

フィットネス業界や業界周辺で起こっている動きを大局観を持って眺め、そこから本質を鮮やかに浮かび上がらせアプローチできるビジネススナイパー、士反康裕氏に次局への対応のヒントを聞く。

悪い姿勢は生活習慣病

メタボリックシンドロームが内科的生活習慣病に対し、悪い姿勢をとることは整形外科的生活習慣病といえるのではないかと。子供から大人まで原因は多岐にわたるが、日常的な悪い姿勢は筋肉をアンバランスに発達させたり衰えさせたりする。骨格に影響を与え、背骨や肩甲骨、骨盤などがズレて歪んでしまい、肩や腰などに不快感や痛みを発症させる。さらに、その歪みは頭痛や股関節の痛みや膝の痛みにまで及び、歩行困難にしてしまうことさえある。生活習慣病は運動・栄養・休養を管理し生活習慣を変えることにより予防できることからフィットネスクラブとしてもこの悪い姿勢に対しての取り組みを真剣に検討する必要がある。姿勢ビジネスについて考えるうえで、機能解剖学を知ることが大切だ。

機能解剖学の基本学習

動きの基本面には前額面（ぜんがくめん）と矢状面（しじょうめん）と水平面（すいへいめん）がある。関節には不動関節（頭蓋骨の縫い合わせなど）、半関節（靭帯や軟骨などの結合による関節で骨盤など）、可動関節があり、特に可動関節は1軸関節（肘関節など）、2軸関節（鎖骨関節など）、多軸関節（肩関節など）がある。また関節は屈曲・伸展（矢状面）、内転・外転（前額面）、内旋・外旋（水平面）と動く。（その他の動きとして回内・回外、水平屈曲・水平伸展などがあるがこれらについては次回に触れる。）姿勢の

観察は矢状面からは、耳垂、肩峰、大転子、外顆、外果が一直線にあるか、前額面からは、前面では肩、骨盤、大転子、膝、くるぶしラインが、後面では肩、骨盤、大転子ラインが各々水平であるかを観察する。これらを勉強すると姿勢やバランスの問題点を見つけることが簡単にできる。しかも面白い！例えば、右利きの散髪屋さんを前額面（前面）から見ると、右肩上がりラインを発見することができる。たいていの方は右腕を挙上し鉗を使い、お客の右後方からシャンプーするため右肩が高い。それに対し簡単な対処方法としては、右の体幹部の筋肉が伸びていて、左は縮んでいるので、右へ側屈してあげれば右の体幹部は縮み、左の体幹部はそれによって伸びるため肩のラインが揃うことになる。

姿勢改善の実際

生活改善プログラムは「問題点の発見」－「本人の気付き」－「問題点の理解」－「全体のバランスを考慮した改善・対策」－「効果の確認」という流れとなる。1箇所だけの姿勢改善の問題解決は比較的簡単であるが、我々の姿勢はどこかを矯正するとその代償（姿勢代償）が必ず別のどこかに起こってしまう。しかも、からだは前額面、矢状面、水平面と複雑に影響し合うため、全体のバランスを見定めてからどこをどのような順番でどのように改善すればよいのか指針を立てることが大切になる。さらに、お客さまの体力に合わせた運動を選び、運動しながら発見する不具合をも加味し、微調整をか

けていかなければならない。これらをきちんと提供するには、指導者に高いレベルの技術が求められる。

我々は、短期間でフィットネスインストラクターを養成し、その能力で対応できるプログラムを掲げフィットネスを拡げてきたが、ここに来てより個別で専門的な知識や経験を持った指導者がいないと対応できない社会的ニーズが高まっていることは否めない。

対応策として

- ・自社でプログラム商品開発と共に専門指導者の育成を行う。
- ・大学や病院との提携により派遣対応する。
- ・理学療法士など専門化を雇用する。

など、考えられるが専門家と取り組む以上、①専門家をコントロールすること、②専門家のパフォーマンスを最大に発揮させる商品企画にすること、③ビジネスとして成功させること、が重要で、いずれにしても人に十分投資をかけることが必要になる。

確実に従来とは異なる「本物のフィットネス」の時代が来ている。

PROFILE



Yasuhiro Shitan
士反康裕
したん・やすひろ

1958年富山県生まれ。84年株式会社ビーブル入社、「エグザス」ブランドマネージャー、コンテンツ事業部長として異業種とのコラボレーションに取り組む。2004年6月 株式会社ADL (Active Daily Life) を設立し、代表取締役に就任。現在はアメアスポーツジャパン株式会社、株式会社ワコール、韓国WOOSONG大学校、三井物産株式会社などと健康・スポーツ事業領域において新規事業や商品開発のコンサルティングを中心に活動している。
e-mail: shitan@adl-j.com TEL: 03-3724-3715 FAX: 03-3724-3716
URL: http://www.adl-j.com