

# 初代インストラクターが語る フィットネスルーム・職場体操の歴史

## フィットネス活動を振り返って 国柄后子

“5歳若返らせてみせます！”

「朝日フィットネスクラブ」は1981年5月、東京本社地下2階の「体調室」（後にフィットネスルームと改称）にオープンした。シンボルマークは“亀”。“気長に焦らずコツコツと”——。なんとも地味なキャッチコピーだ。その2年ほど前に厚生部レクリエーション課が発足し、社員の健康づくりを担っていた。私は初代インストラクターとして、オープンの10日ほど前に採用されたが、「体調室」という名前にも、神棚や置が積まれている中にトレーニング器具が置かれているのにも驚いた。当時は亀のイラスト入りTシャツと短パンがプレゼントされるとあって入会者が殺到、体調室はにぎわった。おそろいのウェアで個々のトレーニングメニューをこなす姿は、いま思えばなんともかわいらしかった。



東京・フィットネスルームの神棚

企業内での健康づくりは、米国の影響を受けている。社員の健康度を高め生活習慣病を予防することは医療費抑制効果があり、何よりも企業のイメージを高めるというデータに基づく。1988年に機会があり米国視察に行ったが、施設もプログラムも民間スポーツクラブ並みで圧倒された。ただ当時は、白人と黒人のトレーニングルームは区別されている企業もあった。日本ではその後「企業フィットネス」として高まりを見せるが、大企業や外資系企業がほとんど。我が社での取り組みは、「ダサイ」イメージではあったが日本では先進的だったのだ。新聞業界で追隨したところはない。しかしバブル崩壊に伴い、企業フィットネスを牽引した多くの企業は、継続が難しくなっていく。約43年間も継続できたのは、朝日新聞社と健康保険組合の理解と協力に他ならない。



東京本社の職場体操の様子

東京本社を皮切りにスタートしたフィットネス活動は、94年10月には新聞社から健保組合に移管されたが、健保組合が各本社に所持していた運動施設を拠点に、本社にもインストラクターを配置し事業を展開。フィットネスルームの年間利用者は約10,000人（東京本社）。エアロビクスクラス、ヨガ、ステップエクササイズ、ズンバなどのクラスその他、体力測定やフィットネスイベントなども実施した。

そして多くの職場で実施されてきた職場体操は、“出前ストレッチ”として社内外に知れ渡った。「出前」と命名したのは体操の出前という意味もあるが、ナレーション入りのテープを再生する音響装置がカラオケ用で、出前の“岡持ち”にそっくりだったからでもある。最初の導入は1982年4月、東京本社工務局技術部。もともとラジオ体操を行っており導入しやすかった。その後、制作局でVDT作業が始まり、目の疲れや肩こりの予防として採り入れた。新人社員研修やデスク研修などでも広め、口コミで多くの職場で実施するようになっていった。現在、東京本社で40職場、大阪本社で37職場が実施している（西部、名古屋本社は23年3月末で終了）。

“出前ストレッチ”は社外でも展開された。竹中工務店のビル建設現場でヘルメットをかぶって、新聞労連大会の休憩時間に、世田谷実験所の近隣対策として住民を対象に、新聞社主催のスリーデーマーチ会場で準備運動として・・・等々、多くの場で広める機会をいただいた。

振り返ると思いは募るが、こうして今までフィットネス活動を継続できたのは多くのインストラクターに支えられたからだ。これまで関わってくれたインストラクターは全社で約100人。それぞれが特技を持ち能力を発揮してくれた。協力してくださった業務委託先の（株）JFIT、（株）フィットネス・サポート、（株）スポーツマックス、（株）コロがらん本舗には感謝しかない。

最後に43年間にわたるフィットネス活動が、少しでも社員の皆さんの役に立っていたらうれしい限りだ。ありがとうございました。

## 筆者プロフィール

1981年に朝日新聞東京本社総務局東京厚生部レクリエーション課に入社。フィットネスルームの初代インストラクターとなる。後に朝日新聞健康保険組合の事務局長を務め、2021年9月にシニアスタッフを満了して退職。



## 大阪・西部・名古屋本社のフィットネスルームについて

1991年4月から大阪フィットネスルームの活動を開始しました。2012年12月の大阪本社の新ビル移転に伴い、ルームは閉鎖しましたが、職場ストレッチは継続してきました。現在の職場数は37職場です。この度、2024年3月をもって職場ストレッチを終了し歴史に幕をおろすこととなります。

また、西部本社（福岡本部）と名古屋本社でもフィットネスルームを開設し、インストラクターによる職場体操も行ってきましたが、2023年3月に終了しています。