

「ワークコンディショニング」をコンセプトに事業を展開 各企業のニーズに合わせてサービスのカスタマイズ

2002年の創業当時から、フィットネスクラブに参加していない97%の人にターゲットし、いち早く企業フィットネス領域にサービスを提供してきている株式会社アスポ。職場への出張サービスや、企業内フィットネス施設の運営を主に手がけ、契約企業は、中小企業からグローバル企業まで、約110社にのぼる実績を持つ。各企業のニーズに合わせてきめ細やかにカスタマイズされたサービスが支持されている。

近年の健康経営や働き方改革の動向を受けて、仕事のためにライフスタイルを整える「ワークコンディショニング®」をコンセプトに事業を展開している。

2004年から同社で活躍する石塚志乃さんは、企業に出向いての運動指導のほか、プログラム開発、トレーナー育成、健康イベントの企画・運営などに携わっている。株式会社アスポ自体が多様な働き方を奨励しており、石塚さんも、入社時は競技スキーヤーとして冬季は休職してワールドカップにも出場。その後、子ども3人の出産を経て、現在も育児をしながら正社員として働いている。学生時代フィットネスクラブでアルバイトをした経験も踏まえて、企業

での運動指導のやりがいについてこう話す。

「企業フィットネスでは、参加者の中に、やりたい人とやりたくない人がいて、フィットネスとは縁遠いという人も多くいらしゃいます。それでも身体を動かすうちに、表情が変わっていき、普段はストレスフルな会社の環境でも、笑顔や会話が生まれるのを見ると、とても嬉しくなります。私自身はスポーツが得意だったので、身体が動くのが当たり前でしたが、初めて企業フィットネスの現場で指導にあたったとき、深呼吸で腕が十分に上がらない方がいて。動くことさえストレスになる可能性があることを知り、とにかく気持ちのいいことから始めること、ストレスなく導入できる方法を親身になって考えることを大切にしています」

アスポの指導コンセプトは、セルフケア。企業で働く一人ひとりが、自分自身で健康をサポートできることを目指している。スポーツやフィットネスコンテンツを活用して、健康だけでなく、環境づくり、組織づくり、人材育成面のプログラムも整備しており、健康経営の推進を包括的にサポートしている。

ワイズ・スポーツ&エンターテインメント オフィスインフィットネス

ワイズ・スポーツ&エンターテインメントでは、2014年から2年間の開発期間をかけて、セノー株式会社と共同でオリジナルの機能改善マシン「MOVE☆Y」を開発。2016年から同社ジムに導入するとともに、2017年より外部販売をスタートさせている。同マシンは、パーソナルトレーナーがクライアントを手技でサポートしてきたことをマシンが代替するもので、同社でのデイサービス指導とパーソナルトレーニング指導のノウハウをもとに開発された。筋力強化より姿勢や動きの改善を主眼に置いた7種類のマシンは、油圧での負荷により、モビリティとスタビリティをバランス良く高められるように設計されている。

ここ数年のオフィスでのフィットネスニーズに備えて、このマシンを活用したサーキットプログラム「ワイズサーキット」も開発。7台のマシンで、マシン30秒と、有酸素運動30秒を交互に行うことで、7分で全身の機能改善が行える。有酸素運動のパートは各世代に合わせた楽しい音楽とダンスのプログラムを元劇団四季トップ俳優だった井上智恵さんが開発している。同マシンとサーキットプログラムの開発に携わってきた川島浩史さんは、その可能性についてこう話す。

機能改善マシン「MOVE☆Y」で標準化を実現 私服のまま7分で行える機能改善エクササイズを提案

「このサーキットプログラムは、私服のまま、7分間あれば、個別性にも対応する機能改善エクササイズが可能です。オフィスの空きスペースに設置したり、キャスターつきで移動も簡単にできます。肩こりや腰痛、偏頭痛などに悩む方々が多い職場に提案していきたいです」

15分程度でできる姿勢と動きの評価から、個別のプログラム作成、トレーニング継続後の再評価プログラム更新の運用システムも整備されており、パーソナルトレーナーが常駐していなくても、効果的なファンクショナルトレーニングがセルフでも継続できる環境を整えることができる。



お話を聞いた方
石塚志乃さん
株式会社アスポ
リフレッシュトレーナー 開発マネージャー
中学校・高等学校教諭一種免許 (保健体育)



お話を聞いた方
川島浩史さん
株式会社ワイズ・スポーツ&エンターテインメント
取締役
日本体育協会公認アスレティックトレーナー

