

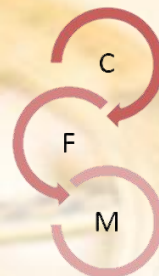
# 特定非営利活動法人 CFM 実行委員会



## 組織のご案内

特定非営利活動法人 CFM 実行委員会は、フィットネス事業に携わるインストラクター達が立ち上げた NPO 法人で、健康について新たな方法で指導・育成する、健康運動推進&チャリティをおこなっております。

# 目次



- **特定非営利活動法人 CFM 実行委員会って... どんな団体？** ..... 3
  - CFM の由来..... 4
  - CFM が法人設立までの沿革 ..... 5
    - 設立..... 5
    - 設立に至るまでの活動報告..... 5
- **CFM からのメッセージ** ..... 6
- **CFM の理念**..... 7
- **CFM の事業組織体系**..... 8
- **CFM の活動内容** ..... 9
  - J リーグ松本山雅 FC 様とのジョイント健康教室 ..... 9
  - 松本山雅 FC ユースアカデミーの高校生を指導.....10
  - NPO 法人松本山雅スポーツクラブ「親子で楽しむ運動教室」 .....11
  - 健康経営推進プログラム.....12
  - シルバーカフェ生き生きフォーラム .....13
  - 松本市依頼の行政の体力づくりサポーター育成講座.....14
  - 小学校へ赴きダンス授業.....15
  - 盲学校でのダンス授業 .....16
  - 岐阜柳ヶ瀬健康フェスタでの講座.....17
  - チャリティ・フィットネス・まつり 松本総合体育館 .....18
  - CFM ハッピーニューイヤーイベント ラーラ松本 .....19
  - 椅子 de ヨガセミナー講師養成講座.....20
  - 栄村チャリティ活動など.....21
  - テレビや新聞や雑誌からの取材 .....22
- **組織様・企業様へのお願いします！** ..... 23
  - 是非、我々を使って下さい！ .....23
  - 賛助のお願い！ .....23

## ■特定非営利活動法人 CFM 実行委員会って… どんな団体？



特定非営利活動法人 CFM 実行委員会、以下「CFM」と略させていただきます。

「CFM って何しているの？」という言葉をよくかけられます。

元々は、フィットネス・インストラクターが、「災害や難病に遭われた方々の支援をしよう」、「住んでいる地域に対して何か役に立つことをしよう」というチャリティから始まりました。

最初は、インストラクター各個人が、バラバラで行っていたチャリティを一つにまとめ上げ、チャリティ団体として活動し始めたのが、CFM の始まりでした。

主宰するイベント企画及びセミナーや講習会に関する利益の全てもしくは一部は、長野県内に起こった災害や被害区域、あるいは福祉施設や学校関係へ、義援金及び寄贈品として、地域の住民が安心して使用ができるような寄付をおこなってきました。

そして、その活動が認められ、長野県や松本市・長野市にも認められて助成金をいただく事になり、また逆に信州の市区町村や公益団体から依頼され、多くの仕事も承るようになりました。

サッカーの J リーグチーム”松本山雅 FC “様が、県や市区町村の行政と行なっている健康推進運動の指導を、CFM も一緒になって行なっております。

また、現代社会において高齢者問題、子どもや若年層の低体力化、女性の健康や心の病、地域社会におけるコミュニティの不足、地域環境など様々な問題があります。

CFM では健康増進活動の事業として心身の健康づくり・体力づくり・人間関係づくりを目的とした様々な企画を行っていく非営利組織団体として活動しております。





## CFM の由来

冒頭でお話したように、CFM は、フィットネスを通じてチャリティを行なう団体として、2013 年には NPO 法人として発足いたしました。

色々な、イベントを祭りのように開催し、それで得た収益で、栄村大震災や御嶽山噴火被害に遭われた人達を、微力ながらも、支援してまいりました。

CFM の略は、イベントを祭りのように開催した由来からきており、チャリティ・フィットネス・まつり (Charity Fitness Matsuri) という意味なのです。

