インストラクター・トレーナーの キャリアマガジン

NEXT

月刊［ネクスト］
9
2019
September
No.150

ライフコーチに学ぶ 食事指導と行動変容

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

インタビュー 佐藤晃一さん

求人・養成情報

FITVIT

FITVIT特別セッション

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

CFSCとは？

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

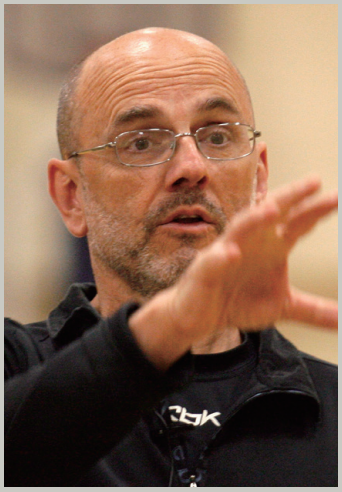
なぜCFSCが有効なのか？

◆ 実践的なコーチ認定コース
個人、グループ指導の現場でコーチがすぐ活かせることを目指した、より実践的な資格です。

◆ MBSC のフィロソフィーを体系化
「MBSC」でのフィロソフィー（哲学・考え方）が体系化されたプログラムとして学べます。

◆ コーチングスキルに重点
どのように声を掛けるか？どう対処すべきか？現場で重要なコーチングにも重点を置いています。

◆ Web 学習とセミナーをリンクした効率的なカリキュラム
Web を通じた事前学習と「筆記オンライン試験」を組み合わせることで、集合して行うセミナーは１日８時間とコンパクトながら、より多くの情報共有とその実践ができます。



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

充実の講師陣

友岡和彦

弘田雄士

澤田勝

永島樹

トラビス・ジョンソン

齊藤邦秀

マスターコーチ
谷佳織

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認定コース

運動をスタートする準備段階の軟部組織へのアプローチから、モビリティードリル、コレクティブ、アクティブウォームアップドリルそしてメディスンボールやプライオドリル、基礎動作に基づいた時間効率の良い強化トレーニング。これらすべてをオンラインコンテンツで学び、そしてライブコースで経験し、コーチングキューのアイデアを得ることができる。CFSC は系統だった運動指導の骨組みをしっかりと学びたい方であれば、どなたでも必ず得るものがある充実した内容の資格認定コースです。運動指導者として、確実にキャリアを積み重ねていきたいと考えている皆さん、是非 CFSC レベル 1 認定コースへのご参加をお勧めします。

エリア	実施期間／時間／店舗／講師	講師	価格
関東	9月18日（水）／10:00〜18:30／ティップネス明大前	谷佳織	各回 60,000円（税抜）
	12月12日（木）／10:00〜18:30／ティップネス川口	谷佳織	
関西	11月14日（木）／10:00〜18:30／ティップネス高槻	弘田雄士	

◆ NSCAジャパンCEU（継続教育活動単位）付与の対象コース（0.5）
◆ 資格認定者は弊社にてパーソナル活動が可能となります
◆ ティップネス業務委託契約者および 従業員は表示価格より 10% OFF

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。

CFSC 検索

Facebookにてワークショップの動画公開中！
「CFSCジャパン」公式Facebook

スポーツクラブ・治療院等の企業・団体様向けに出張ワークショップも開催致します。

株式会社 ティップネス
人材開発部 FITVIT DESK
〒 108-0073 東京都港区三田3-13-16 三田43MTビル14F
03-3769-8717（平日11:00〜17:00） メール：fitvit.agency@tipness.co.jp

詳しくは FITVIT HP 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。

キャリアアップアカデミー講師養成講座

レッスンインストラクターという枠を超え、フィットネスクラブ等での養成・教育事業に携わったり、プログラム開発に関わるなど、活躍の幅を広げキャリアアップを図るには、次の５つの「力」が必要です。

① 目標設定・自己分析力　② 信頼関係構築力　③ 伝えたいことをまとめる力と、その資料作成
④ わかりやすく話し、伝える力　⑤ TPO をわきまえた自己プレゼンテーション力

このコースは、これらの「力」が段階的かつ実践的に身につくように設計されており、自己ブランディングを高めるための基盤作りに大変有効です。受講することで、将来のキャリアプランに備え、自らの望む仕事のスタイルを手に入れるための最初の一歩を踏み出すアクションになります。ぜひ、積極的にご参加ください。講師一同、全力でサポートいたします。

日程	内容	時間	講師
10月27日（日）	キャリアビジョン〝目標設定〟	2h	澤野利恵・大槻和子
	教える仕事の強み理論	2h	西村由美
	分かりやすく話す・伝えるチカラ	3h	日テレ学院講師（特別講師）
11月17日（日）	傾聴力（聴く力）を高める	2h	大槻和子
	フィードバックスキルを身につける	2h	澤野利恵
	伝えたいことをまとめる力	3h	西村由美
12月8日（日）	マナー・スタイリング講座	3h	MIHO（マイ・ラビータ代表）
	プレゼンテーション資料作成体験	2h	根岸健一
	ファシリテーション力	2h	田淵美菜子
全3日間　各日 10:00〜18:15			

- **対象者**　フィットネスインストラクターとしてキャリアアップを図りたい方
- **会場**　ティップネス本社（JR 田町駅から徒歩５分）
- **受講料**　全コース　83,700 円（税別）
  単発受講
  2h 講座：8,000 円（税別）
  3h 講座：15,000 円（税別）
- **受講得点**　全カリキュラム受講者はティップネス教育チーム（クオリティスーパーバイザー）採用試験の受験が可能です（要別途受験料）。

日程・会場の詳細はおよびお申し込みはこちら

URL　https://tipness.info/entries/human

講師紹介

澤野利恵

フィットネス指導歴 26 年。運動指導だけではなく、指導者の人財育成や専門学生の指導者育成にも携わる。
さらに、コーチングスキルを学び、メンタル（心）＆フィジカル（身体）の両面から、人を健康にするメンタルコーチとして現在活動中。

- ティップネス クオリティスーパーバイザー
- メンタルパワーパートナー ® 協会 マスタートレーナー
- MIZUNO アクア アドバイザー

西村由美

長年にわたり大手クラブの教育チームに所属し、インストラクター養成や社員教育、マニュアル監修などを手掛ける。現在は、ピラティス養成コースの監修・指導のほか、個人の個性と強みを生かして「教える」ためのセミナーや講師養成に携わるなど、フィットネスの枠を超えた「教える仕事」のスペシャリストとして活躍中。

- 教える仕事オンラインサロン運営
- STOTT PILATES 認定インストラクター

大槻和子

運動指導歴 20 年。現場での指導経験とメンタルコーチとして人の能力を引き出すスキルを活かし、主に社内研修を中心とした人材育成を担当。講師として活動される方のマインド・スキル両面からのサポートをします。

- ティップネス クオリティスーパーバイザー
- メンタルパワーパートナー ® 協会 マスタートレーナー
- Team Agua 共同主宰

MIHO

パーソナルファッションスタイリスト。一般個人向けに日常のおしゃれやビジネスファッションをご提案して 18 年、〝あなただからこその魅力や仕事ぶり〟を服装で表現するお手伝いをしています。夢は「歳を重ねる程おしゃれを楽しめる日本にしたい！」

- AFT 主催文部科学省後援ファッションコーディネート色彩能力検定１級
- 東京商工会議所カラーコーディネーター検定１級
- カラー＆イメージコンサルタント・カラーインストラクターディプロマ　他
- マイ・ライビータ代表

田淵美菜子

フィットネス現場や教育機関での指導や指導者育成の実績あり。フィットネスの現場で生かした経験から心身のトータル健康を構築し、クォリティーの高い健康生活を提案する。また、チーム力や個々の実践スキルを高める研修実績あり。

- ティップネス クオリティスーパーバイザー
- Hot Collagen スタジオアドバイザー
- ピラティス PSGA マスタートレーナー

根岸健一

複数のフィットネスクラブにおいてアドバイザーや教育チームを歴任し、社員研修やインストラクター向けのワークショップ等を数多く担当。長年の研修業務で培った分かりやすいプレゼンが高評を得ている。
本講座では、伝わるプレゼンに必要な資料作成能力の基礎を理解し、実践できる講師へと導きます。

- ティップネス クオリティスーパーバイザー
- BEST STYLE FITNESS アドバイザー
- 健康運動指導士

株式会社ティップネス

(地独)東京都健康長寿医療センター認定
介護予防運動指導員　養成講座

受講生募集!!
先着各20名様

電話申込み受付中!!

東京都健康長寿医療センターのカリキュラムに基づき、
高齢者指導のスペシャリストを育成しております。
高齢化社会に突入し、高齢者の運動指導が求められている今、
本講座を受講して社会で活躍する場をひろげてみませんか。

修了試験の合格者は
介護予防運動指導員として、
高齢者施設や自治体での指導の
場があります。ティップネスで
お仕事をご希望の方は
お気軽にご相談ください。

◆受講料

68,000円 ※税別 ※テキスト代含

申込みが5名以下の場合は開講いたしませんので、ご了承ください。

◆介護予防運動指導員養成講座 スケジュール
※2019年7月現在の予定です。変動する場合があります。

◆大　阪

実施月	日数	実施日				
10月	5日間	23日㊌ 10:00~17:30	24日㊍ 10:00~17:00	25日㊎ 10:00~17:45	29日㊋ 10:00~17:45	30日㊌ 10:00~18:00

《会場》◆ティップネス大阪事務所　大阪府大阪市淀川区西中島4-1-1 日清食品ホールディングス大阪本社ビル
◆大阪近郊ティップネス店舗

◆東　京

実施月	日数	実施日				
11月	5日間	8日㊎ 10:00~17:30	12日㊋ 10:00~17:45	14日㊍ 10:00~17:00	18日㊊ 10:00~17:45	22日㊎ 10:00~18:00
1・2月	5日間	10日㊎ 10:00~17:30	17日㊎ 10:00~17:45	24日㊎ 10:00~17:00	31日㊎ 10:00~17:45	2月7日㊎ 10:00~18:00
2月	5日間	17日㊊ 10:00~17:30	18日㊋ 10:00~17:00	21日㊎ 10:00~17:45	25日㊋ 10:00~17:45	28日㊎ 10:00~18:00
3月	5日間	10日㊋ 10:00~17:30	13日㊎ 10:00~17:45	16日㊊ 10:00~17:00	17日㊋ 10:00~17:45	23日㊊ 10:00~18:00

《会場》◆ティップネス本部 会議室　東京都港区三田3-13-16　三田43MTビル14F　◆首都圏ティップネス店舗
申込み締切は、各回実施初日の2週間前までとなります。

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／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

TIPNESS フィットネスクラブ ティップネス

〈お申込・お問合せ〉
株式会社ティップネス　介護予防係〈担当/松沼・福井〉
TEL.0120-937-381　http://www.tipness-partner.jp

〈受付時間〉
月～金　10:00～18:00
※祝日・年末年始を除く

一人ひとりのフィットネス・ニーズに専門家として、パートナーとして適切なソリューションでサポートします!

NEXT

CONTENTS
2019 September

特集

10 **ライフコーチに学ぶ食事指導と行動変容**

TREND in U.S
株式会社スポルツ　里見将史さん …… 12
ソフィアウッズ・インスティテュート　森智世さん …… 14
ホリスティックヘルスコーチ　岩谷弘美さん …… 16
ヘルスコーチ　小山陽子さん …… 17

TREND in JAPAN
管理栄養士　伊達友美さん …… 18
株式会社ラストウェルネス　管理栄養士　和田こゆきさん …… 19
Lifree株式会社　角谷リョウさん …… 20

行動変容を促す最新オススメフード！
株式会社むらせ　清水宣之さん …… 22
RATION JAPAN株式会社　林博樹さん …… 22

PERSON
24 2020に向けてトレーナーができること
佐藤晃一さん

NEWS&TRENDS
07 業界最新ニュース
09 Found it!

28 パーソナルトレーナーの働き方!　東山暦
トレーナーのための読書入門　高橋順彦
30 パーソナルトレーナー進化論　小林俊夫
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
47 **求人・養成情報**

ADVERTISER

02、03、04----- 株式会社ティップネス
06---------- SPORTEC事務局
08---------- stadiums株式会社
23---------- 公益社団法人日本フィットネス協会(JAFA)
29---------- 全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会（NESTJAPAN）
31---------- 一般社団法人日本マタニティフィットネス協会
46、63---------- JR東日本スポーツ株式会社
48、62---------- 株式会社INSPA
49---------- 株式会社ぜん
64---------- 協和発酵バイオ株式会社

STAFF

発行人　古屋武範
編集長　岩井智子
ネクスト編集部　杉山和矢、小澤千歳、佐藤彩子、工藤佳奈江
名取真紀子、田村都世子、菅野美菜子、清水智哉、吉田咲子
アートディレクター　原田有紀
印刷　JTB印刷株式会社

2019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SNS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

出展社募集中！

西日本最大のスポーツ・健康産業総合展

SPORTEC® WEST 2019

西日本スポーツ・健康産業のゲートウェイ

スポーツ用品メーカーが多く集まる「関西」ならではの
用品・機器・健康食品が一堂に集まる西日本最大級の展示会

会　期	2019年 11月20日(水)～22日(金)
会　場	インテックス大阪
主　催	SPORTEC WEST 実行委員会

来場事前登録
9月中旬
開始予定
是非ご参加ください。

お問い合わせ先・お申込み先

展示会運営事務局　〒160-0007　東京都新宿区荒木町20-21 インテック88ビル9階
TEL: 03-5363-1701　FAX: 03-5363-0301　E-mail: info@sports-st.com

www.sports-st.com/west/

NEXT NEWS

News Pick Up 10 | 2019年7月の10大ニュース

1 整骨院やマッサージ院など、筋トレ取り入れ単価アップの動き、拡がる

整骨院やマッサージ院などで、施術に加えて、筋トレや筋肉への電気的な刺激を与えるなどして、トータルにコンディションを整え、単価アップにつなげる動きが拡がってきている。

2 b-monster、定額制ランチテイクアウト「POTLUCK」と提携

暗闇ボクシングスタジオ「b-monster」は、定額制ランチテイクアウトの「POTLUCK」と提携。7月29日から、b-monsterパフォーマー考案の4つのテーマに沿った約20種の監修メニューがPOTLUCK上で予約可能になっている。

3 日本ホリスティックヘルスケア協会、「ヨガ安全指導員®」制度導入

同協会は、ヨガ指導の安全講習会とヨガインストラクター向け賠償責任保険「ヨガの保険™」の加入を組み合わせた「ヨガ安全指導員®」制度を大手フィットネスクラブに導入していく。

4 ルネサンス、労働安全衛生対策のための「転倒リスク測定」を提供

同社は、労働安全衛生対策のための「転倒リスク測定」を開発し、企業・健康保険組合が取り組む健康経営のサポートを実践的に推進する。3種目のテストを行い、転倒リスクを5段階評価で可視化し、運動のアドバイスをする。

5 カーブス調査、夏バテしやすい人は毛細血管劣化の可能性あり

カーブスジャパンは、毛細血管の劣化度と夏バテの関係について、20代～60代の男女1,042名を対象に調査した結果、毛細血管の劣化度が高いと考えられる人ほど、夏バテの症状を感じやすいことが判ったことを発表した。

6 ジョイフルアスレティッククラブ土浦が全面建て替え、グランドオープン

ジョイフルアスレティッククラブは、土浦店の全面建て替え工事を完了し、7月15日にグランドオープン。約100台のマシンが揃うジムや3つのプール、540㎡の特大アリーナ、一周230mの室内ウォーキングコース、マグマスパスタジオなどが特徴。

7 マックスヒルズが調査、集客の約75%～80%はWeb、チラシ、口コミ

スポーツクラブの集客の約75%～80%はWeb、チラシ、口コミであることなどが分かった。このほかの調査結果と併せて、同社のHPで、ホワイトペーパーとして発表している。

8 いみずスポーツクラブとテクノジム、プログラムを共同開発

両社は、「KINESIS機能改善プログラム」を共同で開発。テクノジムは、本プログラムでフィットネスクラブとお客さま双方の悩みを解決し、施設の売上アップをサポートしたいと考え、同プログラムの全国展開を推進する。

9 オレンジセオリーフィットネス、浦和に今秋オープン

世界23ヶ国に1,201スタジオ（2019年6月1日現在）を展開し、急成長中の革新的フィットネススタジオ「Orangetheory Fitness」は、新スタジオを埼玉県さいたま市に2019年秋オープン予定。2019年8月17日より会員募集を始める。フランチャイジーは、プラス株式会社。

10 女性専用AIパーソナルジム3号店「ファディー北千住」、7月オープン

STカンパニーは、ヨーロッパを中心に9カ国550もの店舗拡大の実績を持つ、最先端AI機能搭載のフィットネスマシンを導入した女性専用フィットネススタジオ「ファディー(FURDI)」を東京・北千住に出店。東京・千歳烏山、京都・北山に続く3号店となる。

News from the World

編集部からのニュース

ルーキーコンテスト2019 8月25日エントリー開始!

年々感動レベルが高まっているルーキーコンテストのエントリー開始が決定。詳細は、公式ホームページおよび公式フェイスブックページにて。

ROOKIE CONTEST

ルーキーコンテスト2019
開催日：2019年11月17日（日）
会場：品川インターシティホール

フィットネス・ダンスコミュニティ 参加者募集中!

フィットネス市場が運営する『フィットネス・ダンス コミュニティ』。フィットネス・ダンスの愛好家やインストラクターたちが見て楽しめる、そして皆様と一緒に作り上げていくオンラインコミュニティです。詳細はQRコードから。

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

Key Word

聴力の低下

肥満に高血圧等が加わったメタボリック症候群は、多様な生活習慣病を引き起こすことが知られているが、聴力の低下にも関係していることが国立国際医療研究センター等の大規模疫学研究で判明した。

Key Word

サブスクリプション

一定額を継続課金するビジネスモデル。名称は、新聞や雑誌の定期購読に由来する。フィットネスサービスの場合も有効だが、その場合はバリュージャーニーの精度を向上させていくことがポイントになる。

Key Number

9,690億円

矢野経済研究所によると、2018年のスポーツウェルネス関連国内市場規模は、前年比2.8%増の9,690.3億円。スポーツウエアが牽引。今後も成長し、2020年には、1兆円市場になるものと予測。

Key Number

1,000億円

厚生労働省は、都道府県による予防医療への取り組みに応じて、財政支援をする制度を見直す。努力に応じ増減し、健康寿命の延伸を目指す。予算総額も2倍の約1,000億円に増やす。

“トレーナー”の可能性を最大化する、
トレーニングスペース特化型シェアリングサービス。

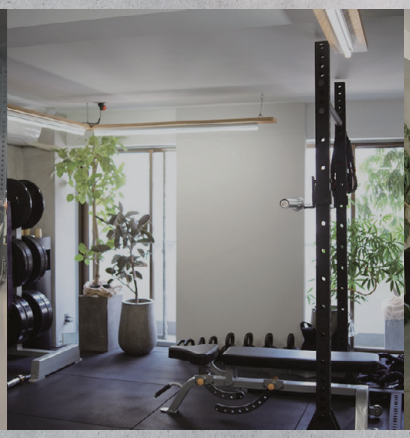
THE PERSON

Share Workout Space

トレーナー、ジムオーナー登録無料！

※2019年8月時点。随時拡充予定。

全国120店舗突破、どこでも使えるシェアリングジム。
1500円/時間から、独立開業の1歩目を。



1 施設見学

QRからメッセージ！
気になる施設の見学へ。

2 利用登録

1分で入力できる利用登録
ですぐに利用開始。

3 簡単予約

ポイントで場所と時間を簡単予約。
クライアントとのトレーニングに集中。

『THE PERSON』で検索

NEXT Found it & 読者プレゼント!

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!

プレゼント応募は
コチラから!

1

FOOD　PRESENT

手を汚さずワンハンド!

いつでもどこでもたんぱく質をチャージ スティックタイプの練り製品!

健康なカラダ作りにかかせない栄養素の代表たんぱく質。手軽においしく摂ることを目的に開発された。「カニカマッチョ」は1本で5.2gのたんぱく質を含むカニ風味かまぼこ。カニかまの繊維感を残しながらしっとりとした食べやすい食感。「チキンにくん」は1本で7.3gのたんぱく質を含む蒸しかまぼこ。竜田揚げをイメージした味付けで軽食にもぴったり。高たんぱく質・低カロリーかつ、健康性の高いすぐれたたんぱく源である魚肉や鶏肉を手軽に美味しく摂ることができ、手を汚さず片手で食べられるのでスマホを操作しながらでも!今回は「カニカマッチョ」と「チキンにくん」各3本計6本をセットにして抽選で5名様にプレゼント!

問 カネテツデリカフーズ株式会社
お客様係 0120-227379（土日曜・祝日を除く　午前9時～午後5時）

2

FOOD　PRESENT

最後の1秒まで、強く。

自分の限界に、手を伸ばせ スポーツ用ゼリー飲料「SPURT（スパート）」

持続力にフォーカスしたユーグレナ入りスポーツ用ゼリー飲料「SPURT（スパート）」。アスリートが最後の1秒まで力を発揮することができるよう公認スポーツ栄養士やトップアスリートと配合に関する調整を重ねながら開発。栄養素が豊富なユーグレナに加え、集中力をサポートするGABA（ギャバ）や運動時に素早くエネルギーとなる糖質のほか、タンパク質、ビタミン、ミネラルなどをバランスよく配合し、失われゆく栄養素を一気に補い、ベストパフォーマンスを持続させるようカラダをサポート。アンチドーピングプログラム認証商品の為、アスリートにもオススメ。今回は「SPURT」（6個入）を3名様にプレゼント!

問 ユーグレナ　http://euglena.jp/spurt

3

FOOD　PRESENT

北欧が認めた100%自然由来のフルーツ&ベジタブルバー

RATION

北欧の国、デンマークで生まれた近未来感覚のヘルシーバー。RATIONはトレーニングの合間や忙しい朝の朝食やランチにも最適!主成分はグラニースミスという青りんごと全粒オーツ麦で創られている。その他、ビタミン類、オメガ3脂肪酸など身体に嬉しい豊富な栄養素を含み、日本人の好みに合わせた6種類のフレーバーで、この秋日本に初上陸!
低カロリーでありながらも、プロテインや全粒オーツ麦由来の食物繊維も取れ血糖値や血圧が気になる方、ダイエット中の方も安心して食べられる万能食品。
今回は、ビーツ、シナモン、ルバーブ、ミント&ライム、マンゴー&パッションフルーツの5種類を各1本1セットにして、20名様にプレゼント!

問 RATION JAPAN
03-3780-8716　https://saveig.com/rationjapan/?lang=ja

4

ITEM　PRESENT

高地環境フィットネス、30分で2時間分の運動効果!

高地トレーニングスタジオ 30peak 芦屋 program ticket

兵庫県芦屋市に、標高2,500m相当の酸素濃度空間で高地トレーニングができる専門スタジオ「高地トレーニングスタジオ 30peak 芦屋」がオープンした。高地環境のルームの中で自走式のランニングマシンやバイクを使用し、エクササイズを行う。運動中は利用者の心拍数や血液中の酸素濃度をリアルタイムに測定し、スタッフが利用者一人ひとりにあわせた運動強度でプログラムを提案。30分の時短トレーニングで2時間分の運動効果があり、ランニングの他にも「美尻」に特化したトレーニングや「ヨガ」などを高地環境で行う効率的なプログラムも多数提供。忙しい日常で効率的にトレーニングに励めると好評を得ている。
今回は、プログラムチケット2枚を抽選で5名様にプレゼント!

