

独自開発の自重トレーニングで シニア世代の健康維持をサポート



パーソナルトレーニングの様子

小林氏▶



株式会社ウェルネス&スマイル代表取締役
パーソナルトレーニングどこでもフィット

健康運動指導士 小林 素明 氏

一人ひとりの健康目標や運動の課題に合わせた個別指導を専門とする小林素明氏は、これまでに1万レッスンを超えるパーソナルトレーニングで実績を上げている。起業を経て現在は、講演活動、健康経営のサポート、トレーナーの養成にも力を入れ、会員や地域の健康づくりに貢献している。

現場での実践で経験を積み 米国視察で知識を深める

小林素明氏が運動指導の道に入ったきっかけは、就職した会社が経営する総合型フィットネスクラブに配属されたことだった。学生時代に陸上競技を経験しウエイトトレーニングが大好きだったが、スポーツトレーナーとしての勉強はしたことがなかった。

先輩トレーナーに学びながら指導にあたる小林氏に幸いしたのは、クラブ会員の年齢層が50歳代〜70歳代と高めだったことだ。息子・孫世代の社会人1年生のトレーナーに指導を受けたベテラン会員たちは、声の出し方、指導時の立ち居振る舞い、会員との接し方などを親身にアドバイスしてくれた。「頑張っている若者を一人前に育ててやろうという親心を感じた」と言う小林氏は、いまの自分があるのはあこのころの会員さんたちのおかげだと感謝している。

小林氏は、ジム、スタジオ、プールなどでの運動指導、病院や温泉施設を訪問しての健康教室での指

導など、さまざまな経験を積んでいく。その後、トレーナーとしての知識を深めるため、入社4年後の平成8年からアメリカのフィットネスクラブの視察を始め、世界的に有名なジムなどで最先端のパーソナルトレーニングやフィットネスレッスンの指導法を学んだ。平成10年には、健康運動指導士の資格を取得した。

こうして、会社のサポートを受けてスポーツ科学の知識を深めていき、フィットネスクラブで肩こりや腰痛、膝痛の改善を目的としたメディカル体操教室を企画・開講したり、数多くのパーソナルトレーニングを実施して実力をつけ、会員からの信頼が厚いトレーナーへと成長していった。

個人個人に合った運動を 届けたいと、独立を決意

フィットネストレーナーとして仕事を続けるうち、小林氏が強く感じるようになったのが、「一人ひとりの体に合った運動の必要性」だ。フィットネスクラブでの17年間で、「これまでに学んだことを生かし、もっとパーソナルな運動指導がしたい」と考えて独立を決意した。平成22年、大

阪市内に「パーソナルトレーニング」でもフィット」を開業する。

小林氏は今後の高齢社会を見据え、高齢者にいつまでも健康で暮らし続けてほしいという思いから、どこでもフィットのメイン顧客を40歳代〜シニア世代と想定し、完全にマンツーマンで行う個人レッスン専用のジムを用意した。

これまで、腰や膝に痛みはあるけれど病院に通うほどではない、体が弱つてきて将来の生活が不安だ、運動はしたいけれどスポーツクラブは敷居が高い、という人たちを多く見してきた。こうしたシニア世代に気軽に運動する場所を提供して元気になるつもりには、周りの目を気にせずに行える個室での個人指導が最適と考えたのだ。

シューズなし、1対1の自重トレーニング

小林氏の運動プログラムの特徴は、室内シューズを履かず、マシンも使わないことだ。

ジムの床には国産のコルクマットを敷き、シューズなしでトレーニングすることによって足裏の筋力アップを

図っている。足裏の筋力トレーニングは、土踏まずのアーチをつくり、捻挫予防、姿勢の向上、地面を蹴る力をつけることで歩行が速くなるなど、多くの健康効果を生む。

マシンを使用しないのは、ジムで行ったトレーニングを自宅でも実践できるようにと考えてのことだ。ときにはバランスボール、ウエイトボールなどの小道具を使いながら、基本的には自重トレーニングで筋力、柔軟性、調整力をバランスよく鍛えていく。さらに、体のケアを行うため、トレーナーとの整体ペアストレッチングを実施し、動きやすい体をつくっている。

パーソナルトレーニング開始の流れは、以下のようなものだ。希望者からホームページ等に問い合わせがあると、まずは必ず体験レッスンを受けてもらう。体験レッスンが気に入れば、週1回50分のパーソナルレッスンの開始となる。

対象者の体の状態と運動目的に合った運動プログラムを処方して運動指導を開始するが、「体は日々変わるので観察が大事」と話す。会員の体を注意深く見続け、随時、評価・見直しを入れて運動処方を変えていく。

モチベーションアップでさまざまな運動効果が

表1は60歳代の男性会員に処方した運動プログラムの一例だ。

運動前には血圧測定、検温、体重測定を行い、必要に応じて血中酸素濃度も測定して安全性を確認する。その後、体の状態を見て、準備運動で筋肉をほぐし、メインの運動で体幹を中心とした筋力トレーニングを行う。最後に、動かした筋肉をケアする整体ストレッチングを実施して終了となる。