### C harity

チャリティは、ご存知と通り、慈愛・博愛・同胞愛または慈善の精神に基づいて行われる公益的な活動・行為を行うことです。

### F itness

フィットネスとは、「健康であること」の意味もあり、生き活きと生活できることを目指し、医学書においては身体の状態を意味することでもあります。

### M atsuri

チャリティ・イベントを、日本に根付いている親しみやすい誰でも参加できる“祭り”に例えたので、敢えて日本語の“祭り”にしています。



## CFM が法人設立までの沿革

### 設立

- 2013年1月9日 設立総会開催
- 2013年3月21日 特定非営利活動法人 CFM 実行委員会設立

### 設立に至るまでの活動報告

#### ❧ 2010年 ❧

- 第1回チャリティ・フィットネス・まつり（県内4会場：松本市・長野市・上田市・大田市）およそ400名動員
- 上田市へAED装置寄贈

#### ❧ 2011年 ❧

- 第2回チャリティ・フィットネス・まつり（県内4会場：松本市・長野市・上田市・大田市）およそ460名動員
- 栄村役場に50万円寄付

#### ❧ 2012年 ❧

- 第3回チャリティ・フィットネス・まつり（県内4会場：松本市・長野市・上田市・大田市）およそ500名動員
- 栄村小学校にCD装置寄贈、出張ダンス授業を行う

#### ❧ 2013年 ❧

- 第4回チャリティ・フィットネス・まつり（松本市）及びチャリティフィットネスヨガまつり（長野市）およそ600名動員
- 長野市 NPO 法人 HappySpotClub へ電気ポットなど寄贈

#### ❧ 2014年 ❧

- 第5回チャリティ・フィットネス・まつり（松本市）及びチャリティフィットネスヨガまつり（長野市）およそ1,300名動員

## ■CFM からのメッセージ



理事長 小林美穂



副理事長 百瀬みどり



統括理事 山崎千枝

私たちの活動は、一言で言えば、「感動を提供すること」です。

「身体を動かし健康になる！」その先に何があるのか…

- ◆ 機能を改善することで、今まで困難だった事が楽になるでしょう。
- ◆ 筋肉がつくことで、歩くことが楽しくなるでしょう。
- ◆ なりたい身体を手に入れることで、自分に自信がつくでしょう。