問 高地トレーニングスタジオ 30peak 芦屋
0797-26-7750　https://30peak.jp/

学ぶ
変容

ライフコーチに食事指導と行動

米国を中心に、代替医療市場が拡大する中で、食事指導のパーソナルトレーナー的存在である「ヘルスコーチ」として活動する人が増えている。
ヘルスコーチは、食事やライフスタイル、ストレスマネジメントなどのアドバイスを通して、人々の健康づくりをサポートする仕事で、近年フィットネス分野のパーソナルトレーナーやヨガインストラクターが、ヘルスコーチとしても活動するケースが増えている。
そこで本稿では、ヘルスコーチの食事指導や行動変容サポートのアプローチから、フィットネス指導者としても活かせるクライアントとのかかわり方についてヒントを得たい。

ヘルスコーチとしてヘルスケアサービス開発に携わる里見将史さんに訊く

ヘルスコーチ市場発展の経緯とアプローチ

米国で拡大している「ヘルスコーチ」市場の歴史は10年あまりと見られている。「ヘルスコーチ」がどのように人々や社会のニーズに応えながら市場を拡大してきたのか。ヘルスケアサービス動向に熟知し、日本でもヘルスコーチの知見を活かして様々なヘルスケアサービス開発に携わるスペシャリスト里見将史さんに訊いた。

ヘルスコーチの原点

ヘルスコーチは、健康的な行動変容を支援するコーチのことで、ウェルネスコーチ、ライフスタイルコーチなどの名称で活動している人もいる。

「ヘルスコーチング」は、もともとアルコール中毒者を治療する心理療法士の間で始まり、そのカウンセリング技法の「モチベーショナル・インタビューイング」の効果が注目され、このカウンセリング技法による行動変容を促すアプローチがまとめられるようになった。

米国で「ヘルスコーチ」市場を開拓したのは、食品会社のメディファスト社（Medifast）と言われている。メディファスト社は、肥満治療を目的としたミールリプレースメント商品の通信販売で成長した企業で、2005年頃から、商品購入者向けに「メディファストプログラム」として、ヘルスコーチングのサポートが電話やメールで継続して受けられるサービスを無料で提供。2007年時点で4,000人以上の専門家たちがこのヘルスコーチングサービスを提供するに至った。

同サービス利用者が急拡大する中、同社は「オプティマルヘルス」という、食事だけでなく心や身体、経済的な側面からも健康づくりを啓発する情報発信サイトの運営も開始。さらに、同社の食品とプログラムが受けられるダイエットセンターも設立して、ヘルスコーチによる対面でのカウンセリングサービス、セミナーやイベントなど、リアルの「ヘルスコーチ」サービスへと発展させていったという経緯がある。

オンラインサービスで「ヘルスコーチ」市場が拡大

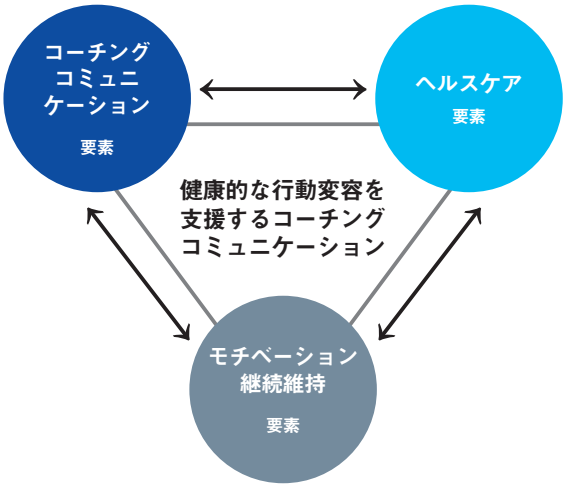
「ヘルスコーチ」市場の拡大に弾みをつけたのが、ICT企業が提供する「ヘルスコーチングサービス」である。2010年頃から、オンラインでのヘルスコーチングサービスが多種多様に生み出され、この市場の将来性に投資家も注目して、サービスの進化が一機に加速した。

2011年設立のラーク・テクノロジーズ社（Lark Technologies）は、AIコーチがリアルタイムで食事のアドバイスをするサービスで、月19・99ドルの価格設定で、いち早く成長した企業。特に高血圧、糖尿病、糖尿病予防、ウェルネス全般（睡眠・ダイエットなど）の4つのテーマでサービスを展開した。

その後、注目を集めたのが、「リアルの人」と「オンライン」を融合させたサービスである。2014年設立のヴァータ・ヘルス社（Virta Health）は、医師とヘルスコーチがオンラインでデータを共有しながら患者を見守り、ケトン食療法の実践をサポートするサービス。月370ドルという価格でも、法人向け糖尿病II型患者にターゲットして、市場を大きく拡大させた。

● ヘルスコーチングの構造とアプローチ

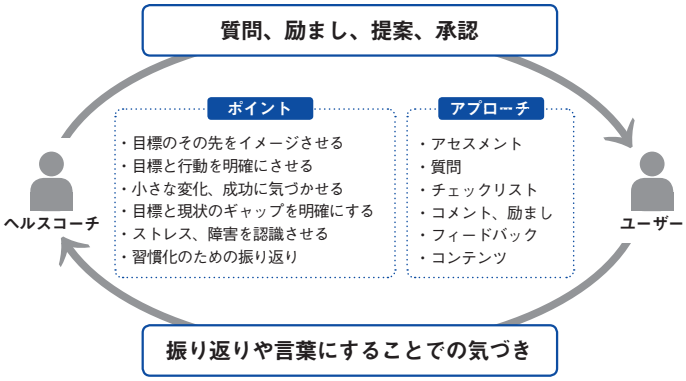
ヘルスコーチングでは、対象者自身に合った解決方法と継続できる方法を見つけ、対象者自身がライフスタイルの中で自分にフィットする方法、スタイルを一緒に探すアプローチをとる。

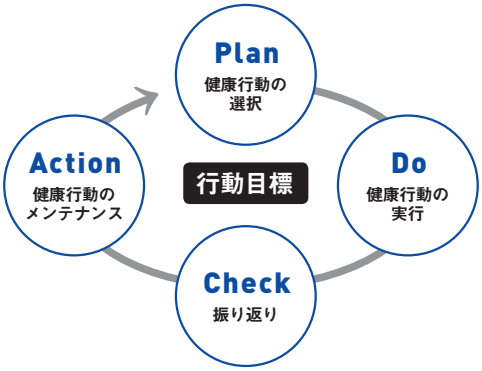


お話を訊いた方
里見将史さん
株式会社スポルツ　ディレクター
ヘルスコーチ
（一財）生涯学習開発財団認定コーチ
食コンディショニングアドバイザー
2006年にコーチングの資格を取得し、健康ビジネスの領域に応用できないかと検討する中、ヘルスケアサービスにおけるニーズと、コーチングのコミュニケーション技法から、「ヘルスコーチング」としての要素とポイントを整理。オンライン、オフラインを含め、ヘルスケアサービスに「ヘルスコーチング」のコンセプトとノウハウを組み込むスペシャリストとして活躍中。また「ヘルスコーチ」養成のための講座も多数提供し、「ヘルスコーチング」の「サービス」と「人」の両面からのサポートを展開中。

● ヘルスコーチングのコミュニケーション

一方通行のコミュニケーションではなく、ユーザー自身が言語し、身体の外にアウトプットするように働きかける。
また継続的にPDCAを回しながら都度微調整を加えて、対象者に最もフィットした行動プランを選択していく。





同時期に注目を浴びたヴィダ・ヘルス社（Vida Health）は、リアルコーチをサポートするAIを活用することで、パーソナル指導を手軽な価格で提供することを実現し、月75ドルという中価格帯で、生活習慣病患者とその予備軍をターゲットにヘルスコーチングサービス市場を拡大させた。

2016年から2018年にかけて急拡大したメディファスト社も、リアルコーチをAIがサポートするサービスが支持された。指導内容も食事だけでなく運動やライフスタイルにも広げ、声がけの内容にもAIを活用していると予想され、市場規模の大きい女性のダイエット市場で支持を広げた。

専門家による対面「ヘルスコーチ」市場も拡大へ

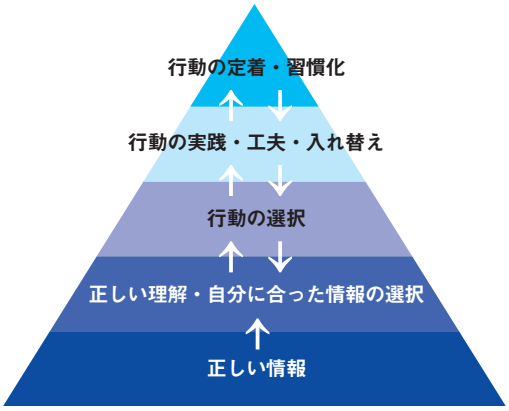
オンラインでのヘルスコーチ市場が拡大する一方で、2000年前後からカウンセリング市場でも「コーチング」が注目されるようになり、このカウンセリング手法がビジネス分野から医療関係者にも採り入れられはじめ、医療・健康分野の専門家の間で「ヘルスコーチング」という対面での、患者やクライアントへのアプローチが構築されていった。

医療業界でいち早く「ヘルスコーチ」として信頼を得たのが、2007年設立のNSHC（National Society of Health Coaches）によるヘルスコーチ認定資格で、85時間の学習と試験により、EBHC（Evidence Based Health Coaching）が習得できる。この資格は主に、医療関係者を対象としており、カリキュラムには、行動変容モデルやモチベーショナル・インタビューイング、アクティブリスニング、コミュニケーションスタイルなど、コーチングに関する時間が多く設けられている。また、医療関係者が専門的に学ぶ機会がない禁煙やウェイトコントロール、ストレスマネジメント、食事、運動、職場について学ぶ時間も用意されている。

運動に近い分野では、米国でフィットネス指導者認定やパーソナルトレーナー認定団体の老舗、ACE（American Council on Exercise）がヘルスコーチ認定を進めてきており、フィットネス業界では、ACEのヘルスコーチ認定を取得して、メディカルフィットネス施設や、パーソナルトレーニングのサービスと組み合わせて、ヘルスコーチとして働く人も増えている。

● 行動変容に結びつけるためのステップ

情報提供から行動の習慣化までに、いくつかのステップ、プロセスが存在する。このステップの過程では、トライ＆エラーを繰り返しながら、一人ひとりのライフスタイルにフィットさせていくかが必要であり、その取り組み方やアプローチはそれぞれ異なってくる。



ヘルスコーチのアプローチと働き方

米国政府公認（注※）IINヘルスコーチ資格を持ち、日本で活動中の森智世さんに訊く

世界でヘルスコーチへのニーズが高まる中、資格発行団体も増えている。日本人でいち早く米国で公認ヘルスコーチ資格を複数取得し、日本でヘルスコーチとして活動する森智世さんに、ヘルスコーチのアプローチ、働き方について訊いた。

米国政府公認※資格となったヘルスコーチ

米国では、代替医療市場の拡大とともにヘルスコーチ市場も拡大を続けており、ヘルスコーチ育成機関や資格認定機関も多様化してきている。民間団体が認定する資格から政府が公認する資格まで様々ある中、現在、エビデンスに基づいた食事指導で支持されている2大学校が、IIN（インスティテュート・フォア・インテグラティブ・ニュートリション）と、NTI（ニュートリション・セラピー・インスティテュート）だという。

IINは、設立から30年以上の歴史を持ち、現在世界最大のヘルスコーチ育成機関として知られている。ニューヨークという立地で、スーパーモデルや起業家、ゴールドメダリストなど数々の有名人が卒業したことでも話題となり、ヘルスコーチの認知を高めることにも寄与している。IINはまた、ヘルスコーチングが認められるよう、各州で政治家に働きかけるロビー活動も積極的に行ってきたことで、米国政府が公式に認める資格となり、米国連邦議会において、毎年「ヘルスコーチウィーク」が設定されるに至っている。現在までにオンラインでの受講も可能になったことで、卒業生は150ヶ国、10万人以上にのぼっている。医師や管理栄養士、ヨガインストラクターやパーソナルトレーナーなど専門職を持つ人の受講も多い。

一方、NTIも20年の歴史を持ち、分子栄養学に基づいた食事療法としてのアプローチをとっており、サプリメントなども含めた処方も含め、より専門的な分野で働くヘルスコーチを輩出している。

ここ数年で、ヘルスコーチの資格が注目されるようになった理由の一つに、ヘルスケアの専門家である医師も、栄養や食事指導については、あまり知見を持っていないことがある。栄養の専門家である管理栄養士も、カロリー計算や栄養素をベースにした理論や指導が中心で、理想的な献立を立てられても、一般生活者や、心身に問題を抱える人に、その食生活を実現する方法論は持ち得ていない。この専門性のギャップを埋める存在として、ヘルスコーチへのニーズが高まってきている。

統合食養（ホリスティック栄養）学は心の栄養にも注目

どのヘルスコーチ資格も、食事指導をベースにしているが、これまでに栄養理論が多様化しているように、それぞれのヘルスコーチが立脚する栄養理論も様々。近年米国ではケトン体ダイエットがブームだが、世界的に支持を広げているIINヘルスコーチが立脚するのは「統合食養（ホリスティック栄養）学」。人の身体をつくるものとして、食品の摂取による体の栄養状態より重要なものとして、心の栄養状態に目を向け、これを「プライマリーフード（最も重要な食べ物）」として重視する。プライマリーフードへのアプローチは、ポジティブ心理学に基づいている。従来の心理学では過去にさかのぼって、心の傷を癒すアプローチをとるのに対して、ポジティブ心理学では、今の自分を肯定したうえで、よりよくするために何ができるかに目を向ける。IINヘルスコーチは、プライマリーフードとしてライフスタイル全般に目を向け、人間関係や家庭環境、経済状況、仕事、教育、信仰などについて、最初に現状を受け入れることからスタートする。そのうえで、心の栄養状態を改善するサポートをしていく。

統合食養（ホリスティック栄養）学は「バイオ個性」を重視

IINヘルスコーチは、「バイオ・インディビジュアリティ」という考え方を大切にしている。森さんは「バイオ個性」と訳して、「あなたにとって好ましい食事も、他の人にとっては毒になることもある」という考え方として、日本で啓発している。たとえば同じカロリーをとっていても、人によって体質も代謝も違うため、太る人もいれば痩せる人もいる。低糖質ダイエットが効果的な人もいれば、ケトン体ダイエットが効果的な人もいる。IINでは一人ひとりに最適なセカンダリーフードを見つけていくアプローチをとることから、100種類以上の栄養理論や食事法などを学び、決めつけることなく、クライアントと対話をしながら、その人のバイオ個性に沿った栄養理論や食事法をコーチングし、その人に最適な食事を見つけていくというアプローチをとっている。

「ライフスタイル・メディシン」と「クラウディング・アウト」

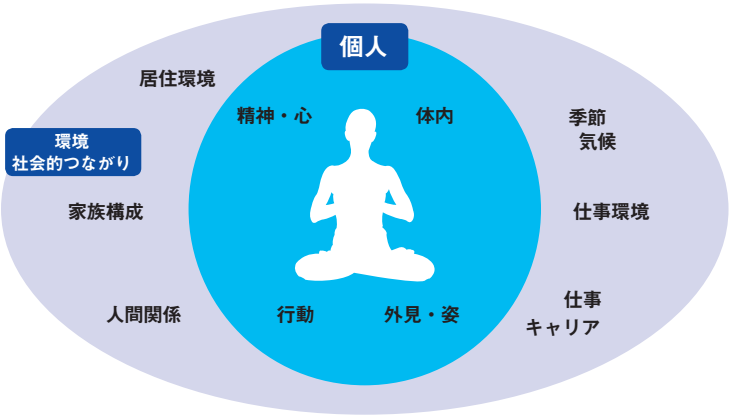
こうしたIINの統合食養（ホリスティック栄養）学に基づいて行動変容を促すアプローチは、「ライフスタイル

（※注：米国国家資格とは異なります）

お話を訊いた方

森智世（もり・ちせ）さん
ソフィアウッズ・インスティテュート代表
IINヘルスコーチ
ご両親の病気を機に、食事で療養をサポートするべく、証券マンから転身。女子栄養大学の食生活指導士の勉強からスタートし、これまでにオンライン講座でIIN（インスティテュート・フォア・インテグラティブ・ニュートリッション）公認資格、国際ヘルスコーチ組織（IAHC）の公認国際ヘルスコーチ（CIHC）資格などを取得し、数多くのクライアントをサポートしている。現在は、プライベート・ヘルスコーチング・プログラム を提供している他、法人向けセミナーや、通学とオンラインの両方で統合食養学講座を開催している。9月新学期の統合食養学講座は、現在、受講申込み受付中。

●統合食養（ホリスティック栄養）学では、包括的な視点からクライアントそれぞれの健康と幸せへと導く



・メディシン」とも表現される。「ライフスタイルは、心と体を癒す薬」という考え方で、睡眠や運動、喫煙や飲酒などのライフスタイルを見直すだけで、75％以上の心身の病気は予防できるという。ヘルスコーチは、食事とともにライフスタイルにおいても、クライアントが無理なく続けられる習慣をみつけ、サポートしていく。

また「クラウディング・アウト」とは、「自分にとって良いものでいっぱいにしていく」という考え方で、新しい習慣を定着させるコツの一つ。例えば、プライマリーフードとして、人間関係の部分で心の栄養が必要と感じたときは、一緒にいて元気になれる人との予定を先に入れてしまう。セカンダリーフードでも、どうしてもお酒を飲みすぎてしまう人であれば、水を一緒に飲むように心がける。自分にとって良いものでいっぱいにすることで、自然に悪いものが入ってこなくなるようにするようにガイドする。

7セッション目のサプライズ

IINヘルスコーチは、プライベートヘルスコーチング・プログラムを6ヶ月以上に設定し、月2回の頻度でコーチングセッションを行うことを勧めている。あらかじめ6ヶ月以上の期間設定をするのは、誰しも新しい行動習慣を、3ヶ月間はガマンして続けられるものの、6か月間ガマンだけで続けることは難しく、新しい行動習慣がライフスタイルとして定着するのには、最低6か月間かかるため。IINのカリキュラムにも「7セッション目のサプライズ」という項目があり、7セッション目前後にそれまでは分からなかったことが発覚することが多いという。ヘルスコーチとして数多くのクライアントをサポートしてきている森さんも、この7セッション目を特に重視しており、ここを超えて初めて長期にわたって継続できるライフスタイルや食習慣を見つけることができるようになるという。

森さんのヘルスコーチング・セッションは、1回50分で18,000円。6ヶ月合計12回で216,000円の価格設定（初回相談は無料。初回相談後3日以内のご契約には割引有）。集客はHPやブログなどが中心で、セッションは遠方の場合はオンラインでも対応するものの、できれば実際に会うことを大切にしているという。それは、顔色や髪のつや、声の調子から真の状態が見えることも多いからだ。また、セッションの途中で泣いてしまう人もいる。そんなときに、抱きしめることができるから。「一番心を満たせるのはハグ」という森さん。ヘルスコーチの神髄は、こうしたところにあるのかもしれない。

●IIN ヘルスコーチとは何をする人？

ヘルスコーチは、統合食養（ホリスティック栄養）学に基づいて、クライアントを健康と幸せへと導くウェルネスプロフェショナルです。

- 1対1でのコーチング
- ウェルネスワークショップやイベントの開催
- オンラインプログラムの提供
- 健康をサポートする商品の開発や、執筆
- ドクターや健康関連の専門家とのパートナーシップ
- 企業ウェルネスイベントの企画開催
- フィットネスや食事習慣と組み合わせた栄養指導

ダイエットカウンセラー、フードセラピストから、ヘルスコーチへ
IINアンバサダーの岩谷弘美さんに訊く
ホリスティックヘルスコーチの魅力

自身の悩みを解決するために、スキンケアやローフードなどにこだわり切った結果、辿りついたホリスティックヘルスの考え方。ニューヨークの栄養統合学校IINで学び、現在アンバサダーも務める岩谷弘美さんに、ホリスティックヘルスコーチの魅力について訊いた。

食べ物に振り回されない本質的な行動変容

ヘルスコーチサービスの多くが、食習慣の改善をサポートすることを目的にしているが、岩谷弘美さんはIIN認定のホリスティックヘルスを学んだことで、食べ物に振り回されることがなくなり、「食べる」ということに悩むことがなくなったと話す。ホリスティックヘルスの理論を学んだことで気持ちが安定して、人生がより楽しめるようになったり、やりたいことに打ち込めるようになることを実感した経験を、ヘルスコーチとしての活動に活かしている。

岩谷さんがIINで学び始めて最初の大きな気づきが「バイオインディビジュアリティ」という考え方。これは、祖先や、生まれた土地、育った環境、宗教、体質、運動量、食事の量や内容、考え方や感じ方、嗜好やライフスタイルは、一人として同じ人はいない。双子であっても生活する環境によって体型も体質も違う。どんなに食べ物に気をつけても早く亡くなる人もいれば、タバコを吸ってお酒をたくさん飲む人でも長生きする人がいる。このような点を踏まえて、食べ物は健康な生活にとってもちろん大事な要素であるものの、IINでは食べ物は第二の栄養素（セカンダリーフード）として位置付け、食べ物よりも大事なものとして、心の栄養素を第一の栄養素（プライマリーフード）と位置づけている。

この「バイオインディビジュアリティ」の考え方は、プライマリーフードにおいても同様で、人によって同じ状況でも心身への影響が違う。IINではプライマリーフードとして生活環境や経済状況、教育やキャリアなど、ライフスタイルにかかわる12の要素（図1）を挙げている。お金がなくても生活を楽しんでいる人もいれば、運動をしなくても健康に生活を送れている人もいる。岩谷さん自身は、人間関係が自身の健康上の悩みに大きく影響していることに気づき、人間関係を改善する行動習慣を見つけていったところ、自然に食習慣も改善され、体の悩みも解決されたという。このようにそのクライアントが必要とする本質的な行動変容が実現できることが、ホリスティックヘルスコーチの大きな魅力となっている。

ビジネス力も高められるヘルスコーチ

IINの講座で学ぶカテゴリーは、大きく4つに分けられている。「栄養と健康」では、主にセカンダリーフード理論で、マクロビオティックやローフード、地中海式ダイエットをはじめ100種類以上の栄養や食事理論を学ぶ。「プライマリーフード」では、キャリアや経済リテラシー、フィットネスや瞑想など、心の状態に影響を与えるライフスタイルについて学ぶ。「コーチングスキル」

お話を訊いた方
岩谷弘美さん
ホリスティックヘルスコーチ
北海道でヘルスコーチとして活動する岩谷弘美さんは、もともと肌が弱く、中学生の頃から超敏感肌・トラブル肌に悩まされ、会社員になってからも大きなコンプレックスになっていた。そこからノンケミカルスキンケアにこだわり、肌の状態が改善されると食生活にこだわるように。こだわりすぎて何を食べていいか分からなくなり、食べるのが怖くなっていたときに、フェイスブックでIINのヘルスコーチに関する記事を読んで直感的に受講を決めたという。2018年に卒業し、メルマガやセミナーなどを通じてヘルスコーチとしての活動の場を開拓してきている。

資格コースカリキュラム

栄養学と健康（セカンダリーフード）
- マクロビオティック
- ローフードとスーパーフード
- ホールフーズ
- ベジタリアン
- 糖質制限ダイエット
- 地中海式ダイエット

など、100種類以上の栄養学・食事学を学ぶ

コーチングスキル
- コーチング理論
- コーチングにおけるコミュニケーション
- グループコーチング
- 時間と勘定を管理する
- カウンセリングの再評価
- ヘルスコーチの役割

など、クライアントとのコミュニケーションを学ぶ

ビジネススキル
- オンラインプレゼンスを構築する
- ビジネスの基本
- 商品やプログラムの作成と宣伝
- 料金を決める
- ターゲット市場を明確にする
- 時間管理

など、ヘルスコーチのビジネスモデルを学ぶ

ヘルスコーチの働き方

ダイエット系編集ライターから、ヘルスコーチへ
IIN認定ヘルスコーチの小山陽子さんに訊く

お話を訊いた方
小山陽子さん
ヘルスコーチ
日本で健康情報誌の編集キャリアを積み、さらに最新のダイエット・美容情報を発信するべく、渡米。現在、ロサンゼルス在住の編集ライターとして活動中。2018年、健康の知識をより深めるためIIN ヘルスコーチ の資格を取得。ヘルスコーチとしての活動もスタートさせている。

日本で健康情報誌の編集に携わり、美容やダイエット記事を担当したのちに、キャリアづくりの情報収集のために渡米。ニューヨークの栄養統合学校IINのカリキュラムをオンラインで学び、2018年11月にヘルスコーチの資格をとったばかりの小山陽子さん。ヘルスコーチという仕事の可能性について訊いた。

米国における ヘルスコーチの働き方

ヘルスコーチという職業は米国でも比較的新しく、小山さんが初めて耳にしたのは当時まだ日本にいた7年ほど前。現状では、ドクターズオフィスとよばれる個人のクリニックで働くケースや、カウンセラーやライフアドバイザー、ビジネスコーチ、ヨガインストラクターなどが、自身の仕事を補完するサービスとして提供するケースが多いという。

米国では、自分の悩みなどをプロに相談する文化があり、カウンセラーという肩書で働いている人も多い。これまでは、身体の悩みを相談できるプロフェッショナルといえば、ドクターか、栄養士か、パーソナルトレーナー、生活習慣や生活環境に関する悩みはライフカウンセラーなどがいたが、自分の健康の悩みを相談できるプロとして、潜在ニーズが顕在化した状況にある。

ヘルスコーチとしての 集客とカウンセリング

IINのカリキュラムでは、ヘルスコーチとして仕事をしていくためのサポートも充実している。ホームページの作成方法から、効果的に集客できるSNSやメルマガの活用の仕方、コミュニティやオンラインミーティングの運営の仕方などまで具体的に学ぶことができる。

サービスの提供方法は、6ヶ月間を1クールとして、2週間に1回カウンセリングする全12回の契約を最初に結ぶことを推奨している。食事による悩み解決にはある程度の時間を要し、それぞれの人が自分に合った新しい行動習慣を見つけて習慣にできるまでのステップを学ぶことで、確実な行動変容に繋げていく。

カウンセリングやコーチングの方法についても、問診票のテンプレートが用意されており、それに沿って話を訊いていくと、自然に効果的なカウンセリングやコーチングができるように準備されている。カウンセリングでは、心の栄養にあたる「プライマリーフード」と、体の栄養にあたる「セカンダリーフード」の両方に焦点を当てながら、「ハイマイレージクエスチョン」というその人の持つ悩みや希望を深く掘り下げて真の悩みを共有していくことや、「アドバイスはせず、一緒に考える」というアプローチを大切にする。

小山さんも、ヘルスコーチカウンセリング「超じぶんケア」相談窓口をホームページに設置して、ヘルスコーチとしての活動を広げていくことを計画している。

では、コーチング理論やカウンセリング、コミュニケーションなどを学び、「ビジネススキル」では、商品（サービス）設計や、集客方法など実践的なマーケティングや、タイムマネジメントなどを学ぶ。

こうしたビジネススキルも習得することで、より多くの人にアプローチすることが可能となり、ヘルスコーチとしての影響力を高めることができる。岩谷さんも、日本でも「ヘルスコーチ」の認知を広げ、市場を創出していくことを目指している。

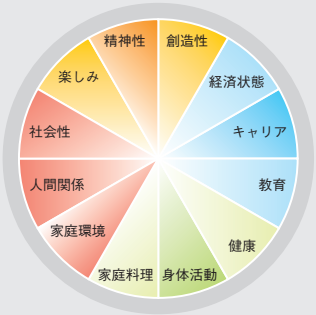
● IIN ホリスティックヘルスコーチ

（図1）

プライマリーフード

心身の健康に影響を及ぼす環境要因を人生のサークルとして12項目を学び、心の栄養の採り方を学ぶ

人生のサークル



12の要素のうち「心の栄養」として大きく影響しているのかに気づき、ライフスタイルを改善していく。

（例）

ダイエットカウンセラー伊達友美さんに訊く
日本における食事カウンセリングトレンド

お話を訊いた方
伊達友美さん
管理栄養士、日本抗加齢医学会認定指導士、ダイエットカウンセラー
思春期の頃、太めなことに悩み、拒食と過食を繰り返す摂食障害となり、数々のダイエットに挑戦するも失敗。35歳のときにホリスティック栄養学に出会い、ダイエットに対する考えが一変。体に必要な栄養を摂って代謝を上げる体をつくる食事法を編み出し、25kgの減量に成功。この知識と経験をもとに、これまでに6,000人もの食事指導を行ってきている。

現在4ヶ所のクリニックで、生活習慣病や摂食障害を持つ人向けの食事カウンセリングを行う一方で、自由診療でのダイエットや美容、アンチエイジングの食事カウンセリングを行う伊達友美さん。今後日本での食事カウンセリングトレンドについて話を訊いた。

