インストラクター・トレーナーのキャリアマガジン

NEXT

月刊［ネクスト］
2015／August
No.101
8

スイマーのためのファンクショナルトレーニング

インタビュー 丸山寛さん

求人情報

求人情報 | オーディション | 養成 | セミナー情報

Webサイト・デジタルブック連動フリーマガジン

Fitness Business

www.fitnessjob.jp

FITVIT

FITVIT特別セッション

CFSC（サーティファイド ファンクショナル ストレングスコーチ）Level.1 ライセンス認定ワークショップ

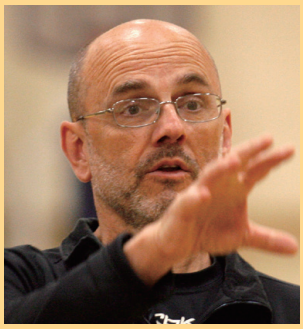
ファンクショナルなストレングストレーニングにおけるスタンダードな考え方と実際のプログラミング、その指導方法の実際がリアルに学べるチャンスです！

CFSCとは？

ファンクショナルトレーニングの第一人者マイク・ボイル氏が創設した新しいファンクショナル・ストレングス・トレーニングの認定コース。2014年夏にアメリカで創設され、アメリカのトレーニング＆フィットネス業界で大きなブームとなり、欧州でも展開が決定した最新の認定資格。マイク・ボイル氏が自身の経営するジム「MBSC (Mike Boyle Strength & Conditioning)」が実践している機能的なストレングストレーニングを体系的、実践的に学ぶことができる。

なぜCFSCが有効なのか？

- **実践的なコーチ認定コース**　個人、グループ指導の現場でコーチがすぐ活かせることを目指した、より実践的な資格です。
- **MBSCのフィロソフィーを体系化**　「MBSC」でのフィロソフィー（哲学・考え方）が体系化されたプログラムとして学べます。
- **コーチングスキルに重点**　どのように声を掛けるか？どう対処すべきか？現場で重要なコーチングにも重点を置いています。
- **Web学習とセミナーをリンクした効率的なカリキュラム**　Webを通じた事前学習と「筆記オンライン試験」を組み合わせることで、集合して行うセミナーは1日8時間とコンパクトながら、より多くの情報共有とその実践ができます。



創始者：マイク・ボイル

スポーツパフォーマンス分野のトレーニングに30年以上携わり、ファンクショナルトレーニングの第1人者として輝き続けている。代表チームやプロチームなどトップアスリートを長年指導し、ボイル氏自身の経営するジム「MBSC」は、米国人気誌「Men's Health」誌から2度、「全米No.1ジム」に選出されている。

充実の講師陣　友岡和彦、谷佳織、澤田勝、弘田雄士、永島樹、トラビス・ジョンソン

エリア	実施期間／時間／店舗	担当講師	価格
関東	8月27日(木)／9:30〜18:30／ティップネス宮前平	澤田勝	各回 64,800円（税込）
	9月24日(木)／9:30〜18:30／ティップネス宮前平	谷佳織	
関西	8月23日(日)／9:30〜18:30／会場未定	友岡和彦／永島樹	
	9月17日(木)／9:30〜18:30／ティップネス梅田	澤田勝	

定員　各14名(最少催行人数4名)
申込方法　CFSCジャパン事務局のHPの申込みフォームでお申込みください。
申込期間　申込受付中。受付締切り日はHPをご覧下さい。
HP：www.cfsc-japan.com

FMS（ファンクショナルムーブメントスクリーン）Level 1&Level 2 ライセンス認定　コンボワークショップ3Days

近年、体の機能性に着目したトレーニングの重要性がますます注目されています。その中で、FMSによる評価とその結果に基づくアプローチは、もはやアスレティックトレーナーやパーソナルトレーナーにとってのスタンダードとなっています。基礎動作についての知見と改善アプローチの数々を学べるチャンスです。体の基礎動作評価をセッションに取り入れたいトレーナーはもちろん、動きの知見を深めたいフィットネス、医療関係者におすすめします。

FMSとは？

ファンクショナルムーブメントスクリーンは、人間の機能的な動きのために必要な、7つの基礎的動作を評価するスクリーニングツールです。1995年にGray Cook氏とLee Burton氏によって体系化されたFMSは、そのエビデンスと簡便性から、体の機能性に着目する理学療法やパフォーマンストレーニングの分野で有効なスクリーニング手法として注目を集め、NFL、NHL、MLB、NBAの殆どのプロチームやナショナルチームで導入、現在はフィットネス分野でもパーソナルトレーニングを中心に多くのトレーナーが有効に活用しています。

なぜムーブメントスクリーンが有効なのか？

- コンディショニングとパフォーマンストレーニングにおける、ベストなアプローチポイントを把握できる
- 基礎的動作のレベルを把握してアプローチすることでクライアントの成長を加速することができる
- 怪我を誘発しうる体の機能制限や非対称性をすぐに特定し、修正することができる
- FMSは、クライアント、運動の専門家、医療従事者とのコミュニケーションにおいて信頼性の高いベースとなる

講師紹介

共に日本を代表するアスレティックトレーナー。日本で2人だけの正式なFMSプロバイダーとしてFMSの普及に尽力する。

鈴木岳
Ph.D／ATC／CSCS
日本を代表するアスレティックトレーナーであり、会社を運営する傍ら、多くのアスリートの指導やセミナー、講演、執筆活動など幅広く活躍。

上松大輔
Ph.D／ATC／PES
米国でプロチームや大学にてアスレティックトレーナーとして活躍後、帰国。大学で教鞭を執る傍ら、プロアスリートの指導に携わる。

9月4日(金)〜6日(日)

場所　ティップネス本社会議室／定員30名
価格　一般　120,000円(税込129,600円)
TIP契約者　108,000円(税込116,640円)
認定　FMS Level 1、Level 2

特典　FMSウェブサイト内にある有料コンテンツが1年間無料になります(400以上のコレクティブエクササイズ映像の閲覧など。コンテンツは英語です)

※Level 1、Level 2を分けて受講することはできません(Level 1認定保持者を除く)

株式会社 ティップネス
商品部 FITVIT DESK
〒108-0073 東京都港区三田3-4-10 リーラヒジリザカ
03-3769-8717(平日11:00〜17:00)
FITVIT 検索

詳しくはFITVIT HPまたは、FITVIT DESKにてご確認ください。

FITVITは、インストラクターに
いいこと・便利なことを提案・実現していきます。

UNIVERSITY FITVIT

募集　各スクーリング受講ご希望の方は、FITVIT DESK までお問い合わせください。
各詳細の資料を送付いたします。

ONEDAY

アクア ONEDAY スペシャルワークショップ

対象 インストラクター、これからインストラクターを目指す方、フィットネス愛好家他

国内外のトップインストラクターによるアクアエクササイズのスペシャルワークショップを開催。アクアエクササイズの第１人者であるメアリーサンダース女史によるファンレッスンから MIZUNO アクア最新プログラム「H.I.C.T」まで、ファンクショナルトレーニングの要素を取り入れたアクアエクササイズを学習・体験いただけます。

エリア	実施期間／店舗
関東	9月25日（金）／ティップネス宮崎台　　申込期間　7月28日（火）～9月11日（金）17:00まで

9/25

11:00～13:00（120分）
MIZUNO アクア　H.I.C.T　主管：ミズノ（株）アクアフィットネス事務局
講師　村上理香、澤野利恵　　定員　40 名
料金　一般　4,320円（税込）／ティップネス（契約インストラクター）　3,888円（税込）
※本プログラムは、継続教育単位（AFFA・ACSM）として承認されます。
講義 実技

13:15～14:15（60分）
Splash! Functional HIT thePOOL"Play-out"
講師　Mary E.Sanders（メアリーサンダース）Dr　　定員　40 名
料金　一般　2,160円（税込）／ティップネス（会員・契約インストラクター）　1,620円（税込）
ファン レッスン

14:30～15:30（60分）
シンクロアクアダンス
講師　チームアグア（大槻和子、石井里香）　　定員　30名（最少催行人数 5名）
料金　一般　2,160円（税込）／ティップネス（会員・契約インストラクター）　1,944円（税込）
ファン レッスン

14:30～16:30（120分）
機能改善の考え方を水と陸から学ぶ！
講師　尾陰由美子　　定員　40 名
料金　一般　4,320円（税込）／ティップネス（契約インストラクター）　3,888円（税込）
※アクアエクササイズに加え、ピラティス、ヨガ、トレーニング指導にも応用できます。
講義

16:45～17:45（60分）
アクアダンス
講師　柿島由香　　定員　40 名
料金　一般　2,160円（税込）／ティップネス（会員・契約インストラクター）　1,944円（税込）
ファン レッスン

パーソナルカラーコンサルテーション

対象 フィットネスインストラクター、パーソナルトレーナー、これからインストラクターやトレーナーを目指す方

自分自身を輝かせるパーソナルカラーを見つけてみませんか。似合うという外面的要素だけでなく、内面的な才能・魅力も引き出すあなただけのカラー（個性）を見つけましょう。ヘアカラー、メイクカラー、ファッションのトータルカラーコーディネートのワンポイントも学べる本講座で色の持つパワーを効果的に使う方法をご体感ください。

エリア	実施期間／時間／会場	価格	講師紹介
関東	9月8日（火）／10:30～12:30／ティップネス本社 9月18日（金）／14:00～16:00／ティップネス本社	各回 7,000円（税込7,560円） ※ティップネス契約インストラクター・トレーナーは割引あり	西川礼子

定員　15名（最少催行人数10名）　　**申込期間**　各開催日の1週間前まで

●基本からしっかり学びたい方へ

ベーシックコース

アクアダンス 基礎科

対象 アクアウォーク指導経験者、基礎から学びなおしたいアクアビクスインストラクター

水中運動の理論及び、アクアダンスを指導する為の基礎スキルを２ヶ月間で集中して学べるコースです。
機能改善などへの注目も高まる昨今、アクアエリアでの指導スキルを身につける事で指導の幅が広がり、活躍の場面も更に多くなっていくでしょう。

エリア	実施期間／時間／店舗	価格	講師紹介
関東	9月3日（木）～ 10月29日（木）　全9回 木曜日／10:00～16:00／ティップネス宮前平	一般 90,000円（税込97,200円） ※ティップネス契約インストラクター・トレーナーは割引あり	ティップネス クオリティースーパーバイザー 柿島由香、大槻和子、石井里香、露久保俊彦

定員　10名（最少催行人数4名）　　**申込期間**　8月20日（木）17:00まで

受講特典　コース期間中は施設をご利用頂けます（ティップ.クロス TOKYO、丸の内スタイル、天王寺店、指定管理除く）
成績優秀者はティップネス契約インストラクターとして活動可能です

14th

ダイエット&ビューティーフェア2015

DIET & BEAUTY FAIR ASIA 2015

2015年9月7日(月)～9日(水) 10:00～17:00 会場：東京ビッグサイト西1・2ホール、アトリウム

同時開催

6th スパ&ウエルネス ジャパン2015

初開催 アンチエイジング ジャパン2015

”美と健康“出づる国から、世界へ

連日開催 次世代ビューティーライフスタイルを提案

9/7(月)

ハワイのライフスタイルが生み出した「アロハフロウ」

Mi'ilani 美子 Cooper

9/9(水)

次世代ビューティライフのための姿勢とカラダ作り

～自分の身体を知ることが身体づくりへの第一歩

池田 佐和子

9/9(水)

ライフスタイルを見直して健康的に痩せる!

～隙間時間を有効活用

NESTA JAPAN(全米エクササイズ&トレーナー協会)

副代表 齊藤 邦秀

事前入場登録スタート! 公式HPから入場登録してご来場いただいた方の中から抽選でスパご招待券が当たる!

約400社が最新の商材を出品!

話題の「スーパーフード」や、エイジングケア、オリジナル手技、ダイエット商材など旬な美容・健康商材が勢ぞろい!

新コーナー誕生!
- 体の中から美を提案「ヘルシー&ビューティフード」
- 次世代ビューティ提案「美・ボディメイキング」

同時開催 JAFA Fitness College 2015

9/7(月)～9/9(水) 主催：公益社団法人日本フィットネス協会(JAFA)
会場：アトリウム2F 特設ルーム 各セミナー定員：25名(有料)

UBM

主催：UBMメディア株式会社 企画：月刊Diet & Beauty 後援：経済産業省、観光庁、日本貿易振興機構(ジェトロ)、タイ国大使館 商務参事官事務所

お問い合わせ先：UBMメディア株式会社 ダイエット&ビューティ事業部 www.dietandbeauty.jp

Tel. 03-5296-1013 FAX. 03-5296-1018 E-mail：d-expo-jp@ubm.com

ダイエット&ビューティーフェア 検索

招待券申込書 FAX:03-5296-1018

下記フォームにご記入頂きこのページをコピーしてFAXにてご返信下さい。

申込み日	平成 27 年 月 日		
フリガナ			
貴社名			
フリガナ		フリガナ	
部署		担当者	

住所	〒		
TEL		FAX	
E-mail	@		
貴社の業態	□美容サービス施設 □健康サービス施設 □その他 □小売業(店舗・無店舗) □メーカー・卸・流通 ( )		

clubbusiness

NEXT

CONTENTS
2015 August

特集

10 **スイマーのための ファンクショナルトレーニング**

巻頭インタビュー
北島康介選手の強さを支えるトレーニング …… 12

日本代表競泳チームトレーナーによる ファンクショナルトレーニング講座 …… 14
陸上トレーニングの変遷と スイマーのためのファンクショナルトレーニング
ケアの概念が進化。 故障予防にも繋がる『リカバリー』コンディショニング
インカレ11連覇の礎を築いた 中央大学水泳部の科学的トレーニングに迫る

マスターズの最新トレーニング事情 …… 22
水中ファンクショナルトレーニング最新情報 …… 25
キッズスイマーの最新トレーニング事情 …… 26

PERSON
36 Opening the NEXT DOOR〜将来を語ろう
丸山寛さん

NEWS&TRENDS
07 業界最新ニュース
09 Found it!

COLUMN
39 マイクロジム成功の鍵
38 生きるちから　生きることば　高橋亜紀
インストラクターのための 心と身体を磨くオススメ本　尾陰由美子
40 魚原大の世界への挑戦　魚原大
ケガをさせないヨガ指導　中村尚人
44 フィットネスをイチから学ぶ!
フィットネスレシピ〜人生をヘルシー&セクシーに〜

JOB INFO
45 **求人・養成特集**

ADVERTISER

02・03 ---------- 株式会社ティップネス
04 ---------- ダイエット&ビューティーフェア／スパ&ウェルネスジャパン事務局
06 ---------- 公益社団法人日本フィットネス協会（JAFA）
08 ---------- スポーツクラブJOYFIT
29 ---------- 株式会社デサント
30 ---------- フィットネス市場
31 ---------- 一般社団法人日本マタニティフィットネス協会
32・33 ---------- CLIMBFactory株式会社
34 ---------- 一般社団法人日本こどもフィットネス協会
35 ---------- 全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会（NESTA）
41 ---------- 特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会
58 ---------- 株式会社メガロス
59 ---------- 株式会社ルネサンス
60 ---------- RIZAP株式会社

STAFF

発行人　古屋武範
編集長　岩井智子
ネクスト編集部　高山はるか、小澤千歳、庄子悟、近藤亜衣
アートディレクター　原田有紀
印刷　JTB印刷株式会社

2015年7月25日発行
株式会社クラブビジネスジャパン
Club Business Japan, Inc.
〒150-0045　東京都渋谷区神泉町20-25　神泉QSビル8F

© 本誌記事の無断転載を固く禁じます。

広告掲載や配本に関するお問い合わせ
編集に関するご意見・ご感想はNEXT編集部まで
Tel.03-5459-2841　Fax.03-3770-8744
info@fitnessclub.jp　www.fitnessclub.jp

最新の求人・養成・オーディション情報を PCまたはケータイでGET! フィットネスジョブで一発検索!

JAFA FORUM シリーズ

JAFA Fitness College 2015 ～ 魅mi ～

この秋、磨き・輝こう！

全24講座

すべてのかたに、
アンチエイジング・フィットネス。

- 介護予防系フィットネスワークショップ
- 姿勢改善系フィットネスワークショップ
- ストレッチ系フィットネスワークショップ
- リラクセーション系フィットネスワークショップ
- 機能改善系フィットネスワークショップ
- バランス機能系フィットネスワークショップ

★姿勢改善や美容に効果のある
最新のフィットネスプログラム体験もあります！

500 平成二十七年

（体験講座は参加料500円）

日程 2015年
9月7日（月）～9月9日（水）

会場 **東京ビッグサイト西ホール1・2**（東京都江東区有明3-10-1）
（ダイエット&ビューティーフェア2015併催）

JAFA JAPAN FITNESS ASSOCIATION
内閣府認定
公益社団法人日本フィットネス協会
〒113-0033 東京都文京区本郷2-8-3 天野ビル4F
TEL:03-3818-6939　FAX：03-3818-6935

JAFA College　検索

受講のお申し込みは
ウェイブサイトの
専用フォームへ

NEXT NEWS

News Pick Up 10 | 2015年6月の10大ニュース

1 ティップネス、7月より「X BODY」など4種の新プログラムを導入

同社は、EMSトレーニングシステムの「X BODY（エックスボディ）」、「S.U.P Yoga（サップヨヨガ）」「Twins-Tone（ツインストーン） supported by Reebok」、「X AQUA-FUN（クロスアクアファン）」などをTIP.X TOKYOに導入する。

2 オージースポーツ、新ヘルスケアサービスをネット接続のTVで提供

同社は、インターネット接続のテレビ向けサービスとしては日本で初めて、健康状況のセルフチェックを元に運動方法を紹介するなど、中高齢層向けの新ヘルスケアサービス「いまトレ～1日10分健康すごろく～」を開発し、7月から「ひかりTV」加入者を対象に提供する。

3 ライザップ、返金制度の対象を拡大

ライザップを展開する健康コーポレーションは、料金制度を全面的に改定し、サービス開始から30日以内に適用となる返金制度の対象を拡大することを発表した。

4 東急スポーツオアシス、シニア向けスクールを強化

同社は、クラブ内で提供するシニア向けスクールを強化している。現在、全13店舗で151名の会員が活動している。シニア向け住宅への指導員派遣にも注力していく。

5 グンゼスポーツ、2017年にカンボジアに出店

同社は、2017年に延床面積およそ1,000坪の総合スポーツクラブを、カンボジアに出店することを発表した。月会費5,000円程度で、1,500名の会員獲得を目指す。

6 クラブツーリズム、「ライフスタイルクラブ テラス東久留米」を出店

同社は、初のフィットネスクラブとなる同施設を7月に出店。規模は小さいが、スタジオのほかにラウンジやカフェを併設し、アクティブシニアのライフスタイルを豊かにできる施設を目指す。

7 ルネサンス、「カラダ・ほぐす」全国で順次導入

同社は、オリジナルプログラム「カラダ・ほぐす」を開発し、7月より全国各クラブに順次導入していく。アキュローラーという特殊なツールを使用して、硬くなりやすい筋膜や筋肉をほぐしていくプログラム。

8 埼玉県下で、高齢者向け健康スポット開設の動き、広がる

ストレッチなどの簡単な運動を指導する施設の整備（和光市）や保健師が常駐して健康相談に応じる案内所の開設（行田市）など、埼玉県の各自治体は社会保障費の抑制につなげる動きを積極的にとっている。

9 糖尿病予備軍に、リゾートで保健指導提供

千葉県長柄町で「生命の森リゾート」を運営する日本土地改良は、糖尿病の疑いのある人に宿泊して保健指導を提供する事業を始める。

10 昭和の森フォレストビレッジ内に、アウトドアフィットネス施設開設

同施設を運営するR.projectは、7月、ビレッジ内にフィットネスクラブ「OUTLAND」を開設。ヨガやランニングなどのプログラムを提供する。

News from the NEXT

編集部からのニュース

『NEXT編集部』公式フェイスブックページリニューアルオープン!

月刊NEXT創刊100号を記念に、公式フェイスブックページをリニューアル！本誌と連動して、業界トレンドやキャリア情報をタイムリーに発信。
※これまで複数あった月刊NEXT関連フェイスブックページをこの公式フェイスブックページに集約し、最新情報は公式フェイスブックページに配信していきます。下記ページにて改めて「いいね！」をお願いします！

NEXT編集部　Facebook

ルーキーコンテスト2015必勝対策セミナー 9月19日開催。参加者募集中

ルーキーコンテスト2014優勝の駒澤悟さんと、審査委員長の竹ヶ原佳苗さんによる、ルーキーコンテスト必勝対策セミナーを開催します。
1次審査で目を引く動き方のポイントや魅せ方を実際に動いてチェック。2次審査で対面リードを想定したキューイングやプレゼンテーション、コリオグラフィの作り方などのポイントをお伝えします。イベントやレッスンにも活用できる内容ですので、コンテストに参加されない方でも、日々のレッスンのブラッシュアップに活用できるおススメの内容です。

日時：2015年9月19日（土）19:30～21:30（開場19:00）
講師：駒澤悟、竹ヶ原佳苗
場所：ノアスタジオ（都立大スタジオ）
参加費：4,500円

ルーキーコンテスト2015 2015年11月23日開催決定!

ルーキーコンテスト2015の開催日が、2015年11月23日（月・祝）に決定した。場所は、品川インターシティホール。出場資格やルールは従来と同様。一次審査の海外プレゼンターはポーランドやドイツで人気沸騰中のパウウェル（Pawel Oracz）さんに決定！

日時：2015年11月23日（月・祝）
場所：品川インターシティホール
詳細：ルーキーコンテスト
　　公式ページにて
http://fitnessrookie.jp/

ROOKIE CONTEST

Key Words & Numbers | ニュースなことば、ニュースな数字

Key Word

未病

東洋医学から着想を得た「健康状態」と「病気」を明確に分けない概念で、今は問題がなくても病気に至る前段階の状態を指す。神奈川県は、高齢化に伴う社会保障費の増大を抑えるため、この未病対策に積極的に取り組んでいて、「未病」を産業化することを目指している。第1号の「未病センター」として、カーブスジャパンと連携した施設を小田原に開設している。

Key Word

SNP

細胞の中のDNAを取り出し、配列にわずかに含まれるSNP(一塩基多型)の個人差を調べるのが一般的な遺伝子検査。各社は様々な病気についてSNPと発症率の関係を追究し、「病気になりやすさ」を判定している。ヒトのDNA配列は生涯変わらないが、判定基準は将来変わることもある。また、根拠とする論文などの違いで、検査結果が異なることもある。

Key Number

1.3兆円

シード・プランニングが、発表した2025年の介護予防・生活支援サービスの市場規模。2014年度の規模は6,800億円であり、これが2025年にはおよそ1.9倍となると予測。同社は、外出支援サービスや在宅配食サービス、運動機能訓練などの機能向上サービスが市場を牽引するとみていて、なかでも外出支援サービスが60%弱を占めると予測している。

Key Number

8.5兆円

厚生労働省は2013年度の介護給付費が8兆5,121億円(前年比4.7%増)と過去最高に達したと発表している。介護・支援が必要と認定された人の数が、同4%増の584万人と過去最高になったため。都道府県別にみると、長崎、和歌山、島根が高く、埼玉、千葉、茨城が低い。人口構成や介護予防への取り組みの差と考えられる。

スポーツクラブ JOY FIT® 新規 OPEN につき

フリーインストラクター大募集！

岩手県花巻市・名古屋市守山区の新店舗でインストラクターを募集します
明るく元気なスタッフ大募集★フィットネス未経験者歓迎

スポーツクラブ ジョイフィット花巻

ジャンル　エアロビクス、ヨガ、ダンス系など
スタジオレッスン全般
募集人員　20 名
勤務地　ジョイフィット花巻
（岩手県花巻市下小舟渡 34-1）
勤務時間　レッスンに準ずる
給与　オーディションにより決定
待遇　未経験者 OK、施設利用可、オープニングスタッフ、車・バイク通勤 OK、経験者・有資格者優遇、交通費支給、社保完備、研修充実
運営会社　株式会社マルカン
TEL 0198-24-1111　総務 高橋宛

スポーツクラブ ジョイフィット名古屋守山

ジャンル　ヨガ・ピラティス・コンディショニング系
募集人員　20 名
勤務地　ジョイフィット名古屋守山
（名古屋市守山区喜多山南 1-41）
勤務時間　レッスンに準ずる
給与　オーディションにより決定
待遇　未経験 OK、施設利用可、オープニングスタッフ、車・バイク通勤 OK、経験者・有資格者優遇
運営会社　株式会社ブックセンター名豊
TEL 052-739-6617　担当 福山宛

応募方法　勤務地住所まで履歴書をお送りください。追ってご連絡させていただきます。

スポーツクラブ JOY FIT® 日本で一番便利なスポーツクラブへ

NEXT Found it!

編集部が厳選した、インストラクター・トレーナーに
オススメの最新情報をご紹介!

1

NEWS

“音楽教室のヤマハ”がダンス事業に本格参入!

ヤマハダンスプログラム Dance Switch by Yamaha

音楽教室で知られる株式会社ヤマハミュージックジャパンは、子ども向けダンスプログラム『Dance Switch by Yamaha』を立ち上げ、ダンス業界に本格参入することを発表しました。同プログラムは適期教育を軸とし、日本女子体育大学学長・医学博士の石﨑朔子氏監修の下、子どもの成長過程における発達発育度合いに適応させています。ヤマハならではの高品質なオリジナル楽曲を使用するほか、独自の指導者認定資格試験を設定することで、ダンスだけではなく心身の成長もサポートする指導者を育成。チャコット・カルチャースタジオ渋谷スタジオなどで体験レッスンも行っており、今後の拡充が期待されます。

問 株式会社ヤマハミュージックジャパン事業開発部ソフト事業課
TEL：03-5488-6147

2

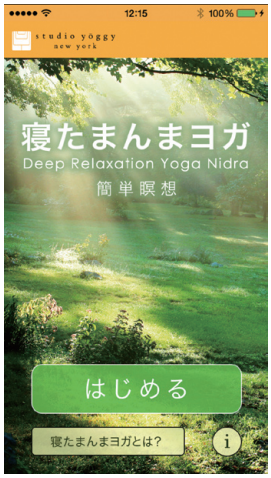
APP

100万ダウンロード目前の大人気アプリで新コンテンツ配信

寝たまんまヨガ　簡単瞑想

全国で18店舗を展開するヨガスタジオ「スタジオ・ヨギー」を運営する株式会社ロハスインターナショナルが、エキサイト株式会社と共同開発したスマートフォンアプリ『寝たまんまヨガ　簡単瞑想』で新コンテンツが登場！従来のコンテンツが初心者向け、中・上級者向けであったのに対し、新コンテンツはヨガ未経験でも始めやすい目的別に分かれており、「癒し」「リフレッシュ」「心身回復」など、ラインアップは様々。イメージを視覚化しやすいガイドで潜在的に蓄積された緊張を短時間で解放し、リラックスや集中力、発想力アップなど日常生活に役立てるような内容になっています。
※新コンテンツは7月下旬配信予定です

問 株式会社ロハスインターナショナル　TEL：03-5798-2792



3

NEWS

“フィットネス業界のデータベース”

「日本のクラブ業界のトレンド2014年版」発売！ 株式会社クラブビジネスジャパン

業界内外各社、またご活躍方の必須アイテムとなりつつある「日本のフィットネスクラブ業界のトレンド」の最新版（2014年版）が発売。日本のフィットネス業界の過去5年間にわたる市場規模や会員数、施設数などの推移や売上上位企業の経営の現状、業績好調店のとる施策、2014年に開設された注目のクラブやプログラムなどを掲載しています。今後の自社の施策や、ご自身の進む市場などのベースになるデータです。

問 フィットネスビジネス編集部　TEL:03-5459-2841
Mail:fb.customer@fitnessclub.jp

4

NEWS

“日本導入10周年のプログラム”

「ラディカルフィットネス ジャパン FESTA2015」開催!

毎年開催しているラディカルフィットネスジャパン主催の最大級イベントが2015年7月11日（土）ディファ有明で開催されました。今回で5回目を数え、年々に参加者も拡大、全国より愛好家が参加をするイベントになっています。当日は、担当のマスタートレーナーが様々な志向を凝らし、この時でだけしか味わえない感動の演出もあり、愛好家には魅力的なイベントです。今年12月には、日本に導入されて10周年。参加者の増大は、ラディカルフィットジャパンが、クラブ運営のキーとなるインストラクター教育を地道に行い続けることで、魅力的なインストラクターを輩出していることに起因します。節目の年を越え、さらなるファン拡充が期待されます。

問 株式会社プライムエデュケーション　TEL：03-6410-7990
http://radicalfitnessjapan.jp/

ーニング

ファンクショナルトレーニングのコンセプトがフィットネスシーンに浸透してきているが、水泳大国ニッポンのトップ選手の間では、既にファンクショナルトレーニングが定着しており、それが日本水泳の強さを支えてきている。
本稿では世界で戦うスイマーのトレーニングを指導するトレーナーたちから、水中でのパフォーマンスを高めるファンクショナルトレーニングの概念と実践的トレーニング方法について訊いた。

スイマーのための ファンクショナルトレ

巻頭インタビュー

北島康介選手の

強さを支えるトレーニング

文：本誌編集部　写真：長塚健

北島康介選手が平泳ぎの日本記録を初めて更新し、日本のトップに上り詰めたのは2000年。そして世界の頂点に立ったのが2003年。翌年の2004年にはアテネ五輪で金メダルを獲得。以来、五輪4大会連続出場をはじめ、日本競泳史に数々の記録を残し続けてきた。そして今、その鋭い眼差しは2016年リオデジャネイロ五輪を狙っている。

北島選手の凄さは、頂点にいる期間の長さだけではない。日本選手が苦手とする100mをはじめとしたスプリント系レースでも、世界で勝ち続けてきていることだ。パワーを使って泳ぐ海外選手に対し、技術主体で泳ぎながらも自身に足りないパワーを身に付けることで世界と戦ってきた。そこには、それを支える練習やトレーニングが存在していたはずだ。

2015年3月31日、北島選手は米国のトレーニング機器販売やトレーナー研修で高い評価を受けているトップブランド「パフォームベター」の日本法人設立を発表。その会見の席で、トレーニングの重要性や、トレーナーの存在のありがたさについて語った。そして、今後トレーナーの活動をサポートしていくことも発表。実際にトレーナーの研修会に足を運ぶ。

本稿では、北島選手のこれまでの経験から、今後世界で勝ち続けるための練習とトレーニングについて探る。

筋トレ全盛期に勝ち取った金メダル

北島選手は現在32歳。水泳を始めたのは5歳、1987年のこと。ちょうど背泳ぎの鈴木大地選手がソウルオリンピックで金メダルをとった頃だ。多くの少年少女が金メダルを目指してスイミングを始めた時代。だが当時は泳法の研究は進み始めていたものの、陸上トレーニングについては、一般的な体力づくりの域を超えていなかったようだ。北島選手にとってトレーニングの最初の記憶は、小学校高学年頃からのジュニア時代。「極めてオーソドックスな、うさぎ跳びの延長線上にあるようなトレーニングだった」と話し、水泳の現場と、トレーナーとの接点がなかったと振り返る。そもそも日本のトレーナーの歴史をひもとけば、北島選手が12歳を迎える1994年に、日本体育協会公認アスレティックトレーナー制度が発足。ようやく日本のトップ選手に科学的な身体のケアやトレーニングが導入されていった頃だ。

北島選手が本格的に陸上トレーニングに臨むようになったのは、17歳で出場したシドニー五輪がきっかけとなった。当時は世界で活躍していた選手が筋肉隆々な身体をしていた時代。北島選手も自ら「パワーをつけたい」とコーチに相談し、積極的に陸上トレーニングを練習メニューに加えていった。

「自分の身体はもともと華奢で、世界のトップ選手と並ぶとその体格の差は歴然。筋量を増やしたいとウエイトトレーニングを日々のトレーニングに導入しました。そのお陰で体重は増え、パワーもついたのですが、当時のトレーニングは怪我や痛みへの応用力がなく、トレーニングをするほど、ドクターと話をすることも増えていきました。思えば自分は小学校の頃からケガをしやすいタイプで、普通に遊んだりスポーツしているだけで足首を骨折したり、鎖骨を骨折したり。トレーニングを続けてきた2004年のアテネ五輪以降、それまでよりも自分の身体についてドクター、理学療法士、コーチと話をする機会も増え、徐々に連携をとってくれて、トレーニングの内容にも、怪我や痛みを改善したり、予防する内容も増えていきました」

高速水着の禁止で競泳のトレーニングに転機

それでも、パワー系のトレーニングは継続し、見事2008年の北京五輪で優勝。

ただ、この北京五輪を境に、世界のスイマーのトレーニングトレンドも、北島選手のトレーニング内容も少しずつ変化していった。

北京五輪といえば、レーザーレーサーをはじめとした高速水着が論議を巻き起こした大会でもある。当時の競泳界はウエイトトレーニングを行う選手が増え、そのパワーを最大限に活かす水着が高速水着だったとも言われている。高速水着は浮力があり全身のストリームラインを補強する効果があり、浮力×パワーで持久力、スピードが維持しやすい水着であった。その後、2010年に高速水着が禁止されたことで、世界の選手たちは、パフォーマンス向上のために水中での高い技術がより必要となり、効率的にストリームラインを維持し、身体を推進させられる機能的な身体づくり、動きづくりへと大きくシフトさせる必要に迫られた。

