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］
5
2020
May
No.158

©清水茜／講談社

免疫能を高めて みんなで 感染を 予防だ！

インタビュー
NEXTアワード2019MIND&BODY部門最優秀賞
本橋恵美さん

新プロジェクトKEEP MOVING FORWARD
＃前進しつづける

求人・養成情報

求人情報 | オーディション | 養成 | セミナー情報

Webサイト・デジタルブック連動フリーマガジン

Fitness Business

www.fitnessjob.jp

POLESTAR®
polestarpilates.com

5月10日
受付開始

POLESTAR PILATES Gateway&マット/リフォー

“Cutting edge full body integration and intervenetions”

Based on the latest scientific research of sports medicine.
最先端の動作統合と介入方法の数々をあなたに・・・

POLESTAR PILATES 2021年1〜3月イベント

9月15日
受付開始

1 Mat with スモールプロップス

スモールボール/ラージボール/フォームローラー/セラバンド/スライディングディスクなど、
数種の小道具を用いるピラティスを体系的に学べます。

日程 1月23日（土）〜24日（日）
9時〜18時　東京会場 ※2日間

参加料金
- 一般参加者・愛好者…84,000円（税込）
- ポールスター認定……77,000円（税込）

＊2日受講で16CEC更新ポイント取得できます

2 Polestar Pilates Winter Workshops 2021

医学的側面からお役立ていただけるワークショップを現在企画中です。
詳しくは6月以降HPにてご案内いたします。

日程 2月20日（土）9時〜18時　東京会場 ※1日のみ
2月21日（日）9時〜18時　大阪会場 ※1日のみ

参加料金
- 一般参加者・愛好者…40,000円（税込）
- ポールスター認定……34,000円（税込）

＊1日受講で8CEC更新ポイント取得ができます

3 Runity Introductory

無痛ランニングの基礎学習から、包括的な”ランニング上達法”を、及び身体制御能力を高める科学的な動作体系を学んでいただきます。

日程 3月20日（土）10時〜12時　東京会場 ※1日のみ
3月21日（日）10時〜12時　大阪会場 ※1日のみ

参加料金
- 一般参加者・愛好者…10,000円（税込）
- ポールスター認定……8,000円（税込）

講師
DanielDithmer
ポールスターピラティスアジア・シニアエデュケーター

申込方法 公式ホームページ申込フォームより

上記内容は変更になる場合がございますので、予めご了承ください。 **ポールスターピラティスジャパン**

2020年秋開講予定コース＆イベント募集開始!
マー/コンプリヘンシブ

早期割引
(アーリーバード)
特典あり

各種ピラティス(入門)コース

●Gatewayマットコース	6月13日～14日(東京) 7月4日～5日(東京) 7月18日～19日(大阪) 10月17日～18日(大阪)
●Gatewayイクイップメント	7月11日～12日(東京) 11月14日～15日(大阪)

Polestar Pilates マット指導者認定コース

●Matインタミディエット	8月22日～23日(東京) 11月21日～22日(大阪)
●Matアドバンス	6月20日(東京)　※1日のみ 9月19日(東京)　※1日のみ 12月19日(大阪)　※1日のみ

Polestar Pilates コンプリヘンシブ指導者認定コース

●S/R　ファンデーション	8月29日～30日(東京) 12月12日～13日(大阪)
●S/R　インターミディエット	9月26日～27日(東京) 1月16日～17日(大阪)
●S/R　アドバンスド1	10月24日～25日(東京) 2月13日～14日(大阪)
●S/R　アドバンスド2 (S:スタジオ　R:リハビリ)	11月28日～29日(東京) 3月13日～14日(大阪)

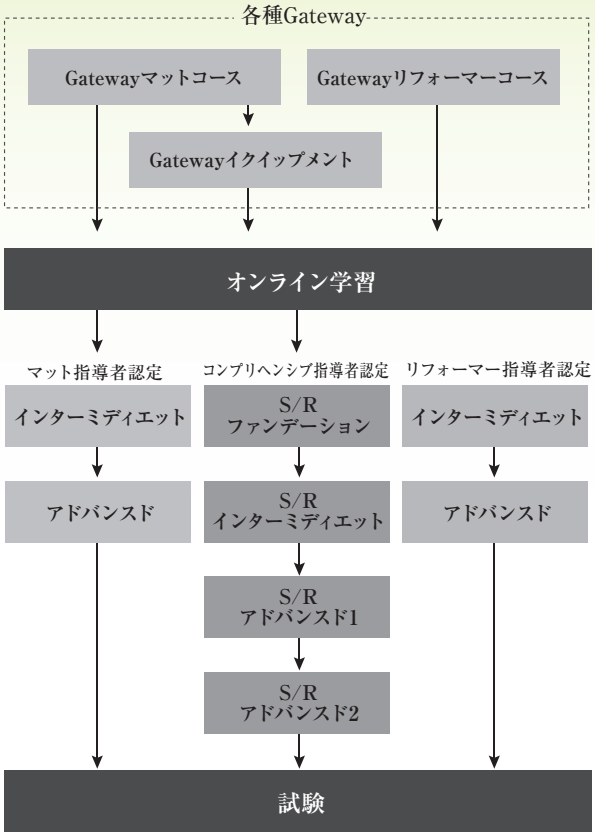
※どのモジュールも1時間程度の見学説明会を設けています
※各指導者認定コースに進む為にはGatewayマット
(コンプリヘンシブは+Gatewayイクイップメント)の受講が条件となります

