



【Hirosaki Vital Note No.1】

運動を続けるコツって何ですか？セントラルフィットネスクラブ弘前店の安藤さんに聞いてみた | セントラルフィットネスクラブ弘前店 安藤康介さん

弘前市で活動する“人”をテーマに、その想いとともに取り組みを発信する連載「Hirosaki Vital Note」。今回の取材では、セントラルフィットネスクラブ弘前店 店長・安藤康介さんを伺いました。



安藤康介(あんど う こうすけ)さん

東北文化学園大学医療福祉学部卒業後、健康づくりを通じた社会貢献に魅力を感じ、セントラルスポーツ株式会社でインストラクターとしての道を選ぶ。郡山、札幌、仙台、弘前と北日本各地の店舗で勤務し、全国イベントパフォーマーやホノルルマラソンサポートスタッフ、アメリカ・サンディエゴでの研修など多岐にわたる経験を積む。2020年にはセントラルスポーツグループ最優秀インストラクターを受賞。

常に新たな挑戦を楽しむ姿勢が特徴で、ボディメイク大会やマラソン、熱波師資格の取得、自動二輪免許取得などを実践。これらの経験を通じて広がった人との縁を大切に、現在は「健康都市弘前」のフィールドで、幅広い視点を活かして活躍中。

安心して運動できるような環境づくりをする

——普段どのような活動をされているか教えてくださいませんか？

安藤さん:主に店舗運営の管理と、インストラクターとしての活動の両面を担当しています。具体的には、お客様の健康づくりのサポートをしながら、子どもたちの水泳や体操の指導もしています。「0歳から一生涯の健康づくりに貢献する」という当社の経営理念の下、多様な世代のお客様の健康・運動目標達成のお手伝いをしております。



——みなさん、どのような目標を持って身体づくりに励んでいるのでしょうか？

安藤さん:目標は本当に様々です。例えば、最高齢の方で90才代の方がいますが、その方は「プールにくること、そしてプールまでの階段を上る」ことが一つの目標になっています。また、スクールに通う子どもたちは「クロールを泳げるようになりたい」「(進級することで手に入る)バッジをゲットしたい」といった目標を持っています。さらには、身体づくりの目標とは別に「友達を作りたい」「ストレスを解消したい」という目的を持って来られる方もいます。サウナだけを楽しみにされている方もいらっしゃいますね。

——スタッフの皆さんはそのモチベーション維持をどのようにサポートされているのでしょうか？

安藤さん:まず、コミュニケーションを大事にしています。運動中の声かけはもちろんですが、些細なコミュニケーションも大事にしています。実際に、高齢の方などは、運動だけでなくスキンシップや会話を通じて安心感を抱いてくださる方も多いです。コロナ禍を経て、人と人との距離感やつながりの大切さを痛感しましたので、そういった面も意識して接しています。

コミュニティに積極的に働きかけるジム

——なるほど、人とのつながりがあるからこそ、運動も続けやすくなるのかもしれませんがね。ジムという空間が小さなコミュニティとして機能している印象を受けました。地域のイベントや健康診断にも積極的に参加されているそうですね。

安藤さん:よくご存じで(笑)。当クラブでは、地域の健康イベントなどに参加し、地元の方々とのつながりを持つようにしています。民間企業として利益を出すことはもちろんですが、地域社会が盛り上がることで、私たちの活動もより充実します。健康をテーマにしたイベントを通じて、少しでも多くの方が「運動をしたい」と思っただけのよう工夫しています。

——運動を始めようと思っても、「どのくらいの頻度で通えばいいか」と悩む方も多いのではないでしょうか。初心者の方にはどのようにアドバイスされていますか？

安藤さん:私たちは、まず週に3回を目安に運動を始めてみることを提案しています。ただし、大切なのは無理をしないこと。最初から「絶対に続けなければ」と気負ってしまうと、結果がすぐに見えないことに挫折してしまう方もいます。身体の変化はだいたい3か月後に現れることが多いので、最初の3か月は「週1回でもOK」という気持ちで気楽に始めてもらえたらと思います。実際に、ジムに来るといいう行為だけでも、すでに運動になっているので、サウナに来るだけでもいいんです。

——無理なく続けることが運動の秘訣なんですね。運動と同じように、食事の管理も重要だと思いますが、どのようなアドバイスをされていますか？

安藤さん:「毎日の食事を完璧に管理しなければ」と悩む人も多いですよ。でも、私たちは「毎日 100 点を取らなくていいんですよ」とお伝えしています。70 点を目指せば良いので、たまには手を抜いても大丈夫ですし、週に 3 日ぐらいは好きなものを食べる日を作ってもいい。無理せず楽しみながら健康を目指す方が、長続きする秘訣だと思います。



健康促進の輪を広げる

——気負わず楽しく進めることが、継続につながるんですね。最後に、今後の展望や地域社会に対する思いをお聞かせください。

安藤さん:私たちは、地域の健康づくりを支える存在でありたいと考えています。お客様が楽しく運動を続けられる場所を提供しつつ、地域全体を巻き込んで健康促進の輪を広げていきたいですね。今後も「運動を通じて人と人がつながる場」を提供することを目指し、より多くの人に喜んでもらえる活動を続けていきたいと思っています。

——素晴らしいお話をありがとうございました。運動だけでなく、心のケアや人とのつながりを大切にされていることが伝わってきました。これからのご活動も応援しています。



📍 セントラルフィットネスクラブ弘前店 青森県弘前市大町 1-1-2 シティ弘前 5F

公式サイト:<https://www.central.co.jp/club/hirosaki/>

取材を終えて

今の時代は、少子高齢化や都市化が進む中で、人と人とのつながりが減り、孤立しやすくなっています。特に高齢者は仕事を引退した後、孤独を感じる事が多く、それが心や体の健康に悪い影響を与えることがわかっています。孤立することで、うつや認知機能の低下、さらには健康を損なうリスクが高まるとされています¹⁾。こうした問題を防ぐには、地域でのサポートや人との交流がとても大事なのだそうです。

今回の取材を通して、スポーツクラブは単なる運動の場ではなく、会員同士のつながりが生まれるコミュニティとして機能していると感じました。安藤さんが実施する「会員」への励ましや声掛けが、運動を継続するためのモチベーションを保つことができると同時にジムと地域をつなぐコミュニティを維持することにも繋がっていることがわかりました。

こうしたつながりを育む場があることで、運動を通じて心身の健康が促進され

ることと思います。取材をさせていただいた私達も、安藤さんの活動を応援したい。自然とそう思うようになりました。

1) [Core - Social Isolation and Health in Older Adults](#)

撮影／中野皐月

構成・執筆／米谷隆佑、中野皐月

※本記事は弘前市健康とまちのにぎわい創出事業の一環で作成しています。