



未来を拓く
起業家たち

バレエで女性を健康長寿に



ふじい はるこ

関西大学商学部卒業後、損害保険会社に一般職として勤務する傍ら、運動不足解消のためバレエを始める。バレエ仲間と共に、ボランティアで中高年向けのレッスンをスタートし、その後、仲間の一人と共にSAY(株)を設立。

〈企業概要〉

- ▶ 創業
2017年
- ▶ 従業者数
2人
- ▶ 事業内容
中高年女性専門のバレエ・ストレッチ教室
- ▶ 所在地
大阪府大阪市北区天神橋
1-14-14
- ▶ 電話番号
06(7502)9785

SAY(株) 代表取締役 藤井 治子

昔に比べて、日本人は長寿になっている。うれしいことである一方、晩年を寝たきりで過ごす人が増えているという話も耳にする。

最後まで楽しく豊かな人生を全うするには、健康な体を維持することが大切なのはいうまでもない。高齢化が進むなか、長く健康でいられるためにはどうするか。SAY(株)の創業者、藤井治子さんはそのために立ち上がった。

人生最後まで元気でいてほしい

——子どもが習い事として通うようなバレエ教室とは違うようですね。

バレエ教室と聞くと、レオタードとトゥシューズを着用したダンサーが一行に並び、ピアノの伴奏に合わせ、片足を自分の頭まで上げるポーズを取ったり、順番にジャンプやターンを繰り返したりしている風景を思い浮かべるかもしれません。そうした本格的なバレエには、高い柔軟性と運動強度が求められます。

一方、当社が教えているのは、運動する習慣のない人でも取り組める

ような、もっと伸びやかでゆったりとした動きのバレエです。「エイレスバレエ・ストレッチ」と名付けました。クラシックバレエの基本動作を応用し、強い体幹やバランスの良い筋肉を身につけることを目的とした独自のプログラムです。ターゲットは大人の女性です。80歳代など、幅広い年齢の生徒たちがいます。

——具体的なレッスン内容を教えてください。

1回のレッスン時間は約60分です。ストレッチを25分、正しい姿勢の練習を20分、音楽に合わせたダンスを15分という順番で行います。

レッスンは、バレエならではの二つの特徴を生かして進めています。

一つは、バーを使って徹底的に姿勢を矯正する点です。長年の家事や仕事の影響で、背筋の曲がった状態が自然体になってしまっている人が多いため、まずは真っすぐでバランスが取れた姿勢を覚えてもらいます。レッスンは両手でバーをつかんだ状態で進めるため、普段は杖をついている人も安心して取り組みます。

人にもよりますが、半年ほどレッスンを続けると、日常生活のなかでも一人で正しい姿勢が取れるようになります。鏡に映る、りりしくなった自分の姿に感動したという声や、身長が伸びたという声をよく聞きます。

もう一つの特徴は、音楽に合わせて踊ることです。レッスンに使う曲には、ラジオ体操で流れるようないかにも運動用といったものではなく、落ちついた曲調のクラシックのような、聞いていて心地良く、退屈しないものを選んでいきます。

生徒のなかには、スポーツジムだと運動のために運動している気持ちになり、長続きしなかったという人もたくさんいます。一方、バレエは美しい音楽も華やかな踊りも楽しめるためずっと続けたいと言ってもらえます。

レッスンは、大阪市内を中心に、京都や岡山など合計10カ所で定期

的に開催しています。このうち、直営スタジオは1カ所で、ほかの9カ所は公民館や文化会館など地域にある公共施設です。会場により月謝は異なりますが、月4回のレッスンを、5,000～8,000円で提供しています。

——なぜ大人の女性に特化したバレエ教室を始めたのでしょうか。

大人になってからバレエを始めたわたし自身が、バレエは健康づくりに効果があると実感したことがきっかけです。

わたしは大学卒業後、損害保険会社に就職し、内勤で端末操作や電話での事故対応などを担当していました。2007年、30歳になる手前で急に体力の衰えを感じ、実際に体調も崩しがちだったとき、何か運動を始めなければと思いチャレンジしたのがクラシックバレエでした。大人の初心者も受け入れている教室に入り、楽しくて続けているうちに、体の調子はみるみる良くなりました。