その環境変化にいち早く対応した一人が北島選手だった。北島選手は北京五輪後渡米し、練習の拠点を南カリフォルニア大学に移した。この頃が、北島選手にとってのファンクショナルトレーニングとの出会いと言える。北島選手は当時を振り返ってこう話す。

「最初はそれまで日本でやっていたトレーニングとの違いに不安を感じました。絶対的に少ない水中での練習量と慣れない練習方法の数々で、日本でお世話になっていたトレーナーさんにアメリカまで来て貰ってトレーニングの内容をみてもらうこともありました。慣れない環境でのトレーニングやコミュニケーションを自分自身で作り上げなくてはならず、

水中練習、陸上トレーニングを通じて、強い意志もアメリカにいることで培われました。その後、徐々にそれぞれのトレーニングの意味や効果が分かってきて、同時に、ずっと悩んできた膝の痛みも、トレーニングで改善できることを実感して、『トレーニングは奥が深い』と感じた時期でもあります。様々なトレーニングを知れば知るほど、『もっと早くこれを知っていたら、ケガの頻度も減らせたかもしれない』と感じ、自分に合うトレーニングについて知りたいという欲求も強くなっていきました。というのも、トレーナーさんのアドバイスも、水中に入って、自分の泳ぎに活かそうとしても、必ずしもしっくり来ないこともあります。恐らくそれは、陸上と水中の環境の違いや、自分の強みや課題、感覚を自分が最も理解しているからだと感じます。だから、敢えて自分は多くのトレーニングメソッドやいろいろなトレーナーさんの見解を訊きたいと思っています」

諸刃の剣を使いこなす

北島選手を良く知るトレーナーによると、北島選手の強みの一つに、独特な膝のストロークがあるという。膝をひねりながら強く蹴ることで、効果的に下腿が水をキャッチし爆発的な推進力を生む。他の選手にはできない独特な動きとパワーが、常に勝ち続けられる要因にある一方で、その強みが諸刃の剣になっているともいう。他の選手にはない膝の動きが、膝に常に負担をかけることになる。膝関節は、意識的にコントロールして動かせるのは屈曲・伸展運動の一方向のみだが、膝関節自体には多くの関節や靭帯があり、他の方向にも動く構造をしている。そのため、水中では水の抵抗を受けながら屈曲・伸展以外にも膝関節を動かすことが可能となり、それにより膝関節の各組織に負担がかかる可能性がある。北島選手にとっては、その強みとなる膝の独特な動きが生む関節への負担を、いかにコントロールできるかがトレーニングの大きな課題の一つとなっている。

それ以外にも、平泳ぎの動きの特性から、首や肩、背中にも負担がかかりやすいという。フリースタイルや背泳などは、体幹部や肩回りを含め捻転動作が入るため、主動筋と拮抗筋をはじめ、身体のバランスを維持しやすい動きの特性を持っている。だが、平泳ぎの場合、肩甲骨周りも股関節周りも同じ動作の繰り返しで、同じ部位に負荷がかかりやすい。北島選手も毎日の水中練習では平泳ぎの比率を低くし、良い姿勢で集中して泳ぐことを心掛けている。陸上トレーニングでも、当然平泳ぎという種目特性に合わせた動きのトレーニングと北島選手の体に合ったコンディショニングメニューが採り入れられている。現在も過度に負担がかかりやすい膝や肩甲骨周りのコンディショニングと、その負担を軽減する体幹部のトレーニングも採り入れつつ、JISSでのトレーニングや練習における指導も自身で解釈しながら調整〜強化に取り組んでいる。

ファンクショナルトレーニングで選手もトレーナーもサポート

パフォーマンスベタージャパンを通じて、トレーナーの活動をサポートしようとする北島選手にとって、これからのレースは、トレーニングやトレーナーの価値を広く伝えるチャンスとも言える。パフォーマンスベターが啓発する「ファンクショナルトレーニング」は、アスリートから一般生活者に至るまで、リハビリやケガの予防にも効果的で、姿勢や動きを改善することで、同じ筋力やパワーでも高いパフォーマンスが発揮できる身体をつくるトレーニングだ。北島選手は、このトレーニングが提供できる力をトレーナーがつけることで、より多くの選手が活躍し続けられるようになり、より多くの人が元気で健康に過ごせることになり、トレーナーの地位も向上していくと期待している。

2016年に向けて、北島選手はトレーナーとともに戦い続ける覚悟を決めた。北島選手にとって、トレーナーは「ともに戦う同志。選手が望む結果を一緒に考え、つらい時を支えてくれる家族よりも大切な存在」だという。また、北島選手が長く世界最高峰で戦い続けている要因について、「長くやってきたからこそ、長く続けられる方法に出会えた」とも話す。

ファンクショナルトレーニングで、日本のトレーナーが多くのアスリートや人々を支援していくことが、北島選手を応援することになる。強い選手が出てくること、長く活躍し続ける選手が増えることもまた、北島選手の励みに繋がるはずだ。

お話を訊いた方
北島康介さん

パフォーマンスベタージャパン代表取締役兼ゼネラルマネージャー
5歳から水泳を始める。2000年シドニー五輪に初出場し、4位入賞。2004年アテネ五輪では100m・200m平泳ぎで金メダルを獲得。2008年北京五輪でも両種目で金メダルを獲得し、競泳での日本人唯一となる2種目2連覇を達成。2010年にパンパシ2冠、2011年世界水泳出場を経て2012年、4大会連続出場となったロンドン五輪で4x100mメドレーリレーにて銀メダルを獲得。競技活動の傍ら、2011年にスイミングスクール「KITAJIMAQUATICS」を設立。2015年にパフォームベタージャパンを設立。株式会社IMPRINT代表取締役として、プロデュース事業なども手掛ける。

日本代表競泳チームトレーナーによる
ファンクショナルトレーニング講座 1

陸上トレーニングの変遷とスイマーのためのファンクショナルトレーニング

取材・文：田坂友暁

お話を訊いた方
小泉圭介さん

独立行政法人日本スポーツ振興センター、マルチサポート事業、競泳コンディショニング担当。日本体育協会公認アスレティックトレーナー、理学療法士。2006年から北島康介選手を中心に、競泳選手の身体とトレーニングを指導を行ってきた。現在は競泳選手のコンディショニング選任として活動している。

ロンドン五輪で過去最高数となるメダルを獲得した、競泳日本代表チーム。その結果を裏で支えているのがトレーナーチームだ。しかし、競泳日本代表も昔からファンクショナルトレーニングを取り入れていたわけではない。その変遷と現在のトレンドについて話を伺った。

「陸上トレーニング」から「ファンクショナルトレーニング」へ

２０００年前後、競泳界の陸上トレーニングといえば、ウエイトが中心であり、水中トレーニングと分けて考えられていた。そのため、筋骨隆々とした選手が多く、それに伴って関節を故障している選手もいたと話すのは、現在競泳選手のコンディショニング専任のトレーナーとして活動する、小泉圭介さん。

「私が競泳の世界にきて最初に見た選手は、筋力が強すぎて、その反動で関節に故障を起こしていました。関節を柔らかく使うことが要の水泳ですが、つけすぎた筋肉によってその関節を痛めつけていたんです」

陸上トレーニングと水中トレーニングをイコールで結びつける考え方は、まだ当時の競泳界には存在していなかった。泳ぐための技術は水中で、パワーをつけるためには陸上で、というやり方が一般的だった。しかし、筋力をつけるよりも先に、陸上で水泳のためにやるべきことがあるのではないかと考えた小泉さんは、『身体の使い方』をマスターすべきだと考え、ファンクショナルトレーニングを取り入れるようにした。

「最初は、簡単な基本すらできませんでした。たとえば瞬発力の発揮の仕方だとか、パワーの出し方といった筋力の応用的な使い方は素直にできるのですが、体幹だけを止める、動かすということになると、急にできなくなる選手が多かった。ウエイトやセルフケアなどはすでにやっていましたが、人が本来持つ身体の動きに合わせた基本の土台をつくる、ファンクショナルトレーニングが全く整理されていなかったのです」

そこで、まずは基本の体幹から身体を動かすということからじっくりと教え込んだ。それが、２００８年の北京五輪前後から始まり、２０１２年のロンドン五輪を終え、基本となるファンクショナルトレーニングの道筋作りは完了した。今では競泳選手のほとんどがファンクショナルトレーニングに取り組み、そのおかげで故障が少なくなったという。

水泳という競技は、環境自体がすでに特殊な状況にある。その特殊性を理解したうえで、どうすれば水中＝陸上になるのかを考えて、根本的な身体の動かし方を習得していくことが、水泳におけるファンクショナルトレーニングの大きなポイントだ。

スイマーのためのファンクショナルトレーニング

SETP 1 ストリームラインをつくる 胸郭と股関節の動きをつくる

「水泳には、ストリームラインという、指先からつま先までを一直線にする姿勢があります。この姿勢を作るには、肩の柔軟性が必要と考えられていたため、肩をピンポイントで柔らかくするための柔軟運動を行って、肩に負荷を掛けすぎていました。それによって肩関節がルーズになったり、骨がぶつかり合って痛みが出たりしていたのです」

しかし、本来ストリームラインの姿勢を作るときには、肩の柔軟性ではなく、肩甲骨と胸郭、それと股関節の柔軟性が必要だ。肩甲骨を開いたうえで挙上させる動きができれば、腕はスムーズに持ち上がる。さらに手を上げた状態で、胸郭が広がることで背中を真っすぐにした状態を作り出せる。肩甲骨と胸郭だけが柔らかくても、骨盤が前傾した状態で固まっていては腰が反ってしまうので、腰痛の原因になる。そこで、いわゆる腹圧と呼ばれている体幹部分を内側に締める動きを行い、骨盤を後傾ぎみにさせる。こうして、ようやく水の抵抗が少ない、理想のストリームラインを作り上げられるのだ。

「肩甲骨を動かす、ということはある程度浸透していましたが、胸郭と股関節が固まっている選手は多かった。特にみぞおち付近にある、胸郭下部が全く動かない。なので、まずは胸郭の柔軟性を十分に出してあげよう、ということで、様々な運動を取り入れました」

そのひとつが、片脚を斜め前に出し、身体を真横に倒すようにして胸郭を広げるストレッチ。競泳選手たちはこれも普段から行ってはいたが、股関節やハムストリングスのストレッチとして行っており、目的が全く異なるものになっていた。

「本来は胸郭と股関節の可動域が先で、その次に腹筋や背筋、ウエイトなどのトレーニングがこなければなりません。競泳選手の多くは、それが反対になっていました。まずは、モビリティーファースト、根本から身体を動かせるようになることが大前提なのです」

SETP 2 左右のバランスを整える

関節の可動域も大切だが、筋肉の左右差をできるだけ無くすことが、水泳特有のポイントでもある。

「バタフライや平泳ぎは両手両脚を同時に動かす泳ぎです。クロールや背泳ぎは左右バラバラに動かしますが、身体の軸がぶれては良い泳ぎとは言えません。そのためには、左右のバランスは非常に重要です」

体幹で言えば、左右の側筋のどちらかが強くてそちら側に引っ張られてしまうと、ストロークにも悪影響が出る。それを感じ取るには、左右別々にトレーニングしたほうが分かりやすい。もし左右差があるならば、バランスを整えるためのファンクショナルトレーニングを行っていく。

SETP 3 体幹を締めた状態で手足を伸ばす、動かす

もうひとつ水泳特有の筋肉の使い方がある。胸郭を開き、肩甲骨を動かした状態でお腹に力を入れるという、体幹の使い方である。

「水泳はどの種目も、手を頭の上に伸ばした状態から水を捉えるキャッチ動作を行います。ここで水を捉えられるかどうかが、水中パフォーマンスに影響するのですが、普段、身体

を大きく伸ばした状態で手先や足先に力を入れる動きはありません。ほかのスポーツでもあまり見られない力の使い方です。この水泳特有の力の入れ方を考えると、股関節を屈曲させていたり、ヒジやヒザを曲げたまま行ったりする、通常のファンクショナルトレーニングだけでは水中パフォーマンスにはつながりません。そこで、体幹を締めた状態を作りながら手足を動かす、というトレーニングを取り入れました」

例としては、うつ伏せドローイン＋両手挙げ。手は頭の上に伸ばした状態でドローインを行い、その状態をキープしたままで肩甲骨を寄せるようにして両手を挙げる。これだけだが、水泳の動きに対して理にかなったトレーニングになっている。

もうひとつ競泳選手が積極的に行っているのが、体側アーチ。身体を真横にした状態で寝て、床側の手を頭の上に伸ばす。その状態で、体幹部分だけを持ち上げるトレーニング。

「胸郭の柔軟性と体幹部分のみを動かす、という2つのことが同時にできなければ、この体側アーチはできません。腕の力を使うと脇まで持ち上がってしまい、反対に脚の力が使われると腰が持ち上がります。脇下の広背筋と腰は床についたまま、体幹だけを持ち上げることができれば、体側が半円を描くようなかたちを作ります」

SETP 4 持続して体幹を使い続ける

瞬発的な動きで体幹に力が入るわけではなく、持続して体幹を使い続けながら手足を動かすのも水泳の特徴。ドローインをしながら上半身を持ち上げて左右に胸郭を回旋させるようなトレーニングが効果的だが、これはまさにファンクショナルトレーニングと水中トレーニングの融合とも言うべき部分である。

現在では、こういった自重で行うファンクショナルトレーニングに常に取り組んでおり、泳ぎ込みがハードな時期でも、レースの日だとしても同じように行っているという。

「最終的には、水中でどれだけ最高のパフォーマンスをするかが大切。そのために、選手たちは30～40分は陸上で体幹を中心としたファンクショナルトレーニングを行ってから水に入ります。そのほうが、水の感覚が良いんです。水中で身体を最高の状態に持って行くのではなく、陸上で最高の状態を作り上げて水に入る。アクティブに可動域を広げながら、身体を大きく使っていくという、水泳の特殊性を理解して陸上では何をすべきかを考えます。水中での身体の使い方に、どうすれば陸上でのファンクショナルトレーニングを近づけられるのか。これが大きなポイントになるのです」

陸上トレーニングでの障害を予防するファンクショナルトレーニング

水泳の動作は特殊で、人間本来の動きからかけ離れているため、水中だけで身体を作るといびつになってしまう。この状態では、ウエイトなどの陸上で行う高負荷のトレーニングに身体が耐えられない。

「結果、陸上トレーニングで故障やケガが起きてしまうのです。まずはファンクショナルトレーニングで身体を正常な状態に整えて、陸上トレーニングが安全で効果的に行える状態にすることがポイントです」

水泳選手は子どものころから水泳漬けの日々を送っている人が多いため、水泳選手特有の身体になり、肩や腰といった関節に故障を抱えやすい。こういった障害を予防する意味でも、子どものころから陸上のファンクショナルトレーニングによって身体本来の使い方を学んでおくことは、水泳では特に大切なことなのだ。

「ファンクショナルトレーニングを行うだけではなく、子どもの頃からもっと陸上で行うほかの競技を経験しつつ水泳を始めるような環境ができて、陸上の競技と水泳がクロスフィットしていくと、今のような水泳特有の障害は減るのではないでしょうか。それは大人の方にも言えます。陸上で身体を動かすことは、必ず水泳につながりますから、フィットネスクラブでただ泳ぎに行くだけではなくて、陸上で運動できる施設やスクールを、もっと活用してほしいと思います」

スイマーのための ファンクショナルトレーニングステップ

SETP 1

ストリームラインをつくる胸郭と股関節の動きをつくる

<トレーニング例>

胸郭のストレッチ

ポイントは、伸ばしている脚に対して身体を真横に倒すこと。少しでも身体が前に倒れたり、後ろに反ったりすると、胸郭に正しいストレッチが行われない。肋骨の一本ごとの間を広げるようなイメージで行うと効果的。

SETP 2 左右のバランスを整える

SETP 3 体幹を締めた状態で手足を伸ばす、動かす

<トレーニング例>

エルボーニー支持からの片手挙げ

エルボーニーの状態で、ドローインを行って姿勢を安定させる。そこから、片手を持ち上げて前方に伸ばす。片手を挙げたとき、ドローインで体幹が締まっていないと、身体がねじれてしまう。体幹を締めた状態を長くキープする力と、その状態で手を前に伸ばし、水泳の動きに近づける。

うつ伏せドローイン＋両手挙げ

ドローインをした状態を保ちつつ、上半身を動かす水泳動作に近づけるエクササイズ。身体を反らせて手を挙げるのではなく、肩甲骨を挙上させた状態で寄せるようにして、腕全体を持ち上げるように。

体側アーチ

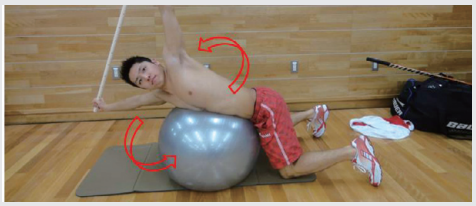
ピンポイントで体幹の体側の筋肉を動かすエクササイズ。水泳で、手を伸ばしてキャッチをするときに入る筋肉に対して、このエクササイズで刺激を入れられる。体幹とファンクショナルトレーニングの融合した、水泳同時の動作に合わせたエクササイズだ。

SETP 4 持続して体幹を使い続ける

<トレーニング例>

胸郭回旋エクササイズ

バランスボールに上半身を預けて、まずはドローイン。そこから上半身を起こして背中を真っすぐにしたところで、胸郭を左右に回旋させる。腰まで回旋しないように、しっかりドローインで体幹を安定させておくのがポイント。体幹を締めたまま身体を動かすという、水泳の動きにつなげるもの。特にクロールや背泳ぎといった、左右のローテーション動作が入る種目に特化している。



ケアの概念が進化。故障予防にも繋がる『リカバリー』コンディショニング

取材・文：田坂友暁

お話を訊いた方
桑井太陽さん
（株）サンイリオス・インターナショナル代表取締役、サンイリオス桑井鍼灸治療院院長、競泳日本代表トレーナー。北京・ロンドン五輪代表トレーナー。1996年からセントラルスポーツ研究所のチームトレーナーを始め、競泳の世界でケアとトレーニング、コンディショニングを中心に活動している。今年のカザン世界水泳選手権ではOWS日本代表トレーナーを務める。

機能的という面から、コンディショニングとしても使われるファンクショナルトレーニング。そこから派生してできあがったのが、『リカバリー』という概念だ。昨今、海外への遠征が増えた競泳日本代表チームだからこそ生まれたリカバリーは、故障予防にもつながるコンディショニングの新しいかたちとなった。

移動の疲れをとることからスタートしたリカバリーコンディショニング

桑井太陽さんが、トレーナーとして競泳の世界に足を踏み入れたのは、1996年のこと。この時代から考えれば、トレーナーとしての活動の幅も大きく変化していった。当時は、陸上トレーニングや水中トレーニングで追い込んだ身体をケアで癒す、というように、ケアとトレーニングがきっぱりと別れていたが、2008年の北京五輪以降、トレーナーチームの取り組みでその境界線がなくなってきている。その取り組みとは、〝リサーチ〟〝普及〟〝定着〟の3つだった。

競泳の選手で最も多い故障は、腰痛。しかし、海外選手は肩の故障が最も多いという。まずはその理由のリサーチから始まった。腰痛の原因を究明し、そこから腰痛を予防するための方法とコンディショニングの普及、これらを選手やコーチといった現場に定着させていった。

「身体を機能的に使うためのファンクショナルトレーニングの大切さは、2012年のロンドン五輪までに選手たちに定着、今では、さらにもう一歩進んだ『リカバリー』という概念が生まれました」

言葉だけを聞くと、ケアに近いように思えるかも知れないが、ファンクショナルな考え方を含むため、この『リカバリー』はエクササイズによって行われる。ケアとトレーニングの中間に位置するファンクショナルトレーニングとも言えるだろう。

『リカバリー』は身体の元の良い状態に戻すためのコンディショニングとして行うものだ。そもそも、連続で大会に参加し続けるような海外遠征が多くなった競泳の日本代表チームだからこそ、生まれた方法である。

「最初は、移動疲れをとることが目的で始まりました。海外合宿や海外遠征が増えた今の選手たちは、長時間、長距離の飛行機移動が多くなりました。そのため、現地についたときには身体が固まってしまっている。放っておいても、2、3日で解消するものではありますが、それを1日でも早く、良いトレーニングをするため、良いコンディションでレースを迎えるために行うものです」

肩甲骨、腰、股関節のリカバリーと「促通」の活用

長時間の移動のあとは、特に肩甲骨、腰、股関節の3カ所が固まりやすいという。動きが悪くなったこれらの部位をほぐし、元の良いコンディションに戻すための概念が『リカバリー』というわけだ。

「移動疲れで固まってしまった関節の動きを取り戻すため、ただの身体を動かす体操というわけではなく、状況と目的によって行うエクササイズの内容は変更します」

特に効果が高く、選手にも好評なのは股関節の内転筋ストレッチだ。うつ伏せの状態で両脚を開き、股関節と内転筋をストレッチする。座った状態が長く続く移動のあとには、非常に効果的だという。この内転筋ストレッチのように、『リカバリー』の大きなポイントは水泳の動作を入れないことにある。

「立位の状態で開脚して骨盤を動かす運動や、片脚立ちのままで骨盤を動かすなど、水泳選手たちが不慣れな動きを行うのです。選手たちは、水泳で行う動作は慣れていますから、多少周りの筋肉が固まっていたとしても、すぐに動かせるようになります。それでは、本当に凝り固まった身体が、元のコンディションを取り戻したかどうかが分かりません。そこで、水泳で使う動きではないものを行い、普段から使われにくい筋肉に神経を通す。これを私たちは速通（そくつう）と呼んでいます。そうやって周りの筋肉に促通させることで、本来動かしたい部位の筋肉にも良い刺激を与えるのです」

最後の仕上げには水泳に特化した動きを行って、凝り固まった身体がほぐれたかどうかをチェックする。普段から使い慣れている動作であれば、本当に動く身体に戻ったのか、それともまだ凝り固まったままなのかを敏感に感じ取れるからだ。

「このやり方のヒントは、ほかの競技のコンディショニングでした。たとえば、ラグビーやバスケットボールの選手にサッカーのブラジル体操をやらせることもありますよね。特に、動きが良くない、つまりコンディションが悪い身体を元に戻すには、使い慣れた動作ばかり行うのではなく、ほかの動きを取り入れて、使い慣れていないところも一緒に動かしていくほうが効果が良い。水泳であれば、水中だけで身体をほぐしていくのではなく、陸上のファンクショナルトレーニングを積極的に行う、という感じです」

水泳のためのファンクショナルトレーニング、と聞くと水泳の動きにつなげなければならないと思いやすいが、全くそんなことはない。身体が根本的に良く動き、水中トレーニングが気持ち良く、いつも通りに良い泳ぎができるように、移動という特殊な負荷を軽減し、普段通りの身体に戻すためにもファンクショナルトレーニングを活用している。

「すでに競泳界ではファンクショナルトレーニングの土台ができあがっているので、あらためてファンクショナルトレーニングの基礎的なことを行う必要がありません。そのため今の競泳チームは、通常行われているファンクショナルトレーニングの一歩先に進むことができているのです。その成果が『リカバリー』といっても良いでしょう」

リカバリーコンディショニングは障害予防にも

『リカバリー』のスタートは、移動疲れからコンディションを取り戻すことではあったが、今ではハードトレーニングを行い、身体に疲労が溜まりやすい時期にも活用している。

「身体が疲労困憊になったとしても、

道具を利用しながら、リカバリーエクササイズを指導する。内容はその時々によって変化するが、基本的には肩甲骨、骨盤、股関節の３カ所をメインに動きを良くするための運動を行う。

この時期にはコーチも追い込んで練習をさせたいし、選手もシーズンに向けて頑張りたいと思っています。しかし疲れた身体で無理やり頑張ってしまうと、障害につながってしまう。そこで『リカバリー』を使うのです。疲れた身体をできるだけ良い状態に〝戻す〟ために、練習前に『リカバリー』のエクササイズを取り入れます。少しでも身体のコンディションを戻してあげることで身体への過度な負担を減らし、障害が起こる可能性を低くできるのです」

凝り固まった身体のコンディションを戻す『リカバリー』だったのが、今ではさらに進み、障害予防でも行われるようになったのである。

コーチ、選手、トレーナーの連携で最適なトレーニングと適切なケアが可能に

「競泳はその活躍から、世界で勝負することが使命とされているところもあり、そのためにも選手たちは良いトレーニングのなかでも、効果的で効率的なものを行いたいと考えています。そこで、リサーチや普及などをしながら培ってきたものをトレーナーが選手やコーチに提案する。コーチ、選手、そしてトレーナーの良い関係が築けていると思います」

この三者の関係も、それぞれの世界が棲み分けされていた時代から、領域が重なり合う部分が多く出てきたと桑井さんは話す。

「私たちトレーナーが現場に行くと、コーチたちと専門用語を使って会話するんです。選手からの相談も、このあたりが痛いです、という漠然としたものではなく『この筋肉のこの部位の動きが悪いんです』と、とても具体的な相談が来るようになりました。それを受けて私たちもいろいろ手を施しますが、合わせてコーチにも、選手からこういう相談が来ているんだけど、と相談します。するとコーチからは『その部分の動きが悪くて、泳ぎが崩れている。できればこういう泳ぎをさせたいから、身体をこう動かせるようにならないか』などと、さらに先の相談を受けます。そうやって、選手本人の感覚と、指導者の感覚を掛け合わせた上でトレーニング指導やコンディショニング、ケアができるのです」

三者による密な交流が、競泳界のトレーニングを発展させるきっかけになったとも言える。そして、その中から発見したこともあった。

競泳では、大きな世界大会になると一週間以上も試合が行われ、今はマルチスイマーという言葉通り、専門種目以外の種目にも多数出場するため、以前より一人の選手が一大会で泳ぐレースの数は増大した。コンディショニングを施したり『リカバリー』を行うことで、長丁場の試合を乗り切れるようにサポートする。しかし、それでも身体の〝芯〟に疲労は溜まっていく。この疲労がピークを迎えると、表面上の身体の調子や泳ぎの感覚は悪くないのに結果が出なくなってしまうのだ。

つまり、コンディショニングや『リカバリー』によって身体が動く感覚は悪くないが、選手ですら気づかない根深いところに疲労が蓄積されていくのである。この状態になってしまうと、『リカバリー』でも身体の調子を戻すことができなくなる。

「芯に溜まった疲労は確実に選手を蝕んで、大会の後半になると調子が徐々に落ちていってしまいます。この芯に溜まった疲れをほぐすには、やっぱり一度身体を思いっきり緩めることが必要になります。いくら強化やコンディショニング、リカバリーとしてファンクショナルトレーニングを行ったり、セルフケアをしたりしているだけでは戦えない。機能的に身体を動かせるとはいえ、やはりマッサージなどのケアも必要な要素ではあるのです」

生涯スポーツとして水泳を楽しむリカバリーコンディショニング

２００８年から長い時間をかけ、ここまでファンクショナルトレーニングの活用を実現してきた競泳界だが、これからの課題はトップだけではなく、末端への普及。

「競泳は県や地域の中でレベルが高い選手を集めた合宿が行われています。そういう場も使って、普及させていくのもひとつの方法だと思います。いきなり全体へのアプローチを考えるのではなく、上から下へ、時間をかけて普及させていくのが良いのではないでしょうか」

大人のスイマーにも、このファンクショナルトレーニングにおける『リカバリー』を普及させていきたいと桑井さんは付け加える。

「身体を機能的に動かすことは、本来の動かし方ですから身体への負担はありません。強化というよりも、『リカバリー』を障害予防という使い方で取り入れていってもらいたい。生涯スポーツとして、長く水泳を楽しんでもらえる身体を作る方法のひとつですから。エクササイズ自体も難しくなく、プールサイドでも簡単にできるものです。『リカバリー』は、特に肩甲骨と腰、股関節の３カ所に対して、普段刺激の少ない部位へアプローチして、身体が元の状態に『リカバリー』されたかどうかを最終的にチェックする。目的は、あくまで身体を良い状態に〝戻す〟こと。この考え方を念頭に置いておけば、様々な場面で活用できるのです」

田坂友暁さん

１９８０年、兵庫県生まれ。バタフライの選手として全国大会で数々の入賞、優勝を経験し、現役最高成績は日本ランキング４位、世界ランキング４７位。この経験を生かして『月刊ＳＷＩＭ』編集部に所属し、多くの特集や連載記事、大会リポート、インタビュー記事、ハウツーＤＶＤの作成などを手がける。２０１３年からフリーランスのエディター・ライターとして活動を開始。水泳の知識とアスリート経験を生かして、水泳を中心に健康や栄養などの身体をテーマに、幅広く取材・執筆を行っている。

競泳界のトレーニング温故知新 今だから、もう一度 確認しておきたいこと

１９８８年、ソウル五輪の１００ｍ背泳ぎで金メダルを獲得した鈴木大地さん（現・公益財団法人日本水泳連盟会長）の時代は、それまで重要視されていなかったウエイトトレーニングが、ようやく主流になり始めたときだった。その後、急速に『陸上トレーニング』という言葉が浸透していく。１９９２年のバルセロナ五輪時代には、海外選手たちは筋骨隆々、まさにパワーの時代と言っても過言ではなかった。それを追随するように、日本でもパワー系トレーニングが競泳界に取り入れられる。その例が、プライオメトリックスだ。瞬発力を養うため、腰ほどの高さの台から地面に降りた瞬間、下半身のバネを使って一気に前方に飛ぶトレーニングはウエイトトレーニング同様、様々なスイミングクラブで行われていた。

以降、２０００年のシドニー五輪前後までは水泳と直結させるというよりも、水中で鍛えられない部位を鍛える、または水中だけでは負荷が足りない部分に高負荷をかける、というトレーニングが主流であった時代だ。体幹トレーニングに加え、ジャンプやステップなどのエクササイズや身体全体のバランストレーニング、それにウエイトトレーニングと、陸上で行うトレーニングが飽和状態になっていたかのようだった。

本当の意味でファンクショナルなトレーニングが行われ始めたのは、小泉圭介さんや桑井太陽さんが前述しているとおり、２００４年のアテネ五輪以降と記憶している。そして２０１２年のロンドン五輪以降では、『リハビリトレーニング』という名前も聞くようになった。これもいわゆるファンクショナルトレーニングなのだが、身体のバランスの調整と使い方を覚えるためのトレーニングに特化している。私のような、身体の隅々まで負荷を掛ける陸上トレーニングを行っていた時代に比べると「これだけで大丈夫なのか？」と心配になるほどである。

昔と今の陸上トレーニングの違いは、水泳の動作に直結するファンクショナルトレーニングがメインになったことに加えて、大きな違いが二つある。

私が現役選手として競泳をしていた２０００年前後というのは、前述したとおり、水中で鍛えられないところを陸上で補う、という考え方が一般的だった。つまり、水中トレーニングと陸上トレーニングが別々に考えられており、そこを直結させるのは選手の感覚次第ということになる。現在のトレーニングの幹は水中にあり、それを助ける意味での補うトレーニングが、陸上トレーニングとなっている。あくまで水中トレーニングがメインであり、陸上トレーニングは補助であるという考え方だ。選手の感覚だけではなく、トレーナーと選手が一緒になって、水泳に生かせるための筋肉はどこなのか、それをどういうふうに使えば良いのかが良く考えられており、ムダな負荷をかける陸上トレーニングが減り、本当に効果的なトレーニングだけが残った。その結果として、昔より陸上で行うトレーニングの種目数が減ったことが、違いのひとつ目だ。

ふたつ目は『水泳に使わない動きを行う筋力はムダである』ことが明確になった。たとえば、大胸筋。水泳ではキャッチからプルで水を捉えて身体の近くに水をかき込んでくる動きで使われる。どちらかといえば、外にあるものを手前に引く動きだ。しかし、ベンチプレスで鍛えられる大胸筋の使い方は、内側から外に向かって力を発揮する。筋肉は、鍛えた方向に対してパワーアップしていく。そのため、ベンチプレスで鍛えた大胸筋は、水泳のキャッチからプルの動作では一切使われない大胸筋ということになる。水泳に特化した筋肉の使い方が細かく交通整理され、その使い方を覚えるまでの道筋がハッキリしたので、トレーニングのムダがなくなったのである。

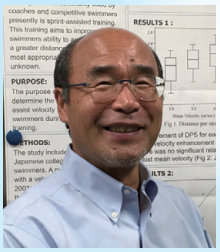
しかし、いくらファンクショナルトレーニングを取り入れた、水泳に生きる陸上トレーニングのレールができあがったとはいえ、その上で流されるだけでは意味がない。筋肉の使い方や力の入れるポイントを探ることはもちろん、どうして水泳につながっているのか、泳ぎのどの部分に通じているのかを自らで考えて意識しなければならない。これは、今も昔も共通するトレーニングの原則とも言えることだ。

