

## 前書き

健康ってなんだろう？ と考えたことはありませんか？ 漠然として、ぼんやりとしたものではないでしょうか？ 健康で元気であり続けることは、誰もが理想としていることだと思っています。そして、あなたが健康でいることは、大切にしている人、あなたのことを大切に思っている人に幸せをもたらします。健康のありがたさは、ケガや病気になってから気づく人が多いです。自分の身にそのようなことが起こらないと、気づけないのは仕方がないかもしれませんが。しかし、私はケガや病気になる前に、健康に興味を持って行動を起こしてほしいと思っています。ケガや病気をできるだけ経験せず、いつまでも元気でスムーズに動く体でいること、筋トレや体作りをすることで、健康的で豊かな生活や人生を送ってほしいことが私の思いです。私はスポーツトレーナーとして長年携わっています。その中で気づいたことや経験したこと、健康のために知ってほしいことを本書で書かせていただきます。ひとつでもお役に立てることがあれば嬉しいです。申し遅れましたが、私は辻洋介と申します。昭和52年生まれの熊本県出身です。幼少から高校時代までは野球小僧でした。甲子園を目指し、甲子園には行けなかったですが、この高校時代の経験が今でも役に立っています。大学進学を機に、福岡県に移りました。実は、大学での専攻は工業化学科環境化学コース。体育大ではなく化学系

でした。私の故郷は水俣市です。幼少の頃から水俣病について学び、公害の恐ろしさをたくさん学習する機会がありました。そして、中学生の頃、レイチェル・カーソン著書の「沈黙の春」を読んでさらに環境問題について興味を持つようになりました。環境問題の研究者になりたいと考え、福岡の大学へ進みました。大学では、この化学の勉強だけでなく、音楽活動も始めました。この音楽活動が、感覚やリズムにも役に立ち、現在の指導でも非常に役に立っています。大学院進学の道もありましたが、ちょうど大学4年生になったとき、スポーツクラブのアルバイトに入ることが決まりました。このスポーツクラブでの勤務から、トレーナーとしての道が開けました。体に関すること、健康に関してはもともと興味があり、トレーニングも高校生の頃からの日課でした。母が看護師をしていたこともあり、医療系の道を考えていた時期があったのです。薬剤師、理学療法士なども考えたこともありましたが、医療系の道には進みませんでした。健康や体作りにはとても関心があったことが、今思えば幸いしています。体が痛くて困っている人、体を変えたい人、健康や元気になりたい人のために役に立つことの喜びと、効果や結果が出たときに感謝されたことが一番嬉しく、この仕事のやりがいになっています。「習ったことは、一生の財産にします」という言葉をいただいたときは、とても嬉しい瞬間でした。そして2006年にボディプランニングを設立しました。ボディプランニングのコンセプトは「いつまでも健康で、元気に動く体を一生続ける」ことです。1対1の個別指導をメインとし、

受講者さんが求めていることや悩んでいることを解決しています。体の不具合を改善し、再発しないように何をすればいいのかを教えてください。基本は、運動やストレッチの指導です。体のケアの施術をすることもあります。必要な場合だけ施術をするようにしています。このことについては、本章で説明させていただきます。最後に、健康でいることは素晴らしいことです。本当に幸せなことだと思っています。健康は当たり前なかもしれませんが、そんな当たり前のことが、ずっと続いてほしいというのが願いです。これは、私の中で柱になっています。ダイエットが目的でも、プロのスポーツ選手であったとしても、体が元気だからこそできるのです。楽しいこと、好きなことは健康だから実現します。本書をお読みになった方が、健やかになり、少しでもお役に立てることができれば、私にとっても嬉しいことです。