インストラクター・トレーナーのキャリアマガジン

NEXT for BUSINESS

月刊［ネクスト］
2015／September／No.102

9

ボディメイクを成功に導く
食事指導法

インタビュー 清水 忍さん

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

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。

Dr.メアリー・サンダース

科学的な研究を基にした水中運動プログラムの第一人者。
常に実際のレッスンで効果を検証、医療関係者・運動生理学者などから意見を聞き、大学で専門的なデータをとりながら、科学的な側面からアクアミットを使ったエクササイズなど独自のプログラムを展開。現在でもアメリカ赤十字の衛生安全専門医としてボランティア活動を行う傍ら、各国のインストラクター教育や執筆活動を精力的に行っている。

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**　9月11日(金)17:00まで

11:00〜13:00（120分）

講義／実技
インストラクター、インストラクターを目指す方向け

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

世界のフィットネスシーンで注目を集めている『H.I.T.（高強度トレーニング）』を水中エクササイズに取り入れた『H.I.C.T.（高強度サーキットトレーニング）』をご紹介します。

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（会員・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（AFAA・ACSM）として承認されます。

村上理香

澤野利恵

13:15〜14:15（60分）

ファンレッスン
インストラクター、愛好家の皆様にお楽しみいただけます

Splash! Functional HIT thePOOL"Play-out"

これは、ワークアウトというより遊び感覚で行う運動です。日常生活活動、レクリエーション・スポーツをパワーアップする〝高強度トレーニング〟、創作的水中運動を行います。アクアエクササイズの第一人者であるメアリー女史のファンレッスンを存分にご堪能ください。

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）

Dr.メアリー・サンダース

14:30〜15:30（60分）

ファンレッスン
インストラクター、愛好家の皆様にお楽しみいただけます

シンクロアクアダンス

『潜らない』『泳がない』『顔を水につけない』が特徴のシンクロナイズドスイミングの要素を取り入れたアクアダンスは、チームワークをはじめ、通常のアクアダンスでは味わえない楽しさを感じていただけるプログラムです。

講師　Team Agua（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）

大槻和子

石井里香

14:30〜16:30（120分）

講義
インストラクター、インストラクターを目指す方向け

機能改善の考え方を水と陸から学ぶ！

発育・発達のプロセスを理解して、人の進化のプロセスをたどり、身体機能を紐解くことで、効率的な動きや協調的な動き、全体的な動きがもたらすメリットを理解し、運動指導のプログラミングに役立てるクラスです。アクアインストラクターに留まらず、ピラティスやヨガ、トレーニング指導を行うインストラクターにもお勧めのクラスです。

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（会員・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。

尾陰由美子

16:45〜17:45（60分）

ファンレッスン
インストラクター、愛好家の皆様にお楽しみいただけます

アクアダンス☆パーティ　〜まだ夏は終わらない〜

暑い夏に思い切り水しぶきを上げる……!!　こんな気持ちの良いことはありません。インストラクターの方も愛好家の皆様も、どなたでも楽しめる……そんなアクアダンスパーティに一緒に参加しませんか？

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）

柿島由香

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

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。

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！

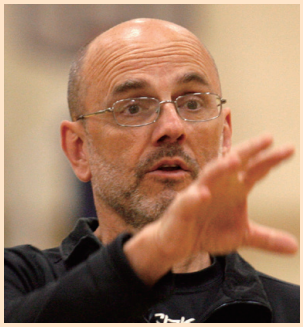
CFSCとは？

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。

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



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。

エリア	実施期間／時間／店舗	担当講師	価格
関東	9月24日(木)／9:30〜18:30／ティップネス宮前平	谷佳織	各回 64,800円（税込）
関西	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

ONEDAY

ゴルファー向け トレーニング指導セミナー

対象 フィットネスクラブ等で運動指導をされている方、専門学校や大学で運動指導の勉強をされている方

ゴルファーを対象としたトレーナーとして活動するには、柔軟性、筋力、パワー、バランス、身体操作感覚をゴルフに結び付けて指導できる能力が求められます。当セミナーでは、その入門を学ぶことができます。

エリア	実施期間／時間／店舗	価格
関東	9月10日(木) ／13:00〜14:30／ティップネス東新宿 10月23日(金)／13:00〜14:30／ティップネス宮崎台	各回 5,000円（税込5,400円）

9月10日 テーマ② 筋力編
スイングフォームから筋力が必要な箇所を特定する方法の基礎を学び、プロゴルファーも行っているトレーニングとゴルフ動作を関連付けて説明する方法を学びます。

10月23日 テーマ③ 身体操作編
スイングや連動性を高めるトレーニングを体験し、座学で学ぶ動作と実際の動作のギャップを体感することで、指導に活用できるトレーニングやストレッチを学びます。

店舗案内 ティップネス宮崎台：東急田園都市線 宮崎台駅 徒歩 1 分
ティップネス東新宿：都営大江戸線・メトロ 副都心線 東新宿駅 A3 出口直結 オフィスビル「新宿イーストサイドスクエア地下 1 階」
定員 20名(最少遂行人数3名)
申込期間 各セミナー開催の２週間前まで
資格認定ポイント 本セミナー１回受講につき、AFAA 90 分 1.5 ポイントが取得いただけます。ご希望の方は、セミナー申込時にポイント取得希望の旨、お伝えください。セミナー受講終了後、認定証をお渡しいたします。

石渡俊彦プロ

スポーツコンディショニング研究所及びゴルフスタジオｆ代表。
プロゴルファー＆フィジカルトレーナー
95 年プロテスト合格。
男子・女子ツアーにおいて復活優勝を果たした有名プロのコーチとして高く評価され、そのノウハウを活かし、若手の育成やアマチュアのレッスンにも力を注ぐ。2004 年「レッスン・オブ・ザ・イヤー」を受賞。

小村昌弘(こむらまさひろ)

スポーツコンディショニング研究所トレーナー
2006 年より、石渡俊彦プロに師事し、述べ３万人以上のプロ・アマゴルファーのゴルフトレーナーとして務める。ゴルフトレーナー育成・試合帯同・資格団体のセミナー講師なども担当。

●健康運動指導士
●スポーツプログラマー2種

TRF EZ DO DANCERCIZE

東京・名古屋・大阪・福岡にて
開催決定！

イージー・ドゥ・ダンササイズ

インストラクター養成講座開催

圧倒的集客
プログラム

■募集要項

【応募資格】
・エアロビクスインストラクターまたは、ダンスインストラクター(両方経験者優遇)
・20歳以上
【指導経歴】
・エアロビクス・ダンスの指導経験がある方
【養成費用】
・43,200円(税込/認定試験費含む)
※技術試験準合格者はスキルに応じて有料の技術研修を課されます ※右記参照
・再試験費　5,400円(税込) ※対象者は2016年3月末まで有効
【養成日程】

STEP 01

〈東京〉9月　7日(月)　9:00～14:00予定　会場:avex artist academy 東京校
〈名古屋〉9月　5日(土)14:00～19:00予定　会場:avex artist academy 名古屋校
〈大阪〉9月　3日(木)10:00～16:00予定　会場:avex artist academy 大阪校
〈福岡〉9月11日(金)　9:00～14:00予定　会場:avex artist academy 福岡校
■認定試験(映像審査)
【ダンススキルチェック】　・ダンススキル(指定あり)　・キューイングスキル(指定あり)

STEP 02

〈東京〉9月18日(金)10:00～14:00予定　会場:avex artist academy 東京校
〈名古屋・大阪・福岡〉9月19日(土) 9:00～13:00予定　会場:avex artist academy 各校

■養成の流れ

STEP 01
〈1日目〉ダンス・キューイング養成
￥43,200（試験料／JSDA登録料含む）

- 合格
- 準合格▶技術研修
  A判定￥20,000(10回)
  B判定￥30,000(15回)
  C判定￥40,000(20回)
- 不合格▶再試験
  再試験代 ￥5,400

STEP 02
〈2日目〉座学養成

STEP 03
レッスン稼働

※準合格者技術研修は座学養成を受講後に実施する場合がございます。
※年2回アップデートがあります。

ご応募・お問い合わせ先

まずは右記アドレスにメールにてエントリーしてください。 **dancercize_saiyo@av.avex.co.jp**

エントリー締切 **2015年9月1日(火)**

※記載内容:氏名、年齢、連絡先番号、所在地(都道府県)
※携帯電話からエントリーの場合は@av.avex.co.jpからの受信設定をしてください。
※エントリー確認後、事務局よりご連絡いたします。下記住所へプロフィールをご郵送ください。

エイベックス・プランニング&デベロップメント株式会社　EZ DO DANCERCIZE 事務局　岡村宛
〒106-6030　東京都港区六本木1-6-1　泉ガーデンタワー30F　TEL:03-5545-9318

アドバイザーインストラクター

SHO-JI

Reeco

KAHORI

NEXT for BUSINESS

CONTENTS
2015 September

特集

10 **ボディメイクを成功に導く 食事指導法**

ライザップボディメイクコース …… 12
FiNCダイエット家庭教師 …… 14
スピードマグマダイエットスタンダードコース …… 16
ティップネス「ボディチェンジ」 …… 18
NESTAウエイトマネジメント、ダイエット&ビューティ …… 20
クワバラ式体重管理メソッド …… 22

PERSON

30 My Dream My Business…
清水忍さん

NEWS&TRENDS

07 業界最新ニュース
09 Found it!
26 ダンスフィットネスコンテスト結果発表

COLUMN

38 フィットネスレシピ～人生をヘルシー&セクシーに～
フィットネスをイチから学ぶ!

32 続・次世代パーソナルトレーナーの働き方! 齊藤邦秀・東山暦
トレーナーのための読書入門 高橋順彦
34 健康教育が幸せをよぶ 山村勇介
トレーナー業界の摩訶不思議?常識?非常識 木内周史
36 マーケティングの思考を養う 顧客創造のヒント 伊藤友紀

JOB INFO

39 **求人・養成情報**

ADVERTISER

02・03・56 ---------- 株式会社ティップネス
04---------- avex group holdings
06---------- 株式会社ベネクス
08---------- 株式会社アンダーザライト
24---------- RIZAP株式会社
25---------- フィットネス市場
29---------- 一般社団法人日本マタニティフィットネス協会
33---------- 全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA)
35---------- 公益社団法人日本フィットネス協会(JAFA)
37---------- 株式会社ストロングス

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、庄子悟、小澤千歳、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8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

『NEXT編集部』公式フェイスブックページ

フィットネス業界の最新トレンドやトレーナー・インストラクターの方々のキャリアアップにつながる情報をタイムリーに発信しています!

NEXT編集部　Facebook

VENEX

ISPO AWARD GOLD WINNER 2013

ベネクスリカバリーウェアは、株式会社ベネクス、東海大学、神奈川県との産学公連携事業により開発された休養時専用ウェアです。2013 年には、世界最大のスポーツ用品見本市「ISPO」で日本企業初の金賞を受賞しました。

多くのトレーナーのリクエストに応えて、
９月１日よりトレーナー支援サービスを始めます！

VRST（ベネクス・リカバリー セールス・トレーナー）募集！

ベネクス・リカバリー・セールス・トレーナー制度とは、トレーナーの皆様をサポートするトレーナー支援システムです。「選手やお客様のコンディショニング作りのために、商品を販売したい」といったリクエストに応えるために、スタートいたします。収入アップと、お客様に喜んでいただくツールとして、ぜひお勧めしたい制度です。お問い合わせだけでも結構ですので、お気軽にご連絡ください。

VRST 制度はこんな方にお勧めです。

1. 今の仕事の延長で、プラスの収入を得たい方
2. 新しいことにチャレンジしたい方
3. お客様ともっとコミュニケーションを深めたい方
4. 他のトレーナーの情報など知りたい方

ベネクス リカバリーウェアとは

人間が本来持っている自己回復力を最大限に発揮させることをコンセプトに開発された休養時専用ウェアです。ベネクス独自の先端テクノロジーを駆使し、ナノプラチナをはじめとした各種鉱物を組み合わせた特殊素材が体をやさしく包み込み、体力が回復しやすい環境を整えます。ベネクスリカバリーウェアは様々なスポーツカテゴリーのアスリートの口コミにより、現在では多くの方々にご愛用いただいています。

実際に使用されている方からの声 ▶▶▶

コア トレーニング スタジオ ロハス 代表取締役社長／ NESTA 理事／
日本タイ古式マッサージ協会 シニアトレーナー／グレイシー柔術アカデミー認定インストラクター

田中満（たなかみつる）

ベネクスリカバリーウェアは、コンプレッションウエアとは違い、リカバリー専門のウエアであることが最初のきっかけでした。夜中に１度は目が覚めることが多かった私が、ベネクスを着ると朝まで起きることなく深い眠りにつくことができました。これは、自分自身、運動指導者でもあり、体の反応も敏感なので、一般の方では同じ反応がないのでは？と思い、妻に着させてみたところ、「すごく眠れて、筋肉が柔らかくなった感じがする」と言われました。そこで、既存のお客様にもお勧めできると思いベネクスを取り扱ってみることにしました。トレーナーとして、気になっていた事が、お客様の疲労回復でした。トレーニング指導後、ストレッチ、タイ古式マッサージ、酸素カプセルなど様々な工夫をしながら疲労回復に努めて参りました。しかしながら、お客様と接していない時間には何もできないことが気になっていました。しかしこのベネクスの登場で、それら気になる内容の部分が解消され、また多くのお客様を喜ばせる事も出来ました。指導、施術している時間以外にも、疲労回復のお手伝いをしてくれているウェアです。

初回限定 体感キャンペーン！

トレーナー向けのクロスを期間中無償でお貸出しいたします。
ご希望の方は、下記お問い合わせ先までご連絡ください。
尚、キャンペーン期間は 10 月末までとさせていただきます。

お問い合わせ先 ▶▶▶ TEL 046-280-4166 メール venex@venex-j.co.jp

株式会社ベネクス 〒 243-0014 神奈川県厚木市旭町 1-21-8 あさひビル 2F

www.venex-j.co.jp

ベネクス 検索

NEXT NEWS

News Pick Up 10 | 2015年7月の10大ニュース

1
千葉市、小学生を救命指導員に
同市は、小学生に自動体外式除細動器（AED）の使い方や、応急手当ての方法などを指導する小学生の育成に乗り出す。

2
FiNC、IBM Watsonの初期エコシステムパートナーに選定
同社は、ソフトバンクと日本アイ・ビー・エムが共同で日本語対応版の開発と日本市場への導入を進めるIBM Watsonの初期エコシステムパートナーに選定された。

3
東急不動産、高齢者向けの生活支援拠点施設を開設
同社は、7月、用賀駅前に高齢者向けの生活支援拠点施設「ホームクレール用賀」を開設。既存ビル内に、介護予防の運動スペース、管理栄養士考案の食事を提供するカフェなどを設ける。

4
タニタ、「健脚計」を筑波大学と共同開発
同社は、脚部の筋力とバランスを可視化できる「健脚計」を筑波大学と共同開発。2015～'16年には、介護予防施設やフィットネスクラブなどに販売する。

5
埼玉県信用保証協会、健康増進で保証料優遇
同県信用保証協会は、協会けんぽと連携し、従業員の健康増進に取り組む企業に対して、信用保証料を優遇する制度を導入する。

6
子どもの運動能力を高めるサービスに、需要
やる気スイッチグループ（東京・中央）や学研パブリッシング（東京・品川）など、保育園児から小学生低学年までの子どもを対象にした運動教室を開設する動きが、首都圏を中心にでてきている。

7
NAS、犬のフィットネス事業に参入
大和ハウスグループのスポーツクラブNASは、8月、東京都稲城市若葉台に「わんわんフィットネスNAS若葉台」をオープンし、犬のフィットネス事業に参入する。

8
ルネサンス、「産後ママのためのヨガ&フィットネス」導入
同社は、8月より、スタジオ単体施設ドゥミ ルネサンスにおいて、「産後ママのためのヨガ&フィットネス」プログラムの導入を開始する。

9
コナミS&L、“使ってもらえる”コンテンツマーケティングを展開
同社は、正しい運動方法がよくわかる動画コンテンツ「コナミメソッドまとめ」を7月に公開。初回は内村航平による逆上がりのコツ紹介と、インストラクターによる自宅でも続けられるエクササイズの紹介。

10
セントラルスポーツ、夏向け新プログラムを導入
同社は、7月より新プログラム『X-FIT（エックスフィット）～FAT BURN（ファットバーン）』『美ストレッチ』『ウキ浮きリラックス』を開始した。いずれも「効果」にこだわっている。

News from the NEXT

編集部からのニュース

『FitnessOnline』がリニューアルオープン!

月刊NEXTを編集する株式会社クラブビジネスジャパンが運営するトレーニング・フィットネス情報サイト「FitnessOnline」がリニューアルオープン！
スポーツパフォーマンスを向上させるための情報を掲載。毎月特集テーマに合わせた情報を発信しています。

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。エントリー募集開始!

ルーキーコンテスト2015の開催日が、2015年11月23日（月・祝）に決定しました。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

ロコモ度

日本整形外科学会は、日常生活に必要な運動機能が低下する「ロコモティブシンドローム」の進行度合い「ロコモ度」を測る判定法を公表。ロコモ度の判定は、2種類の運動テストと、「ロコモ25」と名付けた質問票で行う。三つのテストの結果を踏まえて「ロコモ度1」「ロコモ度2」と2段階で判定される。前者は、運動機能の低下が「始まっている状態」、後者は「進行している状態」。

Key Number

2割

介護保険の利用者負担が、一部の人について、8月から引き上げられる。所得の高い人は、これまで1割だった負担割合が2割になる。高齢化で費用が膨らむ介護保険制度を支えるのが狙いだが、利用控えなどの影響を心配する声もある。厚生労働省の基準では、2割負担になるのは、収入が年金だけなら年280万円以上の人。同省によると、利用者482万人のうち、約60万人が2割負担になる。

Key Number

86.83歳

厚生労働省の調査によると、2014年の日本人の平均寿命は、女性86.83歳、男性80.50歳。ともに過去最高を更新。女性は3年連続世界一、男性は前年の4位から3位になり、世界有数の長寿国であることが改めて示された。だが、厚労省算出の健康寿命は、女性が74.21歳、男性が71.19歳（2013年）であり、この健康寿命を平均寿命に近づけていくことが課題とされている。

Key Number

0.7%

2015年版の『レジャー白書』によると、2014年における余暇市場の中のスポーツ部門の市場規模は、3兆9,480億円と、前年比0.7%の微増となった。スポーツ用品は、3年連続で増加。スポーツサービスは、ゴルフとボウリング関係が苦戦しているが、テニス、フィットネス、スキーに回復傾向がみられ、スポーツ観戦が大きく伸びた。テニスクラブ・スクールの売り上げは、前年比5.2%増となった。

UNDER THE LIGHT
YOGA SCHOOL

ヨガアライアンス実績ナンバー1。
3人に1人がUTL修了生です。

米国ヨガ
アライアンス
実績
No.1

yoga ALLIANCE

ヨガアライアンスとは？

ヨガアライアンス（Yoga Alliance）は1999年に発足した国際的なヨガ指導資格発行団体です。2014年3月現在、全世界で45,000名のヨガインストラクター、3,000校のヨガスクールが登録されています。アンダーザライト ヨガスクールはその「米国ヨガアライアンス」実績No.1の正式認定校です。

一生もののヨガの学びを。米国ヨガアライアンス取得100%保証

フィットネスインストラクター向け 無料説明会

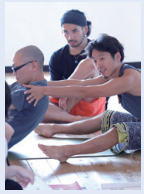
ヨガレッスン参加無料付き

詳細・お申込 www.underthelight.jp

NEXTコラム連載中

5000人の施術に関わってきた理学療法士の経験をもつヨガ講師 中村尚人が監修・指導。
ヨガ解剖学AKICコースは以下の3つのコースから構成されています。

図解YOGAアナトミー：筋骨格編
- 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）



解剖学をベースにしたヨガ指導をしたいインストラクターへおすすめ
『ヨガ解剖学・AKICコース1・2・3』
＊理学療法士など、解剖学の学びのある方はAKICコース2からの受講をおすすめします

AKICコース1

ヨガ解剖学の基本を学びます

◎ 10月開催（10/18, 25） 50,000円

ケガのない正しい指導法を提供したいヨガインストラクター、現場で役立つ知識を得たいボディワーカー、そんなみなさんが適正な価格でしっかりと学べる場、それがAKIC（エイキック）です。
眠くならない解剖学。
解剖学で過去に挫折を経験した方も再チャレンジしてください。

AKICコース2

様々なアーサナと解剖学を繋げた指導法を考えていきます

◎ 11月開催（11/14, 15） 35,000円

AKICを踏まえて、解剖学・運動学的にみても無理のない体の使い方を身につけます。アーサナを一つ一つ紐解き、どんなリスクがあるのか、どの様な方に注意が必要か、適切な行い方は何かを実践を通してじっくり学んでいきます。
クラス指導の参考とアイデアに、今までなかった、解剖学を基準とした分かり易くまとまったアーサナ指導の決定版です。

AKICコース3

解剖学を使って難易度の高いアーサナ指導法を深めていきます

◎ 12月開催（12/13） 18,000円

AKIC2を踏まえ、段階的に難易度の高いアーサナに挑戦します。ただがむしゃらに挑む のではなく、知識と根拠を持って、考えながら挑みます。まねごとで形だけを追ってしまいがちなところを、解剖学と運動学の知識がより深い、外からは見えない部分まで詳細に説明します。

Step1: 2.5時間 安全性から見たアーサナのレベル分類
Step2: 2.5時間 段階的練習法のススメ

アンダーザライト ヨガスクール（最寄り駅：新宿/代々木/南新宿） 東京都渋谷区代々木1-53-4 奨学会館別館4F 【問合せメール】next@underthelight.jp

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

“新しいフィットネスライフの提案“

忙しい、色々とチャレンジしたい方へ「ClassFit」!

フィットネスクラブに通わない理由に「忙しい」は定番ですが、そんな方も急に運動したい!と思ったらすぐ近くのクラブへ行ける!…そんな自由な利用方法ができる「ClassFit」。「月額制で通い放題」「入会金・掛け持ち不要」「入退会自由」など、7割が忙しい都心の女性が利用をしているシステム。始め方は簡単。ネット決済でIDを取得し、必要であれば予約をして行きたいクラブやスタジオ、ジムへ。入会金も面倒くさい入会手続きもいらない、まさに忙しい方へうってつけのシステムです。従来のクラブの選び方を変えて、より多くの方々により快適な毎日をお届けしたいというミッションの元にできあがった新しい形のフィットネスライフの提案です。
★お得な割引キャンペーン中 http://classfit.net/membership-campaign/
ClassFit 初回利用の方のみ対象となります。(2015 年 9月25日まで有効)

問 ClassFit[クラスフィット]サポートチーム support@classfit.net http://classfit.net

2

ITEM

“インテル社とコラボ”

心拍計測ウェアラブルイヤホン「biosport」!

モダニティ株式会社から発売中の、米国「SMS AUDIO」のスポーツ対応ヘッドフォン・イヤフォン18機種。中でも特に注目されるスポーツ・ウェアラブルイヤフォン「bisport」は、インテル社とコラボレーションした初の商品。バイオメトリックセンサーが耳の静脈の血流化から正確に心拍数データを抽出。充電不要のインテル社製のチップを介してスマートフォン等のデイバスに送られ、「Runkeeper」をはじめとするフィットネスアプリケーションで運用が可能。高い防滴性能と気密性を備え、汗や雨による機能の阻害もないスポーツに優れたアイテムです。SMS AUDIOは、クオリティの高いオーディオ機器を提供するため、2011年アメリカで誕生。CEO兼ブランド大使に著名なヒップホップアーティスト「50 Cent」を起用し、社名にも由来する「Studio Mastered Sound」をコンセプトとして、スタジオ録音された音源を忠実に再現できるヘッドフォンスピーカーを開発。近年ではスターウォーズとのコラボレーションなど、品質共に人気の製品です。

問 モダニティ株式会社　TEL03-3585-4332 e-mail:info@modernity.jp

3

NEWS

“スポーツを切り口に英語を学ぶ“

「IB Style English Program」（アイビースタイル イングリッシュ プログラム）!

「32年の歴史と100を超えるスクール実績で新たな施設の可能性を切り開く」株式会社 IB ジャパンはネイティブ講師と日本人講師によるWティーチングによって、身につく英会話を「スポーツと英語」という切り口でスポーツクラブ、スイミングスクール、サッカースクールを展開。人気の習い事を 1 か所で展開し、保護者のニーズに応えた複合型スクールを提案。「語学を学ぶのではなく、何かを通じて学ぶほうが効果的」との考えから、スポーツの内容を取り入れながら進めるこの英会話は、子どもたちも最初から楽しくスタートでき人気。講師は基本的に正規職員なので、施設に合わせて幅広い層への指導を可能としている。国内外合わせて 103 拠点(2014 年 12 月現在)に展開。通常の教室や指導の他に、イースターやサマーキャンプなど季節イベントを通して、ネイティブ講師たちと交流、異文化理解をしながら英語への理解を深めていく。今後も、各施設へ英会話教室を中心とした「ラーニングセンター構想」として導入展開の提案を進めていきます。

問 株式会社IBジャパン　TEL　047-407-2455

4

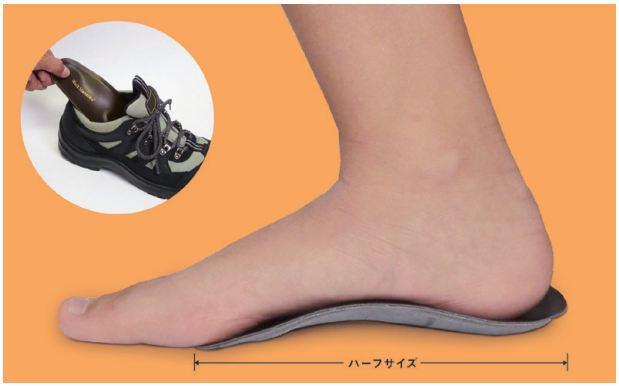
ITEM

“新感覚のハーフサイズインソール”

身体のバランスを調整する「ウォーク満足」!

