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
Charity 4
Fitness 4
Matsuri 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

■ 理事長の挨拶 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
チャリティ・フィットネス・まつり　松本総合体育館 11
清泉女学院大学チャリティフィットネスヨガまつり 12
CFM ハッピーニューイヤーイベント　ラーラ松本 13
小学校へ赴きダンス授業 14
盲学校でのダンス授業 15
岐阜柳ヶ瀬健康フェスタでの講座 16
松本市依頼の行政の体力づくりサポーター育成講座 17
マタニティ・ヨガ講座 18
椅子 de ヨガセミナー講師養成講座 19
栄村チャリティ活動など 19
テレビや新聞や雑誌からの取材 21

■ 組織様・企業様へのお願い 22
是非、我々を使って下さい！ 22
賛助のお願い！ 23

Copyright (C) 2016 Specified Nonprofit Corporation "CFM" All Rights Reserved.

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、バラバラで行な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だしたのが、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、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団体として活動しております。

Copyright (C) 2016 Specified Nonprofit Corporation ”CFM” All Rights Reserved.

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。

Charity

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。

Fitness

フィットネスとは、「健康であること」の意味もあり、活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。

Matsuri

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。

Copyright (C) 2016 Specified Nonprofit Corporation ”CFM” All Rights Reserved.

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・大町市）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・大町市）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・大町市）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

Copyright (C) 2016 Specified Nonprofit Corporation "CFM" All Rights Reserved.

理事長の挨拶

理事長　小林　美穂

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。

Copyright (C) 2016 Specified Nonprofit Corporation "CFM" All Rights Reserved.