時間　[1日目] 9時～18時　[2日目] 9時～18時

場所　東京:ボディーワークスタジオ元気工房東京
大阪:ボディーワークスタジオ元気工房大阪

※いずれのコースにも各種オンライン学習が含まれます。
※認定試験は通常、コース終了後約半年後に設定されます。
※アーリーバード(早期申込み者割引制度)、他団体資格保持者、ポールスター卒業生への割引制度有り

Course Flow Chart



POLESTAR PILATES Autumn Workshops 2020

ポールスターピラティスアジア・マスタートレーナー:ダウナ女史来日!
POLESTAR PILATES オータムワークショップ2020

Dawnna Wayburnne　ダウナ・ウエイバーン

ポールスターピラティスアジア・ライセンシー/教育ディレクター、ジャイロトニック・マスタートレーナー。幼少期からバレリーナとして活躍し、ロイヤルアカデミー・オブ・ダンシング公認指導者、インペリアル・ソサエティ・オブ・ダンシングのアソシエートディプロマーなど数々のキャリアを持ち、日本におけるポールスターピラティスの普及啓蒙にも尽力。ムーブメントに関する造詣の深さは世界的な評価があり、ムーブメントクリエイターとしても他の追随を許さないダウナ氏のワークショップ、皆さまこの貴重な機会を是非お見逃しなく!

日程　9月12日(土) 9時～18時　東京会場
9月13日(日) 9時～18時　大阪会場

タイムテーブル

ワークショップ①　SPINE EXTENSION EXPLORATION WORKSHOP
("脊柱伸展"を探求するワークショップ)
ワークショップ②　PILATES ARC & DOWEL COMBO
(ピラティスアークとダウェル[木の棒]を用いるピラティス)
ワークショップ③　ROTATION IN PILATES
(ピラティスでの"回旋"に特化したワークショップ)
上記3セミナーは東京会場/大阪会場とも同じ内容となります

定員　先着100名

申込方法　公式ホームページ申込フォームより

参加料金　●一般参加者・愛好者…34,000円(税込)
●ポールスター認定……30,000円(税込)
＊認定員の方は8CECポイント取得できます。

〒111-0051　東京都台東区蔵前3-12-9　鈴梅第1ビル9F(ボディワークスタジオ元気工房内)
お申し込み・おい合せは　TEL:03-5809-3557 MAIL:info@polestarjapan.org　HP:http://www.polestarjapan.org/

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。

パーソナルトレーナー

募 集 概 要

◆募集形態　業務委託契約

◆仕事内容　パーソナルトレーニング指導・加圧トレーニング指導

◆勤務地　ティップネス各店舗 ※FASTGYM24店舗は除く
（東京・神奈川・埼玉・千葉・群馬・静岡・愛知・大阪・兵庫）

◆応募資格　右記パーソナル資格のいずれか、および
賠償責任保険加入されている方

◆募集人数　各店舗ごと数名予定

◆報酬　売上金額（税抜）の70%～85%
（半年毎に見直しを行います）
※契約開始時は70%となります。
※料金設定は店舗とご相談の上、決定となります。

◆勤務時間　週3日以上可能な方 ※応相談

◆応募方法　①履歴書（写真添付、活動希望店上位3店・活動曜日・活動時間明記）
②当社ジム認定資格写し
③賠償責任保険証書写しをご郵送ください。
※加圧の保険は除く
〒108-0073
東京都港区三田3-13-16 三田43MTビル 14F
株式会社ティップネス　商品人材開発部　結城宛

◆その他　丸の内店のみ契約形態及び給与が異なります。
詳しくは直接店舗にお問い合わせください。

カテゴリー	認定団体	認定資格
ジム パーソナル	NATA	ATC
	ACSM	HFS
	NSCA	CSCS/CPT
	NESTA	PFT
	NSPA	CPT
	AFAA	PFT/PT/FT
	JATI	ATI/AATI/SATI
	JHCA	HCAD/HC/FC
	（財）日本体育協会	FT/AT
	（財）健康体力づくり事業財団	健康運動指導士 健康運動実践指導者
	NASM	PES
	CFSC	Level 1
	NCA	PCT
スイム パーソナル	（財）日本水泳連盟	水泳指導員 等
	（社）日本スイミングクラブ協会	水泳教師 等
アクア パーソナル	JAFA	AQBI/AQI/AQT
	MIZUNO アクア	ゴールデンウェーブ認定
ピラティス パーソナル	STOTT	リフォーマー／マット認定
	PEAK	
	Pilates Method Alliance 加盟団体	
加圧	KA A TSU （加圧トレーニング）	KAATSU インストラクター KAATSU スペシャル インストラクター