そうしたら、何をしたいですか？

「自分が得た感動を！ そのためのサポートをしたい！」

そう考えていただける豊かな志しある人が、自ら望んでサポートをしてくださる人が出てくるでしょう。

そのような人達を増やしていきたいと考えております。

そうして最初小さな輪が次第に大きくなるように、皆さんと一緒に健康未来を作り上げていきたいと考えております。

## CFM の理念

CFM は、「健康運動指導、講師育成、チャリティ・イベント開催などを通じて社会に貢献すること」を基本理念としております。

インストラクターは、奉仕精神がなければ務まりません。

たった一人のインストラクターの力では、限界がありますので、そこで組織としての運営を考えました。でも、収益がなければ、運営できません。

考えた末に出した結論が、特定非営利活動法人という組織だったのです。

生徒さんだった人が、我々から学び、「感動を受けて、先生を目指す」という人も少なくありません。

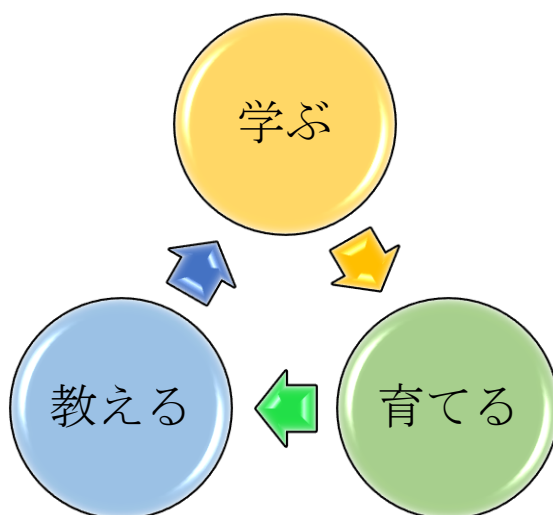
生徒を先生に育てて、サポートする…

育った先生の下に、新しい生徒さんがやってきて、感動を受けて、先生を目指す…

そのように、「学ぶ」「育てる」「教える」の循環のサークルが、大きく広がっていくような組織でありたいと願っております。

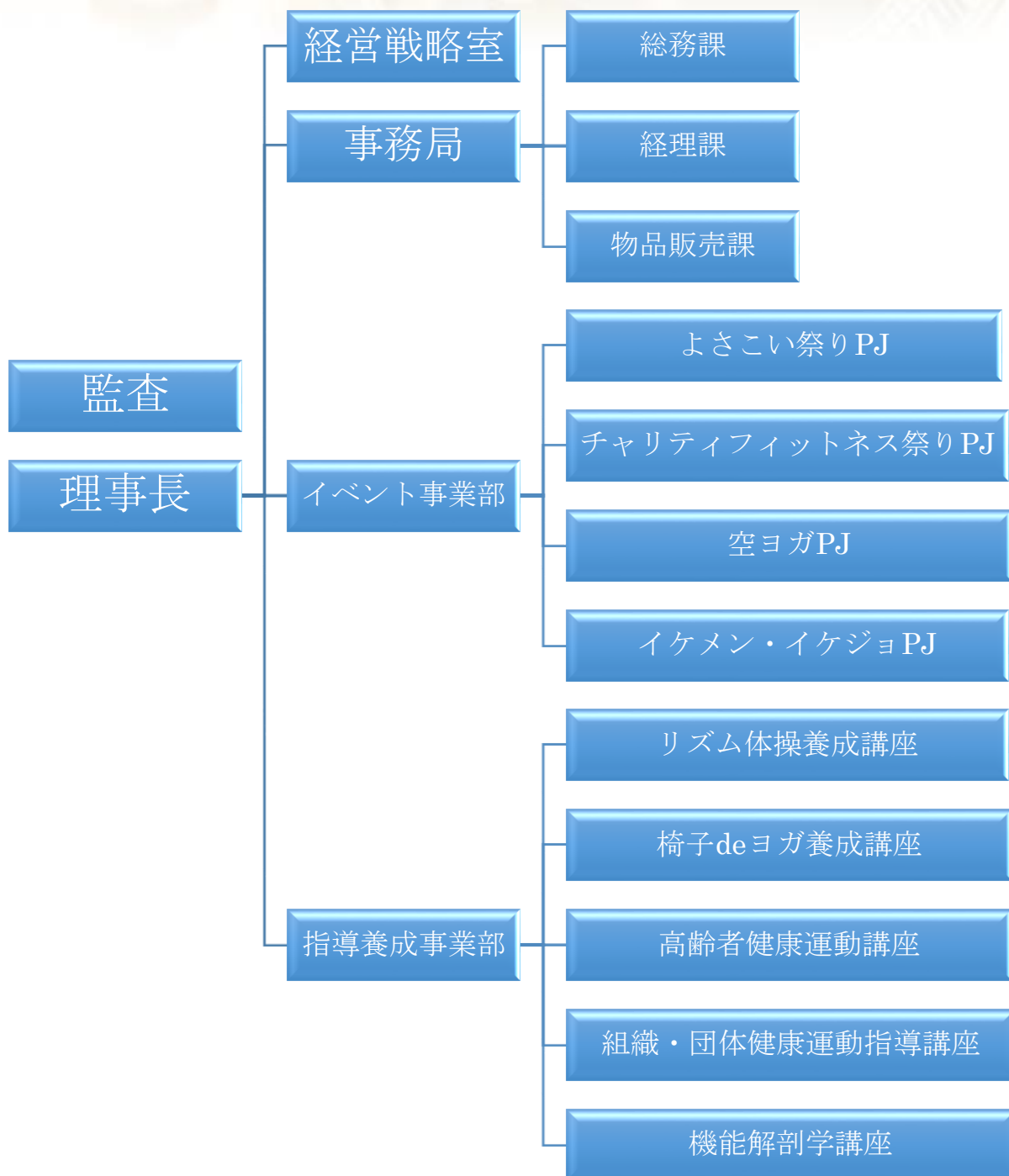
そうやって、個人個人で動くことよりも、組織として大きく社会に貢献することを目的として運営しております。