自分で意識的に筋肉をピンポイントでコントロールできるようになれば、その筋肉に入った刺激を敏感に感じ取れる。すると、どんなエクササイズであろうと、身体のどこに刺激が入り、どういうふうに使っているのかが分かるようになるのだ。それが分かれば、あとは水泳の動作につなげて考えるだけ。これで十分に、水泳にアプローチできる陸上トレーニングが可能になるのである。

歩くときに、大腿四頭筋を使って足を前に出して……などと考えないのと同じように、その動作を当たり前のように行い続けていると、いつの間にか無意識で身体を動かしてしまう。ファンクショナルトレーニングを行うことが当たり前になった今、あらためて自分が行っているものが身体のどこに、どのように刺激が入るエクササイズなのか、それは競技のどの動きにつながっているのか。それを敏感に感じ取り、あらためて理解しておくことも、効果的なファンクショナルトレーニングを行うための、ひとつの要素なのである。

インカレ11連覇の礎を築いた

中央大学水泳部の科学的トレーニングに迫る



お話を訊いた方
吉村豊さん

中央大学　理工学部教授　学長専門員
スポーツ振興担当
中央大学商学部卒業後、同大体育研究助手、専任講師、理工学部助教授を経て、同大同学部教授。ＦＬＰスポーツ・健康科学プログラム委員長。86年～2002年まで中央大学水泳部監督を務め、そのうち94年～01年まで、同男子水泳部を日本学生選手権水泳競技大会において8連覇に導く。

中央大学水泳部は創設94年の歴史を持つが、１９９０年代に入りメキメキと力をつけ、１９９４年からインカレ11連覇を果たした。その礎を築いた吉村豊さん。水泳部監督として米国で学んだ科学的トレーニングと、自身がラグビー選手として大切にしてきたチームワークを水泳指導に応用。やがて大学生以上のオリンピック選手も多数輩出するようになり、それまでの水泳選手の「中高生限界説」をも覆した。その科学的トレーニングのアプローチに迫る。

週20時間しか練習できない米国の大学チーム

吉村豊さんがいち早く日本に導入した科学的トレーニングの原型は米国にあった。米国の大学スポーツはシーズン制がとられており、どのスポーツも「全米大学体育協会（ＮＣＡＡ）」によって、練習は週20時間までと決められている。もちろんスイミングも同様で、選手たちは限られた練習時間で最高のパフォーマンスを実現することを目指している。そうした環境で発展したのが科学的トレーニングである。吉村さんは、１９８６年に中央大学水泳部監督に就任すると、「根性練習をさせるわけにはいかない」と88年に米国に留学、１年間アーニー・マグリスコ博士のもとで学んだ。同博士は東ドイツから情報を得て乳酸トレーニングをはじめとした科学的知見に基づいたトレーニングを行った科学者であり、スイミングのコーチとしても多くの実績を残していた。吉村さんはそこで得た知見を惜しみなく中央大学の練習に導入。それまでインカレで一度も優勝できなかったチームを、連覇できるチームへと導いた。その要諦についてこう話す。

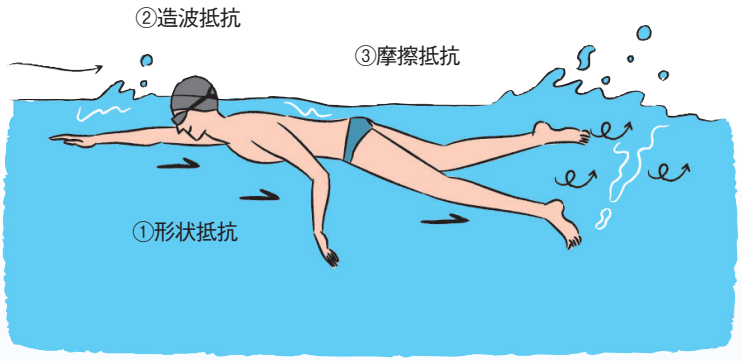
「トレーニング効果を定量化し、強い選手と比較分析して有意に差がみられる部分に着目すると、勝つために何をすればいいかが明確になり、的確なトレーニングや練習プランが立てられます。映像や測定データを選手にフィードバックすることで、選手自身が課題を理解し、練習内容に納得感が得られるようになるとモチベーションも上がります。辛い練習にも意味を見いだすことができ、もっとやろう、もっとこうしようという自主性が惹き出されます。さらにチームでそうしたデータに基づく練習方法を共有することで、選手同士も学び合うことができ、選手同士、選手とコーチや監督とも本質的な信頼感が生まれ、チームワークも強化されます。そうしたことが心理面での強さにも繋がり、本番で結果が残せるチームや選手になれるのです」

速く泳ぐには、水中での抵抗を減らし、推進力を高める

吉村さんは、「速く泳ぐうえで目指すべきことはたったの二つ。水中の抵抗力を減らすことと、推進力を高めること」と話す。シンプルだが、それを実現するためには水中運動の特徴を理解することが大切だ。

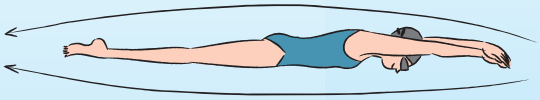
水中の抵抗力は、主に三つある。一つは「形状抵抗」で、進もうとする方向に対して身体を流線型に近づけること、さらにベルヌーイの定理という水中で浮力（揚力）がかかる形状を実現することで、抵抗力を究極的に減らすことができるという。この形状抵抗を減らす基本が、水泳での理想的な姿勢とされる「ストリームライン」（図2）。完璧なストリームラインを実現しているとされる北島康介選手は、飛び込み後、ターン後のスピードがライバル選手に比べて群を抜いていることも北京オリンピック１００ｍ決勝のレース分析から確認できる。形状抵抗が少ないことは、自然と高い推進力に直結する。

二つ目に注意すべきなのが「造波抵抗」。水面に波ができることで抵抗が生まれるため、ストロークや息継ぎなどの水面の動きにも配慮が必要となる。データを分析すると、速い選手のストローク数はその他の選手と変わらない。ストロークが造波抵抗を生むことから1回のストロークの効率を高めることが重要であることがここからも分かる。一方、キックも大きく行うより小さく数多く行うほうが波も最小限に抑えることができ、推進力が得られる。体力も効率的に使えることになる。

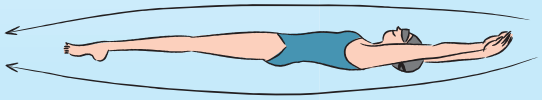


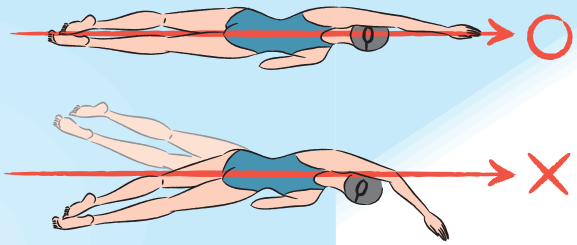
［図1］水泳の抵抗
①形状抵抗（水中を進むときの体姿勢と体の大きさによる抵抗）
②造波抵抗（泳者が作る波による抵抗）
③摩擦抵抗（皮膚と水との接触による抵抗）

クロール・平泳ぎ・バタフライのストリームライン



背泳ぎのストリームライン





[図2] ストリームライン

水泳中の手足が伸びた状態をストリームラインと呼び、流線形を保つことが大切になる。
スイマーの体は、水面に対して水平でなかったり、左右にゆれすぎていると抵抗を大きく受ける。

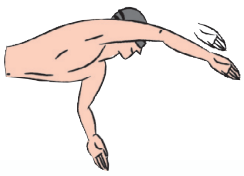
三つ目の抵抗力は「摩擦抵抗」で、これは皮膚の産毛などが生み出す抵抗のこと。トレーニングではどうにもできない部分であるが、ゼロコンマ数秒を争う世界では軽視できない抵抗になっている。2009年ローマでの世界水泳で37個の世界新記録が出て、その後禁止された高速水着の機能の一つが、この摩擦抵抗を抑えることで話題を呼んだ。ラバー素材表面に親水機能を付加して、摩擦抵抗を極限まで下げるとともに、ロングスパッツで肌の露出を低くすることで摩擦抵抗を抑えていた。泳力以外の水着素材の商品開発が過度に進むことを危惧して、2010年には国際大会やマスターズ大会での高速水着の着用が禁じられ、スパッツも膝までの丈と定められている。

水中の推進力については、ストロークとキックにおけるフォームやパワーを追求していくことになる。ここでもトップ選手と一般選手の違いを分析すると多くの示唆が得られるという。例えば、陸上で速く走るには歩幅×ピッチの速さがスピードを生むが、水泳の場合、ピッチの速さにあたるストローク数を高めると、造波抵抗が大きくなりスピードアップに必ずしも繋がらない。その分、たとえばクロールではダウンスイープ（入水からキャッチまで腕を前方下にゆっくり伸ばす）での腕の伸展動作で、トップ選手と一般選手の違いが大きいと吉村さんは分析する。造波抵抗を生まない手の入水から水をとらえて（キャッチ）、前腕と手の向きを正しく後方に向け太腿の位置まで最高のスピードで水を押す（インスイープ～アップスイープ）ことが推進力を高める鍵となる（図3）。

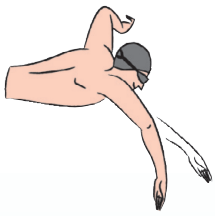
また、キックにおいても、前述のとおり大きい力強いキックよりも、小さく速いキックのほうが、造波抵抗が少なくかつ高い推進力を生むことができる。さらに、たとえばバタフライでのキックでは1ストロークに2回のキックが行われるが、第2キックを小さくすることだけでも水中での推進力が増すことがデータを解析することで分かってくる。

データと水中映像を合わせて分析することで、各泳法での推進力を高めるポイントが分かるだけでなく、選手各個人の課題が抽出できることになる。中央大学では定期的にスピード測定やパワー測定と水中映像を記録し、そこで得られるデータをフィードバックし、水の抵抗力を少なく、推進力を高めるフォーム改善やパワー向上のトレーニングに活かすことで勝利を確実なものにしてきているのだ。

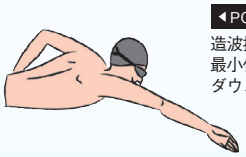
[図3] 抵抗を最小化し、推進力を最大化する、クロールのストローク



1.エントリー
手のひらを45度外側に向けて親指から入水し、腕を肩の前方に伸ばす。遠くの水をキャッチすることよりも、造波抵抗を少なくすることを優先して、肘は軽く曲がった状態で入水する



2.ダウンスイープ
水圧を感じる程度にゆっくり動かす腕の伸展動作。腕の後方に水圧が十分にかからないうちに水を下方に押してかき始めると、体を持ち上げてしまう。トップスイマーはダウンスイープをていねいに泳いでいる。



3.キャッチ
手で水に働きかけるところ。腕の後方に水圧が感じられるようになってからかきはじめる

4.インスイープ～アップスイープ
腕はキャッチから胸下までのインスイープで徐々に曲り、胸下をかくときは約90度に曲がる。ここから前腕と手の向きを正しく後方に向け、アップスイープに向けて、最高のスピードで水を押すことが推進力を高める

脳と動きを繋げて、陸上トレーニングを水中のパフォーマンスに活かす

スイマーの陸上トレーニングが増える一方で、陸上トレーニングが必ずしも水中のパフォーマンスと直結しないと危惧する人もいる。吉村さんは、陸上トレーニングを水中に活かす鍵は、「体性感覚と実際の動きを一致させること」つまり、脳と動き

を繋げることだと話す。

その方法として有効な方法の一つが水中でのレジスト泳、アシスト泳（図4）、アシスト泳（図5）、スピード泳だ。

陸上トレーニングで得た、水の抵抗力を少なくするストリームラインや泳ぎのフォームをつくる関節可動域やスタビリティ、推進力を高めるパワーを、実際に水中の泳ぎの中で統合させるプロセスである。レジスト泳は、腰にワイヤをつけ、後ろにひっぱる負荷をかけながら前に泳ぐことでより高い推進力を生む泳ぎに脳と身体が統合していく。次にアシスト泳では、同じように腰にワイヤーをつけて進む方向に引っ張ることで、より速いスピードで泳ぐ感覚が得られる。前述したように、水中で推進力に繋がるのはストローク頻度（ピッチ数）ではなく、最適なストローク長（ディスタンス・パー・ストローク）によって、少抵抗・高パワーで進む効率の良いストローク感覚を得ることができる。そして最後に負荷をかけず、自力でのスピード泳をすることで、脳に適切な動きを覚えさせていく。こうしたプロセスを踏むことで、陸上トレーニングを水中のパフォーマンスに効果的に活かすことができる。

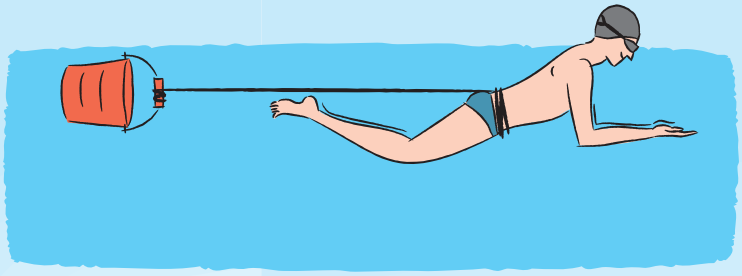
また、トレーニングで得たパワーを発揮し続けるうえで、筋肉に乳酸がたまりにくい身体づくりも必要だ。そこで吉村さんが採り入れたのが、乳酸トレーニングである。水泳などの持久運動によって骨格筋組織で代謝が起こり、乳酸が産出する。水泳では、乳酸値と泳速度との関係を調べる乳酸カーブ測定を行い、血中乳酸濃度4ミリモルの速度を求め、その選手にあったトレーニング強度を設定する。その4ミリモルの強度を基準に有酸素トレーニングとスプリントトレーニングの二領域に分け、限られた時間で最大の効果をもたらすバランスの良いトレーニングを行っている。

吉村さんは、現在は中央大学水泳部総監督かつ研究者として、速く泳ぐことについて解剖学的にも生理学的にも心理的にも科学し、分析研究を重ねながら水泳のパフォーマンス向上に極めて効率的効果的なトレーニングや練習方法を案出し続けている。

［図4］レジスト泳の例

パワーバケツ

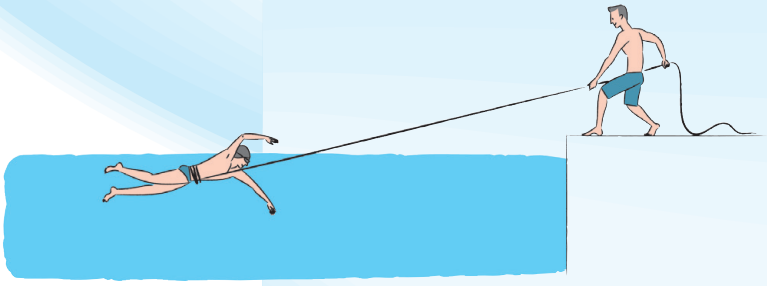
泳ぎ全体に負荷をかけて、泳パワー向上に必要な筋力をつけるトレーニング。
バケツを引っ張りながら全力で泳ぐと、ポリバケツ（大）で約6kgの負荷がかかる。
スイム1本の最適距離は25mで、2セット行う。



［図5］アシスト泳の例

チューブスイム

実際より早く泳ぎ、スピード感覚とストローク力を高める。チューブに引っ張られながら、できるだけ長いストロークで速く泳ぐ。
ゴムチューブの端をプールの反対側の壁などに固定してゴムに引っ張られながら泳ぐ。ゴムの力が弱くなる距離からはパートナーがチューブを引っ張る。25m全力で泳ぐことを3セット行う。



社会人スイマーのための究極的クロストレーニング「前田ツインズメソッド」

マスターズスイマーとして2個の世界記録と10個の日本記録を持つ前田康輔さん。社会人スイマーとして五輪出場も狙っている。社会人スイマーが選手として世界で活躍し続ける鍵となるのは、タイムマネジメントと練習場所の確保。特に前田さんは実業団チームに所属せず、印刷加工の仕事の他に水泳指導をしながら選手活動を続けているため、泳ぐ時間も練習場所も限られる。その環境によるハンディを克服すべく、戦略的に陸上のトレーニングを活用しつつ、泳ぐトレーニングでも効果効率を究極的に高めようと工夫を続けてきている。前田さんは、学生時代は中央大学水泳部で、吉村豊さん（P19～21参照）のもと科学的トレーニングを積んだ。その経験をもとに、現在自分の生活環境と練習環境に合わせてトレーニングを組み立てている。

「私自身は4歳でスイミングを始めて、高校までは泳ぐ練習ばかりしていました。大学生で筋トレを始め、持久力トレーニングも含めて、科学的にトレーニングすることの効果を実感しました。社会人になると学生時代のように練習の時間も場所も確保できない分、一つひとつのトレーニングを意味あるものにすることの大切さを実感しています」

現在の練習量は、プールでの練習は1回2時間程度を週3～4回。泳ぐ量は1回2000～4000m程度。学生時代は1回3時間を1日2回、ほぼ毎日。泳ぐ量は1回6000～8000m。それを考えると、前田さんの泳ぐ量は学生時代の5分の1ほど。その分、陸上トレーニングを週3回、1回1時間確保している。陸上トレーニングでは、主にパワー系トレーニングや、体幹部を安定させながら身体の動作や四肢の動きをつくる練習を重ね、水中トレーニングでは、その動きを水中でのスピードに繋げることに焦点を当てた練習にして、相乗効果を狙う。

2015年秋からは東急スポーツシステムの白石豊コーチのもとで、さらに水中と陸上のトレーニング効率を高めていく。今後も、限られた環境をバネに、究極的クロストレーニングで世界最高峰を狙う。

お話を訊いた方
前田康輔さん

現在26歳。スイミング歴22年。株式会社ワカシマ勤務。東急スイミングクラブ所属。 芸能関係で働く双子の兄である健輔さんと「前田ツインズ」として、スイミングの指導と芸能関係の仕事をしながら、マスターズ世界記録保持者として五輪出場を目指す現役スイマー。2008年日本学生選手権中央大学水泳部総合優勝に貢献。科学的トレーニングで勝ち続けた経験を活かして現在も記録を更新中。 Facebookページ「前田ツインズ」

前田ツインズ式 社会人スイマーのためのクロストレーニング

【陸上クロストレーニング】

○ジョギング（週2回）
・1回30分、距離にして4～5㎞
○ウェイトトレーニング（週2回）
・マシン2～3種目を1セットにしてサーキット
○動きのトレーニング（週2回）
・ボールやチューブなどを活用して体幹部の安定させながら上肢・下肢の動きをつくる練習
・陸上競技のトレーニングを応用して、飛び込みやターンのパワーを高める練習

ウエイトトレーニング

動きのトレーニング

【水中トレーニング】（週3～4回）

○神経系トレーニング
・チューブをつかったアシストトレーニング／レジストトレーニング
・水を掴む練習（スカーリング／キック）
・ターン練習
○エンデュランストレーニング
・心肺機能を刺激し、体力向上を図る練習
○スピードトレーニング
・ウエイトトレーニングや陸上の練習終了後、すぐに水中にてスピードトレーニング。陸上で使った筋肉を水中へ活かす。

撮影協力：アトリオドゥーエ青葉台

マスターズスイマーのための サスペンショントレーニング

小泉飛鳥さんは身長158㎝と小柄ながら、400m個人メドレーで国体優勝、日本選手権4位という実績を持ち、今もマスターズスイマーとして活躍中である。30代になっても記録を更新し続ける小泉さんの強さを支えるのが筋トレとサスペンショントレーニングだ。

小泉さんは3歳から水泳を始め、東京スイミングセンターで競技力を高めた。小学生の頃から陸上トレーニングに親しみ、筋トレを始めたのは中学生の頃。その体験が今に活きていると話す。

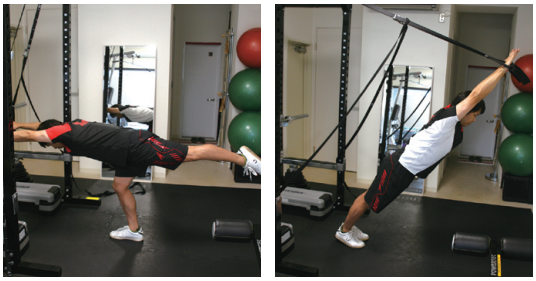
「ジュニア時代は平井伯昌コーチのもとで練習を積みましたが、平井コーチは当時から積極的にドライランド（陸上トレーニング）も採り入れていて、毎日泳ぐ前に1時間トレーニングの時間がありました。筋トレの他にも、マット運動やチューブトレーニングもやっていました。ジュニア時代から筋肉を鍛えることや、スイマーが筋肉をつけることに否定的な人も多いですが、私自身は、筋トレをしていたからこそトップレベルで競い続けることができていると感じています。社会人となった今、さらに筋トレの有用性を感じています。一般的に体力や筋力のピークは20代と言われていますから、スイミングも同じ練習をしていたら記録は伸びません。でも筋力は適切にトレーニングすれば、何歳になっても向上できます。マスターズ大会に出場されている方々には特におススメしたいです」

社会人になりメガロスに就職。スイミング指導職を経て独立。公共施設などのプールを借りて水泳教室を運営する傍ら、トレーナーの専門学校に進み、3年前にスイマー専門のパーソナルトレーニングジム「パーソナルジムエーティー」を開業した。スイマーとしての体験と、トレーナーとしての知識を統合して、現在ジムで中心に提供しているのはサスペンショントレーニングだ。その魅力について、小泉さんはこう話す。

「水泳では手を挙上し、身体が引き伸ばされた状態で力を発揮する場面が多いのですが、サスペンショントレーニングは、水泳と同じ姿勢を取り、水中でパワーを発揮したい方向に負荷がかけられることがまず魅力です。また、片手ずつ独立させて動かせるので、動きの中で自分で左右のバランス感覚を確かめ調整していくことができます。クロールの場合、1ストロークでキックを6回打つことになり、ストリームラインや動きの軸となるスタビリティに必要な体幹を維持しながら、上半身と下半身を違うリズムで動かすことになります。その感覚もサスペンショントレーニングで脳と身体に確かめながら覚えさせることができます。身体を安定させる筋肉と動かす筋肉を分けながらも同時に効果的にトレーニングできるのです」

さらに、水泳選手としての知見を活かして、水をより効率的に捉える手首の角度や足首の角度なども考慮しながら、より実践に役立つパワーやモビリティをつくるトレーニングを開発中だ。

ストリームライン姿勢での体幹トレーニング



肩関節と肩甲骨を安定させた動きとパワーづくりのトレーニング

体幹部を安定させた状態での上半身、下半身の捻転動作のトレーニング

水中運動の特性を考慮したトレーニングの工夫

お話を訊いた方
小泉飛鳥さん

Aty株式会社代表取締役
3歳から水泳を始め、東京スイミングセンター、明治大学水泳部（アクラブ調布）を経てメガロスに入社。4年半水泳指導に携わった後、スイミング教室「エーティースイミング」運営で独立。トレーナーの専門学校で学び、2012年スイマー専用マイクロジム「パーソナルジムエーティー」を開設。現在もマスターズ世界記録保持者として現役スイマーとしても活躍中。

40代鉄人スイマーの強さを支える戦略的トレーニング

「40歳を越えても未だ進化を続ける鉄人スイマー」を標榜する原英晃さん。18歳で日本選手権に出場以来、23年連続出場を果たし、昨シーズンは国民体育大会50m自由形で6位に入賞するなど、長く第一線で活躍し続ける。その原さんの強さを支えるトレーニングは、極めて戦略的に考え抜かれている。その経緯についてこう話す。

「父が元水泳選手で教員だったこともあり、私が水泳を始めたのは0歳のとき。小学生で競技会に出場し始め、高校3年生のときには200m自由形で短水路日本高等学校新記録を樹立するまでに至りました。ところが、大学に入って初めて日本代表になったものの、鉄欠乏症で身体をこわし、1年半にわたって記録を落とし続ける辛い経験をしました。この時、身体のことや栄養のことを徹底的に学び、練習に活かしていくようにしました。すると、以前の苦しみが嘘のように、再び記録が伸びるようになったのです。この頃から、常に考えてトレーニングをするようになりました」

その後、社会人スイマーとなって日本代表に返り咲き、アジア大会金メダルをはじめ、数多くの実績を出したものの、2004年のアテネ五輪の選考に漏れたことを機に企業からの支援が打ち切られ引退。水泳指導の仕事をしながらの選手としての挑戦を続けるようになった。

そこで原さんはまず、仕事をしながらでも競技力を保ち続けられる戦略を立てた。200mを得意としていた頃と比べると練習量がはるかに減ることから、同種目で勝負するのは難しいと判断。50mと100mの短距離レースに絞り、それに合わせた練習とトレーニングを組み立てた。短距離では、よりパワーが必要になることから、支持点のない水中より床反力を使って効果的にパワーが高められるドライランドトレーニングを多く採り入れた。下半身から全身の連動をつくりながらパワーを発揮するオリンピックリフティングや、シスチューブやTRXなどのトレーニングギアも多用してトレーニングを行っている。他にも、呼吸回数を減らさなければならない短距離の特性を考え、パワーブリーズで呼吸筋を鍛えるなど緻密だ。また、大学時代に体調を崩した反省から、内臓に疲労をためないよう、冷たいものや脂っこいものは極力控える。唐揚げやトンカツなどの揚げ物は一切食べない。トレーニングの疲労を回復させ、トレーニング効果を確実に得るうえでも内臓機能をいい状態に保ち、必要な栄養を摂取することでこそ、効果的に身体を進化させられるからだ。

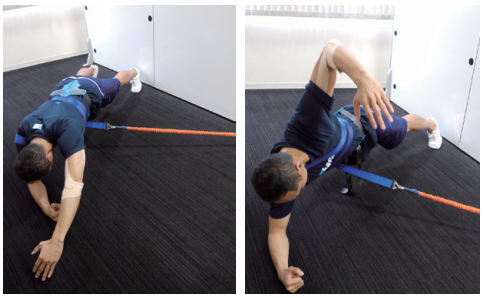
原さんは今後も常にレースに出続け、自己ベストを更新することを目指している。マスターズスイマーたちにも、戦略的なトレーニングで何歳になっても進化できるとアドバイスする。

「水泳は特殊なスポーツで、水の中での姿勢や動きの技術を高めるだけでも、いい記録が出せます。ただ、40代に入ると身体が硬くなってきたり、筋力が落ちてきて、その動き自体ができないケースも多いんです。動ける身体は、適切なトレーニングでつくっていくことができます。また、歳をとると回復力も落ちますから、ケガをしない身体の使い方も大切です。運動機能を改善するトレーニングを採り入れるだけで、進化できるマスターズスイマーはたくさんいるはずです」

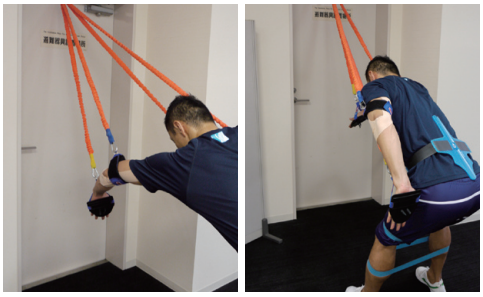
コルスーツをつけて安定させながら、クロールのローテーション（胸椎と股関節の捻転動作）トレーニング。

ボールで不安定にした状態でコアを入れながら股関節と胸椎の捻転

シスチューブのショルダーストラップを使用して体幹から動きをつくる、クロールの回旋運動を意識したトレーニング



強度が違う2本のシスチューブを上腕と手の平につけてかく動作に抵抗を加えたトレーニング



お話を訊いた方
原英晃さん

株式会社ヴィンチトーレ代表取締役
1974年生まれ。日本大学卒。元200m自由形日本記録保持者及び元400m・800mリレー日本記録メンバー。40歳となった現在でも23年連続で日本選手権に出場。全国各地でジュニアからマスターズスイマー、トップアスリートまで幅広く指導。水泳指導のみならず、身体のケアや補強運動に至るまで、総合的な指導で定評がある。一般社団法人スポーツ人材育成協会理事。日本体育協会公認水泳上級コーチ。日本大学水泳部トレーニングアドバイザー。

世界で高い評価を受ける水中ファンクショナルトレーニング「アイチ」

お話を訊いた方
今野純さん
株式会社アクアダイナミックス研究所代表
大学時代は水泳選手。その後、元国立フィリピン大学水泳コーチ。帰国後、フィットネスクラブ運営企業などでスイミングスクール運営などに携わり、86年アクアダイナミックス研究所をオープン。日本におけるアクアエクササイズの第一人者。「スイミングコンセプト」「アクアフィット」など著書も多数。

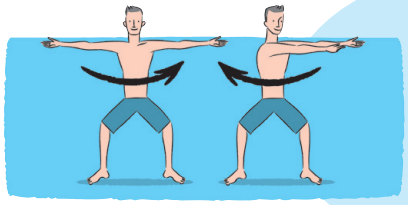
2015年6月、フロリダ州フォートメイヤで、アクア体幹トレーニング「アイチ」国際会議が開かれ、20周年の祝賀式典も行われ、世界各国からアイチ指導者350人が集まった。アイチは現在までに世界18ヶ国に導入され、世界4大アクアセラピーメソッドとして知られるまでに普及している。このアイチを考案したのが、元水泳コーチで、現在株式会社アクアダイナミックス研究所の代表、今野純さん。同プログラムの開発経緯をこう話す。

「アイチは、水中ボディワークとして知られる「ワッツ（Watsu）」からヒントを得て開発したセルフエクササイズです。ワッツは、「水中指圧」を語源とした名称で、そのメソッドも、水の浮力を利用して、指圧のように経絡（けいらく）を刺激することで身体の調子を整えようとするものですが、高い効果があるものの1対1のパーソナル指導でしか提供することができません。また、指導者がクライアントの身体を支えたり、揺らしたりすることから、自分の身体に触られることに抵抗を感じる方もいました。そこで、ワッツの良さである『経絡を刺激する』というメソッドを活かしながらも、グループでエクササイズできたり、セルフでも取り組めるように、水中で、立位で行う19の動きにまとめました。立位で行うエクササイズにしたことで、姿勢を維持するコアトレーニングの要素も加わり、今では主に3つの効用（①痛みとストレスの減少②バランスと可動域の増大③身体能力の向上）が得られる水中ファンクショナルトレーニングとして、特に海外で先に評価されるに至っています」

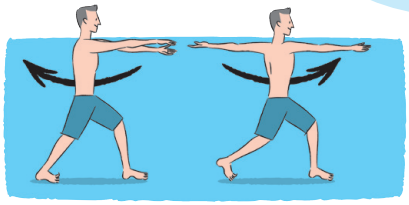
アイチメソッドのベースとなっているワッツは、経絡を刺激することで「ブラックボックス」と呼ばれる身体の中でも浮いている骨を水の特徴を利用して調整していくアプローチをとる。「ブラックボックス」とは、「鎖骨」「肩甲骨」「仙骨」を指し、この3つの骨の周辺が硬直することで姿勢が崩れる原因になる一方で、指圧ではアプローチできない経絡が通っているという。水の特徴を利用して動くことで、この経絡を効果的に刺激することが可能になる。今野さんは、このブラックボックスへのアプローチを中心に、特に姿勢調整に関係が深い13の経絡に着目して、19のシンプルな動きにまとめた。1つの動きについて5〜10回ずつ行い、15分前後で全身の調整と強化ができる。

アイチはこの基本となるシンプルな19の動きをベースに、これまでに世界中のトレーナー・インストラクターたちが、様々なプログラムを考案、展開されている。コアトレーニングの要素が強い「パワーアイチ」や、リハビリにも活用されている「クリニカルアイチ」をはじめ動的セラピーとしてパフォーマンス向上から精神病治療まで幅広く導入されている。日本発の水中ファンクショナルトレーニングメソッドが世界で注目されている。

スイマーの肩関節や股関節周りのモビリティを高め体幹のスタビリティを高める動き



スムージング　（肩関節の水平前面動）



ギャザリング　（肩・腰関節の水平後面動）

フリーリング　（肩・腰・下肢の回転動）

キッズスイマーの最新トレーニング事情

CASE STUDY | KIDS 01

「身体が硬い」現代キッズ ファンクショナルな柔軟体操で 将来の可能性を高める

セントラルスポーツ

セントラルスポーツは、1970年にスイミングスクールを開講。現在、全国169の店舗でスイミングスクールを実施し、総勢約12万人の子どもたちから成人選手までが通っている。これまでに日本を代表する選手も数多く輩出しており、ソウル五輪金メダリストの鈴木大地選手を筆頭に、アテネ五輪銅メダリスト森田智己選手、五輪3大会出場の稲田法子選手など、延べ24名の五輪選手を育成するなど確かな実績を持つ。そのセントラルスポーツで、自身も選手として活躍し、これまで30年にわたってコーチを続けてきている川原歩さんは、近年のトレーニングについて、こう話す。