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

株式会社 ティップネス
商品人材開発部 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 DESKまでお問い合わせください。

NEXT

CONTENTS
2020 May

特集

10 免疫能を高めてみんなで感染を予防だ！

Part1.免疫能とフィットネス
ウイルス感染拡大の5フェーズと感染予防策　岩崎真宏さん …… 12
感染症を予防する運動　西端泉さん …… 16
感染症を予防する腸コンディショニング　竹下雄真さん …… 18

Part2.ビジネス免疫能と仕事術
インストラクターとして、今できること　三浦栄紀さん 尾陰由美子さん …… 20
いま、現場の私たちがお客さまと向き合う際のポイント　大山恵美子さん …… 24
トレーナー・インストラクターのサバイバル仕事術　漆崎由美さん …… 26

Part3.世界に学ぶ新型コロナウイルス（COVID-19）対策
エクササイズを続ける4つの理由 …… 27
新型コロナウイルス予防のジム対応のケーススタディ …… 28

第2特集
45 新型コロナウイルス禍で注目を浴びるコンテンツ特集

30 新プロジェクトKEEP MOVING FORWARD　#前進しつづける
36 オーディション攻略の秘訣

INTERVIEW
38 NEXTアワード2019　MIND&BODY部門最優秀賞
本橋恵美さん

NEWS&TRENDS
07 業界最新ニュース
09 Found it!

40 フィットネス新時代で求められる能力　山本大樹
トレーナーのための読書入門　高橋順彦
42 パーソナルトレーナー進化論　小林俊夫
マーケティング思考を養う　顧客創造のヒント　伊藤友紀
43 明日から使える行動変容コーチング　角谷リョウ

JOB INFO
51 求人・養成情報

ADVERTISER

02,03---------- ポールスターピラティスジャパン
04---------- 株式会社ティップネス
06---------- 公益社団法人日本フィットネス協会（JAFA）
34---------- 一般社団法人日本マタニティフィットネス協会
41---------- 全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会（NESTA）
44---------- 特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会（JATI）
49---------- 有限会社ヒロテック
52---------- 株式会社INSPA
53---------- 株式会社ゼクシス
59---------- 一般社団法人背骨コンディショニング協会

STAFF

発行人　古屋武範
編集長　岩井智子
ネクスト編集部　工藤佳奈江、富永真由実、小澤千歳
名取真紀子、田村都世子、菅野美菜子、大津綾
アートディレクター　原田有紀
印刷　佐川印刷株式会社

2020年4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

新刊発売 人生100年時代の課題対応力向上のために

健康体力づくり指導者のための

健康科学
—ヘルスプロモーション概論

〈編著〉和田雅史　静岡産業大学 経営学部　教授、医学博士
〈 著 〉鈴木　明　大東文化大学 スポーツ・健康科学部　教授、医学博士
平工志穂　東京女子大学 現代教養学部　教授、博士〈学術〉
吉澤剛士　十文字学園女子大学 食物栄養学科　准教授、博士〈保健学〉
中井真吾　静岡産業大学 経営学部　講師、修士〈人間科学〉

価格（税別）：定価 3,000 円／ JAFA 会員割引価格 2,400 円
体　　裁：B5 判、194 ページ
発 行 日：2020 年2月 20 日
発 行 元：公益社団法人日本フィットネス協会（JAFA）

発送手数料
700円
↓
5月31日まで
無料!

SNS等で話題沸騰中!

第4章の、骨の構造や骨強度、骨代謝がわかりやすい。高齢者を対象に指導されている方にもオススメ!

ヘルスプロモーションについて体系的にまとめられた“フィットネス指導者用”の書籍は、これまでなかった。発育発達がテーマの第2章が特に参考になった。

新型コロナウイルスの影響で仕事がお休みのときに読みました。世界中が健康を脅かされている今だからこそ、健康について改めて考えるきっかけになりました。指導者だけでなく一般の方にも読んでほしい。

第7章は必読。地球環境の健康化、社会環境の健康化を考えることで、ビジネスのアイデアやチャンスが広がり、指導者としての存在意義が明確になっていく。

身体、精神、ジェンダー、オゾン層や感染症、スマホ依存まで、世界問題をすべてダイジェストに教えてくれる本でした。何よりp.162に「コロナ」の文字を見たときは、自分の勉強不足に愕然としました……。

