

運動を通して
多くの人を幸せに
Feel株式会社

楽しく体を動かすことをモットーに、ボールウォーキングやパーソナルトレーニングなど、さまざまなプログラムを提供する「Feel株式会社」。健康になることが目的ではなく、幸せであるためには心身の健康が重要だという長岡智津子代表に思いを聞いた。

01 健康でいることで人生がより豊かに

02 どんな時代であっても人とのつながりを大切に

01

健康でいることで
人生がより豊かに

40～90代と幅広い年齢の人に向け、一人一人に合ったプログラムを提供する長岡代表は「運動すること、健康でいることが最終目的ではなく、人生を楽しむための手段なのだと知っていただきたいです。私は運動というツールを使って、皆さんを笑顔で幸せにしたいのです」と語る。

長岡代表は、子供の頃から運動が好きで日本体育大学に進学、その後も30年以上にわたり運動を通して、健康になる方法を伝えてきた。「行政からの依頼で高齢者に対して体操を教えることがあるのですが、高齢者になるまでほとんど運動してこなかった人に教えても、スムーズに動くことができないんです。だからこそ若いうちから少しずつ運動を始めて、運動する楽しさを知ってほしい」と呼びかける。



また、ホームドクターならぬホームインストラクターとして、運動だけでなく、腸活や温活、質の高い睡眠の重要性、食事についてもできる限りサポートしている。スタジオは30分単位でレンタルでき、セルフトレーニングやパーソナルトレーニング、インストラクターの方のレッスンスタジオとしても利用できる。またエステの機器なども充実しているので、セルフエステやエステサロンとしても利用できる。「それぞれ体の状態や環境も違い、できることもやりたいことも異なるため、よく話を聞いた上でプログラムを考えています。運動は継続してこそ効果があるので、日常生活に取り入れられることも提案するようにしています」という。

そんな長岡代表が提案するプログラムの一つであるボールウォーキングは、整形外科医安藤邦彦氏が考案したツールで、両手に2本の専用ボールを持って歩き、変形性膝関節症や脊柱管狭窄症と診断された人でもできる。代謝を高めるのでダイエットにも効果的で、体幹筋群の強化で美しい姿勢にもつながるエクササイズだ。長岡代表は、「ボールウォーキングの良いところはインストラクターがいなくても安全にできます。日本発のメディカルエクササイズなので世界に発信していきたいです」と語る。

02

どんな時代であつても人とのつながりを大切に

「一人一人が誰とも比べることなく楽しく自分に合った運動を見つけ、笑顔あふれる世の中になることを願っています」という長岡代表は、その思いをつないでいくために会社を設立した。「今は私一人で行っているため限界があるのですが、私がやっていること、アイデアを構築したことを、他の人に伝え継承したいと思いました。若い人の発想を得ながら出会った人がさらに健康で幸せになることを願っています」と人材育成にも尽力していくという。



今後は「時代に逆行したい。オンラインでできることが増え、便利でその恩恵を受けていることも事実です。しかし、やはり私は人と会って触れ合い、他愛もないことを話して笑顔になってもらい、私も元気をいただく。それを大事にしていきたい。全ての運動メニューはお互いの会話も楽しむ。それが人生100年時代に運動を継続させる大切なことだと思っています」と笑顔を見せた。



Feel株式会社

代表取締役

長岡智津子

日本体育大学卒業。国立競技場トレーニングルームに勤務した後、自身の地元で地域の人を対象とした体操教室などの公共事業に携わる。年齢、性別を問わずボールウォーキングやパーソナルトレーニング、ヨガ、ソーシャルダンスなど、それぞれに合ったプログラムを提供するため「Feel株式会社」を立ち上げる。

<https://feel-nagaoka.com/>