「崩れた身体のバランスは足裏から」という考えから生まれたのが『ウォーク満足』。親指・小指・かかとの3点をつなぐ立体的なアーチ、この3つのアーチが地面に着地したときの衝撃を吸収してくれ、歩くときのバネの役割を果たす機能的商品。姿勢が崩れると足裏のアーチも崩れ、衝撃もうまく吸収できず、関節などに大きな負担となって表れるところをオーダーメイドのインソール『ウォーク満足』は、履くだけでアーチを改善、姿勢のゆがみを調整。全国主要百貨店などで測定・販売を実施中。所定の講習を受講した専門家が、足裏測定後、その場で姿勢のアドバイスを行います。足裏のバネの役割をサポートしながら足本来の機能を高めていくため、スポーツのパフォーマンス力アップも手助けしてくれます。特に、ゴルフをされる方に大人気とのこと。今後も「足裏の基礎工事」の必要性を発信するために、「フットアドバイザー」を増員し、多くの「足裏測定会」を開催していく予定です。

問 SHK株式会社　TEL03-6240-9192



BODY

ボディメイクを成功に導く

食事指導法

「ボディメイク」が成果保証付きの高額商品として新しい市場をつくり上げつつある。現在注目を集めている「ボディメイク」プログラムは、科学的根拠に基づいた「食事メソッド」と、行動変容へと導く「心理サポート」という大きく2つの要素を兼ね備えることで、クライアントのボディメイクを成功に導いている。
本稿では、それぞれのプログラムについて、「食事メソッド」と「心理的サポート」をどう組み合わせて、ボディメイクを成功に導いているのか、その指導法を探る。

	食事メソッド	心理サポート	ボディメイク商品概要
P12	低糖質食事法	手厚い人的サポート	ライザップボディメイク スタンダードコース 2ヶ月／298,000円
P14	ワン、ツー、スリーメソッド	オンラインでのタイムリーなコミュニケーション	FiNCダイエット家庭教師 2ヶ月／168,000円 (通常198,000円)
P16	ケトジェニック食事法	溶岩浴グループエクササイズ効果	スピードマグマダイエット スタンダードコース 2ヶ月／264,000円
P18	人間栄養学	行動目標と体重モニタリングによる行動変容	ティップネス 「ボディチェンジ」 8週間／34,000円
P20	エネルギー収支バランスと栄養バランスに着目した王道の食事法	週間アクションシートによる1週間単位での行動PDCA	NESTAウェイトマネジメント、ダイエット&ビューティトレーニング パーソナルトレーニング
P22	逆ピラミッド食事法	自分を好きになる方法	クワバラ式体重管理メソッド パーソナルトレーニング

食事 method　心理 support

低糖質食事法 ＋ 手厚い人的サポート

でボディメイクを成功に導く

ライザップボディメイクコース

科学的根拠に基づいたパーソナルトレーニングと、低糖質食事法でボディメイクを実現する「ライザップボディメイクスタンダードコース」は、累積ユーザー数約3万人。2010年の創業以来、わずか5年で急成長を遂げ、現在店舗数は60店舗。トレーナー、カウンセラー約800人が日々クライアントのボディメイクを成功に導いている。初回カウンセリングからボディメイクを達成するまで、不安や悩みをいつでも相談できるカウンセラーの存在も、その成功率の高さを支えている。

低糖質食事法をガイドラインと食品提供で取り組みやすく

ライザップは「ボディメイク」ブランドとして広く認知されているが、ボディメイクの確実な成果を支えるメソッドとして採用しているのが、栄養面では「低糖質食事法」、運動面では筋量を維持する筋肥大のためのトレーニングメソッドだ。毎回のパーソナル指導はトレーニングが中心だが、初回セッションはボディメイクにおける食事の重要性と、食事のガイドラインが伝えられる。

「低糖質食事法」のガイドラインとしてクライアントに示される主な内容は、①主食は摂らない、②野菜は積極的に摂るものの根菜類は控える、③味付けに気を付け、調理法は焼く、蒸す、煮る、のいずれかを選ぶ、④水分をしっかりとる、⑤食事のボリュームは昼→朝→夜の順にする、など。一方、トレーナーやカウンセラーの食事指導におけるガイドラインとしては、「1日糖質の摂取量は50g以下に抑える」、「タンパク質は体重×1～1・5g」、「水分摂取は1日2～3リットル」などを指標として、ボディメイクを成功に導いている。

「低糖質食事法」の主なガイドライン

①主食は摂らない
②野菜は積極的に摂る（根菜類は控える）
③味付けに気をつける
（調理法は焼く、蒸す、煮るのいずれかを選ぶ）
④水分をしっかりとる
⑤食事のボリュームは昼→朝→夜の順に

トレーナーやカウンセラーによる食事指導指針（1日あたり）
・糖質摂取量は50ｇ以下
・タンパク質は体重×1～1.5g
・水分摂取は1日2～3リットル

適切な食事をサポートするオリジナルサービス商品

ガイドラインに沿った食事法を続けることをサポートするべく、ライザップでは、オリジナルのアプリや食品も開発してきている。

栄養管理アプリ「RIZAP touch」は、食べた食品を選ぶと糖質・脂質・タンパク質などの量が自動的に算出され、食べた食事に含まれる3大栄養素の量やバランスがタイムリーにフィードバックされるようになっている。また、そのデータをトレーナーと手軽に共有することができるため、来館がない日でも、オンライン上で的確にアドバイスが提供できることになる。

ライザップオリジナル食品も、低糖質高たんぱくの食事を継続することをサポートしている。低糖質パンや、低糖質パスタ、低糖質アイスなどがあり、パンやアイスはチョコレート味なども用意され、クライアントが我慢するのではなく選べる環境を用意することで継続を促す。また、オリジナルで開発したタイムリリース型プロテインは、身体づくりに必要なアミノ酸BCAAを継続的に体内に供給する分子構造を実現しつつ、身体の代謝を助けるビタミン・ミネラルも配合している。これにより、生化学的にも疲労感やストレスを回避することができ、心身へのストレスを軽減できる。実際にクライアントの多くが、こうした商品も利用しており、ボディメイクを効果的にサポートしている。

モチベーションを支える3重の人的サポート

ライザップでのボディメイク成功の鍵を握るもう一つの要因が、「パーソナルトレーナー」「カウンセラー」「ホットライン」という3重での充実した人的サポートだ。

クライアントは、まずコールセンターで予約をとることからボディメイクをスタートするが、入会前に「カウンセラー」が90分のカウンセリングを行う。ここでは、カウンセリングシートに沿って、「なぜボディメイ

お話を聞いた方

RIZAP株式会社
教育ユニット／管理栄養士
芦野めぐみさん

2012年5月入社。六本木店にて研修を受講。 大宮店、新宿三丁目店、銀座店でカウンセラーとして勤務。 1年半、店舗でのカウンセラー業務と店舗内にて栄養学の研修などを担当。2014年10月より教育ユニットに所属し、レシピの作成と研修内容考案などを担当。 現在は、昇格時に必要な ライセンス制度の導入に従事。

クしようと思ったのか」「ボディメイクによってどうなりたいか」など動機や目的を確認しつつ、不安や悩みを訊いていく。このカウンセリングは、〝クライアントが自分の身体と向き合うきっかけ〟として位置づけ、カウンセラーは聞き役に回るが、平均60～70％の人が入会を決めるという。

入会後は週2回のパーソナルセッションが提供されるが、クライアントの性別や利用時間、相性などを鑑み担当トレーナーが決められ、その担当トレーナーがトレーニング指導を担当する。カウンセラーは入会後も不安や悩みを訊く係りとしてそのクライアントを担当し続ける。

さらに、クライアントが日常生活で分からないことがあれば、いつでも電話をかけられる「ホットライン」も用意している。管理栄養士を含む専門家チームが10人体制で待機しており「今晩イタリアンレストランに行くんですが、何を食べればいいですか？」「これは食べてもいいんでしたっけ？」といった日々の質問に丁寧に答えている。

ボディメイクの成功を支える経験価値

新人のパーソナルトレーナーやカウンセラーは、クライアントを担当する前に必ず18日間の研修を経ており、カウンセラーはさらに外部講師による心理や接遇に関するフォローアップ研修を月1回のペースで受けている。研修期間には、実際に低糖質食事法を体験し、接遇やメールのやりとりについてもロールプレイ式のテストに合格することが必須となっている。

クライアントの経験価値を高める仕組みもある。パーソナルトレーナーはクライアント1人に対して2，000円分まで自身の判断で使用することができる。クライアントの頑張りに報いたり、停滞期でモチベーションが下がりがちな時などに、低糖質スイーツをプレゼントするなどに活用している。同社で栄養指導のガイドラインや、カウンセラー人材の育成を担当する芦野めぐみさんは、こう話す。

「ライザップはボディメイクのイメージが強いですが、私たちが心がけていることは『ハートメイク』。クライアントの方々の気持ちがいい状態にあることが、ボディメイクを達成するうえで欠かせないと考えています。ライザップのクライアント様には頑張りすぎてしまう人も多いので、いつも誰かが寄り添って、無理なくボディメイクを達成していただけるようにこれからもサポート体制を築いていきたいと思います」

ライザップ
ボディメイクスタンダードコース

金額：298,000円（税別）

期間・指導内容など：2ヶ月（1回50分週2回×全16回のパーソナルトレーニング、食事指導）

利用メソッド・ツールなど：低糖質食事法、アプリ「RIZAPtouch」、RIZAPオリジナルプロテイン、低糖質スイーツ、水素水など

RIZAP株式会社の求人情報はP24に掲載！

食事 method

心理 support

ワン、ツー、スリーメソッド ＋ スマホでのコミュニケーション

でボディメイクを成功に導く

FiNC ダイエット家庭教師

累積ユーザー数約1,400人のうち、2ヶ月で平均6・3kg減、成功率83%を誇る、FiNCダイエット家庭教師。糖尿病患者向けに医学的見地から開発された食事法を採用し、遺伝子検査や血液検査など科学的生体情報に合わせたパーソナライズされたサプリメント、2回のファスティングプログラムで確実な成果に導き、心理面では「インテンションテスト」「STAIテスト」などによりモチベーション維持のための的確なアドバイスとサポートを提供してクライアントのボディメイクを成功に導いてきている。

ワン、ツー、スリーメソッドに基づいた、食事習慣づくり

FiNCダイエット家庭教師が採用する食事法は栄養素のバランスをとることで、身体のホルモンバランスを適切に保ち、それにより血糖値が安定し、体脂肪が自然に落ちていくという食事法。具体的には、食事の量を「糖質1：タンパク質2：野菜3」のバランスに保つように指導がなされる。同社で専門的な視点からボディメイクのためのプログラム開発にあたる管理栄養士の和田健吾さんは、こう話す。

「FiNCダイエット家庭教師での成功の鍵の一つが、この食事法をきちんと実践していただくことです。その習慣づくりに取り組みやすくするために、『ワン、ツー、スリーメソッド』という見た目の量で栄養バランスのとれた食事習慣を自分でつくれるように導いていきます。ボディメイクには食事を我慢するイメージを持っている方も多いですが、ワン、ツー、スリーでは、3食きちんと食べていただく習慣をつけていただくことを重視しますので、心理的にも取り組みやすく、続けやすいメソッドです」

食事投稿とタスク遂行を習慣化

和田さんによると、FiNCダイエット家庭教師におけるボディメイク成功のカギは主に2つで、一つはワン、ツー、スリーメソッドに沿った食事習慣をつくることで、もう一つが食事投稿を確実にして貰うことだと話す。食事投稿を習慣化することで、オンラインで指導者とのコミュニケーションが密になり、信頼関係を築けることに繋がる。その信頼関係がモチベーション維持をより確実にする。和田さんは「特に最初の10日間が重要で、この期間中に食事の習慣化と投稿の習慣化が実現できれば、ほぼ成功に導ける」と話している。

この成功要因の一つである「投稿の習慣化」を促すのが、プログラムスタート前に設けている「スタートアップ期間」。ここでは、スマホでのEラーニングカリキュラムが用意されており、ワン、ツー、スリーメソッドの食事法や、食事投稿の方法、体重などの記録方法などが学べるようになっている。このスタートアップ期間に、食事投稿の重要性を伝え、実際に投稿して、フィードバックを貰う体験をすることで、プログラム期間がスタートした時には、ほぼ100%確実に投稿して貰える状態ができるように、サービスを仕組化している。

また、和田さんは、「タスクをきちんとやる人の進捗もいい」と話す。タスクには「朝サプリメントをとる」、「良く噛んで食べる」「活動量を増やす」など、クライアントの事前アンケートをもとにした具体的行動タスクがスマホアプリに日々示される。1日の終わりに実施したタスクにチェックマークをつけて報告できるようになっている。摂取するサプリメントは、事前の準備期間に行う遺伝子検査や血液検査、生活習慣を聞くパーソナルサーベイをもとに、不足しそうな栄養素のサプリメントが自動選定されるロジックが組まれており、選定されたサプリメントを摂取することを習慣化できれば、脂肪が落ちやすい身体に効果的に近づける。また、運動に関しても動画「ヘヤトレ」が準備されており、家でも手軽に運動ができるようなコンテンツのサポートもある。タスクを実践することで、代謝が高められたり、運動量を増やすことができ、ボディメイクの効果を高めることができる。

インテンションテストとSTAIテストに基づいたタイムリーなフィードバック

心理面でのサポートとして特徴的なのが、その方の目的やなりたい自分のイメージを具現化する「インテンションテスト」と、ダイエットに対する不安レベルがわかる「STAI」テスト。指導者は、これらのアンケート結果を踏まえて、タイムリーにフィードバックすることで、ユーザーの成功を心理面から支えていく。

また、タイムリーで的確なアドバイスを確実にする仕組みの一つが「ス

「ワン・ツー・スリー」メソッドのガイドライン

1.ワン
炭水化物手の平の半分の量

2.ツー
たんぱく質は手の平全体

3.スリー
野菜は両手の平いっぱいに乗るぐらい

お話を聞いた方

株式会社FiNC　管理栄養士　ヘルスケアラボ
和田健吾さん

関東学院大学で栄養学を学び管理栄養士の資格を取得。FiNCでは管理栄養士として、クライアントのライフスタイルや体質を考慮した栄養指導に従事する。また、栄養指導に限らず、サプリメントなどの商品開発、ダイエット家庭教師を受けられているクライアントの成果管理、成果向上施策の構築などその業務は多岐にわたる。

FiNCダイエット家庭教師

金額：168,000円（税別）
※夏痩せキャンペーン価格（8/31迄）。
通常は198,000円（税別）

期間・指導内容など：2ヶ月（60日間のオンラインでの食事評価とアドバイス）

利用メソッド・ツールなど：ファスティングプログラム（2回）、遺伝子検査、血液検査（希望者のみ）、食習慣／生活習慣アンケート、パーソナルサプリメント（60日分）、オリジナルスムージー（60食分）、ダイエットハーブティー（30包）、スマホアプリ「FiNCダイエット家庭教師」（トレーニング動画「ヘヤトレ」含む）、全国提携ジムご利用券（全国190箇所・全16回分）
※オプションでパーソナルトレーニングを希望される場合はプラス10万円

ファスティングで停滞期をすばやく脱出

食事面とタスク面での習慣化を促し、心理面で的確なサポートを提供

タンプ」を活用したフィードバック。オンライン指導者の管理画面では、ユーザーの投稿や状態に応じたスタンプを選ぶだけで、フィードバックのサンプル文章が管理画面に表示されるようになっている。その文章を少しカスタマイズするだけで、フィードバックの投稿が完了できる仕組み。指導者からのフィードバックは、原則として次の食事の前までとすることで、クライアントの不安や疑問にタイムリーに対応できたり、1回の食事のバランスが上手くとれなかったとしても、次の食事でリカバリーできるように促すことができることになる。

オンライン指導成功の鍵は、「文脈把握」と「読みやすさ」

オンラインで完結するサービスの場合、ユーザーの利用継続が、ボディメイク成功の鍵を握るが、FiNCでは、今後ユーザー数が拡大しても、的確なフィードバックで利用継続を促し、成功確率を高く維持する仕組みづくりを進めている。

ユーザーの投稿習慣やタスクの実施管理を、システムで自動的にフォローできるようにする一方で、オンライン指導者によるスタンプとテキストによるフィードバックのクオリティを標準化しながら高めていくことを目指す。現在は、心理学に基づいたコミュニケーションのエキスパートを講師に定期的なセミナーを実施する一方で、シニアクルーと呼ばれるオンライン指導者のリーダーが、トレーニーと呼ばれる研修生を5〜6人ずつ担当して、実際のフィードバック文章などの添削などにあたっている。信頼関係を構築するオンラインでのフィードバックについて、和田さんは、文脈に沿った内容と、文章の読みやすさが鍵だと話す。

「文脈に関しては、それまでの経緯を踏まえた内容でフィードバックすることで、ユーザーは『自分を見ていてくれている』と感じることができます。逆に、一般的な内容に終始したり、以前の投稿との繋がりが感じられない内容では、信頼関係を築くことはできません。また、文章が簡潔で分かりやすいことも意外に大切です。スマホでのコミュニケーションは文字とスタンプのみなので、シンプルに的確に伝える力が求められます。オンライン指導者は人間性に加えて、文字による表現力、コミュニケーション力が必要です。今後ICTによるサービスが増える中、こうした力もトレーナーに求められるようになっていくでしょう」

行動変容をサポートするスマホアプリ

食事 method

ケトジェニック食事法

＋

心理 support

溶岩浴グループエクササイズ効果

でボディメイクを成功に導く

スピードマグマダイエット

アンチエイジング効果もあることで近年注目が高まっているケトジェニック食事法で10kg以上の減量でもリバウンドがない「スピードマグマダイエット」は、2ヶ月間、1セッション100分（マグマスタジオレッスン＋体組織計測＋ショートカウンセリング＋水素水や燃焼サプリ摂取）×16回が標準コース。同プログラムと施設展開をリリースするにあたって効果検証として同ダイエットに取り組んだモニターの成果は、2ヶ月で、最大16・2kg減（平均8・4kg）、ウエスト平均8・2cm減。目標達成率は95%にのぼった。ケトジェニック食事法により、体内の代謝回路を糖質優先の回路から脂質優先の回路に変え、溶岩浴エクササイズでは遠赤外線と天然鉱石ミネラルの力で、寝てるだけでも体温が1度上がるという環境でステップエクササイズの有酸素運動を行い、徹底的に脂肪代謝を高め、スピーディなボディメイクを可能にするプログラムとなっていることが特長となっている。

アンチエイジング分野で注目の「ケトジェニック食事法」と「ヒートショックプロテイン」

スピードマグマダイエットでのボディメイク成功を支える食事メソッドが「ケトジェニック食事法」。アンチエイジングの分野で注目度が急上昇している食事法で、糖質を制限することにより、長寿遺伝子と呼ばれるサーチュイン遺伝子の1つにスイッチが入り、肝臓のミトコンドリアで脂肪が分解されてケトン体が合成されるようになる。このケトン体は抗酸化作用があることから、疲れにくくなったり、肌や内臓の調子も良くなる効果もある。

スピードマグマダイエットでの「ケトジェニック食事法」では、さらにアンチエイジング治療にも詳しい医師の監修のもと、ガイドラインを作成。管理栄養士の麻生れいみさんの指導のもとで、マグマカウンセラーを通して食事指導が行われている。具体的には、①対象者の体重に見合ったタンパク質を摂取する、②ビタミン・ミネラルが豊富な葉物野菜、きのこ、海藻などをタンパク質と同程度摂取する、③オメガ3系脂質脂肪酸（オリーブオイル、えごま油、アマニ油など）＋ココナッツオイルと腸内環境改善のためのオリジナルサプリメントの摂取を習慣づけながら、カウンセラーが日々の体調や行動予定を加味し、微調整している。糖質は極力制限するとともに、ココナッツオイルを摂取することが、代謝回路をケトン回路へ移行することを助けるという。麻生さんは溶岩浴エクササイズとの相乗効果についても説明する。

「ケトジェニック食事法が体内の代謝回路を糖質中心から脂質中心に変えることで、脂質がエネルギー源として使われるようになります。さらに、定期的な有酸素運動で脂肪燃焼を促進します。さらに、溶岩浴の環境では、熱ストレスによって『ヒートショックプロテイン』と呼ばれる身体の防御機能を持つ物質が生成されることがアンチエイジング分野の研究で注目されています。これが細胞の保護・修復の効率を高めることで、ボディメイクで落としたくない筋量を維持したり、腸内環境を良好に維持するという効果が得られ、非常に効果的にボディメイクが実現できるのです」

「溶岩浴グループエクササイズ」と、カウンセラーのヒューマンタッチなサービス

心理面では、週2回来館時に行う「溶岩浴グループエクササイズ」と、「カウンセリング」を核に、様々なモチベーション維持のサイクルが回り始める。

「溶岩浴グループエクササイズ」は、溶岩浴の環境の中で行うステップエ

ケトジェニック食事法に基づいた主なガイドライン

①肉・魚・大豆製品（納豆・豆腐など）・卵などのタンパク質
②野菜（葉物野菜）・きのこ・海草・果物からの、ビタミン・ミネラル摂取
（①の同量以上が目安）
③オメガ3系脂肪酸摂取（亜麻仁油・えごま油など）

プラス　ココナッツオイル
mdFoodによる腸内環境改善

※カロリー制限はしない

お話を聞いた方

スピードマグマダイエット　食事コントロール総監督
管理栄養士
麻生れいみさん

大手出版会社の編集・ライターを経て、管理栄養士に。「夏は冷しゃぶ、冬は鍋」の食事で、健康的に20kg減量に成功。大手企業の特定保健指導・栄養相談、病院の臨床研究においての栄養療法を監修し、医薬に頼りすぎない新しい治療法をサポートしている。ダイエット指導においては、約6000人を指導。レシピブログ「食べて痩せる糖質制限・炭水化物ダイエット（ケトン体質ダイエット）」は、ダイエット・ビューティー部門で常に上位にランキングされている。

クササイズ。シンプルな動きでたっぷり汗がかけ、脂肪燃焼に高い効果が得られることから、毎回運動した実感や効果を感じることができる。また、グループで音楽にのってエクササイズをすることから、楽しく取り組むことができ、同時期にボディメイクに取り組んでいる人と仲間意識も芽生える。グループエクササイズのインストラクターは、楽しい雰囲気でレッスンをして、「また来たい」と思って貰えることに集中して指導にあたることで、レッスンに来ること自体にもモチベーションが持てるようになっていくという。

　来館時にカウンセラーが行うカウンセリングも、モチベーション維持の鍵になる。毎日の食事は、「マグマダイエットノート」に日々記入して貰い、クライアント自身に管理して貰うが、来館時のカウンセリングでは、その記録を確認しつつ、毎回インボディでの体組成の測定を行う。記録とインボディのデータを合わせ、食事のガイドラインを守ることで、体重、筋量、脂肪率などが確実に変わっていくことを実感できることになる。また、効果が思うように出ない場合でも、カウンセラーがタイムリーにアドバイスやサポートできることになる。ケトジェニック法では、代謝回路が糖質から脂質に代わるまでの時間に個人差があることから、食事のガイドラインを守っていても、体重や体組成に変化が出るまで時間がかかる人もいる。そうした場合には、尿検査を勧め、ケトン体が出ていれば、確実に成果に近づいていることを伝えるなどの工夫もしている。

　また、クライアントはボディメイク期間中いつでもカウンセラーとＬＩＮＥでやりとりでき、日々の食事に関する質問や、不安や疑問などをタイムリーに聞くことができるというサポートも提供している。カウンセラーは1人で約30人クライアントを担当しているが、ＬＩＮＥでのやりとりには特にルールは設けておらず、カウンセラーの判断で、クライアントのニーズや要望に合わせたヒューマンタッチな対応を行っている。食事の報告や、フィードバックも、クライアントそれぞれに合わせた対応がとることで、クライアントにストレスをかけることなく、信頼関係やモチベーションを強化している。

スピードマグマダイエット
スタンダードコース

金額：264,000円（税別）

期間・指導内容など：2ヶ月（1回60分週2回×全16回のグループレッスンとショートカウンセリング、インボディ測定、食事指導）

利用メソッド・ツールなど：ケトジェニック食事法、腸内環境改善のオリジナルサプリメント「mdFood」、LINE、マグマダイエットノート（食事記録）

株式会社マグマダイエットの求人情報はP43に掲載！

食事 method　　心理 support

人間栄養 ＋ **行動変容**

でボディメイクを成功に導く

ティップネスボディチェンジ

8週間、全16回のパーソナル指導でシェイアップアップを実現する「ボディチェンジ」。累積ユーザー数約2,200人のうち、2ヶ月で平均2・4kg減、成功率80・9%。ティップネスでは約5年前にファンクショナルトレーニングを導入した時期と同時に、食事についても、「人間栄養」と「行動変容」の考え方に基づいた機能的で実践的な指導法を導入。入会者に提供するカウンセリングサービス「ボディドック」と有料プログラム「ボディチェンジ」を通じて適切な食事習慣を啓発し、メンバーのボディメイクを成功に導いてきている。