大人の「保健」授業になります。健康体力づくり指導者の必携として、次なる準備をしたいですね。

〈収録コンテンツ〉

第 1 章　健康の理念
・健康のとらえ方
・現代社会と健康
・健康とライフスタイル
・ヘルスプロモーションの概念
第 2 章　健康な発育発達
・発育発達の概念と一般的経過
・理想的な発育
・青少年期のからだのおかしさの実態
第 3 章　健康と現代社会
・健康と生活要因
・食生活と健康
第 4 章　身体活動と健康
・身体活動の意義
・身体活動と健康
第 5 章　ジェンダーと健康
・男女の社会的役割と共同参画社会
・家族計画と人工妊娠中絶
・妊娠出産と健康
・性感染症
第 6 章　精神の健康
・心と脳の働き
・欲求と適応機制
・ストレス
第 7 章　現代社会における新たな健康課題
・地球温暖化と健康
・オゾン層の破壊と健康
・感染症の脅威と健康
・がんの現状と最新のがん治療
・高額医療薬と健康
・ICT と健康
・スマートフォン依存症（ゲーム症）
・いじめ、虐待と健康
・放射線と健康
資料編
1. WHO（世界保健機関）
世界保健憲章前文
2. 生活習慣病という概念の導入について
3. SDGs（持続可能な開発目標）の
「すべての人に健康と福祉を」
4. 健康日本 21（第二次）の具体的目標
9 分野別の代表目標項目
5. AIDS こんなことではかからない
6. ストレス度チェックリスト
7. 感染症の分類
8. がんを予防するための新 12 カ条
9. WHO 行動計画4つの戦略

JAFA JAPAN FITNESS ASSOCIATION
公益社団法人 日本フィットネス協会（JAFA）
〒136-0071　東京都江東区亀戸 1-8-7 飯野ビル 5 階
電話：03-5875-1035（平日 9：30 ～ 17：00）

購入は
JAFAオンライン
ショップへ

NEXT NEWS

News Pick Up 10 | 2020年3月の10大ニュース

1 FIA、フィットネス関連施設における新コ禍対応ガイドラインを策定

一般社団法人日本フィットネス産業協会（FIA）は、フィットネス関連施設の利用者並びに運動指導者、従業員の生命と健康を守るための業界共通の施設提供継続のための対応指針として、フィットネス関連施設の特性に則した、新型コロナウイルス感染拡大を徹底的に防ぐ運営ガイドラインを定めた。

2 FIA、安倍首相らに、フィットネス業界の窮状を説明、救済案を提案

一般社団法人日本フィットネス産業協会（FIA）会長吉田正昭氏は、首相官邸にて行われた「新型コロナウイルス感染症の実体経済への影響に関する集中ヒアリング」にて、フィットネスクラブ業界の窮状を説明したうえで、救済案を提案した。

3 IHRSA、新コ禍の救済に、フィットネス産業を含めることを要求

米国のフィットネス産業団体のIHRSAが、COVID-19の影響からの経済的救済に、健康・フィットネス産業を含めることを求めるロビー活動を進めている。レストラン他、影響を受けた事業者を補償する回復基金に、フィットネスクラブなどを支援するために320億ドルを追加すること等を要求している。

4 ティップネス、Huluの一部コンテンツの無料配信を延長へ

同社は、Huluを展開するHJホールディングス株式会社の協力のもと、人気エクササイズ動画が楽しめる、Hulu「ティップネスチャンネル」の一部コンテンツを2020年3月9日より無料で配信していたが、この無料配信期限を当初の予定より延長し、4月30日までとした。

5 ブラボーグループ、オリジナル動画コンテンツ作成用の音源を無償提供

同社は、業界企業がメンバーに対してSNSで活用できる各社オリジナル動画コンテンツの作成時の音源（原盤）の利用料およびシンクロナイゼーションフィー（指値）を5月30日まで無償で提供することにした。

6 カーブスジャパン、フードドライブ食料品267トンを784施設へ

同社は、家庭にある食料品を募り、最寄りの福祉施設へ届ける活動「フードドライブ」において、約267トンの食料品を784の福祉施設に届けた。本年1月15日から1ヶ月間の募集期間に、約18万5千人から食料品が寄せられ、3月中旬までに各店舗がそれぞれ最寄りの食料品を必要とする施設に届けた。

7 東急スポーツオアシス、「WEBGYM」のプレミアムメニューを無償開放

同社は、アプリ「WEBGYM（ウェブジム）」の有料プレミアムメニューを3月31日まで無償開放した。「WEBGYM」は、どこでもできる自体重トレーニングプログラム、いつでもできるスタジオプログラムを提供するサービス。利用者同士が繋がることでお互いに励まし合いながら運動することもできる。

8 フィットネスクラブを分単位で利用の「Nupp1」、1億円を調達

「Nupp1」を提供するナップワン株式会社は3月30日、第三者割当増資により1億円を調達。利用可能施設は166ヶ所へ。アプリのダウンロード数は2万件に。Nupp1の公開は2019年5月。利用客の少ない遊休時間を活用したいフィットネスジムと利用可能なユーザーをマッチングさせるサービス。