病院と健康経営企業で拡大しつつある食事カウンセリング市場

現状日本では、食事指導として管理栄養士をメインに、医師、保健師などが行っているケースが多い。これまで既に多くのクリニックや病院で、生活習慣病の食事指導が実施されており、糖尿病や高コレステロール、高血圧などの疾病を持つ人は、医師の指示のもと保険適用で食事指導が受けられる。

また、近年拡大しているのが、特定検診で生活習慣病になるリスクが高いと判断された人への特定保健指導としての食事指導。健康経営を推進する企業を中心に、対象者への支援として、食事指導が積極的に利用されるようになってきている。

特定保健指導は、「動機付け支援」と「積極的支援」に分けられ、「動機付け支援」の場合、初回と6ヶ月後の2回の特定保健指導が無償で受けられる。「積極的支援」については、初回と、2週間後、1ヶ月後、2ヶ月後、3ヶ月後、6ヶ月後の合計6スがなされている。

それに対して、伊達さんがとるアプローチは、ホリスティック栄養学と、オーソモレキュラー（栄養療法）だけでなく、東洋医学的な視点も含めて食事の質を重視するカウンセリングを行っている。

伊達さんの栄養理論の特徴的なところは、「栄養状態が整えば、自然に行動変容が実現する」として、「脳にいい食べ方をする」ことと、「酸素（呼吸）と水」を重視して、脳と体が健全に働ける環境をつくることをコンセプトにしている。この理論を「行動栄養学」として体系づくりが進められている。

「行動栄養学」では、食べもので行動変容を促す

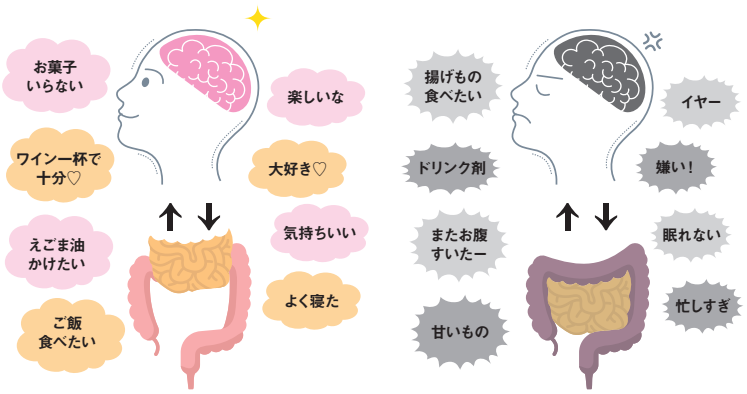
「脳にいい食べ方」の第一歩は腸内環境を良くすること。理想的な腸内環境と脳を整える方法としては、「脳リセット期→デトックス期→代謝アップ期」をそれぞれ1ヶ月続けることで、確実に体質を改善することができる。腸内環境と脳を整えることで、身体も心も健全に働くようになり、代謝も自然と上がっていく。

「酸素（呼吸）と水」については、「食前に深呼吸を3回する」ことや、「水はおしっこがたくさん出るくらい飲む」といった分かりやすく取り組みやすい行動タスクで、行動変容を促していく。こうしたアドバイスだけく飲むことで、体液の濃度が適正になり、血液検査数値が改善する場合も多い。確実に変化が実感できることで、行動タスクの継続が促されることになる。

食事に関するアドバイスも特徴的で、食事や飲み物の制限はしない。ストレスを感じることが最も行動変容を妨げ、また健康にも良くないからだ。一般的な食事指導では「揚げ物や甘いもの、お酒は控えましょう」と言われることが多いが、伊達さん余分なものを押し出し、細胞レベルで生まれ変わるアプローチをとっている。

伊達さんは、アンチエイジングを目的とした食事カウンセリングでも広く支持されているが、そのコンセプトは「かわいく年をとること」。それが最も孤独にならない方法だからだ。偏った食事は、腸がかたくなり、脳や考え方も固くなってしまい、ガンコになれば孤独を招くことになる。「人との繋がり」がQOLに最も影響

● 脳と腸の深い関係



脳がストレスを受けたり、幸福を感じたりすると、その影響は腸にも届く。
逆に腸内の菌が作る物質は、脳に影響を与える。
腸内環境が、気分まで左右する可能性がある。

管理栄養士／フィットネスインストラクターの和田こゆきさんに訊く
フィットネスクラブでの食事指導と行動変容サポート

回の特定保健指導が受けられる。

日本における食事カウンセリングや保健指導の多くは、栄養学の基礎理論に基づいて行われることが一般的で、カロリーや栄養素など、西洋医学的な定量的な視点からアドバイでも、健康の数値が格段に良くなるケースも多いという。深呼吸をすることで心が落ちつき、いい状態で食事ができることで、食べすぎや脳に悪い食事が予防できる。また、コレステロールや尿酸値の人は、水を多のカウンセリングでは、油や糖質についても「これ食べてみますか？」という問いかけが中心。お酒も「心の栄養」として、控えることは勧めない。そのうえで、その人にとって足りていない栄養を加えることで、を与える要因であることは、様々な調査で明らかになっている。食べるもの次第で、健康にも幸せにもなれる。食事カウンセリングは、人々を幸せにする仕事になりつつある。

お話を訊いた方
和田こゆきさん
株式会社ラストウェルネス　管理栄養士
フィットネス&スパレアレア　インストラクター
中学生のとき、陸上長距離選手として記録が伸び悩んでいたところ、栄養や食事を学びながら食べる量を増やすことで記録が伸びたことをきっかけに、運動する人に食事のアドバイスができるようになりたいと管理栄養士を目指すようになる。今後スポーツ栄養や子ども食育、ホットスタジオ利用の女性向けの栄養指導サービスの展開も目指している。

東京三鷹にあるフィットネス&スパレアレアで、インストラクターとして働きながら、有料での「食べ痩せダイエットスクール」を運営・指導する和田こゆきさん。同クラブを運営する株式会社ラストウェルネスが開発したアプリを活用して行動変容をサポートしている。フィットネスクラブでの食事指導について訊いた。

3種類の提供スタイル

フィットネスクラブには、運動で課題を解決したいと考える人が多く、食事や栄養にあまり興味を持たない人も多い。そこでフィットネスインストラクター兼管理栄養士として働く和田さんにとっては、食事や栄養の重要性を啓発することから始まる。

レアレアでは現在、3種類の提供スタイルで食事・栄養のアドバイスを行っている。

1つはセミナー形式で、これはメンバーであれば誰でも無料で参加できるもの。月に計5回開催しており、ニーズの高い「ダイエット」や「シェイプアップ」に関するセミナーを4回、季節に応じたセミナー（今の時期であれば、「水分補給」や「夏バテ防止」など）に関する内容で1回開催している。

2つめはスクール形式。「食べ痩せダイエットスクール」として、週1回決まった曜日時間のクラスに参加する。フィットネス会員であれば、会費にプラス月3,300円（税別）で、内容は、体重と体調の確認と、1週間の振り返りとフィードバック、食事の基本から学べるセミナー、次週までの目標確認で構成されている。初回参加時に、BOCAによる体組成測定とカウンセリングを通じて目標と行動タスクを確認。アプリ「ONDIARY」を設定しメンバーと目標を見える化し、日常の行動習慣の変容もサポートしていく。食事も写真とメニューから手軽に記録が残せるようになっており、参加者は日々の行動タスクと食事の記録を残しておくことで、毎週振り返りと専門家からのアドバイスが得られ、ペース設定なども適正化することで、無理なく行動変容が実現されるプログラムとなっている。

3つめがパーソナル指導形式。「ANATATO」とのプログラム名で、2ヶ月で10kgの減量を目指す短期集中ダイエットプログラム。216,000円の価格で、週2回のトレーナーとのセッションと、月1回の食事カウンセリング、週2回のオンライン食事アドバイス、エステティック8回、遺伝子検査なども含まれる。

「独りじゃない」と感じられることが、行動変容をサポート

行動変容が実現するまで、心理面でのサポートが必要な場合が多いが、こうしたプログラムで接点を持ったメンバーと、館内で会える機会が持てたり、アプリを活用することで来館時以外にもつながっている感覚が持てることが、レアレアでの食事指導サービスの強みとなっている。「自分だけではできない」と感じている方にも、逆に自己流で過度にやってしまう方にも、タイムリーなサポートができることになる。和田さんも、参加者の方々が「独りじゃない。見てくれている」と感じられることを大切にしている。

● 行動変容をサポートするアプリ「オンダイアリー」

パーソナルトレーナーから、ライフマネジメントコーチへ。角谷リョウさんに訊く

コーポレートウェルネスにおける行動変容ファシリテーション

これまでに、法人50社以上で2,000人以上の行動変容をサポートし、91・2%の成功率を誇るライフマネジメントコーチングを開発した角谷リョウさん。集中力や生産性を高めるプログラムとしても注目されている。日本の健康経営におけるライフマネジメントコーチングの可能性について訊いた。

健康経営で拡大する、ライフマネジメントコーチング市場

近年、「健康経営」や「働き方改革」への施策を具体的にスタートする企業が増える中、多種多様にある健康施策の中でも、心身への成果とともに、就業者の生産性アップが課題となっている。この生産性向上への行動変容における実績が注目されているライフマネジメントコーチングは、認知行動療法を応用し、グループで取り組めることが、その成功要因となっている。

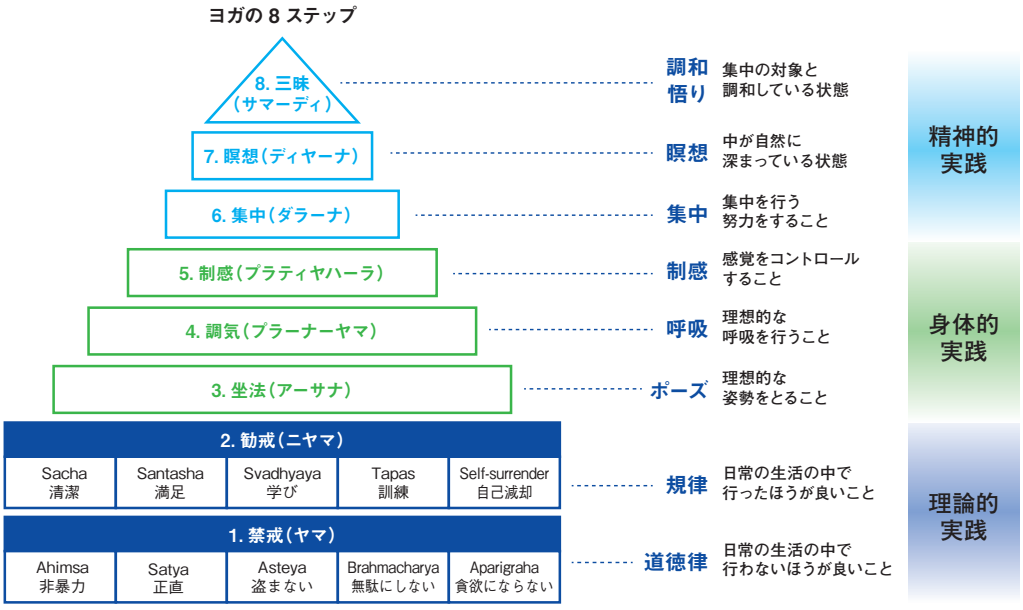
これまでの企業フィットネス施策では、一部の人にしかフィットネスへの参加が促せなかったり、特定保健指導などによる食事指導では、一定期間成果が出てもリバウンドしてしまうなど、成果が限定的に留まりがちだった。ウェアラブルやアプリを活用して全社的に活動的な生活習慣を広く啓発をするものの、利用が継続されずに成果に繋がらないという課題も残されていた。

そんな中、欧米では企業フィットネスシーンでもヘルスコーチが活躍するケースが増えてきているが、日本ではライフマネジメントコーチングとして、ライフスタイルや生活環境から見直し、食事、睡眠、運動を含めた行動習慣の変容を、包括的にサポートするプログラムが実績を上げ始めている。

認知行動療法のグループファシリテーションで、行動変容を促す

ライフマネジメントコーチングの基本的なアプローチは、認知行動療法と、グループファシリテーションを応用している。参加者それぞれが持つ常識や思い込みを外して、認知を変えることで行動変容が促されるとともに、6人前後のグループで行うことで、お互いに気づきやサポートを共有することで、新しい行動習慣が継続できる可能性を高められる。このアプローチにより、これまでの参加者の6ヶ月後習慣継続率は91・2%、2ヶ月間のプログラムで身についた新しい行動習慣は平均10・7

● ヨガの8支則を応用してライフスタイルを見直し「フローな時間を2時間増やす」



お話を訊いた方
角谷リョウさん
Lifree株式会社 ファウンダー
市役所職員として都市開発に携わったのち、身体づくりに目覚めてパーソナルトレーナーとして独立し、関西エリアに4店舗のマイクロジムを展開。ボディメイクで実績を出すも、リバウンドする人も多いことを危惧して、「習慣化メソッド」を確立。法人向けに同サービスを提供しはじめたところ、グループアプローチのほうが行動変容の成功確率が高いことがわかり、「ライフマネジメントコーチング」プログラムとしてまとめる。これまで外資系企業や保険会社などを中心に50社以上2,000人の生産性アップを実現してきている。

個という実績に繋がっている。

「1日2時間、フローな時間をつくる」という目標も、仕事に追われて自分のことが二の次になりがちな人にとっても取り組みやすい。

プログラムは、ライフスタイルのマネジメントからスタートし、ヨガの8支則に基づき、生活環境のリセットとしての「断捨離」で、日々エネルギーが滞ったり無駄に使われている環境を整理する。その後、2週間ずつ、「食事」「睡眠」「運動」へとステップアップしながら2ヶ月間をかけて自身にとってよりよいライフスタイルへと近づけていく。

2週間に1回、約2時間のグループセッションを行い、そこでは、それぞれの常識や思い込みに気づける内容のセミナーと、次の2週間で自分ができそうな行動タスクを設定する。そして、セミナー後の2週間は、習慣化SNSを活用して自身が設定した行動タスクの実施記録と、参加者同士のオンラインコミュニケーション、1～2分のEラーニングコンテンツの自主学習などで、新しい行動習慣を定着させていく。グループで取り組むことで、プライベートでのコーチングよりも幅広い情報が収集できたり、参加者の自主性や連帯感が引き出されて、自己効力感も得られやすい。

行動変容によって得られた「1日2時間のフローな時間」によって、プライベートや仕事を充実させることができ、それによって心も身体も、経済的にも健全になっていく。それが実感できることも新しい行動習慣を継続するモチベーションに繋がっている。

● 2ヶ月のグループセッションと習慣化SNSで行動変容を実現するライフマネジメントコーチングの流れ

NEXT編集部が見つけた
行動変容を促す最新オススメフード！

米食の未来を見据えた、新たなる可能性への挑戦。

GLUTEN FREE RiceGranola

お話を訊いた方
清水 宜之さん
株式会社むらせ　管理本部 店舗運営部

RiceGranolaは国内産100%の玄米でつくったライスパフと、厳選したオーツ麦を丁寧に焼き上げ、フルーツや野菜などをバランスよく加えた『グルテンフリー』のお米から生まれた日本発のグラノーラだ。

大正12年に創業以来、お米屋「むらせ」として日本の台所を守ってきた同社。時代の流れとともに日本人の食文化にもさまざまな変化がおこり、日本人の米離れが深刻化してきた。

「お米はあって当たり前という存在。近年共働き家庭も増え、朝食に時間をかけることが難しい家庭が増えてきました」

こう語るのは、ライスグラノーラの開発に携わった清水宜之さん。現代人の生活ニーズに合う商品を、日本の健康的な食文化を支えてきたお米で作れないかと考え、2016年にライスグラノーラが誕生した。

「健康的な生活を営むために、お米由来の乳酸菌を加え、それを増殖させるガラクトオリゴ糖を配合しました。さらに、グルテンフリーとういうお米の特性を生かしライスグラノーラ製造専用の自社工場を立ち上げました。その道のりは簡単なものではありませんでしたが、販売後、小麦アレルギーのお子さんを持つお母さんから、感謝のメッセージをいただいた時の感動は忘れられません」

お米を原料にしている事から料理のバリエーションが豊富な事も魅力の一つ。サラダ、スープ、リゾットなどタンパク質との相性も抜群で食べやすく、国際大会に出場するアスリートやフィットネス愛好者からも、海外遠征時に炊飯器を持ち込まずともお米をちゃんと食べられ画期的だと注目を集めている。

同社は10月には画期的ストレッチスタジオ『ヨクナル@me』をオープンする。これからは食と運動を通し日本人の健康を守り、一人でも多くの方に笑顔になって欲しいと清水さんは言う。新しい食文化の提案で、健康的な食習慣づくりをサポートしていく。

★ ヨクナル@meの求人はP51に掲載中

北欧が認めた100%自然由来のフルーツ&ベジタブルバー

RATION

お話を訊いた方
林 博樹さん
RATION JAPAN株式会社
CEO/代表取締役

世界で最もフィットネス参加率が高い北欧から、近未来感覚のヘルシーバーRATIONがこの秋日本に初上陸する。

RATIONは、主成分の大半がグラニースミスというリンゴ類の中でも栄養価が高い青りんごとオーツ麦を基につくられている。

100%自然由来の食物繊維をたっぷりと含むことで、1本あたり40グラムと少量ながら、満腹感を得ることができ、1本あたり147kcal、GI値55以下と、低カロリー、低GI値を実現させた。

「リンゴには高血圧や動脈硬化といった大きな病気を予防するだけではなく、ペクチン、リンゴ酸、クエン酸が多く含まれているので便秘解消、疲労回復などの効果も大いに期待できます。更にポリフェノールが含まれているためシミ予防や美肌効果も期待でき、コラーゲンの生成、鉄分の吸収を助ける効果、さらには有害な活性酸素からも身体を守る役割も持っている万能食材です」

こう語るのは、RATION JAPAN代表の林博樹さん。同商品は「人がとるべき栄養素を、安全な食品からとれないか」という考えからデンマークで誕生。北欧で広く支持されたことを受けて、新たなマーケットとして北米と日本にターゲットを絞り6月に北米、10月（予定）に日本で販売を開始する。

日本での販売にあたり、パッケージや味のバリエーションも日本人好みに改良を重ねたという。

「日常生活にRATIONを取り入れることで、ダイエット効果が期待できるほか、腸内環境の改善も期待できます。近年日本でも腸活、美腸といったキーワードがトレンドの一つになっていますが、RATIONと組み合わせて食事・運動・睡眠といった生活のリズムを意識し、補って改善するという手軽なチャレンジをぜひ多くの方におすすめしたいです」

女性特有の健康課題を学ぶ
講義と運動実践2DAYS

～女性のライフステージに合わせたフィットネス～

	福岡会場	愛知会場	広島会場
日　程	11月15日(金)16日(土)	11月23日(土)24日(日)	12月11日(水)12日(木)
会　場	アクシオン福岡（福岡市博多区）	枇杷島スポーツセンター（名古屋市西区）	広島県立総合体育館（広島市中区）
講　師	小林香織（NPO法人フィット・フォー・マザー・ジャパン 理事長） 三浦由香（NPO法人すこやか女性プロジェクト 理事）		
受講料（税込）	20,000円（JAFA会員13,000円）		

1日目	講座内容	形式
10:00 ～12:00	**受胎前～妊娠・出産の健康課題** 不妊治療大国と言われる日本、性成熟期にある女性の体や意識はどうなっているのでしょうか。まずは、男性とは異なる体の変化や月経のメカニズム、この時期の女性の健康課題を知ることが必要です。さらに妊娠による心身の変化や妊娠期に起こりうる問題など、妊娠・出産について基本的な知識を知ることで、若い女性への健康支援として何ができるか、考えてみましょう。	講義
13:00 ～15:00	**妊娠期の体の変化と出産に向けて必要なエクササイズ** 妊娠中の不定愁訴や出産に向けて、どんなボディケアが必要か、運動をする場合の注意やポイントなど講義を交えて実践します。	実技
15:15 ～16:15	**マタニティヨガ　サンプルレッスン** 妊娠期の運動プログラムの中から、サンプルとしてヨガを使ったレッスンを紹介します。	実技

2日目	講座内容	形式
10:00 ～12:00	**産後～更年期の健康課題** 妊娠・出産の後には育児が、そしてその後には誰もが通る更年期が続きます。出産によるダメージや育児動作による体のストレス、更年期の心身の変化や更年期症状など、女性の生涯にわたる健康を考える時、知っておくべき知識です。産後と更年期を理解し、必要な健康支援について考えます。	講義
13:00 ～14:30	**産後のボディケアフィットネス** 産後の疲労改善や、体をより良い状態に戻してくために運動は必須です。この時期の運動における注意事項を交え、必要なトレーニングやストレッチを学びます。また、この時期のボディケアが次のステージへの準備にもなります。	実技
14:45 ～16:15	**老年期へつながる更年期のエイジングケアフィットネス** 更年期症状には、運動での改善が期待されるものもあります。ここでは更年期から始めたい、セルフケアへ導くストレッチやトレーニングを学び、老年期に起こりうる健康課題の予防にもつながる、運動習慣化の重要性を確認します。	実技

※福岡会場のタイムスケジュールは、1日目が9：30～16：00、2日目が9：30～15：45となり、講座の順番も変更になります。詳細はウェブサイトにてご確認ください。

取得可能単位（2日間の合計）		
	JAFA／GFI	10.0
	健康運動指導士 健康運動実践指導者	講義 4.0 実技 6.0
	ACSM/EP-C	4.0（講義のみ）
	JMFA（マタニティフィットネス協会）	5.0（予定）

内閣府認定
公益社団法人 日本フィットネス協会
〒136-0071　東京都江東区亀戸 1-8-7 飯野ビル 5F　TEL：03-5875-1035　FAX：03-5875-1057

お申し込みはJAFAウェブサイトから
（9月中旬より受付開始）

2020 に向けて トレーナーができること

2020年東京大会まであと1年。スポーツへの関心が高まる中、トレーナーとしての活躍の場も広がることが予想される。その先の社会動向をいかにとらえ、行動したらいいのか。日本のトップトレーナーからリレー形式で提言いただく。第18回は、アメリカで23年にわたりアスレティックトレーナーとして活動後、2016年から日本バスケットボール協会（JBA）のスポーツパフォーマンス部会部会長として、バスケットボール界に新たな風を吹き込む佐藤晃一さんからの提言。

vol.18 guest **佐藤晃一さん**（写真右から2番目）

Profile

公益財団法人日本バスケットボール協会スポーツパフォーマンス部会部会長
福島県郡山市出身。東京国際大学教養学部国際学科卒業。イースタンイリノイ大学体育学部アスレティックトレーニング学科卒業。アリゾナ州立大学大学院キネシオロジー研究科バイオメカニクス修士課程終了。同大学スポーツメディスン・アシスタントアスレティックトレーナー、ブリストルホワイトソックスヘッドアスレティックトレーナー、シカゴベアーズトレーニングキャンプ参加。2007年NFL選手のLevi Jonesのパーソナルトレーナー、08年よりNBA ワシントン・ウィザーズにてリハビリコーディネーター、13年よりNBAミネソタティンバーウルブススポーツパフォーマンスディレクター。16年より現職。資格に、NATA-ATC, NASM-PES。その他、シンポジウム登壇や講演、執筆など多数。

アスレティックトレーナーとしてのフィロソフィ

2019年3月30日。バスケットボール界が2020東京大会に向けて湧いた。5人制男子はモントリオール大会から44年ぶり、女子は前回のリオ大会に続き2大会連続の五輪出場が決まったのだ。さらに今回から新種目として加わる3人制でも男女揃っての出場が決まった。これは、2016年5月に日本バスケットボール協会技術委員長に東野智弥氏が就任し、『世界基準』をキーワードに行ってきた数々の改革の成果とも言える。佐藤晃一さんがJBAのスポーツパフォーマンス部会部会長に着任したのも、まさにその2016年である。

東野氏が技術委員長に就任する1ヶ月前の4月、ミネソタにいる佐藤さんの電話が鳴った。佐藤さんはそれまで23年間、米国でアスレティックトレーナーとして活動し、2008年からはNBA（ナショナル・バスケットボール・アソシエーション）のチームで、スポーツパフォーマンスディレクター、リハビリコーディネーターといったポジションで選手たちをサポートしてきた。バスケットで世界のトップチームの環境を知る佐藤さんに、日本代表チームからの白羽の矢が当てられた。

佐藤さんは着任にあたり、ある要望をした。それは「チームとして代表チームをサポートしたい」というもの。佐藤さんは自身が大切にするフィロソフィについて、こう話す。

「アスレティックトレーナーとしてずっと実現したかったことは、アスレティックトレーナーとストレングス&コンディショニング（S&C）コーチが一つのチームとして選手たちをサポートすることです。NBAでは選手のサポートスタッフの人数が多く、それぞれ専門分野を絞ることで最先端のサポートができることは確かなのですが、同時にスタッフが多い分、円滑なコミュニケーションの維持が困難になりがちです。残念ですが専門家としてのエゴが出ることもありますので、組織として一丸となったサポート体制を維持することが難しくなることがあります。日本代表チームのサポートは、アスレティックトレーナーとS&Cを含めた選手サポートスタッフが一丸となって、時には男子担当のスタッフが女子選手をサポートするなど、男女やカテゴリーの壁を超えて行なっています。また、選手のサポートも対処療法だけでなく、選手自らがエクササイズを行い、ケガの原因にな

りうる問題解決に積極的に参加することを促すように、全体的な視野からトレーニングやコンディショニングを考えています。選手が自主性を持って自分の身体のオーナーシップを持ってもらいたいです。」

チームでチームをサポートする

佐藤さんは、この「チームでチームをサポートする」体制を実現すべく、まず代表チームのサポートスタッフ集めた。これまでの経験や実績はもとより、佐藤さんのフィロソフィーに共感するメンバーが集まり、6人構成のチームで、5人制男女、3人制男女、それぞれトップの代表全チームをサポートする体制をとっている。佐藤さんは信頼を寄せるトレーナー陣一人ひとりを紹介する。

5人制男子を中心に担当しているのが、阿部勝彦さんと、一柳武男さん。阿部さんは佐藤さん同様に米国で長くS&Cコーチとしてパフォーマンストレーニングの世界的な発信拠点となっているEXOSで活動し、EXOSの前身であるAthletes Performance時代に佐藤さんと1年間一緒に活動したことがある。阿部さんの紹介でチームに加わった一柳さんは、米国でNATA-ATCの資格を取得後、理学療法士となりNFLでインターンとして活動した経験がある。