人間栄養学に基づき、体調がいい時の食事に近づける

ティップネスでは、全メンバーを対象とするカウンセリングサービス「ボディドック」の中で、適正な食事を「体組成が適正値で安定し、且つ体調が良い時の食事」と定義し、体調と体組成のチェックに加え、基本的な〝食事力〟の評価とアドバイスを行う。集中的にボディメイクを目指す人には有料プログラム「ボディチェンジ」で、食行動分析を行い、課題となる食行動の変容を促すことによってボディメイク成功へと導いている。

ボディドックの食事力評価も、ボディチェンジでの食行動分析も共通した食事指導の概念として基盤においているのが「人間栄養学」。食事指導を「食品」から見ずに、「人間（本人の状態）」から見るアプローチだ。この理論を基盤に据える背景について同社で指導プログラム開発を担当する小林知之さんはこう話す。

「ボディメイクのためには、トレーニングだけでなく、食事や栄養をコントロールすることが必要であることは認識されてきていますが、食事指導はカロリーや栄養素など食品そのものに着目しているケースが一般的です。人間栄養の考え方では少し視点を変えて、クライアントの状態をベースに、ライフスタイルをもう少し包括的に捉えて指導をします。性別や年齢、活動量、ライフスタイルによって個別に必要なカロリー量や栄養素は変わりますし、食べる回数やタイミング、食行動など、食品以外の問題も多いのが実情だからです。食品側から指導をすると、何かを集中的に食べたり、何かを我慢したりということになりがちで、問題が別のところにあることも多い。食品側からの指導の限界がここにあります。自分自身の体組成と体調を基準に考えることで、どんな時に、どのように調整すればどうなるのかを理解し、自分でコントロールできる状態になっていただくことが理想だと考えています」

食事の「時間力」「選択力」「調整力」を高める

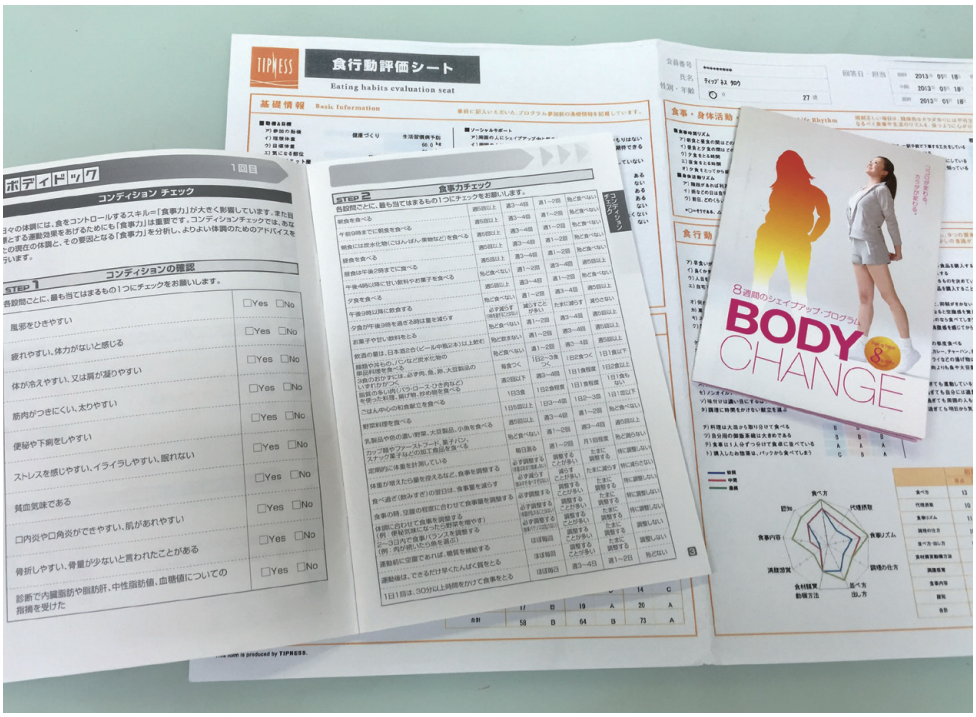
ティップネスでの食指導は、ボディドックでの「コンディションチェック」を基本に、希望者にはボディチェンジでの「食行動評価」の二段

お話を聞いた方

株式会社ティップネス マーケティング部
小林知之さん

1999年ティップネスに入社。、５年の店舗勤務ををを経て現職。ファンクショナルトレーニングの導入や、ソリューションプログラム開発、カウンセリングサービスの開発、スモールグループプログラム開発など、本質的で実践的なプログラムを多くの人に伝えるべく、商品開発に取り組んでいる。

人間栄養学に基づいた食行動・評価シートで「時間力」「選択力」「調整力」を高める



階の評価と指導がある。

ボディドックでの「コンディションチェック」では主に体調と食事力の関連に気づきを促す。「疲れやすい」「便秘や下痢をしやすい」「口内炎や口角炎ができやすい、肌があれやすい」といった自身で感じる体調（コンディション）をチェックし、ある程度の栄養状態を推測した後に、「時間力」「選択力」「調整力」の３つの食事力が評価できるアンケート項目から課題のフィードバックを行う。

「時間力」は、食事の頻度や時間帯などの確認、「選択力」はどんな食品を、どんな調理法で食べることが多いかの確認。そして「調整力」は、食べ過ぎ、飲み過ぎ、空腹、体重増などを自覚したときに、どのような対処をしているか。それぞれの力を評価することで、食行動の課題や、認識が不足している点が明らかとなり、どの行動を変えることで体調を良好に保てるかに気づくことができる。

ボディチェンジの「食行動評価」では、実際の行動変容に向けて、さらに細かな評価が行われる。ボディメイクの「動機＆目標」「行動ステージ＆セルフエフィカシー」「食嗜好に対する執着、常習性」などに関するチェック項目があり、食行動についても「食べ方」「食事リズム」「食事内容」「調理の仕方」「並べ方、出し方」「満腹感覚」をはじめ９項目がチャートで示され、改善が必要な行動が分かることで、効率的に行動を修正して成果に繋げられるようになっている。

行動目標と体重変動のモニタリングで、自分に合った身体づくりを学ぶ

２ヶ月間のボディチェンジで、実際にクライアントが取り組むのは、３つ程度に絞り込まれた行動目標の実践と、１日３回の体重記録。専用のシートに自分で記録することで自覚を促し、トレーナーが情報共有することが行動変容の強化につながる仕組みになっている。

全16回のパーソナルセッションは30分で、内容はタバタプロトコルに基づいた高強度、短時間のトレーニングとなっている。食行動評価は初回、８回目、最終回と３回行うことで、行動変容と結果を確認していく流れだ。こうしたアプローチをとることで、メンバー自身が、自分で適切なライフスタイルに近づけていくことができるようになる。小林さんはその狙いについてこう話す。

「ボディメイクにおける食事習慣は、『分かっていても続けられない』と感じている方も多くいらっしゃいます。何か我慢するほど、頑張らなければと思うほど、気持ちが続かず挫折してしまい、これを繰り返す。我慢、失敗、挫折の繰り返しではＱＯＬ（生活の質）は高まりません。人間栄養と行動変容の考え方をベースに置くことで、自分自身のライフスタイルや食行動と身体づくりの関係が分かります。調整力が身に付き、食事を豊かに楽しみながら、ボディメイクも実現できるようになります。結局、クライアント自身の気づきを促し、実践する手助けをすることが、クライアントのライフスタイルを豊かに変えていける方法だと信じています」

ティップネス「ボディチェンジ」

金額：34,000円（税別）
期間・指導内容など：8週間（3回の食行動評価、30分のパーソナルトレーニング指導×16回）
利用メソッド・ツールなど：人間栄養に基づいた食行動分析、tabataプロトコルトレーニング、行動目標と1日3回の体重記録シート

株式会社テイップネスの養成情報はP2・3、求人情報はP46に掲載！

食事 method　心理 support

王道の食事法 ＋ 週間アクションプラン

でボディメイクを成功に導く

NESTAウェイトマネジメント／ダイエット&ビューティ

これまでに日本で延べ約5千人のパーソナルトレーナーを輩出しているNESTA。特に民間クラブで活躍するパーソナルトレーナーが、クライアントのボディメイクを成功に導く指導法として活用しているのが、NESTAスペシャリスト資格としてまとめられている「NESTAウェイトマネジメント」および「NESTAダイエット&ビューティ」である。食事理論はダイエットの王道とも言える「エネルギー収支バランス」と、PFCバランスをはじめとした「栄養バランス」をベースに、一人ひとりの目標と課題に合わせて、1週間単位で各バランスを調整する食行動計画表でPDCAを回していく。クライアントのライフスタイルに合わせた現実的な行動計画をクライアントと一緒に考え、理想論をおしつけず、ストイックになりすぎないことにより、本質的なボディメイクを実現させている。

王道の食事法「エネルギー収支バランス」と「栄養バランス」に着目

NESTAでは、ボディメイクのための食事指導法として、長く広くダイエットやボディメイクのために活用されている「エネルギー収支バランス」と「栄養バランス」に着目した指導を推奨している。NESTAでボディメイク系講座のテキスト監修および講師を務める齊藤邦秀さん、角田ゆかりさんは、この王道とも言える食事管理法がボディメイク成功の鍵だと口をそろえる。両名はこれまでに数万人のクライアント指導と数千人ものトレーナー育成に関わってきており、自身でも様々な方法でのダイエットやボディメイクを実践してきた。その末に行き付いたのが、この方法だと話す。齊藤さんはこう説明する。

「人間の身体にはホメオスタシス（恒常性維持）の機能が備わっていて、食事も運動も急に変えると、反動して元に戻ろうとする機能が働きます。ボディメイクでは食生活を改善する必要があることがほとんどですが、重要なのは無理のないペースで、食習慣を改善し続けられるかどうかです。これまでも『エネルギー収支バランス』や『栄養バランス』をとることの必要性は広く認識されていますが、その多くが『カロリー制限』や『糖質制限』などストイックに管理する方法として注目され、リバウンドとセットで語られることが多いのが現状です。パーソナルトレーナーとしてボディメイクを成功に導くには、クライアントのライフスタイルに合わせた、ストイックではない王道の食事法を指導していくことが大切なのです」

[表1] 1日のエネルギー消費量の構成

身体活動 エネルギー消費量 (kcal/10min) = 体重 (kg) ×METs ×10/60	運動
	NEAT（生活活動）
食事誘発性熱生産	
基礎代謝 男性：(0.0481×体重(kg)＋0.0234×身長(cm)－0.0138×年齢(歳)－0.4235)×1000／4.186 女性：(0.0481×体重(kg)＋0.0234×身長(cm)－0.0138×年齢(歳)－0.9708)×1000／4.186 [例] 40歳男性 身長170cm、体重70kgの人の基礎代謝量：1,522kcal 30歳女性 身長160cm、体重50kgの人の基礎代謝量：1,138kcal	

[表2] 3METS以上の運動例

METS	運動内容	生活活動
3	ピラティス、太極拳	普通歩行（平地、67m/分、買い物など）、子どもの世話（立位）、台所の手伝い
3.5	自転車エルゴメーター（30～50ワット）、自体重での軽い筋トレ（軽・中等度）	階段を下りる、庭の草むしり、子どもと遊ぶ
4	卓球、パワーヨガ、ラジオ体操第1	階段をゆっくり上る、高齢者や障害者の介護、屋根の雪下ろし
4.5	水中運動（中等度）、ラジオ体操第2	家の修繕
5	かなり速歩、サーフィン、バレエ	かなり速歩
5.5	バドミントン	シャベルで土や泥をすくう
6	ゆっくりとしたジョギング、ウェイトトレーニング（高強度）、水泳（のんびり泳ぐ）	子どもと遊ぶ（活発に）、家財道具の移動、スコップで雪かきをする
6.5	山を登る（0～4.1kgの荷物を持って）	
7	ジョギング、サッカー、スキー	
7.5	エアロビクス、テニス（シングルス）	
8	サイクリング（約20km/時）、ランニング、水泳クロール	運搬（重い負荷）

出典：「健康づくりのための身体活動基準2013」より抜粋

「エネルギー収支バランス」と「栄養バランス」を分析する

ボディメイクにおいてまず基本となるのが「エネルギー収支バランス」。消費カロリーが摂取カロリーを上回る生活に変えていくことで身体に蓄えられた余分な脂肪を落としていく。当然と思われる理論だが、実際にきちんと教えられるトレーナーは少ないのが現状のようだ。体脂肪1kgを落とすために必要な消費カロリーや、消費カロリーを構成する要素や算式については、表1で改めて確認しておきたい。特にトレーナーの中には、運動によるカロリー消費量については詳しいものの、基礎代謝や、日常での「掃除」や「子どもの世話」などといった〝こま切れ運動〟への理解が不足している人が多いという。以前は「体脂肪が燃焼を始めるまで10分以上の有酸素運動が必要」とされた時代もあったが、現在の理論では、日常動作は「METS×時間×体重」を消費カロリーとして算入し、生活行動として積極的にライフスタイルに組み込む指導法が主流となっている（表2参照）。さらに、脂肪燃焼のためのトレーニングとして、有

お話を聞いた方

NESTA JAPAN 副代表
NESTAウェイトマネジメント資格認定講座監修
有限会社ウェルネススポーツ　代表取締役
日本メディカルフィットネス研究会　理事
齊藤邦秀さん

ライフスタイルコーチングをコンセプトに、子ども、アスリート、一般生活者、高齢者まで幅広くトレーニング指導や健康作りアドバイスを行っている他、後進の育成、スポーツ・健康・フィットネス分野の教育コンサルティング゛やプログラム開発、TV・雑誌の監修など多数

NESTAダイエット＆ビューティ資格認定講座監修
グローバルシステムズ株式会社　取締役
角田ゆかりさん

運動指導歴25年。GreatShapeというブランドで子供から高齢者までヘルスケア事業を展開。自宅、高齢者施設、フィットネスクラブ、企業、病院などへ人材、プログラムそしてソリューションの提供をしてる。各種セミナー講師、TV、雑誌、新聞コラムなどでの監修で幅広く活躍

酸素トレーニングの前に筋力トレーニングを行うことで効率的に脂肪燃焼が促せる理論などについても、ボディメイクを指導するトレーナーは再度確認しておく必要がある。

　栄養バランスについては、これまで管理栄養士が担当する分野ではあったが、近年では様々なオンラインサービスやアプリが開発されており、トレーナーでも手軽に指導に採り入れられるようになってきている。NESTAの指導ガイドラインでは、クライアントから3日分の食事内容を写真で提出して貰って分析することとしている。「平日の食事」「宴会がある日の食事」「休日の食事」の3パターンがあれば全体的な傾向が掴める。角田さんは自身が取締役を務めるグローバルシステムズ株式会社が開発した栄養分析システムを活用し、行動変容まで落とし込んだフィードバックシートを作成。食事の写真は、必ずボールペンをお茶碗に並べて置いておいて貰い、〝ごはん1杯〟の大きさが分かるようにすることで、より正確な分量を算出している。齊藤さんは、モバイルアプリ「あすけん」を活用して分析結果をクライアントと共有している。

アプリ「あすけん」の栄養分析結果画面

「週間アクションプランシート」で1週間単位でPDCAを回す

　クライアントの目標体重に合わせた「エネルギー収支バランス」と「栄養バランス」を実現していくうえで活用しているのが「週間アクションプランシート」。1週間単位でマイナスさせる「ターゲットカロリー」を決め、それを食生活と身体活動に分けて、それぞれの具体的行動を決めていく。さらに、それを週間カレンダーに落とし込み、計画と実施状況をモニタリングしていく。1週間で計画していくのは、クライアントが無理なくライフスタイルにそのアクションを組み込めるようにする配慮からだ。社会人であれば宴会もあるし、家族と一緒に食事を楽しみたい時もある。そうした機会があれば、前後3日間をめどに調整していく計画を立てる。食べたものが体内で脂肪として蓄積しはじめるまで約3日間。脂肪として蓄積しはじめる前に食事や身体活動を微調整することで、ボディメイクを確実に進めることができる。このアクションシートをクライアントと一緒につくることで、クライアント自身が、どのように食事をコントロールしていけばいいのかが学べることになる。角田さんはこの方法の効用についてこうつけ加える。

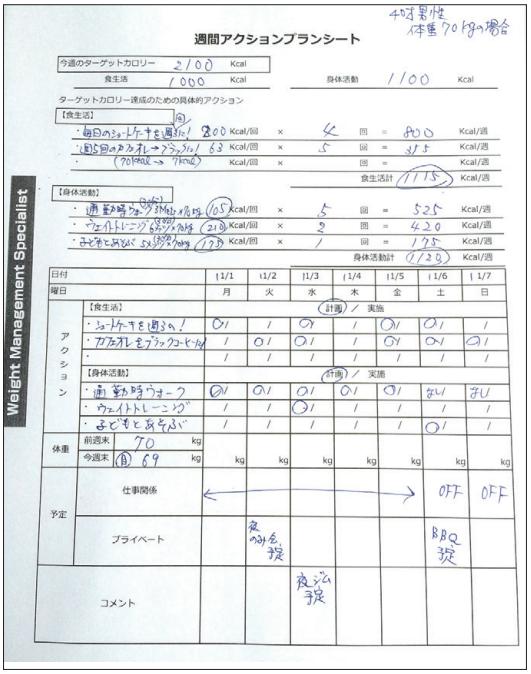
「クライアントの中には、1ヶ月に10kg落としたいとボディメイクを始める方もいますが、このアクションプランをつくるうちに、実現可能な、適切なボディメイクのペースにも、クライアント自身が気づけることになります。また、目標のボディを手に入れた後も、食事の調整法が習得できているので、ストレスを感じることなく、その成果を維持することができるのです」

消費カロリーのモニタリングにはウェアラブルを活用

　齊藤さんは、消費カロリーのモニタリングにポラール「Ｌｏｏｐ（ループ）」を活用している。データ分析アプリにログインするＩＤとパスワードを予めクライアントと共有して貰うことで、クライアントの日々の運動量や消費カロリー、眠りの深さなども確認できる。これにより、週間アクションプランが適切に遂行されているか、身体に過度な負担がかかっていないかなど、タイムリーに確認でき、フィードバックやアドバイスができる。さらに、フェイスブックなどでコミュニティをつくることで、仲間と競い合いながら、楽しく目標達成を目指すこともできる。

　齊藤さんは、「今後トレーナーは、食事や栄養の知識に加えて、ウェブマスターとしての技能を磨いていくことも必要」と、トレーニングの知識や指導法に加えて、ライフスタイルやテクノロジーへの理解を深めることがクライアントのボディメイクを成功に導くと啓発している。

週間アクションプランシートの記入例



食事 method

アスリートの食事法

＋

心理 support

自分を好きになる方法

でボディメイクを成功に導く

クワバラ式体重管理メソッド

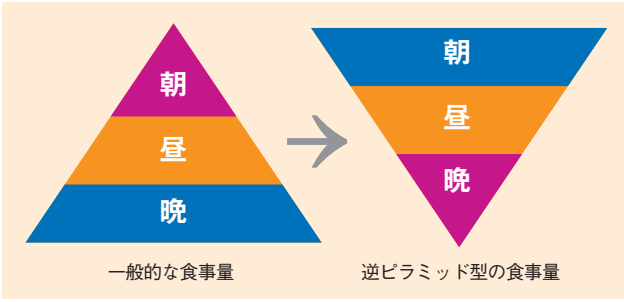
16年間にわたり大手食品メーカーでサプリメント開発に従事する傍ら、自身もトレーナーとして多くのアスリートのコンディションづくりに携わってきた桑原弘樹さん。今年3月に発刊した著書『クワバラ式体重管理メソッド』は、アスリートが採り入れている食事法を、一般生活者のボディメイクに応用すべく、独自メソッドとして分かりやすくまとめたもの。ランナーのカーボローディング、ボクシング選手の減量、ボディビルダーの水抜きをはじめ、各競技のトップ選手がやっていることを、いかに日常生活でのボディメイクに活用できるかを示す新しいコンセプトの食事メソッドだ。心理面では、ボディメイクに取り組むにあたって「こうなりたい」という明確な目標が〝幹〟となり、そこに〝メソッド〟が活きて成果に繋がることでモチベーションが維持できると話す。

「逆ピラミッド食事法」で朝から代謝をアップ

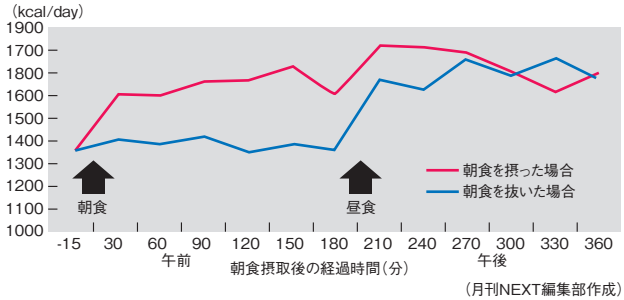
桑原さんは、近年のボディメイクで「糖質」を制限することによる効果が注目されているものの、最も効率的・効果的なボディメイクは、トレーニングと栄養バランスのセットで目指すべきで、トレーニングしている人には、糖質は欠かせないと話す。「人間の身体は、遺伝子に飢餓に対する予防反応が組み込まれているので、エネルギー源である糖質が慢性的に不足すると、脂肪がエネルギーとして使われるという側面以外に、身体がよりエネルギーを蓄えようとして脂肪の合成も促進され、また、エネルギーをたくさん使ってしまう筋肉を減らそうと筋肉の分解が促進されてしまうのです。したがって、ボディメイク期間中でも、朝ごはんとトレーニング前後の、糖質と栄養素の補給は重要です。ただ、晩御飯など食べた後にエネルギーを必要としないタイミングでの糖質カットは賛成です」

食事の量とタイミングに関しては、身体のエネルギー収支決算が短時間でなされていることに注目する。1日のトータルでカロリー摂取と消費のバランスをとっていくのではなく、できる限り食事とその後のカロリー消費で収支バランスをとっていくことを勧めている。クワバラ式食事法では、朝と昼は、その後のカロリー消費が多いため、「逆ピラミッド食事法」として、「朝たくさん食べ、昼は今までどおり、夜は腹八分目」としている。さらに朝食の量を重視することで、1日の代謝（消費カロリー）アップも狙っている。食事ではカロリー摂取に目がいきがちだが、同時に「食事誘発性熱産生」というカロリー消費も行われている。朝食を多く摂ることで、このカロリー消費量を上げるとともに、体温が上がることで、朝から身体の基礎代謝量を高く推移させることができる。1日のカロリー消費における基礎代謝の割合は6割と言われており、この代謝量が押し上げられる効果は大きい。朝の習慣で代謝を高めるメソッドは、実際に多くのアスリートのボディメイクで実証済で、クワバラ式ボディメイクの成功を支える重要なポイントとなっている。

クワバラ式『逆ピラミッド食事法』



DTIによるエネルギー消費量の違い（イメージ図）



（月刊NEXT編集部作成）

ボディメイクの幹は「自分を好きになること」

ボディメイクには、一般的に何らかの行動変容が伴うため、人によってはそれを苦痛に感じたり、ストレスに感じたりしてしまう。特に、投じる努力に対して、成果がなかなか出ないと、モチベーションが下がりやすい。桑原さんは多くのアスリートのボディメイクを成功させてきているが、その要因のひとつに「目標が明確であること」と話す。逆に言えば、一般生活者のボディメイク成功の鍵も、いかにこの目標を明確に持つかが鍵になる。

桑原さんは、その目標を明確にする方法として、「自分を好きになること」を挙げ、目標が明確でないクライアントには、自分を好きになる2つの方法をとっているという。

その一つは、自分がどうありたいかをイメージして貰う方法。例えば、自分が輝いていた頃の感覚を思い出して貰ったり、目指す姿がイメージできる写真や、時には自由に妄想して貰い、自分が好きな自分のイメージを明確にするように導いていく。過去に成功体験が少ない人にとっては、すぐにこのイメージを引き出す

お話を聞いた方

桑原塾主宰
桑原弘樹さん

立教大学卒業後、江崎グリコに入社。スポーツサプリメント事業を立ち上げ、スポーツフーズ営業部長などを歴任し、現在はアドバイザー。桑原塾ではミスコンテストの日本代表や100人以上のトップアスリートたちのコンディショニング指導も行っている。自身でも多種多様なボディメイクに取り組み、食事法やトレーニングのノウハウは膨大なものに。著書『私は15キロ痩せるのも太るのも簡単だ！クワバラ式体重管理メソッド』を2015年3月に出版。

ことは難しい場合もあるが、トレーニングの合間や日常のコミュニケーションの中で、トレーナーが意識してそのイメージをクライアントから引き出していくことが重要だと話す。

もう一つが、ボディメイクの目的を「自分以外の誰かのため」にも持って貰うこと。人は、自分自身のためよりも、人のためのほうが頑張れる。アスリートの場合は「チームのため」、「応援してくれる人たちのため」といった意識を持っていることが多く、厳しいトレーニングでもモチベーションを保つことができるが、一般生活者の場合、トレーナーが意識的に「自分以外の誰かのため」という気持ちに導くことが必要となる。「家族のため」「仲間のため」など、自分以外の誰かのために頑張る意識もボディメイクを成功に導く幹を支えていく。

〝幹〟と〝メソッド〟のボディメイク成功法則

桑原さんはボディメイクにおいては「明確な目標」である〝幹〟と、ボディメイクに効果的な食事やトレーニングの〝メソッド〟がかみ合うことで、クライアントが自ら進んで取り組むようになり、自ら成功を引き寄せるというケースを何度も見てきた。そのシナリオをこう話す。

「ボディメイクは、当初はクライアントが自分で始めようと思うものの、食事や運動を改善する段階で、『管理される』『強制される』と感じ始めてしまうケースが多いと思います。ボディメイクが苦痛やストレスになるかならないかは、『自主的にやっている』か『強制されてやっているのか』の違いが大きいんです。たとえば近年人気のフルマラソンも、東京マラソンに当選して嬉々としている人でも、体育の授業でのマラソンは大嫌いだったはず。〝幹〟を重視するのは、この『自主的にやっている』という感覚が持ち続けられるからなんです。〝メソッド〟については、10の努力に対して、成果が9だと苦痛に感じますが、11の成果が得られると快感になる。たったの2の違いがモチベーションに大きな違いももたらすわけです。トレーナーはこの〝幹〟と〝メソッド〟の両方をクライアントが自分のものにできるように導くことができれば、結果は自ずともたらされるのです」

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
教育チーム・管理栄養士
芦野めぐみさん

RIZAPのボディメイク指導に欠かせないのが、低糖質の食事指導。今回お話を伺った芦野めぐみさんら管理栄養士がレシピの考案はもちろん、既存スタッフへ指導方法の研修も行っている。

「ダイエット中に食べたくなるものや食べた方が良いものを、いかに低糖質・低カロリーにできるか考えて作成します。少しの工夫でダイエット中に食べられるものの幅が広がるので、制限がある中でも食事を楽しんでもらいたいです」

食から健康に導く今の仕事につくきっかけとなったのは、学生時代の実習だという。

「実習で行った病院で食事療法を諦めてしまっている患者さんが多く目にした経験から、食事を通して人と関わり健康に導ける存在になりたいと思ったんです。資格取得後、一人ひとりに食事についてお話をできる機会があるところで働きたいと考え、RIZAPに出会いました」

入社後はカウンセラーから始まり、店舗の立ち上げや研修に携わってきた芦野さん。食事を通してゲストの健康に対する価値観を変えることがやりがいに繋がり、今はトレーナーを介して全国のゲストと向き合う日々を送っている。

「トレーナーでもカウンセラーでも、食べる喜びを共感できないとだめだと思うんです。食事に興味のない人が『甘いもの我慢するの辛いですよね』なんて言っても説得力がないですから。日々の食事が身体を作っているという認識がある人と一緒に、RIZAPのサービスを提供していきたいですね」

勤務地一覧

●**積極採用地域**
仙台・郡山・大宮・横浜・厚木・名古屋・広島・松山・岡山
鹿児島・熊本・宮崎・新潟・大分　その他全国で大募集!