9 オンラインフィットネスLEAN BODY、「Dr.stretch」と業務提携

「LEAN BODY（以下、リーンボディ）」は、現在、53%のユーザーがジムと並行して通っていることが分かったことから、今後リアル店舗を運営するフィットネス企業と協業することでコアなユーザーの獲得を増やすことを目指す。第1弾として、ストレッチ専門店「Dr.stretch」と業務提携した。

10 「BeneFitness」と「スマートミラー2045」が連携

フィットネスオンデマンド配信プラットフォーム「BeneFitness」を運営する株式会社AIfreeは、AIなどの先端技術を活用したデジタル化ソリューションを提供する株式会社ジーエルシーと提携。等身大の姿を映し出せるサイズのタッチパネルデバイス「スマートミラー2045」と連携した。

News from the World

編集部からのニュース

フィットネス業界を元気にしたい！ フィットネスパーソンと共に再起するための KEEP MOVING FORWARD #前進しつづける　プロジェクト始動！

株式会社クラブビジネスジャパンは、新型コロナウイルス問題の影響を受けている企業やインストラクター、トレーナー、フィットネスパーソンに向けて、共に熱い想いでこれからも変わらず歩み続ける志を共有するために、クラウドファンディングのプロジェクトを企画。3月19日（木）より募集をスタートした。

■プロジェクト募集期間
2020年3月19日（木）～4月30日（木）
5月は「フィットネス市場　楽天市場店」にてグッズ販売予定

■詳細は公式Instagramをチェック
@fitness_next　をフォロー!

新型コロナ対策 緊急フィットネス事業者アンケート 結果報告

『フィットネスビジネス』編集部が独自で行った、2～3月に各フィットネスクラブが取り組んだ新型コロナ対策に関するアンケートの結果を公式ページにて報告している。
クラブでの各種の対応状況が分かる。
そのうち、休業した場合のアルバイトや業務委託トレーナー・インストラクターへの補償に関する項目では、下記の結果と報告された。

補償なし　23.6%
全額補償　9.2%
パート・アルバイト6割補償　9.2%
トレーナー・インストラクター6割補償　7.8%
トレーナー・インストラクター5割補償　13.1%

■詳しくは『フィットネスビジネス』誌公式ページへ
fitnessclub/business/news/covid-19/20166/

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

Key Word

新コ禍対応

政府に対して、FIAは、①運営ガイドラインを作り対応、来館時の環境、消毒等万全を尽くしていることを説明②退会・休会の急増による売上大幅減、及び需要期での入会減について説明、これらに対する補填要請③プログラム休止に伴うフリーランスインストラクターに対しての休業補填要請④沈静時のサポート要請を行った。

Key Word

オンライン フィットネス

新型コロナでオンラインフィットネスへの需要が拡大している。新型コロナウイルスの感染リスクが高い場所の一つとして挙げられたスポーツジムが臨時休業などの対応や消毒などの対策を強化する中、ライブ配信や動画コンテンツにより自宅でできるフィットネスサービスの需要が伸びている。

Key Number

4,800万台

新コ禍の影響で、自宅で気軽にフィットネスができるNintendo Switch用ソフト「リングフィットアドベンチャー」が世界的に品切れ中。80ドル程度だった価格も270ドルまで上昇。2019年12月末時点で累計販売台数4800万台を超えたNintendo Switch本体についても同様の品薄状態が発生している。

Key Number

3,000店

日本全国に693店（2019年12月時点、うち119店舗が直営）ある「エニタイムフィットネス」を運営するファストフィットネスジャパン。 中長期的に首都圏以外や郊外の幹線道路沿いの紳士服店やレンタルビデオ店の跡などへの出店に力を入れる。年200店の出店を目指し、将来は3,000店の出店を目安にしている。

フィットネス求人サイト

Fitness+Job

フィットネスジョブ

求人情報・資格情報満載！

- サクサク検索・応募ができる
- 自分に合った求人が見つかる
- 登録なしでも閲覧・応募ができる

さらに！会員登録をすると…

1
WEB履歴書を
作って登録できる

2
サイト内で企業と
メッセージが可能に

3
検討中リストで気になる
求人情報を保存

fitnessjob.jp

求人検索・会員登録はこちら

フィットネスジョブ 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

毎日スプーン1杯で手軽に始める新習慣

MCTオイル「+F」

スポーツや医療の分野で以前から注目されているMCTオイルは、ダイエットやエイジングケア、更にはエネルギー源として様々な可能性を持ったオイル。株式会社フカイコーポレーションは、MCTオイル（中鎖脂肪酸）に、新鮮な果物や野菜をフリーズドライ（Frreeze-dried）することにより、酵素や栄養素を破壊せずに粉末化して配合し、より体に良いMCTオイル「+F」として発売開始した。素早くエネルギーになるMCTオイルは、習慣的に摂取することで持久的な運動でも疲れにくく、トレーニングやスポーツの現場でも重宝される優れもの。同商品は、10種類の野菜や果物のフレーバーが選べるので、お食事からデザートまで多くの食事場面で活用できる。今回は、MCTオイル「+F」いちご65g1本を抽選で5名様にプレゼント。