5人制女子を中心に担当しているのが、岩松真理恵さんと松野慶之さん。佐藤さんはNATA-ATC資格取得のために米国留学中の岩松さんの相談にのったことがあるそうで、振り返れば長い繋がり。岩松さんは帰国後BJリーグ、Bリーグでアスレティックトレーナーとして活動し、そのときの監督が東野氏だったという縁もある。松野さんは、WJBLシャンソンでのS&Cコーチとしての経験があり、佐藤さんが米国に拠点を置いている間、帰国の際R-bodyを訪問した時に知り合った。R-bodyスタッフからベテランスタッフとしての松野さんの高い評判を聞いており、声をかけたそうだ。

3人制男女とユース育成を中心に担当しているのが、岡本香織さん。今年新しく強化対象になった3人制のスタッフを探していた時に、NATA-ATC取得後スタンフォード大学でフェローシップを終えて帰国していた岡本さんを、旧知のベテランアスレティックトレーナーに紹介された。

佐藤さんは今のチームについて、こう加える。

「JBAで初めて会った一柳君と岡本さんを含めて、実際に仕事をしてみて皆いい人たちで私はラッキーです。それぞれの仕事の能力は大切ですが、それ以上に学ぼうというマインドセットは一番です」

佐藤さんはさらに、この6人のチームメンバーそれぞれが最高のパフォーマンスを発揮するための環境づくりについても信条を持っている。「PIGNESS OF PIGS(豚の豚らしさ)」という、バージニア州のポリフェイス農場の経営者であるジョエル・サラティン氏の豚の育て方をヒントに、こう話す。

「うちのスタッフを豚に例えるわけではないのですが、『PIGNESS OF PIGS』とは、『豚の本来の豚らしさを尊重することで、最高の豚が育ち自然環境も改善される』という考え方です。ポリフェイス農場では豚は自然界の一部として原野を走り回って育ちます。狭い小屋の中に隔離されてはいません。豚が環境を適度に荒らすことで環境は育ち、豚は豚らしく元気に育ちます。野放しにはできませんが、本来の豚らしさを表現できる環境を提供してあげることで最高の豚が育ちます。私はこの考え方にすごく共感していて、選手たち一人ひとりも、スタッフ一人ひとりにも、自分らしさを思う存分発揮できる環境づくりをしたいと思っています。」

オープンドアで、人と情報の流れを作る

その環境づくりの一つに、「オープンドア」という方針がある。代表チームのトレーニングや練習は

JBAアスレティックトレーナー岩松真理恵さん（写真左）、松野慶之さん（写真右）、岡本香織さん（写真手前）

JBAスポーツパフォーマンスコーチ阿部勝彦さん

JBAアスレティックトレーナー一柳武男さん

一般的にクローズドなことが多い。だが佐藤さんは、監督の許可の上で各選手の所属チームスタッフを中心に活動現場の見学を積極的に受け入れている。

「代表チームは所属チームから選手をお預かりして成り立っているので、風通しを良くして気持ちよく選手を預けて欲しいと思っています。また、見学者から質問を受けたりフィードバックをもらったりすると、私もスタッフも刺激になり、新しいことに取り組むヒントを得られます。なかなか我々が外に出て同業者と話せる機会はないですからね。行けないならば、来てもらえれば良いという感じです」

この方針は、佐藤さん自身の反省に基づくそうで、以前セミナーをする際に自分の必殺技を出し惜しみしていたことがあったと振り返る。しかし、ある時、情報は発信すればするほど見返りとして有益な情報や有能な人々に出会えることに気がついたという。代表の現場でも情報や人の流れができ、スタッフにとって有意義な場所になっていると考えている。そして、それは何より選手サポートの充実につながっている。さらに、見学を通じて出会った方に定期的に選手のリハビリ指導をお願いしたり、ユースチームのサポートをお願いしたりするようにもなったという。

日本独自のスポーツ文化をつくる

2020に向けてアスレティックトレーナーができることについて、佐藤さんはまず「単純にアメリカを真似ない」ことを挙げる。バスケットボールにおいては、NBAを目標とすることは良いことだが、NBAで現在行われていることをそのままやってもうまくいくとは限らないと考えている。

「アメリカではバスケットボール業界だけでなく、プロはもちろん大学ではとんでもないお金が動いているので、スタッフの人数が多く、多種多様なモノを利用することができます。一方で日本はまだまだです。つい最先端に目がいきがちですが、NBAチームで効果的なモノが、日本のチームにとって今最も効果的なモノとは限りません。例えば、高価なトレーニング機器やシステムよりも、スタッフを増やした方が良いかもしれません。たくさんある、できることの中から、その時点でやるべきこと、できることを見極めて、日本あるいはそれぞれの現場にあったやり方を見つけるべきです」

一方でアメリカから学べることの一つとして、佐藤さんは近年アメリカで問題になっている子どものスポーツ早期特化による弊害、そして日本のスポーツ選手の伸びしろの可能性を指摘している。

「アメリカにはシーズン制があり、一年を通じて複数のスポーツに参加できるのですが、近年、子どもが小さい時に一つのスポーツに特化する『早期特化』が進み、その結果と考えられる選手の怪我やバーンアウトが増加しています。また、早期特化した選手に比べて複数のスポーツを経験してきた選手の方が、怪我が少なくキャリアも長いという研究結果が出ています。バスケでは、ボールを扱う感覚を養うために、早く始めたほうが良いですが、特化するのは中学生になってからで良いとされています。日本では複数のスポーツをすることは稀なので、もし日本の子どもが複数のスポーツに参加したり様々な運動体験したりできるような環境があれば、さらに伸びる選手が出るかもしれません」

そこで佐藤さんは、小学校で行われている「ミニバス」の存在に注目している。「JBAのスタッフとしてバスケ以外のスポーツをやりなさいとは言いにくいですが」と前置きした上で、ミニバスの指導者や保護者にこのアイディアを広めて、他のスポーツを含め、子ども達がバスケの枠組み中で様々な運動体験を提供できるように啓発活動をしているそうだ。

マインドセット

トレーナーや指導者、関係者たちにも、自分の知識ややり方をおしつけるのではなく、選手やチームそれぞれが自らにとっていい方法を見つけることをサポートすることを呼びかける。

「最近これまでの常識が覆されていることが多く、これが正しいということを言い切ることが難しくなっています。しかし、現場、選手、指導者によってより良い方法というものは異なります。したがって、基本的な原則を踏まえて失敗を恐れずに柔軟にいろいろなことを試すマインドセットが大切だと思います」

自分らしい方法を見つけることが、一人ひとりのパフォーマンスを引き出し、それがチームとして集結し、進化を続けることのできる強さに繋がっていく。2020を超えて、日本のアスリートとチームが世界で活躍し続けられる土壌がつくられ始めている。

増税前におすすめの

ストレングス&コンディショニング特集

フィットネス市場
Fitness Ichiba

パワープレート

my7 ¥1,210,000
世界のトップアスリートも愛用。
独自のテクノロジーにより、ストレッチ、トレーニング、
リラクゼーションのすべてを1台で実現する振動マシン。

PERSONAL ¥320,000

タフスタッフ

タフスタッフ パワーラック ¥185,000
無限の利用価値を持つウエイトトレーニングの
決定版。堅牢なサポートバーがトレーニーを
守ってくれるので安心です。
※バー・プレートは別売り。

ハイパーアイス

バイパー 2.0 レッド ¥37,000
計算された振動・器具の重さで深部の
筋肉を刺激するバイブレーションフォー
ムローラー。

ベノム ¥37,000
温熱と振動を利用した最先端の疲労回復
を目的としたリカバリーツール。

TRX

プロキット ¥29,800
耐久性に優れたプロモデル。
ファンクショナルトレーニングはもちろん、
コンディショニング目的にも最適。

トリガーポイント

ザ・グリッド ¥5,000
デザインとカラーが人気の定番フォームローラー

ランブルローラー

ビースティボールセット ¥4,500
アメリカで特許を取得した特殊な凹凸で筋肉
を刺激。

お問合せ先 03-5459-2844
rakuten1@fitnessclub.jp

こちらに掲載の全商品は
「フィットネス市場」で販売中!

フィットネス市場 検索

BECOME A PROFESSIONAL!

パーソナルトレーナーの働き方！

第44回 ホンモノのトレーナーを目指すべし！

Profile 東山暦

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

これまで、世界中で数多くのトレーナーに出会ってきましたが、残念ながら、日本にはニセモノのトレーナーが多いと言わざるを得ません。本来、トレーナーとは、お客さんのトレーニングなどをサポートしながら、最終的にはお客さんを自立させるのがゴールのはずです。ところが、日本では、お客さんを依存させるような言動ばかりする人が多いのです。そんなニセモノトレーナーに共通する3つの特徴があります。

ニセモノトレーナーの3つの特徴

①他者の否定ばかりする

トレーナーはお客さんを助ける存在です。「答えは常にお客さんの中にある」が基本スタンスのはずですから、お客さんを否定するなんて言語道断。ところが、まずここから入るトレーナーの多いこと多いこと。「そのやり方はダメですね」「その考えは間違っています」と否定することで、自分の正当性をアピールしようとしているのかもしれません。もちろん、間違っていることを正してあげるのは悪いことではありません。ただ、間違っているかどうかなんて、さまざまな要素を考慮した上でなければ判断できない場合のほうが多いはずです。否定に否定を重ねて相手を動揺させたところで、②③の話へと展開していくのは、ニセモノトレーナーの典型的なパターンです。

②権威の力で信じさせようとする

大学教授や有名人、誰もが知っているテレビ・雑誌などの名前、あるいは行政や教育機関等の肩書などをやたら頻繁に持ち出すトレーナーも多いですね。もちろん、権威付けのためにこれらをある程度用いるのは普通のことです。ところが、話をしている中で、これらばかり出てくる人が結構いるわけです。そういうトレーナーに会うと、「この人はよっぽど自分の中身に自信がないんだな…」と思ってしまいます。中身で勝負できないから、そういった権威を使って自分を守ろうとする力が無意識のうちに働いてしまうのでしょう。さらには、そのような無意識の自己防衛にとどまらず、「意図的では？」と感じる人もいて、そういうトレーナーの話はあまり信用できないですね。

③自分が正しいと言い切る

物事は常に多面的です。だから、ある一面だけを見て、「これは合っている」「これは間違っている」といったことを言うのは、とても短絡的で考えが浅いと言わざるを得ません。ゴールに至るルートは無数にあります。例えば、トレーニングのやり方だって、状況に応じてさまざまに変化させる必要がありますよね。にもかかわらず、「正しい方法は一つしかない」「自分の言っていることが唯一の正解」と言い切ってしまうのは、自ら底の浅さを露呈させているようなものです。プロのトレーナーとして、お客さんの信頼を得ることは大切です。しかし、信頼を得ることと依存されることはまったく異なります。ホンモノのトレーナーは、結果で信頼を積み重ねることに注力します。最終的には、お客さんが自立できるようにサポートしていく。これがホンモノのトレーナーのあるべき姿だと僕は信じています。

Norihiko Takahashi

高橋順彦の

2009 Trainer of the Year!

トレーナーのための読書入門

vol.56 世界史に興味を持つための3冊

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。

物事の判断基準としても、教養としても身につけたいと考えながらも、なかなか手を出しづらいと感じていた世界史に興味を持ち始めるのにオススメの3冊をご紹介します。

最速で身につく世界史　角田陽一郎著

「さんまのスーパーからくりTV」などのバラエティ番組の制作にディレクターやプロデューサーとして関わる角田氏が、東京大学時代に専攻した世界史を番組制作の手法をもとにして、世界史で起こった出来事を分かりやすく面白く解説してくれる本です。例えば、一神教は矢沢永吉のようなソロアーティスト、多神教はAKB48などのグループアーティスト、エジソンとスティーブジョブズはどちらがすごい発明家？王国・共和国・社会主義国の違いは？など硬軟折まぜた視点で世界史をぐっと身近に感じさせてくれます。文明の話、芸術と科学の話など24のキーワードを解説することで構成されているので興味のあるものから読んでいってもいいですね。

THESE DAYS
少人数制nanoパーソナルトレーナー養成コースを開催スタートしました

経済は世界史から学べ！　茂木誠著

駿台予備校の世界史科講師である茂木氏が現在起こっている経済問題を世界史からの「ものごとの成り立ちから学ぶ」というアプローチで紹介してくれる1冊です。植民地支配の失敗が経済学の起源、世界初のバブルはチューリップの球根から、徴税権を手にした者が天下をとる、150年前のイギリスで起こったTPP問題など見出しを読むだけでも気になりますね。

キングダム　原泰久著

紀元前3世紀の古代中国の春秋戦後期時代の末期の秦の始皇帝となる秦王政と武人である信の活躍を描く活劇で、ヤングジャンプに連載し単行本は54巻3800万巻以上を売り上げるという大人気コミックです。私は単行本を読んでおらず、映画版から入り、単行本を読み進めている最中のかなりのキングダムビギナー（笑）ですが、人としての生き様、リーダーとして必要なこと、仲間との信頼関係など個性と魅力が溢れ出る登場人物達から多くの学びを得ています。またこの時代以外にも、どの様な偉人がいたのか気になっており、世界史に興味を持つには十分な役割を果たしてくれています。

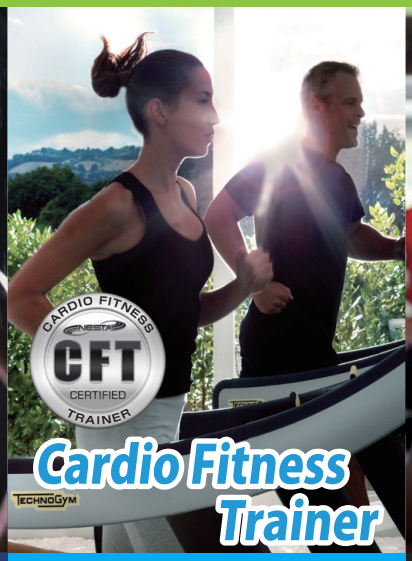
ということで今回は世界史に関心を持つ入り口になりそうな単行本2冊とコミックをご紹介しました。ぜひお試しください。

Exercise Your Infinite Possibilities

ダイハードトレーニングスペシャリスト

「究極の肉体」に鍛え上げるための理論と実技を習得します。ただキツいトレーニングではなく、必要な体力を安全に効率よく鍛えるプログラムを学びます。

【東京】10月26日(土)、27日(日)



カーディオフィットネストレーナー

トレーニングの目的に合わせて有酸素系・無酸素系のエネルギーシステムを効果的に鍛えるための「心拍ゾーン」や「プログラムの組み立て方」について学びます。

【東京】9月26日(木)、27日(金)

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

ありとあらゆる種目のトップアスリートが行っているパフォーマンスアップのためのトレーニング内容&指導法を学ぶことができます。

【東京】9月24日(火)、25日(水)

【東京】12月21日(土)、22日(日)

ウェイトマネジメントスペシャリスト

美容・健康・スポーツなど、様々な理由で体重管理を必要とする人々に対し、適切なサポートができるトレーナーを育成します。

【大阪】10月5日(土)、6日(日)

【東京】11月16日(土)、17日(日)

スペシャリスト資格　～ニーズに合った様々な資格をご用意しています～

NESTAは、トレーナーに必要な知識・技術だけでなく、ビジネスマインド、コミュニケーションスキルを兼ね備えたプロフェッショナルの育成を行っています。クライアントの真のニーズを理解し、そのニーズに合った指導・サービスを提供するための、様々な資格をご用意しています！
あなたの今後のビジネスを大きく広げるために、“プロ”のノウハウが詰まった資格を手に入れましょう！

NESTA National Exercise & Sports Trainers Association

www.nesta-gfj.com

〒101-0047 東京都千代田区内神田 2-10-10-2F
TEL:03-5289-7565
www.nesta-gfj.com

PERSONAL NESTA PFT CERTIFIED FITNESS TRAINER

NESTA PFT 認定

トレーナーの資格なら 世界標準規格の NESTA PFT 認定！

NESTA PFT ゼミコース

NESTA の開催する養成講座を受講して、修了後に NESTA PFT 認定試験を受験するコースです。

現役最前線で活躍する講師から、トレーニング指導のテクニックやビジネスのノウハウを直接学ぶことができます。実技も含めて習得したい方や、現場ですぐに活躍したい方にも、確かな知識と高い実践力を身につけていただくことのできるおすすめのコースです。

※ゼミコースへの参加が難しい方には、WEB コースをご用意しています。

パーソナルトレーナーの資格なら NESTA

NESTA スペシャリスト資格のすべてがわかる『資格ガイドブック』（無料）を差し上げます。

メールの件名に「NEXT9 月号ガイドブック希望」とご記入のうえ、お名前、住所、電話番号を明記し下記アドレスまでご請求ください。
tokyo@nesta-gfj.com （右側の QR コードからもお申込みいただけます。）

パーソナルトレーナー進化論

～令和に求められるトレーナーの能力～

小林俊夫 Toshio Kobayashi
imok株式会社 代表取締役
パフォーマンストレーナー。4店舗のスタジオを経営及び国産のピラティスリフォーマーの製造販売。全国でトレーナーの専門力やビジネス力、思考力向上の為の講師としても活躍。

今回はトレーナーとして活躍をする上で重要な「情報リテラシー」についてお話させて頂きます。

「情報リテラシー」とは？

先ず「情報リテラシー」を簡単に説明すると、「情報が必要な時に、情報を効果的&効率的に探し出し、精査し、使う事が出来る能力」のことです。現代においては、情報を探し出すのにITを駆使する為、ITに関する技術もある程度内包すると考えられます。

なぜ「情報リテラシー」が重要かと言うと、2020年の全世界のデジタルデータの総量は44ZB（ゼタバイト）になるとの予測が出され、これは単位を日頃耳にするGBで表現すると、44兆GB（ギガバイト）という途方もないデータ量になります。

クライアントの抱える悩みや求めるものの変化に合わせ、トレーナー業界も学ぶ範囲が拡大傾向にあることは、前回お伝えさせて頂きました。一般社会においても、トレーナー業界においても、情報量が増加の一途を辿る現代において、そうした情報の洪水の中から「情報を効果的&効率的に探し出し、精査し、使う事が出来る」というのは、お客様のお悩みを解消する上で必須の能力となります。

情報リテラシーの高め方

それでは、どの様に情報リテラシーを高めていけばよいか？ということを考えていくと、大きく「情報を探し出す能力」、「情報を精査する能力」、「情報を活用する能力」の3つに分けられます。

「情報を探し出す能力」については、まず「解釈」の度合いが少ない情報にアクセスすることが重要です。

もう少し具体的に見ていくと、専門的な知識や技術に関わる内容を調べる場合、SNSなどに流れてくる情報などは、解釈の度合いが高いことが多く、そうした情報を鵜呑みにするのではなく、「PubMed」や「Google Scholar」などの論文検索サービスを活用したり、厚生労働省やWHOなどの政府や公的機関が発表している情報、URLで言うと.orgや.gov.eduなどが付いているものをベースに調べたりすることをおススメ致します。

また、専門書などを購入して、全体的な概要を読み進めながら、そこに引用されている論文を上記サービスなどを使用して調べていくのも1つの方法です。

そして、1つ1つを調べていくと、相反する様に思える情報に出くわすことも多い為、比較検討を行うなどの精査が必要となります。その際に役立つのが「システマティックレビュー」など、網羅的に情報収集を行い、情報を批判的に吟味して要約したものを活用することです。もちろん対象とする論文などが無いものもありますので、クリティカルシンキングなどをはじめとした「思考力」を高めることは必須です。ということで次回は「思考力」です。

マーケティング思考を養う

顧客創造のヒント vol.25

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。いつもながら事例を交えつつ、顧客創造につながるキーワードを取りあげます。

今月のキーワードは「習慣の改善」です。

7月末にライオンから発売された面白い歯ブラシがあります。その歯ブラシの商品名は「クリニカアドバンテージNEXT STAGE歯ブラシ」です。こちらの商品の面白さというのはコンセプトにあって、力の入れ過ぎなどの「オーバーブラッシング」をケアできる点です。必要以上に力を入れ過ぎて歯を磨くオーバーブラッシングを続けると、歯茎が縮んで後退する「歯茎下がり」の原因になると言います。それによって歯の根元に虫歯ができやすくなってしまうデメリットがあり、特に歯の根元にできた虫歯は進行が早く、治療もしにくいということです。そのため歯科医師が虫歯予防のためのケアを呼びかけている面もあるそうで、そんな大人の虫歯予防としての位置付けです。具体的にはハンドル部分をしならせることで強過ぎるブラッシング圧を逃がすように設計がなされています。また、それだけに留まらずハンドルの一部に「アラーム部」を設け、力を入れ過ぎるとハンドルから「カチッ」という音が出るとのことです。だから、その音が鳴らないように気をつけながら歯を磨くことで、自然と適切なブラッシング圧になっていくような仕掛けになっています。

これは非常に良いアイデアだと思います。通常の多くの歯ブラシであれば、「いかに磨き残しのないようにできるか」にフォーカスがなされていて、テレビCMをはじめとした各メーカーの広告を見ていても、訴求しているポイントは概ねそこでしょう。単に「歯を磨いてキレイにする」だけではなく、オーバーブラッシングをケアしながら「正しい磨き方を身につける」点が盛り込まれていて、この観点には新しさがあります。実際にブラッシングの状況を音で知らせる機能がついた歯ブラシは国内初、ということです。従来のように歯を磨いてキレイにするとの基本的な価値に加えて、それをしているだけで自然と正しい方法が身に付き、習慣があるべき状態へと改善・矯正されていくのは良い観点だと思います。

このような点は私たちフィットネスクラブにも応用したいところでしょう。なぜなら身体をより良く変えていくにはフィットネスクラブへ来館された際のトレーニングはもちろんですが、日常の習慣をあるべき状態に近づけてもらうことが不可欠でもあるからです。

基本的価値を提供しながら、自然とお客様の習慣が良好なものに変わっていくためのアプローチを考えてみるのもひとつでしょう。

インストラクターの ライフプランを考える

～お仕事と家庭を両立させる秘訣～

女性の社会進出が増え、キャリアも家庭も両立させたいけど、なかなかうまくいかない…
上手く両立している人は、どうしているんだろう？と考える方も多いのではないでしょうか。今回は、2人のお子さんを育てながら、日本マタニティフィットネス協会認定インストラクターとして活躍する、風早いつみさんにお話を伺いました。

登録施設: たかばたけウィメンズクリニック

風早いつみ(カゼハヤイツミ)

大阪府東大阪市出身
日本マタニティフィットネス協会、ベビービクス&ベビーヨガ スペシャリスト
マタニティフィットネス、マタニティヨガ、ママフィットwithベビー、アフタービクス、認定インストラクター、(株)トータルフィット　マインドボディフィットネス認定講師、サウンドハート代表　他多数

NEXT　風早さんがフィットネス業界に入ったきっかけを教えてください。

風早　幼少期から18歳まで、クラシックバレエをしていました。当時レッスン指導もしていたので、バレエを辞めた時、知人にエアロビクスの先生を紹介され、初めてエアロビクスを体験しました。その時、インストラクターになりたい！と思い、その先生にエアロを教えていただいたのがきっかけです。

NEXT　マタニティフィットネス協会とはどのように出会ったのですか？

風早　長女を妊娠した時に、フィットネスの雑誌でマタニティフィットネス協会のことを知りました。自然に興味がわき、協会のことや資格のことを調べていくうちに、「マタニティの資格を取得し指導したい」と思い、2日間の養成コースを受講し取得しました。

実際に受けてみると、筆記試験が難しく、思った以上に大変でした。受講当時は子育て中でしたので子供が寝た後に2、3時間集中して勉強するなど工夫し、勉強時間を捻出していました。資格を取るまでは大変でしたが、デビュー後、マタニティビクスに参加されていた妊婦さんが出産時期を迎え「先生～産まれました！」と幸せいっぱいの笑顔でスタジオに来てくれたり、たくさんの生徒さんと触れ合っていると、心からあの時頑張ってよかった！と思えます。中には2世代に渡り、私のレッスンに通ってくれる生徒さんもいらっしゃいます。当時ベビーだった生徒さんがママとなりマタニティビクスのレッスンを受ける姿を見ると、家族に近い心境になったりしますね。このサークルオブライフが私の喜びであり幸せです。

NEXT　仕事と育児を両立するにあたって工夫している点があれば教えてください。

風早　出産から3歳迄は、託児所や実家などに協力してもらい、レッスン本数も週1～2本午前中のみにするなど、私と子ども達がお互いムリのない程度にバランスをとりながら仕事を行っていました。

年度の初めに、幼稚園や学校の年間行事予定表が配られたら、大事な日程を確認し他の方にレッスン代行をお願いしていました。

子育てが落ち着いた今では、あまり時間を気にせず妊娠前のように働いています。イベントや夕方のレッスン。そして土日祝祭日イベントも経験し、仕事の内容も深まりました。

NEXT　最後にインストラクター職を一生涯続けたい方へのメッセージをお願いします。

風早　私は、「女性が心身共に健康でずっと輝いていられるよう、多くの方々に、フィットネスを通じて情報や学びを提供したい」という想いで協会と共に人生を歩んでいます。

この仕事の素晴らしいところは、産前・妊娠・産後・子育て・更年期と、女性が生きていくうえでいずれ迎える身体と心の変化を知ることができ、エビデンスにもとづいたエクササイズをする事で、的確に良い効果を得ることができる事です。そのおかげで、心穏やかに豊かな人生を過ごすことができます。指導者である私も、その時間を共有することで、多くの方の大切な節目に立ちあうことができるやりがいがある仕事です。是非一度協会のイベントにお越しいただき、一人でも多くのインストラクターの皆さんと喜びを分かち合いたいですね。

働くママのスケジュール　風早いつみさんの場合

5:15	起床
5:30～	お弁当、家族の朝食
6:15～	送迎、自分の朝食、家事
8:00～	仕事やレッスンのメール等の確認と作業
10:15～	産婦人科到着、準備
10:45～11:00	心音（助産師）カウセリング
11:00～12:00	マタニティヨガ
12:00～	片付け、移動
12:30～	昼食、業務連絡等、休憩、家事
14:30～	レッスン準備、移動
16:00～20:00	キッズバレエ指導
21:00	帰宅

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　E-mail : info@j-m-f-a.jp　https://www.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・医療施設等で活躍しています。
協会プログラムにご登録頂き指導することができます。

養成講座・求人の詳細はコチラ▶

社内勉強会 MANABU

Vol.7 人から組織を変革する　7つの習慣 Frontier

毎月1回、NEXTを発行しているクラブビジネスジャパンの社内スタッフが自由参加で行う勉強会。
今回は株式会社東急スポーツオアシスBeesConnect事業部が主催する「7つの習慣®Frontier」について学びます！

7つの習慣® Frontier とは

世界的なロングセラーとなったビジネス書「7つの習慣®」。
その研修プログラムを日本国内で展開するフランクリン・コーヴィー・ジャパン協力の下、東急スポーツオアシスがオリジナル開発した、より実践的な研修プログラムです。フィットネス業界の実践事例を踏まえ、チームビルディングやスタッフのマインド醸成を体系的に学び、スタッフの自発的な行動変容を促します。

競争から共創へ

他者（社）とWin-Winの関係を構築し、シナジーを創出しながら社会にあらたな価値を提供していくまでのプロセスを、ワークやディスカッションを通じて学びます。チームや組織単位で受講し、「7つの習慣®」を共通言語化すると、より効果的です。

江崎貴史さん
株式会社東急スポーツオアシス
共創推進本部
BeesConnect事業部　部長
兼　経営企画本部　人事部　部長

お問い合わせはこちらから▶

Vol 7

ユニフォーム大図鑑

東急スポーツシステム TSSキッズ

全国のフィットネスクラブ・スタジオ・会社のユニフォームをご紹介♪
今月は、低年齢（2歳〜）のこども向けに、将来の可能性を広げるための多様な運動プログラム実施する「TSSキッズ」のユニフォームをご紹介いただきました！

キレイな水色が眩しい、爽やかなポロシャツ★
子どもがコーチをすぐに見つけられます！
胸と背中のロゴが可愛すぎる…！
これを着たら人気者になれそうな1枚！

パンツにINしてもオシャレに決まる！
ブラックのパンツとも相性バッチリ♪
速乾性のある生地なので、暑い夏もキッズと一緒に思いきり動けます！

『ユニフォーム大図鑑』詳細は　フィットネスジョブ　ユニフォーム大図鑑　検索

撮影協力：アトリオドゥーエ二子玉川

開催日程決定!!

