

楽しいレッスンとイベントで 心身を健康に、人生を彩り豊かに

代表取締役

ゲストインタビュアー

長岡 智津子



島田 陽子

「楽しく」をモットーに、ピラティスやポールウォーキング、ヨガ、ダンスなど、様々な運動プログラムを提供している『Feel』。生徒が楽しめる様々なイベントも企画し、地域では『Dance Studio NAGAOKA』も運営している。同社の長岡社長に、女優の島田陽子さんがお話を伺った。

— 御社ではパーソナルレッスンからグループレッスンまで、幅広い運動プログラムを提供されているそうですね。長岡社長がこの業界を志されたきっかけは？

学生時代からずっとスポーツをしており、『日本体育大学』に進学していました。大学卒業後は『国立競技場トレーニングセンター』でインストラクターをし、その後は地元のこちらで地域の方々を対象とした健康体操教室の公共事業に長く携わっていたんです。運動をすることが大好きで、この楽しさを多くの方々に伝えたいという想いから、これまでずっと活動をしてきました。

— 独立にはどのような経緯が？

健康体操教室には、地域の高齢者や子供などが大勢参加されるのですが、生徒さん一人ひとりとゆっくり話す時間はなかなか設けられないんですね。本当は体操をするだけでなく、食事や睡眠などについてもアドバイスをし、健康をトータルにサポートしたいと思っていました。そこで当社を立ち上げたんです。

— 確かに、健康になるためのアプローチは一つではありませんものね。

ええ。人によって生活環境も違えば、

運動に費やせる時間やお金も異なります。今はテレビやインターネットでたくさん情報が溢れていますが、全てが正しい知識とも限りません。良い運動や健康法だったとしても、それがその人に合うかは別の話です。だからこそ、一人ひとりの状況を把握した上で、その人に合った提案をすることが大事なのです。

— おっしゃる通りですね。このお仕事をする中で、大切にされていることは？

一番のテーマは「楽しく」ですね。人生の先輩である生徒さんたちから教わったことですが、何事も楽しんでいる方というのは、人生で得をしていると思うんです。そして物事を楽しむためには、健康でいることが大切ですよ。運動することや健康でいることは最終目的ではなく、人生を楽しむための手段です。楽しい人生を送るために運動をする。そして運動そのものも楽しむ。そんなライフスタイルを提案したいと思っています。

そのために、生徒さんが楽しめるメニューからレッスンを始め、まず身体を動かす楽しさを伝えるように心がけています。また、運動をするだけでなく、生徒さんと様々なイベントを催したり、

旅行に行ったりもしているんですよ。毎年数回はハワイにも行っていて、ダイヤモンドヘッドに登るなどのウェルネスな時間を皆さんと過ごしています。

— 素敵な取り組みです！ 運動も楽しみながら、それ以外の楽しみもあると。

「日常」と「非日常」が大事だと思っています。運動や食事は日常ですが、それだけでは張り合いがありません。時には旅行に出かけたり、綺麗に着飾って社交ダンスをしたり……そういう非日常があれば心も充実すると考えています。

— では最後に、今後の展望を。

皆さんが楽しい人生を過ごす、そのお手伝いをしたいというのが一番の目標ですね。ここから笑顔の輪が広がっていけば、私としては何より嬉しいことです。

(取材 / 2018年12月)

「健康や美容のために、苦しくても運動は続けないといけない。これまでは私はそう考えていましたが、『健康は人生を楽しむための手段』という長岡社長のお言葉で、はっと気付かされるものがありました。社長のもとに通われる生徒さんはきっと、運動だけでなく、『人生を楽しむ』という生き方も教わることができるでしょうね。社長の素晴らしい活動を、私も応援しております！」 島田 陽子・談

株式会社 Feel

千葉県我孫子市寿 2-27-31

URL : <https://www.feel-nagaoka.com>Dance Studio
NAGAOKA

千葉県我孫子市本町 2-3-3 4F

URL : http://www.geocities.jp/nagaoka_dance