お客様・主催者様・インストラクター・行政から、信頼され、支援していただける組織を目指して、心身の健康づくり・体力づくり・人間関係づくりを目的とした様々な指導育成をおこなっていきたく思っております。





## CFM の事業組織体系



PJ...プロジェクト



## CFM の活動内容

今までの活動が多種多様で、数多く活動してきておりますので、すべては記載できませんので、抜粋して記載致します。

### Jリーグ松本山雅 FC 様とのジョイント健康教室

2016年5月12日

昨年度に引き続き、今年度も松本市内12地区において、広場や公民館に集まる市民の皆様を対象に「松本山雅 FC 元気育成・健康増進プログラム」が本日スタートしました。

参加者の皆さんと一緒にストレッチや、ボールを使った健康プログラムなど、色々なエクササイズを開催しております。

我々CFMのスタッフと山雅FCの選手達と一丸となって、健康運動指導に取り組んでいきます。

このような組織様や企業様、そして市区町村の行政とのジョイントが、多くなっております。



## 松本山雅 FC ユースアカデミーの高校生を指導

2016年7月11日～

夕方から、松本山雅 FC ユースアカデミーの高校生を対象に、CFM オリジナルプログラムで1時間のサーキットトレーニングを初体験して頂きました。

「松本山雅 FC ユースアカデミー」は、プロサッカー選手の育成と、将来に渡ってサッカーに携われる人間を多く輩出する為の活動を行うことを目的に、2003年5月より育成組織をスタートし、現在の総会員数は約390名です。

その松本山雅 FC ユースアカデミーの高校生達を対象に、山雅コーチからの依頼で、筋力持久力を向上させると共に、成長期ならではのからだの変化と、青少年期に必要な「敏しょう性」と「コーディネーション能力（運動神経）」を鍛える目的で行ないました。

地面が芝生ということでの不安定さも、良いトレーニングになりました。

中でも、CFM オリジナルプログラムの有酸素運動に取り入れた『ランニングマン』では、ノリノリでした！（笑）

けれども、初めての動きにしっかり身体を使うことは難しかったようで、キツキツに動けた選手はほんの僅かでした。

実際に行なってみて、CFM としての指導課題も沢山残りましたが、良い効果を与えられる実感を得ました。





## NPO 法人松本山雅スポーツクラブ「親子で楽しむ運動教室」

2016 年 12 月 27 日

2017 年度からラーラ松本で始まる「スマイル山雅 キッズ運動教室」に先駆け、2016 年度は「親子で楽しむ運動教室」が単発的に開催されました。

第 1 回目から参加してくださっているご家族をはじめ、何組もの親子が参加してください、賑やかであつという間の 1 時間でした。

音楽に合わせたリズム運動でしっかり体を動かし、パラシュートで思いきり弾けて、子どもたちはもちろん大人の皆さんも本当に楽しそうでした。

この NPO 法人松本山雅スポーツクラブが行う「スマイル山雅 キッズ運動教室」は、サッカーだけでなく、様々なスポーツに共通する運動能力やコーディネーション能力を高めることを目的としています。

