

指導者のつながりを生かし 地域の多様なニーズにこたえるクラブ



わかりやすい運動指導はもちろん、参加者の小さな変化にも気を配る

長林氏▶



ラヴィフィットネス株式会社代表取締役
健康運動指導士 長林 みどり 氏

健康運動指導士の長林みどり氏は、長野県諏訪市でフィットネスクラブを運営し、地域の健康づくりと介護予防事業に取り組んでいる。さらに、講習会やイベント、地域のスポーツクラブへの運動指導者派遣、AFAAの指導者養成講習会と資格検定も実施し、長野県で活動する運動指導者のネットワークづくりにも力を注いでいる。

太極拳がきっかけで 運動指導の道を歩む

運動よりも、本を読んだり音楽を聴いたりするほうが好きだったという長林みどり氏が、運動指導の道に入ったきっかけは20歳のときに出合った太極拳だった。「太極拳は、

当時パリコレで活躍していたファッションモデルの山口小夜子氏が行っていたので、おしゃれなイメージだった」と話す長林氏は、地元の諏訪市に初めてオープンしたフィットネスクラブで太極拳を教えていることを知った。興味本意で友人と参加して、体を動かしたあとの爽快感に驚き、すっかり太極拳のとりこになった。

すぐに長林氏は、このフィットネスクラブで太極拳とエアロビクスのレッスンを受けるようになった。体を動かしていくうちに、運動と体のしくみに興味をもつようになり、より深く学びたいと考えるようになっていった。そうしたとき、クラブが募集していた「第1期エアロビクスインストラクター養成コース」を目にして挑戦を決める。卒業後の昭和

58年、同クラブでエアロビクスの指導を始めることとなった。

フリーになってさまざまな運動と 質の高い指導を志す

「人前で話すのは苦手だと思っていた」と言う長林氏だが、実際に運動指導を始めると、運動を通じた人とのかわりが楽しく、充実感があった。もっと多様な人とさまざまな運動を行っていきたくないと積極的な気持ちが大きくなっていった。

長林氏はインストラクターとして勤務しながら、ほかの運動種目の勉強も進めて指導資格を取っていく。数年後には独立を決意、フリーになって、諏訪市の公民館などでも運動指導をスタートし、活躍の場を広げていく。

さらに、よりグローバルな視点での情報収集と自己研鑽のため、アメリカのフィットネスインストラクター資格であるAFAAの指導者となる資格も取得した。

運動指導の拠点として フィットネスクラブを立ち上げる

フリーで活動を続ける中で、地域



クラブで人気のジムレッスン(TRX)の様子

の運動教室の指導者と多くの出会いがあった。指導者どうしのつながりを生かして、地域の健康づくりに貢献したいと考え、平成13年にラヴィフィットネス(有)を設立し、「ラヴィフィットネスコミュニティ」の運営を開始する。

会員制クラブの運営について長林氏は、「自分の運動拠点が欲しい、インストラクター仲間の仕事の場を提供し助け合って成長したい、AA養成功コースを実施して卒業生の

た長林氏は、行政とのつながりもすでに深かったが、資格取得後は地域の健康づくりやスポーツ事業の業務委託が受けやすくなった。

**多彩なメニューを用意
はだしで足裏から全身の機能改善**

ラヴィフィットネスコミュニティでは、ジムでのトレーニング、パーソナルトレーニングのほかに、マト系、調整系、筋コン系、タイチー系、エアロ系、ダンス系などの多彩

バックアップをしたなどの思いが重なったの一大決心だった」と話す。5年後の平成18年には健康運動指導士の資格を取得する。新しくできた諏訪市の健康増進施設の事業を受託したいと考えていたときに、「行政から信頼の厚い資格だ」と知人に勧められたのが取得の動機だった。

長年にわたって、運動指導を続けてきた長林氏は、行政とのつながりもすでに深かったが、資格取得後は地域の健康づくりやスポーツ事業の業務委託が受けやすくなった。

また、TRXやシルクサスペンションなど、サスペンション器具を使って体幹をしっかりとつくり、効率よく体を動かせるようなメニューも用意している。会員の多くはジムでの運動にプラスして、1〜2つのレッスンに参加している。レッスンは予約制で、1レッスン20〜30分。指導者が一人ひとりにしっかりと向き合えるように少人数制で、体が変わるだけでなく、運動を楽しみ、明日への活力となるよう

