

# パラディソの歩み

## エアロビックダンスとの出会い

### 第一章

パラディソ創設者 森山暎子は、大学で日本史学を学ぶ傍ら、シオナーズ檀上小夜子氏に師事し、1981年エアロビックダンスインストラクターとなる。

ヨガや整体、ジャズダンス、フェルデンクライス、「丹田」をキーワードした日本人伝来のからだの使い方などをベースにしたからだの動かし方、プログラムの立て方等を学び、レッスンに取り入れた。米国軍医でエアロビクスの命名者ケネス・H・クーパー博士の著書を読み、単なる流行として終わらず、健康づくり運動の一環としてエアロビックダンスが定着すると予見し、これを職業とすることに決める。

卒業後、本場サンフランシスコとロサンゼルスに単身渡米。

エアロビクスを全世界に広げブームを巻き起こした大女優ジェーン・フォンダのビバリーヒルズのスタジオ「ワークアウト」(偶然にもアニバーサリーイベントでスタジオを訪れた彼女のレッスンを受ける)をはじめ様々なスタジオでレッスンを受講。

アメリカフィットネス協会(AFAA)の公認インストラクター試験を受け合格。(リンダ会長より日本人で初めてと言われる。)



写真：女優ジェーンフォンダと譚井智子(妹)と



写真：80年代の頃、渡辺通のスタジオにて

## ニコニコベースとパラディソ開設

### 第二章

ちょうどその頃、福岡大学体育大学（現スポーツ科学部）の進藤宗洋、田中宏暁先生が、「ニコニコベース」(のちに医学部と共働研究となりWHO世界高血圧連盟の高血圧運動処方として推奨される理論となる)の調査研究に被験者第1号として地域ボランティアとして参加していた母から、その成果を聞いて勉強会に参加。

ニコニコベースをベースにした老若男女ができるエアロビックダンスのプログラムを模索していった。

福岡ではスポーツクラブが2つしかない時代。仕事先は自分で開拓するしかなかった。

友達の応援でレンタルスタジオにて会員制クラブを発足、西日本文化サークル、福岡相互銀行（現西日本シティ銀行）本店での企業フィットネスのレッスンを担当する等、活動が広がってゆく中、1985年に指導者養成コースをスタートさせる。

翌年、渡辺通り・薬院に、福岡大学スポーツ科学部運動生理学研究室の学生だった妹を含めた養成コース1期生とともに、会員制スタジオパラディソを開設する。



写真：スタジオパラディソにて



写真：パラディソ15周年

## 平尾・平和に移転～設立35周年の現在まで

### 第三章

いち早く健康づくりに特化したエアロビックダンスフィットネスのスタジオとして、会員、指導者養成コース卒業生、出張レッスン先も増える中、2005年、地域に愛される三世代御用達のスタジオを目指し平尾・平和に移転する。福岡市や太宰府市より「介護予防教室」の業務受託。

これまでのプログラムを体系化したエアロビックダンスエクササイズを「パラディソ体操」と名付け好評を得る。

2010年 九州大学大学院 ユーザー感性学に入学し、修士研究で、勤労者の運動促進をテーマに「パラディソ体操」をベースにした『10分ランチフィットネス®』を福岡市・まちづくり団体・企業・大学と共働で開催、全国版NHKニュースで取り上げられ話題となる。

(2012年3月に一般社団法人10分ランチフィットネス協会を設立<http://10mlf.com>)

現在、弊社が生み出した「パラディソ体操®」と「10分ランチフィットネス®」を、職場単位で行う「アクティブレスト®」が、コミュニケーション・活力・生産性の向上に寄与するという産業医科大と企業で協働研究のオリジナルエビデンスは、日本産業衛生学会やアメリカ産業医学誌で認められ、健康経営®を目指す企業を支援するサービスとして広まりつつある。

0次予防の観点で、「チャーミングな地域社会の創造」のビジョンを掲げ、パラディソチームメンバーとともにこれからも「楽園伝説」を綴っていきたい。



写真：10分ランチフィットネス



写真：日野原重明先生（当時97才）と福岡大学医学部市民講座にて