「日々の練習におけるトレーニングとして重視しているのは、柔軟性です。主には肩・肩甲骨周りと、体幹部、股関節周りですが、育成・選手コースの子どもたちは、水泳練習の前に、必ず可動域を広げるストレッチの時間を設けています。7年前くらいに水泳連盟がエリート小学生を集めて合宿を行ったときに、体力測定をしたことがあるのですが、そこで見られた顕著な課題として『身体が硬い』ということが挙げられました。そこで、特に小学生はできるだけ早くから、練習にストレッチを採り入れるようにしています。中学生くらいになると、身体を柔らかくするのはさらに難しくなりますから」

そうして、川原さんは、国立スポーツ科学センター（JISS）のトレーナーや、社内のパーソナルトレーナーたちに学びながらストレッチを考案。①肩周り8種類、②体幹・股関節周り8種類、③足周り6種類の体操の3パターンを、日替わりでローテーションして、柔軟性が維持されるストレッチを採り入れている。

また、体幹トレーニングについても、小学校からベースづくりを始めている。

小中学生では、けのびの姿勢で腹圧をかけて姿勢を1分間維持したり、腹圧をかけたまま足や手を少しだけ動かす練習をする。水泳では動きの中でも体幹を安定させることが重視されるため、常に腹圧がかけられているかを確認しながらトレーニングを進めていく。高校生以上になると、水泳練習の他にトレーニングの時間を1時間とり、30分のパワー系トレーニングと、20分の身体の柔軟性を高めるトレーニングを採り入れている。

セントラルスポーツにおける子どもたちのスイミング練習やトレーニングの考え方について、川原さんはこう話す。

「我々コーチングスタッフは『世界に通用する選手を育てる』を合言葉に指導にあたっていますので、トレーニングについても、世界の選手たちの動向を見ながら、自分が担当するチームや子どもたちに合わせた練習やトレーニングメニューを組んでいます。セントラルスポーツは一般の子どもたちへの水泳指導はマニュアルをベースに行いますが、選手コースにはマニュアルはありません。それは、選手や環境に合わせて、最適な練習やトレーニングを工夫してこそ、世界に通用する選手が育てられると考えるからです。強い選手は、意外にもプールのコース数が少なかったり、必ずしも環境に恵まれていないクラブから輩出されるケースが多いのですが、それは、コーチも選手たちもそれだけ工夫するから。子どもたちには『自クラブ以外にライバルをつくれ、海外にライバルをつくれ』と話していますが、これからはコーチも、選手を育てる力を世界レベルで磨いていく必要があると思います。私自身は、人間形成も重視して、礼儀については水泳技術よりむしろ厳しく指導しています。日本人の〝道〟の精神を持った強い選手を育てていきたいと考えています」

身体の柔軟性を高く保つ、水泳練習前の体操
（育成コースで取り入れているストレッチ）

お話を訊いた方
川原歩さん

セントラルスポーツ株式会社
競技強化部　シニアマネジャー　競泳ジュニア強化担当
自身も7歳より水泳を始め、セントラルスポーツで選手コースを歩む。1987年よりセントラルスポーツ勤務。五輪日本代表コーチ等を経て、現職。

成長段階や目的に合わせて進化を続けるトレーニング

コナミスポーツクラブ

1973年から事業をスタートしたコナミスポーツクラブは、現在フィットネス日本最大手チェーンとして展開しており、子ども向けスクール「運動塾」のひとつであるスイミングスクールも全国113店舗で展開している。ロンドン五輪銀メダルの藤井拓郎選手を筆頭に、日本代表経験者や日本中学記録、学童記録保持者など将来の日本代表を目指すジュニア選手を育成するなど、厚い選手層を持つ。同社で競泳コーチ陣をサポートする古川昌章さんは、その強さを支えるトレーニングの考え方についてこう話す。

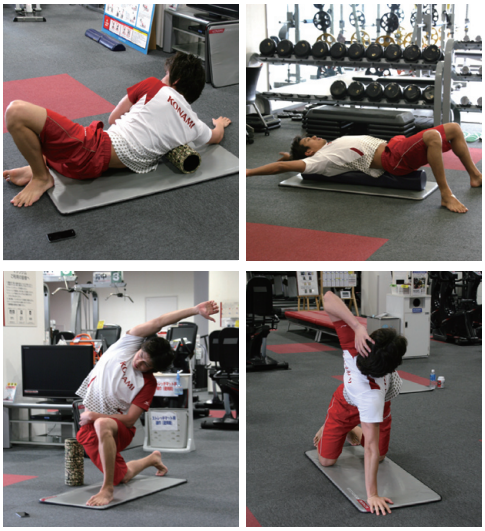
「陸上トレーニングは『ドライランドトレーニング』（以下、ドライランド）として、当社の選手コースで年齢を問わず行っている練習メニューのひとつです。近年顕著なのは、そのトレーニングの精度が上がっていることです。成長に合わせてトレーニングの内容も変えており、小学生では準備体操にジャンプや馬跳び、バランス感覚を養う神経系のトレーニングを多く取り入れるとともに、水中で水を捉える感覚習得を優先すべく泳ぐ量も確保します。中学生になると体幹トレーニングや自重トレーニングを取り入れ、高校生、大学生と年齢を重ねる中でウエイトトレーニングなどパワー系のトレーニングも増やしていきます。種目にもよりますが、成人に近づくほど、練習時間に占めるドライランドの比率は高くなります。以前は身体づくりの基礎練習としてドライランドを位置付けていましたが、近年は、身体を調整するトレーニングとして年間を通じて取り入れています」

コナミスポーツクラブの選手コースで活動するための条件は「4泳法が泳げること」で、現在最年少選手は5歳。選手コースの練習やトレーニングメニューは、コナミスポーツクラブの強化方針をもとに所属クラブのコーチに任されている。コーチは、記録や結果によって全国の様々な大会に選手を引率し、日本水泳連盟の合宿などに選手とともに参加することで、選手育成、強化をする上で必要な情報を得る機会が増える。同社では、トップコーチたちが得た情報を報告会などで情報共有し、コーチたちが新しい情報を学びながら担当する選手たちの記録や結果につながる指導ができる態勢を整えている。

今後は2020年に向けて、さらに効率的に指導力のあるコーチが、メダルが狙える選手の指導ができるように全国7施設を「強化店舗」に設定。選手とコーチ双方の活動と成長をサポートしていく。古川さんは、コーチとして指導力を高めるうえで大切なことについてこう話す。

「強い選手を育成することでコーチとしての情報ネットワークも広がっていきます。まずは強い選手を育成すること。そのためには、その素質を持った子どもを見つけ、導く力が必要です。スイミングスクールは今でも子どもの習いごと人気ナンバーワンなので、未来の五輪選手の原石となる子どもとの接点も多いはずです。ただ、近年は小学校高学年になると受験や、他のスポーツを選ぶ子ども多いのが現実です。そのような中で子どもが水泳を好きになり、目標を持って長く水泳に打ち込めるようにコーチングできる力も、今後益々必要になっていくと思います」

モビリティを高める筋膜リリースとストレッチなど



ストリームラインを維持する体幹トレーニング

可動域を大きく確保しながらの筋力強化トレーニング

コナミスポーツクラブ水泳競技部

お話を訊いた方
古川昌章さん
株式会社コナミスポーツ＆ライフ
直営施設運営事業部　統括マネージャー
5歳より水泳を始め、大学4年生まで競技を続ける。1996年株式会社コナミスポーツ＆ライフ入社。3施設でスイミングスタッフ、エリアスイミング担当者を経て現職。

KOBA式体幹トレーニング＆ストレッチを活用しパフォーマンス向上をサポート

ルネサンス

ルネサンスは競泳界では後発ながら、近年続々と注目選手を輩出してきており、ジュニア水泳界での存在感を高めている。現在、全国60店舗のスイミングスクールに選手、選手育成、育成コースを設置し、約2,100名の子どもたちが通う。そうした子どもたちの成長を受けて、2014年4月、社内に競泳チームを編成。組織的に選手・選手育成・育成コースへ通うこどもたちをバックアップする体制を整えた。その経緯について、同社スポーツ事業企画部競泳チームの高橋順一さんは、こう話す。

「当社は1987年に『エンジョイスイミング』をコンセプトに直営スイミングスクール運営をスタートし、1995年に選手コースを設置、その後大会で活躍する選手が増えたことで、スクールへ通う子どもたちにとって目標にもなり、モチベーションにも繋がっています。昨年全国各エリアで行った合同合宿には延べ1,500人程の子どもたちが参加していますが、さらに戦略的に子どもたち一人ひとりが活躍できる指導を提供できる仕組みをつくっています。具体的には、社内に競泳の『強化プロジェクト』と『推進プロジェクト』に分け、泳ぎのレベルや、年齢などに応じた練習やトレーニングが提供できる体制をつくりました」

「強化プロジェクト」は日本選手権出場、出場を目指す選手たちの強化施策、練習やトレーニングメニューを開発。現在は社内のトップコーチやベテランコーチに加えて、体幹トレーニングの『KOBAトレ』で知られる木場克己氏にも参画して貰い、毎月トップ選手たちのメディカルチェックを行い、選手ひとりひとりに合うトレーニングプランをつくり実施している。また一方で、トップの選手が共通して持つ課題をもとに、広く一般キッズスイマーたちのパフォーマンス向上に活かせるトレーニングを案出し、それを競泳コーチたちと共有する研修などを展開している。

「推進プロジェクト」は、一般スクールに在籍している子どもたちの泳力向上、競泳の基礎を習得させ全国大会へ選手を出場を目指すもので、全国を9つのエリアに分け、その取り組みを活性化する体制をつくった。例えば、ルネサンスでは月1回、クラブで練習中に記録会を行い、その結果を本社で集計して、全社のランキングを発表している。種目別、年齢別などに加えて、クラブ対抗でのランキングも発表することで、子どもたちやコーチは、個人でも各スクールでも他店舗と競争でき、それが新たなモチベーションとなり、強い選手が育つことに効果が見られている。また、社内競泳ライセンスを構築し、社内の修得率を20%にすることを全店共通の目標として、ルネサンスのスポーツクラブ全体のスタッフの中に、競泳指導に必要な知識、技術を身につけたスタッフを増やすことにも取り組んでいる。ルネサンスではフィットネスクラブに概ねスイミングスクールを付帯している。泳力向上に理解のあるスタッフを増やすことで、その強みが活かせることになる。子どもの陸上トレーニングにフィットネス設備を活用したり、子どものトレーニングで得た知見を成人メンバーにも応用できる。そのことで、ジムトレーニングの定着率向上や、プールの活性化にも繋げられる。現在一般キッズスクールの陸上トレーニングは簡単な体操と、同社が開発した脳活性化プログラム『シナプソロジー』を導入した15分程度の体操としているが、今後は「強化プロジェクト」で得られた知見を、競泳ライセンスを通じて全社的にも共有～導入していくことが計画されている。

今後のルネサンスにおける子どもたちのスイミング練習やトレーニングの考え方について、高橋さんはこう話す。

「水泳の練習やトレーニングの考え方が、より科学的になってきていて、陸上のトレーニングはファンクショナルトレーニングのコンセプトが取り入れられています。現在は、スイミングコーチたちが、こうしたトレーニングを体感して理解を深めていますが、今後は当社で活躍するパーソナルトレーナーたちとの連携も深めて、各スイミングスクールでよりタイムリーに的確なトレーニングが提供できる体制を整えたいと思います。また育成コースに在籍する選手を増やし、世界で戦える子どもたちをサポートできる体制づくりを進め、2020年までに五輪選手を育てられることを目指します」

キッズスイマー向けKOBA式体幹トレーニング＆ストレッチの例

脚上げクランチ
（腹直筋・腸腰筋のトレーニング）

フロントブリッジ
（体幹部全体のトレーニング）

片脚バックブリッジ
（脚裏・臀部・腰部のトレーニング）

サイドブリッジ　（腹斜筋・腹横筋）

胸郭回旋

ストリームラインバランス

お話を訊いた方
高橋順一さん
株式会社ルネサンス
スポーツクラブ事業企画部　競泳チーム
4歳から水泳を始め、8歳から選手コース、小学生より全国大会出場。
入社24年目、スイミングコーチから、スイミングSV、スクールグループ長などを経て、現職。各大会運営などで水泳の普及に努めている。

arena by
KOSUKE KITAJIMA
LIVING WILD,
YOUNG & FREE
arena
ENHANCE YOUR STYLE
http://www.arena-jp.com/plusk/

※表示はすべて税抜価格です

スイム・アクアアイテム特集

フィットネス市場
Fitness Ichiba

colle・e
コレイー

洋服のように
着る事を楽しみたい。
プールに行きたくなる水着。

メレンゲキャップ
¥3,700

voyage ¥11,000
schwa pants ¥5,800
大人が美しく着こなせるビキニ

nervure ¥18,000
シリーズ一番人気の
スイムワンピース

coquille ¥19,000
ウエスト周りのドレープで
体型カバー力抜群のワンピース

dune ¥9,300
capri pants ¥5,800
美しいドレープのスイム
トップスとカプリパンツ

towel dress ¥12,000
swim porch ¥2,800
今治産タオルを使用したタオル
ドレスと、軽くて薄い防水ポーチ

active
ネオプレーンセパレート水着 ¥12,800
ウエットスーツ生地で保温性が高く、
フィット感抜群のズレない水着。

active
アンクルウォーム（足首用） ¥3,800
アクティブベルト（腰用） ¥3,000
保温と保護を目的とした、プール用サポーター

アクアラン ¥2,000
ロングセラーのプールエクササイズ専用
サポーター。床面の滑りを抑え、水中で
コントロールが可能。

柄 ¥1,600

無地 ¥1,300

フットマーク
ゆったりアクアキャップギャザー
頭の締め付けがなく、緩めに作られた
アクアビクス・ウォーキング専用の
スイミングキャップ。

DESTINATION
ウエットトートバッグ ¥5,000
防水素材ながら、大容量で軽量・お手頃価格の
ウエットトートバッグ。

LMS

BPS

RYKA
K1221W
¥9,800

LMK

AVIA
A606W
¥9,800

mizuno
AQUA WALKING2
¥5,000

お問合せ先 03-5459-2844
rakuten1@fitnessclub.jp
http://www.rakuten.co.jp/fitnessclub/

NEXT連動
スイム・アクアアイテム
キャンペーン開催中
掲載商品送料無料（8/24まで）

助産師さんがインストラクターに！マタニティビクスを通して築いた信頼

NEXT7月号にてご紹介しました戸田中央産院さんでのマタニティビクスレッスン。今回はその延長として、インタビューにご協力いただいた助産師の植田温子さんが、なぜ資格を取ろうと思ったのか、資格がどのように仕事に活きているのかを探ります。

小林　レッスンの最初にグループを作って、ステップを踏みながら皆さん自己紹介をしていましたよね。あそこで打ち解けて、帰り際に連絡先を交換している人たちもいたのですごく良いなと思いました。あれは誰が考案したのでしょうか？

植田　当院でレッスンを始めた頃からです。もう戸田中央産院の伝統ですね。

小林　いいアイデアですね。グループで行うことのメリットは運動による効果だけでなく、不安の解消やメンタル面への効果が期待できるということ。皆さんの表情が最初と最後で全然違いました。レッスンを提供することが仲間を作る場になっているクラス作りはすごく素晴らしいと思いました。出だしでガツンとやられましたね（笑）。しかし、これだけしっかりやっていると助産師の仕事と両立するのは大変じゃないですか？

植田　私はやってて良かったと思うことの方が多いので、大変と思うことは今のところそんなに感じていないですね。あと、私はなぜかマタニティビクスに来ていた人のお産を担当することが多いんですよ。分娩室に行くと「あ、植田さん！」と、表情がすごく明るくなったり、「お産を担当してもらえてよかった」と言ってもらえるので、助産師としてのやりがいがプラスαでつくなと感じています。

小林　助産師という仕事にマタニティビクスが役立っていて嬉しいです！　ちなみに植田さんが資格を取得したのは何年前になりますか？　また、取得したきっかけがあればお聞かせください。

植田　助産師1年目の冬に資格を取得し、2年目からレッスンを持つようになりました。きっかけは、埼玉県立大学時代に以前当院で助産師をされていた認定インストラクターの山本英子先生マタニティビクスの授業を専攻したことです。機会があったらこの資格も取りたいなと思っていたのですが、私が当院に入った頃、丁度先輩方が人手不足でやっていなかったマタニティビクスのレッスンを再開させようと動いていた時期で、講習会を勧められて参加しました。環境もタイミングも良かったなと思います。

小林　学生時代に見本になる先輩との出会いがあったのですね。最近、資格取得を目指す方の中に学生時代にマタニティビクスの体験をしたり、実習先で指導をしている助産師やインストラクターの姿を見てという方が増えましたね。

植田　大学で専攻していなければ、今インストラクターはやっていなかったかもしれないので、とても貴重な出会いでした。

小林　こちらの病院もクラスを開講しているだけでなく、毎年先輩の背中を見て『私もやりたい』と資格を目指す方がたくさんいるのが素晴らしいと思うんですよ。それって植田さんをはじめ、先輩方がレッスンの魅力を伝えたり、現場に繋がる指導をできているからですよね。

植田　どんどん後輩が続いてくれるのはありがたいですね。マタニティビクスに携わることで、分娩時だけ妊婦さんに関わるのではなく、妊娠期からのその人を理解し、出産後はどのように生活が続いていくのかを想像しながら寄り添っていけると良いと思うんです。

小林　そういう考えは、マタニティビクスの資格取得がきっかけになったんでしょうか？

植田　そうですね。当院では2年目に各自継続事例を設定して研究するのですが、私はマタニティビクスをテーマにしました。それをきっかけに妊娠期から産後まで関わり信頼関係を築くことができましたし、その人に寄り添うことで満足いくお産を手助けできたと思います。産後も良い関係で指導ができるのは妊娠期からの関わりで変わるということに気付けたのは、マタニティビクスがきっかけだったのかなと思います。

資格取得・講習会・
勉強会・施設登録に関する
お問い合わせは協会まで

一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会
JAPAN MATERNITY FITNESS ASSOCIATION
〒152-0035 東京都目黒区自由ヶ丘1-4-6　ヒューマン・ハーバー４階　TEL: 03-3725-1103　FAX: 03-3725-1104
HP: http://www.j-m-f-a.jp　E-mail：info@j-m-f-a.jp

認定インストラクターは全国の商業スポーツ施設・医療施設場等で活躍しています。協会プログラムにご登録に頂き指導することができます。

SPORTEC2015 出展予定！

新時代の電子カルテ、登場！

進む、パーソナル対応
―鍵は、人が活きるICTサービス―

スポーツやヘルスケアの分野で、ITを活用したソリューションを提供するCLIMB Factory株式会社。トップアスリートのパフォーマンス向上をめざす選手管理クラウドシステムから、一般のフィットネスクラブで活用できる、会員の予約管理システムやトレーニングデータ保管システムなど、同社のサービスはターゲットを選ばず、ますます裾野を拡大している。

パーソナルトレーニングを支援する「SOAPシステム」

そのCLIMB Factory株式会社が、新時代の会員管理システムとして開発したのが「SOAPシステム」だ。国際的トップアスリートやプロスポーツ選手をはじめ、あらゆる会員にベストボディソリューションを提供する、東京・広尾のコンディショニングセンター、R-body projectで昨年8月から導入されている。

R-body projectで展開しているオーダーメイドのパーソナルトレーニングでは、会員が抱える問題を解決する為の提案を見出す身体機能のチェック（S・O・A・P）を実施している。S・O・A・Pを定期的に行うことで、会員の体の状態とトレーニング目的を継続的に確認することができ、それに基づいて、コンディショニングプランをアップデートすることができる。このS・O・A・Pのためにアレンジされたのが、CLIMB Factory株式会社のSOAPシステムなのだ。

では、いったいどのようなシステムなのか？　同社代表取締役の馬渕浩幸氏に尋ねてみた。

「お客さまのコンディションや、現在行っているトレーニングメニューなどを管理。情報はクラウド上で保管されているので、トレーナーもお客さまもウェブ経由で、いつでも手軽にアクセスすることができます。さらに、静止画や動画を組み合わせることで、より、リアルにトレーニングメニューを記録することができます」

トレーナーだけでなく、会員自身も自分の情報にいつでもアクセスすることができる。たとえば、「今日、ジムで行ったトレーニングを自宅で復習してみよう」という場合に、自分のメニューを確認することができ、とても便利だ。

トレーナー待望の画期的なシステム

実際にこのシステムを導入しているR-body projectのコンディショニングトレーナー、中島秀之氏は、使い勝手についてこう語る。

「世界中探してもこんなに画期的なシステムは、なかなかないと思います。まさに、トレーナーが求めていたシステムではないでしょうか。このシステムを導入する前は、すべて紙ベースで情報を管理していました。トレーナー同士、お客さまのトレーニングの目的や経過を引き継ぎするにも、情報は紙でのやり取り。いわば、

R-bodyのSOAPシステム

従来、紙で管理してきたクライアントのデータを電子化、接客にはiPadを利用

クライアントのカラダの動き・状態を評価し、
豊富なエクササイズからカスタムメイドのトレーニングメニューを提供します。

SOAPシステム イメージ図

生活習慣・運動習慣に
関するアンケートや
トレーニングの
目的などを入力

身体の動きや姿勢
などを記録

Subjective・Objectiveで
得られたデータを元に
身体の状態を評価・

Assessmentで浮き彫りに
なった課題・目的に合わせた
トレーニングメニューを
カスタマイズ

Subjective …… Objective …… Assessment …… Plan of Action

クライアントの主観的データ　測定から得られた客観的データ　評価　トレーニングメニューの作成

WEB経由で
自宅や出張先からの
閲覧も可能です

一人のトレーナーがお客さまを抱えている状態です。しかし、このシステムを導入することによって、全てのトレーナーが、お客さまの情報を共有できるようになりました。一層、きめ細やかな指導を行う上で、これはとても画期的な進化です」

さらに、中島氏はこう続ける。

「更に素晴らしいのは、全てのトレーナー間で指導レベルを標準化できる点。このシステムでは、各トレーニングメニューについて、ポジション、やり方、注意点、効果などのマニュアルを詳細に記録することができます。クラブにとっては、トレーニング指導の質を担保することができるという点で、顧客サービスにつなげられると思います」

日進月歩のトレーニング業界。たえず新しいギアや考え方が登場するが、このシステムでは最新の情報がリアルタイムで追加されるだけでなく、そのギアを使ったトレーニングのノウハウも紹介。つまり、トレーナーはこのシステム上で、最先端のエクササイズを学ぶことができるのだ。

中島氏

馬渕氏

会員を〝現場〟へ誘う ひとつのきっかけとして

だが、馬渕氏が目指すのは、決してクラウド上で完結する閉鎖的なシステムではない。いかに、会員をトレーニングの現場へ誘い出すかという、リアルとITの融合だ。

「お客さまにとって、このシステムがジムやクラブでトレーニングを受けるきっかけになればいいと思っています。たとえば、遠方へ転勤することになった人が、こうしたシステム上でトレーニング履歴を管理していれば、転居先でも同レベルのトレーニングを継続することができるでしょう。お客さまにとっては、一層、フィットネスを充実させるものになるでしょうし、トレーナーにとっては、指導者としてのスキルアップにつながっていく。このシステムが、そんな足がかりになればと思います」

CLIMB Factory株式会社
東京都新宿区西新宿3-20-2東京オペラシティタワー36F　営業担当：横堀　TEL：080-3595-6019

40H
COMPLETE CERTIFICATE
KIDBICS INSTRUCTOR

特別版 トータルキッズサポートプログラム

キッドビクス®インストラクターライセンス取得講習会

開催日 2015年9月19日(土)～23日(水・祝)
5日間短期集中コース in 東京

会場 FF CLUB 田園調布
東京都大田区田園調布 2-38-8

Kidbics 笑顔をそだてる

2～12歳までの“子どもフィットネス・キッドビクス”の基礎～応用までしっかり学べます!

キッズヒップホップ、ジュニアのためのスポーツエアロビック、キッズチア、キッズフープ・・・全てのクラスは親子のクラスを軸とした“キッドビクス”から広がります!キッドビクスライセンスには大きな可能性と未来が広がっています!

平成24年度より文部科学省の新学習指導要領では中学校保健体育においてダンスが必修化となり、「現代的なリズムのダンス」の中の一分野としてヒップホップも取り入れられることとなりました。子ども達の“笑顔”と“元気”のために幼児期の子ども達へもユニークでアカデミックなフィットネス・ダンスを指導できる質の高いインストラクターの育成を目指します。

講師 協会代表理事 渡辺 みどり

協会公認ライセンス JKFA

schedule

Day1 9/19(土) 12:00-18:00
- 開講式＆オリエンテーション
- キッドビクス概論
- キッドビクスオープニングレッスン
- ウォームアップ〈キッドビクス～親子用・幼児用・小学生用〉
- アライメント〈一生のアライメント〉
- 母と子の人間関係論

Day2 9/20(日) 10:00-19:00
- 子どもの心と身体を学ぶ〈キネシオロジー・運動生理学・栄養学〉
- メインパート〈エアロビクス・アクティビティ〉
- 筋コンディショニング＆ストレッチ
〈親子のアクティビティ・プレイ＆フィットネス・エクササイズ、キッズサーキット〉
- アクティビティ・プレイ＆フィットネス・エクササイズ
- クールダウン
- フィットネス基礎理論

Day3 9/21(月) 10:00-19:00
- バリエーションプログラム〈幼児リズムあそび・子どもヒップホップ
フィットネスゲーム（昔遊び、鬼ごっこ）・パラシュート＆バルーン、フープあそび＆フープダンス〉
- 修了検定理論対策
- 実技～キッドビクスオリジナル教材こどもフィット＆ダンスCDより～
- プログラム構成法
- インストラクションテクニック

Day4 9/22(火) 10:00-19:00 特別公開講座 3Hキンダーキッドビクスのみ わくわくワークショップのみでも受講できます

10:00～13:00 3Hキンダーキッドビクスライセンス取得講習会
講師 四元 千波 JKFA教育ディレクター
幼児期の基本となる手遊び歌遊びからだ遊びを学べます♪
幼児教育に関わる先生方におすすめです!
Fit & Dance Kinder・KIDBICS
一般 15,120円
会員 12,096円
SI 10,584円

わくわくワークショップ
一般 各4,320円
会員・SI 各3,240円
学生 各2,500円

14:00～14:50 ① 講師 渡辺 なつは JKFA公認インストラクター
ママと一緒に1.2.3.!1歳～3歳までのキッドビクス
15:00～15:50 ② 講師 四元 千波 JKFA教育ディレクター
親子で楽しむ!からだ遊び!～体育好きになる基礎づくりは幼児期が鍵～
16:00～16:50 ③ 講師 渡辺 なつは JKFA公認インストラクター
リトルダンスA B C&D、幼児向けダンス&フィットネス
17:00～17:50 ④ 講師 四元 千波 JKFA教育ディレクター
幼児期のからだ遊びこそが、体育の基礎
～マット運動も克服できる!エクササイズをGETしよう～
18:00～18:50 ⑤ 講師 渡辺 なつは JKFA公認インストラクター
幼児～小学校低学年までのヒップホップダンスを楽しく教えるために!
やめない、継続率アップのプログラムをご紹介します!

Day5 9/23(水) 10:00-17:00
- クラス開講セミナー〈サークル活動・スポーツクラブフィットネススタジオ・カルチャーセンター・オープンデーを成功させる為に・チラシ、名刺作成方法〉
- 修了検定（筆記・実技）
- 修了式＆パーティー

<注意事項>※スケジュールおよび内容を変更する場合がございます。
※講習会・ワークショップ参加者の写真とビデオの著作権は主催者に帰属します。
※受講人数が定員に満たない場合は延期になる場合もございますので、予めご了承ください。

WESC

WORKSHOP
- W指導に自信がつく!充実したスペシャルワークショップはクラス指導に即役立ちます!

EVENT
- Eイベント盛りだくさん!スタッフとしてもご参加いただけます!

STAGE
- S活動の場はいろいろ登録インストラクター大募集!

COMMUNICATION
- C仲間との出会いが広がる全国をつなぐライセンス!

8/19までにお申し込みとお振込みの確認ができた方
5,000円JKFA商品券プレゼント!
（若年層対象者は除く）

短時間でしっかり学べる短期集中コースin東京

受講費:162,000円（税込）
KLP8.0ポイント
若年層応援価格 113,400円（税込）
詳しくは事務局までお問い合せください
★コース生特別特典★ JAFA5.0ポイント AFAA6.0ポイント 付与

【申込方法】お申込用紙に必要事項をご記入いただき、協会宛にご返送ください。
予約確認のお電話をさせて頂きますので1週間以内に受講費のお振込をお願い致します。
（期間内にお振込のない場合はキャンセル扱いとなる場合がございます）
講習の7～10日前までに最終ご案内をFAXにてお送り致します。

【お振込先】
三井住友銀行　田園調布支店（普）1479090　（社）日本こどもフィットネス協会
ゆうちょ銀行　10150-72950991　（社）日本こどもフィットネス協会
（※ご入金後のキャンセル及び返金はできません。ご了承ください。）

©Japan Kids Fitness Association

一般社団法人 日本こどもフィットネス協会
〒145-0071 東京都大田区田園調布2-51-4 開発ビル202
Phone:03-5483-6224 FAX:03-5483-6235
http://kids-fitness.or.jp jkfa@kids-fitness.or.jp

開催日 2015年 9月6日（日）

主催:一般社団法人日本こどもフィットネス協会

JKFAコンベンション関西2015

～子ども達の輝く未来を応援するための、カラダとココロへアプローチできる指導者を目指して～

会場：大阪リゾート＆スポーツ専門学校 4号館（大阪府大阪市淀川区西中島3丁目8-29）

受講費（税込） KLP10ポイント付与
①JKFAキッズコーディネーショントレーニング
一般/会員 10,800円
②～④各1講座 ※③④はジュニアも含む
一般 4,320円
会員 3,240円
学生※ 2,700円
1day（②～④3講座）
会員・SIのみ 9,000円
早期得割 8/6締切
早期得割でお得に受講!!
8/6までにお申し込みとお振込みの確認ができた方
・1DAY（会員・SIのみ）・受講料500円割引

①10:00～13:00 JKFAキッズコーディネーショントレーニング
講師 高橋 千恵子 JKFA エグゼクティブディレクター
受講対象者：フィットネス指導者　修了証発行
JAFA教育単位 資格移行手続前 1.5単位/資格移行手続後 3.0単位
健康運動指導士 / 健康運動実践指導者 講義90分1.5単位・実習90分1.5単位

②13:30～14:30 子育て支援はママ支援！マザーリング
講師 高橋 千恵子 JKFA エグゼクティブディレクター

③14:40～15:40 基礎の動きとかっこいい動きをマスターしよう!
講師 赤阪 菜月 JKFA 公認インストラクター

④15:50～16:50 Let's try level up forチャレンジカップ
講師 小山 景子 JKFA 公認インストラクター

日本中のトレーナー、インストラクター、学生が集まる夏のセミナーイベント！

DESCENTE

今年は
東京会場を変更し
パワーアップ！

JAFA教育単位を
取得できる
講座も開講！

PERSONAL TRAINER'S SUMMER SESSION 2015

満席が近い講座も
ございます。
お申込みはお早めに！

パーソナルトレーナーズ サマーセッション 2015

講師陣は
トップトレーナーが
勢ぞろい！

東京開催日/
※昨年と会場が異なりますのでご注意ください
2015年8月29日(土)
30日(日)
会場/
大田区産業プラザPiO

大阪開催日/
2015年9月6日(日)
会場/
総合学園ヒューマンアカデミー大阪校

各セミナーの詳細は
ホームページにて
ご覧いただけます。
定員に達した講座から
締切となります。
お申込みはお早めに！

受講料金は合計受講講座数で
変わります。

合計受講講座数	受講料金	（1講座当たり）
1講座	¥4,500	(¥4,500)
2講座	¥8,900	(¥4,450)
3講座	¥12,900	(¥4,300)
4講座	¥16,800	(¥4,200)

