

研究機関との連携を高め

連載 39 魅力的な業界へ変革を

慶應義塾大学 体育研究所 准教授 板垣悦子氏

今後、健康産業は成長していくのだろうか。また、成長するために何が重要になるのだろうか。そして、前途有望な学生がそこで活躍するために何が求められるのだろうか。本稿では、健康やスポーツ、フィットネスの教育者に、健康産業の可能性と学生が活躍するためにフィットネスクラブ運営企業がすべきことを訊く。第39回は、慶應義塾大学の板垣氏に話を聞いた。



Profile

◆いたがき・えつこ

慶應義塾大学体育研究所・准教授。日本体育・スポーツ・健康学会・ヘルスプロモーション学会・日本介護予防・健康づくり学会等に所属。慶應義塾大学体育研究所では、「ヘルスプロモーション支援プログラム」や「健康的な身体作りとしてのピラティス」などを研究テーマとし、幅広い年齢層を対象とした運動習慣形成のための効果的なプログラムの開発に取り組む。また2012年から2年間アメリカ、カリフォルニア州立サンノゼ大学に留学した経験を活かし、アメリカの大学におけるヘルスプロモーションの事例調査やアメリカと日本の大学生における健康習慣の違いなどについての研究を行う。現在は大学にて地域住民を対象としたピラティスの公開講座を開いている。また学生に生涯スポーツや健康づくり施策、スポーツとジェンダーなど幅広く講義を行う一方で、自身も東京都港区及び慶應義塾大学薬学部共催の「健康づくり教室」の講師を勤め、地域住民への健康づくりを行っている。

健康寿命の延伸が急務の課題である

大学で生涯スポーツや、ピラティスなどの授業を行う傍ら、港区の中高齢者を対象に健康教室なども行っている板垣氏。フィットネス業界に限らず、日本の健康産業全体の課題を「健康寿命の延伸」とし、こう切り出した。

「様々なところで叫ばれていることですが、やはり、健康寿命の延伸が急務の課題であると思います。ここを改善することで、医療費の削減につながることは、多くの意味で大切です」

厚生労働省の報告によると、現在のわが国の平均寿命と健康寿命には、男性で8.79年、女性では12.19年の乖離がある。この期間、高齢者は入院や通院などを余儀なくされるため、医療費を含む社会保障費等が国の財源を圧迫していることは、周知の事実であろう。

その改善方法として、健康意識を持たない人に、いかに健康意識を持たせるかが重要であるという。

「特に、若い世代の健康意識が低いことは課題です。若いうちは健康への不安が少ないので当然ですが、まずは外発的な動機付けでも良いので、意識を植え付けることが大切になります。海外の取り組みで、地下鉄乗り場にトレッドミルを置いて、規定時間運動をすると、乗車チケットをもらえるという取り組み事例があります。日本にもこういった取り組みがあっても良いのではないのでしょうか」

内発的動機付けを高めるには自分の身体に目を向けること

多くのフィットネスクラブでも実践

していることではあるが、健康行動や運動を開始させるためには、外発的な動機付けは常套手段である。しかし、「継続」を促す場合は、内発的な動機付けにシフトしていく必要があると板垣氏は説明する。

「私が、学生への授業でも、中高齢者への健康教室でも、必ず伝えていることは、自分の身体に目を向けるということです。ピラティスの授業でも、自分の身体の声を聴くことから始めています。日によって体調が違うことを知るために、毎日1分でも良いので、習慣化を推奨しています」

自分の身体に意識を向けることで、その日の体調に合わせた運動を選択することができるようになる。運動を習慣化させるには無理な運動は禁物であり、長く続けて効果を実感することが、内発的動機付けの獲得につながるのがある。

長年続く健康づくり教室が地域との輪をつくる

板垣氏も、フィットネス事業者と同様に、国民を健康にしたいという強い意志を持っている。板垣氏が指揮を執り、慶應義塾大学の芝共立キャンパス(薬学部)では、2004年から、港区の中高齢者を対象に、「健康づくり教室」を実施している。20年近く続けている健康教室自体、稀有な存在ではあるが、住民の熱意によって支えられてきたと板垣氏は嬉々として話す。

「過去に、私の留学や、薬学部の健康教室担当者の退職などによって、健康づくり教室を辞めざるを得ない状況になってしまったときがありました。そのとき、参加者の皆さまが署名を集め

て、教室を続けて欲しいと学部長に抗議してくれたのです」

住民は、この健康づくり教室に高い価値を感じていたのであろう。そして、地域住民にとっても、学生にとっても非常に有益な場であると当時の学部長が判断し、今では大学の授業としてカリキュラムに組み込まれているというから驚きだ。