将来子どもたちが様々なスポーツで活躍してくれることを願い CFM も全力でサポートしていきます。

また、この運動教室の参加者の中から、松本山雅 FC で活躍するサッカー選手が誕生する日が来るかもしれませんので、それも楽しみにしています。



## 健康経営推進プログラム

2016年10月～

長野県次世代ヘルスケア産業協議会の「中小企業の健康経営促進に向けたサービスモデル構築事業」というテーマで、サービス提供団体として CFM が採用されました。

専門職訪問による健康増進サービス… つまり CFM のインストラクターが、信州のあちこちの企業さんへ出向いて、健康指導するという事です。

今までに何社かの企業さんへ出向きましたが、講義内容にペアでのワークも含めたことにより、自然と様々な会話が生まれ、社員の皆さん同士が賑やかにコミュニケーションを深めるという様子がみられました。

どの企業さんでも、社員の皆さんが熱心に話を聞いて実践し、終了後もたくさんの質問が出され、「充実した時間だった」と言っていました。

どこかのコマーシャルではありませんが… (笑)

CFM には実績に基づく自信があり、パーソナル指導だけでなく、グループ指導でも、かならず結果にコミットいたします！





## シルバーカフェ生き生きフォーラム

2017年2月19日

松本市大手公民館にて「シルバーカフェ生き生きフォーラム」が開催されました。

このフォーラムは日社済社会福祉助成事業の一環として、松本市健康福祉部さんが後援して、株式会社明治さんが協賛していただきました。

まさしく、官民一体となって、開催されたフォーラムで、こうして行政や民間企業が支えていただけるのは、凄く心強いです。

「健康推進」という同じ志を持った、「シルバーカフェ」と「ヘルスラボ」と「CFM」の3つの組織同士が手を取り合っ、今回のイベントが成立しました。

今回のイベントは、コース選択ができて、ある意味集客での競い合いです。(笑)

A コースは…

「指導に使える脳トレ&リクリエーション」と  
「ストレッチヨガ」

B コースは…

「健康講座・食事と健康」

C コースは…

「楽しいマージャン交流大会」

**大会種室** **オープニング** 13:00~13:40(40分)  
①シルバーカフェの活動紹介 ②松本ヘルス・ラボの活動紹介  
**ウォーキング&ストレッチ講座** 13:50~14:30(40分)  
講師 CFM実行委員会・健康運動指導士 田中 花

**A** **体を動かす!**  
コース **大会種室**  
指導に使える脳トレ&リクリエーションの紹介  
14:40~15:40(60分)  
講師 CFM実行委員会 小林 美穂  
**ストレッチヨガ**  
15:50~16:20(30分)  
講師 CFM実行委員会 野村 聖美

**B** **学ぼう! (座学)**  
コース **視聴覚室**  
**健康講座 食事と健康**  
14:40~15:30(50分)  
松本大学の先生による講座で、電子レンジを使った簡単な健康食も作ります。  
**健康講座(ヘルスラボ)**  
15:40~16:20(40分)

**C** **頭を動かす!**  
コース **精養軒**  
**楽しいマージャン交流大会** 限定8名  
14:40~16:20(100分)  
老若男女が交じって交流マージャンを行います。どなたでも自由にご参加ください。

さて、CFM が受け持ったのはどれでしょうか?と問われるまでもなく、体動かすのが得意ですから、もちろん「A コース」です。

他のコースは見ていないので分かりませんが、A コースは入りきれないほどの人が訪れてくださり、ありがとうございました!