⋮

詳しくは NESTA JAPAN
ホームページをご覧ください

スマートフォン・タブレット端末から、お申込みの方はこちらのQRコードを読み込んでお申込みページに進むことができます。

8月29日(Sat)【東京会場１日目】

1st period 10:00~11:30	2nd period 12:30~14:00	3rd period 14:30~16:00	4th period 16:30~18:00
I-11 大塚 ひとみ 産前産後の腹筋群と骨盤底筋群 ～トレーナー目線で見た運動の実際について～	I-21 内田 英利 今さら聞けない！ ベーシック・キネシオロジーと機能解剖学☆	I-31 岩切 誠 いまさら聞けない！トレーナーに必要な マーケティング基礎講座	I-41 岩切 誠 広告費0円のFunCに学ぶ、独立に必要な マーケティング応用講座
I-12 清水 忍 指導力向上のための説明力を上げる ～インストラクションの極意～	I-22 桑原 弘樹 サプリメント実践的活用法	I-32 桑原 弘樹 サプリメント最新情報！ ～今、注目のサプリメント・素材～	I-42 齊藤 邦秀 「足関連鎖」に基づいた 歩行・ランニング動作の診かた
I-13 木内 周史 驚異の食養術　～誰でも簡単にできる、 『人生が変わる至極の一食』～	I-23 木内 周史 10倍良くわかる骨盤の解剖学 ～明日からの意識と指導が変わる解剖学～	I-33 木内 周史 骨盤の使い方と鍛え方 ～可動の全方向、全域、全力を上げる！～	I-43 木内 周史 タイ古式マッサージを活用した骨盤の可動域を 20%上げ左右バランスを整える実践テクニック
I-14 中野ジェームズ修一 選ばれるトレーナーには訳がある！！ ～モチベーションテクニックの導入からクロージングまでの仕組みを公開～	I-24 澤木 一貴 ダイハードトレーニング ～究極の肉体を手に入れる究極のトレーニングプログラム～	I-34 澤木 一貴 機能解剖学の基礎学習　～骨を206個覚える編～	I-44 澤木 一貴 機能解剖学の基礎学習　～上半身の筋編～
I-15 内田 英利 今さら聞けない！ ベーシック・運動生理学☆	I-25 清水 忍 『ボディコントロールトレーニング』のすすめ	I-35 秦 ワタル これは使える！パートナーストレッチ指導の ポイント　～下肢編～	I-45 秦 ワタル シニアからアスリートまで！ ナチュラル・ストレッチ・ウォークのすすめ
I-16 牧野 仁 体力レベルに合わせたランニングフォームの 指導方法	I-26 秦 ワタル これは使える！パートナーストレッチ指導の ポイント　～上肢編～	I-36 齊藤 邦秀 テニスボール1個でできる セルフボディメンテナンスメソッド	I-46 角田 ゆかり ソフトジムボールを徹底的に使いこなす！ 50ネタ実践！～トレーニングサンプル資料つき～
I-17 岡橋 優子 ～女性クライアントの心を掴む～トレーナーが 知っておくべき知識と女性への配慮【プレスト編】	I-27 岡橋 優子 ～女性クライアントの心を掴む～トレーナーが 知っておくべき知識と女性への配慮【骨盤底筋編】	I-37 藤田 麻里 ～女性クライアントの心を掴む～トレーナーが 知っておくべき知識と女性への配慮【女性の更年期症状編】	I-47 中村 眞二 トレーナーとして何を学ぶべきか？ ～パーソナル指導・グループ指導・経営のノウハウ～

8月30日(Sun)【東京会場２日目】

1st period 10:00~11:30	2nd period 12:30~14:00	3rd period 14:30~16:00	4th period 16:30~18:00
II-11 木内 周史 マイナス栄養学のすすめ ～目からウロコの驚異の実践栄養学～	II-21 木内 周史 10倍良くわかる肩甲骨の解剖学 ～明日からの意識と指導が変わる解剖学～	II-31 木内 周史 肩甲骨の使い方と鍛え方 ～可動の全方向、全域、全力を上げる！～	II-41 木内 周史 タイ古式マッサージを活用した肩甲骨の可動域を 20%上げ左右バランスを整える実践テクニック
II-12 澤木 一貴 サーキットトレーニングのプログラムデザインと 実践	II-22 角田 ゆかり インストラクター＆パーソナルトレーナーの キャリアプラン	II-32 澤木 一貴 機能解剖学の基礎学習　～下半身・体幹の筋編～	II-42 澤木 一貴 ダイハードトレーニング ～究極の肉体を手に入れる究極のトレーニングプログラム～
II-13 齊藤 邦秀 腕、脚の振動チェックによる「筋緊張・関節の つまり」ポイントの見つけ方と改善法	II-23 齊藤 邦秀 身体パフォーマンスを向上させる"古典的" 自体重エクササイズ	II-33 小林 邦之 トレーニング5分前の内臓を機能アップさせる テクニック・座学編	II-43 小林 邦之 トレーニング5分前の内臓機能アップ トレーニング・実技編
II-14 秦 ワタル ココロとカラダの最前線！ ～メンタルフィットネスの現場から～	II-24 土屋 未来 トレーナーが知っておくべきスポーツ医科学 I ～内科学を学んでセッションに活かす～	II-34 土屋 未来 トレーナーが知っておくべきスポーツ医科学 II ～身体・疾病・心の関係の基礎～	II-44 角田 ゆかり 女性客の心をつかむ「ダイエット＆ビューティー」 プログラムの作り方
II-15 岡森 雅昭 「スイングを分析してトレーニング！」ゴルフ レンジでもGYMでもできるトレーニング指導法！	II-25 岡森 雅昭 ～ゴルファーをクライアントにする～ゴルフを されるお客さまと"生涯パートナー"になる方法！	II-35 清宮 忠 ボディメイク効果を引き出す総合手技 『マッスルチューニングテクニック』	II-45 清宮 忠 これだけでＯＫ！女性クライアントの最速結果 を引き出す『トータルファストダイエット』

9月6日(Sun)【大阪会場】

1st period 10:00~11:30	2nd period 12:30~14:00	3rd period 14:30~16:00
III-11 土井 龍雄 ロコモティブシンドロームの具体策として ～膝や腰への衝撃を防ぐ歩き方指導の実際～	III-21 齊藤 邦秀 身体パフォーマンスを向上させる"古典的" 自体重エクササイズ	III-31 田中 満 キッズコーディネーショントレーニング 「アニマル・ムーヴス」編
III-12 田中 満 "ココロとカラダを癒す" フィットネス＆ タイ古式パートナーストレッチ	III-22 松沢 恵美 怪我をしない身体づくり ～コンディショニングを極める！ ３つのポイントとその方法～	III-32 高津 諭 身体を「鍛え」「形作る」トレーニング ～筋肥大と除・脂肪のために～
III-13 高津 諭 身体を「整える」トレーニング ～ボディメイク・シェイプアップ・不定愁訴改善の出発点～	III-23 岸 浩児 ビジョントレーニング～基礎編～	III-33 岸 浩児 ビジョントレーニング～実践編～
III-14 森西 美香 伝える力、引き出す力を身に付ける ～五感のシステムを知りプレゼン力を上げる～	III-24 土屋 未来 トレーナーが知っておくべきスポーツ医科学 I ～内科学を学んでセッションに活かす～	III-34 土屋 未来 トレーナーが知っておくべきスポーツ医科学 II ～身体・疾病・心の関係の基礎～
III-15 峯岸 毅 パーソナルトレーナーが仕事に活かせる 「facebook活用術」	III-25 吉谷 佳代 現場で役立つスポーツ栄養学～基礎編～	III-35 吉谷 佳代 現場で役立つスポーツ栄養学～実践編～
III-16 松沢 恵美 骨・筋・関節を知る ～実践！解剖学から考えるストレッチ～	III-26 伊藤 勇矢 足部から引き出すパフォーマンスの真髄！！ ～軸足コンディショニング　ライトVer～	III-36 伊藤 勇矢 治療家が本当は教えたくない！ トレーナーが知って得する腰痛、膝痛へのアプローチ

お申込みは NESTA JAPAN ホームページから
www.nesta-gfj.com
全米エクササイズ＆スポーツトレーナー協会
03-5289-7565　tokyo@nesta-gfj.com

HIROSHI'S INTERVIEW SERIES

Opening the 将来を語ろう NEXT DOOR

本連載執筆者丸山寛が語る、次世代インストラクターへの期待

“まず、土台を固めてから未来の夢を語って欲しい”

「Ｏｐｅｎｉｎｇ ｔｈｅ ＮＥＸＴ ＤＯＯＲ ～将来を語ろう」のコーナーで、インストラクターの想いを引き出し、共に夢を語り続けてきた丸山寛さん。温かな目線のなかにも、時折入り交じる厳しい視点は、インストラクターのみならず、業界全体にも新たな提言を与えている。前号で本誌創刊１００号という区切りを迎え、新たな一歩を踏み出した今号では、いつもインタビュアーの側に立つ丸山さんに初めて取材。フィットネスインストラクターの育成・派遣や、フィットネスクラブのコンサルティング業務など、日本におけるフィットネスの最前線に立つ丸山さんに、「一歩、突き抜けたインストラクターになるために大切なこと」を語ってもらった。

「どの業界にも、ご意見番というか厳しいことを言う人がいますよね。でも、残念ながらフィットネス業界には、そういう辛辣な意見を表立って言う人がなかなかいない。だから、今日は少し毒を吐いてみたいと思います！」

冒頭、丸山さんはそう言って笑った。そして、長年、インストラクターの養成やフィットネスクラブのスタジオアドバイジング業務、また、他業種企業と共同事業に関わる立場から感じることを話し始めた。

「正直なところ、もったいないなあと感じる人がたくさんいるんですよ。実力も、人気もあるのに、あと一歩のところで突き抜けられない。ちょっとした考え方の転換が出来ずに時代に取り残され、業界での存在感が薄くなる人が多い。そういう姿を見るたび、『もっと賢くやればいいのにな』って思うんですよ」

「賢くやる」とは、どういうことか。

「たとえば、一般的な社会における常識を理解できていない人が多い。提出物は期限内に出すとか、メールの返事は遅れずに出すとか、同じミスを繰り返さない努力をするとか…。当たり前の事が当たり前にできていない人が、とても多いと感じています」

そういう人に限って、自己主張だけは、しっかり言う傾向が強く、フィーのことや労働条件など、自分の希望を譲らない。

「いくら集客力があっても、きちんとした社会ルールが身についていない人の意見は、誰だって聞きませんよね。集客できている時はまだいいんです。クラブ側にとって集客力のあるインストラクターは、頼もしい存在ですから。でも、集客にしか注力していないインストラクターは、集客が落ち込んできた瞬間、担当を外される可能性も高く、同等の集客力でフィーが安いインストラクターが現れたら、あっさり担当変更となります。結局、雇用主との間で集客以外の信頼関係が築けていなかったという事です。」

確かに、フリーのインストラクターはみずから事業主となり、雇用主であるフィットネスクラブへ自分を売り込まなければならないが、それも、自分のやるべきことはやってからのこと。果たすべき責任や、守るべきルールをおざなりにしたままでは、相手の気持ちを動かせない。

「どうしても、フリーのインストラクターは自分だけの価値観に偏りがち。会社に所属していれば、年次や立場の異なる人と接する機会が毎日ありますから、おのずとさまざまな価値観に触れ、自分と照らし合わせることができます。でも、フリーだと良くも悪くも

文／鈴木博子　写真／長塚健

自分の価値観に頼るしかない。自分のやり方が少し世間一般とずれていて、軌道修正すべきであっても、なかなか気づきにくいんです」

だからこそ、「フリーインストラクターは仲間やブレーンを見つけるべき」と丸山さんは言う。業界の中でも外でも、仕事でも遊びでも自分と異なる価値観を持つ人のなかに身を置くこと。そして、たくさんの人と触れ合いながら、自分の価値観を改めて見直すこと。自分から足を動かさなければ、決して世界は広がらない。

「普段、インストラクター達と話していて、よく感じるのは、『5年後、10年後にどうなっていたいか、ビジョンがない』ということです。とにかく、目先のレッスンをこなすことに精一杯で、自分がどこへ向かっているのか、考える余裕がないんですね。目的が見えなかったら、今日、自分が行うレッスンは何のための一歩なのか分からず、その先に、何も繋がっていかないんです。『目の前のお客様の笑顔を見れさえすればそれで良い』という方もいますが、それは、目的がはっきりしていない人が言う常套句だなと思うのは、性格悪すぎですかね（笑）」

もちろんこの背景には、フィーの構造など、業界全体の問題もある。頑張ってもフィーが上がらないから、1日あたりの本数を稼ぐしかない。1本1本のレッスンにかける想いが薄まってしまうのも、充分わかる。でも現状として、中長期的なビジョンを持って働いているインストラクターがあまりいないからこそ、その部分で一歩抜ければ、他の人達に先んじるチャンスになる。

「ビジョンがあれば、〝本気〟になれる。一生懸命、ものごとに打ち込む楽しさや面白さ、目先のことにとらわれない自由さや達成感を得ることができる。フィットネスインストラクターの社会的な地位を上げ、業界全体の発展を押し進めていくためにも、ぜひ、インストラクター一人ひとりに、本気になって仕事に取り組める環境を、自分自身で作って欲しいんです」

20代前半に原宿にあった老舗スタジオの専属インストラクターを経て、フリーインストラクターとなり、その後、スポーツ系マネジメント会社で正社員として働いた経験もしている丸山さん。インストラクターを始めた当初は、日本は史上最大のエアロビクスブームで、丸山さん自身、91～93年にかけてオールジャパンエアロビクスチャンピオンシップ（全日本選手権）ミックスペア部門で3年連続優勝した。「あのときの自分は、本気で競技エアロビクスと向き合っていましたね」と、振り返る。本気になった経験があるからこそ、今がある。待っていても、チャンスは絶対にこない。自分の頭と足を使って行動を起こせば、遅かれ早かれその行動は加速度的に勢いを増し、どんどん新たなチャンスを呼び込んでくるのだ。

「クラブのアドバイジングなどで若いインストラクターを指導しているとき、よく、話すのが『株式会社自分』。クラブに対してどう、自分を売り込み、マネジメントしていくか。その成長プランをしっかり立てることが大事なんです」

フリーのインストラクターは、ただ、スタジオに立って指導するだけが仕事じゃない。企業ならそれぞれ役割分担されている営業や経理の仕事も、全部、自分で行わなければならない。目に付くところから、闇雲に手をつけていても、もともとシナリオがない状態では、うまくいかないのは当然だ。だからこそ、最初に考えたいのが中長期的なビジョン。5年後、あるいは10年後、自分がどうなっていたいのか考える。最初は漠然としたものでも構わない。「あの人みたいなインストラクターになりたい」でもいいし、「世界で活躍するプレゼンターになりたい」でもいい。とにかく目標設定を明確にすることだ。

「株式会社自分」のめざす方向が固まったら、今度は、自分の土台を見直してみる。「仕事上のメールを受け取ったら、内容に関わらず必ず返信しているだろうか」「お客さまやクラブスタッフに対し、立場をわきまえた行動、言動が行えているか」「時間厳守が徹底できているだろうか」など、日常的な細かなシーンを一つひとつ思い返してみる。もしかしたら、「ばかばかしい」と思うかもしれない。でも、その「ばかばかしい」ことをいい加減にしては、人から信頼を得られない。

「それがきちんとできたら、今度は、自分の強みを探してみる。周りのインストラクターと比較して、自分がアピールできるところは何なのか。独り善がりにならず、冷静に自分を分析してみましょう」

強みが見つかったら、今度はそれを活かす手段を考える。そこでは、たくさんのスキルが必要になるだろう。提案力、企画力、交渉力……。もしかしたら、すぐには芽が出ない取り組みもあるかもしれない。短期的に考えたら、収益が出なかったり、赤字になったりすることもあるかもしれない。しかし、持続的に力を注ぐことで、ようやく芽が出る仕事だってある。粘り強く、かつ辛抱強く、ひとつの物に取り組む気力と体力も必要なのだ。

「これらのステップを踏んだ先にでき上がるのが、『株式会社自分』。一朝一夕に完成するものではありませんが、これを確立した人と、そうでない人の間では、雲泥の差があることは明らかです」

これらのステップは、三角形の体裁を成している。まず、「社会的なルールを守る」という底辺が、土台として大きく横たわる。そのうえに、自分の強みを見つけ、実行するという項目が積み上がっていく。当然、土台が不安定なら、ちょっとした風が吹くだけで、すべてが崩れる。逆に言えば、土台がしっかり安定していれば、どんな波が押し寄せても（フィットネスブームの社会的変化や、クラブの経営事情の悪化などがあっても）自分自身が崩落することはないはずだ。

「いま、若い世代で熱意やチャレンジ精神のあるインストラクターがたくさんいます。それは、業界全体の発展のために、とても素晴らしいことです。しかし、とかくプラスαのスキルを身につけることや、新しい顧客を獲得することばかりに夢中になって、土台固めが疎かになっている傾向があるように思うんです。一昔前と比べて、時代は表面的なカッコ良さを求めていない。フィットネス業界を含め、今の日本では、安定して、芯の通った、確実なものが望まれていると思うんです。だからこそ、インストラクターには、まず、土台を固めてから未来の夢を語って欲しい。同時に、私も業界のなかに身を置くひとりとして、彼らがたくさんの夢を見られるように後押しをしていきたい。こうして、フィットネスという文化がますます発展し、すべての人が活気に溢れた生活を楽しめるようになるといいですね」

丸山寛さん

有限会社スポーツゲイト代表取締役社長
有限会社スポーツゲイトホームページ
URL
http://www.sportsgate.co.jp
個人BLOG
http://ameblo.jp/sportsgate2001/

生きるちから
生きることば

今回のことば

目的は？

Profile 高橋亜紀
P.A Style 代表
シナプソロジーアドバンス教育トレーナー
JCCAひめトレ教育トレーナー
NEXTインストラクターオブ・ザ・イヤー2014最優秀賞受賞。 養成業務やレッスンを通してしなやかな心とカラダ作りを提案。

私の活動の中でシナプソロジーに出会ったことは大きな転機でした。インストラクターから教育トレーナーへとチャレンジしたことによって、多くの学びと様々な職種の方との出逢いに恵まれています。

学びのひとつである研修で、シナプソロジーディレクター望月美佐緒さんからのお話の中に「目的は？」という言葉がありました。実際のお話は面白いエピソードも含めた内容ですが、この「目的は？」という言葉を自分に問いかけるようになってから、全てにおいて取り組む姿勢がガラリと変わったように感じています。

何が変ったかというと、まずは「緊張することの意味」が変りました。

例えば、講師として壇上に立つ時は緊張します。でもここで「目的は？」と自分に問いかけてみる。そうすると、講師として上手くみせようということが私の目的ではなく、「参加者がいかに理解できるように伝えるか」また、「どんな風に伝えたら喜んでくれるだろうか」と自分軸から参加者軸へと目的を再確認することができます。

うまく見せよう、失敗したらどうしよう、なんていう緊張感はどこかへ行ってしまうようになりました。講師としてだけではなく、日々のレッスン指導や子育てにもこの問いかけは大いに役立っています。

そして、この言葉は５月に行ったイタリア視察でも大きく役立ちました。

ずっと温めていたイタリア視察の目的は３つ。

☆イタリアの介護施設見学
☆イタリアの乳がん事情を知る
☆リミニウェルネスの視察

これらを達成するために全て個人的に動いてきましたが、時折、“こんなことができるのだろうか”と不安になりました。

そんな時は必ず、「目的は？」と自分に問いかけて準備してきました。

語学は10年以上のブランクでしたが、上手く話すなんてことは今回の目的ではなかったのです。ある意味、腹を括ったおかげで、イタリアでは語学の壁を全く感じませんでした！！！

これには本当に驚きました。結果的に振り返ると目的が明確だったことで言葉の壁を越え、共通の思いでコミュニケーションが取れたように感じています。イタリアへ行ったのに異国にいる感覚が全くなく、知らない日本の街を探索しているようでした。

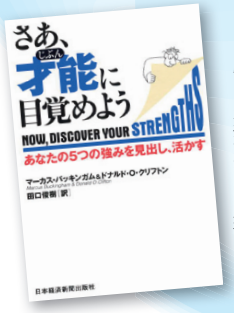
そして、目的がブレなかったことで家族や多くの方からご理解とご協力を頂けたものだと思っています。不安な気持ちを“動く原動力”に変えてくれたのはこの「目的は？」という問いかける言葉のおかげです。

約40件の介護施設に見学依頼のメールを送りました。返信が来たのはたったの1件。そこで日本の活動を説明したり、シナプソロジーやひめトレを説明しました。

【インストラクターのための】

心と身体を磨くオススメ本

第14回 さぁ、才能に目覚めよう



著者：マーカス・バッキンガム
ドナルド・O・クリフトン
出版：日本経済新聞出版社

この本に出会ったのは、もう５年も前のことです。この本を買うと背表紙にIDナンバーがあり、書籍の中ほどに出てくるURLをパソコンに打ち込んで、IDナンバーを入れて30分ほどのテストを受けることになります。この本を勧めてくれた人に、「本は読まなくてもいいからすぐにテストをして」と言われ、何もわからないままテストを受けたら、なんと34の資質（ストレングスファインダー）のうち自分の強みのトップ５を見出してくれたのでした。私は、テスト結果が出てから、改めてこの本を読んだのですが、34の資質の分析を読み進んでいくと、自分の周りにいるスタッフや仲間たちのことを思い浮かべ、それぞれの強みトップ５を想像し、すぐにスタッフ全員にも本を買ってテストをしてもらったのです。

この本が素晴らしいのは、誰もが持っている資質を34にまとめあげ、その中でも強みとなる資質のトップ５を選び出し、その強みをどのように活かすのか、強みの組み合わせによってビジネスや人間関係をどうすればいいかアイデアをもらえるところです。34の資質を「いい」「悪い」と判断するのではなく、一人一人それぞれの資質を磨くことで、強みとして、個々のキャリア形成に役立てようという考え方です。実際、私もNPO団体の協会を運営する中でこのテストは、大いに役に立ちました。スタッフ個々にあった仕事の割り振りやチーム編成の参考にしたものです。

久しぶりにこの本を取り上げた背景には、ここ数年スタジオ経営やサークルの立ち上げなど指導者の皆さんの活発な起業が続いていますが、その中でよく相談されるのがスタッフの育成やチーム内での人間関係について。夢を持って想いを共にして、情熱を注いでも自分一人ではなかなかすべてのことができるわけではありません。また、大企業であっても、人の入れ替わりが激しい中でチーム編成や仕事の役割分担など頭を悩ますことも多いかもしれません。そんな時に「できる」「できない」というジャッジでチーム力を上げるより、「活かす」という捉え方で、「影響力」という視点でマネジメントができるといいのではないかと思うのです。

まずは、ストレングスファインダーのトップ５を出して、自己分析からスタートしてみましょう。そして、家族や社内スタッフなど自分と手を組む相手のトップ５を知り得たなら、その違いに気づき、この本のアドバイスを参考に素敵なパートナーシップがとれればいいですね。

Profile 尾陰由美子
有限会社アクトスペース企画代表取締役
NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長
Studio five fにて、パーソナルセッションからセミグループレッスンまで指導中。機能改善体操の普及に邁進中！

マイクロジム成功の鍵

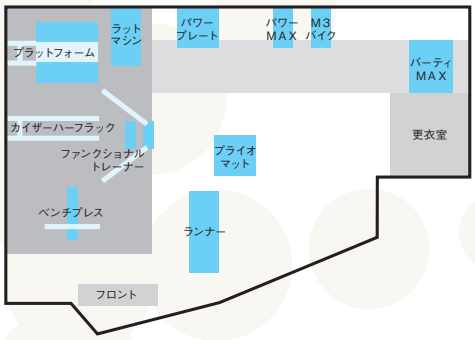
Key Factor of Success

vol.17

次世代トレーナーのロールモデルとなるマイクロジムオーナーを フェイスブック「スタジオ経営者コミュニティ」からシリーズでご紹介！

フィジカルヴァンガード

設立年	2002年 井上コンディショニングサービス→ピットインボディ→ フィジカルヴァンガード
代表者名	井上大輔 ＮＰＯ法人日本ファンクショナルトレーニング協会理事長 NSCA　CSCS
所在地	兵庫県明石市朝霧南町２-１（本店）
URL	http://www.phy-vanguard.com/
会員・料金システム	パーソナルトレーニング50分　3,240円～
スタッフ数	8名　男1名　女7名
広さ・坪数	30坪
主なマシン使用ツール	カイザー　フリーウエイト ※日本では珍しいマシンやツールが数多くあります。
開業資金と内訳	50万　物件取得費　30万円　電話　7万円 その他ベッド、パワーラック（1号店）



Q 開業するまでのトレーナーとしてのキャリア

グリーンアリーナ神戸スポーツセンター指導員
ティップネス　パーソナルトレーナー
明石屋弁当配達員

Q 開業したきっかけを教えてください

大学時代からパーソナルトレーニングとコンディショニングを融合したジムを持ちたいと考えていたところ、専門学校の非常勤講師の話が増えてきて、それとジム運営を合わせれば生計が成り立つと考えたので。

Q この立地にした理由を教えてください

遠方からのお客様もいるので駅から近くで探していたので。

Q 主なお客様層を教えてください

午前、日中は一般の方がダイエットや健康増進目的で来られ、夜は種目を問わずアスリートが多いです。

Q 集客方法は？

開業当初はチラシで「パーソナルトレーニング」と打ち出しても反応がゼロのことも珍しくありませんでした。今はホームページからも問い合わせはありますが、80～90%は口コミです。

Q 継続してもらうための工夫は？

トレーナーお客様とトレーナーの相互成長に重点を置いていることです。

Q やりがいを感じる事

地元活性に繋がる、この仕事自体がやりがいであるし、使命だと思います。

Q 開業して苦労したこと、これまでの失敗談を教えてください

スタッフを育てる事に苦労しますし、開業当初はパーソナルトレーニングの認知度が低く、その中でも集客をしようと、チラシ配りを頻繁に行っていたので、ご近所の家族情報が完全に頭に入るくらいでした（笑）

Q 今後のビジョン、これからやりたいことは何ですか？

地元である神戸、明石から世界に通用する意識とフィジカルを持ったスポーツ選手を輩出すること。

スタジオ経営者コミュニティ主宰

高橋順彦さんの取材後記

人生をかけて取り組んでいるスポーツ選手を指導するトレーナーも、プロフェッショナルたれ、24時間選手のパフォーマンスアップのことを考えている、という井上さんのお話は私の胸に真っ直ぐに突き刺さりました。他業界から見ても素晴らしい業界だと思えるようにしたいと熱く語る井上さんの今後の精力的な活動に益々注目です。

Profile

株式会社nano代表取締役。パーソナルトレーニングスタジオナノ代表。毎月、自身のスタジオで運動指導者向けの『名古屋トレーナー勉強会』を開催。NEXTトレーナー・オブ・ザ・イヤー最優秀賞受賞。

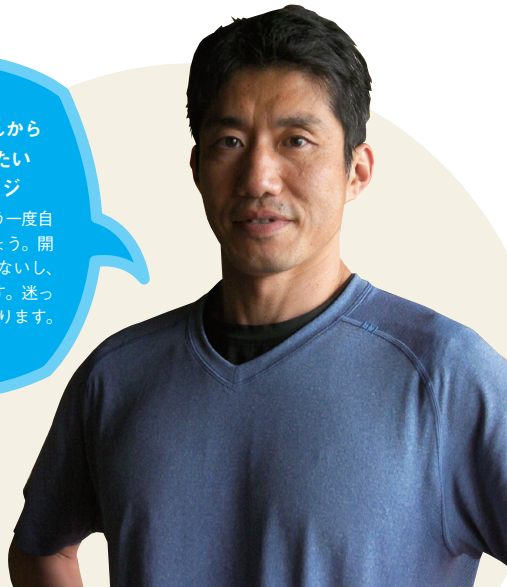
スタジオ経営者コミュニティ

マイクロジム・スタジオ経営者同士の情報交換ができます！下記のメンバー規定に該当する方は誰でも参加できます。①スタジオ・ジム経営者②スタッフを雇用しているまたは雇用したい方③守秘義務を守れる方

スタジオオーナー

井上大輔さんから これから開業したい 人へのメッセージ

本当に開業したいかもう一度自身に問いかけてみましょう。開業するだけが成功ではないし、向き、不向きがあります。迷ったらいつでも相談にのります。会いに来てください。



Dai Uohara

魚原 大 の 世界への挑戦

本日の名言
人生一度きり

Profile 魚原 大

2000年某フィットネスクラブに入社。高齢者や障害を持っている方の機能改善、生活習慣病改善のプログラムに携わる。ベビーやキッズのスイミングコーチなども兼任し5年間勤務する。2007年・エアロビクス養成コースを卒業後フリーランスとなる。2009年・NEXTインストラクター・オブ・ザ・イヤー受賞。国内や海外でもプレゼンターを務める。FIC代表・健康運動指導士・JAFA／ADI・障害者スポーツ指導員・リトモスオフィシャルトレーナー

皆さんこんにちは！

いよいよ夏本番！暑い季節が日本にやってきます。皆さんの体調はいかがですか？

私はオンとオフ、トレーニングと休養のバランスが良く変わらず万全な体調をキープしています。

本日の名言

《人生一度きり》

誰の名言でもなく、私が常に思っている事です。

人生は一度きりで、今の瞬間が自分の人生の中で一番若い何かを始める時にはいつもこの言葉が頭の中に浮かびます。進む事も止まる事も引き返す時も…人生は楽しく、自分の道を歩むのが自分にあったスタイルだと日々感じています。

その中で新しく挑戦するのがトータルビューティーサロン～be style～《運動》《休養》《彩り》をテーマに

・血流制限トレーニング

・エステ、アロママッサージ

・ネイル、フットネイル

上記を網羅したトータルビューティーサロンをオープンさせて頂きました。

ロゴの六ツ葉は奇跡のラッキー葉と言われ100,000分の1とも言われています。

リーフの中にある渦は生命の源を表現し、真の強さを表しています。

大きな3つの葉はテーマである《運動》《休養》《彩り》

トータルビューティーとして皆様をサポートしたいという私達の想いが詰まっています。

サロン理念は《なりたい自分になる》

誰もが健康で、美しくいたい！

そんな皆さんのサポートが出来ればと思い開業させて頂きました。

7月2日にプレオープン

7月13日にグランドオープン

また一つ自分の柱が出来て、責任感と使命感でいっぱいです。

でも人生は楽しく

ワクワクする毎日の中で空を見上げ、足元にも気を配る。たくさんの方をサポート出来るようにスタッフの皆と力を合わせて頑張ります。大阪に来た際には是非とも皆様遊びに来て下さい。

トータルビューティーサロン～be style～

スタッフ一同

理学療法士 中村尚人の

ケガをさせない ヨガ指導法

第6回

中村尚人 Naoto Nakamura

理学療法士、ヨガインストラクター。代々木のアンダーザライトヨガスクールにてヨガの解剖学＆運動学講座(AKIC）の講師を務める。ヨガフェスタでは 2008年より毎年招聘されている。フィットネスセッション、JAFA主催フォーラム、イベントをはじめ、各種イベントでも講座を担当。また、自身のスタジオ「TAKT EIGHT」を八王子にて主宰。

アンダーザライトヨガスクールhttp://www.underthelight.jp

TAKT EIGHT http://www.takt8.com/

こんにちは、アンダーザライトヨガスクール（UTL）で、ヨガの解剖学＆運動学の講座（AKIC）を担当している中村尚人です。

今回で安全なヨガ指導法講座は最終回です。腰から肩まで全5回の講座いかがでしたでしょうか。ヨガのアーサナは、呼吸法や瞑想のための座 法を安定して取 ることを最終目的としています。

そのためには、柔軟な股関節、真っ直ぐ伸びた脊柱が特に重要になります。アーサナで注意が必要なのはアーサナを無理強いし ないことです。顔が皆違うのと同じように、各自の骨格には個性があります。

ポーズの理想形はあったとしてもその個性を踏まえたものでないと、快適に安定してポーズを取ることはできません。ポーズの指導時にはその個性を尊重し、自己の個性を受け入れることを大切にして欲しいと思います。

アーサナに自分を合わせるのではなく、自分にアーサナを合わせられるようになると肩の力が抜けた心地いポーズになりそうですね。快適に、そして気持ち良くアーサナを深めていって下さい。

図解YOGAアナトミー：
アーサナ編 - 医師が教える
ヨガの機能解剖学
レイ・ロング医学博士(著)
中村尚人(監訳)

トレーニング指導者 Interview

子どもから社会人まで幅広く指導
原点はJATI理事との出会い

特定非営利活動法人
日本トレーニング指導者協会
認定上級トレーニング指導者
栗若伸一さん
Shinichi Kuriwaka

SMART STRENGTH 所属。JATI-AATI。創価大学経営学部卒業後、履正社高校野球部、パナソニック電工（現パナソニック）IMPULSE をはじめとし多数チームのＳ＆Ｃトレーナーを務める。桃山学院大学アメリカンフットボール部Ｓ＆Ｃコーチ、社会人サッカー部、社会人アメリカンフットボール部Ｓ＆Ｃコーチ、専門学校非常勤講師。

今春から近畿支部長に就任した栗若伸一さんは、関西学生Ｄｉｖ・１に所属する桃山学院大学アメリカンフットボール部でストレングス＆コンディショニングコーチを務めるほか、トレーナーグループＳＭＡＲＴ ＳＴＲＥＮＧＴＨ（スマートストレングス）において様々なイベントや企画を通じ地域の運動指導を行っている。自身も学生時代にアメフト部に所属し、その過程でトレーナーという職業に興味を持ったという。

「選手時代に、スキルが拙くともトレーニングでカバーできるのではないかとの思いから、トレーナーを志すようになりました。当時はまずアメリカに行って勉強をと考えていたのですが、知人の紹介で現ＪＡＴＩ理事の油谷浩之さんにお会いする機会があり、その時伺った仕事のやり方や人間性に感銘を受け、まずはこの人のもとでしっかり勉強しようと決意しました。一緒に仕事させていただき十数年経ちますが、油谷さんは今でも変わらず私の目標とする指導者であり、この出会いがトレーニング指導者としての原点となっています」