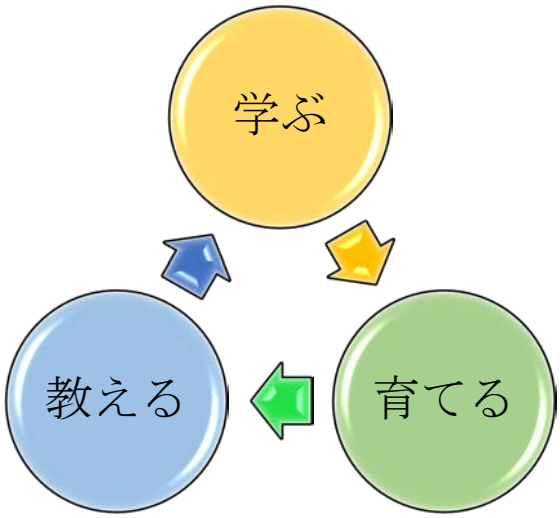
CFM の理念

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。

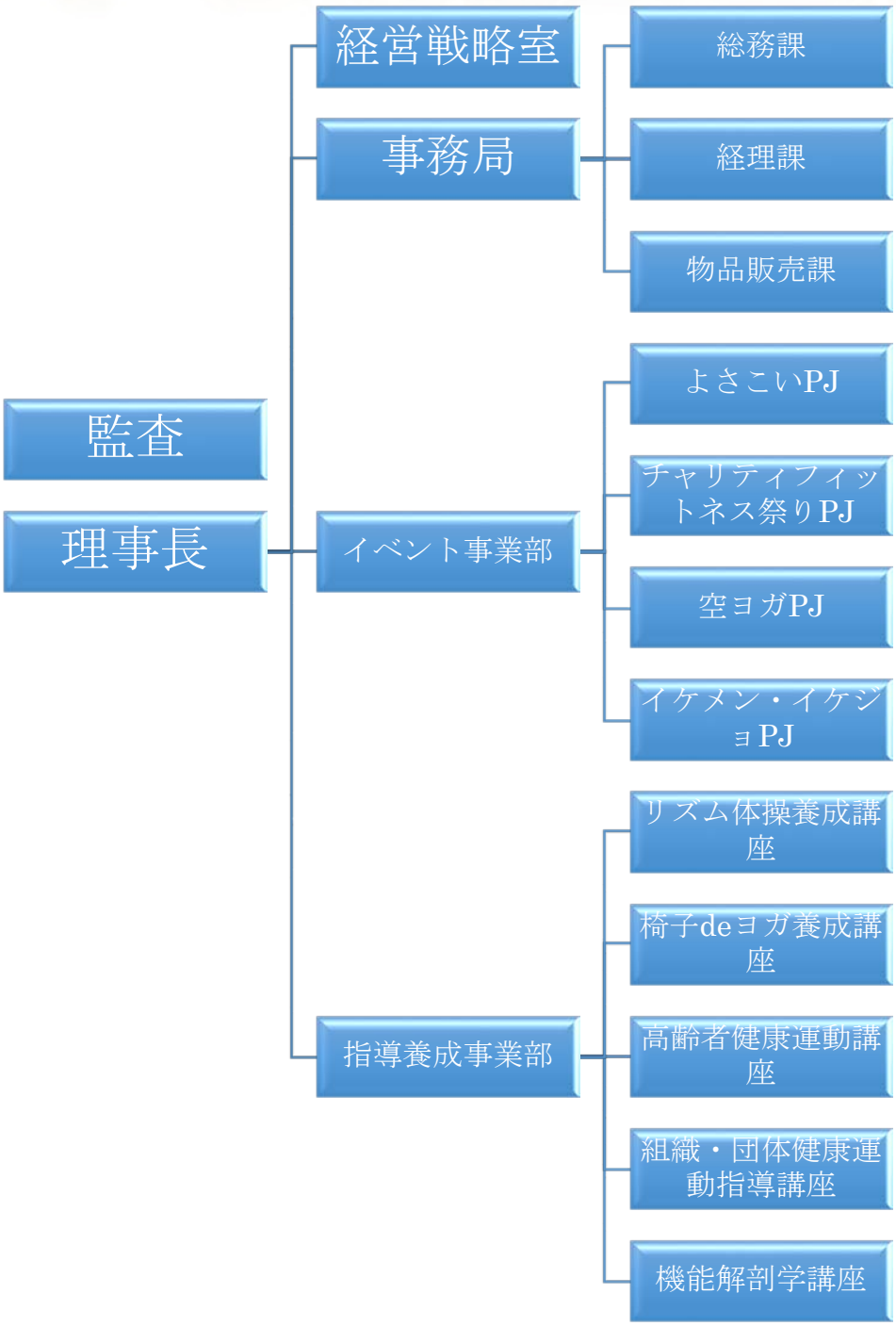
生徒さんだった人が、我々から学び、「感動を受けて、先生を目指す」という人も少なくありません。
生徒を先生に育てて、サポートする…
育った先生の下に、新しい生徒さんがやってきて、感動を受けて、先生を目指す…
そのように、**「学ぶ」「育てる」「教える」**の循環のサークルが、大きく広がっていくような組織でありたいと願っております。
そうやって、個人個人で動くことよりも、組織として大きく社会に貢献することを目的として運営しております。

お客様・主催者様・インストラクター・行政から、信頼され、支援してし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いと思っております。



Copyright (C) 2016 Specified Nonprofit Corporation "CFM" All Rights Reserved.

CFM の事業組織体系



PJ…プロジェクト

Copyright (C) 2016 Specified Nonprofit Corporation "CFM" All Rights Reserved.

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。

Copyright (C) 2016 Specified Nonprofit Corporation ”CFM” All Rights Reserved.

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、キッレキレ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。

Copyright (C) 2016 Specified Nonprofit Corporation "CFM" All Rights Reserved.

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

Copyright (C) 2016 Specified Nonprofit Corporation ”CFM” All Rights Reserved.

清泉女学院大学チャリティフィットネスヨガまつり

2013 年 11 月 28 日

清泉女学院大学様のご好意で芝生と体育館を一日開放していただき、ヨガ＆ダンスの参加型チャリティ・イベントを開催致しました。

晴天にも恵まれ、大勢の人達が参加してくださいました。

Copyright (C) 2016 Specified Nonprofit Corporation ”CFM” All Rights Reserved.