## 松本市依頼の行政の体力づくりサポーター育成講座

2015年5月14日・15日・22日



松本市の行政の体力づくりサポーター育成講座を担当しました。

「健康寿命延伸都市・松本の創造」というビッグ・プロジェクトである、松本市健康づくり計画の先端で、指導や推進を行なっている人達への養成講座です。

各地域や組織によって特色、雰囲気は様々です。

今回も元気づくり支援金をいただきまして、「行政とタッグを組んで事業を行うように」という指示があり、これらもその一環のジョイント事業です。

CFMでは、こうしたサポーターを育てる教育事業も行なっております。

受講生の皆様も熱心でしたので指導にも力が入り、地域のサポーターのモチベーションはかなり上げられたと自負しております。



松本市中山地区でも、体力作りサポーターの育成講座を行いました。

今回のCFMの役割は、なんと地域のサポーター180名を地域指導の即戦力として育成することです。

モデルケースも作りながら、2年計画で準備していきます。

大変な育成事業ですが、粉骨砕身して、育て上げます！

受講されたサポーターの皆様が、今後は色々な場所で活躍されていくのが楽しみです。



## 小学校へ赴きダンス授業

2014 年度

7 月 03 日本郷小学校 9 月 19 日旭町小学校 9 月 26 日鎌田小学校

11 月 07 日芝沢小学校 11 月 14 日波田小学校 11 月 25 日清水小学校 など

若者に人気のヒップホップダンスですが、平成 24 年度から中学校で必修科目となり、先生たちが目を回しながらダンスの研修に励んでいる姿が、時折ニュースに出ておりました。

少し前までは、一部の子供達が習うだけのダンスでしたが、中学校では必修科目となったことで、先生方も大変です。

小学校でもダンス授業を取り入れ出してきており、ダンス指導の依頼が CFM に舞い込んできました。

**餅は餅屋です。 任せて下さい！**







## 岐阜柳ヶ瀬健康フェスタでの講座

2015年3月14日

スポーツクラブ・アクトス本社さんからのご依頼で、岐阜の柳ヶ瀬健康フェスタで講座を行ないました。

全国展開されている大きなスポーツクラブ・アクトスさんが、CFM を信頼してオファーを出していただき、アクトスさんの本拠地の岐阜での講座を任されたのです。

何かあればアクトスさんの名前にも傷をつける事になりますので、身の引き締まる思いでした。

高島屋前の特設ステージにて、11時、13時、14時の3回の講座を行ないました。それぞれの時間、イスを使用した運動や筋トレをレクチャーさせていただき、好評だったので胸を撫で下ろしております。

CFM は、フィットネス・インストラクターが数多く在籍しておりますので、フィットネスクラブさんとは常時密接な関係にありますから、こういった依頼も今後は増えてくると思います。



## チャリティ・フィットネス・まつり 松本総合体育館

2014年9月21日

松本総合体育館を貸しきってのCFM最大級のイベントを開催しました。

セグウェイ体験



サンバチームとのダンス



松本山雅FCの塩沢選手と元川さんの  
トークショー



トップアスリート達も

トレーニング時に使用しているTRX!



色々な出店ブース





## CFM ハッピーニューイヤーイベント ラーラ松本

2016年1月3日

「フィットネスのメンバーさんではなく、一般の方を対象にした健康運動を推進するようなチャリティ・イベントをお正月に開催しよう！」という事になり、急遽決まったイベントでした。

年賀のプレゼントも開催前日に用意したという、本当にギリギリの段取りで、しかも正月の3日に本当に来てくれるかな？という不安もありました。

しかしながら、当日は予想を大きく上回り、CFMのチャリティ事業に賛同してくださった大勢の人達が、色々なプログラムに参加していただき満員御礼の大盛況のイベントとなりました。



## 椅子 de ヨガセミナー講師養成講座

2015年5月・11月

最近は、「膝を痛めているためフロアでのヨガが難しい!!」とか、「会議の合間に行なってほしい」など、手軽なヨガという感覚で企業や市区町村の行政から依頼される場面が増えております。

CFM オリジナルプログラムとして、椅子 de ヨガ・椅子 de フラ・椅子 de ストレッチ・椅子 de 脳トレなど、色々な「椅子 de シリーズ」があります。