その後も、ＪＡＴＩが発足した時からスタッフとして活動を始め、一昨年には文部科学省委託事業「運動能力分析に依拠した子どもの体力向上プロジェクト」に参加した。

「京都市や山口県周南市の小学生を対象に走ることを中心とした指導を行う中、ジュニア世代の運動指導に興味を持ちました。その後もスマートストレングスの活動として『走る・跳ぶ・投げる』といった基本動作を中心に、様々なイベントや企画を通して、子どもの体力向上に携わる指導を行っています。わずかな運動のコツを知るだけで動き方やスピードが見違える程良くなった子ども達の成長を間近で見るととても喜びとやりがいを感じます。今後もスポーツチームへの指導と並行して継続していきたいですね」

そんな栗若さんの目標は、身体が動く限り現場で指導し続けること。ＪＡＴＩで得た知識やスキルを実際に活用し、日本の運動レベル向上に貢献し続ける。

「ＪＡＴＩのワークショップでは最新トレーニング科学からベーシックエクササイズまで幅広く学ぶことができるので、現場に即時活かせます。また、近年オーストラリアストレングス＆コンディショニング協会（ＡＳＣＡ）との提携や２０１６年に予定している国際ストレングストレーニング学会（ＩＣＳＴ）の誘致開催など、益々国際的な会として発展しています。今後近畿支部長としてＪＡＴＩの理念に基づいたより良い情報とサービスを、会員の方々に提供できるよう尽力したいと思います」

日本のトレーニング指導者資格 **JATI-ATI**

JATI認定トレーニング指導者（JATI-ATI）は、一般人からトップアスリートまで、あらゆる対象や目的に応じて、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムの作成と指導ができる専門家です。

➡会員専用名刺

➡講習会の模様

JATI認定資格の種類と構成

最上級資格
特別上級トレーニング指導者
JATI-SATI

上級資格
上級トレーニング指導者
JATI-AATI

基礎資格
トレーニング指導者
JATI-ATI

資格保有者の主な職業

■競技力スポーツ分野
・プロ・社会人チームのトレーニング指導者
・学校部活動のトレーニング指導者　など
■フィットネス分野
・フィットネスクラブの指導者
・パーソナルトレーナー　など

主な会員メリット

・協会誌『JATI Express』（年6回発行）、協会ニュースを定期的に受け取ることができます
・公式ウエブサイトと連動した会員専用ページを利用できます
・指導者としての活動の場を広げ就業機会を増やすための情報提供や支援が受けられます
・JATIが開催する研修交流会・セミナー・ワークショップ・講習会等の催事への参加費が、会員価格となります
・テキストをはじめとした本協会発行書籍等の出版物の購入において、会員価格が適用されます
・会員専用名刺の注文ができます
・「トレーニング指導者のための保険」（所得保障保険・賠償責任保険）に団体加入できます
・弁護士 相談・紹介サービスを受けられます
・自身のトレーニング目的で株式会社THINKフィットネス直営ゴールドジム及びスポーツクラブNASを利用する際に特別割引価格が適用されます

お問合せ
特定非営利活動法人 **日本トレーニング指導者協会**　東京都港区麻布台3-5-5-907
TEL: 03-6277-7712　FAX: 03-6277-7713　E-mail: info@jati.jp　オフィシャルサイト: http://www.jati.jp/

読者のビジネス人生を変える、学びと気づきと出会いの場

フィットネスビジネス勉強会

Fitness Business Workshop

第42回

世界から学ぼう！
これからの日本のフィットネスクラブ経営

今回の勉強会のテーマは、「日本のフィットネス・プレイヤーが世界から学べること」。日本のフィットネス業界は、現在過渡期にあり、これまでの常識の延長で経営・運営に取り組んでいたのでは大きな顧客創造につなげられず、縮小や淘汰を余儀なくされる。次代に向けて成長していくためには、新たな発想で新しい業態・サービスを開発していくことが求められる。では、どういう業態・サービスに取り組んでいけばよいのか？ もちろんその答えはプレイヤー各社が深く考えていくことが基本だが、そのヒントを世界のフィットネス業界に求めてもいいのではないか。そこで、今回の勉強会では、世界のフィットネス業界をよく知る株式会社ブラボーグループ代表取締役ジョン・ボードマン氏を講師に招き、「日本のフィットネス・プレイヤーが世界から学べること」について語っていただくことにした。新業態開発へのアイデアだけでなく、総合業態の生き残り策についても大いにヒントを得られることだろう。

主催：株式会社クラブビジネスジャパン　企画：フィットネスビジネス編集部・シンコンサルティング

◎ スケジュールと内容

8月18日（火）

〈特別講師〉

株式会社ブラボーグループ
代表取締役
ジョン・B・ボードマン氏

13：50	受付開始
14：00	ネットワーキングタイム
14：25	**Ⅰ　実践 FB 勉強会** （1）最新号のポイントと記事にできなかったトピックス　ここだけの話！ フィットネスビジネス編集長　古屋武範 月刊ネクスト編集長　岩井智子 （2）実践に活かす！明日から使う！フィットネスビジネスのここが鍵！ ウェルネスビズ株式会社　代表取締役 田村真二氏
15：25	休憩
15：30〜17：00	**Ⅱ　特別講演** 「世界のフィットネス最前線」 株式会社ブラボーグループ　代表取締役 **ジョン・B・ボードマン**氏 ※後半30分は意見交換を行います。
17：30	終了
18：00	懇親会　（自由参加）

◎ フィットネスビジネス勉強会のメリット

1. 重要かつタイムリーな話題をテーマに、すぐに活きるビジネススキル・知識が学べます
2. 双方向型の勉強会なので、アウトプット能力が高まります
3. 自分自身が今抱えている問題が解決できます
4. クラブビジネスのおもしろさがわかり、自身の今後のキャリアパスが見えてきます
5. 志の高い業界人とのネットワークが築け、今後のビジネス人生にプラスになります

対　象	新入社員から中堅社員・起業人、年齢性別不問、要情熱
日　時	8月18日（火）14：00〜17：30 ※勉強会終了後、希望者と講師を含めた懇親会を行います
場　所	〒140-0001　品川区北品川3-11-22 品川健康センター3F　会議室　TEL.03-5782-8507 （京浜急行「新馬場」北口　徒歩1分）
参加費	フィットネスビジネスご購読者または広告主さま：¥5,000／名（税込） その他一般：¥8,000／名（税込） 懇親会参加費 ¥ 4,000／名（自由参加） ※ご入金後のキャンセルによる返金はできませんのでご注意ください
申込み	お申込み書をファックスの上、受講料および懇親会に参加希望の方は懇親会費も合わせてお振込みください 株式会社クラブビジネスジャパン 三井住友銀行　中央支店 普通　1707003 振り込み期日　8月11日（火）

◎ お問い合わせ・お申し込み

株式会社クラブビジネスジャパン フィットネスビジネス編集部
Fax.**03-3770-8744**　Tel.03-5459-2841　E-mail：fb.customer@fitnessclub.jp

第42回　フィットネスビジネス勉強会　お申し込み書

貴社名　　クラブ名

ご住所〒

Tel.　　Fax.　　E-mail.

受講者名						
1	役職	懇親会	参加	・	不参加
2	役職	懇親会	参加	・	不参加

※後日詳細のご連絡をいたしますので、お電話番号とEメールアドレス（またはFAX番号）をはっきりとご記入ください。3名以上のお申し込みの場合はコピーしてご使用ください。

東京で初開催!

歩行機能を強化するポールを手にしたウォーキング・イノベーション

『シニア向けポール de ウォーク 介護予防ビジネス研修会 ――ポールを活用した総合事業戦略』

――健康運動指導士・健康運動実践指導者　更新単位認定講座――

フィットネスクラブが、自社の既存施設だけで、地域の生活者に向けてスポーツやフィットネスなどだけを提供して経営を成立させていくことは、今後ますます難しくなるかもしれません。

コモディティ化や競争激化、高齢化が急速に進む社会において、顧客創造や市場創造、社会的価値の創造にチャレンジしていくことが必要で、それなしに地域社会を豊かにしていくことも、自社を成長させていくこともできないのではないでしょうか。これからは、自治体と組むなどして、これまであまりスポーツやフィットネスに参加してこなかった人々に、健康づくりを提案・提供し、参加していただく取り組みが必要になるでしょう。

その切り札として、今、注目されているのが、「シニア向けポールウォーキング」です。ポールを使用することで、高齢者でも、あるいはフィットネス初心者でも、安全に、安心して、高い運動効果を得ることができます。また、無理なく、スタイリッシュに運動が続けられるため、ロコモティブシンドローム、サルコペニア、フレイル、認知症などの予防効果もあります。さらに、仲間づくりやソーシャルキャピタル醸成の可能性もあり、介護予防・日常生活支援総合事業の具体策としての期待にも応えられます。

そこで、フィットネスクラブと自治体が組んで、「シニア向けポールウォーキング」を生活者に提供し、成功している先進事例の発表を兼ねた「シニア向けポール de ウォーク介護予防ビジネス研修会」を開催したいと考えました。

コモディティ化、競争激化、超高齢化の時代に対峙するための実践的な知識、指導スキル、企画・コーディネイト力を1日で学ぶことができます。受講いただくと、すぐに身近な自治体や関連施設に事業企画を提案することができ、貴クラブ、貴トレーナー・インストラクターが委託先になる可能性が高まります。

受講者全員に、『すぐ活用できる自治体向け提案書づくりの要点と提案方法』をお渡しします。複数の講師陣とのネットワークも今後、事業展開に大いに活かすことができます。

ぜひ多くの方々のご参加をお待ちしています。

主催：公益財団法人日本健康スポーツ連盟ポールｄｅウォーク研修会実行委員会（実行委員長：多田羅浩三　日本公衆衛生協会会長・大阪大学名誉教授）
協賛：株式会社クラブビジネスジャパン
後援：公益財団法人健康・体力づくり事業団／健康保険団体連合会／国民健康保険中央会／公益財団法人日本看護協会／公益社団法人日本栄養士会／NPO法人健康運動指導士会（以上予定）
協力：ノルディックウォーキング・ポールウォーキング推進団体連絡協議会

■スケジュール

9:00 ～ 9:15　開会挨拶　公益財団法人日本健康スポーツ連盟理事長　玉利 斉
9:15 ～ 10:15　「2025年問題に向けて――人々の健康を支える制度と知恵――」
日本公衆衛生協会会長　大阪大学名誉教授　多田羅浩三
10:25 ～ 11:05「地域支援事業とポール de ウォーク――自治体の取り組み――」
千葉県鋸南町保健福祉課　保健師　櫻井好枝
11:15 ～ 11:55「シニア向けポール de ウォーク介護予防・総合事業実施　体制――地域包括支援センターとの連携で健康高齢者の輪をひろめよう――」
大田区地域包括支援センター入新井センター長　澤登久雄
12:00 ～ 13:00 昼食（デモンストレーション　足指力、膝間力測定。なぜポールを持つとよいか）
13:00 ～ 16:00 実技と講義「シニア向けポール de ウォーク指導の実際」
1．ポール de ウォークの基礎
2．ポール de ウォークの指導方法・コミュニケーション：プレゼンでの伝え方、説得の仕方（フィットネス業界用語からの切り替えスイッチ）
3．ポールエクササイズ運動法
NPO 法人みんなの元気学校代表理事　校條 諭
一般社団法人ポールウオーキング協会代表理事　杉浦伸郎
16:10 ～ 16:50「ポール de ウォークを介護予防・社会参加施策として展開しよう――ポール de ウォークの介護予防・転倒予防の効果を生かす道――」
東京医療保健大学教授　山下和彦
17:00 ～ 17:40「なぜ今、シニア向けポール de ウォークなのか？――すぐ活用できる自治体向け提案書・付属ツールづくりの要点とプレゼン（提案）方法――」
NW・PW 推進団体連絡協議会事務局　徳田 武
17:40 ～ 18:10 質疑討論
18:15 ～ 18:30 閉講式 『ポール de ウォーク ヘルスコーディネータ』修了証授与

■第1回研修会　開催日程

日時：8月16日（日）　9:00 ～ 18：30（お昼休憩1時間含む）受付開始 8:30 ～
場所：東京 / 国立オリンピック記念青少年総合センター
対象：健康運動指導士・健康運動実践指導者、ノルディックウォーキング・ポールウォーキング指導者、自治体などの健康づくり・介護予防担当者、健康スポーツ指導者、地域スポーツ指導者、商業スポーツ施設などにおける指導者、保健師・看護師・管理栄養士などの保健指導担当者
受講資格：『シニア向けノルディックウォーキング・ポールウォーキング GUIDEBOOK』（ライフ出版社・定価 2,700 円）を事前に購入し、ご一読のうえ、当日ご持参ください。テキストとなります。
購入窓口：楽天フィットネス市場（http://www.rakuten.ne.jp/gold/fitnessclub/）あるいは、株式会社クラブビジネスジャパン　オンラインショップ事業部までご連絡ください。
（Tel 03-5459-2841　Fax 03-3770-8744）
定員：50 名（先着順）
更新単位：講義 3.5 単位（3 時間 30 分）　実習 3 単位（3 時間）
※上記の更新単位は健康運動指導士・健康運動実践指導者の更新単位になります。
受講料：21,600 円（税込）
（『すぐ活用できる自治体向け提案書づくりの要点と提案方法』パワーポイント CD およびポールレンタル代を含む）
お申込み：お申込書をファックスのうえ、受講料をお振込みください。
恐れ入りますが、振込手数料はお客さま負担にてお願いいたします。

株式会社クラブビジネスジャパン
三井住友銀行　中央支店　普通　1707003
振り込み期日　2015 年 8 月 12 日（水）

※宿泊を希望する方へ
会場の国立オリンピック記念青少年総合センターに前泊（8 月 15 日宿泊）をご希望の方は下記の申込票の「宿泊あり」に○印をつけ、指定の口座に参加料とともに宿泊料も一緒にお振込みをお願いします。宿泊料金は、3,200 円（税込）で、朝食なしです。夏季は同センターへの宿泊が混み合うため、予め男性 10 名・女性 10 名を押さえています。先着順となります。予めご承知ください。

◎ お問い合わせ・お申し込み　株式会社クラブビジネスジャパン フィットネスビジネス編集部
Fax.**03-3770-8744**　Tel.03-5459-2841　E-mail：fb.customer@fitnessclub.jp

お申し込み書

貴社名　　クラブ名

ご住所 〒

Tel.　　Fax.　　E-mail.

受講者名						
	1	役職	宿泊希望	あり	・	なし
	2	役職	宿泊希望	あり	・	なし

※後日詳細のご連絡をいたしますので、お電話番号と E メールアドレス（または FAX 番号）をはっきりとご記入ください。3 名以上のお申し込みの場合はコピーしてご使用ください。

フィットネスをイチから学ぶ!

NEXT キャリアアップ講座

第2回 オーディションの受け方

株式会社ルネサンス スポーツクラブ事業企画部ソフト開発チーム専任課長
沖本 大さん

お話を伺った方

Q1 参加申込みの際の注意点を教えてください。

書類のやり取りは基本中の基本!ビジネスパートナーとしての自覚を持って。
履歴書に修正液を使ってはいけない、証明写真はスナップ写真やスマホでの自撮りNG、電話やメールでの受け答えをきちんとする…など、一般社会人として最低限のマナーやルールは今一度意識してみてください。

Q2 オーディション当日注意する点はありますか?

スキルだけでなく人となりも見られていることを意識しましょう。
オーディションではスキルだけでなく、受付での応対や、他の参加者が演技している最中の態度、質疑応答での受け答え方などその人の"人となり"を見ています。一緒に仕事をしていく仲間になるので、オーディションの運営に協力的だと好印象ですね。
また、会場へ来る時にウェアのままはNG!スーツとは言いませんが、社会人として恥ずかしくない身だしなみを心がけましょう。

Q3 運営側が求めるインストラクター像を教えてください。

レッスンを委託する"事業主"としてふさわしい方にお任せしたいです。
フリーのインストラクターは運営側からすると、対企業としてレッスンを委託する事業主。運営会社にどう貢献してくれるのか、どんな利益を生み出せるのかが明確だと、ビジネスパートナーとして信頼できます。

まとめ

- 高いスキルよりも、大事なのは社会人としての礼儀やマナー
- 個人事業主としての自覚を持ち、利益を生み出して運営会社に貢献できるビジネスパートナーを目指しましょう!

解決したいテーマ受付中!

編集部では、本企画で解決してほしいフィットネスシーンの疑問を随時募集しております。
質問受付メールアドレス:info@fitnessclub.jp
※メールの件名には【イチから学ぶ　質問】と記載のうえ、本文に質問内容・ご職業・性別・年齢をご記入いただきお送りください。NEXT編集部公式Facebookでも受付中です!

フィットネスレシピ
FITNESS RECIPE
～人生をヘルシー＆セクシーに～

第2弾 玄米青汁茶漬け

**夏バテでも食べやすい日本のファストフード・お茶漬け。
今回は、栄養満点の青汁で作ってみました!**

今回使ったのはコレ!
**ファイテン
桑葉青汁 発芽玄米プラス
2.5g×30包タイプ**
青臭さはほとんどなく、玄米茶のような風味で飲みやすいのが特徴。食物繊維含有量29.5g(100gあたり)はさつまいもの約12倍!必須アミノ酸がバランス良く整った植物性たんぱく源の桑葉は、食生活が乱れている方や、野菜嫌いのお子様がいるご家庭にもおすすめです。

レシピ紹介

【材料】
白米　150g
「桑葉青汁 発芽玄米プラス(2.5g)」1/2包
お湯　200cc
さけフレーク／海苔／みつ葉 適量
★アレンジ:お好みでさけフレークを梅干しやタラコ、こんぶなどに変えてもOK!

【レシピ】
1.お茶碗に白米をよそい、さけフレークを盛る。
2.桑葉青汁を入れ、お湯をかける。
3.海苔・みつ葉をのせて完成!!

市販のお茶漬けの素と異なり、塩分控えめで栄養満点!暑い日は氷水で冷やし茶漬けにするとさっぱり食べやすいです。

読者プレゼント

今回使用した『桑葉青汁発芽玄米プラス』2.5g×30包タイプを抽選で3名の方にプレゼントいたします!ご希望の方は発送先のご住所・氏名・年齢・性別・ご職業・好きな料理(食材)を明記のうえ、info@fitnessclub.jpまでご応募ください。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

※応募の際にいただく個人情報(住所・氏名・電話番号など)はプレゼント当選者への商品発送以外には使用いたしません。
応募締切:8月31日(月)まで

〈商品に関するお問い合わせ〉**ファイテン株式会社** お客様相談室　0120-510-702　HP:http://www.phiten.com/

さあ、次の自分へ！

NEXT

2015.August

応援します！
スキルアップ

求人・養成 情報

秋のプログラム改編に向けて、オーディション告知が続々登場！
新しい環境やプログラムにチャレンジしてみませんか？
NEXTと連動している求人情報サイトFitness Jobでは、
次号のNEXTで掲載予定の情報も随時更新中ですのでお見逃しなく！

P46～ 求人　P54～ 養成

**求人・養成情報はPC・スマホ・モバイルからも
ご覧いただくことができ、応募ができます。**

パソコン・スマホで
ご覧になる方は…
www.fitnessjob.jp
へアクセス、または

フィットネスジョブ　検索

スマホの方は
まずはQRコードで
お試しください

メールマガジンで求人情報、養成コース等の
最新情報を配信中です

求人 東京

ドゥ・スポーツプラザ プールスタッフ募集!!

募集職種	契約社員
仕事内容	プールスタッフ（スイミングスクール指導、プールプログラム実践、会員管理等スイミングスクール業務全般）
募集人員	若干名
勤務地	東京都江東区
勤務時間	9:00～23:00（実働7.5時間）
休日・休暇	8日／月　年間110日
給与	20万円／月～（3ヵ月の研修期間経過後、キャリアに応じて決定）
待遇	各種社会保険制度完備、交通費全額支給
応募資格	スイミングスクール、フィットネスクラブ勤務経験者優遇
研修制度	採用時初期研修、スキルアップ研修
その他	正社員登用制度あり
応募方法	フィットネスジョブから応募申込後、弊社担当（飯塚）から、「採用までの流れ」をご案内します。

DO SPORTS PLAZA

株式会社ドゥ・スポーツプラザ
〒103-0016
東京都中央区日本橋小網町14-1
住生日本橋小網町ビル
TEL:03-3668-1389
FAX:03-3668-1297
担当窓口　飯塚、山口

プールインストラクター契約社員大募集！

キャリアを活かせる

新たなチャレンジができる

充実感や感動を共有できる仲間があなたを待っています。

勤務地

◆ドゥ・スポーツプラザ豊洲
東京都江東区豊洲2-1-14 アーバンドック ららぽーと豊洲アネックス2F

◆ドゥ・スポーツプラザ南砂町
東京都江東区新砂3-4-31
南砂町ショッピングセンターSUNAMO 4F

求人 関東・関西

スタジオ・ヨギー 関東、関西 ヨガ、ピラティス インストラクター募集

studio yōggy new york

株式会社ロハスインターナショナル
「ヨガ、ピラティスオーディション係」
〒160-0023 東京都新宿区西新宿 1-21-1 明宝ビルディング 2F
TEL：03-5909-0857（平日 10:00 ～ 18:00）

ヨガ、ピラティスを通じて、心身ともにより豊かで健康的なライフスタイルを提唱し、ここちよく自分らしい生き方をお手伝いするスタジオです。あなたの経験を活かしてみませんか？ ヨガ、ピラティスインストラクターとして指導いただける方のオーディションを実施いたします。**【特に土日または平日夜に指導いただける方の応募お待ちしています】**

オーディション開催日、場所

ヨガインストラクター
関東：①9/30（水）13:00～17:30　@スタジオ・ヨギー新宿WEST
②11/27（金）13:00～17:30 @スタジオ・ヨギー新宿WEST
関西：11/16（月）11:00～12:00　@スタジオ・ヨギーOSAKA

ピラティスインストラクター
関西：8/24（月）10:00～12:00　@スタジオ・ヨギーOSAKA
※終了の時間は人数によって前後する場合があります

応募資格	ヨガまたはピラティストレーニングを積み、企業団体（スタジオや、スポーツジム）など公の場所で1年以上定期的に指導経験がある方。PC環境が整い、メール連絡が可能な方。（インターネット、メール、ワード、エクセル等基本環境が整っている方）
試験内容	実技（ティーチング）、筆記
応募方法	下の応募詳細Webからエントリーシートをダウンロードしていただき、弊社まで送付してください。書類審査を行い、オーディション開催の1週間前までに合否をご連絡いたします。合否のご連絡は、電話・メール・書類郵送のいずれかでご連絡いたします。オーディション最終選考結果のご連絡には、1～2週間のお時間をいただきます。
応募締切	●ヨガ 関東：①9/8（火）必着　②11/11（水）必着　関西：10/29（木）必着 ●ピラティス 関西：8/5（水）必着
待遇	交通費規定支給、クラス無料受講／ワークショップ割引受講制度、2日間の社内研修、トレーニング割引受講制度（※レギュラークラス担当者）、ウェア等割引
勤務地	関東（スタジオ・ヨギー北千住、大宮、銀座、有楽町、渋谷、新宿、池袋、中目黒、神楽坂、横浜） 関西（スタジオ・ヨギー京都、梅田、心斎橋） 上記エリアのスタジオほか、取引先オフィスなど

※詳しい内容は下記のwebをご覧ください。

応募詳細Web　http://www.studio-yoggy.com/audition
※2015年年間オーディション予定も掲載しています。

求人 全国

THE SPACE AEON SPORTS CLUB

全国の『イオンスポーツクラブ』

インストラクター大募集!!

応募方法 ご希望の店舗担当者へまずはお電話下さい。

店舗名	住所	電話番号	担当
岩手県 盛岡南店	盛岡市本宮7-1-1イオンモール盛岡南2F	019-631-3975	高岡／三上
宮城県 仙台泉大沢店	仙台市泉区大沢1-5-1イオンタウン仙台泉大沢2F	022-772-2180	高岡／我妻
栃木県 栃木店	栃木市箱森町37-9 イオン栃木店1F	0282-24-7889	玉木／中岡
埼玉県 レイクタウン店	越谷市東町2-8イオンレイクタウンmori2F	048-990-3411	小林／山口
埼玉県 浦和美園店	さいたま市緑区大字大門3710イオンモール浦和美園2F	048-812-6790	小林／都丸
千葉県 ノア店	野田市中根36ー1イオンノア店1F	0471-22-7100	伊藤／金子
千葉県 イオンモール成田店	成田市ウイング土屋24イオンモール成田1F	0476-20-3434	若井／関本
千葉県 おゆみ野店	千葉市緑区おゆみ野南 5-37-1イオンタウンおゆみ野2F	043-293-7062	小野／上畠
神奈川県 相模原店	相模原市南区古淵2-10-1イオン相模原店3F	0427-69-7588	山浦／早坂
静岡県 浜松西店	浜松市西区入野町6353-1	053-445-2266	太田／塩澤
愛知県 イオンモール岡崎店	岡崎市戸崎町字外山38-5イオンモール岡崎2F	0564-59-4321	内藤／佐々木
愛知県 八事店	名古屋市昭和区広路町字石坂2-1イオン八事店地下3F	052-836-7500	倉持／野呂
愛知県 大高店	名古屋市緑区大高町字奥平子1-1イオンモール大高2F	052-626-1664	古賀／大塚
愛知県 東浦店	知多郡東浦町大字緒川字旭6-2イオンモール東浦エンジョイライフ館1F	0562-82-1501	古賀／後藤
岐阜県 岐阜店	岐阜市正木中1-2-1 マーサ21 岐阜マーサ21内	058-294-6611	浅野／山中
滋賀県 近江八幡店	近江八幡市鷹飼町南4-1-2イオン近江八幡3番街	0748-38-8040	矢竹／山田
兵庫県 伊丹昆陽店	伊丹市池尻4-1-1イオンモール伊丹昆陽4F	072-787-8875	井出
兵庫県 姫路店	姫路市飾磨区細江2560イオンモール姫路リバーシティー1F	0792-31-2333	二川／森川
岡山県 イオンモール倉敷店	倉敷市水江1番地イオンモール倉敷1F	086-426-6305	竹内／塚常
高知県 イオンモール高知店	高知市秦南町 1-4-8 イオンモール高知1F	088-826-8335	友竹／西

★募集プログラム★

☆フィットネスクラブ

エアロビクス／ステップ／ヨガ／ZUMBA／リトモス／マーシャル／太極拳／その他各種ダンス／アクアビクス(プール)

☆キッズスクール

新体操／キッズダンス／バレエ／チア／空手など

募集要項

給　与　オーディションによりフィー決定（当社規定）
待　遇　交通費支給（当社規定）
応募方法　ご希望の店舗者へまずはお電話下さい。
連絡先　t_fujimaki@aeonpeople.biz

求人 神奈川

Fit-One横浜関内駅前店でリニューアルスタッフ大募集!

【正社員・契約社員・アルバイト・フリーインストラクター】

横浜エリア女性専用フィットネスクラブ「Fit-One」がリニューアルオープン!
未経験の方も大歓迎!男女問わず明るく元気なスタッフを大募集いたします!

仕事内容　会員制フィットネスクラブの運営全般
【具体的に】フロント業務（入会のお客様へのお手続きのご案内など）／お客様へのトレーニングマシンのご案内／お客様の目的に合わせたメニュー作成／スタジオレッスン担当
勤務地　Fit-One横浜関内駅前店
〒231-0016　神奈川県横浜市中区真砂町3-33　セルテ5F
勤務時間　【正社員】9:30～23:00　実働8時間　シフト制
【インストラクター】応相談
休日・休暇　シフト制による週休2日制・有給休暇・夏季・年末年始休暇
給　与　【正社員】経験・能力を考慮の上、決定致します
【インストラクター】1レッスン3,000円～6,000円
待　遇　昇給（年1回）・社会保障制度有・制服貸与・従業員家族割引制度有
応募資格　◆未経験者の方、歓迎!
・接客が好きな方
・健康に興味がある方
・仕事で成長したい方
・人の為に働きたい方
・責任感のある方
・やりがいを求めている方
どれか1つでも当てはまる方、お待ちしております。
アクセス　JR京浜東北線・横浜市営地下鉄,関内駅北口より徒歩1分
応募方法　Fitness Jobからご応募いただくか、履歴書（写真貼付）と職務経歴書を下記連絡先へお送りください。書類選考の上、後日面接日を連絡致します。

株式会社スタイルリード
〒231-0016 神奈川県横浜市中区真砂町3-33 セルテ5F Fit-One横浜関内駅前店
mail:job@fit-one.net

求人 大阪・千葉

パーソナルトレーナー トレーニングコーチ大募集!

立花龍司がプロデュースする鍼灸整骨院併設のコンディショニング施設です。各種スポーツチームとの派遣契約多数あり。

日米のプロ野球団でコンディショニングディレクターを歴任した立花龍司がプロデュースする鍼灸整骨院併設の「タチリュウコンディショニングジム」で、一緒に成長していけるような「仲間」に一人でも多く出会えることを願っております。

職種名　スポーツトレーナー、パーソナルトレーナー、トレーニングコーチ
雇用形態　正社員、アルバイト
仕事内容　鍼灸整骨院併設のコンディショニング施設内において、パーソナルトレーニングをはじめとする接客業務。また、野球、ラグビーを中心とした各種トップスポーツチームへの派遣指導契約も多数有り。
給　与　月給17万～30万円　能力と経験を考慮の上決定。
待　遇　社会保険、厚生年金完備
募集人員　3名
応募資格　学歴・年齢不問。在学中、新卒、既卒不問。熱意と情熱に人一倍自信のある方。経験者、トレーニング系と医療系の資格者優遇。
勤務地　①大阪府泉南郡熊取町（大阪体育大学近隣）
最寄駅:JR「熊取」駅
②千葉県習志野市東習志野
最寄駅:京成「実籾」駅
研修制度　トレーニング理論、評価方法、指導方法、接客、マネジメントなど、個々のレベルに合わせて研修を行います。
応募方法　下記連絡先へ、履歴書と職務経歴書をお送りください。

株式会社スポーツカンパニージャパン
TCG事業本部 FB採用係 担当:ナカシマ
〒590-0412 大阪府泉南郡熊取町紺屋2-21-17
TEL：072-452-0030　http://www.tachiryugym.com/

求人 東京

業務拡大に付き 契約社員・アルバイト大募集!!

㈱東京ドームスポーツが運営する「フィットネスクラブ東京ドーム」、「スポドリ!」、「ASOBono！（アソボーノ）」、「指定管理施設」にて、契約社員・アルバイトを大募集いたします。明るく元気なスタッフ大募集!!未経験者も大歓迎です!

募集職種	【契約社員・アルバイト】施設スタッフ、ジムスタッフ、スイミングスタッフ、フロント・事務、トレーナー
仕事内容	直営店舗及び指定管理施設での接客業務、施設の運営・安全管理、フロント業務、マシン指導、スイミング指導、プールの監視業務
勤務地	フィットネスクラブ東京ドーム、アソボーノ、スポドリ（文京区）、その他東京近郊各指定管理施設の体育館・運動場
勤務時間	①契約社員…当社規定による ②アルバイト…週2～3日・1日4h～OK!※時間・曜日応相談
休日・休暇	①契約社員…当社規定による
給与	①契約社員…当社規定による ②アルバイト…890円～（勤務地により変動あり）
待遇	①契約社員…交通費支給・制服貸与・各種社保完備 ②アルバイト…交通費支給（上限あり）・制服貸与
アクセス	《面接会場》フィットネスクラブ東京ドーム JR「水道橋」駅、都営大江戸線・都営三田線「春日」駅、または東京メトロ丸の内線・南北線「後楽園」駅下車
応募方法	お電話でお問合せ後、下記住所まで履歴書（写真添付）を郵送してください。追ってご連絡致します。

株式会社東京ドームスポーツ
〒112-0003　東京都文京区春日1-1-1　ラクーアビル7階
TEL:03-3817-6105（問合せ時間/10:00～18:00）　担当/峰岸・山下

求人 埼玉

業務拡大に伴い、【正社員・契約社員】同時募集!

私達のクラブは「水と健康」をキーワードに地域に「真」に密着したクラブを目指しています。今回の募集は学歴・資格・フィットネス業界での経験は問いません。仕事に必要なスキルは入社後に身につけることができます。何より当社が重要視していることは、情熱、向上心、責任感を持って取り組むというマインドです。私達の理念に賛同してくれる人、そしてどんな時でも夢と志を失わず、それに向かって努力をする向上心がある人を募集致します。

職種名	マシンジム・プール・フロントスタッフ（正社員・契約社員）
仕事内容	トレーニング指導・フロント業務
募集人員	各店舗2～3名
勤務地	埼玉県所沢市（わらわら航空公園店） 埼玉県ふじみ野市（わらわらふじみ野店）
勤務時間	7:00～24:00の間で実働労働時間8時間
休日	週休2日制（その他、夏季・年末年始・有給休暇有）
給与など	月給18万円～（経験・能力を考慮のうえ、当社規定による）
待遇	社員登用制度有（契約社員） 各種社会保険完備 交通費支給・制服貸与 各種手当有 施設無料利用可 賞与年2回（正社員）
研修制度	社内・外部研修有
応募方法	まずは電話・メールにてご応募ください

株式会社わらわら
〒359-0042　埼玉県所沢市並木2-1
TEL:04-2995-0817　FAX:04-2995-1100
mail:a.suzuki@waterwater.co.jp
HP:検索「わらわら」　担当:鈴木

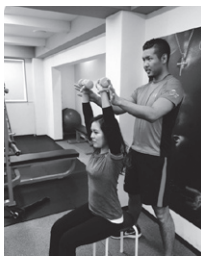
求人 東京・埼玉

業務拡大の為 男女トレーナー大募集! 新店舗オープニングスタッフ&各店随時募集!!