それまでのわたしのように、普段運動をせず、健康に悩んでいる人たちにぜひバレエを勧めたい。そう考え、2013年には教室の仲間7人と、老人ホームで講師としてバレエを教えるボランティアを始めました。

生徒たちが「レッスンのおかげで最近具合がいいよ」と言って喜んでくれることは、何よりやりがいにな

ります。また、高齢の女性と接してみると、要支援・要介護認定者の多さに気づきました。男性に比べ、もともと筋力が弱いこと、それでいて平均寿命は長いことが要因だろうと考え、女性の健康維持を支援したいと強く思うようになりました。

2017年、一緒にボランティアを続けていた田仲智子と共に、わたしが代表取締役となりSAY(株)を設立。事業として、バレエレッスンの活動をもっと広めることにしました。コンセプトは、「人生最後の日まで自分の足で歩ける体づくり」です。筋力の低下にできるだけ早く対処できるよう、ターゲットは高齢者だけではなく、もっと若い女性にまで広げました。高齢化が進むのに合わせて、健康寿命に対する世間の意識は高くなっており、需要はあると考えました。

内外の知を事業に生かす

——事業化するに当たり、どのような工夫をされましたか。

まず、当社設立と同時期に、田仲が代表理事、わたしが理事となって一般社団法人日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会を設立し、中高年向けのレッスン講師の育成に取り組むようにしました。

また、ボランティア活動の間は収益には目を向けてこなかったので、



ゆったりとバランスを整えていく

きちんとしたビジネスモデルをつくるため、自治体や金融機関が開く経営セミナーに出席して勉強しました。

創業後も、起業コンテストに積極的に参加し、審査の過程で先輩経営者やコンサルタントといった経営のプロに事業計画に対する評価やアドバイスをもらったり、ほかの起業家のアイデアを取り入れたりしています。そうした結果として、例えば、ブランド化を図るためエイジレスバレエ・ストレッチを商標登録する、生徒の満足度と会社の知名度を向上させるため発表会を開催するといったことを実行しました。

創業直後の起業コンテストでは早い段階で選考から漏れていましたが、だんだんファイナリストに残れるようになり、2019年には東京で開かれた女性起業家のコンテストでグランプリに選ばれました。こうした場を通じた出会いにより、創業支援ファンドの投資を受けられたり、金融機関から市の助成金の申請に必要な推薦をもらえたりしたのはよかったです。

— 二人で事業をなさっていることについては何か利点がありますか。

経営者としては、いつでも互いに相談ができること、働き手としても、二人ともレッスン講師ができることは、大きなメリットです。

共同経営者の田仲は、過去にイベントの企画・運営会社を立ち上げた経験があります。そのため、法人登記といった創業にかかる手続き、ビジネスモデルづくり、具体的な事業計画書の作成などを、スムーズに進めることができました。

当社設立後しばらくは、わたしと田仲の二人だけで当社の運営もレッスンの講師も行っていました。二人分以上の力を発揮できていたと思っています。

— レッスン内容はどうやってつくっていったのでしょうか。

エイジレスバレエ・ストレッチの振り付け、音楽の選定、ストレッチからダンスまでの手順や時間の割り振りといったレッスンプログラムの中身は、繰り返しブラッシュアップを図り、事業化から1年後にはほぼ現在の形になりました。

特にダンスのテンポには気を使いました。高齢の生徒のなかには、振り付けと曲のペースに体がついていけないという人が多くいました。振り付けについてはすぐに解決できま

したが、それに合う曲がなかなか見つからなかったのです。そこで、知人の音楽家に頼んで作曲してもらいました。息はあがらないけれど心は弾むと生徒には好評です。

さらに、作成したプログラムは、バレエダンサー向けに専門外来を開いている医師の監修を受けました。生徒の体に過度な負担がかからないよう、チェックしてもらったのです。当社の教えるバレエがけっしてきつい運動ではないことが、運動に苦手意識をもつ人にも伝わるよう、動画サイトでレッスンの様子が見られるようにしています。