●**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!（入社半年以上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 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。
研修制度	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

9/4(金)12:00～	新潟	(定員:50名)
9/7(月)12:00～	姫路	(定員:80名)
9/8(火)12:00～	高松	(定員:50名)
9/15(火)18:00～	本社	(定員:80名)
9/17(木)13:00～	新大阪	(定員:80名)

★詳細・追加日程はFitness Jobにてご確認ください。

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

※表示はすべて税抜価格です

MIZUNO AVIA ryka 新作シューズ発売決定！

フィットネス市場 Fitness Ichiba

MIZUNO

ミズノ ウエーブダイバースLG3　¥14,000

01ホワイト

09ブラック

60マルチ×ヒョウ **限定カラー**

AVIA

A6812W　¥14,800

WUY

WPY

J4000 限定カラー
¥15,800

GLD

PNK

SOR　**¥14,500**

A1455W　¥11,500
SVL

A1458W　¥12,500

SQH

BVL

ryka

TENACITY(C8149M)
¥14,800

3802

3023

3300

INFLUENCE2(D4474M)
¥12,500

1020

1002

STUDIO D(D7131F)　¥9,500

1001

1101

商品は8月・9月に発売予定。只今先行予約受付中！限定カラーを含め、お求めはお早めに！

お問合せ先　03-5459-2844
rakuten1@fitnessclub.jp
公式オンラインショップ　http://shop.fitnessclub.jp
楽天市場店　http://www.rakuten.co.jp/fitnessclub/

DANCE FITNESS CONTEST 結果発表

場所 東京ビッグサイト西ホールSPORTEC同時開催　日時 2015年7月30日(木)

写真提供：オールスポーツコミュニティ

インストラクター部門

2位 高山英士 東京

1位 西ジェフィー 静岡

5位 東山紗衣子 京都

4位 木庭早紀 岡山

3位 北川健太 大阪

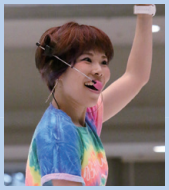
インストラクター部門二次審査進出者

金濱聡美 東京

高柴大雅 東京

畑田美紀 神奈川

岩橋悠太 大阪



伊藤波木乃 愛知

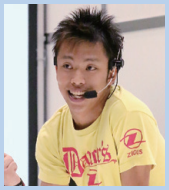
村松茜 静岡

大串達彦 埼玉

木田麻美 北海道

及川祐樹 奈良

平田優喜 岐阜



脇坂哲平 大阪

國友冷華 滋賀

小林実登 長野

ご協賛・ご後援ありがとうございました!

主催 NEXT 月刊[ネクスト] 企画・運営: ダンスフィットネスコンテスト事務局 TAKE-G charites 特別協賛 SPORTEC Shop Japan. bravo avex 協賛 BitterSweet フィットネス市場 Fitness Ichiba

後援 RENAISSANCE THINK FITNESS TYPHOON MEGALOS SPORTS CLUB TOKYU SPORTS OASIS ATHLIE RONDO FITNESS CLUB JEXER わらわら WATER WATER JOY FIT FITNESS CLUB AIM スポーツクラブ ENJOY

アマチュア部門

3位 大森真奈 東京

2位 宇津木美里 埼玉

1位 彦坂優子 茨城

アマチュア部門 二次審査通過者

久保清子	東京
草間亜矢子	東京
南村里美	東京
赤塩友梨	東京
大森真由美	東京
岡田ひろみ	大阪
滝沢国栄	東京
内山かおり	長野
中川歩美	埼玉
野本奈美	神奈川
島田佳子	東京
中野亜矢子	石川
松渕枝里子	東京
小野俊之	長野
細沼留美	東京

その他決勝審査進出者

服部可奈子 神奈川

隈崎亜矢子 長野

一次審査エアロビクスマラソン プレゼンター カチアさん

二次審査進出者

審査風景

ショップジャパン特別賞

最終審査発表

コンテスト当日の写真がオンラインで購入できます(2015年9月7日 24:00まで)

サイト名 オールスポーツコミュニティ でイベント名 ダンスフィットネスコンテスト で検索 パスワード 6169

一次審査のエアロビクスマラソンは、
ポーランドやドイツで人気沸騰中の
インターナショナルプレゼンター
パウエル(Pawel Oracz)さん!
その魅力もご堪能ください!!

ルーキーコンテスト2015、開催日決定!

ルーキー コンテスト日本大会で優勝して

パリ世界大会に行こう!

NEXTルーキーコンテスト

ROOKIE CONTEST

世界的に活躍するプレゼンターになるための登竜門「ルーキーコンテスト」。
ルーキー部門優勝者は、2016年1月に開催されるパリ大会にご招待!
インターナショナルプレゼンターへの道が開かれます。

2015年11月23日(月・祝)
場所:品川インターシティホールにて
8月25日申込受付開始!

出場インストラクター大募集!

出場資格
ルーキー部門(2016年1月時点で30歳以下のインストラクター)

審査内容
一次審査では、キャッチの速さ、動きの巧緻性と正確性、エネルギーや華、ファッション性などが審査されます。二次審査以降は、動作スキル、コリオの独自性、ブレイクダウンの巧みさ、コミュニケーション力など、レッスンの指導力が総合的に審査されます。二次審査以降は、ステップとエアロビクス両方の指導ができることが求められます。

ルーキー部門コンテストの流れ
一次審査: 90分のエアロビクスマラソン
二次審査進出Tシャツ授与
二次審査:ステージでの1人10分のエアロまたはステップのリード
最終審査:ステージでの1人20分のエアロまたはステップのリード

**ルーキー部門優勝者は2016年1月の
ルーキーコンテストパリ世界大会に出場!**

エアロビクス愛好家大募集!

出場資格
アマチュア部門
(フィットネス愛好家。年齢不問)
ファン部門
(出場インストラクターのレッスンを自由に受けられます)

審査内容
合計3時間半のレッスンを通じての、キャッチの速さ、動きの巧緻性と正確性、エネルギーや華、ファッション性などが審査されます。二次審査以降は、ステップとエアロビクス両方での審査があります。

アマチュア部門コンテストの流れ
一次審査:90分のエアロビクスマラソン
二次審査進出Tシャツ授与
二次審査:60分のエアロビクスおよびステップ審査
最終審査:40分のエアロビクスおよびステップ審査

必勝!ルーキーコンテスト対策ワークショップ

一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します。
二次審査での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。
これらはイベントやレッスンにも活用出来る内容ですのでルーキーに参加されなくても、日々のレッスンのブラッシュアップにもおススメの内容です。皆様のご参加お待ちしております。

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

竹ヶ原佳苗

駒澤悟

詳細・申込は **www.fitnessrookie.jp**

月刊NEXT「ルーキーコンテスト事務局」 rookie@fitnessclub.jp Tel.03-5459-2841

マタニティフィットネスのプロになる！

小林香織
一般社団法人日本マタニティフィットネス協会理事

赤ちゃん連れでも運動できる環境を！

ママヨガwithベビーで産後も健康に

出産という一大イベントを終え、運動制限がなくなったママが子連れで運動しに行ける貴重なレッスンのひとつがママヨガwithベビー。出産経験のあるインストラクターが多く、自身の経験を活かしてレッスンを行っています。今回は、認定インストラクターの後藤直美さんと協会理事の小林香織さんにお話を伺いました。

小林　産後のママたちの外出は荷物も多く、赤ちゃんの負担を考えると遠くまでは出かけられないので、いかに参加までのハードルを低くできるかが課題でした。このため、産後のプログラムバリエーションとして靴がいらず場所を選ばないで実施できるヨガに着目し、産後の〝ママヨガ〟をアフタービクスやママフィット、ベビーマッサージと同時並行で行ってきました。プログラム名に『ベビー』とつけているのは、親子でOKのサインになるので来やすくなるんじゃないかという工夫です。

後藤　子どもの対象年齢は大体1歳前後ですね。赤ちゃんの成長はあっという間ですから、成長段階に合わせて卒業時期を決める必要があります。中には2、3歳になる上の子も連れてくる方もいますが、参加者の方に前もって説明し了承を得ていれば問題ありません。インストラクターの考え一つでやれる幅の広いプログラムです。

小林　施設によっては利用規約に沿う必要がありますが、やり方はそれぞれですよね。ママヨガのインストラクターは後藤さんのように出産経験のある方も多いので、〝お互い様〟という気持ちを共有したり育児についてアドバイスしてあげられるのも特徴です。

後藤　インストラクターの中には自身が運動する環境の少なさに悩んでいた人が多いので、資格を活かしてサークルを立ち上げたり、たくさんの人が制限なく利用できる環境を作る努力をされている人も多いですね。私も多い時は15人のクラスを受け持っています。

小林　最初のルール作りは重要ですよね。赤ちゃんを見るのは原則ママで、配置はトラブルがないよう月齢順だったり…。

後藤　おもちゃの種類やおむつ替えの場所など、細かいですけどルールを決めておくとレッスンの進行は楽になりますね。こういった現場でのエピソードは講習会で挟み込んでいきます。実際現場に出た時に「あの時後藤先生が言っていたのはこういうことか」と気づいてもらえたら大成功です（笑）。

小林　そのクラスに最適なルールを、現場で気付いたことを織り交ぜながら作っていくのが理想ですね。レッスン前には産後の身体の変化についても話をすると伺いましたが、どのような反響がありますか？

後藤　産後、骨盤の底の筋肉の機能が低下する傾向があるため尿漏れが起きやすいことなどを説明すると、「人には言えなかったけど悩んでいました」というママがたくさんいますね。そして「じゃあどうしたらいいのか」という話に繋がります。

小林　運動をしに来た場所で産後の身体の変化や解決法を一緒に考えてくれるプロが存在してくれることはすごく大事です。ネットでいろんな情報は得られるけど、それが正しいかの判断や詳細を理論的に説明できる指導者は絶対必要ですね。

後藤　私は元々エアロビクスのインストラクターから始まり、自分も出産・育児を経験しながらマタニティビクス、アフタービクス、そしてママヨガの資格を取得し今に繋がっています。参加しやすく集客率の良いヨガで指導の幅を広げたいと思い講習を受けましたが、何より産後の経験が活かせるので、現職のインストラクターの方が産後職場復帰する際の選択肢のひとつにもなると思います。

小林　産後は知識も必要だし、子どもたちの動きも予測できないから指導者として求められる技術は必然的に高くなってくると思うんですよ。それと同時に、ママたちが安心できる雰囲気づくりも重要です。人対人の仕事なので難しい面もありますが、ママや赤ちゃんと接するとすごくプラスの生きるエネルギーをもらえるので、そういう意味ではやりがいの大きい仕事だと思います。

ママヨガ withベビー認定 インストラクター養成講習会

10月10日（土）
11日（日）
12日（月・祝）
場所：東京

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。

ビジネスで夢をかなえる

My Dream, My Business

vol.043 guest

清水 忍さん

30代半ばからの再挑戦

株式会社インストラクションズ

Profile

株式会社インストラクションズ代表。プロ野球選手からフィットネスや高齢者まで、幅広い分野の指導で活動中。健康運動指導士、CSCS、ACSM-HFS、NESTA-PFT

01 筋トレが自由にできる単純な動機でこの業界へ

中学時代は柔道部に所属。あまり練習しなくても成績は上位で、特に筋トレが好きだった。大学入学と同時に、大手フィットネスクラブでトレーナーとしてアルバイトを始め、卒業後は別の大手クラブへ就職。思い切りトレーニング指導に携われると思ったのも束の間、フロント統括担当を1年半務めた後、異動したのは予想外の販促部だった。トレーニングウエアを着て、クラブを駆け回る日々から、スーツを着てオフィスに篭る日常へ。「自分のやりたいことは、これじゃない」という想いが募ってきた。

「上司に異動願いを出したんです。そうしたら、『お前はバカか』と。『一生、出世するつもりがないのか』と言われたんです。トレーナーという職業は、その程度の扱いなのかと、業界に愛想がついた瞬間でした」

そして、退職。フィットネス業界から完全に足を洗い、実家のある群馬で家業を継いだ。だが数年後、諸々の事情で家業を廃業せざるを得なくなってしまった。当時、清水さんは30代半ば。就職活動をするにしても、これまでの経歴といえばフィットネス業界だけ。まして、社長経験もあるとなれば、どの会社も「扱いにくい」と、採用に二の足を踏むのは当然だ。

「様々な職種に応募してみましたが、どうしても本気で就職活動できない。そこでアルバイトでも良いので、好きな仕事からやりなおしたいと思ったんです」

02 業界から離れたからこそ新しく見えてきたもの

群馬県内の大手スポーツクラブで、アルバイトとして入社した。時給はわずか800円。生活するため一生懸命働くなかで、清水さんはかつてと違った、新しい自分を感じていた。

「いったん、フィットネス業界から完全に離れたことで、見えてくるものがあったんです。それが、自分にとって大きな転機となりました」

家業を継ぎ、社長として奮闘する毎日では、以前、あれほど大好きだった筋トレも一切やらなくなっていた。あっという間に体重が増え、メタボ体型に近づいてしまったが、周囲を

見渡してみれば、同じようにまったく運動をしていない人がたくさんいた。彼らも「運動しなくちゃいけない」と、感じているのだ。だが、実行に結びつかない。なんだ、どれだけフィットネス業界の人間が「運動をしよう」と呼びかけても、一般の人達にはまったく届いていないじゃないか。そんな想いが募っていた。

「業界から離れ、そんなことを客観的に考える時間を持てたことが良かったのでしょう。フィットネス業界に戻ってくると、指導スタイルが自然と変わっていたんです」と清水さんは言う。

「目の前のお客様に、『やってみようかな』『運動して良かったな』と思ってもらうためには、どうしたらいいか。マニュアル一辺倒ではない、一人ひとりを対象にしたトレーニング指導を考えるようになったんです」

必死にトレーニング理論も勉強した。当時の同僚は、「清水さんは、休憩時間になるといつも専門書を読んでいた」と、今でも言う。学べば学ぶほど、自分なりのトレーニングメソッドが確立された。時給800円の待遇は変わらなかったが、アルバイトながら、新人社員研修も任されるようになった。あるとき、クラブの会員であり、群馬県で糖尿病患者会を開催している医師が、清水さんに声をかけてきた。「患者会で、講演をして欲しい」と言うのだ。講演者は、医師、看護師、保健師、栄養士、そしてトレーナーである清水さん。他の講演者はそれぞれの立ち場からデータを並べたり、説得したりして、患者の心を動かそうと試みるが、清水さんのやり方は違った。

「壇上で糖尿病患者に運動指導をするロールプレイをしたんです。まず、『これできますか?』と片足で立ち、反対の腿をあげて膝の上にペットボトルを立てるのです。これ結構難しいんです。うまく乗せて立てない患者さんは悔しくて何度もトライします。うまくできたら難度を上げて今度はペットボトルを乗せたまま片足スクワットみたいな動きをします。決してしっかりしたスクワットなどでなくて良いのです。そして『お気づきですか、こうしている間にあなたはずっと片足立ちで運動を続けていたんですよ』と教えてあげると、皆さん『本当ですね!』と驚きます。運動なんて、こんな感じからスタートしたほうが楽しいし、継続したくなりますよね」

清水さんの講演が終わったとき、会場は水を打ったように静かになった。そのあと、ポツポツと拍手が起こり、やがてワーッと盛り上がった。患者だって、運動しなければいけないことはわかっている。でも、どうしてもやる気になれない。それに対し、「絶対に運動してください」と指示するのは、指導者側のエゴでしかない。それなら、彼らが簡単にできそうなことから始めてみよう。ゼロから物事をスタートするにはパワーがいる。だが、いったん動き出した物事を加速度的に進展させていくのは、それほど難しいことではない。

「僕のやり方は、王道ではないかもしれない。だけど、一番大事にしていることは、理論の受け売りはしないということ。自分自身が心底納得したやり方でなければ、相手の心に届かない。振り返ると、僕は自分が良いと思うスタイルをまず創り、それを裏付ける理論を専門書などで探していたように思います」

やがて、昔の同僚から声をかけられ、横浜の専門学校で常勤講師に就任。既成概念にとらわれず、いちから指導要綱を作成し、各ジャンルから一流の指導者陣を集めてきた。そうするうち、彼らから新しい仕事の誘いがかかるようになり、気づけば週休0日という多忙な日々。そんな清水さんには、夢があった。

「自分発信の仕事を増やしたい。だから、ジムを創ろうと思ったんです」

03 トレーニングの〝虎の穴〟世田谷にPTジムを開業

2015年8月、東京・世田谷にトレーニングジム「IPF」を開業した。アスリートだけでなく、一般の人も対象だが、本人が強い意志を持って「身体を変えたい」と決意していることが条件。そういう人なら、2週間に一度のトレーニングで、確実に身体は変わると、清水さんは言う。

「なぜなら、クライアントができそうにないことや、やりたくないことは、一切指導しないから。その代わり、『これならできますか?』と、アイデアを複数出し、そのなかからクライアントに選んでいただく。最初から、無理にハードルを上げないことで、自発的なやる気を引き出していくんです」

クライアントは、自分のペースでトレーニングをスタートし、やがて身体が変わっていく面白さを知る。そして、トレーニングに夢中になる。その意味では、清水さんの行うトレーニング指導は、コーチングの一種であり、意識改革だと言ってもいい。

「同時に、トレーナーを対象にした研修会や勉強会なども行いたい。長年、専門学校で指導してきて思うのは、疑問を持たない人は伸びないということ。たとえば、スクワットのときに膝が出てはいけないと言うけれど、100m走のスターターでみんな、膝が出ているが、あれは膝に悪影響なのかと聞くと、ほとんどが答えられない。『こうだから、こう』と学校で教えられるだけで、理論を学んでいないから、なにも疑問に思わないまま、暗記しているに過ぎないんです」

大切なことは、理論の〝裏〟まで読み抜くこと。学ぶなかで、「どうして?」「なぜ?」という疑問が芽生えたら、放置せず、とことん突き詰めて考える。そうした「考える力」が、やがて、クライアントに説得力を持って「伝える力」になっていく。

「僕は20歳からトレーナーの仕事はしていましたが、考え方が変わった30歳過ぎからが本当のスタートでしたね。いったん転職して業界を俯瞰したからこそ、見えてきたものがある。いつだって、始めるのに遅くないのだということ、それから、ただの亜流ではなく、自分流のスタイルを身につければ、必ず結果はついてくるということ。これらを若い方達に伝えていきたいですね」

トレーナーは清水さんを含め、3名でスタートの予定

Organization Data

株式会社インストラクションズ

所在地 東京都世田谷区野沢4-21-15-1F

webサイト http://ameblo.jp/s-s-instructions/

設立 2014年4月

組織 社員2名（業務委託3名）

収支構造【売上】パーソナルトレーニングジムの経営、コンサルタント、イベントなど
【経費】人件費、家賃、外注費、減価償却費

Club

パーソナルトレーニングジム IPF

駒沢大学駅から徒歩約6分。ジム名の「IPF」は、Instructions、Performance、Fitnessの頭文字。時間帯一組限定の完全予約制プライベートトレーニングジム

次世代 続・パーソナルトレーナーの働き方！

第22回 続、ダイエットに関するマーケット

今年の夏はかなり暑い日が続きますね。東京では連続猛暑日の記録を更新したり、熱中症で救急搬送された人数が全国で1万人を大幅に超えるなど、もはや日本は温帯ではなく熱帯の国の様相です。まだまだ暑さが続きそうですのでご自愛ください！

さて、今回は「リラクゼーション」に関して記していく予定でしたが、急きょ前回に引き続き「ダイエット」のマーケットについて考えていきたいと思います。

前回は王道のダイエットを行うべきと記しましたが、身体活動と食についてもう少し詳しくふれていきます。

まずは身体活動から。身体活動は、健康のためのウォーキングや趣味のジョギングのように何らかの目的をもって取り組む「運動」と、掃除や買い物のように運動以外の日常生活全般で行われる「生活活動」に分けることができます。体を動かすことが好きな人の場合は放っておいてもスポーツをしたり日常生活の中で歩いたりすることで身体活動量が増えていきますのでほとんど心配はありません。問題はあまり体を動かすのが好きではない人です。自ら進んで（時間を作って）体を動かすことが少ないので、何か別の理由を作り、知らない間に「生活活動」の量が増えるようにアドバイスしなくてはいけません。例えば、洋服が好きな人であればウィンドーショッピング、お寺が好きであればお寺巡りなどが有効で、知らない間に2万歩を超えることもあるようです。

次は「食」に関して。よく理想的な食事は、「主食、主菜、副菜、乳製品、果物」「一汁三菜」などが揃っているものと言われております。が、忙しい現代人の場合、なかなか理想的な食事がとれないことが多いようです。こういった場合にどうアドバイスするか？現場でよく耳にする質問であると感じます。コンビニ・ファミレス・牛丼屋に入った場合は何を選ぶと良いか？お弁当の場合は単品ものではなく品数の多いものにする、フルーツジュースや野菜ジュースを加える、牛丼屋の場合は、特盛一品ではなく少し量を控えてサラダを一品加えるなど、日常生活にそった現実的なアドバイスが必要になります。

我々NESTAでは、クライアントにより具体的・現実的なダイエットのアドバイスができるように「ダイエット&ビューティー」「フィットネスニュートリション」「ウェイトマネジメント」等のスペシャリスト資格を用意しております。トレーナーとしての武器（引き出し）が増え、ビジネスにも有効な「資格」として役立ちますので、ぜひこれらの資格にトライしてみてください。

ご興味のある方は、NESTA JAPAN東京事務局（TEL:03-5289-7565　tokyo@nesta-gfj.com）までお問い合わせください。

次回は、「リラクゼーション」に関するマーケットについてお話をしていく予定です。

Profile 齊藤邦秀・東山暦

齊藤邦秀／有限会社ウェルネススポーツ代表取締役。NESTA JAPAN理事。アスリート・キャリア・サポート副理事。

東山暦／NESTA JAPAN代表　アメリカでスポーツマネジメント、MBAを学ぶ。トレーナーの育成、プログラムの開発、フィットネスクラブのコンサルタントを展開。
URL：http://www.nesta-gfj.com