経験を活かすも新しく挑戦するのもあなた次第!
フィットネス指導経験者・加圧トレーナー・フリートレーナーも大歓迎!!

人に喜びを与える事の出来る価値ある仕事です。トレーニングスキルや知識を学びたい方、仲間、仕事を大切にし、責任感のある方、初心者も歓迎です。◎女性未経験者歓迎

職種名	トレーナー（正社員、アルバイト）
仕事内容	パーソナルトレーニング指導、コンディショニングストレッチ、その他カウンター業務等
応募資格	トレーニングに関する資格保有者優遇、未経験者も歓迎
勤務地	Oz大宮店・Oz麻布十番店・Oz南麻布店・Oz上野店・Oz馬込店 Oz池袋店・Oz八王子店
勤務時間	営業時間内完全シフト制（平日11:00～21:00、土日祝10:00～20:00） ※アルバイトは時間内で応相談 ※土日勤務出来る方優遇
休日	週休2日（シフト制）、夏季休暇、年末年始休暇あり
給与など	【キャリア社員】20万円～40万円以上（経験・能力による）+インセンティブ ※中途社員・指導歴有無による 【新卒社員】18万円以上 【アルバイト】時給1,000円～（研修期間850円）
待遇	研修制度あり、社会保険・厚生年金完備、賞与（当社規定による）交通費上限25,000円、指名料全額支給（例　麻布十番店月額平均10,000円）
研修制度	社員、アルバイト共に基本3か月間試用期間（経験・能力による）
応募方法	フィットネスジョブよりエントリーいただくか、電話連絡後、書類（履歴書・職務経歴書）をご郵送ください。後日ご連絡致します



★オーディションに関するお問い合わせはこちら
加圧スタジオOz
〒330-0854　埼玉県さいたま市大宮区桜木町2-272
大宮西口ビル4階　TEL:048-871-9700 担当:田中

求人 東京

エグゼクティブのための高級会員制スパ キッズ対象スクールスイミングコーチ募集

ヒルズスパは、東京の邸宅地港区に位置するアークヒルズ、グリーンヒルズ、元麻布ヒルズ、六本木ヒルズ、アークヒルズ仙石山の5つのMori Living内にあります。キッズ対象のスイミングスクールは、少人数制によるきめ細やかな指導でご好評を得ています。職場の雰囲気も良く、やりがいを持って働ける環境です。

仕事内容	・スクール指導（ベビー～小学生） ・プールガード ・各種イベントの実施 ・事務局業務（電話対応・事務作業）
募集人員	若干名
勤務地	港区六本木（六本木ヒルズスパ） 港区元麻布（元麻布ヒルズスパ） 港区六本木（アークヒルズスパ） 港区六本木（ヒルズスパ仙石山）
勤務時間	8:30～20:00（シフト制）
休日・休暇	年間108日（公休制）、有給・慶弔・特別休暇制度あり
給与	月額18万円以上（※経験、能力を考慮の上優遇）
待遇	賞2、通勤手当、食事手当（月額14,000円）、社会保険完備、社員会
応募資格	スイミング指導経験者 ※英会話の出来る方は優遇
研修制度	業務内容に応じた研修制度あり
応募方法	Fitness Jobよりエントリーいただくか、書類（履歴書・職務経歴書）をご郵送ください。後日ご連絡致します。 ※送付いただいた書類は返送致しませんのであらかじめご了承ください。 ※ご応募に関する機密は守秘し、採用以外での用途では一切使用致しません。

株式会社森ビルホスピタリティコーポレーション
〒106-6151　港区六本木6-10-1六本木ヒルズ森タワー50階
TEL:03-6406-6070　HP:http://www.hillsspa.com　担当:人事採用担当

求人 東京

『DIVA SPORTS CLUB』クラブスタッフ大募集!

新世代のディーバをめざし、チャレンジ精神あるスタッフを大募集!
私たちは人と人のふれあいを大切にする“ハイタッチ”なコミュニケーションを基本としています。

職種名 【正社員・契約社員】フィットネスクラブ運営スタッフ(ジムトレーナー・スイミングコーチ・フロントスタッフ等)
仕事内容 ジム、スタジオ指導、フロント接客、スイミング指導
募集人員 若干名
応募資格 【正社員・契約社員】未経験者歓迎(研修制度あり)スイミングスクール指導経験者、水泳経験者、スクール出身者等優遇
勤務地 東京都世田谷区
勤務時間 シフト制(実働8時間)9:00〜22:30
休日 月8日〜11日(シフト制)夏・冬季、有給、特別休暇
給与など 185,000円〜経験・能力・実績を考慮の上、当社規程により優遇
待遇 【正社員】昇給年1回、賞与年2回、退職金制度
【正社員・契約社員】交通費3万円まで支給、社会保険完備
研修制度 あり
応募方法 1) 履歴書(写真貼付)と職務経歴書(書式自由)を下記担当者まで郵送ください。
2) 1)の書類審査のうえ、面接を行います。
※応募書類は返却いたしませんので、予めご了承ください。

五光株式会社
〒154-0015東京都世田谷区桜新町2-10-7 TEL:03-3420-0718
ウエルネス事業部 採用担当 mail:gokoh@estate.ocn.ne.jp

求人 東京

加圧トレーナー・パーソナルトレーナー大募集!!【正社員・アルバイト】

明るくアットホームな職場です!
これから加圧・パーソナルトレーナーに挑戦したい方も大歓迎!

トレーニングとエステを融合させた施設です。ダイエット指導、ボディメイク指導で、あなたの経験を活かせます!トレーニング指導をしながら、店舗運営を担いたい!という店舗マネージャー候補も大募集!

募集職種 インストラクター/トレーナー/施設マネジャー・マネジャー候補
仕事内容 加圧トレーニング指導、その他能力に応じてピラティス、ペアストレッチなど、受付、接客など店舗運営業務全般。
勤務時間 平日(10:30〜21:30)、土日祝(9:30〜19:00)の内でシフト制
※アルバイトは実働1日4h以上で土日・祝日含む週2日以上勤務できる方
給与 1.正社員 月給220,000円〜(各種手当含む)
2.アルバイト 時給880円以上+1回(30分程度)の施術毎に歩合300円
※経験・能力により優遇(能力により施術に入っている時間は最大時給1600円以上)
※正社員パーソナルトレーナー月給例:34万円
※昇給年1回
待遇 交通費支給(上限20,000円/月)資格手当(加圧トレーナー資格手当例2万円/月)加圧トレーニング資格取得補助制度有、社会保険、厚生年金完備。
休日 正社員:完全週休2日制(各月の土日の数)、夏期・年末年始休暇あり、有給休暇制度あり
応募方法 「Fitness Job」から、またはメール、お電話にてご連絡下さい。
応募資格 経験、性別、年齢不問!加圧トレーニングに興味がある方
※すでに資格をお持ちの方優遇。

プライムビューティーラボ 採用担当 西森
〒107-0052 東京都港区赤坂8-12-25 ミルーム乃木坂404
TEL:03-6438-9565 mail: info@primebeauty-labo.com

求人 愛知

アイレクススポーツクラブ インストラクターオーディション開催!

アイレクススポーツクラブは上質空間で、地域密着型。ハイクオリティな運営を目指します

プログラムは奈蔵和香アドバイザーと、積極的向上を図っております。

日時 オーディション
2015/8/27(木)
第1部 13:00〜15:30
第2部 18:30〜21:00
会場 アイレクス・ザ・クラブ名駅
名古屋市中村区名駅4-3-2
キャッスルプラザ6F
募集種目 エアロビクス、アクアビクス、ホットヨガ、ピラティス、各種プレコリオプログラム(ご相談に応じます)
募集人員 10名
勤務地 アイレクススポーツクラブ各店
給与 相談により決定
待遇 相談により決定
応募方法 TELでご連絡後、履歴書を送付。
TEL連絡締切:8/15(土)
まずはお電話にてエントリーをお願いします。
連絡先 アイレクス・ザ・クラブ名駅
052-583-1094
担当:安井

株式会社ハクヨプロデュースシステム
〒442-0888 愛知県豊川市千歳通4-18 アイレクステラス内
http://www.ilex-sports.com/

求人 愛知

ジュニアスクール指導経験者募集!

新規移転開業に伴いジュニアスクール部門を強化!

アイレクスブランドを展開するハクヨプロデュースシステムは地域密着、顧客視点でスポーツクラブを展開し、地域社会に健康を通じた生活提案を実践する企業です。

募集職種 施設スタッフ/スイミングスタッフ/施設マネジャー・マネジャー候補
仕事内容 スクール運営管理、ジュニアスクール指導、人材育成、イベント企画を行います。
募集人員 5名
勤務地 愛知県豊川市千歳通4-18
アイレクステラス内
アイレクススクールプラザNEO
勤務時間 8:30〜23:30(シフト制による実労働時間8時間)
給与 経験・能力・実績を考慮の上、当社規定により優遇します。
応募資格 大卒・専門学校卒
応募方法 フィットネスジョブもしくは当社ホームページよりエントリーいただくか、採用担当までご連絡いただいた後、履歴書(写真付)・職務経歴書・自己PR文を郵送ください。
書類選考の上、後日詳細をご連絡します。

株式会社ハクヨプロデュースシステム
〒442-0888 愛知県豊川市千歳通4-18 アイレクステラス内
TEL0533-80-7807 キャリア採用担当 宮崎(ミヤザキ)

求人 東京・千葉

【正社員】トレーナー大募集!

弊社は2015年事業拡大に伴いトレーナースタッフを募集いたします。

仕事内容	トレーナー、インストラクター業務、会社運営業務 ※マンツーマンのトレーニング指導がメイン業務になります
募集人員	2名
勤務地	浅草橋、浅草、松戸、東雲
勤務時間	9:30〜22:30までのシフト制
休日・休暇	週休2日
給与	月給18万円から40万円 月(経験者は別途基準)昇給、決算賞与あり
待遇	昇給年1回、社会保険、交通費支給、制服貸与、社員購入制度、ユニフォーム貸与 ※残業代は別途支給
応募資格	学歴、経験不問　20歳から30歳まで ◆加圧トレーニングインストラクター 資格全額免除 ◆ピラティスインストラクター他資格全額免除 ◆トレーナー専門研修毎月あり
応募方法	担当者まで履歴書(写真送付)の上、職務経歴書を下記まで郵送ください。書類選考の上、面接日時をご連絡致します。

株式会社image of life 担当:渡邊(加圧スタジオLib)
東京都台東区浅草橋1-22-3 FIVE-i 2階　03-5829-8365
mail: info@lib-kaatsu.jp　http://lib-kaatsu.jp/

求人 東京

［募集職種］①《BIGBOX高田馬場》スイミングインストラクター２名／トレーナー１名 急募！
②《ヒルズスパ（５店舗のうちいずれか）》フィットネストレーナー１名 募集中！
［仕事内容］トレーナー：トレーニング指導・安全管理・監視業務
スイミングインストラクター：水泳指導（レッスン準備も含む）・安全管理・監視業務
［応募資格］フィットネス業界経験者優遇、体育系大学・専門学校卒業者可
スイミングはキッズレッスンあり、子供好きな方 歓迎！
［勤務地／勤務時間］①高田馬場駅 徒歩１分／実働８Ｈ（8：00〜23：00）
②六本木周辺森ビル内（六本木・アーク・グリーン・元麻布・仙石山）
／実働７.５Ｈ（6：00もしくは6：30〜22：00　※店舗によって30分程度前後します）
［給与］年収２１６〜２４０万円（月給１８〜２０万）
［待遇］各種健康保険完備、交通費支給、制服貸与、年次有給休暇初年度10日支給
（入社半年後支給）、残業手当、深夜手当有、昇給年1回　※表彰制度あり
［応募方法］フィットネスジョブWEBページまたは、下記連絡先にメールか電話でご応募ください。
（面接地：本社／多摩センターより徒歩5分）

登録インストラクター・トレーナー随時募集中!

株式会社 フィットネス・サポート
〒206-0033　東京都多摩市落合1-15-2 多摩センタートーセイビル3F
☎ 042- 338-9661　✉ info@fitness-support.net

求人 東京

ジムインストラクター・パーソナルトレーナー募集!

リバーサイドにある上質なフィットネス空間「ミミフィットネスクラブ」で一緒に働きませんか!

お客様の健康作りに寄り添い、最大限のサポートを提供するミミフィットネスクラブでは、私たちと一緒にきめ細やかなサポートをしたい方を募集します!

募集職種	ジムスタッフ / トレーナー
仕事内容	①ジムインストラクター 全ての会員さまへ、運動する機会をお届けする業務です。 ②パーソナルトレーナー より細かい指導を受けたい方へのトレーニング指導を行います。
勤務時間	①シフト制　9:20〜22:30(月〜木・土・日)のうち5〜8時間　※シフト制(応相談) ②応相談
休日・休暇	当社規定による
給与	①時間給1,000円(研修期間中900円)+指導給 ②売上歩合制
待遇	交通費全額支給
応募資格	①体育系専門学校、大学卒、スポーツ経験者、フィットネスクラブでの運動経験者優遇 ②経験者優遇(NESTA、NSCA、JATI、健康運動指導士いずれか資格保有)
応募方法	8月31日(月)までに履歴書を送付 ※履歴書必須項目:取得資格・動機・現在担当の本数(パーソナルトレーナーのみ)・顔写真貼付け。 ※書類選考後、面接の審査があります。

ミミフィットネスクラブ　リバーシティ
〒104-0051 東京都中央区佃1-11-5　http://www.mimifc.jp/

求人 神奈川

2015年横浜市内に新店舗OPENにつき、スタジオインストラクター募集!!!

スタジオインストラクターオーディション開催!
エアロビクス・ステップ・ダンス系・格闘技系・ヨガ・ピラティス・カルチャー系・その他(プレコリオプログラムMOSSA-Group Power/Group Core)

株式会社スポーツプロジェクトはゴールドジムのフランチャイズ展開をしています。世界650店舗以上、300万人を超えるメンバーが利用する、世界最大級のフィットネスチェーンであなたの可能性を試しませんか!

日時	◆8月16日(日)11:00〜15:00 ゴールドジム横浜馬車道
募集種目	エアロビクス・ステップ・ダンス系・格闘技系・ヨガ・ピラティス・カルチャー系・その他
勤務地	横浜市保土ヶ谷区上星川
給与	フィーは当社採用基準に準ずる。 交通費は、上限1,000円
応募方法	下記必要事項を記入しFitnessJobから応募頂くか、電話またはメールで連絡の上、履歴書(写真添付)をご郵送ください。 ①指導経験ならびに現在の指導施設 ②自己PR ③オーディション希望種目(複数可)
連絡先	ゴールドジム横浜馬車道 担当:池田 ggyb@sportsproject.jp 電話応募は 045-212-0606
応募期間	8月9日(日)迄

株式会社スポーツプロジェクト
〒231-0007　神奈川県横浜市中区弁天通り4-67-1　馬車道スクエアビル
http://www.goldsgym-yokohama.jp/

求人 愛知

【CREAスポーツクラブ】新設オープン インストラクターオーディション開催!

【日程】2015年8月2日(日)　2015年8月16日(日)

エアロ・アクア・ヨガ・ホットヨガ・ダンス系、スイムコーチなど幅広いジャンルで募集! 正社員も同時募集中!

メール又は電話にて問い合わせ後、事前に必要書類(履歴書)を郵送またはメールにて送信してください。

募集人員	若干名
勤務地	愛知県西春日井郡豊山町大字豊場字志水49 ※名古屋市バス新沼下車徒歩10分
勤務時間	9:00～23:00 ※シフト制(応相談)
給与	【インストラクター】 専属契約応相談・1レッスン報酬方式可
応募資格	オーディション合格後　応相談 学歴・年齢不問・他業種より転職歓迎・第二新卒他 経験者優遇 土日いずれか勤務可能な方 週3日以上応相談 平日18時以降勤務可能な方
応募方法	FitnessJobもしくは、電話または郵送(写真付、得意分野、レッスン可能な曜日、希望時間帯を記入の上、事前に郵送ください。)でご連絡ください。 ※オーディション日程をご連絡いたします。

CREAスポーツクラブ
〒480-0202　愛知県西春日井郡豊山町大字豊場字志水49
TEL: 056-828-3880　Mail: info@crea-n.com

求人 東京・神奈川・埼玉・千葉

新規店舗拡大中につき スタッフ大募集!!

加圧業界NO.1の実績!! 1986年創業 老舗スポーツジム

19年目を迎える加圧トレーニング専門店のスポーツジムコスモス
正しい食事と運動を通じてお客様を健康にするのが私達の使命です。

募集職種	トレーナー
仕事内容	トレーニング指導　フロント業務他
募集人員	若干名
勤務地	溝の口店(神奈川県)　自由が丘店(東京都)　横浜店(神奈川県)　町田店(東京都)　中目黒店(東京都)　四谷店(東京都)　新規出店地 業務委託店舗(東京・埼玉・千葉・神奈川)
休日・休暇	祝祭日を含む月7日
給与	当社規定による(200,000円)
待遇	社会保険有、年次有給休暇有 加圧トレーニングの資格が取得できます(費用は当社負担) 食事の勉強(食アドバイザー取得可能)
応募方法	電話連絡後、履歴書(写真貼付)を郵送して下さい。書類選考後に面接日をご連絡致します。 ※喫煙者は不可とさせていただきます 途中で選考を辞退した方は再度採用面接を受けることは出来ませんのでご了承ください。

健康スポーツジムコスモス
川崎市高津区溝口1-20-8　第2多田ビル3F
TEL:044-811-3132 http://www.kaatsu-cosmos.com
mail: info@kaatsu-cosmos.com

求人 東京・千葉

カルド五香店・カルド柏店・カルド西葛西店 NEW OPEN! インストラクター募集!

新規オープン店舗、フリーインストラクター大募集!
★人気のホットヨガスタジオでレッスンを行いませんか?
★千葉エリア2店舗、東京1店舗、同時募集!!
★新規オープンのキレイなスタジオでのレッスン!

募集職種	インストラクター
日時	オーディション ●カルド五香店・柏店のみ合同オーディション ●カルド西葛西店 応募の都度オーディション開催
仕事内容	フリーインストラクター:スタジオレッスン指導
勤務地	カルド五香店:千葉県松戸市 カルド柏店:千葉県柏市 カルド西葛西店:東京都江戸川区
勤務時間	平日　10:00～23:00 土日祝 10:00～20:00
給与	オーディションにより決定
待遇	交通費全額支給
応募資格	ヨガ・ピラティス資格取得者、グループエクササイズ資格取得者
応募方法	新規店舗によりオープン準備中となりますので、Fitness Job でのご応募のみでの受付となります。

Hot & Shape CALDO

株式会社ロックス カルド柏
〒277-0005　千葉県柏市柏1-2-7　谷川ビル6階
TEL:04-7166-6751　担当:長島・京野

求人 東京・神奈川・愛知

【正社員・アルバイト】キックボクシングジム 本部スタッフ・インストラクター募集

キックボクシングジムの知識がなくても大丈夫!
会社運営を一緒に盛り上げてくれる方募集!!

流行りのキックボクシングジムを責任もって運営してくれる方!
SNS/会員管理等、ジムにとって大切な裏方さん募集!!
コンバット系・ボクササイズ系経験者、是非!!

募集職種	ジムスタッフ/インストラクター/エアロビクス/格闘系/経営幹部・本社スタッフ
仕事内容	①責任者統括者(業界限らず企業の経営に携わった経験のある方歓迎) ②ジム責任者(ジム運営・施設管理・受付管理・インストラクター管理等・格闘技経験あれば尚可) ③本部スタッフ(会員管理等、事務作業全般・Word、Excel基本操作ができる方、事務経験者歓迎) ④キックボクシングIR(経験者)&キックボクササイズIR(コンバット系・キックボクササイズ系経験者可)
募集人員	①1名(正社員)②多数(正社員)③1名(アルバイト)④多数(フリー)
勤務地	①・③・④東京都渋谷区 ②東京都(渋谷・池袋・三軒茶屋・東中野・大門・町田・八王子)、名古屋
給与	①30万円～(試用期間あり) ②22万円～(試用期間あり) ③時給1000円～(試用期間あり)④インストラクター歴1年以上の方 2000円～
待遇	①・②【正社員】社会保険完備・交通費全額支給 ③交通費1日1000円まで ④交通費全額支給
応募資格	格闘技フィットネス業界の仕事に興味のある方
応募方法	Fitness jobまたはお電話・メールにてご連絡下さい。

J-NETWORK
〒150-0002　東京都渋谷区渋谷宮益坂2-19-15 宮益坂ビルディング302
TEL:03-5468-2040　mail: jnet.jinguu@gmail.com

求人 東京・千葉・埼玉

セントラルスポーツ インストラクターオーディション開催!!

エアロビクス・ステップ・ヨガ・ベリーダンス・フラダンス・フラエクササイズ・ZUMBA・アクアビクス・太極拳・気功・オリエンタル系・その他

オーディション日程・会場

●8/2（日） 19：00 ～（用賀）
●8/8（土） 19：30 ～（南千住）
●8/9（日） 18：00 ～（越谷）
19：00 ～（柏）
●8/15（土） 10：00 ～（ときわ台）
19：30 ～（大宮宮原）
●8/16（日） 19：00 ～（葛西）
●8/22（土） 10：00 ～（上池袋）
18：00 ～（天王洲）
●8/23（日） 19：00 ～（用賀・柏）
19：30 ～（大宮宮原）
●8/29（土） 10：00 ～（上池袋）
19：30 ～（南千住）
●8/30（日） 18：00 ～（越谷）
19：30 ～（ときわ台）
●9/5（土） 19：30 ～（南千住）
※ご不明な点は各会場の担当者までお問い合わせ下さい。

定員	各35名定員 ※キャンセル待ちになった方のみ、クラブよりご連絡させていただきます。
内容	書類審査・実技 ※各自CD音源をご持参下さい
参加費	無料
資格	指導歴1年以上の方
勤務地	大宮宮原、越谷、南千住、葛西、ときわ台、用賀、上池袋、天王洲、柏、おおたかの森、我孫子
給与など	最低3ヶ月間は3,085円～のトライアルフィーとなります。 ※本採用フィーは当社採用規定に準ずる※交通費全額支給
応募方法	履歴書に下記事項を記入のうえ、希望オーディション会場クラブまでご郵送下さい。①経験ならびに現在の指導施設（現在当社で担当している方はメインクラブをご記入下さい）②自己PR③オーディション希望種目（複数可）④希望日程

【オーディションについてのお問合せ・開催会場クラブ】

セントラルウェルネスクラブ南千住 担当:宮部 TEL:03-3807-4545
セントラルウェルネスクラブ柏 担当:新佐古 TEL:04-7142-0180
セントラルウェルネスクラブ葛西 担当:斉藤 TEL:03-5667-1070
セントラルフィットネスクラブ用賀 担当:飯野 TEL:03-3700-6116
セントラルウェルネスクラブ越谷 担当:染谷 TEL:048-966-5312
セントラルウェルネスクラブ上池袋店 担当:横山 TEL:03-5961-7730
セントラルフィットネスクラブ天王洲 担当:山田 TEL:03-5462-2355
セントラルウェルネスクラブ大宮宮原 担当:馬場 TEL:048-661-8600
セントラルウェルネスクラブときわ台 担当:中原・石内 TEL:03-5914-4001

求人 東京・神奈川

【AURA STUDIO関内・AURA SPA本牧】新規オープン!

事業拡大・新店舗展開に伴い 運営スタッフ（正社員）大募集!

◆性別・経験等不問!大切なのは情熱です。
◆新規店舗展開中!オープンしたてのキレイな施設で気持ち良く働きませんか?

職種名	・ジムインストラクター ・スイミングインストラクター ・パーソナルトレーナー ・フロントスタッフ
仕事内容	接客、トレーニング指導、施設管理等、クラブ運営業務全般
募集人員	5名
応募資格	経験者優遇
勤務地	レアレア&オーラスパ三鷹店 レアレア&オーラスパ東戸塚店 レアレア&オーラスパ本牧店 岩盤フィットネス&ロミ・レアレアベイクォーター店 オーラスタジオ関内馬車道店
勤務時間	8:00～24:00の間でシフト制
休日	4週6日（繁忙期は休日出勤有）、季節休暇（年8日）
給与など	17.5万円～（社内規定による） 【給与例】 29歳／女性／マネージャー職 年収約390万円 25歳／女性／リーダー職 年収約260万円
応募方法	フィットネスジョブよりご応募ください。追って担当者よりご連絡いたします。

株式会社ラストウェルネス
〒181-0011 東京都三鷹市井口3-6-4
レアレア三鷹店 担当:福島 聡
TEL:0422-30-0808 E-mail:recruit@lealea.jp

求人 東京・神奈川・埼玉

公共スポーツ施設でのお仕事です!!

マネージャー候補・チーフトレーナー（契約社員）募集

トレーナー・プール監視・教室インストラクターも同時募集

仕事内容	①施設マネージャー候補 ②トレーナー・運営スタッフ ③プール監視
募集人員	若干名
応募資格	体育施設管理士、健康運動指導士、日赤水上安全救助員など優遇
勤務地	①目黒区・春日部市・横浜市②目黒区・豊島区・台東区・新宿区③目黒区・練馬区・稲城市・横浜市
勤務時間	勤務地による
給与など	【契約社員】① 月給19万円～25万円 【アルバイト】②③ 時給900円～1,200円 ※有資格者優遇
待遇	通勤手当、各種手当（責任者手当など）有、各種社会保険完備
研修制度	事前研修あり プール監視員については警備員研修あり
応募方法	電話もしくはメールにて連絡後、履歴書を郵送して下さい。

株式会社オーエンス スポーツ事業部
〒104-0061 中央区銀座4-12-15 歌舞伎座タワー20F
TEL:03-3544-1551 FAX:03-3544-1560 担当:加藤、島村
mail: sports-jigyobu1065@o-ence.co.jp

求人 大阪・京都

INSPA京都・CALDO四条大宮・西大寺・高槻・堀江・江坂

インストラクター・正社員・大募集!

ヨガ、ピラティス、コンディショニング系（ホット）
INSPA京都・CALDO四条大宮のみ⇒ダンス、エアロ系も募集!

明るく元気に効果の高いレッスンを提供してくださる方、ぜひ一緒に働きませんか?

募集職種	ヨガ、ピラティス、コンディショニング系（ホット） INSPA京都・CALDO四条大宮のみ→ダンス、エアロも募集!
仕事内容	スタジオレッスン/運営全般
募集人員	【社員】2～3名 【スタッフ】10名程 【フリーインストラクター】20-30名
給与	【フリーインストラクター】 60分あたりのレッスン報酬2,000円～5,000円（能力・経験による）
応募方法	Fitness Jobよりご応募ください。 もしくは、ご希望の店舗まで電話連絡の上、履歴書（写真付き）をお送りください。
連絡先	INSPA京都店/075-222-8830 CALDO四条大宮/075-803-0333 CALDO西大寺/0742-32-5020 CALDO高槻/072-682-1221 CALDO堀江/06-6536-5000 CALDO江坂/06-6380-2200

株式会社ロックス
〒105-0013 東京都港区浜松町1-30-5 浜松町スクエアStudio1503
http://www.inspa.jp/

求人 愛知

初動負荷トレーニング®コーチングスタッフ募集

名古屋市内に最新の初動負荷トレーニング施設が新規オープン
初動負荷トレーニング経験者歓迎!未経験でも可!

仕事内容　初動負荷トレーニング施設の運営、および初動負荷理論に基づくトレーニングの誘導、サポート等
募集人員　若干名
勤務地　愛知県内
小牧市または名古屋市
休日・休暇　店舗定休日を含む週休2日
※夏期・年末年始休暇あり
給与　25万円～※試用期間(3ヶ月間)は月給20万円、本部研修期間は当社規定に準ずる
待遇　社会保険完備
応募資格　FitnessJobからご確認ください。
応募方法　弊社ホームページ採用情報をご覧の上、メールまたはお電話にてお問い合わせください。
http://www.worldwing-komaki.com/recruit.html

ワールドウィング小牧 担当:林　TEL:0568-47-1855
〒485-0802　愛知県小牧市大草5232　E-mail:bml@worldwing-komaki.com

求人 岡山

グンゼスポーツクラブ岡山妹尾・アイビースクエア新規インストラクターオーディション開催

10月からのプログラムに向けてフリーインストラクターオーディションを開催!
スタジオプログラム新規インストラクターを募集いたします。
加圧・パーソナルトレーナー同時募集!

日時　①8月16日(日)18:00～
②8月23日(日)18:00～
③8月29日(土)17:30～
※時間相談OK
募集種目　エアロビクス・ステップ・ヨガ・ピラティス
募集人員　5名(予定)
仕事内容　スタジオでのプログラムを担当していただきます。
応募方法　お電話にてご連絡ください。
086-281-5511(グンゼスポーツクラブ岡山妹尾　担当:内海)
勤務時間　時間帯は要相談

グンゼスポーツ株式会社
〒701-0203 岡山県岡山市南区古新田1125-1 グンゼスポーツクラブ岡山妹尾
TEL:086-281-5511 担当:内海

求人 東京

①パーソナルトレーナー②ストレッチトレーナー③インストラクター

業務拡大につき大募集!

トレーナー・オブ・ザ・イヤー2014審査員特別賞受賞(NEXT4月号)川辺大輝代表のトレーナー集団。ベストボディジャパンをはじめ各種ボディコンテストで日本トップレベルの成績を納める長たちと共に働きませんか?

募集人員　①3名②1～2名③1～3名
勤務地　①都内フィットネスジム②ボディメンテナンスビースト麹町店
③ボディメンテナンスビースト麹町店併設の溶岩浴スタジオ(O'hugma)
勤務時間　①雇用形態により応相談②営業時間内でのシフト制③毎週1～2レッスン
給与　①基本給+歩合(能力・経験等を考慮し、面接時にご提示させて頂きます)②時給850円～1,300円(経験・能力により変動)③1レッスン3,000円～5,000円(経験・条件による)
研修制度　接客研修・技術研修あり(週に1回全体スキルアップ研修を行っております)
応募方法　まずは下記連絡先までご連絡下さい。

株式会社B-ST
〒102-0083　東京都千代田区麹町4-1　麹町志村ビル3階 担当:木下
TEL:03-6380-8287　Mail:pro-trainers@b-st.biz

求人 岐阜

公共スポーツ施設での責任者候補・トレーナーを募集します!

大学教授が経営するパブリックビジネスをメイン業務とした会社です。
運動を通じたあらたな公共施設サービスのあり方をともに考え、地域を元気にしませんか。

仕事内容　公共スポーツ施設(トレーニングルーム)の管理運営業務及び教室事業の企画運営業務。運動指導ならびに受付業務
募集人員　正社員もしくは契約社員1名、アルバイト若干名
勤務地　岐阜県岐阜市
勤務時間　実働8時間のシフト制(施設の営業時間による)
給与など　月給制200,000円～250,000円(820円～)
※パート・アルバイトは時給制
待遇　交通費:実費支給(月20,000円まで)。社会保険・厚生年金・健康保険・雇用保険・労災保険に加入、アルバイトは社保相談。
応募方法　フィットネスジョブよりご応募ください。追って担当者から連絡させていただきます。
社員・アルバイトの希望を明記してください。

日本リコメンド株式会社 担当:森田、肥後 mail:saiyo1@n-reco.co.jp
〒105-0014 東京都港区芝二丁目8番18号202　TEL:03-5765-6363

求人 大阪

契約社員　急遽大募集!

リーガロイヤルホテル(大阪)内の施設、会員制高級施設、ロイヤルヘルスクラブに於けるトレーナー、フロント、プール、ゲストルーム管理業務等

募集職種　施設スタッフ / ジムスタッフ / スイミングスタッフ / フロント・事務 / インストラクター / トレーナー /
勤務時間　8:00～22:30(交替勤務)
1日実働7時間30分
給与　月給　180,000円～(専門学校卒業)
※経験・スキルを考慮します。
待遇　賞与　年2回(業績に応じて支給)。通勤費実費支給非課税限度額(現行1か月100,000円)迄。正社員登用制度有。
応募資格　【必須スキル】トレーナー業務のできる専門知識がある事。
【歓迎スキル】トレーナー実務経験1年以上。その他ホテルスタッフと同等の身だしなみ基準有。
応募方法　「fitness Job」またはTELにてご応募ください。

リーガロイヤルホテル内
ロイヤルホスピタリティサービス株式会社
〒530-0005 大阪市北区中之島5-3-68　TEL:06-6445-0830　担当:事務課 亀井

求人 大阪

事業拡大の一歩として、第一線で活躍出来るパーソナルトレーナーを大募集しています。

個性を残して自由にパーソナルを行っても大丈夫な環境です。
頑張った分だけ待遇面で還元されるような職場環境を目指しています。

募集職種　トレーナー / リーダー・アドバイザー(候補) / 施設マネジャー・マネジャー候補 / 経営幹部・本社スタッフ / 健康運動指導士 / 栄養士他専門職 / 理学療法士・鍼灸師・柔道整復師
勤務地　心斎橋パーソナルトレーニングnavis(来年以降大阪府内どこかのエリアでの勤務の可能性有り)
給与　当社規定による。(能力・経験に応じて優遇)
応募方法　フィットネスジョブにて情報を入力後、写真付き履歴書を下記連絡先までお送り下さい。
その際、必ずメールアドレス(パソコンのアドレスから送信が可能なモノ)の記載をお願い致します。
尚、履歴書送付をもって、応募完了とさせていただきます。

株式会社 navis
〒542-0085 大阪市中央区心斎橋筋1-4-29　フェリチタ心斎橋302
TEL:06-6245-6033 E-mail:info@navis-web.com　担当:山田

求人 宮城

ダンロップスポーツクラブ仙台! 11月新規オープンに伴い

スタジオインストラクター&加圧トレーナー募集!