小さく始めて大きく育てる

— レッスン会場はどのように増やしていったのですか。

初めは、スタジオを賃借して毎月の家賃を賄えるほど集客ができる自信はありませんでした。そこで、できるだけ安く、スポットで使える場所を探していきました。

最初に教室を開いたのは、大阪市が運営する植物園内にあるイベントホールでした。ありがたいことに、植物園側がホームページやチラシを使って宣伝に協力してくれました。おかげで広告費を抑えつつ、定員15人のクラス二つをいっぱいにできました。

その経験から、教室を増やすに当たっては、運営者がインターネット、広報誌、ポスターなどで、地域の住民に周知活動をしてくれるような会場を中心に探しています。

こうした展開には、集客に失敗してもダメージが少ないため、多くのチャレンジができるという利点があります。定員割れや生徒の減少が起きた場合、交通の便が悪い、地域に中高年の女性が少ないなど、うまくいかなかった要因を分析し、次の開催場所の選定に生かしています。こうして取捨選択のうえ、2018年には会場を9カ所にまで増やし、約150人の生徒が通うようになりました。

確かな手応えを感じ、2019年5月には10カ所目として初めて自社スタジオを設けました。場所は大阪の中心地にあるオフィス街の淀屋橋です。仕事帰りの働く女性をメインターゲットにしました。

それまでは会場が押さえやすい平日の日中にレッスンを開いていたため、どの教室も60歳以上の生徒の割合が高かったのですが、会場の都合で何度か夜にレッスンを開いたところ、40～50歳代の人も集まってくるようになりました。この世代の女性には、収入があって、子育てもひと段落し、自分の健康や趣味にお金をかけられる人が多いのです。新拠点は狙いどおり、勤めを終えた

後にやって来る生徒たちでにぎわっています。

——今後の展望を教えてください。

全国に教室を広げるため、レッスン講師の確保を進めています。レッスン内容の統一を図るため、日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会で育成し、講師として認定を受けた人にレッスンを業務委託しています。わたしと田仲を合わせ、講師の人数は2018年には6人、2019年4月には11人に増えました。

講師はみな女性です。生徒が女性ですから、そうなりますよね。子ども向けのバレエ教室の先生、ヨガのインストラクターなど、当社の仕事と近い経験をしている人から、舞台役者、イラストレーター、動物のマッサージトレーナーといった、さまざまな人材が活躍しています。

ほかに本業をもっている人が多



観葉植物が映える大阪の淀屋橋スタジオ

く、なかには、生活に運動を取り入れるために講師になったという人もいます。当社では、1レッスン60分のコマごとに講師を割り当てているため、副業として働きやすい点がメリットです。専業主婦とも両立しやすいでしょう。

今はバレエから遠ざかっている、子どものころ習っていたという人は多いと思います。そうしたバレエのスキルを眠らせてきた人が、講師となって働ける場をもっと提供していくことで、女性の活躍推進を手助けすることも、会社の目標の一つです。

聞き手から

共同経営者の田仲さんと二人三脚で歩む藤井さんであるが、お互いの性格は正対だという。藤井さんは慎重なタイプで、田仲さんは勢いがあるタイプとのことだ。同社が活動の幅を順調に広げられたのは、実現したいビジョンはしっかり共有しつつ、アクセルとブレーキのバランスが取れた経営を行っているからだと言っている藤井さんは語る。

来る「人生100年時代」、高齢者の活躍の場を一層増やしていくことが求められる。そして、より長く充実した人生を送るために、健康の維持・推進はますます重要な課題になってくる。同社の躍進は、個人の健康づくりだけでなく、より良い社会づくりに貢献するものだといえよう。

(山崎 敦史)