Norihiko Takahashi

高橋順彦の トレーナーのための読書入門

2009 Trainer of the Year!

vol.32 トレーナーが読んでおきたいメンタルコーチングの本

Profile 高橋順彦

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。

今回は秋のスポーツシーズンに入る前に、トレーナーが読んでおきたいメンタルコーチングの本2冊をご紹介します。

スポーツメンタルコーチング　柘植陽一郎著

オリンピック金メダリストやスノーボードのナショナルチームのメンタルコーチなどとして活躍されている柘植さんがメンタルコーチングの中身、方法、手順を余すところなく書いてくれている渾身の作品です。今までの指導経験の中から、選手の抱える悩みや状況、どのように柘植さんがコーチングしていったのかの具体例が詳細に記されており、大変参考になります。また選手だけでなく、チームビルディングの方法、一体感を高めるためのミーティングの手順などのチーム作りの方法が具体的に書いてありとても参考になります。さらに指導者自身のセルフコーチングもおさえており、スポーツに関わるメンタルコーチングに関して知りたい方に最適な1冊です。

ペップトーク　岩崎由純著

ペップトークとは、スポーツ現場で監督や指導者が、試合前に選手を励ますために行う「短く、わかりやすく、行動指針を明確にするショートスピーチ」が起源です。そこからスポーツ現場のみならず、友人・家族とのコミュニケーションやビジネスの場面で同僚や後輩を勇気づけたり、自分自身の力を最大限発揮するためのセルフペップトークの方法にも活用されています。では3・3・7拍子のリズムに合わせて、自らを鼓舞するお気に入りのセルフペップトークを考えてみましょう。えっ！急に言われてもできそうに無いって。そんな時は『できる！できる！！必ずできる!!!』を繰り返し声に出してみてください。

ということで今回はメンタルコーチングに関するオススメの2冊をご案内しました。トレーナーとしてクライアントにフィジカル面のサポートをするのはもちろんですが、目標達成のために、メンタルコーチングが有効であると感じた経験があるのでしょう。そんなあなたは迷わずこの2冊を読んでみてください。トレーナーが貢献できる領域の可能性を広げてくれる本になるでしょう。

THESE DAYS
nanoのトレーナー全員でスポルテック参加などの東京合宿を行いました

全米エクササイズ＆スポーツトレーナー協会

パーソナルトレーナーの資格ならNESTA

REVOLUTION TRAINING SYSTEM SPECIALIST

レボリューション トレーニングシステム

レボリューショントレーニングシステムは、
アメリカのトップアスリートが高いパフォーマンスを発揮するために行っている、
NESTA の最新トレーニングシステムです。

東京開催日程

講座番号:RT1510
2015年10月29日(木)、30日(金)

東京開催日程

講座番号:KWT1510
2015年10月31日(土)、11月1日(日)

KIDS CARDIO & WEIGHT TRAINER

子どもの身体面・精神面の成長段階に合わせたカーディオトレーニングとウェイトトレーニングについて学び、安全で効果的な子ども向けの指導内容を習得します。

NESTA にはパーソナルトレーナーを仕事にするための資格がそろっています

PFT CERTIFIED PERSONAL FITNESS TRAINER
TS CERTIFIED TRAINING SYSTEM SPECIALIST
CW CERTIFIED CARDIO & WEIGHT TRAINER
MS CERTIFIED MANAGEMENT SPECIALIST
HT CERTIFIED HARD TRAINING SPECIALIST
FT CERTIFIED RADIO FITNESS TRAINER
45 CERTIFIED WOMEN 45+ SPECIALIST
FT CERTIFIED SENIOR FITNESS TRAINER
CT CERTIFIED COORDINATION TRAINER
MFT CERTIFIED MENTAL FITNESS TRAINER
CS CERTIFIED GOLF CONDITIONING SPECIALIST
CS CERTIFIED TENNIS CONDITIONING SPECIALIST
BS CERTIFIED DIET & BEAUTY SPECIALIST
NS CERTIFIED FITNESS NUTRITION SPECIALIST
RP CERTIFIED HEART PERFORMANCE SPECIALIST
SS CERTIFIED POWER SUPPLEMENT SPECIALIST

- パーソナルフィットネストレーナー資格
- レボリューショントレーニングシステムスペシャリスト資格
- キッズカーディオ＆ウエイトトレーナー資格
- ウェイトマネジメントスペシャリスト資格
- ダイハードトレーニングスペシャリスト資格
- カーディオフィットネストレーナー資格
- ウィメン 45+ スペシャリスト資格
- シニアフィットネストレーナー資格
- キッズコーディネーショントレーナー資格
- メンタルフィットネストレーナー資格
- テニスコンディショニングスペシャリスト資格
- ゴルフコンディショニングスペシャリスト資格
- ダイエット＆ビューティースペシャリスト資格
- フィットネスニュートリションスペシャリスト資格
- ハートレートパフォーマンススペシャリスト資格
- パワーサプリメントスペシャリスト資格

全米エクササイズ＆スポーツトレーナー協会
www.nesta-gfj.com

NESTA National Exercise & Sports Trainers Association

〒101-0047
東京都千代田区内神田 2-10-10　谷合ビル 2F
TEL：03-5289-7565　Mail: tokyo@nesta-gfj.com

健康教育が幸せをよぶ

第2回　LAST WORK

山村勇介 Yusuke Yamamura

株式会社グローバルヘルスプロモーション代表取締役社長
山口県下関でスポーツ選手からリハビリ患者まで延べ2万人以上の運動指導を行う。フィットネススタジオ「サンテココア」をはじめ4施設を展開。その他、専門学校・病院・刑務所など各種医療・教育機関で講師を務め、メディア・執筆も多数。5児の父として子育てにも奮闘中。NEXTトレーナー・オブ・ザ・イヤー2014最優秀賞を受賞

今回は私の仕事観について書きたいと思います。私が考える仕事の定義とは、単純に「人を喜ばせること」です。自分が社会から受けている様々な恩恵の見返りとして、誰か他の人の役に立つことをすること。職業（手段）は違えど、仕事は皆一緒だと考えています。また、別の観点から仕事について考えた時、５つの働き方があると思います。それは、①ライスワーク②ライクワーク③ライフワーク④ライトワーク⑤ラストワークの５つです。簡単に説明すると、ライスワークとは「ご飯を食べるために働く」こと。つまり、生きていくために必要なお金を稼ぐことです。次にライクワークですが、言葉の通り「好きなことを仕事にする」ことです。インストラクターやトレーナーという職業を選択している方は、ここに当てはまる方が多いのではないでしょうか。それから、ライフワークとは人生そのものとして「一生やり続ける仕事」のことです。さらに、ライトワークとは、見返りを求めず「人や社会を照らす」ことです。最後に、ラストワーク。これは「自分が死ぬまでにやり遂げる仕事」のことで、人生を完成させること、生まれてきた意味、役割、使命などを意味します。このように働き方にはそれぞれ段階があります。私は会社を創業し、様々な体験や学びを通して、今では５つの働き方全てが繋がり、一つに重なりました。働くことの喜び、意味、価値、目的を味わいながら、日々、自己と向き合っています。

「一燈照隅 万燈照国」という言葉のように、一つの灯火を掲げて一隅を照らすこと。地道に歩み続けることでいつか共鳴する人が現れ、一灯が二灯となり三灯となり、いつしか万灯となって国を照らすようになる。だから、自分の能力を最大限発揮し、与えられた役割をひたすら隅直に、自分の使命を果たしていくこと。今、自分にできることに100%集中すること。置かれた場所で精一杯の花を咲かせること。小さなことでも、深い愛を込めること。そうした想いを現場指導・会社経営・人財育成・教育活動などに注いでいます。過去に感謝し、現在を信頼し、未来に希望を持ち、小さなセルフイメージやアイデンティティにとらわれず、無限の可能性を信じて実践行動し続けること。人のせい、社会のせい、政治のせいにする被害者意識ではなく、どんな苦境も全て自分の原因として、責任者の意識で生きていくことを心がけています。

「勇気をもって、人を助けられる人になってほしい」…尊敬する両親がつけてくれた名前の由来が、いつも私の原点でありゴールです。

ー今回の言葉ー

「小さいことを積み重ねるのが、とんでもないところへ行くただ一つの道だと思っています」（イチロー）

トレーナー業界の常識？非常識？摩訶不思議？

VOL.22

Profile 木内周史

S.Dream有限会社代表、NESTA JAPAN理事、太田情報専門学校講師。「Drive your HEART& BODY」をテーマにパーソナルトレーナー、チームコーチ、クラブスーパーバイザー、メーカーコンサルタント活動中。雑誌、DVD、TVCM出演多数。

～業界都市伝説その21：誰も知らない衣食住②衣服～

皆さん、こんにちは。「スポーツの秋」ですが、「味覚、食欲の秋」で、太りやすくもあり、我々トレーナーが最も活躍しやすい季節です。

今回は前回、「衣食住」の4回シリーズの第2回目「衣」についてお話しです。

トレーナーは主に「運動」「栄養」について情報を提供しますが、「衣」（着るもの）にまで言及するトレーナーは少ないと思います。

トレーナーにとっての「衣」とはトレーニングウエアのことになると思います。その仕事着をそれぞれの好みでブランド、デザイン、カラーなどを選び、身に着けていると思います。そして、お客様もウエアにこだわる人、こだわらない人いると思いますが、各個人の選択にお任せしているのではないでしょうか。

大抵の場合、トレーナーもお客様もトレーニングウエアといえば、ブランド、デザイン、カラーは様々でも素材はポリエステルやナイロンなどの化学繊維がほとんどではないでしょうか。化学繊維は軽量、速乾といったメリットがありますが、その反面数々のデメリットもあります。化繊による静電気は、血流の低下をまねき、肌の乾燥など健康上の問題があるだけでなく、筋の弱化や柔軟性の低下など運動を行ううえで数々の問題があります。

一緒に体を動かすことが多いグループエクササイズでは、発汗量も多く軽量・速乾といった機能性が求められますが、パーソナルトレーニング指導においては必ずしも軽量や速乾性は重要ではないのではないでしょうか。増してやパートナーストレッチなどで触れ合い、静電気が発生する可能性がある中で化繊ウエアを選択することは、パーソナルトレーナー・クライアント双方にとって、得策ではありません。

パーソナル指導時、私はできる限り「冬は綿」、「夏は麻」というように天然素材を身に着けるように心掛けています。なぜ、「麻」なのかというと素材別の帯電バランスが最も低い素材だからです。因みに次に低いのは、綿、続いてシルクです。麻のシャツというと伸縮性のない、ゴワゴワ・シワシワをイメージなさる方もいると思いますが、最近はストレッチ性が高いTシャツタイプのものが多く出回っています。残念なことにスポーツブランドで麻の素材はほとんどないため、いわゆるカジュアルブランドのものを着ています。

勿論、炎天下での指導ではナイロンパンツにポリエステルのシャツを身につけますし、寒冷時にはナイロンのウインドブレーカーも着ます。しかし、通常のパーソナル指導時は、お客様と自分自身の健康やパフォーマンスを考えて天然の素材をできる限り身に着けるようにしています。この考えは健康を生業とする自分自身としては、プライベートも同様です。

ウエアを選ぶ際は、ブランド、デザイン、カラーなどのファッション性ばかりに気をとられず、素材別の帯電バランスも十分に考慮したウエア選択が健康を指導するトレーナーには重要なのではないでしょうか。

次回は衣食住の第3回目として「食」について、一味違った視点から「食」についてお話ししたいと思います。

健康フィットネスを楽しもうDAY!

9月22日は フィットネスの日

フィットネスの日をきっかけに生活習慣を見直したり、
からだを動かすイベントなどを企画したりして、
自分や周囲の健康・体力づくりを目指しましょう。

フィットネスは、
確かな技術と正しい知識を
備えた指導者のもとで行うと、
より効果的です。

健康・体力づくりを
目的にした運動が
フィットネスです。

●フィットネスの日とは?●
9月は厚生労働省が実施する「健康増進普及月間」であり、9月22日はフィットネス指導者団体公益社団法人日本フィットネス協会(JAFA)の設立記念日でもあります。

「フィットネス川柳」募集!
JAFAウェブサイトで「フィットネス川柳」を募集します。楽しい川柳を発表して、フィットネスシーンを盛り上げましょう! 応募作品は、JAFAのウェブサイトや機関誌で発表します。
応募期間:9月1日(火)~30日(水)

JAFA JAPAN FITNESS ASSOCIATION 公益社団法人日本フィットネス協会
※内閣府が認定した公益法人です

マーケティング思考を養う

顧客創造のヒント vol.7

Profile 伊藤友紀

(株)フィットネスビズ代表取締役社長。プロサッカー選手を目指すも挫折、フィットネス業界ではトレーナーやマネージャーを経験し、開業集客などを多数担当。現在はクラブ運営と収益改善のコンサルティングを実施。得意分野はマーケティングとマネジメント。

皆さま、こんにちは。今号でも事例を交えながら、顧客創造につながるキーワードを取りあげます。今回のキーワードは「モノからコトへの転換」です。

ピックアップをするのは自動車のタイヤ業界では世界シェアNo.1のブリヂストンです。

ブリヂストンでは事業の一部で収益性の高い新たなビジネスモデルへの移行を図っています。それは従来のようなタイヤの売り切りからサービス提供型への転換です。具体的にはタイヤを販売するのではなく貸し出す形を取り、メンテナンスやリトレッドなどを含めて総合的な管理サービスを定額で請け負う形です。このサービスの良さはユーザー側がメンテナンス等の煩わしい間接業務から解放され、いつでも整備されたタイヤを使うことができる点にあります。また提供者側も毎月のように定額で売上を得ることができ、売り切りモデルのように売上の上下が少ない安定したビジネスができる点がメリットです。これらのモデルは既に他の産業では実証済みの有効な方法論だと思います。

その先駆けは電動工具のヒルティというリヒテンシュタインの企業です。このヒルティも元々は電動工具の販売を売り切りモデルでやっていました。ただ、販売先などを視察してみると、整備が行き届かずに放置された工具が散見され、機械の整備に煩わしさを感じているユーザーがいることに気がつきます。ユーザーはもちろん工具そのものが欲しいわけでもなく、まして整備をしたくてそれを購入しているわけでもありません。ユーザーは工具を使って自分の本来的な仕事を進めることを望んでいます。そうであるならば、工具というモノを販売するのではなく、「整備が行き届いた工具がいつでも自由に使える状態」をサービスとして販売すれば良いと考えて、このモデルへの移行を果たしました。

今回のブリヂストンのモデルは、まさにヒルティのビジネスモデルの応用です。顧客対象は主に長距離輸送をするトラックなどになりますが、タイヤをただの「モノ」として売って終わるのではなく、いつでも整備の行き届いた安全性の高い自動車（タイヤ）に乗れる状態を「コト」として販売しているわけです。こうして提供価値と販売方法をモノからコトへ転換することで、安定的収益のみならず顧客との長期の関係性も手にしている点も重要です。このアプローチは顧客創造をするだけではなく、顧客との関係性をも変える余地があります。

クラブやトレーナーが販売しているモノを前述した視点で捉え直してみると、きっと各所で新たな糸口が見つかると思います。

フィットネス市場公式オンラインショップがオープン！

今までの楽天フィットネス市場に加え、新たに公式ショップがオープンしました。
最新フィットネスウェアの先行発売や大人気イタリアンブランド『JTB』の取り扱い、
その他トレーニングギアからサプリメントまで
皆様が気になるアイテムを取り揃えています！

フィットネス市場
Fitness Ichiba
公式オンラインショップ

http://shop.fitnessclub.jp/

事業拡大につき、
パーソナルトレーナー2店舗同時大募集！
【品川】【南青山】のスロートレーニング専門ジム

一流のトレーナーの元で働く！

株式会社ストロングス代表 **大川 達也**

日本におけるパーソナルトレーナーの第一人者NSPA ASIA代表
ニューヨーク・ヤンキース、タンパベイ・バッカニアーズをはじめとした多くのプロチームとのネットワークを構築。現在も野球、ラグビー、アメフトなど数多くのプロアスリートの指導をしている。

女性にこそ”スロトレ”！『美肌＆美カラダ』に導きます

Body Repair aoyama

仕事内容 パーソナルトレーニング及び会員様のトレーニングサポート
募集人員 5〜8名
勤務地 Body Repair aoyama
勤務時間 シフト制(実働8時間)
平日8：00〜22：00　土日祝：10：00〜20：00
休日・休暇 週休2日、夏冬休暇各3日〜4日、有給休暇
給与 正社員21万円以上　（当社トレーナー査定項目により基本給を決定）
※研修期間（1〜3ヶ月：19万円）
待遇 社会保険完備、住宅手当、通勤手当有、業績賞与有
アクセス ◆銀座線・半蔵門線・千代田線　表参道駅　徒歩8分
◆銀座線　外苑前駅　徒歩5分
◆山手線　原宿駅　徒歩15分
応募資格 女性専用ジムのため、女性トレーナーのみの募集となります。※中途採用可
研修制度 社内研修、スキルアップ研修
応募方法 フィットネスジョブよりエントリー後、履歴書を下記までご郵送ください。
※書類審査、面接・実技テスト

筋量が少なく関節がゆるい傾向にある女性にとって、自分の力でしっかりコントロール出来る負荷で行うスロートレーニングは、効果的でより安全なトレーニング法です。
女性の要望や身体を意識してデザインされたBODYREPAIR式スロートレーニングを1対1でじっくり指導します。

ザ・プリンスさくらタワー東京内の会員制ジム

SLOW-STYLE GYM

仕事内容 パーソナルトレーニング及び会員様のトレーニングサポート
募集人員 3〜5名
勤務地 スロースタイルジム（ザ・プリンスさくらタワー東京B1）
勤務時間 7：00〜22：00の間でシフト制
▽シフト例（休憩60分）
早番 7:00〜15:00　遅番 14:00〜22:00
休日・休暇 週休2日(有給休暇有)　夏冬休暇各3〜4日有
給与 正社員20万円以上（当社トレーナー査定項目により基本給を決定）
※研修期間（2ヶ月）、トレーナーデビュー後に正社員へ切替を予定
待遇 社会保険完備、住宅手当、通勤手当有、業績賞与有
アクセス JR・京急　品川駅徒歩5分
応募資格 25歳までの男女（長期キャリア育成のため）
※本物のスロートレーニングを学び、一流のパーソナルトレーナーを目指すプロ意識の高い方のみ※中途採用可
研修制度 社内研修、スキルアップ研修
応募方法 フィットネスジョブよりエントリー後、履歴書を下記までご郵送ください。
※書類審査、一次面接後に論理・思考力テスト、最終面接の3段階を予定

株式会社ストロングス
〒107−0062東京都港区南青山7−13−5　南青山リージェンシー201
TEL：03-5469-3091　URL：http://www.slowstylegym.com/
E-Mail：dtstrongs@strong-s.com　採用担当：土橋宛

フィットネスをイチから学ぶ!

NEXT キャリアアップ講座

第3回 お悩み別!養成講座を選ぶポイント

養成講座を受ける際には、時間もお金もかかることなので自分のキャリアプランに合った選び方をしたいですよね。今回はよくあるお悩み別に、講座の選び方をまとめました!

レッスン本数を増やしたい!

今の指導ジャンルでターゲット層を広げる

他のジャンルに挑戦するよりも、今レッスンを持っているジャンルでターゲット層を広げたプログラムの資格を取得する方が効率的。特に高齢者や妊婦、産後のママ向けのプログラムは需要が高く自治体との連携も取りやすいので、地元で長くレッスンを持つことも可能です。「シニア、介護予防、マタニティ」などの単語を自分の得意なジャンルと一緒に検索するのもひとつの手です。

資格取得を新しい仕事に繋げたい!

仕事紹介をしている企業・団体を探すor会員繋がりで人脈を増やす!

資格取得後に仕事を紹介してくれると直接仕事に繋がりますが、それ以外にも養成団体が定期的に主催する勉強会やイベントでは、第一線で活躍しているトレーナー・インストラクターと知り合う貴重な機会になります。特にフリーは人脈がものを言うので、どんどん出会いの場を増やしましょう!

まとめ

ニーズを理解し人脈を広げる!

運動習慣が低下している年代や近くのクラブでやっていないプログラムなど、地域によって異なるニーズを把握しそのために何の資格が必要なのかを考え決断しましょう。その情報を得るためには人脈も重要!顔を広くすることは、指導者人生を長くする秘訣でもあります。

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3弾 ヘンプdeライスサラダ

今回、ご紹介するのは切って混ぜるだけなのに、とっても満足感のあるおしゃれなライスサラダです!

今回使ったのはコレ!
◇有機麻の実ナッツ／ヘンプシードナッツ
◇ヘンプシードオイル

オーストラリアからきた有機ヘンプ食品。自然の恵みをそのままに殻を剥いた麻の実ナッツは食事に加えるだけでOK!脂肪酸の黄金バランスをキープするヘンプオイルは飲む美容オイル。麻の力がぎゅっと込められた商品です。

＼＼レシピ紹介／／

[材料]
トマト、きゅうり、アボカド　半分
にんじん 1／4
レタス 3枚
納豆 1パック（お好みで）
すりおろしにんにく 半片（お好みで）
ごはん　茶碗 2杯
ヘンプオイル 大さじ2
ヘンプシードナッツ 大さじ3
醤油 大さじ1／2、酢 小さじ2、塩 少々
くるみや、カシューナッツなどのナッツ類（お好みで）
[レシピ]
材料をそれぞれ細かく刻み、大きめのボウルに全て入れて混ぜ合わせ、お皿に盛りつけ最後にヘンプナッツ（別途）をパラパラっとかければ完成!

10分でできるので忙しい朝にも◎。炊いたキヌワや他の雑穀をごはん代わりに使うとよりヘルシーになります。

読者プレゼント

今回使用した「有機麻の実ナッツ／ヘンプシードナッツ」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:9月30日（水）まで

〈商品に関するお問い合わせ〉 株式会社ヘンプフーズジャパン TEL:050-3566-4367　HP:http://hempfoods.jp/

さあ、次の自分へ！

NEXT

2015.September

応援します！
スキルアップ

求人・養成 情報

秋の始まりとともに、新たなフィールドでのステップアップを目指しませんか？
今月はそんな方にぴったりな求人情報を多数掲載しております！
NEXTと連動した「Fitness Job」では、インストラクターオーディション特集も掲載中ですので
併せてご覧ください！

P40〜 求人　P52〜 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 首都圏

勤務地　ホットヨガスタジオLAVA
阿佐ヶ谷店・東陽町店・春日部店・南越谷店
◎大阪・岐阜・福岡でもOPEN予定あり
ひばりが丘店・戸越店・国分寺店・プレナ幕張店・鶴ヶ峰店も同時募集中!
雇用形態　フリー(業務委託)
給与　1レッスン　5,000円
※ヨガ指導未経験者は2,500〜3,500円
待遇　交通費全額支給
外部有名ヨガ講師による研修
レッスン受講無料
物品購入時は社販あり
応募資格　ヨガの指導経験がある方、またはヨガ資格取得者
◎資格を取得したばかりでレッスン提供の場を求めている方も歓迎!
応募方法　フィットネスジョブまたはお電話でご応募ください。

Hot Yoga Studio LAVA
全国180店舗以上展開

株式会社ベンチャーバンク
LAVA事業部 採用担当
〒150-0011
東京都渋谷区東1-32-12
渋谷プロパティータワー 4F
TEL: 03-5468-8285

ホットヨガスタジオLAVA

阿佐ヶ谷店・東陽町店・春日部店・南越谷店 NEW OPEN!

ヨガインストラクター大募集!

オープニングスタッフ
有名ヨガ講師の研修あり!
1レッスン 5,000円※

※ヨガ指導経験者

オーディション開催地域:東京都内(渋谷・新宿・国分寺・五反田)・横浜・埼玉・千葉・大阪・岐阜・福岡
※日時・詳細については、フィットネスジョブから応募申し込み後にご案内いたします。

求人 滋賀・京都

☆現在在職中の方は、面接日程応相談☆

【京都・滋賀】エルスポーツ・スポーツフォーラムシーマックス 正社員インストラクター募集!

昭和54年設立と歴史のある会社でありながら、設立2年目の事業も存在するとてもアクティブな会社です。新しいことにチャレンジしたい方も、現在のスキルをとことん伸ばしたい方も大歓迎!!これまでの経験を活かしながら、自分の可能性・ステージもどんどん拡げられます。

仕事内容　◆フィットネスインストラクターとしての業務全般
トレーニングジム・パーソナルルームでの会員指導、プランニング、事務業務
◆スイミングコーチとしての業務全般
ベビー〜成人までの会員様を対象とした水泳指導、プランニング、事務業務
勤務地　①エルスポーツ京都(京都市左京区一乗寺高槻町16)
②エルスポーツ彦根(滋賀県彦根市長曽根南町478)
③スポーツフォーラムシーマックス長浜(滋賀県長浜市八幡東町131-1)
勤務時間　9:00〜24:00(店舗により異なる)交代制
休日・休暇　月7・8日　年間104日(別途リフレッシュ休暇制度有)
有給・慶弔・特別休暇、年末年始・夏季休暇
給与など　240万円〜/年(20万円〜/月)
※能力・これまでの経験を考慮します
※研修期間の給与は18万円〜/月となります
待遇　社会保険完備(雇用・労災・健康・厚生)、制服貸与、車・バイク・自転車通勤可能、交通費支給(月額3万円迄)、社員寮(ワンルームマンション)有
※仕事の前や後に施設を利用頂けます。
応募資格　健康産業・フィットネス業界に興味のある方、新しいことにチャレンジしたい方、お客様の健康と幸せをサポートしたい方、会社と一緒に成長したい方、将来は幹部になりたい!という熱いスピリットをお持ちの方
※経験者歓迎!
※地元在住者歓迎!