問 株式会社フカイコーポレーション　https://plus-f.biz/

2

BEAUTY　PRESENT

簡単・時短2STEPで叶う理想の美肌

HANNAH BY SUPERBLY

「すべての女性を美しくしたい」その想いでヘアメイクアーティスト原田洋平が2年半かけてプロデュースしたスキンケアブランドHANNAH BY SUPERBLY。肌のバリア機能を根本から考え、敏感肌でも使えるほど優しい成分を配合したモイスチャークレンジングオイルとモイスチャーローションを発売。クレンジングオイルは、ダブル洗顔不要でありながら21種類の植物ブレンドオイル配合、洗い流した直後から潤いを実感できる高い保湿力が魅力的。ローションは精製水0%、美容液成分98.77%配合の濃厚化粧水。肌に優しい低刺激処方なので敏感肌の方にもオススメ。簡単2ステップで完結するので、忙しい日々のスキンケアとして大活躍！今回は、モイスチャークレンジングオイルとモイスチャーローションを抽選で各1名様にプレゼント。

問 スーパーブリー株式会社　https://hannahbysuperbly.storeinfo.jp
TEL:03-6452-4420

3

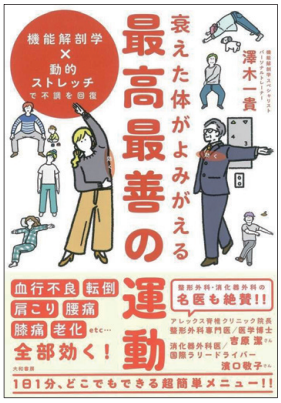
BOOK　PRESENT

機能解剖学×動的ストレッチで不調を回復

衰えた体がよみがえる　最高最善の運動

SAWAKI GYM代表取締役 澤木一貴さんによる通算13作目の著書『衰えた体がよみがえる　最高最善の運動』が3月26日に発売。名医も絶賛する「健康に」生活するための運動が一冊に凝縮されている。本書で用いる運動は「動的ストレッチ」を改良したもの。「動的ストレッチ」とは文字通り、体を動かすストレッチのことで、脚や腕を振る動作によって、血行も改善され、関節の可動域も広がる画期的な運動。機能解剖学を熟知したトレーナーによるメソッドなので、無理な運動は一切行わない。最低限度の負荷で安全かつ効果的な運動を厳選しており、筋トレは負荷が高すぎる…ストレッチは体が硬すぎて痛い…という方でもできる簡単なものばかり。「医者から運動しなさい」といわれたけど何をしていいかわからない方、「運動不足」で悩んでいる中高年の方に特におすすめの一冊！今回は、本書を抽選で5名様にプレゼント。

問 株式会社大和書房　http://www.daiwashobo.co.jp/



4

GOODS　PRESENT

リュックに付けて肩を守る!簡単装着で肩や腰への負担軽減

リュックサッククッショナー AirBird（エアバード）

毎日の通勤・通学やおでかけで活躍するリュックの肩ひもに装着するだけで、肩にかかる衝撃を吸収してくれる『Air Bird（エアーバード）』が、多くのリュック愛用者にヒットしている。重い荷物を背負い続けると肩や腰に負担がかかり、肩こりや腰痛などの症状を引き起こす場合がある。エアーバードはお手持ちのリュックの両肩紐の根元に取り付け、特殊スプリングによって荷物の重さを一旦、吸収し、肩への衝撃を軽減する商品。バックパック、ママバック、カメラバックなど様々なリュックに取り付け可能で、家族みんなで愛用できる。荷物が重くなりがちなトレーニーや、通勤でPCを持ち歩くビジネスマンにもオススメ。対応荷重は約7kgまで。今回は、同商品を抽選で5名様にプレゼント。

問 フィットネス市場　https://shop.fitnessclub.jp/fs/fitness/ben-imk01-black

免疫能を高めて みんなで感染を予防だ！

新型コロナウイルスの感染が世界的に拡大し、
人々の命も、フィットネス業界も、危機に瀕している。
今できることは、最善の感染予防策を講じるとともに、
自らの免疫能を高く保ち、前進し続けることだ。

フィットネスにより、免疫能を高く保てる専門家からの知見と、
ビジネス環境の激変に対応し、仕事の免疫能を高める
リーダーたちの知見をまとめる。

©清水茜／講談社

Part 1. 免疫能とフィットネス-1

ウイルス感染拡大の5フェーズと感染予防策

お話を訊いた方
岩崎真宏さん
一般社団法人日本栄養コンシェルジュ協会代表理事、医学博士、管理栄養士、臨床検査技師
医学研究者としてならびに病院管理栄養士として国内外での学会で研究発表、論文発表、学会賞受賞など多くの実績を持つ。これまでに培ってきた専門知識と技術を活かして健康管理や疾病予防、スポーツのための効果的な栄養サポートを提案し、多くの医療従事者や運動指導者と協力して質の高いヘルスケアサービスの開発と普及に取り組んでいる。ヘルスケア産業、アスリート支援、農業と第6次産業、地域活性化など、栄養を切り口とした他業種連携に精力的に取り組んでいる。