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くださり満員御礼の大盛況のイベントとなりました。

Copyright (C) 2016 Specified Nonprofit Corporation "CFM" All Rights Reserved.

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！

Copyright (C) 2016 Specified Nonprofit Corporation "CFM" All Rights Reserved.

盲学校でのダンス授業

2016 年 2 月 1 日

松本盲学校で、ダンス授業を開講することになりました。

なんとか目の不自由な子供達にも、踊る楽しみを伝えたい一心で引き受けました。

障害者運動指導者の資格を持っている小林理事長が、試行錯誤しながら、思いの伝わる限り教えました。

また、盲学校の教職員の方々にもご協力いただき、二人三脚になってサポートしてくださいました。

子供達は目が不自由な分、耳で聞き取る能力の優秀さと感性の豊かさがあって、それに驚かされ、集中力と真剣さは人並み以上に優れており、あっという間にカウントが取れて踊りだすのです。

全 6 回の最終日を迎え、2 曲を完成できたのは、先生方の熱心なサポートと子供達も真剣さがあってのことでした。

最終日に、市民タイムスの方が取材にいらしていましたが、授業風景を見て、完璧に踊る子供達を見て、ビックリすると同時に勇気を貰ったそうです。

授業の最後に、生徒全員から手紙を貰いました。

点字は先生が訳してくださって、思わず涙がこぼれ、泣いてしまいました。

感動を与える側が、逆にいっぱいの感動をいただきました。

Copyright (C) 2016 Specified Nonprofit Corporation ”CFM” All Rights Reserved.

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。

Copyright (C) 2016 Specified Nonprofit Corporation ”CFM” All Rights Reserved.

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。

Copyright (C) 2016 Specified Nonprofit Corporation ”CFM” All Rights Reserved.

マタニティ・ヨガ講座

2013 年 1 月 12 日

マタニティ・ヨガは、妊娠期の女性の心と体をサポートする講座です。

“腰痛”や“むくみ”といった、この時期に起こりがちな不調を予防・緩和し、出産に向けた体づくりを行なっております。

CFM では、ヨガ・インストラクターも数多く在籍しており、また産婦人科医や助産婦さんとの繋がりもありますので、こうしたメディカルな講座も開講しております。

また、定期開講ではありませんが、“パパ&キッズヨガ”というのも開講しております。

Copyright (C) 2016 Specified Nonprofit Corporation ”CFM” All Rights Reserved.

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。

Copyright (C) 2016 Specified Nonprofit Corporation "CFM" All Rights Reserved.

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 人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 人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 人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。

Copyright (C) 2016 Specified Nonprofit Corporation "CFM" All Rights Reserved.

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

Copyright (C) 2016 Specified Nonprofit Corporation "CFM" All Rights Reserved.

組織様・企業様へのお願い

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。

【お問合せ】

特定非営利活動法人ＣＦＭ実行委員会
理事長　小林 美穂　☎０９０－２７２６－３７６１

※理事長の小林に直通です！　些細な質問でも結構です。
尚、セミナーやレッスン時には、電話に出られない場合がございます。
その場合は、折り返しご連絡致しますので、ご了承くださいませ。

Copyright (C) 2016 Specified Nonprofit Corporation "CFM" All Rights Reserved.

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、ささやかですが、下記のような活動を当法人から提供させていただきます。

【広報活動】

◎CFM 実行委員会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いたします。（サイズ指定あり）

【福利厚生】

◎健康シート(健康管理表、ストレッチの手順方法など)または体操指導 DVD を作成時にご希望により配布いたします。

◎申込口数が 10 口以上の会員様には、総会及び集会時に無料で運動指導や講習時に出張いたします。

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/

●ニューオフィス（南松本に新しい事務所を開設いたしました）

階上がスタジオで、**ダンスラボラトリー**という、経験豊富なインストラクターが在籍している、県内屈指の歴史を誇るダンススクールです。

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

Copyright (C) 2016 Specified Nonprofit Corporation "CFM" All Rights Reserved.