求人情報は、C-MAXホームページでもご覧いただけます。
http://www.c-max-group.co.jp/

C-MAX SPORTS FORUM **株式会社スポーツフォーラムシーマックス**
〒606-8185　京都市左京区一乗寺高槻町16
TEL: 075-723-8585　FAX: 075-723-8790　人事担当:横山

求人 石川・愛知

業務拡大の為正社員、各店大募集!!

非日常的空間の地域密着のフィットネスクラブで、店舗運営を一緒に盛り上げてくれる方、チャレンジ精神のあるスタッフ大歓迎!

フィットネス業界経験者はもちろん、未経験者で熱意のあるかた大歓迎!!
店舗運営を担いたいという
マネージャー候補も大募集!

エイムではこんな人を募集しています!

「運動」を通じて幸せにすることにやりがいを感じる方、「健康」というキーワードを軸に柔軟な発想ができる方、お客様の人生を豊かにしていくことに喜びを感じる方を求めています。自己成長意欲の高い方お待ちしております。

募集職種	施設スタッフ / ジムスタッフ / 施設マネージャー / マネージャー候補
仕事内容	①石川県既存店の運営業務全般 (21店　ムーンフォート店　スカイシップ店　フェイス店) ②名古屋既存店の運営業務全般(スクエアゲート店)
勤務地	①石川県金沢市 ②愛知県名古屋市瑞穂区
勤務時間	8:30～23:30(営業時間内完全シフト制)
休日・休暇	年間103日、ほかリフレッシュ休暇3日
給与	月給18万円以上　昇給年1回、賞与年2回、残業手当、深夜手当、通勤手当有
待遇	各種社会保険完備、交通費規定支給、有給休暇有、産休・育休取得制度有、共済会、退職金制度、ユニフォーム貸与、各種従業員割引有、施設利用無料制度有
応募資格	年齢20歳～35歳まで　フィットネスクラブでの運営指導経験・知識をお持ちの方、未経験者可 ※トレーナー研修システムがある為未経験でもしっかり育成します。 お客様に笑顔と元気を提供できる方。
研修制度	基本研修(マナー、接遇)、トレーナースキルアップ専門研修(年12回)、管理職研修有
応募方法	FitnessJobから応募いただくか、電話連絡の上、履歴書(写真添付)、職務履歴書をご郵送ください。書類選考後に面接日をご連絡いたします。

FITNESS CLUB AIM **株式会社エイム**

〒921-8801 石川県野々市市御経塚4-10 TEL:076-240-6500
採用担当:松岡　mail:s-matsuoka@fitness-aim.com

求人 東京

(からだを“しくみ”から美しくするお手伝いが、私たちのミッションです。)

ジャイロトニックパーソナルトレーナー
トータルケア
セラピスト
エステティシャン

を目指す方募集しています!

トータルケアを目指したい!
ずっと長く働き続ける職場と出会いたい!
プライベートも充実させたい!
そんな願いをかなえる女性だけの明るい職場。

やる気があれば初心者も歓迎。
プロとしてお客さまと真剣に
向き合ってみませんか?

仕事内容	ボディ及びフェイシャルトリートメント、小顔矯正、血管ストレッチの施術、ジャイロトニックパーソナルトレーニング、ファスティングのカウンセリング、その他サロン運営業務全般
募集人員	2～3名
勤務地	Ecura(エキュラ)
勤務時間	平日:9時～22時 土日祝:8時30分～20時 左記の間で実働平均 8時間(シフト制)
休日・休暇	公休 月9日、夏季休暇、年末年始休暇、有給休暇、慶弔休暇あり。
給与	基本給23万円(施術合格手当最大5万円含む) ※試用期間3カ月18万円
待遇	交通費全額支給、勤務年数、能力に応じ昇給あり、研修制度あり
応募資格	◆35歳くらいまで(長期勤続によるキャリア形成のために若年層の採用) ◆男性の入店はできない施設です。そのため、女性のみの募集となります。(男女雇用機会均等法適用除外の職種です) ◆エステ、トリートメント、整体、トレーナーなどの経験をお持ちの方優遇。(特にジャイロトニック認定トレーナー資格取得者優遇) ◆学生の方は今回はお受けいただけません。
研修制度	最終的には全てのプログラムを1人がトータルで行っていくため、一つ一つしっかりと時間をかけ、不安の無い状態になってからお客様の施術を行っていきます。
応募方法	Fitness jobまたはお電話、メール、もしくはEcuraホームページの応募フォームにてご連絡ください。

(ecura) Body Maintenance Lab **三木産業株式会社【Ecura】**

〒107-0061 東京都港区北青山3-7-3
TEL:03-3409-1077　Mail:info@ecura.jp HP:http://ecura.jp/

求人 愛知

顧客満足度1位！(フィットネスクラブ業種)※サービス産業生産性協議会2014年度調査結果

女性専用フィットネスクラブ Curves(カーブス) インストラクター大募集!

★正社員・日祝休み・年間休日 112 日★ 学歴不問【職種・業種・社会人未経験者、第二新卒者、歓迎！】

新店(11月OPEN予定)スタッフと既存店の業務拡大によりスタッフを大募集！！
女性専用健康フィットネスクラブ『Curves(カーブス)』にて、お客様の健康促進や筋肉アップを支えていただきます。
運動指導の経験がなくても大丈夫！充実した研修体制でしっかりサポートいたします。

仕事内容	■サーキットコーチとしてマシンの操作方法の指導 ■無料体験に来られた方向けのカウンセリング ■日常生活の過ごし方や食事に関するアドバイス ■お客様の喜びの声やキャンペーンなどに関するPOP作成
募集人員	6～7名
勤務地	パレマルシェ中村店／北区安井町店／ミユキモール店／守山瀬古店(新店) ※ご希望を考慮して決定いたします。 ※転居を伴う転勤はありません。 ≫守山瀬古店勤務の場合 OPENまでの期間中、既存店舗いずれかでの勤務となります。(ご希望を考慮した上で決定します)
勤務時間	9:00～19:30(実働8時間) ※残業はほとんどありません。毎日19:40頃には、クラブを出ています。
休日・休暇	週休2日制(毎週日曜・ほか月に3日、好きな日にお休みが取れます) 祝日、GW、夏季休暇、年末年始休暇、設立記念日、アニバーサリー休暇など
給与	月給20万円以上(試用期間3ヵ月間は18万円) ※上記の月給金額には、一律の固定残業手当(月45時間分)を含んでいます。 ※経験や、能力を考慮して決定いたします。
待遇	各種社会保険完備、昇給年1回(4月)、賞与年2回(7月・12月)、交通費(上限10万円まで／月)、役職手当(店長:3万円／月)、制服貸与、車通勤可・駐車場完備
応募方法	Fitness Jobまたは下記電話番号まで直接お電話ください。追ってメールもしくはお電話にてご連絡いたします。Fitness Job、メールの場合は、ご応募時に記載された電話番号にご連絡いたします。 ※採用担当の村元(080-9496-3761)からお電話を差し上げます。 ※面接日・ご入社日は相談に応じます。お気軽にご相談ください。

株式会社ジャパンフレッシュ
〒456-0032 愛知県名古屋市熱田区三本松町18-43 TEL052-882-6501 または 080-9496-3761
HP:http://www.jfnet.co.jp/ 採用担当者:村元

求人 群馬

ドゥ・スポーツプラザ プールスタッフ募集!!

雇用形態	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、プールプログラム指導、スイミングスクール業務全般) ◆スポーツクラブ営業スタッフ(フィットネスクラブ会員管理全般)
募集人員	若干名
勤務地	ドゥ・スポーツプラザ高崎
勤務時間	9:00～24:00(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
応募方法	フィットネスジョブから応募申込後、弊社担当(小瀧)から、「採用までの流れ」をご案内します。

DO SPORTS PLAZA

ドゥ・スポーツプラザ高崎
〒370-0068
群馬県高崎市昭和町204番地
TEL:027-328-7430
FAX:027-328-7433
担当:小瀧・山尾

求人 埼玉

高齢者を対象とした運動教室での指導員を募集!

募集職種	施設スタッフ / ジムスタッフ / インストラクター / 健康運動指導士
仕事内容	介護予防事業または特定保健指導の教室運営・運動指導業務
勤務地	埼玉県内各市町村(教室開催場所により異なります※面接時応相談)
勤務時間	9:00～12:00・13:00～16:00いずれかもしくは両方 (勤務場所・教室開催時間により時間外勤務の場合あり) ※教室1本あたり約2.5～3時間拘束
休日・休暇	土曜日・日曜日・祝日(教室開催日により異なります)
給与	レッスン6,000円～ 時間外手当1,000円～(応相談)
待遇	ユニフォーム貸与
応募資格	健康運動指導士・健康運動実践指導者・介護予防運動指導員他
応募方法	電話連絡後→履歴書(写真貼付)郵送→面接

シンコースポーツ株式会社
埼玉支店
〒330-0845
埼玉県さいたま市大宮区仲町1丁目110番地
TEL:048-782-5320
担当:岩崎

シンコースポーツ株式会社

運動指導員募集!

公共スポーツ文化施設を専門とする管理運営のエキスパートとして、さまざまなスポーツ施設のマネジメントを行っております。地方自治体からの選定件数では全国トップクラスの実績を誇っています。そのノウハウを活かし各地方自治体の介護予防事業及び特定保健事業などにも力を入れています。
幅広い年代の方が活躍されています!

求人 東京

magma DIET SPECIAL BURNING PROGRAM

話題のスピードマグマダイエット! スタッフ・インストラクター募集!!

～「ケトジェニック食事法」と「溶岩浴グループエクササイズ効果」で
ボディメイクを成功に導き、たくさんの幸せを生み出すスタジオです。

インストラクター

雇用形態および報酬
業務委託
有酸素レッスン担当者優遇
※交通費は業務委託料に含まれます

応募資格
指導未経験でも可。
体力に自信がある笑顔がステキな方
体育系の学校卒業の方・アスリートの方歓迎

業務内容
マグマステップエクササイズ

勤務地
麻布十番
他都内insea店舗エリア

ダイエットサポートスタッフ

P16にて店舗インタビュー掲載

雇用形態および報酬
正社員・契約社員
月給:18万円～30万円+インセンティブ

勤務地
麻布十番

応募資格
カウンセリング・クロージング経験のある方歓迎。
未経験でも新しいダイエットメソッドや美と健康のスタジオ運営に興味があるかたであればOK!
研修もあり。

● 応募方法 FitnessJobよりご応募ください

[運営会社]**株式会社 マグマダイエット** http://magmadiet.jp

[お問合せ] **株式会社 マグマラボ** 〒106-0047 港区南麻布4-14-6 Barbizon34 8F 担当:峯 TEL 070-6553-7973 mine@magmaspa.jp

富士山 溶岩浴 Lava Stone of Mt. Fuji Magma SPA System

求人 青森・秋田・福島・千葉・東京・埼玉・岐阜・静岡・京都・三重・福岡

SD fitness

正社員　地域社員　契約社員

支配人候補
店舗スタッフ募集！
（トレーナー・インストラクター業務含む）

仕事内容	店舗運営スタッフとして、フロント業務・トレーナー業務（加圧トレーナー含む）・インストラクター業務でお客様が成果達成できるようにサポートして頂きます。
勤務時間	9:00～23:00（8時間勤務／シフト制） ※店舗状況により異なる ※月間160時間～177時間（フレックス勤務）
勤務地	青森浜田店、秋田広面店、郡山店、新所沢パルコ店、国立店、旭店、銚子店、富士店、可児店、津店、桑名店、福知山店、小倉駅前店、小倉南店 ★国立店限定!SDフィットネスの新プログラムFIVE専任のトレーナーも同時募集。
休日・休暇	年間休日104日～（年次有給休暇、慶弔休暇などの特別休暇あり）
給与	・経験、能力を考慮の上、当社規定により決定 ・地域手当・通勤手当・家族手当 ・社員形態により異なる
待遇	昇給年1回（4月）、賞与（成果報酬　最大年4回）、厚生年金制度、社会保険制度、退職金制度など
応募資格	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、エクササイズ習慣を持っている方、喫煙習慣の無い方
応募方法	Fitness Jobよりご応募ください。

お客様が望む成果を達成できるようにお手伝いできるスタッフを募集します。全国転勤可能な方、地域限定で働きたい方、トレーナーとして活躍したい方、それぞれが活躍できるフィールドがあります！
本人の能力・適性ならびに本人希望を考慮し、将来的にマネジメント業務に携わることも可能です。

SDエンターテイメント株式会社 フィットネス事業部　〒060-0063 北海道札幌市中央区南三条西1丁目8番地　http://www.sd-fit.jp/

求人 東京

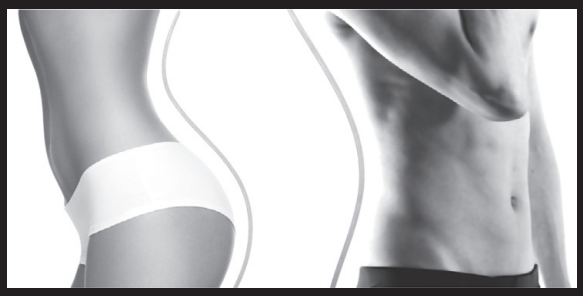
加圧ビューティー&フィットネススタジオ BBV ola

業績好調につきパーソナルトレーナー、セラピスト、フロントスタッフ増員募集!!

JOURNAL STANDARD 等のアパレルブランドを展開する株式会社ベイクルーズが運営する
フィットネス事業部門『BBV ola』が業績好調につき新規スタッフを募集！！
「美しく、しなやかなカラダへ」というコンセプトを掲げ、美しく健康的なカラダを手に入れたい男女のためのワンランク上のフィットネスジム。
そんな BBV ola でいっしょにお客様のなりたい自分を実現する仲間を募っています。

職種名	パーソナルトレーナー セラピスト、フロントスタッフ
仕事内容	【パーソナルトレーナー】 パーソナルトレーニング指導 （食事指導・顧客管理・運営業務） 【セラピスト】 フェイシャル・ボディトリートメント 【フロントスタッフ】 受付業務
募集人員	若干名
勤務地	渋谷駅　徒歩1分
勤務時間	【正社員】 6:30～22:30（実働8hのシフト制） 【契約社員】 日数、時間などご相談下さい
休日・休暇	月9～12日
給与	【正社員】 年収320万～（賞与込み） 経験により応相談 【契約社員】 日給8,000～14,000円 ※残業代は別途支給となります。
待遇	【正社員】 賞与年2回、退職金制度 【正社員・契約社員】社会保険、昇給年1回、慶弔休暇、夏季・冬季休暇、交通費支給、社員購入制度、育児休職制度、介護休職制度
応募資格	【トレーナー】 体育系の学校卒業者もしくはトレーナー経験半年以上 経験者優遇、女性大歓迎! ※加圧免許の有無不問 【セラピスト・フロントスタッフ】 未経験歓迎、経験者優遇、女性大歓迎!
応募方法	履歴書(写真付)と職務経歴書をご郵送ください。 ※自己PR欄に希望職種明記 ※応募から10日前後で結果連絡予定

◆加圧パーソナルトレーニング　◆ボディ・フェイシャルの施術
◆フィットネスフロント業務などに興味がある方を募集します。



株式会社ベイクルーズ　〒150-0041　東京都渋谷区神南1-6-12 6階
人財開発Div.　吉田　TEL：03－5457－0801（平日10時～18時）　URL：http://www.bodybyvital.jp/

BAYCREW'S GROUP

求人 神奈川

全店同時募集!
オーディション開催

募集種目 エアロビクス、ステップ、アクアビクス、ヨガ、ホットヨガ、ダンスエアロ、フラダンス系、ベリーダンス、ZUMBA、太極拳、ピラティス、その他ダンス系

開催日時 ①10月12日(月・祝)
10時〜12時半、15時〜17時半
18時〜20時
②10月29日(木)
10時〜12時半、15時〜17時半
18時〜20時

開催場所 ①ハイパーフィットネス新百合ヶ丘
川崎市麻生区万福寺1-15-15(小田急線「新百合ヶ丘駅」徒歩3分)
②フィットネス&スパあすウェル中央林間
大和市下鶴間1596-8(東急田園都市線「中央林間駅」徒歩6分)

応募方法 電話連絡後、履歴書に下記項目をご記入の上、9月24日(木)までにご送付ください。
【指導歴、指導可能プログラム、志望動機、オーディション希望日時】

内容 1次審査 書類選考
2次審査 実技
※1次審査の結果は10月5日頃までにご連絡致します。

フィットネス&スパ ココカラ本厚木
オーディション係
〒243-0018 神奈川県厚木市中町2-6-20
TEL:046-297-1005 担当:井上・飯野

求人 東京

【急募】女性の美容や健康づくりを応援できるパーソナルトレーナー募集!

**プラナガーデンは、会員制のため、お客様との信頼関係をとても大切にしているサロンです。筋力トレーニングやヨガ等を組み合わせて、お一人ずつに合った健康的な身体づくりへのアプローチをご提案しています。
お客様もスタッフも温かく、いつも良い「気」が集まってくる場所です!**

仕事内容 マンツーマンでのトレーニング・運動指導、ストレッチ施術、お客様への健康管理アドバイス、受付業務補助
勤務地 吉祥寺、二子玉川
勤務時間 9:00〜21:30 (シフト制)
休日・休暇 シフト制(月8〜9日程度)(弊社規定に基づく)、年末年始
給与 【正社員】月20万円〜40万円(経験・実績により優遇)
【アルバイト】時給+歩合給(給与例:月22日勤務 24万円程度)
待遇 【業務委託】相談の上決定
【正社員】各種保険完備、交通費全額支給、加圧資格手当支給、その他各種手当あり、社割あり、有給休暇あり、賞与あり
【アルバイト】交通費全額支給、加圧資格手当支給、社割あり
【業務委託】相談の上決定、社割あり
※加圧トレーナー未経験者には、資格取得支援制度あり。
応募資格 ・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
研修制度 入社後、プラナガーデン理念研修、技術研修随時実施。
応募方法 Fitness jobよりご応募、または、希望店舗へお電話ください。

カラダバランス調整サロン プラナガーデン
〈問合せ先〉二子玉川ライズ店
東京都世田谷区玉川2-21-1 二子玉川ライズショッピングセンター リバーフロント5階
TEL:03-6805-7592 担当:花村

求人 東京・岐阜・名古屋・京都

正社員、アルバイト急募!
(ジム・プール・受付etc)
スタジオ、水泳・アクアインストラクター募集

東京、岐阜の社員、アルバイト、各スタジオ、及び岐阜、名古屋、京都の各スタジオインストラクター大募集! 正社員、アルバイトに関しては、フィットネス業界未経験者、第二新卒者も歓迎します!

仕事内容 ①ジム・プール等の運動指導、及び管理業務(社員)
②ジム・プール等の運動指導、及び受付業務等(アルバイト)
③幹部候補
④各種スタジオプログラム(スタジオインストラクター)
⑤水泳・アクアビクスインストラクター
募集人員 各事業所毎に数名〜数十名
勤務地 東京、名古屋、岐阜、京都
勤務時間 正社員は実働7.5時間(シフト制)その他は応相談。
休日・休暇 週休2日(正社員)
給与 【正社員】岐阜17万円以上、東京18万円以上※経験、能力、前職給与等考慮の上、相談。
待遇 社会保険、厚生年金、健康保険、雇用保険、労災保険。(アルバイトは労災保険のみ)
応募資格 運動指導資格保有者、指導経験者、接客経験者、未経験者も可。
応募方法 FitnessJob又は電話(東京分応募も、本社でも受付けます)にてご応募ください。

有限会社フィットネスサイバーステーション
東京事務所/〒135-0045 東京都江東区古石場1-5-8 佐俣ビル4F
TEL:03-3643-1316
本社/〒501-6302 岐阜県羽島市舟橋町3-35-2 TEL:058-398-3196

求人 全国

ティップネスは、パーソナルトレーナーを募集しています。

報酬は売上の最大85%! 年収800万円以上も可能です!

募集形態　業務委託契約
職種名　パーソナルトレーナー
仕事内容　パーソナルトレーニング指導・加圧トレーニング指導
募集人員　各店舗ごと数名予定
応募資格　下記パーソナルトレーナー資格のいずれか、および賠償責任保険加入されている方
勤務地　ティップネス各店舗（東京・神奈川・埼玉・千葉・群馬・静岡・愛知・大阪・兵庫）
勤務時間　応相談
給与など　売上歩合制70～85%（半年毎に見直しを行います）
※料金設定は店舗とご相談の上、決定となります。
応募方法　まずはお電話にてお問い合わせください。条件や希望等確認後、下記住所まで履歴書（写真添付）をご郵送ください。
〒108-0073　東京都港区三田3-4-10 リーラヒジリザカ
株式会社ティップネス　商品部
結城宛
※ティップ.クロスTOKYO 渋谷、新宿、池袋およびティップネス丸の内スタイルは募集しておりません。

カテゴリー	認定団体	認定資格
ジム パーソナル	NATA	ATC
	ACSM	HFS
	NSCA	CSCS/CPT
	NESTA	PFT
	NSPA	CPT
	AFAA	PFT/PT/FT
	JATI	ATI/AATI/SATI
	JHCA	HCAD/HC/FC
	(財)日本体育協会	FT/AT
	(財)健康体力づくり事業財団	健康運動指導士 健康運動実践指導者
	NASM	PES
スイム パーソナル	(財)日本水泳連盟	水泳指導員 等
	(社)日本スイミングクラブ協会	水泳教師 等
アクア パーソナル	JAFA	AQBI/AQI/AQT
	MIZUNOアクア	ゴールデンウェーブ認定
ピラティス パーソナル	STOTT	リフォーマー／マット認定
	PEAK	
	Pilates Method Alliance 加盟団体	
加圧	KAATSU（加圧トレーニング）	・KAATSU インストラクター ・KAATSU スペシャル インストラクター

※加圧トレーニングはKAATSU JAPAN 株式会社の商標登録です。
※加圧トレーニングはジムパーソナル資格保有も必須条件となります。

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
Tel:03-3769-8717

求人 東京・神奈川

好きな運動で人の役に立てる! ヨガでリハビリフィットネス!

①【正社員】シニアフィットネスインストラクター
②【正社員】リハビリフィットネスの運営リーダー候補

年に2回の給与改定や個人・施設ごとの賞賛制度もあり、定着率は93%!
ココロもカラダも元気になりたい、シニアの夢を叶えるお仕事です!

職種名　①シニアフィットネスインストラクター（未経験大歓迎!）
②リハビリフィットネスの運営リーダー候補（無資格・未経験大歓迎!）
勤務地　東京23区、多摩地域、川崎他
勤務時間　8:30～17:30又は9:00～18:00（施設による）
休日・休暇　完全週休2日制（土日）、夏季、年末年始、GW、有給、慶忌休暇
給与　①月給18.5万円～25万円
②月給25万円～33万円（役職手当含）
※①②とも経験・能力等を考慮した上で加給優遇いたします。
※賃貸物件にお住まいの方は住宅手当3万円/月　支給します!（当社規定により要件あり）
待遇　昇給（年2回・昇給査定）、業績賞与、処遇改善手当、社会保険完備、通勤、住宅、役職、時間外手当、子供手当、保育手当、全国契約保養施設利用可など
応募資格　①何らかの運動経験のある方（経験年数・運動種類は不問）
②要普免（AT限定可）、理念にご共感いただける方、介護予防・介護ビジネスへの関心が高い方
応募方法　希望職種を明記の上、Fitness Jobよりご応募下さい。

★HPではスタッフの声をを掲載中!
詳しくは ヨガ　ゆずりは で検索!

株式会社ベンチャーバンク ゆずりは事業部
〒150-0011 東京都渋谷区東1-32-12 渋谷プロパティータワー2F
TEL:03-5469-2020　担当:塩地　HP:http://www.rf-yuzuriha.com/

求人 愛知

女性専用ホットヨガスタジオ H&B松坂屋パークプレイス店オープンにつき インストラクターオーディション開催!

2015年9月7日名古屋市栄にホットヨガ専門の新店がOPEN!
ヨガフリーインストラクター大募集!
新規オープンのきれいなスタジオでレッスンを行いませんか?
パーソナルスタジオ併設の為、パーソナルトレーナーも同時募集!