今回の講座は講師養成講座ですので、受講者の方は養成講座終了後認定されると講師として活躍していただく予定です。

CFM は、このように、先生・指導員・普及員を養成し育成する、スキルの高い講座も開講しております。





## 栄村チャリティ活動など

2010年～2012年

最後に、CFMという組織の前身となった活動を書かせていただきます。

当時は、何をしたら良いのかも分からず、行政の力を借りる事も知らず、自分たちだけで考えて行動し、闇雲ながらも一生懸命チャリティを行なっておりました。

第1回チャリティ・フィットネス・まつりの時は、松本市・長野市・上田市・大町市の県内4会場で開催し、約400の方が集まってくださり、上田市へAED装置寄贈できました。

2011年に長野県北部地震が起きて、栄村が甚大な被害を受けました。

そこで、第2回チャリティ・フィットネス・まつりは、栄村への寄付を募り、前年と同じく、松本市・長野市・上田市・大町市の県内4会場で開催し、約460の方が集まってくださいました。

そして、460名の方の寄付金50万円を、栄村役場にお渡しいたしました。

2012年になって、まだまだ震災の影響が続く栄村に、お金だけではなく、子供たちに元気を取り戻してもらおうと、出張ダンス授業を行ないました。

もちろん、第3回チャリティ・フィットネス・まつりも開催し、前年と同じく、松本市・長野市・上田市・大町市の県内4会場で開催し、約500の方が集まってくださいました。

おかげさまで、栄村小学校で出張ダンス授業を行ない、我々が帰った後もダンスができるように、CD装置を置いて帰りました。

この活動を通じて、喜ばれ感謝され社会貢献できたことが、CFMの発足へと繋がりました。



## テレビや新聞や雑誌からの取材

CFM の活動に対して、数多くのテレビや新聞・雑誌からの取材がありました。

長野月刊雑誌 KURA 様



信濃毎日新聞 様



アポなし突撃取材！ 長野放送 様



信濃毎日新聞 様



松本平タウン情報 様





## ■ 組織様・企業様へのお願いします！

### 是非、我々を使って下さい！

以上のように、CFM 実行委員会は、様々な業種業態の組織や団体と関わり、手と手を取り合って、健康運動指導、講師育成、チャリティ・イベント開催などを行なうことで、社会に対し貢献することを目的に活動しております。

受講される人・開催者様・行政・そして我々で、健康を通じて WINWIN の関係を保てる自信があります。

是非、一度我々を使ってみてください！ 活躍の場を与えてください！

喜びと感動で心を満たし、失望させない自信と実績があります。

レッスン内容や予算や規模や施設など、どんな些細な案件でも、ご相談に乗らせていただきます。

当法人は NPO 法人です。

少子高齢化問題や成人病等予防健康対策を行政と共に真剣に取り組み、インストラクターや健康指導普及員の養成・教育を行い活躍の場の紹介なども行なっています。

また、収益の一部は、チャリティとして、各方面へ寄付させて頂いておりますので、何卒ご支援ご協力をお願い致します。

是非、私達に活動を共に出来る機会を与えて頂き、皆様方の健康へのサポートが行なえましたら幸いに思います。

### 賛助のお願い！

最後に、組織様・企業様へ、賛助のお願いです。

スポーツを通して創出するまちづくり・人づくりに賛同して頂ける組織様や企業様へは、CFM 賛助会員（団体）も受け付けておりますので、ご加入いただければ幸いです。

ご加入の際は、恐れ入りますが、2 口となる 6,000 円以上でお願い致します。

尚、賛助会員にご加入いただければ、ささやかな感謝の気持ちとして、CFM が主催するイベント等のポスター及びチラシに無料で広告掲載させていただきます。



## 特定非営利活動法人 CFM 実行委員会

### ●事務局（連絡先）

〒390-1131 長野県松本市今井 2618-7

TEL・FAX 0263-59-2311 小林理事長ダイレクト ☎090-2726-3761

E メール：cfm2013@yahoo.co.jp

ホームページ：<http://npocfm2013.jimdo.com/>

### ●事務所（二子橋東）

〒399-0006 長野県松本市 野溝西 2 丁目 11-1 平林工機ビル 1 階