この健康づくり教室では、学生が授業やボランティアという形で参加する。スタッフ側に回るのではなく、参加者と一緒に運動を行う。板垣氏は、「若い学生との交流が、中高齢者が運動を継続するための良い刺激を与えているのです」と話す。こういった雰囲気作りを含めた健康教室にこそ、価値があるのだろう。

大学とフィットネスクラブが連携して新たなサービスを創出する

同じ志を持つ、大学などの研究・教育機関とフィットネスクラブは、どのように協業することができるのだろうか。

「大学とフィットネスクラブで連携し、大学の研究で得た知見をクラブのサービスに落とし込んでみたら面白いかもしれません。例えば、大学にはスポーツ心理学を専門分野とし、アスリートのモチベーションアップなどに、携わる研究者もいます。そういった知見を活かし、クラブのなかに、会員の方のモチベーションを上げるための、相談室のようなものを設けるのも効果的ではないでしょうか。そこでは、一定期間継続したお客さまや、クラブに通わなくなったお客さまには、カウンセリングを実施するなどのサービスがあってもよいのかもしれない」

このように、大学が抱える高度な専門知識を、フィットネスクラブ運営に落とし込むことで、新たなサービスをつくるということも、実に興味深い。



健康づくり教室では、学生と地域住民が一緒に運動を楽しんでいる。

また、板垣氏は「お互いのリソースを交換し合うというのはいかがでしょうか。例えば、連携したクラブで、年に一度学生向けの体力測定会などを開催し、参加した学生は割引価格でジムを使うことができるようにすると、金銭的に余裕がない学生も、クラブを使いやすくなります。反対にクラブ側は、学生が将来の会員となるチャンスにもなりますし、会員が大学のスポーツ(運動)の公開講座を割引価格で受けることができる権利を付加価値としたり、自社のトレーナーの研修の場を設けたりなど活用できます」と目を輝かせる。それぞれの立場が持つ強みを、最大限に生かすという協定の原則では、こういった連携も検討の余地がありそうだ。

学生にとって魅力的になるためにフィットネス業界も変革を

フィットネス業界や健康産業は、学生にとって魅力的な業界になっているのだろうか。慶應義塾大学では、トレーナーやインストラクターの養成を行っているわけではないが、少なからずフィットネスに興味を持つ学生もいるという。だが、残念ながら、学生にとって魅力的とは一概には言えないようだ。「ある学生から、進学先の大学を考えていたとき、健康分野には興味はあったが、職種の部分でイメージしにくかったと聞いたことがあります。そういったことから、就職先の業界としても魅力的とは言えないのではないのでしょうか」

もちろん業界のなかにも、優れた知見を持ち、多様な業態や職種を生み出し、成功を収めている事例は多数存在する。しかし、業界全体の傾向として捉えたとき、学生目線では、まだ一般的ではないのだろう。板垣氏はこう続ける。

「科学的な知識をベースとした、『優秀な人材を育てる』ということ売りしているクラブがあれば、良いと思います。もしかしたら、すでにあるのかもしれませんが、情報が届いていないというのも事実です」

例えば、フィットネスクラブが、業界で活躍できる人材を養成する学校を

運営すれば、優秀な学生を自社に引き込むこともできよう。そこまで飛躍せずとも、社内研修を一番の売りにするクラブがあってもよいのではないだろうか。

兎にも角にもコミュニケーション能力を高める

板垣氏に、学生を指導していくうえで最も大切にしていることは何かと問うと、とにかくコミュニケーション能力を高めることだという。

「社会に出ていくために、他人と円滑なコミュニケーションを取ることができる能力は必須です。話し合いやアイデアを出し合うときにも、コミュニケーション能力はベースとなります」

板垣氏の授業では、学生間のコミュニケーションを促進するために、必ず「ありがとうトーク」を行っている。4人グループで、1人が1～2分ほど、最近あった「ありがとう」と思えたことや、楽しかったことなどを話し合うアイスブレイクだが、これが効果観面だという。「毎回、必ず話をしたことのない人たちでグループを組みます。3回ほど行えば、気づいたらみんな仲良しになっています。コロナ禍で、外出を制限されてしまったことで、元々外に出ることがあまり好きではない学生は、より外出が減り、人と接する機会を失っているように思います。コロナ以降、人とどう接していいかわからないという学生も増えているように感じますので、この『ありがとうトーク』は、とても効果的です」と板垣氏は笑顔を見せる。

社会に出ると、多かれ少なかれ他者との関わりは必要となる。円滑なコミュニケーションが取れている集団には、柔和な雰囲気があり、周囲を惹きつけるのだ。板垣氏が実施する健康づくり教室を見学したが、まさにそれが体現されていた。フィットネスクラブにもこうした要素が求められることだろう。

板垣氏の明るく、魅力的な人柄が、長年続く健康教室に、かけがえのない価値を創り出しているのではないだろうか。