



運動と食事の2本柱で“ゆるゆる”と人々の健康寿命延長に寄与する

矢部 石本社長が独立されるまでの歩みから、まずはお聞かせください。

石本 私は小さい頃から大学まで体操競技をしていまして、卒業後は体育教員となり、特別支援学校で教鞭を執りました。生徒たちは障がいのため、歩くことが不自由だったり言葉でコミュニケーションがとれなかったりする子がほとんどです。その学校で一人ひとりと向き合う中で、できないことができるようになる喜びを分かち合っていました。

そんな折、地元の方々に教員がストレッチや筋トレなどを教える「公開講座」というものがあり、私も指導を行いました。そこで「腰痛や肩こりが改善した」「糖尿病の数値が良くなった」など反響が大きかったことから、本格的に運動を指導したいと思うようになり、退職して弊社を設立したのです。

矢部 世の中には、運動をしたいけれどやり方が分からず、一歩を踏み出せないという方が多いですからね。

石本 「フィットネスクラブは少し敷居が高いが、地元の講座なら」と来てくださった中高年の方もいらしたようです。私は広く、多くの人に健康運動を指導したいと思っているので、どこへでも出向き、その地域で場所を借りて、指導するスタイルを採っています。

矢部 障がいを持つ子たちを長年指導する中で、普通の教員の方以上に創意工夫をされてきたことと思います。そうした

株式会社 健康企画 ゆるゆる

〒102-0084
東京都千代田区二番町2
TEL / FAX 03-5685-2379
URL <http://youwill2.com/>

Company data

健康運動指導士 / 介護予防運動指導員 / ヨガインストラクター
代表取締役 **石本 工**

学生時代は体操競技に打ち込み、体育大学に進学。卒業後は体育教員として、東京都の特別支援学校で30年にわたって教鞭を執る。現在は(株)健康企画 ゆるゆるを立ち上げ、運動と食事の両面から健康を支える活動を行っている。



経験をお持ちの方が講座を開いてくださるのは、地域の方々にとって貴重な機会でしょうね。

石本 ええ。そこが私の強みでもありません。障がいがあり、安全配慮などのために目が離せない状態の子たちと触れ合ってきたことで、細かいところまで目を行き届かせられるようになりました。ですから講座においても一人ひとりへの配慮を心がけ、丁寧な指導ができるのだと思います。



矢部 また、この「ゆるゆる」というネーミングも独特ですね。

石本 頑張りすぎると身体がこわばってしまい、本来の能力が発揮できない子どもたちに「今の力でリラックスしていこう、ゆるゆるしよう」と指導していた経験から名付けました。ビジネスマンの方も、肩こりなどは日々緊張し、身体に余計な力が入ることで起きるもの。力を抜いてゆるゆると筋肉をほぐし、しかるべきときに力を出すという体調管理法を伝えていきたいですね。

矢部 高齢化社会となりましたが、ただ長生きするだけでなく、健康を維持することが大切になりますものね。

石本 おっしゃる通りです。運動と食事、その両方に気を遣うことが健康寿命を延ばす秘訣ですから、私は今後もその2本柱で皆様にアプローチしていきたい。そして長い人生、いつまでも夢や生きがいを追いかける体作りに寄与することができれば幸いです。

Guest Comment 矢部 美穂 (女優)

健康に関する情報は世の中に数多くありますが、その中のどれが自分に合っているのかを探るのは難しいもの。その点、石本社長は一人ひとりをしっかりと見て、最適な食事や運動を指導してくださいませ。社会的意義も大きいお仕事ですし、私も陰ながら応援しています。



▲ ヨガの指導風景