



もり やま ひで こ

森山 暎子プロフィール

株式会社 スタジオパラディソ 代表取締役

一般社団法人 10分ランチフィットネス協会 代表理事

福岡大学スポーツ科学部非常勤講師

公益社団法人 日本フィットネス協会 参与

NPO 法人 福岡市レクリエーション協会 副会長

<https://fukuoka-person.com/moriyama-01/>

企業・自治体・医療機関・教育現場等、実技を交えた講演・レクチャーをこれまで2000本以上行う。日本史を学ぶ大学時代にエアロビックダンスインストラクターとなる。卒業後渡米し、日本人初AFAA（アメリカエアロビックフィットネス協会）公認資格を取得。個人事業主として福岡相互銀行（現西日本シティ銀行）本店・文化サークル・公民館等でレッスンや指導者養成コースを始める。

1986年に運動が苦手な人や、老若男女が楽しめる会員制スタジオを開業。「ニコニコベース®」の有酸素性運動（福岡大学医学部とスポーツ科学部協働研究による、WHO世界高血圧連盟推奨の運動処方）と「立腰・丹田」の姿勢づくりを裸足で行う「パラディソ体操®」を開発。2006年介護予防事業認定を受け活動を広げる。

2009年九州大学大学院ユーザー感性学専攻に入学し、20代～50代勤労者の運動促進を目的とした「10分ランチフィットネス®」を考案。福岡市・まちづくり団体・企業と協働で各所公開空地で2015年までにのべ8000人を動員し開発した、健康経営®を支援する「アクティブレスト®」は、産業医科大・福大との調査研究で、職場の活力・コミュニケーション・プレゼンティーズム（生産性向上）に寄与するというエビデンスを発表。日本産業衛生学会で数々の受賞、米国産業医学誌に掲載（2017年12月）等評価をいただく。

0次予防の観点で、その「場」にいただけで、自然とその人らしくウエルエイジングする環境のデザインを、ユーザーとチームで朗らかに共創していきたい。

○ 主な実績

事業内容	運動プログラムの提供（自社スタジオ・企業・医療機関・教育機関・高齢者福祉施設・自治体・フィットネスクラブ・その他団体） 指導者育成、ライセンスの提供、ウエルネスプログラムの企画・運営、物販
体操振り付け・運動プログラム作成	<ul style="list-style-type: none"> 福岡県とびうめ国体開会式 集団演技（1800人）企画振り付け出演（1990年） 福岡県警「健康づくり体操」CD-Rプログラム制作および各署現場指導（2005年・2006年） 株式会社ヤクルト 腸トレ体操プログラム作成・監修（2008年） 嘉麻市「健康一番 かま体操」振り付け（2010年） 福岡市スポーツ推進委員対象「手のひらを太陽に」振り付け（2013年）
市民公開講座	<ul style="list-style-type: none"> 福岡市健康づくりセンター「あいれふ」オープニングイベントパネリスト（1995年） 読売新聞「医療フォーラム」にてパラディソ体操の指導、パネリストとして参加（2007年～2016年） 福岡大学医学部創立35周年市民講座にて日野原重明先生とパラディソ体操（2008年） 日本循環器学会主催 全国の市民講座にて胸骨圧迫・禁煙啓発体操プログラムを指導（2008年～2015年） 福岡市主催「健康フェア2011」にて福岡高島市長・糸島市長と鼎談（2011年） 福岡地域戦略推進協議会「日常におけるスポーツのデザイン」でオリンピックメダリスト為末大氏と鼎談（2015年）
委員	<ul style="list-style-type: none"> 福岡市臨海工場余熱利用施設整備事業提案審査委員（2000年） 福岡市保健福祉審議会 健康づくり専門分科会委員（2012年～2013年） 経産省 地域ヘルスケア構築推進事業 健康マネジメントスキーム委員（2012年～2015年） 福岡市高齢者あり方検討委員会委員（2013年）・株式会社 九電工 健康経営アドバイザー（2018年～2020年）
出版・連載・取材（メディア）	<ul style="list-style-type: none"> オリジナルビデオ「健康づくりのレシピ」3巻制作 全国の図書館に納品される（1996年） 「40歳をすぎたら考えたい、快適な老後をすごすための7つのヒント」（共著 2002年 海鳥社刊） 新聞（日経・西日本・読売・朝日・毎日等）、全国女性雑誌 集英社「メイプル」、小学館「和楽」等 取材多数 NHK テレビ（全国版・高血圧の運動 1992年・ニュース 2010年・2013年・2019年・2020年） TNC テレビ「タマリバ」コメンテーター、及び『はーな先生の3分!簡単!パラディソ体操』コーナーに出演（2012年） 通販会報誌での運動の紹介（～現在）



元貴乃花親方に立腰・丹田チェック