最新の設備と新しい施設で、会員様に喜んで頂けるプログラムを提供できるインストラクター&トレーナーを募集します!
日程が合わない方も、お問い合わせください。※日程調整致します。

日時　オーディション:
7月30日(木)13:00～
8月6日(木)10:00～
8月9日(日)18:00～
募集種目　エアロ・アクア・ステップ・ダンス系・ヨガ・ピラティス・ZUMBA・太極拳・レスミルズ・DDDなどスタジオインストラクター・加圧トレーナー
※ジャンルは問いません。
応募方法　電話またはFitnessJobよりご応募ください。
※オーディション開催3日前まで受付

株式会社ダンロップスポーツウエルネス
ダンロップスポーツクラブ仙台 担当:大野
〒983-0803　宮城県仙台市宮城野区小田原1-10-1 TEL: 022-297-0651

求人 東京

オーディション開催!オールジャンル募集!!

地域密着のフィットネスクラブ「東京マリン江北フィットネス」にて熱意をもって一緒にクラブ作りができるインストラクターを募集します!

日時　オーディション
8月3日(月)
第一部10:00～
ヨガ/ピラティス/太極拳/骨盤系エクササイズ/バレトン
第二部12:30～
エアロビクス/ラテンエアロ/アクアビクス/ステップ/ZUMBA/ボクササイズ/各種ダンス/オリジナルプログラム等
応募方法　履歴書に下記必要事項を明記し、写真を添付の上、送付。
【必要事項】希望レッスンフィー
指導可能カテゴリー(複数可)
指導可能な曜日、時間帯
【締め切り】7月26日(日)必着

株式会社ティー・エム・エンタープライズ
東京マリン江北フィットネス
〒123-0872東京都足立区江北1-33-22　担当:丸山・南城・手塚
TEL:03-3898-1211　受付時間9:30～18:30(毎週月曜日を除く)
E-mail:info-kouhoku@tokyo-marine.net (cc:maruyama@tokyo-marine.net)

さあ、次の自分へ！

NEXT 養成

応援します！
スキルアップ

SWIMMING MAGAZINE

スイミングマガジン

日本で唯一の水泳専門誌。
トップスイマーからビギナーまで
楽しく泳ぐための情報が満載！

毎月11日発売
定価780円
（税込）

分かりやすい技術特集＆大会リポートのみならず、
主要大会のデータが一目で分かるスイマガ記録室など
増々充実の内容です。

毎月お手元にお届けする定期購読のご案内

HPから http://www.sportsclick.jp/subscribe.html
電話で 0120-413490
FAXで 0120-594134
購読料 1カ年12冊分 9,360円（税込）
半年間6冊分 4,680円（税込）

※送料小社負担。特別定価号の差額はいただきません。半年定期購読は初回のみお申込いただけます。購読終了後の継続手続きでは、年間定期購読のみご利用いただけます。

（株）ベースボール・マガジン社

“ヨギー・インスティテュートで取得できる”ピラティス国際ライセンス資格

ボディコントロールピラティス・マットワーク・インストラクター養成コース

BODY CONTROL PILATES®
レベルや身体能力に合わせた100種類以上のエクササイズ

10/10（土）～全12日間 @新宿
締切：2015年9月6日（日）
早期割引（締切）：2015年8月9日（日）

シニアピラティスインストラクター養成コース

11/16（月）全3日間 @新宿 リン・ロビンソン
11/26（木）～全3日間 @名古屋 フィリッパ・サッチウェル

マタニティピラティス・インストラクター養成コース

11/20（金）～全4日間 @TOKYO（日比谷）
11/26（木）～全4日間 @OSAKA（梅田）
リン・ロビンソン　※全4日間のうち産2日間、産後2日間のどちらか受講も可

パワーピラティス・ビギナーマットピラティス・ティーチャートレーニングコース

9/18（金）～全3日間 @OSAKA（梅田）
9/22（火・祝）～全3日間 @新宿
アリソン・ゴンザレズ

パワーピラティス・インターミディエイトマットピラティス・ティーチャートレーニングコース

9/25（金）～全3日間 @新宿
アリソン・ゴンザレズ

POWERPILATES
HOST TRAINING CENTER
フロー（流れ）のなかで全身を動かすピラティススタイル

【ピラティスインストラクター養成コース 体験会開催】

「ボディコントロールピラティス」と「パワーピラティス」それぞれのインストラクター養成コースの両方を比較し、それぞれの特長を体感できる説明会です

7/26（日）11:30～13:00 @新宿
8/8（土）16:30～18:00 @TOKYO（日比谷）

※この他にも随時実施しています。お問い合わせください。

ビューティ・ペルヴィス®・プロフェッショナルコース 全5日間
骨盤調整を中心に、トータルボディワーカーになろう！

8/22（土）～ @福岡　※全土日開催
9/5（土）～ @OSAKA（梅田）　※土日祝開催
9/13（日）～ @TOKYO（日比谷）※全日曜開催
10/10（土）～ @名古屋　※土日祝開催

ビューティ・ペルヴィス®とは

人間が本来持つ自然治癒力や
免疫力を引き出す、トータル・ボディワーク。
骨盤を中心に、自力で全身を調整するメソッドです。

● コース説明会を随時実施しています。お問い合わせください。

お申込み・お問い合わせ	スタジオ・ヨギーのスクール　ヨギー・インスティテュート	03-5909-0854	yoggy-institute.com

adidas yoga インストラクター　養成コース　首都・近畿・広島圏

身体力学的要素を適用し、身体が最大限の力で機能するための最適なアライメント（姿勢）へと導くパワー系のヨガです。筋力・柔軟性・持久力を磨き高めていくトレーニング要素の高いプログラムで、特定のアライメントに対しキューイングを通してポーズをホールドしながら心身を追及していきます。adidas　yogaを通して、あらゆる種類のアスリート達、違うスタイルのヨガやスポーツのプラクティショナーの基礎トレーニングプログラム、そして人生一般に活用することができます。

※ヨガ指導経験者向けの育成コースですが、これからヨガ指導を始めたい方は一度ご相談ください。（首都圏のみ）

◆カリキュラム◆

・研修…18 時間
・adidas yoga の概要　各ポーズの一般原則の習得と練習
　アライメント／呼吸について、プログラム構成など

◆参加費◆　86,400円（税込）　adidas ウエア・マニュアル・DVD 代含む

※クレジットでの分割払いも可（ご希望の場合はご相談ください）
※adidas yoga インストラクターライセンス取得後は、年に1度の更新研修受講が必須（1 日研修）

◆定　員◆　20名

◆講　師◆　関依子（adidas yoga教育ディレクター）

※開催2週間前の時点で最少遂行人数に満たない場合は開催を中止する場合がございます。

◆日程・開催場所◆

［首都圏］**2015年9月5日（土）・6日（日）・11日（金）**
10:00～17:00（休憩1ｈ含む）会場：THE☆STAGE港北
申込締切：8月25日（火）

［近畿圏］**2015年8月27日（木）・28日（金）・29日（土）**
10:00～17:00（休憩1ｈ含む）
会場：江坂ダンススタジオ　ZenShow(ゼンショウ)
大阪府吹田市豊津町10-6 エクセル江坂ビル4F　（江坂駅徒歩1分）
申込締切：8月14日（金）

［広島圏］**2015年8月21日（金）・22日（土）・23日（日）・24日（月）**
（金）12:00～18:30（休憩30分含む）
（土・日）17:30～20:30（月）10:00～17:00（休憩1ｈ含む）
会場：東急スポーツオアシス　アルフェ店（最終日のみ広島店）
申込締切：8月14日（金）

首都圏　**（株）東急スポーツオアシス**　グループエクササイズ企画首都圏 TEL **03-3492-2147**　受付時間10:00～17:00（土日・祝除く）
広島・近畿圏　**（株）東急スポーツオアシス**　グループエクササイズ企画近畿圏 TEL **070-6447-5580**　受付時間10:00～17:00（土日・祝除く）

養成講座へのお申込　24時間いつでもお申込OK！　WEBから　オアシス養成　検索　http://www.sportsoasis.co.jp

養成　全国

バランスコーディネーション インストラクター 養成講習会

バランスコーディネーションとは、シンプルな種目を用いて『参加者に気付きを与えながら指導を行う』プログラムです。

機能改善エクササイズとして、また参加者自身の自己効力感や成功体験をサポートし、継続して参加していただける環境づくりも考慮しています。
特徴としては、

① 参加したその日から効果を実感できること
② 参加者に納得感を感じていただける展開方法
③ 参加者視点から考えた指導メソッド
効果性と継続性に力を入れています。

★バランスコーディネーション体験会を随時行っています！
★認定インストラクター対象の勉強会、履修制度などフォローあり
詳細はホームページをご覧ください http://www.jmode.info

日時
【東京会場】**9月4日（金）、5日（土）、12日（土）**
【宇都宮会場】**9月11日（金）、12日（土）、13日（日）**
【東京会場】**9月21日（月祝）、22日（火祝）、23日（水祝）**
【茨城会場】**10月10日（土）、11日（日）、12日（月）**
【新潟会場】**10月16日（金）、17日（土）、23日（金）**

時間
1日目　9:20～18:00
2日目　9:20～17:30
3日目　9:20～17:00
※時間は会場によって多少変更する場合あり

料金　**81,000円**（税込）

定員　各会場 **10**名
※お申込者が少数の時は開催を見送る場合あり

講師

増子俊逸　平幸子　井上益慶　斉田美穂　中村宏美

申込み・お問合せ先　**株式会社ジェイモード**　balance@jmode.info（担当者：増子俊逸）　TEL: 090-5567-3889

養成 千葉

気功体操普及指導員認定 4時間講習会開催

※高齢者に大人気　※生涯現役指導可能　※奥が深い

心と体に良い気功はとてもシンプルで分かりやすく、誰にでも親しみやすいものです。既にヨガやエアロビクス、トレーナーなど運動指導をされている方であればすぐにでもできます。この4時間では、指導に必要な正しい姿勢、呼吸、意識を集中的に身に付けていただきます。

講師 大塚丈史 (株)ナセバスポーツジャパン代表取締役

<楽立楽座太極拳指導風景>

楽立楽座太極拳指導員認定

32時間 86,400円（日曜・金曜）
スポーツクラブでの太極拳導入にピッタリ

養成講座11月スタート！！

※日程・内容等の詳細はHPへ

2015年10月から実際に指導できるチャンス！（フィットネスな内容）

日程　8月2日（日）、9月27日（日）、11月1日（日）、11月6日（金）
日曜：13：00〜17：00　金曜：12：30〜16：30
※上記日程のうち、一日をお選びください。

受講料　16,200円（税込・認定料込）

会場　快晴太極拳教室（千葉県松戸市）

申込方法　メールにてお申込み後、受講料16,200円を下記口座へお振込みください。
★お振込み後レッスンDVDを送付しますので順番等学習していただき、本部道場で講習及び試験を行い後日修了証又は認定証をお送りいたします。
振込先：千葉銀行馬橋支店　（普）3682740　㈱ナセバスポーツジャパン

★DVDでまず学習

YouTube 動画でチェック！　楽立楽座太極拳　気功体操準備功

太極拳普及促進協会 info@naseba21.com ☎047-711-5064
株式会社ナセバスポーツジャパン 太極拳普及促進事業部　http://naseba21.com
〒271-0047 千葉県松戸市西馬橋幸町34 木村ビル4F　ナセバスポーツジャパン　検索

HPのQRコード

養成 愛知

関節機能改善に特化したメソッド！関節機能改善水中運動養成コース

高齢化に伴い、腰痛・膝痛・股関節など関節疾患者の方が増えています。当養成コースでは、フランクリンメソッドの要素も取り入れ、股関節、腰、膝、脚、肩関節機能改善に特化した水中運動プログラムや指導方法を学び実践に導きます。しっかりとした知識、プログラム作成力を得ることで、「安全」「楽しく」「効果的」な関節機能改善水中プログラムの指導を目指します。

開講日時　2015年9月19日、20日、10月3日、4日、17日、18日　計6日間
※機能改善のみ、10月3日〜18日の計4日間
【土】10:00〜18:00
【日】10:00〜17:00

会場　【土】碧南スイミングスクール（愛知県碧南市作塚町1-88）
【日】ぷらざ三河安城（愛知県安城市三河安城南町1-10-1）

講座内容　水中運動に必要な知識やスキル、及び、フランクリンメソッドも取り入れた関節機能改善の役立つ知識と具体的なスキルの習得

受講費用　◆水中指導初めての方　全日程97,200円（税込）
◆指導経験者（機能改善のみ可）※4日間64,800円（税込）

認定団体　日本マタニティフィットネス協会 5.0単位、JAFA:申請中

応募締切　2015年9月10日（木）

主催団体　NPO法人　健康支援エクササイズ協会

講師

藤原葉子

佐藤恵美子

NPO法人 健康支援エクササイズ協会
〒458-0805　名古屋市緑区大清水2-1609 担当:藤原
TEL:052-387-5635／FAX:052-387-5636

養成 東京

第6期ヴォーカリズムインストラクター講師養成コース
～「声」を「鍛える」オリジナルメソッド～
ヴォーカリズムで「声のアンチエイジング!」

いつまでも「明るい声」「健康な声」で過ごす為の、新しいフィットネスプログラムです。超高齢化社会に伴い問題視されている「誤嚥性肺炎」「骨盤臓器脱」「認知症」などの予防を目的としております。
「声は一生のパートナー」です。ヴォーカリズムインストラクターになって自らの声もスキルアップしましょう。
【導入スポーツクラブ】
メガロス、ルネサンス、GOLD'S GYM、カルチャーワークスシダックス渋谷、エスフォルタ、ジェクサー、DIVA
★2016年4月レッスン拡大に向けてインストラクター大募集!

本科日程　10月5日、19日、26日
11月2日、9日、16日、30日
12月14日(オーディション)
月曜日（全8回24時間）
9:00〜12:00

説明会　9月10日（木）、14日（月）
18:00〜19:00
※説明会は予約制となります。お電話、メールにてお申し込みください。

開催場所　サウンドスタジオノア　吉祥寺（東京都武蔵野市吉祥寺東町1-4-27 B1F）

講師　玉澤明人（株式会社そらうみ代表取締役）、榎本真紀、KoKo

講座内容　講義:発声のメカニズム
実技:ボイストレーニング、インストラクション

定員　10名

受講費用　79,200円（税込）

応募期限　2015年9月20日（日）

※詳しくはホームページをご覧下さい。

株式会社そらうみ
〒180-0003　東京都武蔵野市吉祥寺南町2-20-1　HP: http://www.solaumi.jp/
吉祥寺オリンピックマンションB-8　TEL:0422-29-8461　E-mail: info@solaumi.jp

養成　東京・大阪

ジョギングインストラクター講座（2級）

『安全に・楽しく・継続して』“走る”を、一般の方に指導できる指導者資格です。
2級講座は初心者ランニング指導ができるようになることに重きを置いております。

日　程　【東京】
①8/2(日)&16日(日)
②8/7(金)&21日(金)
③8/15(土)&16(日)
【大阪】
8/13(木)&14(金)
※2日間の参加+認定試験
時　間　9:00～17:00
会　場　東京:協会セミナー室及び皇居周辺(半蔵門)
大阪:エル大阪
講　師　協会代表理事 牧野仁
協会認定ジョギングマスターインストラクター
定　員　12名
受講費用　講座受講:70,740円(テキスト代、税込)
試験料:12,960円
認定登録料及び初年度会費:19,449円 取得合計:103,140円
応募締切　各講座開催の5日前まで

一般社団法人日本ライフタイムスポーツ協会
〒102-0092　東京都千代田区隼町3-19　隼町MTビル5F
TEL:03-6661-8968　Mail:info@lifetime-sports.jp　HP:http://lifetime-sports.jp

いち早く求人・養成情報が届く!!
Fitness Job
スマートフォンでも閲覧可能!
スマホでの登録はコチラ

養成　埼玉

NPO法人スポーツ・サンクチュアリ・川口

川口市内総合型地域スポーツクラブによるエリアネットワーク内で活躍する指導者を育成するため十分に現場実習をしながら学んでいただきます。

文部科学省委託事業 総合型地域スポーツクラブで活躍する指導者　育成コース

A．基礎講習　(費用:無料　＊文部科学省委託事業として実施のため)
9月26日(土)
①「高齢者」新しい総合事業について(地域包括支援センター講座)　10:00～12:00
②介護予防運動指導法Ⅰ(リハフィット)　13:00～15:00
③介護予防運動指導法Ⅱ(ウォーキング)　15:00～17:00
10月3日(土)
①総合型地域スポーツクラブの役割・クラブ運営とは?　10:00～12:00
②怪我をしないためのストレッチ&トレーニング法　13:00～15:00
③危機管理・AED講座　15:00～17:00

B.ステップ講習&現場実習(6か月)　※費用:月会費制　有料となります。
□ジュニアアスリートプログラム　□認知症サポート出前講座
□ヨガ・ピラティス講座　□C3コミュニティ活用講座
□バランスアップウォーキング講座　□プレイパークリーダー
□卒業検定&シンポジウム　□キネシオテーピング講座
□子ども投力向上プロジェクト
2015年10月5日～2016年3月まで　6か月
※時間はオリエンテーション後、各自のカリキュラム毎により、決定します。

会　場　川口総合文化センターLILIA
JR京浜東北線川口駅西口駅前
10階和室・11階中会議室
講　師　宮内孝知氏
(早稲田大学名誉教授)ほか
申　込　メール、またはFAXにて
「お名前・ご住所・連絡先電話番号・メールアドレス」をお知らせください

NPO法人 スポーツ・サンクチュアリ・川口
〒332-0035　埼玉県川口市西青木5-5-19 B・Bハウス 302
Tel:048-253-9700　fax:048-253-9701　MAIL: tfpkty2@nifty.com

NEXT 9月号特集予告

ボディメイクを成功に導く食事指導モデル(仮)

糖質制限やファスティング、食事指導やサプリメントのアドバイスなど、フィットネスの現場でも食事指導が本格化してきました。そこで次号では、メンバーやクライアントが継続できボディメイクを成功に導く食事指導法についてまとめます。
食事・栄養に関する知識、カウンセリングやコミュニケーション、コーチングなど、心理的なサポートについても理解が深められる内容を予定しています。

NEXT・Fitness Job　広告掲載のご案内
お申込締日　8月6日
誌面校了日　8月10日
誌面発行日　8月25日
Fitness Job掲載期間　7月25日以降のご希望日～9月24日まで

株式会社クラブビジネスジャパン TEL:03-5459-2841
〒150-0045　東京都渋谷区神泉町20-25 神泉QSビル8F　FAX:03-3770-8744　e-mail:info@fitnessclub.jp

メガロスアカデミー

★詳細はお問い合わせください

受けたい時に、時間・場所・条件が合った時が最初の一歩です。

第29期 JAFA GFI認定エアロビクスインストラクター養成コース

日　　程　説明会:2015年8月8日(土)　16:30～18:30
本科:2015年8月22日～11月21日　16:30～20:00(全日程土曜日)
※筆記セミナー／筆記試験　12月
場　　所　メガロス錦糸町
料　　金　【ベーシックコース】一般 113,400円(税込)　内部 105,300円(税込)全10回
★オススメ→サークル・公共施設などでの指導にご興味のある方
【マスターコース】一般 291,600円(税込)　内部 280,800円(税込)
全18回(オーディション含む)
★オススメ→メガロス・他クラブ様での指導にご興味のある方
トライアゲイン　64,800円(税込)

内　　容
JAFA ADBI (エアロビックダンスベーシックインストラクター資格) 取得を目指す養成講座です。エアロの基本動作と指導スキルを習得することで、様々なグループエクササイズに対応できる応用力が身につきます。

講師

岡橋優子

丹憲一

佐々木恵

特別講師

根岸健一

●大学生・専門学生向け
①JAFA ADBI取得　実技指導コース　全6回(座学を除く)
ADBI資格取得を目標に設定し、初心者クラスの指導を目指すコースです。
97,200円(税込)
②徹底!エアロビクス実技指導コース　全14回(座学を除く)
中級者向け指導まで、現場にてすぐ活躍できる実技指導徹底コースです。
118,800円(税込)

第40期ヨーガインストラクタープロ養成トータルアカデミー

日　　程　説明会:2015年11月20日　15:15～18:15
本科:2015年11月27日～2016年3月25日　15:15～19:30
(全日程金曜日)
場　　所　メガロス吉祥寺
料　　金　一般 291,600円 (税込)　内部 280,800円 (税込)
トライアゲイン 64,800円 (税込)

講師

山田多佳子

田中真紀

塩谷陽向思

小坂京子

井上菊代

内　　容

●プレミアムヨーガ
フィットネスクラブに合った実技指導 (ポーズ・呼吸法・瞑想法) を基本的に学びます。プログラムが豊富でメンバーニーズに応えられます。メンバーの体調に合わせ、観察や修正をしながら段階的なフォームの工夫をアレンジできる能力がつきます。心と身体をいやす安全でスムーズなプログラム構成を学びます。

●ダイナミックヨーガ
姿勢維持に大切な部位をヨーガのアーサナ (ポーズ) で身体をパワフル・アクティブに鍛えてゆき、コアやバランスを意識する技術を学びます。また音楽との融合、呼吸のリズムを大切に進める指導法や、ゲストの体調に合わせ、オプション (レベルを下げて選択) で修正しながら、指導する技術も学びます。

ひめトレ認定会

日　　程　2015年9月12日(土)12:30～19:00
9月13日(日)10:00～17:00
場　　所　メガロス本社(恵比寿)
料　　金　38,880円(税込)
※JCCA非会員の方は、入会金5,500円と年会費8,500円が別途かかります。
定　　員　20名
申込方法　JCCAの公式HP(http://jcca-net.com/)よりお申込ください。

内　　容
ストレッチポールひめトレを用い、骨盤底筋群を鍛えるとともに感覚を取り戻すエクササイズです。姿勢改善・ボディラインの改善・パフォーマンスアップ・尿漏れ予防等様々な効果が期待出来ます。メガロスでは有料イベントやパーソナル指導にてご活用ください。また、ご自身のサークル等での指導も可能です。
※この講座の参加には、日本コアコンディショニング協会 (JCCA) への登録が必要になります。

ひめトレ認定会の前に…骨盤セミナー

日　　程　2015年9月12日(土)
10:00～11:30
場　　所　メガロス本社(恵比寿)
料　　金　一般 4,860円(税込)
内部 3,240円(税込)
定　　員　20名
申込方法　一般　お電話にてお申込みください。
内部　メセスウェブよりお申込みください。

内　　容
フィットネス指導者のための〝女性の骨盤底筋メカニズム、聞いて納得!「骨盤ナビ」の著者が女性の骨盤底筋の解剖から、実際の動き、機能障害などの専門知識を解説します。ひめトレ習得を確かにするため骨盤底筋の解剖学をより深く学びたい方、パフォーマンス力を高めたい、介護、医療、ピラティスやヨーガの指導に役立てたい方は是非ご参加ください。
★同日12:30から実施のひめトレ認定会の前に是非ご参加ください。

講師
岡橋優子

※トライアゲイン　メガロスのアクア養成コース、他社のアクア養成コースを受けたけれど、もう一度勉強したい方へ大幅値引対応価格でサポートいたします。勉強し直したい講座のみの参加も可能です！

お問い合わせはお気軽に
詳細はメガロスHP下部右の「インストラクター向け情報」よりご覧ください。
http://www.megalos.co.jp/

MCES LINE(商品開発課直通)　**TEL.03-5720-7339**
24時間留守電対応
〒150-0022　東京都渋谷区恵比寿南2-4-4

Polestar Pilates
リフォーマーインストラクター養成コース in 東京

リフォーマーを使用したピラティスを指導するために必要な知識、ティーチングスキルを習得できるコースになります。
マットの認定資格を持っていなくても大丈夫! これからピラティスを学ぼうと思われている皆様も、リフォーマーコースで更にピラティスを深めたいと思っている皆さまも、是非ご参加ください。

澤田理佳

中村眞二

日　　程	2015年10月17日(土)～2016年1月24日(日)全8回 (認定試験は2016年7月頃予定)
会　　場	ボディワークスタジオ元気工房 (東京都台東区蔵前3−12−9)
講　　師	Polestar Pilates エデュケーター
受 講 料	454,140円
定　　員	18名　※最少催行人数10名(催行の有無は9月25日(金)に決定)
運　　営	ボディワークスタジオ元気工房

申込み・問い合わせ ボディーワークスタジオ元気工房 TEL:03-5809-3557／丸山・山口

RENAISSANCE

株式会社ルネサンス

養成コース・セミナー
全国各地で開催!

資格取得で指導の幅を広げよう!

エアロビクスインストラクター養成コース（応用科）in 宮崎

フィットネスを通じ、エアロビクスを通じて真の健康をサポートしたい!と思う方をサポートします!このコースは「基礎科」修了生及び、現在インストラクターとして活動し、更なるスキルアップを目指す方に最適のコースです。是非ご参加ください。

池田抄祐里

山野雅子

日　　程	8月2日(日)～9月6日(日)全6回
会　　場	スポーツクラブ&スパ ルネサンス宮崎
講　　師	池田抄祐里、山野雅子
受 講 料	80,244円
定　　員	8名
主　　催	池田抄祐里

申込み・問い合わせ sallybagus19710217@yahoo.co.jp／池田

ヨガインストラクター養成コース in 東京

ヨガを通じてお客様ひとりひとりの目的に向かって、ナビゲートできる本物のインストラクターを育成していきます。質の高い実技・理論を習得できるカリキュラムで、皆さまのお越しをお待ちしております!

日　　程	8月1日(土)～10月25日(日)全15回　※セレクション7月19日(日)
会　　場	Demi ルネサンス五反田
講　　師	池川亜矢子・小神埜玲子・小澤登　他
受 講 料	155,520円　定員:16名　主催:Body Work sutdio　HANA

小神埜玲子

池川亜矢子

小澤登

申込み・問い合わせ E-mail:b.w.s-hana@hotmail.co.jp

介護予防運動指導員養成講習 in 仙台 / 広島

東京都老人総合研究所のカリキュラムに基づき、高齢者の方が積極的に生活機能の維持・向上を図り、自己表現できるよう支援するスペシャリストを目的とした講習です!
【受験資格】医師、歯科医師、保健師、助産師、看護師、准看護師、理学療法士、作業療法士、介護福祉士、歯科衛生士、あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師、柔道整復師、栄養士、介護支援専門員、訪問介護員2級以上で実務経験2年以上の方、など

仙台

日　　程	9月26日(土)・27(日)・28(月)10月3日(土)・4(日)全5日間
会　　場	PARM-CITY 131貸会議室 スポーツクラブルネサンス 南光台クラブ
講　　師	未定
受 講 料	91,800円
定　　員	各16名
主　　催	㈱ルネサンス

広島

日　　程	10月17日(土)・18(日)・23(金)・24(土)・25(日)　全5日間
会　　場	広島オフィスセンター スポーツクラブルネサンス広島緑井
講　　師	毛木瑞穂
受 講 料	91,800円
定　　員	各16名
主　　催	㈱ルネサンス

申込み・問い合わせ
ルネサンスフィットネス教育研究所 TEL:03-5600-5331　rife@s-renaissance.co.jp／増田・伊藤

RENAISSANCE
フィットネス教育研究所　検索
※詳細はホームページでもご確認いただけます

お問い合わせは **TEL:03-5600-5331**
Mail:rife@s-renaissance.co.jp

株式会社ルネサンス フィットネス教育研究所
〒130-0026　東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア８階
担当：増田・伊藤

インストラクター・トレーナーのキャリアマガジン
月刊ネクスト 2015年8月号 No.101
NEXT 2015 8
2015年7月25日発行
（毎月25日発行）
発行人:古屋武範
編集長:岩井智子
〒150-0045 東京都渋谷区神泉町20-25神泉QSビル8F
株式会社クラブビジネスジャパン
TEL:03-5459-2841
FAX:03-3770-8744
URL:www.fitnessclub.jp
E-mail:info@fitnessclub.jp

ゲストに寄り添う
生涯のパートナー
大募集!

全国でパーソナルトレーナーを積極採用中!

Staff Interview

RIZAP
コーチングトレーナー
藤田 晋さん

以前からスタッフ研修に力を入れているRIZAPだが、今年6月から新たに“コーチングトレーナー”に4名のスタッフが就任。昨年、RIZAP全店舗内で顧客満足度1位を獲得した神戸店のマネージャーを務めていた藤田晋さんもその一人だ。

「私は前職が教員だったこともあり、入社時から教育・研修に興味がありました。店舗改善やスタッフ指導が主な仕事ですが、それらはゲストが笑顔になることを目的に行っています。そのためにはまずスタッフが笑顔でいられる環境を作る必要があるので、現場が動きやすいようフローを見直したりしています。役職自体がまだ始まったばかりですが、新規店舗の立ち上げと並行して既存店のサービス向上・顧客満足に繋がる仕事をしていけたらと思います」

輝かしい実績を作り上げ会社に貢献している藤田さんは幼少期からスイミングを続けており、水中ホッケー日本代表として国際大会に出場した経歴の持ち主。トレーナーとしては未経験で入社したが、アスリートや教員など様々な環境で培った経験が今に活きている。

「学生時代はトレーニング関係の勉強をしていたわけでもなく、当時はほとんど独学でした。スクワットひとつ取っても見よう見まねでやっていたのですが、RIZAPに入社して研修を受けてからは安全で正しいトレーニング方法を提供できるようになりました。ゲストの健康をサポートするためにスタッフは日夜努力しているので、会社としても業界としても底上げしていければと思います」

勤務地一覧

- **積極採用地域**
  東京(23区)、神奈川、埼玉、仙台、郡山、札幌、名古屋、大阪、熊本、岡山、静岡
- **新規オープン予定**
  関内、新潟、大分
- **海外店舗**
  上海、シンガポール、台湾、香港

新規店舗続々オープン!
全国各地でトレーナー・カウンセラー大募集

職種名	パーソナルトレーナー・カウンセラー【契約社員】
仕事内容	トレーナー業務・カウンセリング・食事指導・顧客フォロー・予約管理など
募集人員	全国積極採用!
勤務時間	6時00分～23時30分(シフト制／実働8h)
休日	週休2日制
給与など	時給900円+インセンティブ ※トレーニングインセンティブ(500円～3,000円)+その他各種インセンティブ有 平均支給実績353,511円!(入社半年367名のトレーナー平均月収/2015年4月支給実績) (平均時給900円×平均実働8h×平均22日+トレーニングインセンティブ+各種インセンティブ) 誰もが納得の高収入を実現!
待遇	社会保険完備、交通費支給(規定内)、業務災害保険完備、インセンティブあり
研修制度	解剖学、運動学、生理学、栄養学およびお客様へのカウンセリング方法も学んで頂きます。 トレーニング指導法も時間をかけて研修を行いますのでトレーナーとしてしっかり準備してから実務に入ることができます。 トレーニングの知識だけでなく、ゲストのモチベーションをサポートするゲストマネジメント研修も完備しています。※実務研修あり
応募方法	Fitness Jobよりご応募ください。 または、下記HPにアクセスいただくか、お電話にてご連絡ください。

会社説明会開催中!

説明会日程

8/1(土)14:00～	金沢	(定員:40名)
8/5(水)18:00～	本社	(定員:80名)
8/6(木)17:00～	松山	(定員:40名)
8/7(金)13:00～	大阪	(定員:60名)

応募資格

★パーソナルトレーナーになりたい方
★人を喜ばせることが好きで、
　人の役に立つ仕事がしたい方
★お客様の目線に立ってアドバイス・指導の出来る方
★体を動かすことやスポーツが好きな方
★目標を立て、それに向かって行動できる方

下記有資格者も大歓迎!!
NSCA-CPT、CSCS、JATI、健康運動実践指導者、
健康運動指導士、ACSM-HFI、管理栄養士 など

RIZAP株式会社
〒169-0074 東京都新宿区北新宿2-21-1 新宿フロントタワー31F
URL:http://www.rizap.jp/ mail: recruit@it-group.jp TEL:03-5962-0041