出展企業募集中！

フィットネス・スポーツ業界 合同リクルートフェア2021

2016年から開催し、年々、出展企業・来場者ともに増えているフィットネス・スポーツ業界合同リクルートフェア。来年、第5回目を東京、大阪、福岡で開催することが決定しました。ご興味のある企業さまはぜひお問合せください。

来場者に配布する「リクルートマガジン」への広告出稿も募集中！企業情報や社員インタビューを掲載します

開催日程

2020年
3月 2日(月) 東京会場

2020年
3月10日(火) 大阪会場

2020年
3月13日(金) 福岡会場

※会場、出展可能企業数などの詳細につきましては、決まり次第お知らせいたします

出展企業様の声

株式会社東急スポーツオアシス様

規模の大きい自社説明会と異なり、学生と近しい距離で会話できる

リクルートフェアは、フィットネス業界志望の学生の皆さんにとって、1日で多くの会社の事業内容や雰囲気を知ることができる機会であることがよいと思います。また、少人数制の説明会なので、私たち人事担当者も、学生の皆さんとの距離が近く、会社説明会とは違った距離感で学生の皆さんと話すことができる点がいいですね。

フィットネスクラブ広尾様

過去採用の学生が、現在も活躍。フェア後すぐに体験希望も

毎年出展しています。過去のフェアを機に採用したあるスタッフはとても優秀で、フロント兼管理栄養士として頑張ってくれています。今回も、学生さん数名がすぐに体験に来てくれました。また、今年は昨年入社の新人にプレゼンをしてもらったところ、「入社してよかった！」と言ってくれたことも収穫でした。来年もぜひこのような機会をいただきたいです。

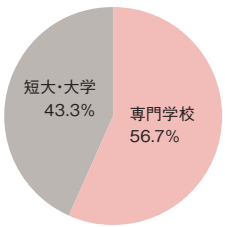
フィットネス・スポーツ業界 合同リクルートフェア2020実績

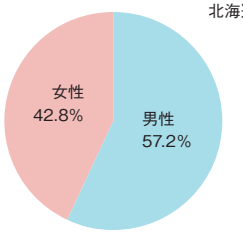
東京会場 2019年3月6日(水)
@TKPガーデンシティPREMIUM京橋
お申込者数：約819名 ご来場者数：約506名

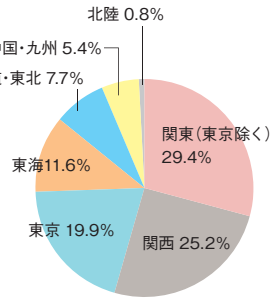
大阪会場 2019年3月21日(木)
@TKPガーデンシティPREMIUM心斎橋
お申込者数：約315名 ご来場者数：約256名

名古屋会場 2019年3月23日(土)
@TKPガーデンシティ栄駅前
お申込者数：約126名 ご来場者数：約85名

参加者属性：下記グラフ参照







出展企業

協賛企業

後援団体 日本スポーツ産業学会

（順不同）

問い合わせ 株式会社クラブビジネスジャパン『リクルートマガジン』編集部
TEL. 03-5459-2841 FAX. 03-3770-8744 info@fitnessclub.jp

健康産業の変革者になろう！

フィットネス・スポーツ業界

だから私たちフィットネス業界に就職しました！

※このページは「2020新卒向け　スポーツ・健康ビジネスの就職ガイド　リクルートマガジン」で掲載された記事を再編集したものです。
発行・編集：株式会社クラブビジネスジャパン

FREE TALK

フィットネスクラブの現場で活躍する若手社員がこの業界を選んだ理由とは？

痛みに苦しむ人を1人でも減らし、笑顔にしたい

小学校から高校までプレイヤーとしてサッカーに熱中していました。高校の時、アキレス腱を切断し、大会に出場できず、悔しい思いをしたのですが、その時に自分と同じように怪我で苦しんでいる人を一人でも減らしたいと考えたのがこの業界を目指したきっかけです。

大学では、ATを目指しながら学生トレーナーとして、サッカー部に所属していました。就職活動を始めたころ、パーソナルトレーナーに興味を持ちながらも、世の中の「身体づくりイコール筋トレ」といった風潮に、それ以外にも大切なことはあるのではないか…と、感じていました。その時に説明会でハースコーポレーションの話を聞き、正しい筋肉と身体の使い方がわかれば不定愁訴が改善されることに共感しました。一人ひとりのお客さまに深く関わりながら、人生を明るくしてあげられることが自分の求めているものに近いと思いました。さらに入社試験も面接と試験だけではなく、入社前に現場を体験し、細かく知ることができたことも決め手になりました。

印象に残っているのは、トレーナーとしてデビューする前に、お客さまの承諾を得て、実際にお客さまのパーソナルトレーニングを担当させて頂いたことです。実施後、自分のコンディショニングに対して会員さまから感想をいただくと新しい気づきがあり、とても勉強になりました。そのおかげでデビュー後、お客さまへのご案内もリラックスして取り組むことができました。さらに、技術・コミュニケーション面など技術が身に付くまでテクニカルアドバイザーが相談に乗ってくれる、カンファレンス制度があり勤務時間外でも先輩や上司が練習に付き合ってくれたりと、会社全体でサポートしてくれる環境が用意されています。

家族のように寄添い「心と身体」を整える場所

実際に店舗では接客、コンディショニング、運営管理を行います。レッスンを重ねるたびにお客さまの身体に変化が出てくるので、やりがいを感じます。とはいえ、最初は体験者が入会に結び付かないこともあり悩んだ時期もありました。何がいけないのかと考えたときに、自分の話したいことばかり話し続けていることに気づきました。それから、短い言葉でわかりやすく伝えること、会話の速さを意識し、お客さまの生活スタイルのなかで、日常生活に取り入れやすいトレーニングを提供していきました。徐々に反応が変わり関係性も良くなってきたことがうれしかったです。

今後の目標は、アスリートの身体づくりに関われるようになりたいと考えています。ハースコーポレーションでは、有名なアスリートやプロのチームのサポートを行っており、そのチャンスは大いにあります。まずは、自身の技術力が向上するよう経験を積んで一人ひとりのお客さまと向き合い、コンディショニングのすばらしさを理解してもらえるように日々楽しみながらチャレンジしていきたいです。

株式会社ハースコーポレーション
ナチュラルマッスル　三軒茶屋
柳原 大夢さん
1995年東京都生まれ。帝京大学医療技術学部スポーツ医療学科健康スポーツコース卒。2018年4月入社。

お客さま一人ひとりと向き合いながら正しく機能する身体をつくる

マネージャー・支配人に聞いた、入社のきっかけや今後の目標とは？

INTERVIEW

歩行に困難を抱える脊髄損傷者を一人でも多く回復へ導きたい

トレーナー業を学ぶうちリハビリへの興味が高まる

アスリートたちをサポートするアスレチックトレーナーに憧れを抱き、高校卒業後は、最先端の技術を学ぼうとアメリカの大学に進学した上田智樹さん。アスリートのリハビリテーションについて多くを学ぶうちに、一般の方への施術にも興味がわき、帰国後は日本で唯一となる、脊髄損傷者の再歩行を目指すトレーニングジム、J-Workoutに入社した。2015年8月からは、新たにオープンした大阪スタジオの運営を担う。現在は、自身もクライアントのトレーニングを担当しながら、リーダーとしてスタッフをまとめている。

小さな変化が大きな一歩 喜びの瞬間がやりがい

同社には、事故や病気で脊髄に損傷を負った方々が全国から訪れる。回復に向けた道のりは決して短いものではないが、その分、兆しが現れたときの喜びは大きい。

「長い期間を一緒に取り組むことになるので、自然と深い絆が生まれます。そうして、車いす生活だった方がそれなしで生活できるようになったりと、一緒に喜びを分かち合えた瞬間は、大きなやりがいや喜びを感じるとともに、感動すら覚えます」

リーダーとなった今は、後輩の成長も喜びの1つとなっている。

「お客さまに指導できるようになるためには社内のテストに合格することが必要なのですが、途中でつまずいてしまう者もいます。励ましながらサポートして、合格したときは本当にうれしいです」

同時に、教育することの難しさも感じている。同社を訪れるのは、事故や病気で歩行が困難になってしまった方たち。その気持ちに寄り添ったサポートができる人間性も必要なのだ。上田さんは「人間性の部分の指導は難しいですね」と語り、試行錯誤を重ねている。

仲間とともに一人でも多く助けたい

現在の目標は、多店舗展開を目指す同社の中で1つのスタジオをまとめていくチーフトレーナーになることだ。そして、仲間とともに店舗を盛り上げ、クライアントさまの回復に貢献していきたいと考えている。さらに、会社の発展を後押ししたいとも語る。

「知識や英語力を活かして、いつかパラリンピックに出場するようなアスリートたちのトレーニングにも関われたらいいですね。当社には、一人ひとりの意見を大切に皆がアイデアを出し合って、『やってみよう』と実行に移せるスピード感があります。また、近年は、会社としてスタッフが快適に働ける環境づくりに取り組んでくれていることもありがたいです。これからもっと店舗を増やして、より多くのクライアントさんを回復に導けたら理想です」

回復を望む一人でも多くの脊髄損傷者の方にサービスを提供できるよう、上田さんは邁進していく。

J-Workout 株式会社
J-Workout 公認トレーナー
米国認定アスレチックトレーナー（ATC）
上田 智樹さん

1987年東京都生まれ。カリフォルニア州立大学フレズノ校アスレチックトレーニング学科卒。2012年4月入社。2018年よりリーダーとしてチームをまとめている。

学生へのメッセージ

当社には、様々なバックグラウンドをもつ者が働いています。トレーナー関係の有資格者、理学療法士、看護師、鍼灸師、栄養士など様々です。なかには、身体のことやリハビリテーションについて専門知識をもたずに入社し、トレーナーとして働いている者もいます。必ず全員が入社後に脊髄損傷者のトレーニングという独自の技術を学び、経験を積み J-Workout 公認トレーナーとなります。そこに共通しているのは、「困っている人を助けたい」という思い。そのような気持ちを大切に、経験や知識を気にせずに、挑戦していってほしいと思います。

『スポーツ・健康ビジネスの就職ガイド』
リクルートマガジン2020　絶賛販売中！

就職希望者必読！
フィットネス業界を徹底分析！フィットネス業界唯一の就職ガイド

リクルートマガジン　2020年度版（2020年新卒者向け）
商品番号　cbj-fb-recruit20　　特別価格: 500円＋税

■2019年3月5日発行 ■発行: 株式会社クラブビジネスジャパン https://bit.ly/2TXoKcf

期待の若手
Hope
第14回　東京都

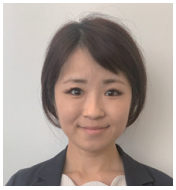
**全国のフィットネスクラブで働く若手スタッフは、
何を志し、日々どのような取り組みを行っているのかを紹介する連載。
第14回目は東京都に本社を置く企業の若手スタッフに取材した。**

※このページはFitnessBusiness102号で掲載された記事を再編集したものです。
発行・編集：株式会社クラブビジネスジャパン

株式会社カーブスジャパン

成長著しいカーブスジャパンにおいて広報を担当する片桐朋子さん。メディア対応やカーブスチェーンの社会貢献活動を店舗と調整しながら行うなど、業務は多岐にわたるが、スキルアップを目指して2年間通っていた大学院を先日修了したばかりという努力家だ。「対応した取材をご覧になったコーチの皆さんから『二の足を踏んでいた方が入会してくれた』『使命感が高まった』などのお声をいただくと自分の役割をきちんと果たせたことを感じてうれしくなります」と語り、今後も他部署などと連携し、積極的に現場の情報をきちんと収集することで、よりよい対応につなげていきたいと取り組んでいる。

目標は、1人でも多くの方に運動の大切さに気づいていただくこと。「医療費や介護費増大の抑制に向け、多くの方に運動習慣をつけていただけるよう、広報業務を通して貢献していきたい」と述べ、大学院で学んだことを業務に活かしながら、実現に向けた基盤づくりを固めることを目指している。



片桐朋子さん　Tomoko Katagiri
広報室
1984年11月4日、愛知県東浦町生まれ、名古屋大学教育学部人間発達科学科卒。高校ではハンドボールを、大学時代にはラクロスを始め、現在でも社会人チームに所属して練習を継続している。

株式会社 THINK フィットネス

現在、6店舗を管理している米倉拓也さん。日々のやりがいについて訊くと、「新しいマシンを導入したときなど『楽しみに待っていた』とお客さまから喜ばれる瞬間」の言葉。お客さまのなかにもマシンに強いこだわりをもつ方が多い同社ならではといえるだろう。一方で、現在の悩みは、管理する店舗が増え、スタッフとコミュニケーションをとる十分な時間がとれないことだという。電話やメールもあるが、できるだけ対面で会話する機会を増やしていきたいと考えている。

着実に店舗が増えている現在、今後の目標は、自身のように複数の店舗を管理できる人物を育成し、増やしていくことだ。「キャンペーンなど、単体で取り組むより、一斉に数店舗で取り組んだほうが、インパクトがありますし、そのエリアの活性化にもつながると思うのです」

エリアマネージャーが増え、お互いに協力することで、より大きな取り組みを実行していきたいと考えている。

米倉拓也さん　Takuya Yonekura
ゴールドジム事業部　本部所属エリアマネージャー
1986年8月21日生まれ、三重県津市出身。国士舘大学政経学部卒。休日に3人の子どもたちと遊ぶ時間がよいリフレッシュとなっている。野球部のメンバーとしても活躍中で、かつては4年間キャプテンを務め、現在も四番打者としてチームを引っ張っている。

Fitness Business
成長するフィットネス業界に就職したなら、必読の1冊！
現在、フィットネスクラブやスイミングスクール、介護予防施設などで知的に働く多くの経営者・スタッフが毎号熟読しているフィットネス業界唯一の経営情報誌です。

以下より電子書籍のお試し版をご覧いただけます。
http://www.fitnessclub.jp/business/service/
定期購読がお得！詳細はWEBをチェック！！
お申込み・お問い合わせはお気軽に
株式会社クラブビジネスジャパン
TEL:03-5459-2841　E-MAIL：fb.customer@fitnessclub.jp

ルーキーコンテスト2019

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、
2020年に開催されるパリ世界大会にご招待!
インターナショナルプレゼンターへの道が開かれます。

2019年11月17日(日)
場所:品川インターシティホールにて

出場インストラクター大募集!

出場資格
ルーキー部門(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2020年
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

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

結果発表

FITNESS CONTEST

propo

場所 東京ビッグサイト青海展示棟特設会場

写真提供:Yuria Ozeki

一次審査プレゼンター

ファレスさん

昨年の11月にも感じたのですが、今回参加された皆さん一人一人が、本当に素晴らしかった。イタリアではこういう時『マンマミーア!』と言います。

今日はずっと『マンマミーア!』と何度も言ってしまうくらい、とてもレベルが高く、ひとりひとりの演技が、個性にあふれ情熱的でとっても素敵な大会でした。

このステージに立つことは決して簡単ではないと思いますが、これからもコリオ・表現力を磨いていってください。本当にありがとうございました。

DANCE

日時 2019年7月10日(水)

インストラクター部門

3rd 桐林佑衣 東京

3度目の出場で念願の入賞を果たしました。
普段から大事にしているのは、お客様の目を見て同じ時間を共有するという事で、今回一番重視したのもその部分ですし、他の誰でもない自分と戦う事で得られる物が大きかったです。
今後もこのスタンスのまま色々な事に挑戦し、前進し続けます。本当にお疲れ様でした!

2nd 菅藤千春 福岡

今回、初参加させて頂き、このような結果を残すことができたのも、日頃お世話になっている方々のおかげだと思っています。
1人で練習している時より、本番は何百倍も楽しくて…この楽しさと、ダンスが大好きな気持ちが会場にいる方に伝わってほしい!!!と心を込めてリードを取りました。
恵まれた環境に感謝し、更に良いレッスンが出来るよう努めます。

1st 木庭早紀 岡山

日頃から支えてくださっているお客様や家族のみんなへ感謝の想いを伝えたくて、選曲、コリオ、ウエア、髪型など全てに想いを込めて準備しました。会場の皆さんが放つ最高なエネルギーと融合した結果、鳥肌が立つほどの楽しい時間となりました!岡山から応援に来てくれた母、主人、息子の前で優勝することが出来て嬉しかったです。これからも周りの皆様に喜んで頂けるように精進します!

5th 斉藤和幸 青森

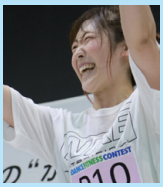
3度目のチャレンジで初めて最終審査まで残る事ができました。自分らしく、とにかく全力で楽しむ事ができたと思います。フィードバックや今回の結果をしっかりと受け止め、より一層フィットネス業界を盛り上げていきます。

4th 小室麻衣子 岡山

エントリーしてから当日まで1日1日を大切に丁寧に過ごすこと、当日は会場の皆様全員とアイコンタクトをとりながらステージいっぱいに伝えることを心がけました。
また去年の一次予選敗退という経験が私を強くさせてくれたと思います。
たくさんの方に支えていただいてのファイナルステージでした。
応援していただいた皆様、心からありがとうございました。

インストラクター部門 二次審査進出者

鰐渕美希 福井



西森美悠 千葉

新開セリナ 香川

久高勝巳 東京

岡本晃一 広島

インストラクター部門　審査員

竹ケ原佳苗

三浦栄紀

金子智恵

審査員総評

「ファイナリストの5人は、音楽もよく使え、コリオグラフィーを音楽にピッタリはめた動きで、私たち審査員をとても楽しませてくれたと思います。
特に優勝した木庭さんは、ファイナルの演技中20分間という時間の中で、2つの曲を組み込み、曲とダンスが本当にぴったりはまっていて、その演出が素晴らしく、ここまで仕上げるのにとても練習したんだろうなという見えない努力を感じました。これでこそダンスと思いました。
残念ながら今日入賞されなかった皆様も、今日のファイナリストの動きを参考にして、また来年トライしていただけたらと思います。
全体的にレベルがどんどん上がっているのも客観的に見ていて感じました。沢山のものに触れ、いろんなクラスにトライして、そして来年もまた出場していただけたらと思います。
朝から長い時間、皆様最後まで一生懸命動いていただきありがとうございました」

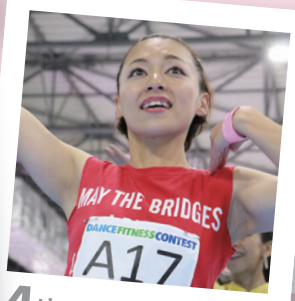
アマチュア部門

3rd 中川歩美 埼玉

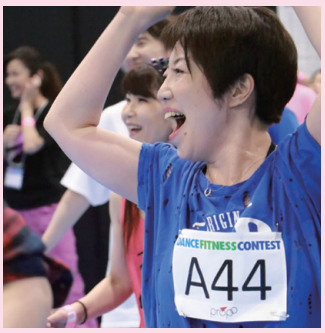
2nd 鈴木麻衣 神奈川

1st 向井菜採 兵庫

5th 滝沢国栄 東京



4th 斎藤綾子 東京



アマチュア部門審査員

奈蔵和香

木原啓貴

関川太一

岩橋悠太

高山英士

審査員総評

「審査員をしていて、毎年思うのですが、例年出場者のレベルが高くなってきて、アマチュアの方もインストラクターさんもご自身の身体を上手く使って動かれているなというのがとても印象的でした。

入賞した方、残念ながらそうではなかった方を見ていてどこが勝敗のポイントになったかというと、基本的に直線的に動くようなエアロビクスの動作に加え、ダンスのスキル、しなやかに動いたり引き上げ、ターン、腕の使い方、アイソレーションの動きなど、そういったところに差があったのではないかと思います。

特にファイナリストの方々に関しては、本当に順位をつけるのが難しかったくらい皆さん素晴らしかったと思います。

今回残念ながら、次のステージに進めなかった皆様は、エアロビクスのクラスだけじゃなくて、ダンスのクラスや身体の使い方を覚えるようなクラスに参加したり、トレーニングに励んでいただいて体力面の充実を図りながらスキルを高め来年また挑んでいただけたらと思います」

アマチュア部門 一次審査通過者

大前仁美	京都府
宍戸李衣	東京都
斉藤友己	神奈川県
酒井明美	東京都
村重麻由子	広島県
銭場伸一	埼玉県
花崎俊介	神奈川県
新井早苗	東京都
柴山芳寛	岡山県
柴貴郎	京都府
大堀友己	愛知県
宮本美保	埼玉県
井上あい	千葉県
青木明菜	青森県
谷尚子	千葉県

【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 フィットネス市場 Fitness Ichiba

【特別協賛】 prop SPORTEC BRAVO GROUP Fitness4

NEXT EVENT REPORT

event 01

JPEX 2019 ～Bright Future～

2019年7月13日(土)・14日(日)

@ファースト・プレイス東京

ZUMBA®を始めとした、様々なライセンスを発行しているJapan Wellness Innovationが世界の人気プログラムのプレゼンター43名を誘致し、スペシャルワークショップ&スペシャルレッスンを開催しました。豪華プレゼンターによる貴重なセッションのほかサーキット型キックボクササイズ「9ROUND」などのブースも出展しました。2日にわたり開催されたイベントでは総勢600名ものお客様が来場され、様々なプログラムを体験できるイベントとなりました。来年はさらに規模を大きくしての開催を予定しているとのことです。

event 02

AQUA FITNESS EXPO JAPAN 2019

2019年8月3日(土)・4日(日)

@TIP.X TOKYO渋谷・新宿

2年に一度開催されるアクアフィットネスの新時代到来を体感できるイベント。アクアフィットネスを愛する人たちが一堂に会し、様々なアクアコンテンツの楽しさを共有。海外プレゼンター5名によるパフォーマンスは圧巻！プログラムや光・音楽の演出も豪華で、最高に盛り上がったアクアイベントとなりました！2年後の次回開催もお楽しみに！

主催：Team Agua
photo by 池田浩也

event 03

&LOOP vol.2 SUMMER PARTY 2019

2019年7月15日(月・祝)

@国立オリンピック記念青少年総合センター

産後2か月のベビーからパパママまで、親子でも参加できるフィットネスイベント。バレトンやZUMBA、産後エクササイズ、ダンスの4つのコンテンツは、汗だくになるほど大盛り上がり！キッズスペースやフォトブースもあり、参加者みんなの笑顔と笑顔がループ！イベントを通じて親子や友人を越えた繋がりを感じられる1日となりました。

event 04

まろにー&ジェフ SPECIAL EVENT

2019年7月14日(日)

@ジョイフィット上越(新潟)

大阪から鈴木和真さん、静岡から西ジェフィーさんをプレゼンターとして招待したスペシャルイベント。地元のお客様はもちろん、お隣の長野県からもたくさんのお客様が訪れ、明るく広々としたスタジオは個性の強い二人のレッスンで終始大盛り上がり。笑顔の絶えない一日となりました。

プレゼンター

鈴木和真、西ジェフィー、堀川由佳、沼っち

主催：ジョイフィット上越

event 05

FITNESS COLLECTION 2019 東京会場

2019年7月21日(日)

@品川インターシティホール(東京)

今年で7年目となった、人気ワールドプレゼンターと国内の人気インストラクターの貴重なジョイントレッスンが楽しめる豪華なフィットネスイベント。今回はスペイン、モロッコ、フランス、イタリアから4人の海外プレゼンターを呼び寄せ、それぞれがダイナミックでパワフルなレッスンを魅せてくれました。国内のインストラクターもその実力を見せつけ、広いホールは熱気に包まれました。

プレゼンター

Carlos Ramirez、Alex Ferrante、Meigge Zehani、Mustapha Ait Aiss、牧直弘、島田厚、長瀬朝子、斉藤和幸、横瀬弘樹、金濱聡美、高柴大雅、山川清志、原田京、野崎雄一、高山英士、大城戸美香、大串達彦、畑田美紀、西ジェフィー、脇田賢次郎、大井貴博、松本佳耶、柿塚アンドレ、久田記子

主催：YKG、MAKIスポーツ

event 06

リトモスコンテスト2019

2019年7月28日(日)

品川グランドホール(東京)

人気ダンスプレコリオ『リトモス』のスキル、パフォーマンスの高さをチームで競うコンテスト。第6回目の今回は参加チーム、観客なども含め総勢700名以上の方が会場を訪れ、それぞれが個性を出し合い会場内は終始大歓声に包まれました。長野県の信州CHIE-NO-輪さんが5回目の挑戦で見事優勝を勝ち取り、今年のJAPAN FITのステージでその演技を見せてくれます。

主催：株式会社カリテス

イベントの詳細なレポートは フィットネス市場　イベントレポート　検索

JR東日本スポーツ株式会社

2020年春、東小金井・高円寺エリア新店開業（予定）

インストラクター オーディション開催!!