日時　応募の都度オーディション開催
募集職種　インストラクター / トレーナー
仕事内容　ホットヨガレッスン、パーソナルトレーニング
勤務地　H&B松坂屋パークプレイス店（名古屋市中区栄）
給与　オーディションにより決定
応募資格　ヨガグループレッスンの経験がある方、パーソナル指導経験のある方
応募方法　FitnessJobから応募いただくか、電話連絡の上、履歴書（写真添付）、職務履歴書をご郵送ください。
書類選考後に面接日をご連絡いたします。

株式会社エイム 採用担当:高田
〒460-0008　名古屋市中区栄5-2-36
松坂屋パークプレイス地下1F
TEL052-243-0022　mail:r-takada@fitness-aim.com

求人 東京

【東京都町田市内】公共スポーツ施設スタッフ募集

楽しみながらやりがいのある仕事をしたい方大募集!!公共施設は子供から高齢者、老若男女誰もが訪れる場所です。体育館では毎日、多種多様なスポーツが行われています。私たちは、スポーツを通して多くの利用者と情報や目的を共有し、活気と笑顔の溢れる施設づくりを目指します。

仕事内容　【サン町田旭体育館】
スポーツインストラクター（子供・高齢者向けの教室指導など）
ジムスタッフ（トレーニング指導・レッスン指導・監視業務）
【町田市立総合体育館】
フロントスタッフ（受付業務全般）
ジムスタッフ（トレーニングルーム受付・トレーニングマシン指導）
勤務時間　実働8時間のシフト制（開館時間による）※アルバイトは応相談
給与　【契約社員】192,000円～
賞与年2回　【アルバイト】時給900円～
応募資格　※土日勤務可能の方
【サン町田旭体育館】
体育系大学・専門学校卒業者必須。体育教員免許またはスポーツ系資格保有者優遇。
【町田市総合体育館】
1年以上の指導経験のある方。もしくは“健康運動指導士”または“健康運動実践指導者”の有資格者。
応募方法　Fitness Jobよりご応募ください。または、下記に履歴書および職務経歴書をご郵送ください。書類審査のうえ、ご連絡いたします。
連絡先　【サン町田旭体育館】
東京都町田市旭町3-20-60
TEL:042-720-0611
【町田市立総合体育館】
町田市南成瀬5-12
TEL:042-724-3440

株式会社ギオン　〒252-0253 神奈川県相模原市中央区南橋本1-5-1

求人 東京

【正社員】フィットネストレーナー、セラピスト、栄養士募集!
健康のトータル的な技術を身につけたい方、接客大好きな方大歓迎!

「運動」・「栄養」・「休養」の3つを基本に、より一人一人の生活に合わせた、心と身体のトータルプロデュースをしています。トレーナーや各スタッフ指導のもと、沢山の会員さんが結果を出して多くの喜びの声を頂いています。
【トータルフィットネストレーナー】
お客様に合わせて、プログラムに基づいたトレーニング及びシェイプアップ指導、生活習慣病指導、姿勢改善等トータルスペシャリストとして大いに活躍しませんか!

職種	①トータルフィットネストレーナー ②ボディセラピスト ③栄養士、販売員、受付業務 ※経験者優遇!
募集人員	5~6名
勤務地	①阿佐ヶ谷店 杉並区阿佐ヶ谷パールセンター内 ②一橋学園店 西武多摩湖線「一橋学園」北口 ※スタジオ新規増設オープン! ③東中野店 中野区東中野ギンザ通りライフ前
勤務時間	10:00~21:00(シフト制)※店舗による
休日	隔週休2日制、プレゼント休暇、年末年始、夏季、慶弔、有給、育児休暇
給与	19万円~35万円 賞与年2回(業績による) ■経験者22万円~(技術チェック有り)
研修	1~3ヶ月 給与18万円~
待遇	交通費全額支給、賞与年2回、社保完備、各種手当、子供手当、資格取得支援、インセンティブ制度
応募方法	電話にて連絡後、履歴書郵送ください 一橋学園店☎042-346-3880

トータルボディコンディショニング STYLISH BODY
株式会社スタイリッシュボディ
〒187-0043 東京都小平市学園東町1-5-10小平センタービル
株式会社スタイリッシュボディ TEL:042-346-3880 採用担当迄

求人 東京

【オープニング】【五反田駅から徒歩2分】
パーソナルトレーナー、加圧トレーナー募集!

2015年10月の店舗リニューアルに伴いましてオープニングスタッフ募集。個々のライフスタイルに寄り添い、長期視点に立った指導を行うパーソナルトレーニングジムです。パーソナル指導未経験でもOK!あなたの力とやる気でジムを盛り上げてください!

仕事内容	パーソナルトレーニング、加圧トレーニング、パーソナルストレッチ、ヘルスマネジメント全般のマンツーマン指導
募集人員	3名
勤務地	パーソナルトレーニングジム RAQUEL 東京都品川区西五反田1-28-4 田口ビル3階
勤務時間	火~金曜8:00~22:00、土日8:00~20:00の中でのシフト制 ※1日4時間以上、週3日以上できる方優遇
給与	時給1,450~1,650円 正社員登用の場合:月給23万~
待遇	業務委託契約終了後、希望する場合は正社員登用あり、レベルに応じた研修制度あり 正社員登用の場合:週休2日、夏季・年末年始休暇
応募資格	パーソナルトレーナー、加圧トレーニングインストラクター、またはその志望者
研修制度	試用期間:2か月(試用期間中は時給1,000円) 現場デビューするために習得必要なスキルがある場合は試用期間とは別途研修を行います。
応募方法	Fitness Jobまたはメールでご連絡下さい。後ほど必要事項、面接日程等をお送りさせていただきます。

RAQUEL
パーソナルトレーニングジム RAQUEL
(現Feu運動場)
〒141-0022 東京都品川区東五反田1-6-12永野ビル1階
Mail:feu@gotanda-kaatsu.com 担当:鶴田
http://gotanda-kaatsu.com/kaatsukyuuzin/

求人 東京・埼玉

ファンクショナルトレーニング専用ジム 正社員トレーナー募集!

☆運動、トレーニングに興味のある方
☆とにかく楽しいトレーニングを追及したい方
☆最新のトレーニングメソッドを学びたい方大歓迎!

ホットヨガスタジオLAVAを運営するベンチャーバンクが、アメリカで大流行の“ファンクショナルトレーニング専門ジムREALFIT(リアルフィット)”をオープン! 経験に応じて、トレーニング内容や新しいプログラムの作成もお任せ! 楽しみながらしっかりと会員様を目標達成に導くプロコーチとして活躍してください!

仕事内容	トレーニング指導、スタジオ運営 ★トレーニングだけではなく、接客や運営事務もお任せします
勤務地	五反田・高田馬場・初台・大宮
勤務時間	6:30~23:00/実働8時間/シフト制
休日	週休2日制/8~10日/シフト制 リフレッシュ休暇年5日、慶弔、有給、産休育休、年間休日105日以上
給与など	未経験者:19万円~ パーソナルトレーニング経験者:24万円~ (試用期間3ヵ月間 17万円)
待遇	業績賞与あり、各種社会保険完備、交通費全額支給、住宅手当/月3万円(当社規定による)、時間外手当・役職手当あり、契約保養施設利用可など
研修制度	入社後、研修あり
応募方法	Fitness Jobよりご応募ください。

REAL FIT FUNCTIONAL TRAINING GYM
株式会社ベンチャーバンク
〒150-0011 東京都渋谷区東1-32-12
渋谷プロパティータワー4F TEL:03-5469-1186 担当:高橋

求人 東京

【アルバイト】 トレーナー・コンシェルジュ募集!

お客様のために努力を惜しまず全力で行動できる心の優しい方お待ちしています。きっと成長した一年後の貴方がいます!

仕事内容	【トレーナー】 施設をご利用される会員のお客様が安全で効果的なトレーニングが行えるように、指導・サポートをします。コミュニケーションをとりながら、器具の使い方のレクチャーやトレーニングの補助、フォームのチェック、効果を出すためのご提案などをするのがメイン業務です。当社試験に合格した方はパーソナルトレーナーとしてお客様へトレーニング指導も可能です。 【コンシェルジュ】 主にカウンターでの接客・電話応対がメイン業務です。お客様に一番最初にご挨拶するポジションなので、気持ちのいい明るい対応とコミュニケーションを目指します。その他、衛生管理(ロッカー・フロアの清掃)や入会のご案内、社内資料作成、DM送付などの顧客情報の管理もお任せしていきます。
募集人員	複数名
応募資格	当社理念に賛同いただける方。タバコを吸わない方。トレーニングを実践し続けていける方。体を動かすことやスポーツが好きな方。スポーツ関係の仕事につきたい方歓迎。40歳迄の方
給与など	時給900円(研修期間 最大3ヶ月まで890円) ※平日ラストまで入れる方、土日祝日の遅番の勤務が可能な方優遇 アルバイト3ヶ月以上で正社員登用もあり(※給与:当社規定による)
待遇	社員登用制度有、昇給、交通費支給、制服貸与、施設無料利用可、資格手当、役職手当
研修制度	あり
応募方法	まずは電話かメールでご連絡下さい。面接日時を決めてお話を聞かせて頂きます。

MODERNO
MODERNO(モデノ)阿佐ヶ谷店 担当者 鈴木
〒166-0001 東京都杉並区阿佐谷北2-13-2 阿佐谷駅前北口ビル3F
TEL:03-5327-5831 mail m-suzuki@sanritsu-kakou.co.jp

求人 東京

未経験者大歓迎!
新規スタッフ募集【契約社員】
トレーニング指導員、
高齢者運動指導員募集!

医療業界屈指の規模と伝統を誇るIMSグループの関連会社
株式会社アークランド　ビビットいきいき健康倶楽部

仕事内容	・倶楽部会員接客、トレーニング指導、運営に係わる業務全般 ・フィットネスデイサービスでの運動指導、ご利用様への対応他 ・デイケアセンター、有料老人ホーム、区施設の出張高齢者運動指導
勤務地	ビビットいきいき健康倶楽部 〒174−0041　東京都板橋区舟渡1−13−10　アイタワー3F (埼京線 浮間舟渡駅徒歩1分)
休日・休暇	月間休日8〜10日、年末年始休暇、年次有給休暇、その他
勤務時間	8:00〜17:00、12:00〜21:00、13:00〜22:00 上記3パターンのシフト制・実働8時間
給与	18万円〜25万円(一律手当含む) ※経験・年齢を考慮の上、当社規定により優遇します。
応募資格	未経験者大歓迎、明るく元気な方で非喫煙者 ※運動指導経験者優遇
応募方法	履歴書及び職務経歴書を下記連絡先までご郵送下さい。

株式会社アークランド 管理部 採用担当:田村・小谷中(コヤナカ)
〒174-0051　東京都板橋区小豆沢2-17-18
TEL:03-3967-1188　FAX:03-3967-1117

求人 東京・埼玉・神奈川・千葉

パーソナルトレーナー・水泳泳法
ストレッチトレーナー大募集!!

子供から高齢者まで対象。
スポーツクラブ、学校、高齢者施設など活動拠点多数。
幅広く活動範囲を広げられます。

【①パーソナルトレーナー】経験者の次のステージ、初心者のはじめの一歩をサポートします。経験者、有資格者優遇。未経験者は研修制度、認定制度あり。
【②水泳泳法インストラクター】スクール実施経験者、メインでの指導経験者優遇。泳法のいずれかでも可。初心者、サブ指導可
【③ストレッチトレーナー】接客サービスレベルの高い方、経験者優遇。アルバイト

仕事内容	①スポーツクラブ内、自宅出張、企業、高齢者施設での指導②スポーツクラブ、高齢者施設、プールスクール内でのスイミングスクールでの泳法指導、③【ストレッチトレーナー】ホテル内、スポーツクラブ内でのストレッチを中心とした指導(ペアおよびセルフストレッチ) ※すべて対象は子供から高齢者向け、グループ、セミパーソナル、パーソナルでの指導。
資格	①パーソナルトレーナー認定資格をお持ちの方 ②特に必要ありません ③パーソナルトレーナー資格者優遇、資格なし可(研修制度あり)
雇用形態	契約社員・業務委託・アルバイト ※正社員登用あり
勤務地	東京、埼玉、神奈川、千葉
給与など	能力により決定
応募方法	メールまたは郵送にて履歴書(写真付)と職務経歴書をお送りください。(メールアドレスを必ず記載してください)追ってご連絡致します。

太極拳指導者、ジムトレーナー　同時募集
【報酬】実技認定により決定
【内容】太極拳: 高齢者施設、スポーツクラブ内でのレッスン
ジムトレーナー:スポーツクラブ内でジムスタッフとしてお客様の対応やフロント業務など

グローバルシステムズ株式会社 Great Shape事業部
〒108-0073　東京都港区三田3-4-9-501 リーラヒジリザカ
TEL: 03-5442-7707　E-mail:recruit@g-sys.co.jp 担当:石井

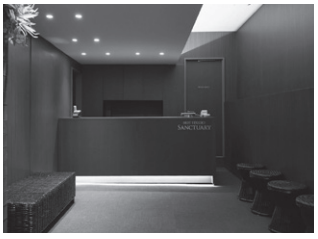
求人 東京

HOT STUDIO SANCTUARY 代々木上原 NEW OPEN!

フリーインストラクター・
フロントスタッフ大募集!

2015 年 10 月、代々木上原駅前に溶岩ヨガスタジオオープン! 人と接することが好きで向上心、成長意欲が旺盛なヨガインストラクター・フロントスタッフを募集します。ホットヨガが好きな方、意欲の高い未経験の方大歓迎!

仕事内容	①フロントスタッフ…フロント受付業務全般、スタジオ管理 ②インストラクター…ホットスタジオレッスン指導、レッスン前後の清掃
募集人員	①5名②インストラクター30名
勤務地	代々木上原駅前徒歩3分
勤務時間	7:00〜23:00の営業時間内シフト制
休日・休暇	シフトによる※金曜定休日
給与	①時給950円スタート(研修期間有) ②4,000円(60分レッスン)
待遇	【交通費支給】 ①往復最大400円②往復最大1,200円
応募資格	①人と接することが好きな方・成長意欲向上心がある方 ②社会性がある方・人と接することが好きな方・成長意欲向上心がある方・ヨガアライアンス200時間修了者優先・ヨガ指導歴2年以上
研修制度	有り
応募方法	Fitness Jobよりご応募いただき、写真つき履歴書と経歴書を「郵送」もしくは「メール」にて送付してください。送付先は下記連絡先の通りです。書類審査合格者のみ、書類到着後1週間以内を目処に折り返しご連絡いたします。いただいた履歴書は返却いたしかねますのでご了承の上お送りください。



HOT STUDIO SANCTUARY
チェルシー株式会社(Hot Studio SANCTUARY)
〒140-0014　東京都品川区大井1-52-2-14F　担当:阿部
Mail:saiyo@hotstudio-sanctuary.com　HP:http://hotstudio-sanctuary.com/

求人 東京

【社員・アルバイト・パーソナルトレーナー】
渋谷区広尾の方々を
美しく健康にしたい方大募集!

私たちのクラブが何より大切にしているのは、おもてなしの心です。
お客様はもちろん、一緒に働くスタッフや取引先にいたるまでのクラブに関わるすべてのひとにおもてなしを心がけることができる方、そして向上心のある方の応募をお待ちしております!共に成長していきましょう!

募集職種	クラブ運営スタッフ(フロントスタッフ、ジムスタッフ) ①社員・契約社員 ②アルバイト
仕事内容	■フィットネススタッフ・運動指導・スタジオレッスン・お客様へのサポート等 ■フロントスタッフ・受付・事務・新規会員獲得・お客様へのおもてなし等
募集人員	若干名
応募資格	専門卒以上　35歳位まで 未経験者・新卒者歓迎・異業種歓迎
勤務地	フィットネスクラブ広尾(日比谷線広尾駅徒歩2分) フィットネスクラブ広尾ガーデンヒルズスタジオ(日比谷線広尾駅徒歩3分)
勤務時間	①週休2日(その他、年末年始・有給休暇・慶弔休暇等)、1日の平均実労時間8時間 ②週3日以上、1日5時間以上
給与など	①経験・能力等を考慮し当社規定により優遇いたします。 ☆入社2年目正社員給与例:27万円+賞与年2回 ②時給1,000円〜(研修期間は時給950円)
待遇	各種社会保険完備(社員・契約社員)、交通費支給、PT手当、レッスン手当、英語手当、制服貸与、施設利用無料、その他
応募方法	FitnessJobよりご応募ください。または、下記に履歴書および職務経歴書をご郵送下さい。書類審査の上、ご連絡致します。

FITNESS CLUB HIROO
フィットネスクラブ広尾
〒150-0012 東京都渋谷区広尾5-7-35
広尾コンプレックスビル2・3・4F　担当:「NEXT」採用担当
mail:saiyou@fitness-hiroo.com TEL:03-5448-9970

求人 千葉・神奈川

アクアビクスインストラクター・パーソナルトレーナー急募!!

高級ホテルリゾート内でのお仕事です

高級ホテル内会員制フィットネスクラブにて貴方の経験・スキルを活かしませんか?
長期でできる方、大歓迎です!
※パーソナルトレーナーは日常英語のスキルのある方優遇

日　時	オーディションは渋谷もしくは横浜で随時面接を行います。日時はご相談ください。
募集種目	アクアビクス・パーソナルトレーナー
仕事内容	都内高級ホテルにおいて会員様のグループレッスン指導をして頂きます。 お客様1人1人が満足してエクササイズをしていけるレッスンを造りだし、ワンランク高い接客を提供していく施設です。 【ホスピタリティ】の精神を第一に考える就業場所にて自身の持つスキルの向上及びワンランク上のサービスを勉強しませんか?
募集人員	定員8名
	お早めにお問い合わせ下さい。
勤務地	①東京駅近辺②千葉県舞浜 ③神奈川県小田原市
勤務時間	・アクア 火曜日 その他は応相談
給　与	・アクアインストラクター ①②4,500円～6,000円 ③2本9,600円～11,000円 ※1日に2本ご担当頂く予定です ・パーソナルトレーナー 高待遇となります。 ご経験に応じて応相談。
応募方法	フィットネスジョブよりご応募頂下さい。 お電話によるご応募も随時お待ちしております。

Good Sports Management Office
株式会社ワークリバティ 担当:矢野　TEL:03-6410-7560
東京都渋谷区道玄坂1-20-2　アライアンスビル渋谷壱番3F
mobile:080-5505-5673　mail:yano@tokyo-fa.jp

求人 東京

正社員・契約社員・アルバイト!新店舗スポーツジム スタッフ募集!

2015年11月新店舗OPEN!!
未経験者も大歓迎です!

仕事内容	①店舗マネージャー(候補) ②店舗スタッフ ③パーソナルトレーナー
募集人員	若干名
勤務地	東京都台東区(東京メトロ日比谷線駅近く)
勤務時間	平日11:00～20:00 土・日・祝日10:00～18:00
休日・休暇	週休2日(正社員・契約社員)
給　与	①社員・契約社員:22万円～(試用期間あり) ②アルバイト:時給1,000円～ ③パーソナルトレーナー:当社規定による(経験による) ※研修期間は、時給800～900円
待　遇	①②交通費支給、制服貸与、教育研修あり、勤務時間外施設利用可
応募方法	Fitness Jobよりご応募いただくか、メール・電話連絡の上、履歴書をご郵送ください。

VITAL GYM 24　株式会社 バイタル
TEL:03-3441-1471
MAIL:yamamura@studio-vital.jp 担当:山村

求人 大阪

加圧トレーニング パーソナルトレーニングジム TAIL TOP

パーソナルトレーナー募集!! 女性優遇

情熱を持って本気でトレーニング指導をされたい方、テールトップへ飛び込んで来て下さい!!

TAIL TOP は最高の効果を上げる為、パーソナルトレーニングに特化したマシンを導入しました。お客様と 1 対 1 でカラダと向き合い、様々な目的に応じたエクササイズプログラムを作成し、加圧トレーニングを中心にトレーニング指導を行っております。お客様の理想（目標）に安全・最短・最適で導き、健康で豊かな生活を手に入れて頂くことが TAIL TOP の使命です。
併設整骨院との連携や、整形外科医のメディカルチェック導入等、お客様をトレーニングとメディカルの両面でサポートしております。パーソナルトレーナーとして上を目指す方には、自分を成長させる絶好の場所であると言えます。

仕事内容	パーソナルトレーニング、トレーニングサポート、会員管理等店舗運営に関わる業務
勤務地	大阪府堺市 ・テールトップ ・テールトッププラス
給　与	正社員・契約社員共に能力、経験を考慮の上決定致します 給与支給例:契約社員月給18～30万円 ※試用期間有り(1～3ヶ月程度)
待　遇	交通費支給、制服貸与、雇用保険、加圧トレーニングインストラクター資格取得費用当社負担
応募資格	当ジム理念に賛同して頂ける方。今後パーソナルトレーナーとして活躍されたい方。
応募方法	お電話またはメールで連絡して下さい。その後、面接(履歴書持参)致します。
応募期限	2015年9月24日迄。

TAIL TOP
〒591-8025 大阪府堺市北区長曽根町3075-2 ナディスビル2F
TEL: 072-205-6539　mail: info@tailtop.net

求人 静岡・千葉

【正社員募集】静岡県三島市 新規オープンスポーツクラブ
【正社員募集】Fit-One松戸駅前店 事業拡大のため

**今までどこにもない新しい形のフィットネスクラブが 静岡県 三島市 にオープン
新規オープニングスタッフ募集!　2店舗同時募集!!**

静岡県三島市に新規オープンスポーツクラブのスタッフを募集いたします。全く新しいスタイルの革命的なファンクショナルトレーニングジム(TRX ViPRなど)の運営・管理。業界を代表するコンサルタント五十苅知博プロデュースのもと、フィットネス業界を大きく成長させ、お客様を幸せに導く仕事を一緒にしましょう。正義感を持ち社会貢献心にあふれる方を募集します。

募集職種	施設スタッフ / ジムスタッフ / フロント・事務 / トレーナー
仕事内容	ヨガ・ピラティス・格闘技・バーベル・エアロなどのグループエクササイズ及びファンクショナルトレーニングのインストラクション。 お客様に成果を上げていただくための運動指導をお願いします。
勤務時間	10:00～23:00(実労8h)シフト制
休日・休暇	週休2日制(シフト制)、年末年始休暇、春季休暇、夏季休暇、有給
給　与	月給20万～25万 ※経験・能力を考慮します。
応募資格	運動経験者優遇 夢を持ち夢を叶えるために一緒に頑張りたい方 お客様を楽しませることが大好きな方 ワークアウトを行っている方
応募方法	フィットイネスジョブよりご応募ください。追ってご連絡致します。
勤務地	①千葉県松戸市松戸1230-1 ピアザ松戸9階 ②静岡県三島市駿東郡長泉町下土狩380-1

株式会社ジャスティス
〒290-0007 千葉県市原市菊間　2088-3
TEL:090-1506-9974(メール応募以外にも電話応募も大歓迎!)
http://justice201302.jimdo.com/

求人 埼玉

スポーツクラブJOYFIT新所沢 ヨガインストラクター大募集!!

HOTスタジオでのプログラム増設のため、ヨガインストラクターを大募集いたします!

仕事内容	スタジオレッスン指導
募集人員	面接により決定
勤務地	スポーツクラブJOYFIT新所沢（西武新宿線　新所沢駅より徒歩13分）
勤務時間	レッスンに準ずる
給与	応相談
待遇	交通費全額支給、未経験OK、施設利用可、車・バイク通勤OK、経験者・有資格者優遇
応募方法	下記住所まで履歴書をお送りください。

スポーツクラブJOYFIT新所沢
担当:鈴木　〒359-1103　埼玉県所沢市向陽町2076-7

求人 埼玉

スポーツクラブ　オーククラブ、オークスポーツクラブ鶴ヶ島 インストラクター大募集!

★①②平日夜間・土日のエアロビクス・ステップ・ダンス系レッスン、及び全曜日・全時間帯の太極拳
(②全曜日・全時間帯のホットスタジオでの各種レッスン)

「会員様の健康づくりのお手伝い!」、それが私たちの使命です。
私たちと一緒に、地域の方々に笑顔と元気を提供していきましょう。

募集種目	①・平日夜間・土日のエアロビクス・ステップ・ダンス系レッスン、及び全曜日・全時間帯の太極拳 ②・平日夜間・土日のエアロビクス・ステップ・ダンス系レッスン、及び全曜日・全時間帯の太極拳・全曜日・全時間帯のホットスタジオでの各種レッスン
ジャンル	ヨガ / ピラティス / エアロビクス / ステップ / ダンス全般 / ホット
勤務地	①スポーツクラブ　オーククラブ 埼玉県川越市旭町2-14-1 ②オークスポーツクラブ鶴ヶ島 埼玉県川越市天沼新田118-4
待遇	交通費支給(上限あり)、施設無料利用可能
連絡先	①スポーツクラブ　オーククラブ 〒350-1126 埼玉県川越市旭町2-14-1 049-241-0909 担当　小鯛 ②オークスポーツクラブ鶴ヶ島 〒350-0806 埼玉県川越市天沼新田118-4 049—233—0909 担当　鳥海

(株)シンワ・スポーツ・サービス
〒350-1126　埼玉県川越市旭町2-15-5
http://shinwa-sports-service.co.jp/

求人 東京

2015年冬グランドオープン！南大沢駅徒歩1分 女性専用溶岩石ホットヨガスタジオ

ヨガ・ピラティス インストラクター大募集

キレイな新店舗です！これからインストラクターとして本格的に活躍していきたい方にも最適です！
1レッスン(60分)　最大6500円！　※オーディションにて審査

別途交通費支給（月2万円まで）／バスタオル・フェイスタオル無料

ジャンル	ヨガ / ピラティス / ストレッチ / ホット
仕事内容	<フリーインストラクター> 女性専用ホットスタジオでのレッスン提供
勤務地	東京都八王子市南大沢2丁目28-1　イトーヨーカドー5F
給与	1レッスン(60分)最大6,500円 ※オーディションにて審査
待遇	バスタオル・フェイスタオル無料／交通費支給(月2万円まで)
応募資格	全米ヨガアライアンス(RYT200もしくはRYT500)取得者、またはヨガのグループレッスンを提供されたことがある方
応募方法	Fitnessjob/メール(下記参照)/電話0120-091-281 のいずれかからご応募ください。
アクセス	京王線南大沢駅徒歩1分
電話応募	0120-091-281(メール応募以外にも電話応募も大歓迎!)