な指導を心がけている。

表●TRXを導入したグループレッスン例(約20分)
1〜8は1種目60秒×2セット行う

運動の内容	
1	バランスディスク(小ボール)クランチ
2	TRX/プッシュアップ
3	バランススクワット(シングルレッグ)
4	TRX/サイドベント
5	バランスディスク オポジットアーム&レッグリフト
6	TRX/ローイング
7	レッグリフト
8	ヒップリフト
9	クールダウン&ストレッチング

**会員に人気の
TRXを使ったレッスン**

表はTRXを導入したグループレッスンの一例だ。体幹を鍛えるファンクショナルトレーニングとしてTRXを使用し、ジムのマシンと組み合わせることでコンディショニングの効率をアップさせるプログラムになっている。1種目60秒を2セット、8種目の運動を実施し、運動後にクールダウンとストレッチングを行って、動かせた筋肉群の疲労を回

※健康問題(メンタル不調、頭痛、花粉症等)による出勤時の生産性低下

復させる流れになっている。

TRXを使ったレッスンは会員に特に人気で、参加者からは「短時間で確かな効果を実感し、ダイエットに成功した」「8種目の組み合わせで、飽きずにチャレンジでき、苦しさよりも楽しさが大きい」などの声が上がっている。

満足度は2倍に プラスαの楽しみがあるクラブに

長林氏のクラブ運営のモットーは、「運動を楽しみながら健康の喜びを共に分かち合えるコミュニティづくり」だ。そのため「子どもクラス」「身体障がい者クラス」なども設置し、体の特性に合った運動指導を実施している。また、レッスン中は参加者をよく観察することを重視している。適切なタイミングで「肩がうまく使えていたね」「レッスン前より背すじがしっかりと伸びている」など、運動後のちょっとした変化を実感してもらえるように工夫している。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大は、順調だったクラブ運営に大きな影を落とした。コロナ禍前は約300名だった会員数が半減してし

まったのだ。

長林氏は「会員数が半分になったので、会員1人の満足度が2倍になる楽しみをつくらう」と考えた。たとえば、登山・ウォーキングの会、美酒美食の会、スタジオを使ったKPOPダンスの会などをクラブ活動として無料で実施。会員どうしの交流を図り、クラブを訪れるのが楽しみになるような仕掛けにしている。

クラブは地域の健康づくりにも大きな役割を果たしている。諏訪市の健康増進施設の委託事業をはじめ、教育委員会や地域の運動サークル、企業などからの依頼を受けて、クラ



長林氏が長年親しんでいる太極拳の指導

ブの外部でも運動教室や介護予防教室を行っている。同時に、近隣のスポーツクラブへの講師派遣も実施。競合する関係のクラブもあるが、そこには「地元のクラブどうしの交流を大事にし、地域全体の健康づくりに貢献したい」という長林氏の熱い思いがある。

数多くの運動資格の 指導者養成にも注力

長林氏は指導者の養成にも力を入れている。AFAAマスタートレーナーの資格を生かし年間を通じて養成講座を開催。フィットネスの基礎資格(IGFI)、ヨガ、ピラティス、シニアなど、さまざまな種目の資格取得を奨励し、卒業後の就業もサポートしている。

長林氏は、長年やってきた「楊名^{やまな}時^{とき}太極拳」の普及にも努めている。なかでも、音楽に合わせて行う太極舞やフィットネスタイチーは、ダンス系のインストラクターに人気で「年齢を重ねても長く指導が続けられるように、自分もタイチー系プログラムの指導者になりたい」という声が多くなっている。

また、介護予防教室などで脳の活性化に興味をもった長林氏は、シナプソロジーのアドバイス教育トレーナーの資格も取得。運動と脳の活性化を組み合わせたプログラムを開発し、指導者の養成にも携わっている。

求められる役割を果たし 仲間の励みになりたい

「健康運動指導士の資格は、深い知識と確かな技術をもつ証しとして重要視されている」と言う長林氏は、資格への信頼にこたえ、行政から求められる役割を果たし地域の包括支援の一助になるべく、これまでの集積を社会に還元することを今後の目標にしている。

もう一つの目標が、40年のキャリアをもつ自分の生き方を後進の励みにしたいということだ。ベテランの指導者仲間からは、「長林さんが頑張っているから、私も頑張れる」というメッセージが届く。「年齢を重ねてもあんなふう^{あんなふう}に指導を続けていけばいいんだ」という、一つのモデルになれるようにこれからも運動指導を続け、拠点であるクラブの運営に力を尽くしたいと考えている。