※大宮エリアも募集

オーディション日時／会場

開催日	会場	時間	種目
2019年 9月25日(水)	ジェクサー・フィットネス&スパ 亀戸	10:00～12:00	有酸素プログラム (ZUMBA/MEGA-DANZ/ RITMOS/格闘系/エアロビクス等)
		13:00～15:00	ヨガ※ (HOTYOGAも担当可能な方)
		13:00～15:00	ピラティス※
2019年 9月26日(木)	ジェクサー・フィットネス&スパ 大塚	10:00～12:00	有酸素プログラム (ZUMBA/MEGA-DANZ/ RITMOS/格闘系/エアロビクス等)
		14:00～16:00	ヨガ (HOTYOGAも担当可能な方)

※9/25(水)のヨガとピラティスは同時応募はできません

仕事内容　グループエクササイズの接客指導
募集人員　当社基準に応じて採用
勤務地　新店舗を中心としたジェクサー・sopra の各店舗
給与　フィジカル・インストラクション・接客スキル等に応じて決定
待遇　施設利用可能、交通費支給（往復上限 1,500 円）
応募資格　グループエクササイズ指導歴２年以上に限る。
別途、当社募集案内に承諾いただける方
応募方法　受付期間：８月 15 日（木）～９月 15 日（日）
下記 QR コードよりお申込みください。
※FitnessJob 応募フォームからのご応募は無効となります。
専用応募フォームよりご応募くださいますようお願い申し上げます。

※各回、定員がございます。
※店舗情報はコチラ
ジェクサー　検索

ご応募はコチラ

パーソナルトレーナーも同時募集！

勤務地　ジェクサーフィットネスクラブの各店舗
勤務時間　週3日/20時間以上※応相談
報酬　セッション単価×セッション数
（報酬例）
東京都エリア：Aトレーナー30歳代　約49万円／月
埼玉県エリア：Bトレーナー40歳代　約32万円／月
応募資格　フィットネスクラブなどの運動施設における指導経験がある方
※パーソナルトレーナー資格保有者優遇
応募方法　jexer-ir@jresports.co.jpまで氏名・連絡先・希望店舗をご連絡ください
担当　安藤（アンドウ）

JR東日本グループ
JR 東日本スポーツ株式会社

【お問合せ先】
TEL：03-3980-8743（平日 10：00～18：00）
ジェクサー事業部　山里／石原／安藤

さあ、次の自分へ！

NEXT

2019.September

応援します！
スキルアップ

求人特集

養成 情報

8月ももうすぐ終わり、いよいよスポーツの秋に突入！
インストラクターやトレーナーの様々な求人情報が更新されています。
新しい第一歩へ向けてステップアップできる養成講座もお見逃しなく！
「NEXT」と連動した求人・養成サイト「FitnessJob」も併せてご活用ください。

P48～ 求人　P59～ 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

Hot & Shape
CALDO

カルド熊本店2019年10月OPEN！

カルド新潟万代店2019年11月15日OPEN！

正社員、アルバイトスタッフ インストラクター募集中！

全国約100店舗展開中の「CALDO」が
ついに熊本県と新潟県に初進出

地域最大級60名収容・美容効果の高い溶岩石を使用した
女性専用 溶岩石ホットヨガ＆フィットネスジム

熊本 募集要項

募集職種 ①インストラクター　②正社員
③アルバイト

【インストラクターオーディション開催】

日時 随時開催
会場 カルド熊本店入会受付センター
大進プラザビル5階
募集種目 ヨガインストラクター
勤務地 熊本市電『通町筋』駅　徒歩1分
〒860-0845　熊本県熊本市中央区上通町
1-22大進プラザビル4階
勤務時間 ①レッスンスケジュールによる
②③平日　9:00～23:00
土日祝日　9:00～20:00
※シフト制
休館日：10日・20日・月末最終日
給与 ①オーディションにより決定　②21万円～
31.4万円　③時給900円～
待遇 ①②③交通費支給・施設利用可能
②社保完備・昇給年1回・賞与年3回（業績による）・有給休暇・夏季休暇・年末年始休暇
③社保完備（勤務時間数による）
応募方法 FitnessJobまたは、
inspakumamoto@gmail.com
までご応募ください。
連絡先 TEL：0120-517-025

応募はこちら

新潟万代 募集要項

【インストラクターオーディション開催】

日時 9/6(金)　15:00～18:00
9/7(土)　10:00～13:00、16:00～19:00
※上記日時以外の個別対応も可能です。
会場 万代シルバーホテル内会議室
募集種目 ヨガ、ピラティスインストラクター
勤務地 新潟駅より徒歩10分、車通勤可
〒950-0088
新潟県新潟市中央区万代1-3-30
万代シルバーホテルB1階
勤務時間 レッスンスケジュールによる
給与 オーディションにより決定
待遇 交通費支給、水素水飲み放題、
ヨガマット無料貸し出し
応募方法 FitnessJobまたは、
caldoniigata@gmail.com
までご応募ください。
連絡先 TEL：0120-10-7053

応募はこちら

(株)INSPA

応募方法 FitnessJobまたは、上記QRコードからお問い合わせくださいませ。 カルド 検索

Recruit Information

zen place

一人一人のお客さんと向き合い、
結果をだすことで喜んでいただける、
仕事としての面白みを
見つけることのできる場です。

Join us!

zen place アンバサダー
優木まおみ

ヨガ・ピラティス インストラクター 大募集!!

正社員 インストラクター

貴方の経験を生かしてはたらきませんか？
資格がなくても応募可能！

■ 募集要項

レッスン内容：ヨガ、ホットヨガ、ピラティス、HIIT等
勤務時間：レッスンスケジュールによる。
※店舗により営業時間・定休日など異なる。

■ 休日・休暇

レッスンスケジュールによる。
週休2日、年末年始休暇、有給休暇、
慶弔休暇、産前産後休暇、育児休暇

■ 報酬

経験に応じて。試用期間中はアルバイト（時給）
＜年収例＞
2年目：390万（月給+インセンティブ+賞与）
5年目：530万（月給+インセンティブ+賞与+リーダー手当）

■ 福利厚生

社会保険完備、交通費支給（月2万円まで）、
役職手当、転居補助、レッスン割引受講、
各種研修の費用補助、持株拠出金、確定拠出年金 etc..

会社説明会日程

9/1（日）　10:30-11:30
9/4（水）　19:30-20:00

会場／株式会社ぜん
東京都渋谷区東3-14-22　白善ビル2F

応募方法

FitnessJobまたは**弊社採用サイト**より、**会社説明会**をご予約ください。説明会に参加後、**選考希望の方は別日で面接（1〜2回）**を行います。
面接時に**顔写真付きの履歴書と職務経歴書**を提出ください。

ホットヨガ 外部講師 大募集！

スキルアップ研修に無料で参加できます！

■ 応募資格

ヨガ指導者資格有
・資格は取得したが、指導経験が無い方もok！
・流派は問いません。
・当社指定研修受講後、すぐにクラスを持てます。

■ 勤務地

zen place各店舗

■ 福利厚生

交通費支給（条件有）/無料研修有/
レッスン受講割引/社員登録有

オーディション日程

9/2（月）　17:00-18:00
会場／zen place銀座スタジオ
東京都中央区銀座3-2-10　並木ビル2F

9/25（水）　14:00-15:00
会場／zen place目黒スタジオ
東京都品川区上大崎2丁目13番2号　フジタビル5F

応募方法

弊社採用サイトもしくは**FitnessJob**よりご応募ください。

2020年新卒 インストラクター

専門知識を身につけ、
貴方しかできない仕事をしませんか？

応募方法

マイナビ、リクナビ
または**弊社採用サイト**
よりエントリー下さい。

会社説明会日程

【東京】
9/6（金）　11:00-12:00
9/10（火）　15:00-16:00
9/14（土）　11:00-12:00
9/19（木）　9:30-10:30
9/25（水）　15:00-16:00

【大阪】
9/2（月）　17:00-18:00
9/11（水）　17:00-18:00
9/25（水）　15:30-16:30

【札幌】
9/3（火）　15:00-16:00
9/11（水）　15:00-16:00

東京会場／株式会社ぜん
東京都渋谷区東3-14-22　白善ビル2F

大阪会場／zen place 梅田
大阪府大阪市北区梅田1-12-17
梅田スクエアビル10階(旧ヨガプラス梅田)

札幌会場／zen place pilates 札幌
北海道札幌市中央区北5条西6丁目1番 第二北海道通信ビル
5階508号室（旧ピラティススタイル札幌）

説明会予約はこちらから！ お問い合わせはお気軽に

www.wholebodyeducator.com
ぜん　採用　検索

株式会社ぜん採用担当
Tel. 03-6409-6502

株式会社ぜん 〒150-0011 東京都渋谷区東2-6-18渋谷エポックビル3F
TEL03-6409-6500（代表）　http://zen-jp.info

求人 東京・神奈川

圧倒的な成長環境

恵比寿・新宿・横浜の パーソナルジム ASPI（アスピ）

Our Mission「より多くの人とカラダを健康にする」
私たちASPI(アスピ)はパーソナルトレーニングを通じて、
健康や、その先にある幸せに貢献できる組織を目指します。
2020年までに直営20店舗以上の拡大を予定している、
勢いのあるベンチャー企業です。

業界経験、性別、資格は問いません。
「人生で何か大きなことを成し遂げたい」「健康分野に携わりたい」
「誰かを笑顔にしたい」そんな気持ちのある仲間を募集します。
事業がスケールしていくこのタイミングで、これ以上にない成長経験を一緒に味わいませんか?

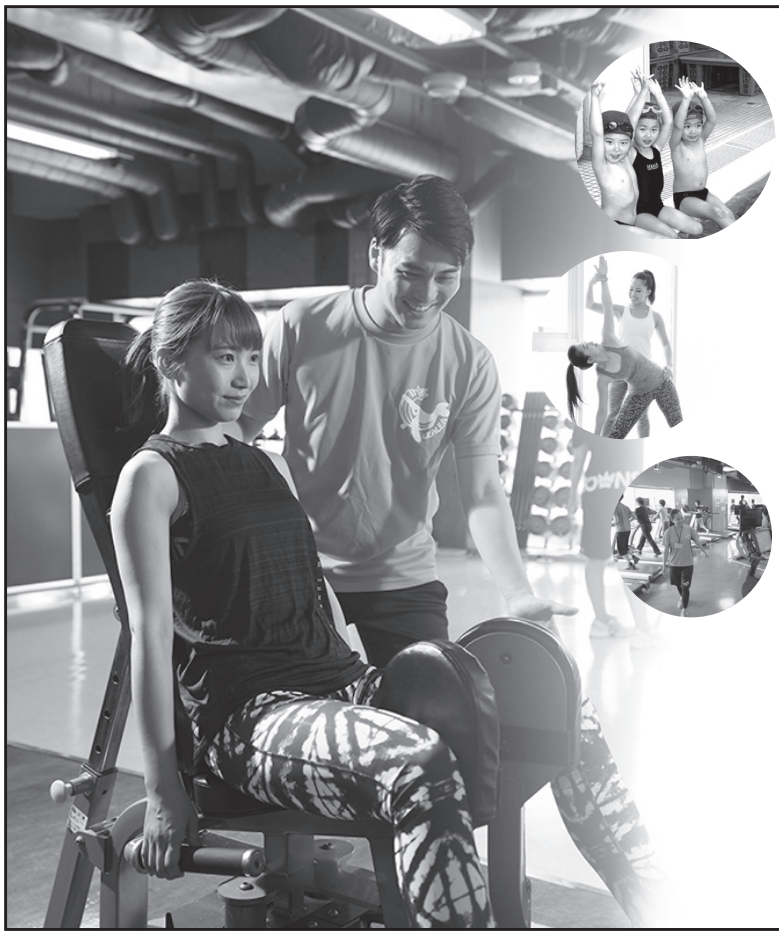
仕事内容 パーソナルトレーニング業務／パーソナルストレッチ／食事指導／治療リハビリ／ジム運営業務
勤務地 恵比寿、新宿四丁目、池袋、横浜東口、横浜西口、新宿三丁目御苑、新宿代々木
勤務時間 営業時間:9時～22時(全日)
早番:9時～22時(休憩2時間)
遅番:13時～22時(休憩1時間)
休日・休暇 休日:月9日、年末年始休暇(5日)、有給休暇
給与 正社員:月給23万円～26万円スタート、別途歩合制度あり
待遇 昇給あり、ユニフォーム貸与、交通費支給(規定あり)、社会保険完備、3ヶ月に一度ピアボーナス制度あり、毎月の技術研修/ビジネス研修制度あり
応募資格 ★トレーニングに関する資格保有者優遇
★女性トレーナー積極採用中　※未経験者も大歓迎です!
研修制度 3か月間～:試用期間(経験・能力による)
応募方法 FitnessJobよりご応募いただくか、電話連絡後、書類(履歴書・職務経歴書)をご郵送ください。
1週間以内にご連絡致します。

応募はコチラ

ASPIREST

株式会社 ASPIREST
〒220-0023 神奈川県横浜市神奈川区沢渡 3-1　東興ビル 5FB
http://aspirest.com/　採用担当：岩田　TEL: 050-1746-8690　MAIL: info@aspirest.com

求人 東京・神奈川



LEALEA × AURASPA

事業急成長中!
事業のさらなる拡大のために
正社員スタッフ大募集!!

仕事内容 パーソナルトレーニング・レッスン指導・スイミング指導・フロント接客・その他、管理業務全般。※セクションは希望と適正によって決定致します。
勤務地 LEALEA&AURASPA　三鷹店(三鷹市)
LEALEA&AURASPA　東戸塚店(横浜市戸塚区)
LEALEA&AURASPA　横浜東口店(横浜市中区)
LEALEA&AURASPA　本牧店(横浜市中区)
勤務時間 8:00～0:00(シフト制)※配属先により変動あり。配属先は希望を考慮いたします。
休日・休暇 4週8日休み・年次有給休暇、季節休暇、慶弔休暇、産休育休制度(実績あり)
給与 月収20万円～(年齢や経験により優遇)
待遇 各種手当(出張手当・レッスン手当・パーソナル手当)、外部研修参加費補助、パーソナルトレーナー・ヨガインストラクター育成(社内認定制度)、スタッフファミリー割引制度、産休・育休、引越し代補助(入社前・転勤時)、ベネフィットワン加入
応募資格 フィットネスクラブでのお仕事に興味がある方(未経験歓迎!!)
研修制度 新入社員研修・スキルアップ研修(トレーナー・ヨガ・レッスン等)現場でのOJT(先輩社員がデビューするまでサポートします)
応募方法 FitnessJobまたはお電話にてお申込みください

株式会社ラストウェルネス
〒244-0805 神奈川県横浜市戸塚区川上町 90-6
東戸塚ウェストビル 9F
http://lastwellness-recruit.jp/
TEL：045-829-0819　担当：相馬

応募はこちら

求人 東京

ブリヂストンスポーツアリーナ小平店

正社員スタッフ
フリーインストラクター大募集！

ベビーからシニアまで、幅広い年代の方が利用される地域密着型の施設です！
お客様との距離が近く、スタッフもアットホーム。働きやすさに自信があります♪

正社員スタッフ

職種 スイミングスタッフ/スポーツクラブスタッフ
仕事内容 運動、水泳指導、企画運営、会員管理業務
勤務時間 8:00～22:45　シフト制7.5時間
休日・休暇 週2回　年間105日　有給休暇あり
給与 短大、専門学校卒161,500円～/4年制大学168,000円～
待遇 昇給年1回　賞与年間2.8ヶ月　社会保険完備　交通費支給(電車は全額支給　車は社内規定に沿ってガソリン代支給)住宅手当あり、研修あり、施設利用可、育休産休制度あり
研修制度 各プログラムの体験、メニューの作成方法、実技研修

フリーインストラクター（スタジオ・プール）

オーディション日時 2019年10月30日(水)
①10:00～11:00②11:30～12:30　③14:30～15:30④16:00～17:00
アクアビクスは急募のため日時はお問い合わせください
オーディション募集種目 エアロ　ステップ　ヨガ　ピラティス　調整系　ZUMBA　FIGHTDO　UBOUND　OXIGENO　バレエ　ダンス系　アクアビクス指導 ※急募
スタジオインストラクター／アクア
仕事内容 レッスン指導
給与 フィーはオーディションにより決定
待遇 スキルアップ研修、交通費支給(電車は全額支給　車は社内規定に沿ってガソリン代支給)、施設利用可
応募資格 未経験者も歓迎(研修制度あり)、明るく、元気の良い方、人と接する事が好きな方

応募方法 FitnessJob又は店舗へお電話へご連絡ください

連絡先 ブリヂストンスポーツアリーナ小平(西武新宿線　小川駅より徒歩5分)
TEL:042-341-1500 (担当/日下部)

ブリヂストンスポーツアリーナ小平

ブリヂストンスポーツアリーナ株式会社
〒187-0031 東京都小平市小川東町 3-1-1　https://www.bssa.co.jp/kodaira/

求人 神奈川

10月新規オープン！サーキットトレーニングスタジオ「ヨクナル@me」

オープニングスタッフ
（業務委託トレーナー、アルバイト店舗スタッフ）大募集！！！

募集職種 ①業務委託トレーナー②アルバイト店舗スタッフ
仕事内容 パーソナルトレーニング(②は希望者のみ)、
サーキットスペースマシン指導・店舗運営業務全般
勤務地 神奈川県横浜市金沢区（能見台駅徒歩8分）
勤務時間 9:30～21:00の中でシフト制
①週2日～要相談でフレックスなども可能　②週2日、4時間以上
休日・休暇 日曜、祝祭日は定休、その他
給与報酬 ①パーソナルトレーニングは完全出来高制、店舗業務等は要相談
②店舗スタッフ（アルバイト）：時給1,000円～
待遇 ・交通費支給（当社規定による）
・研修制度・昇給、昇格制度 ・制服貸与
・物品購入時は社内販売金額を適用
・必須研修の受講費用は当社が全額負担します。
応募資格 ①学歴、資格不問、20歳以上
・パーソナルトレーニングの指導経験がある方
・モビリティケア(https://www.five-mc.jp/)に興味のある方
②店舗スタッフ（アルバイト）
・Wワーク歓迎、学歴・経験不問・高校生不可
・健康や美容に興味がある、トレーニングをするのが好き、人とお話するのが好きな方
・短時間でも曜日を固定して働きたい方
・モビリティケア(https://www.five-mc.jp/)に興味のある方
応募方法 FitnessJob、もしくはメール・お電話にてお問い合わせください。
応募時に必ず希望雇用形態をお知らせください。（例：業務委託トレーナー、店舗スタッフ等）

未経験OK
交通費支給
社割あり
経験者積極採用
資格取得支援制度あり

ヨクナル@me

「ヨクナル@me」とは？

2019 年 10 月にオープンする、中高年～シニアをターゲットとしたからだ改善を目的としたストレッチメインの新しいサーキットトレーニングスタジオです。
買い物に来るように、お友達とお茶する気分でフラっと立ち寄れて健康になれる場所。
そんな思いでヨクナル @me を始めたいと思っています。

株式会社むらせ
店舗運営部　担当　清水・森下
〒103-0012 東京都中央区日本橋堀留町 2-4-3
TEL：03-5623-0088　MAIL：yokunaru@murase-group.co.jp

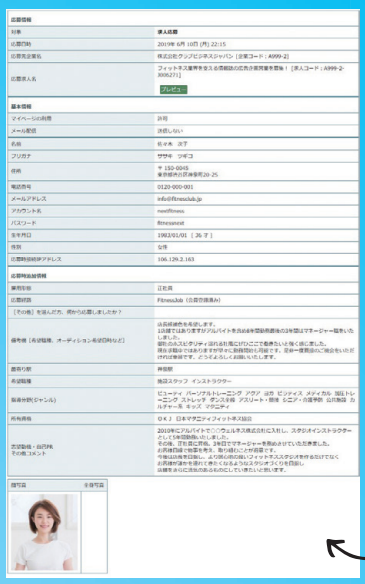
採用率が上がる！！
フィットネスジョブ活用法①

マイページ会員登録で第一印象をアップ！！

登録が面倒だからと言って、最低限の基本情報のみを入力し、
企業に応募していませんか？？？
マイページ会員登録をした人と、しない人の差は
実はこんなにも印象が違うんです！
今回はその違いを見ていきましょう。

マイページ登録前

マイページ登録後



人物が見える選びがいのある
応募シートに！！

マイページ登録のポイント！

- **写真**は必ず掲載！
  普段のレッスンの様子や表情が
  わかる証明写真にしよう。
- 自己PRや、その他の備考欄に
  伝えたいことをしっかりと書こう。
- 連絡をもらったタイミングから
  面接は始まっています。
  さわやかな対応を心がけましょう。

採用のプロ・人事担当者に聞きました！

私が採用したくなる人材のポイント！

今回お話を聞いた企業様
セントラルフィットネスクラブ　二俣川
『0歳から一生涯の健康づくりに貢献する』を経営理念に地域の方々の健康を守っている全国250店舗を運営するセントラルスポーツ(株)。とにかくポジティブ&アクティブなスタッフが多く、顧客とスタッフの距離が近い風通しのよさが伺えた。仕事もプライベートも充実させたい方、向上心の高い方にはもってこいの職場だ。

現在業務委託トレーナーを募集中。
詳細はこちら→

ズバリ！採用したくなる人物のポイントは？？

ーセントラルフィットネスクラブ 二俣川店 採用担当 牧野祐介さんに聞きました！ー

弊社の場合セッション、トレーニングの提供内容はもちろんですが、挨拶や敬語が正しく使え、相手の目を見てお客様に寄り添って接客できるかどうかを重要視します。どんな方にも印象よく対応できるかどうかは重要な個人スキルです。総合フィットネスクラブには幅広い層のお客様が多くいらっしゃいます。運動指導も顧客対応力も基本ができていれば、人気が出るし今後の活躍も期待できると思いますね。

応募情報はここを重視！

写真と基本情報が記載されている事はもちろんですが、自分のウリを把握し情報がまとまっている応募情報は目を引きます。1、自分がどんなことがしたいのか、2、今までの経験を活かして何ができるのか、3、なぜ当クラブで働きたいのかが記載しているとデビュー後に一緒にどんなことができるのか浮かびやすいです。もちろん、希望種目や保持している資格は記入していただきたいのですが、「以前に自分はこういう活動していてここは自慢できる。」と記載されていると目を引きます。たとえば、お年寄りに好かれる、子供の扱いに慣れている。医療施設で従事していたので機能改善が得意などといった情報も興味を持ちます。自分の強みをしっかり把握されていると安心してお任せでき、その人のカラーが見えるほうが採用につながりやすいですね。

採用試験は応募段階で差をつける！

求人を出すと、応募情報に基本情報しかない方がいらっしゃいますが、もったいないです！その段階で、保持資格や意気込み、得意なジャンルや自分がどんなことがしたいのかを記入していただく事で、熱意を感じますしその時点で差が生まれます。

フィットネス・スポーツ業界で働くなら　キャリア情報も満載！　フィットネスジョブ　検索

求人 愛知

ホットスタジオsolalier豊田グランドオープンにつき、
ヨガ・ピラティスインストラクターオーディション開催!!

正社員、契約社員、アルバイトも同時募集

愛知県豊田市にカラダの声を聴きながら、自然な強さと美しさへをコンセプトにした女性専用ホットスタジオ Solalier 豊田がオープン!!
無料で 8 時間 ×3 日間のエアリアルヨガ養成コースを受講可能!
オーディション日時　8 月中旬～ 9 月中旬開催予定

ジャンル　ヨガ / ピラティス
勤務地　豊田市
勤務時間　応相談
休日休暇　応相談
給与報酬　当社規定による(経験能力考慮します)
応募方法　FitnessJobまたはお電話にてご連絡ください

プレミアムサポート株式会社
EXENO/solalier豊田
〒471-0024豊田市陣中町1丁目26-8
MAIL:info-toyota@solalier.jp　TEL0565-36-5050
担当:齊藤・内海　https://www.exeno.jp/toyota/

求人 愛知

アスティスポーツクラブONE・EXENO春日井・EXENO豊田

【急募】新店オープンにつき フリーインストラクター募集!!

インドアサイクルスタジオインストラクター
フリーインストラクター積極採用中!
インドアサイクルインストラクターは未経験の方もOK!
ラディカルプログラム・ヨガ・HOT・ダンス系プログラムができる方積極採用中!
一緒に店舗を盛り上げてくれる素敵な仲間を大募集!

仕事内容　スタジオプログラムのインストラクターとして活躍していただきます。担当する本数などは相談により決定します。
募集人員　10名
勤務地　アスティスポーツクラブONE・EXENO春日井・EXENO豊田
勤務時間　10:30～22:00の中で相談により決定
休日休暇　休館日:木曜日 、その他シフトにより決定
給与報酬　経験能力に基づきオーディションにより決定
待遇　交通費支給・施設利用可
応募資格　スタジオレッスンに興味のある方、・インドアサイクルに興味のある方(未経験者OK)
TOPRIDE検定合格者優遇
研修制度　インドアサイクルインストラクター希望の場合は、ラディカルフィットネス「TOPRIDE」の3日間認定コースを受講していただきます。研修はアスティスポーツクラブONEにて行い、研修費用は当社で全額負担いたします
応募方法　FitnessJobまたはお電話にてご連絡ください。
お電話の際は「FitnessJobを見て」とお伝えください。

株式会社プレミアムサポート
アスティスポーツクラブONE・EXENO春日井・EXENO豊田
〒464-0004 名古屋市千種区京命一丁目 1-35　MAIL:suzuki@asty-sports.co.jp
アスティ ショッピングセンター3F・RF　TEL: 052-772-2191担当:鈴木瀬奈

求人 大阪

JOYFIT百舌鳥八幡　新規オープンにつき

フリーインストラクター(以下IR)、社員、パートスタッフ同時募集!