医学研究者、病院管理栄養士として国内外での研究・論文発表、受賞など多くの実績を持ち、健康管理や疾病予防、スポーツのための栄養サポートを提案する岩崎真宏さん。ウイルス性感染症を予防する、栄養と運動の考え方についてお話を伺った。

**ウイルス感染が拡大するまでに5つのフェーズがある。
それぞれの段階で、感染拡大を予防する策を講じることが重要だ。
体内での免疫細胞のはたらきを、マンガ「はたらく細胞」のキャラクターとともに詳解する。**

Phase 1 ウイルスと出会う

ウイルスは、人の細胞を介して増殖していくことから、人と人が会うことを制限することで、ウイルスの増殖を防ぐことができる。

全国一斉休校や、外出自粛要請は、この段階の策としてとられている措置である。クラスター感染予防のために、三密（密閉空間、密集場所、密接場面）を避けることも、この段階での予防となる。

予防策 1

- **外出を自粛する**
- **3密（「密閉」「密集」「密接」）を避ける**

ウイルスが存在する場所やウイルスを持っている人との出会いをなくす。

Phase 2 ウイルスが体内に侵入する

ウイルスは粘膜から体内に侵入するため、空気感染、飛沫感染、接触感染、経口感染のいずれかの経路から気道粘膜や腸粘膜に到達させないことで予防できる。

入り口となりやすく、また粘膜が存在する口、鼻、目、傷口などにウイルスがうつらないようにすることが重要だ。

ウイルスが体内に侵入するケースの多くが、ウイルスがついた手で、口や鼻、目を触ってしまうというもの。

そのため、手洗いや手の消毒をして清潔にしておくとともに、手で口や鼻、目をさわらないようにすることで感染リスクを下げることができる。

また、粘膜が乾燥していると、粘膜細胞のウイルス防御力を大きく低下させてしまうことになる。そのため、部屋を加湿したり、定期的な水分補給に加えて、マスクをしておくことも有効だ。

マスクはウイルスの侵入を防ぐ機能は低いとされるが、マスクで喉や鼻を保湿することで、粘膜細胞がウイルスの侵入リスクを下げることができる。そのため、外出時だけでなく、自身で運動したり日常生活においても、マスクをしておくことは免疫力を高く保つことにもつながることを覚えておきたい。

予防策 2

- **手洗い、手の消毒**

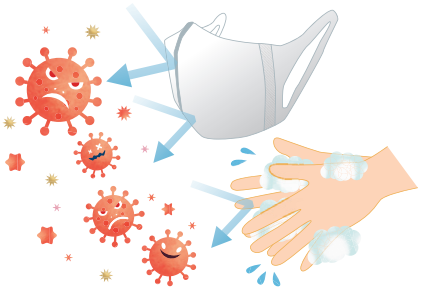
手洗いや手の消毒を行うことで、
手で口や鼻、目を触ったときの侵入を防ぐことができる

- **うがい、水分補給**

粘膜が乾燥すると、粘膜免疫の機能が低下する
粘膜を清潔に保つとともに、乾燥を防ぐ

- **マスクをして、飛沫感染を防ぐとともに粘膜を保湿する**

喉や鼻の乾燥を防ぐ意味でのマスクは有効



Phase 3 ウイルスが体内で増殖する

ウイルスは、細胞を通じてしか増殖できないことから、ここからは、いかに体内の免疫細胞のはたらきで、ウイルスが増殖する前に排除できるかの戦いとなる。

体内で真っ先に活躍するのが、血中に存在する好中球を中心とする白血球である。

白血球は、身体に侵入したウイルスなどの異物を排除するのが主な仕事で、中でも好中球は、白血球の半数以上を占めるとされている。

エアロビクスなど持久系の運動を行うことで、好中球が増えるという研究データは数多くある。また、好中球が活性化することで、ウイルスを不活性化する抗体を増やせるという研究結果もあることから、持久系の運動を継続して行うことは、このフェーズでの免疫力を発揮する予防策として有効だと考えられる。

また、持久運動で好中球が増え、ヘルパーT細胞への連絡からB細胞の活性化などの影響によって抗体が増えるとされている。この抗体がウイルスを不活性化させることから、ウイルスが侵入する以前に、普段から持久力運動をしておくことで、少しでも免疫力を高く維持できることに繋がると考えられる。

