が著しい時期にあたり、この年齢に覚えた動きは一生忘れないことから、多種多様な動きを体に覚えさせることも目的としている。

幼少プログラムには、幼稚園、保育園で行う「課内プログラム」および「課外プログラム」がある。後者には、幼児と小学生を対象とするマット、跳び箱、鉄棒などを使って基礎体力を養う「体育教室」、集団スポーツを通して楽しみながら他者とのかわりを学ぶサッカー教室、また子どもだけでなく親も一緒にスキンシップ

を図りながら楽しめる親子体操などがある。長谷川氏は「体を動かすことが楽しい、うれしい、ワクワクすると感じてもらうことが重要。声かけやほめ方を工夫して、楽しみながら物事をやり抜く力を育てている」と言う。

現在、「課外プログラム」は17会場で実施され、参加者は各会場で10〜30名ほどだ。参加者の親からは「毎回、楽しかったと言って帰ってくる」で



楽しい声と笑顔があふれる「親子プログラム」

きるようになる喜びを何度も経験して、あきらめない粘り強さが身についた」といった声が寄せられている。

楽しませる技術を有する スタッフ養成が重要

子どもたちを楽しませ、飽きさせないプログラムを実施するには、内容の充実化と同時に、それを指導するインストラクターの技術と人間的な魅力が重要となる。

長谷川氏はスタッフ養成について、「マニュアルがあり、研修会も実施しているが、現場の空気を体験することがいちばん重要なこと」と話す。若手スタッフと一緒に教室に行き、みずからの指導法や子どもとのやり取りを現場で見せている。スタッフには「まず自分が楽しめ！次に、どうやって子どもたちを笑わせ、場を盛り上げるかを常に考えよう」とアドバイスし、フィットネスエンターティナーになるように励ましている。

現在、NPFCには10名のスタッフが所属しており、それぞれが独自の得意技とノウハウをもち、子どもたちに人気のインストラクターとし

て活躍している。

行政と連携した 地域の健康づくりにも貢献

NPFCは、設立当初から行政の健康づくり事業と連携し、成人のメタボリックシンドローム対策、高齢者のロコモティブシンドローム対策のための運動教室を運営してきた。

長年、地域の健康づくりの拠点としての役割も担ってきたことから、長谷川氏はこうした成人向け事業の充実化も図ってきた。中高年者向けには「ウォーキング」に特化したプログラムを展開し、2本のポールを使って歩行を補助し運動効果を増強する「ポールウォーキング」の普及にも力を入れている。

経営危機に直面し 「遊ビットネス®」を考案

スタッフも順調に成長し、幼少プログラムの参加者も順調に増えていた矢先に、長谷川氏に2度目の試練が訪れる。令和2年春に始まった新型コロナウイルス感染症の流行だ。あつという間に、高齢者向けのプログラムはすべて中止になり、幼少プログラム

表●「遊びビジネス®」のプログラム例(約60分)

	メニュー	時間	概要	フィジカル面の効果	
				メンタル・脳への効果	
1	ウォーミングアップ	15分以内	合図でゴー! じゃんけんジャンプ、スキップタッチ、足抜き、バランス体操、方向転換	全身持久力、調整力、柔軟性、四肢・体幹の筋力	集中力、記憶力、判断力
2	ソロエクササイズ	10~15分	◎投げる(下投げ、左右交互投げ、後ろ投げ、股下投げ) ◎捕る(タッチ&キャッチ) ◎蹴る(左右キック、蹴り上げキャッチ) ◎跳ぶ(両足にボールを挟んでジャンプしながら前方に飛ばす)	四肢・体幹の筋力、調整力、ビジョントレーニング	
3	グループエクササイズ	10~15分	開閉ジャンプ、サイドジャンプ、トンネル潜り、新・だるまさんがころんだなど、ゲーム形式で楽しく運動	全身持久力、調整力、筋力	コミュニケーション力
4	クーリングダウン	10~15分	ペアーストレッチ、リラクゼーション、ナンバリング*	調整力	コミュニケーション力

*1~10の数字を1人ずつ声に出していくゲーム。途中でほかの人とタイミングが被ったら最初からやり直し。概要欄の内容については、一部がユーチューブの「NPFCC遊びビジネス」でも紹介されています。
<https://www.youtube.com/channel/UCe1K2CPZX42wsHUHegBJ0eQ>

は退会者が続出。新規会員も減少していった。
 長谷川氏は、「これまでで最大の危機的状況だった」と振り返るが、ピッチをチャンスに変えるという強い決心の下、スタッフと一丸になって会員サービスのブラッシュアップを図る。令和3年には、これまでのプログラムの集大成として、運動能力の向上と脳

科学を兼ねた独自プログラム「遊びトネス®」を開発した。
 これは、体と脳を同時に使い、ワクワク・ウキウキ・ドキドキを体感しながら、ゲーム感覚で体を動かす体感型運動プログラムだ。特別な道具は必要とせず、3~6畳の極小スペースから体育館、屋外などの広いスペースまでと場所を選ばず、1人

から多人数、また年代も混合でできるのが特徴。脳機能開発に視点を置いたため、子どもだけでなく、成人のストレスマネジメント、高齢者の認知機能向上にも応用できる。
 表は「遊びトネス®プログラム」の一例だ。現在、行政主催の「遊びトネス®教室」を月1回開催しており、今後は増やしていく方針だ。また、既存のプログラムにも「遊びトネス®」を組み込み、これまでよりさらに楽しく、夢中になって体を動かす要素を増やしている。長谷川氏は、子どもの楽しいという感覚や夢中になれる時間こそが貴重なもので、そこそが動きの獲得といった目標達成や子ども自信につながるかと考えている。

フィットネスの重要性を次世代に継承したい

長谷川氏が健康運動指導士の資格を取得したのは平成5年だ。インストラクターとしての知識を得るために勉強中だった時期で、「運動指導の準国家資格」とも言えるこの資格を取ることが、仕事の幅を広げるうえで役立つと考えたと話す。

資格取得から30年を経た現在、運動の専門家としての強みと役割について尋ねると、「運動をするのに必要な知識をもち、健康力の維持に努めることができるのが強みであり、社会にフィットネスを浸透させ、健康の輪を広げていくことがわれわれの使命だ」という力強い答えが返ってきた。

今後の目標として長谷川氏は、「生涯現役」と「フィットネス文化の継承」を挙げる。フィットネスとは、健康のための運動やプログラムを指すだけでなく、人が人らしく生きるための文化でもあると考える長谷川氏は、この考え方と方法を次世代の運動指導者に継承していくこととしている。加えて、みずからは生涯現役で運動指導を続けながら、周りの人々が生き生きと、そして「粋々」(見た目がカッコよく、ジョークがわかり、知的な様子)と、人生を楽しむことに貢献したいと考えている。

■編集部より...NPFCCの活動をもっと知りたい方に、長谷川氏よりDVD「フィットネスと共に『白馬』の半生」をプレゼントしてください。先着5名まで。郵便番号・ご住所・お名前・DVD希望を明記のうえ、E-mail: hasegah@gnail.comへお申し込みください。