募集人員　(正)若干名(IR)20名～30名
(PA)15～20名
勤務時間　7:30-24:30(シフト制) / 応相談
給与　(正)月給22万円以上　※経験やスキルを考慮の上、決定します。
(PA) 時給1,000円～+レッスンフィーなど手当あり、交通費全額支給
(IR)1レッスン4,000円～/60分
※経験、能力により個別対応
待遇　(正)車通勤可、年間休日112日(週休2日/ 労働時間7.5h/日)
(PA) 各種社会保険、社員登用あり(IR)交通費全額支給、車通勤可
応募資格　(正)Lesmills、エアロ、ヨガなどのスタジオ資格をお持ちの方
優遇
(PA)土日祝含め、週2日以上働くことが出来る方
(IR)フィットネスクラブまたはそのような施設でのスタジオ経験のある方、認定資格などを保有する方・Lesmillsフリーインストラクター(BODYCOMBAT/BODYPUMP/BODYATTACK/ BODYBALANCE など)
応募方法　FitnessJobからお申込みいただきサザンモール六甲田渕宛に履歴書を送付ください。
※IR希望者は「レッスンの様子がわかるDVDまたは動画データ」も併せてお送りください。

[問い合わせ／履歴書送付先]
株式会社ファイコム
JOYFIT 百舌鳥八幡開設準備室
〒657-0864兵庫県神戸市灘区新在家南町1-2-1
サザンモール六甲B612 1F　担当:田渕宛
TEL:078-846-1201　https://joyfit.jp/rokko/

求人 京都

LAVA京都桂店 10月19日リニューアルオープン! ヨガインストラクター大募集!

正社員・アルバイト経験者はもちろん、未経験者も歓迎!

募集職種　施設スタッフ / インストラクター / マネジャー(候補)
仕事内容　インストラクターとして、レッスン・接客をメインにフロント業務や施設の運営・管理をお任せします。
フロントスタッフ希望の方も接客やフロント業務全般、施設の運営・管理をお任せします。
募集人員　2～3名
勤務地　LAVA　京都桂店
(阪急京都線・嵐山線桂駅徒歩3分)
勤務時間　8:00～22:30(シフト制)
【社】シフト制/実働7.5時間
【ア】週3日以上、1日4時間以上
休日休暇　【社】平均月8日、年休110日(2019年度)、その他年末年始、有給休暇、慶弔休暇等
給与　【社】月給22万円～
【ア】時間給950円～1,000円
待遇　【社】・交通費全額支給・賞与:年4回(6.9.12.3月)・昇給:年1回(6月)・各種保険完備　その他福利厚生
【ア】・交通費支給(上限2万円)・レッスン手当支給(1,000円～3,000円/1レッスン)
応募資格　ホットヨガスタジオでの仕事に興味のある方(未経験者、異業種からの転職者歓迎)
社員としてレッスンも担当しながら働くこともOK(1～2本/日)
研修制度　店舗研修、LAVAインストラクター研修
応募方法　FitnessJobまたはお電話にてご連絡ください。

LAVA HOT YOGA STUDIO
LAVA 京都桂店(株式会社ファイコム)
〒615-8191　京都市西京区川島有栖川町13
TEL:075-382-0521　採用担当宛

求人 東京・神奈川

Fit&Go ファミリーマート×フィットネス 千住・福生店 オープニングスタッフ大募集!

◆仲六郷第一京浜店・関内店・大田長原店でも同時募集◆

系列店舗に複数同時登録できますので、ご自身のスケジュールに合わせ、日ごとに予約可能店舗を変えることも可能です。同時に運営スタッフ（アルバイト）も募集中！

募集職種 施設スタッフ / トレーナー
仕事内容 ①パーソナルトレーニング指導
②運営スタッフ
募集人員 各店舗により異なる
勤務地 <新規オープン>
■Fit&GO福生店…東京都福生市東町2-7（JR福生駅徒歩1分）
■Fit&GOポンテポルタ千住店… 東京都足立区千住橋戸町1-13（京成線千住大橋徒歩1分）
<既存店追加募集>
■Fit&GO大田長原店…東京都大田区上池台1-43-2（東急池上線長原駅徒歩2分）
■Fit&GO関内店…神奈川県横浜市中区常盤町2-11-1（JR関内駅徒歩5分）
■Fit&GO仲六郷第一京浜店…東京都大田区仲六郷4-31-7（京急六郷土手駅徒歩3分）
勤務時間 10時～22時の間で応相談
休日休暇 応相談
給与 パーソナルトレーナー/面接時にお伝えします
運営スタッフ（アルバイト）/時給1,000円
待遇 施設利用可能、研修充実、経験者優遇、学生歓迎
応募資格 パーソナルトレーニングの勉強や実施経験が1年以上ある方が望ましいです。
応募方法 FitnessJobまたは下記メール宛にご応募下さい。

Fit&GO 株式会社ファミリーマート
〒108-0023東京都港区芝浦3丁目1番21号
msb tamachi 田町ステーションタワーS https://fitgo.jp/

求人 東京

【9月中旬に新規オープン】完全個室パーソナルトレーナー募集&他施設、出張トレーナー募集!

◆売れるパーソナルトレーナーになりたい方！好立地の場所でお仕事してみませんか？

★こんな方に応募してほしい★
・トレーナー経験者・人と接することが好きな方（未経験歓迎！）・明るく素直な方
・セラピスト・リラクゼーションやマッサージのできる方
研修制度が整っており、一人一人に対してのトレーナー育成に特化しています！

募集職種 トレーナー / 理学療法士 / エステティシャン / 柔道整復師
仕事内容 店舗での事務作業、パーソナルトレーニング、リラクゼーションマッサージ、治療、出張事業
勤務地 麻布十番駅徒歩1分（南北線、都営大江戸線）、他施設
勤務時間 応相談
休日休暇 応相談
給与 完全歩合制（30万円～50万円のトレーナー多数在籍）
応募資格 パーソナルトレーニング経験者優遇、NESTA、JATI、NSCA、健康運動実践指導者、健康運動指導士、（20歳～35歳まで）男女問わず大歓迎
研修制度 毎週日曜日の19:30～21:30に売れるパーソナルトレーナーになる為の研修制度があり、無料でご提供。
応募方法 FitnessJobにて応募、その後お電話して頂き面接日時を決めます。
★面接時には、履歴書・職務経歴書をご持参ください。

株式会社Healthy Body
〒106-0045東京都港区麻布十番3−1−5 ストーク麻布K&S601
TEL:070-3643-5256 採用担当:山浦

求人 東京

急募! ウェーブストレッチ教育スタッフ ヨガ・ピラティス・パーソナル指導者募集

「ウェーブストレッチリング」の発祥の地、「ZENRING WAVEスタジオ」でスタジオチーフ・ヨガ・ピラティスやパーソナル指導を出来る方を募集します！

オーディション日時 2019年9月 6日（金）①14:00～ ②18:00～
2019年9月11日（水）①14:00～ ②18:00～
内容 ・得意種目での10分程度のショートレッスン
・自己PR（履歴書をご持参ください）

仕事内容 ①ウェーブストレッチ指導者育成の講習会の実施（国内のみでなく、場合によっては海外もあり）
②パーソナルをメインとしたウェーブストレッチ・ヨガ・ピラティスの指導
勤務地 東京都世田谷区北沢3−2−16 松岡ビル2F
勤務時間 9:00～23:00 シフト制
休日休暇 週休2日制 シフト制
給与 月給 25万円～40万円（年齢・経験により優遇）
待遇 社会保険完備、通勤交通費支給（上限3万円）、健康診断、福利厚生サービス、役職手当、有給休暇、慶弔休暇、夏季休暇・年末年始休暇、ウェーブストレッチ資格取得費用全額会社負担
応募資格 ◆フィットネスクラブ・パーソナルトレーナー・トレーナーの育成に興味がある方◆インストラクターの経験がある方
研修制度 ウェーブストレッチ研修あり
応募方法 FitnessJobより応募の上、履歴書をご持参ください。

有限会社MAKIスポーツ
〒155-0031東京都世田谷区北沢3-2-16 2F
TEL:03-6804-8805 MAIL:studio@maki-wavingstretch.com
http://www.wavestretch.com/

求人 東京

トレーナー・営業職 スポーツモチベーション 各種スタッフ募集!!

仕事内容 ①トレーナー:パーソナルトレーニング、グループレッスン、アスリートサポート、イベント出演、各種メディア活動など
②営業職:マシン販売、コンテンツ販売
勤務地 東京都新宿区岩戸町17（都営大江戸線牛込神楽坂駅徒歩1分）
雇用形態 ①契約社員②契約社員または業務委託契約
勤務時間 ①フレックスタイム制
②契約社員はフレックスタイム制、業務委託契約は応相談
給与 ①・②当社規定による
待遇 ①・②契約社員は社会保険完備、交通費支給
応募資格 ①未経験者歓迎!②明朗で、常識・良識・見識のある方人とのコミュニケーションが好きな方
※結果を出せば出しただけダイレクトな収入が期待できる職種です!他の仕事との兼業も可能です。
研修制度 ①のみ入社前に3か月～半年のインターンシップ期間あり。その間にトレーナーとして、サービス業従事者としての基礎を習得して頂きます。（※NSCA、ACSM等有資格者は一定期間短縮）
応募方法 下記アドレスへメールもしくはHPよりお申し込みください。

株式会社スポーツモチベーション
〒162-0832東京都新宿区岩戸町17 文英堂ビル1102
http://www.sport-motivation.com/ MAIL:info@sport-motivation.com

求人 京都

週1コマ～OK! 京都市行政施設での スイミングスタッフ大募集!

経験者積極採用!
地域の皆様の健康を守るやりがいのある仕事です!

交通費支給・施設利用可・経験者・ブランクのある方も大歓迎です！
あなたのスケジュールに合わせて勤務可能!学業・ご家庭との両立もしやすいと評判です

募集職種	スイミングスタッフ
勤務地	京都府京都市山科区竹鼻竹ノ街道町91ラクトB5階･6階
勤務時間	【以下より週1コマ～OK!3コマ以上できる方優遇です!!】 ■月火木金(成人指導) 11:30～12:30 ■月火水木金土(幼児指導) 15:00～16:00、16:00～17:00 17:00～18:00、18:00～19:00 ■土(成人指導) 17:00～18:00 ■土日祝(幼児指導) 9:30～10:30、10:30～11:30 11:30～12:30、12:30～13:30
休日休暇	シフトにより決定
給与報酬	1コマ1,500円～※能力･経験を考慮したうえで決定致します。
待遇	交通費支給
応募資格	水泳指導経験がある方。ブランクがある方も大丈夫! 学生～50代の主婦が自分のライフワークにあわせて いきいきと活躍しています。
応募方法	FitnessJobよりご応募、または下記連絡先に電話、メールにてご連絡ください。

ラクトスポーツプラザ(日本リコメンド株式会社)
〒607-8080京都市山科区竹鼻竹ノ街道町91
ラクトB5階･6階　採用担当:山川
MAIL:n.yamakawa@n-reco.co.jp　TEL:075-501-3377

求人 東京

「武道」をコンセプトにした、女性向け新感覚フィットネススタジオ

スタッフ大募集!!

武道経験のないスタッフも多数活躍中！
体幹・今後の方向性・人間性を重視し採用しています。
チャレンジすることを楽しめる方・明るく前向きな方積極採用中！

仕事内容	1、インストラクター(アルバイト・正社員/接客、レッスン指導) 2、店舗マネージャー候補(正社員/店舗運営管理・企画立案・勤怠管理)
勤務地	原宿スタジオ
勤務時間	【正社員】シフト制/実働7,5時間 【アルバイト】週3日以上、1日5時間以上勤務可能な方
休日・休暇	【正社員】年間120日、年末年始･有給休暇
給与	【正社員】前職給与考慮。 (月収例)経験1年／21万円～、経験3年／23万円～、経験5年／25万円～ ＊プログラム開発に関われるレベルのインストラクターは上記以上も可能! 【アルバイト】･時給1,100円～1,300円　経験を考慮 (1日実働7.5時間、週4～5日、週30時間以上勤務できる方)
待遇	昇給有、各種研修有、ジュングループブランドの社員割引購入制度有 【正社員】昇給有、カフェテリアポイント(選択型福利厚生) 【アルバイト】交通費全額支給 ※社員雇用制度有
応募資格	学歴不問、フィットネスインストラクター経験必須格闘技や武道経験者歓迎!
研修制度	入社時研修、フィットネスプログラム研修(プログラム開発、研修･育成に携わってくださる方歓迎)
応募方法	FitnessJob、もしくはお電話にてご応募ください。

株式会社ジュン(B.I.F BY NERGY)　http://www.jun.co.jp/
〒107-8384東京都港区南青山2-2-3　TEL:03-6894-5011

求人 東京

Forza(フォルツァ)フィットネススタジオ

【正社員･未経験者歓迎】パーソナルトレーナー･事務員募集!

都内(新宿、恵比寿、秋葉原、池袋2店舗)を中心にジム運営をしており、2019年度中に新たにを3店舗立ち上げます。
業界経験、トレーナー資格、性別など一切問いません。会社の拡大とともに自己を高め、一緒に成長し続ける環境をつくっていきませんか？

仕事内容	①パーソナルトレーニング指導 ②各種事務作業
勤務地	新宿店･秋葉原店･恵比寿店･池袋店･グラン店 ※新宿2号店及び名古屋店は現在準備中です。
勤務時間	①9:00～23:00(シフト制) ②9:00～22:00(シフト制)
休日休暇	週休2日制(月8～9日)　希望休制度あり　年次有給休暇　年末年始休暇
給与	①平均月収27万円～ ②基本給21万円～
待遇	昇給賞与年2回(業績による)、社内副業可能、別途月次インセンティブあり、社会保険完備、業務災害保険完備、交通費規定支給　毎月の技術･サービス研修あり
応募資格	店舗拡大につき会社を一緒に盛り上げてくれる方、土日遅番勤務可能な方
研修制度	①座学研修、現場研修、サポートセッション、マナー研修、カウンセリング研修、システム研修、食事サポート研修 ②システム研修、食事サポート研修、その他各業務研修　その他:試用期間あり(経験･能力による)
応募方法	FitnessJobよりご応募下さい 面接は池袋グラン店にて行います。詳しい情報はお申し込み時にお伝えいたします。

FORZA Fitness Studio
合同会社Forza
〒171-0022東京都豊島区南池袋1-19-12　山手ビル東館B1F
MAIL: reserve@forza-fs.com

求人 東京

パーソナルジムHONEST トレーナー急募!

東京の中心でトレーナーをしませんか？
HONESTは2019年3月で誕生から1年を迎えますが、これまであらゆる問題を1つ1つ解決しながら前に進んできました。そしてようやくジムを大きくしていくフェーズに差し掛かり、これまで以上に多くのエネルギーを必要としております。
とにかくトレーナーとして成長したい、幅広いスキルを身につけたい、将来の可能性を広げたいと考える向上心の高い方をHONESTは歓迎します。

仕事内容	･パーソナルトレーニング及びパーソナルストレッチ ･マネジメント業務 ･ジムのマーケティング･営業
勤務地	〒107-0052　東京都港区赤坂3丁目15-4
勤務時間	週5日／営業時間内シフト制(お客様の予約状況により変動) 月間総労働時間160時間程度
休日休暇	週休2日制･年末年始･慶弔･有給休暇･出産、育児休暇
給与	月給220,000円～+インセンティブ(45時間の固定残業を含む)
待遇	インセンティブあり、ノルマなし、社会保険完備、交通費支給、育児休暇あり、各種保険(健康保険･厚生年金･雇用保険･労災保険)完備、通勤手当全額支給
応募資格	未経験も可。経験者の方は優遇致します。
研修制度	入社後1ヶ月:座学研修 その後1ヶ月～3ヶ月の実務研修 ※研修期間は、業務経験等により変動することがあります
応募方法	FitnessJobよりご応募下さい。

HONEST AKASAKA
株式会社リオ･フィットネス
〒100-0014東京都東京都千代田区永田町2-12-4
赤坂山王センタービル　TEL: 03-6426-5838
パーソナルジムHONEST　採用責任者　山田

求人 東京・神奈川

トレーナー募集

労働者派遣事業許可番号 派13-312043

リーガロイヤルホテル東京
〈早稲田駅 徒歩７分〉

虎ノ門有名ホテル
〈神谷町駅 徒歩 10 分〉

港区・池袋スポーツセンター
〈田町駅 徒歩５分、池袋駅 徒歩８分〉

【雇用形態】正社員
【求める人材】（リ）フィットネス業界経験者
（虎）未経験可（体育系学校の卒業者、またはトレーナーの有資格者 等）
（港・池）女性活躍中、未経験可（体育系学校の卒業者、またはトレーナーの有資格者 等）
【仕事内容】トレーニング指導、ジム及びプールの監視・清掃業務、更衣室の整理整頓
【給与】18.5万～（未経験者）
19万～（経験者／経験年数による）
【待遇】社保完備・各種割増手当・交通費全額支給・昇給年1回・ユニホーム貸与・有給消化率ほぼ100％・副業可

＊＊＊ その他、詳細はWEBにて!! ＊＊＊

【応募方法】フィットネスジョブ、またはメール、電話にてお問い合わせください。（採用担当迄）

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

求人 神奈川

京急川崎駅徒歩5分 2019年秋、AXE GYMオープン！

フロントスタッフ・パーソナルトレーナー大募集！
今まであなたが培ってきた経験やノウハウを弊社で活かしませんか？
人物重視の積極採用中です。社員登用あり！
ぜひ一度私たちにあなたの思いを聞かせてください！！

仕事内容	①パーソナルトレーナー ②フロントスタッフ 店舗内運営業務全般、マシン指導
給料	時給1,100円～1,500円
勤務時間	10:00～22:00の営業時間内でシフト制
待遇	交通費支給（月額2万円まで） 社員登用あり。
応募資格	お客様にしっかりと向き合いおもてなしの精神をもって接客できる方 フィットネスが好きな方
応募方法	FitnessJobまたはお電話にてご応募ください。
面接地	店舗にて行います。

株式会社サン TEL:044-223-8118 採用担当/阿部
〒210-0001 神奈川県川崎市川崎区本町1-7-3 第2衣笠ビル1F
（京急川崎駅徒歩5分）

求人 高知

★ヨネッツこうち 2019年11月 リニューアルオープン★

フリーインストラクター30名大募集!!

地元の方々に愛される公共施設でのお仕事!私たちと一緒にヨネッツこうちを盛り上げてくれるインストラクター大募集! 経験不問!未経験も大歓迎です!

オーディション募集種目
・スタジオインストラクター(オールジャンル)
・スイミングインストラクター・アクアビクスインストラクター

日時	ご連絡後に日程調整致します。まずはお電話でご応募ください。
募集人員	30名
勤務地	ヨネッツこうち 〒781-0270 高知県高知市長浜6459
勤務時間	9:00～21:00の間 （プール）※初級・中級・上級の大人向けレッスン ※アクアビクス※キッズスイム（スタジオ）※30分・45分・60分のレッスン
給与	1レッスン（60分）3,500円～ ※経験・能力に応じて応相談
待遇	交通費一部支給（面談時にお伝え）。施設内を無料で利用可。
応募資格	ダンス系プログラム、ステップ、格闘系、エアロビクス、ヨガ、ピラティス、スイミングの指導経験がある方 資格取得したばかりで活動の場を求めている方
応募方法	FitnessJob又はお電話にてお問い合わせ下さい。

ヨネッツこうち開設準備室
〒761-8057 香川県高松市田村町397番地 株式会社ヤマウチ
TEL:0120-737-685【受付時間】平日10時～17時/土,日,祝日 11時～19時
※応募受付は株式会社アベブがお受けいたします。選考・就業先は株式会社ヤマウチとなります

求人 関東

ジョイフィット熊谷・深谷・大泉学園 インストラクターオーディション 随時開催中!

あなたの予定を聞かせてください
大泉学園のみ正社員も募集!!

ホットヨガ・ヨガ・ピラティス・ステップ・フラダンス・エアロビクス・コンディショニング・太極拳・ベリーダンス などなどカルチャー系積極採用中!

仕事内容	①フリーインストラクター／レッスン指導 ②正社員／フロントでの受付業務、簡単な運動指導、施設や器具の説明等
勤務地	JOYFIT熊谷 048-577-6030 JOYFIT深谷 048-570-5551 JOYFIT大泉学園 03-3922-3100
勤務時間	①応相談 ②5:30～24:30（シフト制）
給与	①最低保証+歩合※プログラムに応じ、応相談 ②月給21.7万円～
待遇	①交通費支給 車通勤可 ②昇給有、交通費支給、各種社会保険、ユニフォーム貸与、グループ会社施設利用可、退職金制度、賞与年2回
応募方法	FitnessJobまたは各店舗に電話にてご応募ください。 各店舗担当者よりご連絡致します。

株式会社カゴハラゴルフ
（ジョイフィット熊谷・深谷・大泉学園）

求人 兵庫

ラフィット甲子園スタッフ募集

◎阪神甲子園駅 徒歩100歩! ◎駅チカ、客層良し!◎

大阪～三宮のど真ん中に位置する甲子園駅前で、総合フィットネスクラブ“ラフィット”とホットコラーゲンヨガスタジオ“ラフィットルーク”を展開中です。業務拡大のため契約社員・アルバイトスタッフを大募集!クラブ訪問大歓迎ですので、まずはお越しいただき雰囲気を感じてください。

仕事内容	フィットネスクラブおよびホットコラーゲンヨガスタジオの運営スタッフ
募集人員	契約社員4名　アルバイト5名
勤務時間	9:00～22:00 (実働8hが基本、シフト制)
休日休暇	4週8休、夏季休暇、年末年始休暇有り
給与	【契約社員】月収20万円～ 【アルバイト】時給910円～ ※経験・能力に応じて考慮の上、当社規定により優遇
待遇	【共通】交通費全額支給、制服貸与、施設利用可、サプリメント他割引、近隣提携クラブ利用可 【契約社員のみ】昇給1回、賞与2回、社会保険、厚生年金加入、正社員登用有
応募資格	フィットネスクラブやホットコラーゲンスタジオに興味のある方
応募方法	FitnessJobよりエントリーしていただくか電話連絡後、履歴書をご郵送ください。

株式会社ウエルネス阪神
〒663-8177 兵庫県西宮市甲子園七番町1番27号
TEL:0798-40-2200　採用担当まで

求人 東京・埼玉

「地域の健康に貢献し、笑顔で働く」メディカルフィットネスで共に働く仲間を大募集!

都心から電車で約１時間!従業員専用バスあり車通勤も大歓迎
医療によるサポート及びリスク管理と運動・栄養・休養の観点からご利用者様の健康で豊かなライフスタイル提案・指導をしています。
◎健康を提供する仕事に覚悟と熱意をもって挑戦出来る方
◎タバコを吸わない方　◎自ら健康習慣を実践できる方
★メディカルフィットネスを通じて、人と社会の健康に貢献する仕事がしたい方はぜひご応募をお待ちしています。

仕事内容	①正社員／健康関連指導全般、施設運営業務、営業、マネジメント業務、メディカルフィットネス事業業務全般 ②パート／地域での介護予防指導／各種指導全般など ◎看護師、管理栄養士の方で介護予防に興味がある方大歓迎!!
勤務地	東京都青梅市、武蔵野市 埼玉県所沢市(予定) 他、出張指導先など
勤務時間	各事業所の勤務シフトによる 正社員:(実働7時間)
休日休暇	年間休日114日(夏季、年末年始休暇を含む)
給与	①資格、経験、面談より、法人規定により決定 ②時給1,000円～(資格、経験により決定)
応募資格	①②共通／健康運動指導士、健康運動実践指導者資格保有者歓迎 ※②上記以外に看護師、保健師、管理栄養士の方も歓迎
応募方法	FitnessJobよりエントリーいただくか、電話連絡後、下記連絡先まで履歴書、職務経歴書をご送付ください。

医療法人社団和風会メディカルフィットネス事業部
〒198-0052　東京都青梅市長渕9-1412-4　TEL:0428-24-3798

求人 大阪

2019年11月16日セントラルスポーツジムスタ24h豊中駅前(仮称)

スタジオインストラクター大募集! オーディション開催!

★ヨガ/ピラティス/オリエンタル系/その他★
※平日昼・夜、土日勤務可能な方

日程	2019年9月15日(日) 18:00～20:00 会場:新大阪 2019年9月17日(火) 11:00～13:00 会場:尼崎 2019年9月22日(日) 18:00～20:00 会場:新大阪
内容	書類審査・実技 ※各自、ウエアー・シューズ・音源・その他必要と思われる物をご持参ください。
参加費	無料
仕事内容	スタジオレッスン
給与など	フィーは当社採用規定に準ずる。交通費は、全額支給
応募方法	下記必要事項記入の上、履歴書(写真貼付)「セントラルウェルネスクラブ都島」宛に必ずご郵送下さい。 ①参加希望日時②オーディション希望種目(3種目まで)③経験ならびに現在の指導施設(現在当社で担当している方はメインクラブをご記入下さい)④自己PR

セントラルウェルネスクラブ都島
(セントラルスポーツ株式会社)
〒534-0016大阪府大阪市都島区友渕町1-5-97
MAIL:cf-miyakojima@central.co.jp 担当:竹中

求人 東京

2019年9月2号店オープン&既存店リニューアルオープン!!

【有休消化率100%!】TVでも話題のお洒落なパーソナルトレーニングジムで私たちと一緒に働きませんか??

①ボディメイク　②リラクゼーション　③エンターテイメント
これら３つの要素を備えた他にない総合型のパーソナルジムです。
都内では珍しい最新ファンクショナルトレーニング器具の「Queenax」を取り入れた新しい形態のジムになります。ポジティブアクションにつき女性積極採用中!