小林氏がめざしているのは、痛みやこりを感じず、自然に動く体づくりだ。「運動後の気持ちよさを感じてもらえるように、ストレッチングが多めの構成になる」と話す。

表2はこの運動プログラムを中心に運動を続けてきた会員の入会時から体のデータの変化だ。この会員は、体に不安を感じての運動開始だったため、日常生活でも歩くことを心がけ、食事の改善にも注意を払った結果、順調に減量を達成しており、「運動指導だけの効果ではない」と小林氏はつけ加える。

一方、個別指導の長所としては、「週1回、トレーナーに会って体の状態を見せて指導を受けることは、モチベーションの維持につながり、生活全体を見直す人が多い」と感じている。会員からは「腰痛、頭痛がなくなった」「体の動きが軽くなった」などの声が上がりが、こうした変化がさらなる運動意欲につながる好循環が起きている。

個別指導をアピールする企画や情報発信に注力

どこでもフィット開設時に小林氏が考えたのが、パーソナルトレーニングを身近に感じてもらうことだった。そこで、運動が苦手と感じているシニア世代の敷居を低くするため、「パーソナル姿勢&体力測定」「腕立て伏せ特化型パーソナルトレーニング」「個別指導の介護予防運動法」「日本百名城巡りのための体力強化法」など、ユニークなコースを企画して参加者を募った。

城巡りが趣味という小林氏は、「五感をフル活動させながら自然の中を歩いてお城を巡るのはとても楽しい。この楽しみを味わってほしいと

表1●運動プログラム例(50分)

項目	時間	内容
1 体調チェック	5分	血圧測定、検温、体重測定、必要に応じて血中酸素濃度測定
2 準備運動	10分	目的：硬くなっている筋肉をほぐし、姿勢を整える 股関節ストレッチング 胸ストレッチング 仰向け膝倒しストレッチング(20往復) 体側ストレッチング おしり上げ(ヒップリフト) 背筋トレーニング 股関節トレーニング(外転)
3 メイン運動	30分	体幹トレーニング(V字、T字、W字) 相撲スクワット 壁プッシュアップ(踏み込み式) サイドランジ(パスボール) カーフレイズ(母指球) ステップ台でのトレーニング(有酸素性運動。 Vステップ、レッグカール、キックなど)
4 ペアストレッチング	5分	筋肉の緊張を和らげるため、トレーナーと2人で行う整体ストレッチング

表2●60歳代の男性会員の推移

		平成29年 12月	ジム入会 令和元年 1月	令和2年 1月	令和5年 2月	令和6年 4月
体重(kg)			92.3	82.0	75.8	75.5
肝機能	AST (IU/L)	48		29	27	27
	ALT (IU/L)	68		48	38	36
	γ-GT (IU/L)	74		47	38	38
中性脂肪(mg/dL)		234		150	139	125
HbA1c(%)		5.4		5.1	5.0	5.2

身近な運動の主治医として
人生が楽しくなるサポートを

小林氏は健康運動指導士の資格について、「医療系の専門家には運動指導の専門家の資格として、しっかりと認知されている」と話す。運動

小林氏は健康運動指導士の資格について、「医療系の専門家には運動指導の専門家の資格として、しっかりと認知されている」と話す。運動

小林氏がパーソナルトレーニングに特化してきたのは、それぞれに合う運動が異なることにある。会員一人ひとりをきちんと観察して運動処方をする中で、「運動の主治医」の役割を果たしたいと思ったからだ。さらに、運動をすることによって痛みのない体、スムーズに動く体を手に入れて、人生が楽しくなった会員を多く見てきたことから、「運動する人の人生が楽しく、豊かになるお手伝いをする」ということを今後の指導の目標としている。

現在、どこでもフィットは小林氏が1人で運営しており、指導できる対象者数には限りがある。これからは自分の指導法に共感してくれるトレーナーを増やし、全国のシニア世代の健康づくりをサポートする道を探したいと考えている。

「運動指導者には、You Tubeの積極的な活用をお勧めしたい」と言う。もう一つ、どこでもフィット開設時に始めたのが、「スポーツトレーナー養成講座」だ。当時は、パーソナルトレーナーになりたい人は多かったが、何を行ったらよいのかを教えてくださいるところが少なかった。小林氏は自分の専門知識と経験から得たノウハウを伝えようと、完全マン

か、自分はどんな指導をするのかを知ってもらうために有効なツールだ。「運動指導者には、You Tubeの積極的な活用をお勧めしたい」と言う。もう一つ、どこでもフィット開設時に始めたのが、「スポーツトレーナー養成講座」だ。当時は、パーソナルトレーナーになりたい人は多かったが、何を行ったらよいのかを教えてくださいるところが少なかった。小林氏は自分の専門知識と経験から得たノウハウを伝えようと、完全マン

思つて企画した」と話す。

関連の講演などの際に、安心して仕事を任せてもらえる信頼感のある資格だと実感している。

また、専門家の立場で運動を奨励すると、地域の人たちは耳を傾けてくれる。そのため、これからは運動に関する最新の情報を正しく伝える役割を担っていきたいと感じている。

小林氏がパーソナルトレーニングに特化してきたのは、それぞれに合う運動が異なることにある。会員一人ひとりをきちんと観察して運動処方をする中で、「運動の主治医」の役割を果たしたいと思ったからだ。さらに、運動をすることによって痛みのない体、スムーズに動く体を手に入れて、人生が楽しくなった会員を多く見てきたことから、「運動する人の人生が楽しく、豊かになるお手伝いをする」ということを今後の指導の目標としている。