株式会社ロックス Hot & Shape CALDO南大沢
〒192-0364東京都八王子市南大沢2丁目28-1 5F
mail: info@caldo-minamiosawa.com

求人 全国

【正社員】事業拡大につきスタッフ急募! スイミングインストラクター／ トレーニングジムトレーナー

プール、体育館、スポーツセンターなどの公共施設や民間施設の管理・運営・コンサルタント事業を全国で展開!
事業拡大につき、全職種の正社員を募集します。

仕事内容	■スイミングインストラクター ■スポーツ施設及び水泳プールの管理・運営 ■トレーニングジムトレーナー
勤務地	東京都、千葉県、埼玉県、神奈川県、愛知県、滋賀県、山口県、大分県、鹿児島県　等があります。
勤務時間	就業場所のシフトによる(変形労働時間制:週平均実働40時間)
給与	月額20万円～30万円(資格保持者優遇) 賞与(7月・12月)昇給(年1回) ＊給与モデル:業界18年　年収400万円
待遇	健康保険・厚生年金・雇用保険・労災保険・資格取得支援制度・他手当、遠隔地採用者の場合は借り上げ社宅制度あり
応募方法	お電話にて「NEXT求人欄を見て」と気軽にお問合せ下さい。お問い合わせ後、履歴書・経歴書を郵送していただきます。

株式会社日本水泳振興会
〒164-0003　東京都中野区東中野3-18-12
TEL:03-3369-3239　担当:総務部　瀧澤・河戸（カワト）http//www.tokyo-nsp.co.jp

求人 東京

高齢者向け介護予防スタッフ（正社員）募集!

介護予防未経験の方にもしっかりとサポートします

職種名　介護予防スタッフ【正社員】
仕事内容　介護予防運動プログラム（体操・マシントレーニング）の提供。身体機能維持のためのアドバイス。上記に付随するミーティング・記録業務。
応募資格　・ホームヘルパー2級もしくは介護職員初任給研修（必須）
・普通自動車運転免許（必須）
・介護予防運動指導員（尚可）
※入社後1年を目安に取得を支援（会社負担）
勤務地　アリア深沢を拠点として、弊社ホームを巡回
※ホーム間移動は社用車中心
勤務日数　4週8休制
勤務時間　8:45～17:45（実働8時間）
休日　土日は原則休み
給与など　月給212,000円
（処遇改善加算関連手当含む）
待遇　昇給・賞与・有休・前後期休暇・社保完・共済会・退職金制度、交通費規定内支給他
応募方法　採用窓口にお電話ください。

株式会社ベネッセスタイルケア
〒163-0905新宿区西新宿2-3-1新宿モリノスビル5階
[採用窓口]TEL:0120-934-314（9:00～21:00／土日祝のみ18:00まで）

求人 東京

パワーストレッチ広尾【正社員】パーソナルトレーナー募集!

オープンから1年半。顧客数増加につき、正社員募集!広尾の閑静な住宅街にある、トレーニングとストレッチを行う完全個室サロンです。

仕事内容　パーソナルトレーニング、ストレッチの指導、店舗運営業
勤務時間　【正社員】10:00～23:00
実働8時間／シフト制
休日・休暇　月8日、夏季休暇、年末年始
給与　月20万円～　※経験・能力により優遇。見込み残業20時間込。
待遇　交通費支給、社会保険、厚生年金、労災、雇用保険、健康診断
応募資格　パーソナルトレーナー経験者、フィットネス業界経験者優遇、体育系大学・専門学校の卒業者
研修制度　1ヵ月間の試用期間あり
※試用期間中は時給950円
応募方法　Fitness Jobからご応募いただくか、電話連絡のうえ、下記住所まで履歴書（写真添付）をお送りください。

パワーストレッチ広尾「NEXT採用担当」宛
〒150-0012 東京都渋谷区広尾2-22-21 ヒロオハウス201 TEL:090-8342-9781

求人 福島

業務拡大に伴いインストラクター（契約社員）大募集!

創業50周年を迎えたスパリゾートハワイアンズ
健康と美を追求する多彩なステージで活躍しませんか?
未経験者も歓迎!

仕事内容　水中運動、スタジオレッスン、運営全般
募集人員　2名
勤務地　スパリゾートハワイアンズ内ウイルポート
勤務時間　①9:00～18:00　②10:30～20:00※交替勤務・実働8時間
給与　月給18万円以上
待遇　通勤手当、社会保険完備、賞与（年2回）、正社員登用制度有り、女性独身寮入寮可
応募方法　お電話の上、履歴書を郵送して下さい。

スパリゾートハワイアンズ（ウイルポート） 担当:小野
〒972-8326 福島県いわき市常磐藤原町蕨平50　TEL:0246−43−0031

求人 神奈川

【正社員募集】ターゲットボディプラス（東京都小金井市）／アルゴスポーツ（神奈川県川崎市）／サギヌマスイミングクラブ宮前平・鷺沼（神奈川県川崎市）

入社後の研修充実!会員様の笑顔、健康がやりがいです。
ワクワクできる素敵な仕事を作り出しましょう。
【パーソナルトレーナー4名、スイミングコーチ5名募集】

募集職種　スイミングスタッフ / トレーナー
休日・休暇　週休2日、シフト制
給与　・スイミングコーチ
【大学卒業】190,000円
【短大・専門卒】185,000円
・トレーナー180,000円（学歴は関係ありません）
待遇　充実した現場研修。加圧トレーナーの資格取得を完全サポート。スイミングでのプール利用は可能。パーソナルトレーニングはスタッフ価格にて優待サービス。
応募方法　Fitnessjobまたは、TELにお電話ください。

株式会社エスアンドエフ 担当:浦 TEL:044-888-1725
〒216-0005 神奈川県川崎市宮前区土橋7-22-1 mail info@saginuma.co.jp

求人 静岡

2015年10月静岡市内に新規オープン!! スタジオインストラクター、運営スタッフ大募集!!

【契約社員・アルバイト・フリーインストラクター】

募集職種　スタジオインストラクター／ジムスタッフ／スイミングスタッフ／フロントスタッフ
勤務時間　9:00～23:00（シフト制）
応募資格　フィットネス業界経験者優遇、未経験者歓迎
研修制度　スタッフ研修、マシン研修、スタジオプログラム研修、スイミングスタッフはキッズレッスンあり、子供が好きな方歓迎。
応募方法　FitnessJobより希望職種を明記の上、ご応募ください。スタジオインストラクター応募の方はFitnessJobまたはTELにてご連絡後、履歴書（写真・取得資格・レッスン可能な曜日、希望時間帯を明記）を郵送ください。

（株）グランツ 〒422-8036 静岡市駿河区敷地1丁目18-27　担当/松永
グランツスイミング 検索 またはURL:http://glanz-sc.com/　TEL:054-237-4533

求人 東京

インストラクター、パーソナルトレーナー募集！

活動の場は、大手スポーツウェアメーカー・デサント直営のフィットネスクラブです。

■募集種目：エアロビクス・ステップ・ヒップホップ・サーキット
■仕事内容：スタジオレッスン、パーソナルレッスン
■募集人員：各10名程度
■勤務地：東京都豊島区目白（JR目白駅徒歩１分）
■給与：当社規定による
■応募資格：運動指導に関する資格保有者（NESTA資格ホルダー優遇）
■応募方法：
フィットネスジョブ、電話、またはメールにて、以下の事項をご連絡ください
①指導経験・現在の活動状況　②自己PR　③希望種目

NESTA JAPAN 事務局 担当：桑山
〒101-0047　東京都千代田区内神田 2-10-10-2F
TEL: 03-5289-7565　MAIL: tokyo@nesta-gfj.com

求人 東京

【トレーナー募集】公共施設での指導

未経験OK!取得した資格を活かしてみませんか?
常勤はもちろん週3日からでも勤務可能です。

職種名　運動指導員、トレーナー、パーソナルトレーナー、理学療法士、鍼灸師、柔道整復師、作業療法士
募集人員　若干名
勤務地　東京都練馬区立体育館（光が丘、上石神井、平和台、大泉学園町、谷原）トレーニング室
勤務時間　シフト交代制
8:30～16:00/14:45～22:00
休日　非定例日:週当たり2日
給与など　【正社員・契約社員】
基本給170,000円～
【アルバイト・パート】
時給1,000円～
応募方法　電話連絡の上、履歴書を郵送、もしくはメールにてエントリーシート（※ホームページ参照）を送付してください。

NPO法人ヘルスプランニング
〒177-0041　東京都練馬区石神井町4-6-14　TEL:03-6767-1499 担当:三島
HP:http://www.healthplanning-npo.com mail:entry@healthplanning-npo.com

求人 愛知

フリーインストラクター オーディション開催

会場はご希望勤務地同様 小牧店 と 西尾店 で行います!

【開催日】2015年10月21日（水）

選べる勤務地

FITNESS & SPA-RELAX
ダイセンスポーツクラブ小牧 Luxu
愛知県小牧市川西2丁目26番地

FITNESS&SPA
ダイセンスポーツクラブ西尾
愛知県西尾市山下町東八幡山32-1

ダイセングループ 検索

【募集職種】
スタジオプログラム全般
アクアプログラム全般

12月改編に向けて若干名の募集です
締切：10月13日（火）

お申込み・問合せ先
☎0568-65-8100
担当：おさき

店舗正社員同時募集中

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

さあ、次の自分へ！
NEXT
養成
応援します！
スキルアップ

Bridging the gap between science and application
NSCA は研究と現場の橋渡しを使命として活動しています

NSCA® JAPAN
NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION

NSCA ジャパン　検索

特定非営利活動法人 NSCA ジャパン
〒105-0023　東京都港区芝浦 1-13-16　TEL：03-3452-1684

NSCA JAPAN FOUNDING SPONSOR
森永製菓株式会社 ウイダーマーケティング部
1991年のNSCAジャパン設立より
応援しています。

養成 東京

スタジオ・ボディ・デザイン恵比寿スタジオで初開催！

Studio Body Design

シルクサスペンション初級

ニューヨーク発祥の
大人気サスペンショントレーニング
養成講座開催！

開催日程 ①10月11日(日)12日(月)10:00～18:00
②10月22日(木)23日(金)10:00～18:00

定員 10名
開催場所 スタジオボディデザイン恵比寿スタジオ
東京都渋谷区恵比寿西1-12-11 Biosビル3F
受講料 94,000円(消費税込み価格:101,500円)
早割:86,400円(消費税込み価格:93,300円)
・早割は、9月末日までにお申し込み&お支払いが確認取れた方が有効
・マニュアル代金4,500円を含みます。

〈PAI Pilates養成コース〉

チェアー (21時間)
2015年9月4日、11日、18日(毎週 金曜日)
9:00～16:00
※講習の他に質問時間やバディ練習時間を含む日程です。

解剖学 (12時間)
2015年10月5日(月)、7日(水)10:00～16:00

マット (41時間)
2015年10月14日(水)、19日(月)、21日(水)
26日(月)、29日(水)10:00～18:00
※初日のみ10:00～19:00

定員 10名
開催場所 スタジオボディデザイン麻布スタジオ
受講料 チェアー 132,300円
解剖学 66,960円
マット 237,816円

受講に際しての注意事項
今回の養成コースは、解剖学を受講していることを前提としております。
＊解剖学 プライベートでの受講:12時間 75,600円
受講資格:運動指導者、トレーナー、インストラクター、
エクササイズ系指導資格保持者、理学療法士、作業療法士など

講師 加藤康子
運動・美容インストラクター 指導歴34年
スタジオボディデザイン(東京4ヶ所・大阪2ヶ所)プロデュース
美意識の高い著名人に多くの支持を得て女性誌を始めテレビなど、各種メディアで紹介されている
プロデュース商品:加藤康子ボディデザインクリーム、マーメイド水素バブルバス、美圧バンテージ
著書:ゆる圧めぐる美ダイエット(扶桑社)
保持資格:PILATES ACADEMY INTERNATIONAL(PAI)認定マスタートレーナー
シルクサスペンションマスタートレーナー http://pilatesonfifth.com

★お申込みは下記フリーダイヤルまたはHPからお願いします。

Studio Body Design スタジオ・ボディ・デザイン
〒106-0045 東京都港区麻布十番1-5-18 カートプラン麻布十番6F
0120-747-811 http://www.body-d.com

養成 東京

平成27年度筋力トレーニング指導スキルアップ講習会

「指導現場で科学的データをモニターしながら行うこれからのトレーニング指導:その理論と実践」

日時 2015年10月3日(土) 9:00～19:00
10月4日(日) 9:15～16:45
※1日だけの参加は不可

主催 NPO法人日本トレーニング指導者協会
NPO法人日本健康運動指導士会

講師

10.3 Sat

講師 長谷川裕氏
(龍谷大学教授、JATI理事、JATI-SATI)

10.4 Sun

講師 油谷浩之氏
(JATI理事、久光製薬スプリングス(バレーボール)ストレングスコーチ、関西学院大学アメリカンフットボール部ストレングスコーチ、JATI-SATI)

会場 戸山サンライズ (東京都新宿区戸山1-22-1)
※都内近郊で会場変更の可能性があります。

参加費 会員 32,400円(税込) ※JATIまたは日本健康運動指導士会の会員
一般 64,800円(税込)

後援 公益財団法人健康・体力づくり事業財団
健康日本21推進全国連絡協議会

単位 JATI継続単位:15単位
健康運動指導士・健康運動実践指導者 更新単位:15
(講義6実習9単位)

JATIとNPO法人日本健康運動指導士会は共同で、運動指導者の指導力向上を目的とした講習会を開催します。この講習会では、筋力・パワー・速度・持久性などの測定・評価法について学び、さらにその評価を基に、子供から高齢者、レクリエーションスポーツ愛好者から競技者まで、対象者の多様な目的・身体特性に合わせた運動指導法を講義と実習で習得します。

■お問い合わせ・お申し込み
JATI 特定非営利活動法人 日本トレーニング指導者協会
〒106-0041 東京都港区麻布台3-5-5-907 ●TEL:03-6277-7712 ●FAX:03-6277-7713 ●http://www.jati.jp ●E-mail:info@jati.jp

ひと.とき.輝く TOKYU SPORTS OASIS

information

近畿圏

OASIS 1DAY SESSION [予告]

日程 2015年11月1日(日) 会場 東急スポーツオアシス梅田店

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00
スタジオ1		運動指導者における セルフコントロールの方法 10:45〜12:15 土屋未来		運動指導者が理解すべき スポーツ内科学 12:30〜14:00 土屋未来		触診&動きの機能解剖学 14:30〜16:30 橋本有子			呼吸を感じる ~ビンヤサヨガ~ 17:00〜18:30 杉本昇	
スタジオ2	高集客に即繋がる 「初級エアロ」の3つの鉄則 ~「ファン」はこうして増えていく~ 10:00〜11:30 奈蔵和香		身体の使い方を理解した 中上級エアロ プログラミング法 12:00〜13:30 本間友暁			継続につながる姿勢分析 before・After (上肢編) 14:30〜16:00 黒井正子		継続につながる姿勢分析 before・After (下肢編) 16:30〜18:00 黒井正子		

講師

土屋未来
㈱マメキカク
代表取締役

杉本昇
東急スポーツ
オアシスHOTヨガ
養成講師

奈蔵和香
株式会社
Vivicious Works
Japan取締役

本間友暁
株式会社
GROW POINT
代表取締役

黒井正子
東急スポーツ
オアシスパーソナル
トレーナー養成講師

橋本有子
Movement/Dance Educator
《CMA・ISMETA認定指導者》

※詳細はNEXT10月号で掲載いたします。
※タイトルは変更する場合がございます。

お問合せ (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)
TEL:070-6447-5580 受付時間 10:00〜17:00(土日祝除く)
〒540-0003 大阪府大阪市中央区森ノ宮中央区2-1-70もりのみやキューズモールBASE

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

ロコモ美立体操養成コース

高齢化社会の指導を見据えて!60分プログラムの指導ができる

整形外科とフィットネスの融合プログラム

新聞・TV・雑誌等のメディアで多数紹介されている
整形外科:渡會公治医師による「ロコモ予防プログラム」
≪ライセンス取得者の活躍の場≫「ロコモ美立体操」出張指導中!
場所:東京23区含む首都圏各地(現・約40箇所)
時間:10時〜、14時〜、15時〜(30分・60分クラス)月〜土 1〜4回/月実施(施設により異なる)
フィー:60分:4,200円 30分:3,000円 ※消費税別 ※交通費別途(上限1,000円)
◆今後、さらに多くの施設に導入予定の為、資格取得者にはお仕事を紹介中です。

開催日時 ■第15回
1日目:9/28(月)
2日目:10/5(月)
■第16回
1日目:11/9(月)
2日目:11/16(月)
時間 10:00〜17:00
内容 ロコモとは?
→背骨の重要性について
机上講習:6時間
実技:5時間 試験:1時間
料金 43,200円(税込)
定員 10名(最低催行人数:5名)
会場 クリスタルスポーツクラブ世田谷
住所 〒154-0002
東京都世田谷区下馬1-55-22
講師 インストラクター:大矢 満洋
医師:渡會公治
主催団体 一般社団法人美立健康協会
申込方法 FitnessJobからお申込みいただくか、メールもしくはお電話にてお申込みください。

CRYSTAL お問合せ **株式会社クリスタルスポーツクラブ**
〒154-0002 東京都世田谷区下馬1-55-22 担当:大矢
TEL: 03-5481-7123 mail: ooya@crystal-sc.co.jp

養成 全国

関西第31期・関東第18期 開講決定！

KaQiLa ～カキラ～ メソッド 指導者養成コース（カキラリスト）

養成コース説明会あり！

KaQiLa メソッドは、従来のグループエクササイズのみならず、高齢者指導、パーソナル、リハビリ、整体院等での施術、アスリートのボディーメンテナンス、子供の姿勢改善等の様々なフィールドで活用されています。
※ろっ骨を動かし、呼吸と共に身体をアジャストメントする身体機能改善法を「カキラメソッド」と呼びます。

何歳までも、お洒落にインストラクターを続けたいと思っている方は是非！

関西第31期
期間：2015年 10月 3日～12月19日
時間：10：00～19：00（期間中の土曜日）

関東第18期
期間：2015年 10月 4日～12月20日
時間：10：00～19：00（期間中の日曜日）

無料説明会日程

関西第31期　9月12日（土）／18日（金）／23日（水・祝）／24日（木）
関東第18期　9月 6日（日）／13日（日）／15日（火）

ろっ骨エクササイズ KaQiLa～カキラ～公式サイト http://www.kaqila.com/ カキラ 検索

※詳細のお問い合せ、お申し込みは
THD,Japan 日本総合健康指導協会
東京オフィス TEL.03-3568-2120
大阪オフィス TEL.06-6399-2980

養成 東京

日本のスポーツ界「ジュニア～プロまで」
知覚・認知MOTトレーニング認定講習

ニューロパフォーマンス トレーナーセミナー開催!

開催場所 日時・定員
9/12（土）10:00～18:0018:00～懇親会（希望者のみ※5,000円）
9/13（日）10:00～16:00
定員:10名
会場:アットビジネスセンター渋谷東口駅前
（渋谷区渋谷2-22-8　名取ビル 3～5階）
◆WEBサイトからお申込ください　URL:http://jnpa.net/seminar/

講座内容
日本のスポーツ界における課題は?
世界で勝てない課題は?
個々のレベルの差とは?
欧米に比べ体格的にもパワーも劣る日本人はフィジィカルの強化レベルは世界に近づいてきていますが、スポーツ選手の知覚認知機能すなわち脳力の強化トレーニングについてはほとんど行われていません。現時点の世界最高基準の知覚認知MOTトレーニングを、指導者的観点で一緒に学びませんか?金メダル候補の選手発掘から育成指導アドバイスまで行なえる指導者向けにも活用いただけるカリキュラムです。

講　師　天野勝弘（朝日医療学園）
藤永博（和歌山大学）
主催団体　ジェイワンプロダクツ株式会社・一般社団法人ニューロパフォーマンス協会
受講費用　受講料:100,000円⇒54,000円（2日間）
※団体割引あり
※懇親会参加費（希望者のみ）5,000円

ジェイ・ワン・プロダクツ株式会社
一般社団法人ニューロパフォーマンス協会 TEL:06-6397-0773
大阪市淀川区東三国2-34-1　HP:http://j-1-pro.co.jp/　Mail:info@jnpa.net

NEXT 10月号特集予告

グループフィットネス 最新トレンド（仮）

ファンクショナルトレーニングやヨガ・ピラティス、ダンス、バレエなど、新たなコンセプトを採り込みながら多様化するグループフィットネス。その中でも注目のプログラムと人気の要因を探ります。

第2特集

ルーキーコンテスト2015徹底対策

今年は11月23日（月・祝）に開催決定！
大会概要や対策ポイントをお伝えします。
★協賛・後援企業様も随時募集中です。詳細は公式HPへ

NEXT・Fitness Job　広告掲載のご案内
お申込締日　9月8日（火）
誌面校了日　9月10日（木）
誌面発行日　9月25日（金）
Fitness Job掲載期間　8月25日以降のご希望日～10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

養成 愛知・北海道

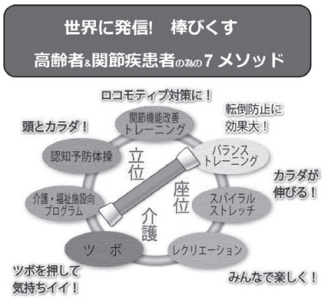
FPC棒びくすマスタートレーナー養成コース

世界に発信! 棒びくす 高齢者&関節疾患者の為の7メソッド

あなたの「カラダ」は、もっと「動ける」ようになる!
姿勢観察から関節機能改善・認知予防、転倒予防、ツボ、筋膜リリースと7メソッドを学びます。土台となる足から頭まで、一本の棒で調整できます。

開 催 日　◎名古屋
2015年10月24日(土)25日(日)
【土】10時～19時
【日】9時半～18時半
◎北海道
2015年11月8日(日)9日(月)
【日】10時～20時
【月】9時半～17時
会　　場　名古屋:愛知県刈谷市相生町1丁目1-6
北海道:札幌市西区宮の沢1条1丁目1-10
講　　師　藤原葉子、佐藤恵美子
講座内容　◆動く支え、長さ、檜の材質を活かしたクリエイティブなプログラムメソッドの修得。
◆高齢者身体特徴・姿勢観察・関節機能・改善法・ストレッチ・認知予防、転倒予防、ツボ、筋膜リリースと7メソッドの修得。土台となる足から頭まで、一本の棒で調整できます。
認定団体　JAFA / 健康運動指導士 / 日本マタニティフィットネス協会
（2日間の受講にて単位付与）
定　　員　10名（最少催行人数3名）
応募締切　名古屋:2015年10月20日（火）
北海道:2015年11月2日（月）

主催団体　NPO法人　健康支援エクササイズ協会



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

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9月号 No.102
NEXT 2015 9
2015年8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

優秀な指導者を続々輩出！

株式会社ティップネス

介護予防運動指導員養成講座

受講者募集!!

高齢化が進む昨今、介護予防フィットネスや高齢者向けの運動指導はますます注目されています。ティップネスでは東京都健康長寿医療センター研究所認定のカリキュラムに基づき、高齢者を指導できるスペシャリストを育成しております。
本講座を受講して社会での活躍の場を拡げてみませんか。

◆自治体（市区町村など）から委託されている介護予防事業や、民間の高齢者施設での指導をしていただけます!!
◆介護予防運動指導員として当社と業務委託契約が可能!!

申込み受付中!!

先着20名様限定!!

日程のご案内

エリア	会　場	実施時間	実施日
東京	・ティップネス本部（東京都港区三田） ・都内のティップネス店舗	10:00～17:00	10/14(水)・15(木)・16(金)・29(木)・30(金)
		9:00～18:00	11/7(土)・21(土)・28(土)・12/5(土)
			12/2(水)・3(木)・4(金)・11(金)
			2/5(金)・12(金)・19(金)・26(金)
大阪	・ティップネス大阪事務所 ・府内のティップネス店舗	9:00～18:00	1/20(水)・21(木)・22(金)・28(木)

受講料 68,000円（税別） テキスト代含

申込みが5名以下の場合、開講をいたしませんので、ご了承ください。

受講資格 以下のいずれかの資格をお持ちの方で、原則全ての講義・実技に出席できる方。修了試験に合格した方に資格が与えられます。

〈受講要件〉健康運動指導士等／運動指導歴2年以上の方（パーソナル・グループ含む）／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／言語聴覚士／社会福祉士／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（管理栄養士を含む）／介護支援専門員／臨床検査技師／訪問介護員2級以上で実務経験2年以上の方／介護職員基礎研修過程修了者／実務者研修修了者／初任者研修終了者実務経験2年以上の方
※上記国家資格の養成校等の卒業見込みかつ資格取得見込みの方

お申込み／お問合せ
株式会社ティップネス　介護予防係〈担当/成田・福井〉
TEL.0120-937-381　http://www.tipness-partner.jp
〈受付時間〉月～金　10:00～18:00（12:00～13:00と祝日・年末年始を除く）

急募! ・事務局（東京・大阪）スタッフ
・介護予防運動指導員
まずはお電話でお気軽にお問い合わせください