＜求める人材＞
当ジムは、お客様がサービスに対して不満足と感じた場合、ご返金しております。
そのため、質の高いトレーニングやコンテンツをお持ちの方を募集しております。
お客様は芸能関係からセレブまで!
このような方々を相手に出来るようなホスピタリティとスキルのある方を募集します。

仕事内容	パーソナルトレーニング及びスモールグループトレーニングの指導、施設運営・マネジメント、食事指導やお客様サポート全般
勤務地	六本木・西麻布
勤務時間	土・日・祝出勤可能な方、優遇(非常勤) 週休2日8時間勤務のシフト制(正社員)
給与	正社員(経験者)250,000円～(時間外手当込)+各種インセンティブ 正社員(新卒)200,000円～(時間外手当込)+各種インセンティブ
待遇	提携企業社員割、各種保険完備、交通費支給 制服支給、賞与有り、研修制度あり、施設利用可
応募資格	経験者優遇、資格保持者優遇、女性大歓迎
応募方法	メール、またはFitnessJobよりご応募ください。

Personal Body Lab
東京都港区西麻布3-24-22　プラザ西麻布 2・7・8F　MAIL:info@pbl.co.jp

最新刊

NSCA スポーツ栄養ガイド

Bill I. Campbell, Marie A. Spano 編者
辰田 和佳子 監修

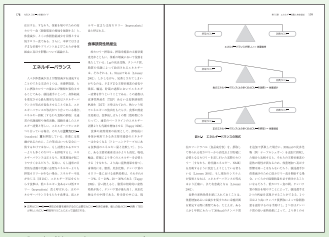
定価：**7,000**円（+税）　B5判　約304ページ
ISBN 978-4909011-16-9

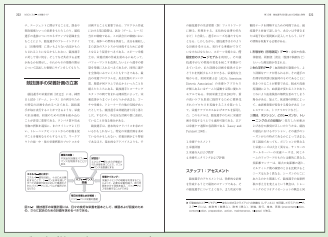
スポーツ栄養の基礎知識から、栄養の調査、実際のスポーツ栄養指導の具体例まで。各種の栄養素、最新のサプリメントについてのエビデンスなど、スポーツ栄養に関する詳しい情報が一冊にまとまっています。

本書の特徴
- スポーツ栄養についての最新情報
- 主要栄養素やビタミン、ミネラルの基本的情報
- 話題となっているサプリメントについてもエビデンスを示す
- いつ、どのように栄養摂取を行うかの目安がわかる
- 食事摂取の調査をどのように行うか、ソフトウェアについても紹介

目次

第１章　トレーニングおよびスポーツのパフォーマンスのための食事と栄養
第２章　炭水化物
第３章　タンパク質
第４章　脂質
第５章　水分
第６章　ビタミンとミネラル
第７章　筋力とパワーのサプリメント
第８章　有酸素性持久力のサプリメント
第９章　栄養タイミング
第10章　エネルギー消費と身体組成
第11章　栄養学的ニーズ分析
第12章　競技選手の計画における面談と作成


ページ見本（第10章P178、179）


ページ見本（第12章P222、223）

▼お問い合わせ・ご注文は直接下記まで
ブックハウス・エイチディ
〒164-8604　東京都中野区弥生町1-30-17
電話 03-3372-6251
FAX 03-3372-6250
e-mail bhhd@mxd.mesh.ne.jp
http://www.bookhousehd.com/

求人　東京・神奈川

ベネッセの有料老人ホーム 介護予防スタッフ（正社員）募集!

☆業界・実務未経験の方にもしっかりとサポートします。
☆土日休み!時間固定でのお仕事!
☆「介護予防運動指導員」の資格取得を支援します。

職種名	介護予防スタッフ【正社員】
仕事内容	①東京都内②町田②神奈川 介護度進行予防運動（集団プログラム）、マシントレーニング（個別）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	・普通自動車運転免許（必須） ・介護職員初任者研修（旧ヘルパー2級）以上（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）
勤務時間	①8:45～17:45 ②③9:00～18:00
勤務地	東京都・神奈川県で介護予防プログラムを提供している弊社有料老人ホーム ①拠点:アリア哲学堂、アリア六本木、アリア深沢、研修センター目黒、アリア高井戸、アリア松原のいずれか ②拠点:グランダ町田弐番館 ③拠点:メディカルホームグランダ鵠沼松が岡、メディカルホームグラニー保土ヶ谷・横浜、メディカル・リハビリホーくらら戸塚のいずれか ※拠点ホームから巡回ホームへ社用車で移動
勤務日数	4週8休制※年間休日113日
休日	土日は原則休み
給与など	月給212,000円（処遇改善加算手当含む）
待遇	昇給・賞与（年2回）・有休・前後期休暇・交通費規定内支給・社保完備・共済会・退職金制度・産前産後休暇、育児支援制度、介護休職制度、他
応募方法	まずは採用窓口にお電話ください。【広告コード:FJ0002】

株式会社ベネッセスタイルケア
Benesse
〒163-0905　東京都新宿区西新宿2-3-1　新宿モノリスビル5階
[採用窓口]0120-977-811（9:00～20:00/土日祝のみ～18:00まで）

求人　東京

パーソナルトレーナー募集! 【正社員・契約社員・業務委託】

『能力』『経験』『自主性』に応じた高待遇でお応えいたします。
貴方の働き方に応じたスタイルでお迎えします。
条件はひとつ、本気で仕事とお客様に向き合える方です。

仕事内容	パーソナルトレーナー、店舗運営
勤務地	D-MAX STUDIO（汐留店、麻布店、銀座店、赤坂店）
勤務時間	正社員・契約社員 9:30～22:30（シフト制） 業務委託／10:00～22:30の間
給与	正社員・契約社員/月給25万円以上（年収300万円～600万円） 業務委託/インセンティブ制（契約時間により優遇）、月額50万円以上可能 業務委託／インセンティブ制（能力、経験により優遇）
応募方法	下記連絡先にお電話またはメールにてご連絡ください。 ※詳しくはFitnessJobをご覧ください。

D-MAX STUDIO（株式会社ライジング）
担当:戸田・中村　TEL:03-6809-1203　MAIL:info@d-maxshiodome.com

求人　大阪・神戸

asics運営 デイサービスTryus（トライアス） 機能訓練指導員・介護スタッフ募集!!

asics独自の運動プログラムで運動指導！入浴介助なし！

仕事内容	①機能訓練指導員:運動プログラム作成・指導など ②介護スタッフ:送迎、運動指導、事務処理など
勤務地	Tryus西宮、尼崎、芦屋、伊丹
勤務時間	8:30～18:30の間でシフト制
休日休暇	契約社員:年間113日 パート:シフト制
給与	契約社員①23万円～30.5万円 ②20.2万円～29.2万円※経験者優遇 パート　①1,200円　②1,100円
待遇	昇給・賞与（契約社員）あり、交通費支給、制服貸与、各種保険完備、社員販売有
応募資格	①資格:理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、柔道整復師、あん摩マッサージ指圧師のいずれか1つ、運転免許②運転免許
応募方法	FitnessJob もしくは、お電話にて随時対応致します。

asics アシックスジャパン株式会社　関西オフィス
〒661-8577兵庫県尼崎市潮江1-3-28
人事部　採用担当　村田宛　TEL:06-6496-5771（平日:9:00～17:00）

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

求人　東京

公共施設のジムトレーナー そろそろ本気で「好き」を仕事にしてみませんか?

この業界で将来を見据えて働きたいとお考えの方、
是非私たちと一緒に生涯スポーツに携わっていける環境をつくっていきましょう!

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
http://www.healthplanning-npo.com　MAIL:entry@healthplanning-npo.com

養成 千葉

NSCA ジャパン S&C セミナー 共催：了徳寺大学

2019 年 10 月 26 日（土）13：00 ～ 16：20 ＠了徳寺大学（千葉県浦安市）

本セミナーは 3 名の講師による「身体操作」「動作」「パフォーマンス向上」を
テーマとした講義型のセミナーとなります

講演 1　13：00 ～ 14：00

真木 伸一

理学療法士，CSCS
Re-Vive 代表
明治大学ラグビー部

講演 2　14：10 ～ 15：10

牧野 講平

CSCS, 認定検定員
森永製菓株式会社トレーニングラボ
ヘッドコーチ

講演 3　15：20 ～ 16：20

長尾 秀行

JATI-AATI
国立スポーツ科学センター

NSCA® JAPAN
NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION

◎詳細はセミナー申込ページよりご確認ください→→→
https://www.nsca-japan.or.jp/

養成 全国

トレーニング指導者®を目指す！

アスリートの体力強化から一般人の健康・体力増進まで幅広いニーズに対応できる
専門家資格「トレーニング指導者®（JATI-ATI）」
を取得しましょう！

2019年度トレーニング指導者認定試験（一般対象）

●第1回全国共通会場試験（東京都）
2019年10月27日（日）

●第2回地区別会場試験

宮城会場	2019年12月15日（日）
沖縄会場	2019年12月15日（日）
北海道会場	2020年1月12日（日）
新潟会場	2020年1月19日（日）
岡山会場	2020年1月19日（日）
東京会場	2020年1月26日（日）
石川会場	2020年2月2日（日）
大阪会場	2020年2月9日（日）
愛知会場	2020年2月16日（日）
福岡会場	2020年2月23日（日）

●第3回全国共通会場試験（東京都）
2020年3月22日（日）

下記に該当する方は講習会の受講が免除され、試験を受験できます。

●下記の資格を保有する、または過去に取得した経歴がある方は、
1. 申請条件（2）の「a」を満たしているものと認められます。
・健康運動指導士
・NSCA CPT (Certified Personal Trainer)
・NSCA CSCS
(Certified Strength and Conditioning Specialist)
・日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー
（種類不問・フィットネストレーナー含む）

●本協会トレーニング指導者認定試験を過去に受験した方
●JATI認定資格を過去に取得したことがある方

詳細は、JATIオフィシャルサイトをご覧ください。

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
https://www.jati.jp
E-mail:info@jati.jp

養成 東京・大阪・愛知

現役ピラティスインストラクターたちのステップアップに！
英国ボディコントロールピラティスのトレーニング決定

BODY CONTROL PILATES®

東京・名古屋・大阪の３都市で開催！

今後最もニーズが高まるピラティスインストラクター必見の養成講座です！

講師：フィリッパ・サッチウェル

健康やフィットネス業界で25年以上の経験がある、認定資格を持つ理学療法士。
現在はボディコントロールピラティス・ティーチャートレーニングチームのシニアメンバーであり、
イギリス国内及び海外でも活躍している。

愛知 マタニティピラティス・インストラクター養成コース

妊娠期の身体の変化を学び、
ピラティスで妊婦さんの穏やかな出産をサポート！

ピラティスインストラクター、その他ボディワークの
知識・経験をお持ちの方向け

開催日	2019/11/9(土)～10(日)
時間	10:00～18:00
受講費用	80,000円（税抜）
開催場所	〒453-6105 愛知県名古屋市中村区平池町4-60-12 グローバルゲートオフィス棟5F
会場	スタジオ・ヨギー名古屋グローバルゲート ※産前のみの講座となります。
申込締切	9/28 (土)

大阪 シニアピラティス・インストラクター養成コース

高齢者の身体の変化を学び、
ピラティスで生活の質アップをサポート！

ピラティスインストラクター、その他ボディワークの
知識・経験をお持ちの方向け

開催日	2019/11/11(月)～13(水)
時間	10:00～17:00
受講費用	90,000円（税抜）
開催場所	〒530-0057 大阪府大阪市北区曽根崎2-16-19 メッセージ梅田ビル6F
会場	スタジオ・ヨギーOSAKA
申込締切	9/10 (火)

東京 ボディコントロールピラティス・インストラクター養成コース（短期）

老若男女、怪我歴・病歴などから多様化する
クライアントのニーズに応えるため、安全かつ効果的な、
100以上のエクササイズ指導法を習得しよう！

他団体のピラティス指導資格保持者のステップアップのためのコース

開催日	2019/11/15(金)～17(日)、19(火)、20(水)
時間	9:30～17:30
受講費用	238,000円（税抜）
早期割価格	214,200円（税抜）※9/16まで
開催場所	〒100-0008 東京都千代田区有楽町1-7-1 有楽町電気ビル南館２Ｆ
会場	スタジオ・ヨギーTOKYO
申込締切	10/3(木)

※各日、休憩1時間含む。通訳有。

yōggy institute

ヨギー・インスティテュート事務局
〒153-0061 東京都目黒区中目黒3-3-2　EGビル　TEL：03-5768-4312　school@studio-yoggy.com

養成 神奈川

高齢者体力つくり支援士マスター資格講習会

～高齢社会に求められる「健康づくり支援のプロ」を目指す～

第一線で活躍の講師陣による、豊富な知識と経験に基づいた理論的かつ「即実践」に役立つプログラムを学びます！

5日間連続の短期集中で資格が取得できます！！

連続受講コース ～必須講座と検定試験を含む全てのカリキュラム～

日程 ＜第34期＞2020年
2月8日（土）～2月12日（水）の計5日間

会場 横浜市スポーツ医科学センター（神奈川県横浜市）他

料金 **86,400円（8%税込）**
※消費税率変更による差額を申し受ける場合がございます
※別途資格認定費用（32,400 円）
※シニア（60 歳以上）・学生割引制度あり

マスター資格取得後、更に上級資格を取得する
「ドクター」講習会もあります。詳細はお問い合わせください。

2019年度
日程のご案内

講習風景

実践的に学びます！

受講者の声

- ●受講したことで自分の**視野が広がりました！**
- ●とても**実践的な内容**で、勉強になりました！
- ●楽しくて分かりやすく**有意義な時間**を過ごせました。
- ●現実的で、**すぐに役立つ情報や実技**が多かったです。
- ●実力をつけて**ドクター資格**も受講してみたいです！
- ●新たな気付きや知識など得るものがとても多く、**受講して良かったと感じました。**

講師陣 **健康づくり支援のスペシャリスト10名による講習**

田中喜代次
筑波大学
名誉教授

石井直方
東京大学
大学院教授

竹尾好恵
NPO法人
１億人元気
運動協会会長

SIEN

内閣府認定公益財団法人体力つくり指導協会
高齢者体力つくり支援士事務局

〒136-0072 東京都江東区大島1-2-1
ザ・ガーデンタワーズ サンライズタワー1階
TEL:03-5858-2100

高齢者体力つくり支援士 検索

NEXT 10月号特集予告

特集1 **グループエクササイズ最新トレンド（仮）**

日本でもマイクロジムやブティックスタジオが増え、総合クラブでも新しいコンセプトのプログラムが開発されてきています。本稿では、新しいコンセプトのプログラムと、その開発経緯について取材し、開発担当者に話を訊き、スタジオプログラムを中心とした、グループエクササイズの最新トレンドについてまとめます。

NEXT・FitnessJob　広告掲載のご案内

お申込締日　9月 6日
誌面校了日　9月10日
誌面発行日　9月25日
FitnessJob掲載期間　8月25日以降ご希望日～10月24日まで
※9月6日までのお申込が、ご掲載条件となります。

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　MAIL:info@fitnessclub.jp

養成　東京

★どなたでも受講可能★
ウェーブピラティス・ベーシックI・ウェーブリングヨーガ
指導者認定講習会 参加者募集!

講座内容
①ウェーブピラティス（6h）
背骨のしなやかさを取り戻すために、ピラティスをベースに筋膜ムーブメントを取り入れた新しいプログラム。
東京 9/22（日）11:30～18:00
大阪 10/27（日）11:30～18:00
②ベーシックI（7h）
リングを１本使用し、「ほぐす」「伸ばす」「引き締める」の基本を学びます。
東京 9/21（土）10:00～18:00
東京 10/12（土）10:00～18:00
③ウェーブリングヨーガ（4h）
ウェーブストレッチの特徴である「ほぐす・伸ばす・引き締める」をヨーガに応用したもの。
東京9/25（水）14:30～18:30
東京10/ 2（水）13:30～17:30

会　場　東京:Wave Fitnes style東北沢店、大阪:美骨ピラティススタジオ Bicotty

受講費用
①協会員:20,000円
一般:33,000円
②協会員:25,000円
一般:35,000円
③協会員:15,000円
一般:25,000円

申　込　FitnessJobより詳細を確認の上ご応募ください。

ウェーブピラティス考案者:今川早都子

MAKI SPORTS **有限会社MAKIスポーツ**
〒155-0031東京都世田谷区北沢3-2-16　2F
TEL:03-6407-0112（日本ウェーブストレッチ協会）

～フィットネス業界に入った皆様に～

業界のトレンドや、各社の取り組みを知るための貴重な情報源として活用しています。
大手フィットネスクラブへ就職したB君

成長するフィットネス業界に就職したなら、必読の1冊です。現在、フィットネスクラブやスイミングスクール、介護予防施設などで知的に働く多くの経営者、スタッフがバイブルのように毎号熟読しているフィットネス業界唯一の経営情報誌。あなたの夢を実現します。

以下より、電子書籍のお試し版をご覧いただけます。
http://www.fitnessclub.jp/business/service

定期購読がお得です

1. フィットネス業界唯一の経営情報誌
2. 新設クラブ・新商品の情報を提供
3. 業務に役立つ勉強会を開催
4. ご購読者専用メールマガジンを配信

送料サービス ¥0

定期購読にお申込みのお客さまは、送料がサービス（0円）となります。

期間	配本数	購読料金	1冊あたり価格（参考）
1年間	6冊	17,280円	2,880円
2年間	12冊	32,710円	2,725円
3年間	18冊	46,290円	2,571円

●発行・発刊・編集／株式会社クラブビジネスジャパン
●発行編集人／古屋武範
●発売日／奇数月25日
●創刊／1995年11月25日
●A4版

お申し込み・お問い合わせは下記までお気軽に　**株式会社クラブビジネスジャパン**
TEL **03-5459-2841**　E-MAIL **fb.customer@fitnessclub.jp**　FAX **03-3770-8744**

Hot & Shape
CALDO

ホットヨガ カルド

人気のホットヨガスタジオが、各地で続々OPENします！！
ヨガ、ピラティスなどのインストラクターのオーディションを開催致します。

ヨガインストラクター大募集!!

募集要項

勤務時間	レッスンスケジュールによる ※店舗により営業時間・定休日など異なる。
休日・休暇	レッスンスケジュールによる
報酬	オーディションにより決定
待遇	交通費支給
応募資格	ヨガに興味のある方、人が好きな方、ご応募下さい。
応募方法	FitnessJobまたは下記アドレスまでお問い合わせください。 ※ご応募される際はご希望のオーディション日時と場所をご入力ください。

勤務地

【北海道・東北エリア】	北海道	札幌・琴似
	宮城	仙台中央
	新潟	★新店 新潟万代店 2019年11月中旬OPEN★
【関東エリア】	千葉	津田沼・成田・柏・千葉中央
	東京	銀座・新宿・渋谷・三軒茶屋・池袋・上野・吉祥寺・錦糸町・大森・蒲田・神楽坂・荻荷谷・府中・清瀬・亀戸・成増・石神井公園・船堀・西葛西・八王子・南大沢・下北沢・東高円寺沢・東高円寺・中河原・久米川・大泉学園
	神奈川	★新店 元住吉 2019年11月オープン★ 都筑横浜・溝の口・たまプラーザ・新横浜・本厚木・藤沢・三ツ境・相模大野・鶴見・綱島・戸塚
	埼玉	川口・川越・所沢・浦和・志木
【東海エリア】	愛知	豊川コロナワールド・金山・栄・今池
	静岡	静岡
【関西エリア】	兵庫	伊丹・湊川
	大阪	天六・高槻・堀江・江坂・蒲生四丁目
	京都	四条河原町・四条大宮
	奈良	西大寺
	滋賀	草津滋賀・守山
【中国・四国エリア】	岡山	岡山
	徳島	徳島
【九州エリア】	福岡	中洲・天神・大橋
	宮崎	宮崎
	熊本	★新店 熊本店 2019年10月OPEN★
【沖縄エリア】	沖縄	豊見城・那覇新都心

オーディション開催日時

● **北海道・東北エリア**
随時開催：日時及び会場につきましては応相談。担当へご連絡ください。

● **北陸・甲信越エリア** ★新店 カルド新潟万代 2019年11月中旬OPEN★

開催日	場所	時間	担当
8月30日（金）	万代シルバーホテル内会議室	10:00～13:00	北澤
8月31日（土）		10:00～13:00、16:00～19:00	北澤
9月6日（金）		15:00～18:00	北澤
9月7日（土）		10:00～13:00、16:00～19:00	北澤

※上記日時以外の個別対応も可能です。

● **関東エリア** ★新店 元住吉 2019年11月オープン★

開催日	場所	時間	担当
8月31日（土）	カルド所沢	15:00～18:00	松崎
9月 6日（金）	カルド池袋	15:00～18:00	濱渦
9月11日（水）	カルド藤沢	11:00～14:00	基常
9月20日（金）	カルド錦糸町	15:00～18:00	河野
9月21日（土）	カルド府中	10:00～13:00	髙津
9月27日（金）	カルド池袋	10:00～13:00	濱渦

● **空中ヨガインストラクターオーディション**
随時開催　会場：カルド石神井公園店（常温スタジオ）　担当：石川
日時応相談。担当者にご連絡下さい。

● **東海エリア**
随時開催：日時及び会場につきましては応相談。担当へご連絡ください。

● **関西エリア**

開催日	場所	時間	担当
9月6日（金）	カルド四条大宮	11:00～13:00	三谷
9月27日（金）	カルド天六	11:00～13:00	二宮

● **九州エリア** ★新店 熊本店 2019年10月OPEN★
日時：随時開催
会場：カルド熊本店入会受付センター　大進プラザビル5階

開催日	場所	時間	担当
9月15日（日）	カルド天神	19:00～	大野

● **沖縄エリア**
随時開催：日時及び会場につきましては応相談。担当へご連絡ください。

開催日	場所	時間	担当
8月31日（土）	カルド那覇新都心	10:00～12:00	金田

※ご応募される際はご希望のオーディション日時と場所をご入力ください。

応募方法　FitnessJobまたは、下記アドレスまでお問い合わせくださいませ。

(株)INSPA　MAIL:caldoaudition@gmail.com

カルド　検索

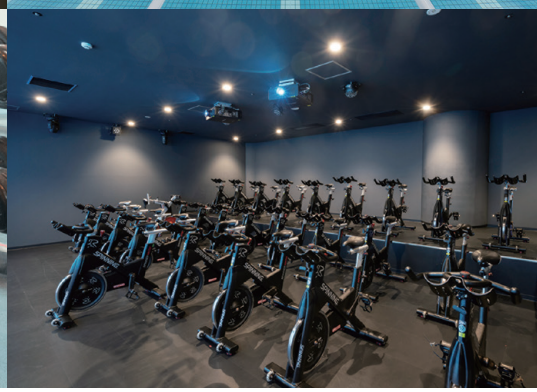
担当連絡先はコチラから

JR東日本スポーツ株式会社【東京・神奈川・埼玉】

経験者限定

店舗出店拡大のため ジェクサーフィットネスクラブの 店舗運営管理者5名募集！

WORK
— with
JR SPORTS



現在フィットネスクラブの店舗責任者として活躍しているあなたの経験・知識・情熱を、
JR東日本グループのフィットネスクラブの成長と発展に活かしてみませんか？
安心安定の好待遇であなたのキャリアアップを全力でサポートします！

仕事内容　ジェクサー・フィットネスクラブの店舗運営管理者（マネージャー）、または管理者候補（アシスタントマネージャー・チーフ）の仕事をお願いします。店舗運営マネジメント、人材採用・育成、マーケティングetc. 店舗の責任者としてリーダーシップを発揮し、多くのお客様に高品質なサービスを提供する仕事です。

募集人員　5名程度

勤務地　東京、神奈川、埼玉県内のジェクサーフィットネスクラブ
※全店、駅から近くアクセス抜群です。希望、適性を考慮の上、配属店舗を決定します。

勤務時間　6：30～23：30の間（シフト制）
※平均実働7時間30分 / 週40時間以内
※残業は発生しない運営を推進しています

休日休暇　◆年間休日110日（月8～9日程度）◆年次有給休暇（初年度12日付与）◆産前産後休暇◆育児介護休暇◆慶弔休暇◆ボランティア休暇

給与　月給30万円以上
※能力・適性を考慮の上、個別に決定
※初年度は契約社員として採用しますが、年収については前職を考慮します。
成果や能力に応じて正社員登用を前提に考えております。
※当社が求める能力、適性がマッチすれば積極的に採用いたします。
当社では多くの登用実績がございますのでご相談ください
◆年2回賞与◆交通費全額支給◆入社月から年休12日付与◆各種手当 他

待遇　昇給（年1回）/ 賞与（年2回）、各種手当 ※下記参照、社会保険完備、ジェクサー施設利用無料(家族含む)
リラクゼ割引利用(家族含む)、JR東日本グループカフェテリアプラン、ガーラ湯沢スキー場リフトチケット、ジェフユナイテッド千葉試合観戦チケット、慶弔見舞金制度、各種表彰制度

応募資格　◆総合フィットネスクラブの責任者の経験（またはそれに準じた知識・能力）を持ち、店舗運営マネジメントができる方

応募方法　Fitnessjobまたは、下記QRコードからご応募ください。
【応募の流れ】
FitnessJobで応募!!>一次面接>二次面接>採用
2回の面接で合否をご連絡します。勤務開始日等、お気軽にご相談ください
求人に関してご不明な点がございましたら、お気軽に採用担当までお問い合わせください。

JR SPORTS

JR東日本スポーツ株式会社
〒170-0005　東京都豊島区南大塚3-33-1　JR大塚南口ビル7F
求人担当 03-3980-8671　http://www.jexer.jp

会社概要　◇資本金：4億円◇従業員：約360名(2019年4月現在) ◇平均年齢：35歳(2019年4月現在)
◇店舗数：全60店舗(1都3県) ◇株主構成　東日本旅客鉄道(株) / 100%

FitnessJobは コチラ

公式採用HPは コチラ

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 2019年9月号 No.150
NEXT 2019 9
2019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

KYOWA

いつ、何を摂取するか？

最新のスポーツ科学によるこれからの常識

Kyowa Quality®
スポーツアミノ酸

KyowaQualityスポーツアミノ酸®は、医薬品原料メーカー・協和発酵バイオ㈱がアスリート向けに提供する、高純度アミノ酸の登録商標です。

運動前
アルギニン
シトルリン

運動中
BCAA

運動後
グルタミン
オルニチン

協和発酵バイオ株式会社
http://www.kyowahakko-bio.co.jp/