予防策 3

- **中等度の運動、バランスのよい食事、質のよい睡眠を継続する**

  持久運動を継続することで、白血球（特に好中球）が増える
  好中球が増加するとともに抗体を増やせる
  抗体がウイルスを不活性化する

- **糖質制限やファスティングなど過度なダイエットをしない**

  過度な食事制限は身体に負担がかかり、過度な運動をした状態と同様に免疫が落ちる可能性が高い

- **生活習慣病や歯槽膿漏など、慢性疾患を悪化させない**

  慢性疾患があることで、免疫能が浪費されてしまい、ウイルスに対する免疫力が下がってしまうリスクがある。特に高齢者は口腔ケアもしっかり行う。

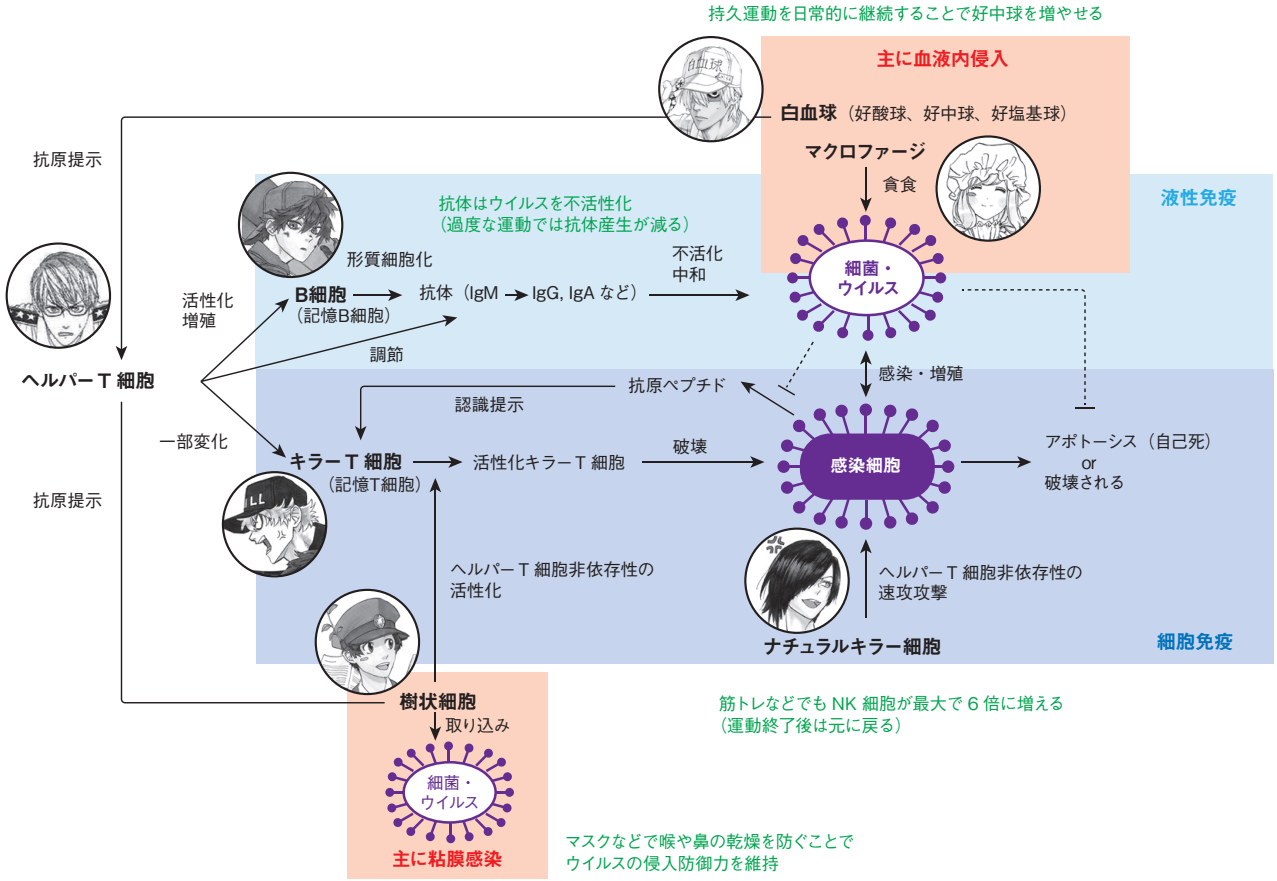
ここで中心にはたらく細胞

白血球
ヒーロー的存在。細菌やウイルスのほか、異変をきたした一般細胞もやっつける。

ヘルパーT細胞
外敵が現れると対策や戦略などをT細胞たちに伝える。天才と称されたエリート。

B細胞
リンパ球の秘密兵器のような存在。抗原データを持つ記憶細胞と行動している。

図　体内に侵入したウイルスの増殖を防ぐ、免疫細胞のはたらき



イラスト©清水茜／講談社

Phase 4 ウイルスが細胞を傷害する

ウイルスは一般細胞に寄生して増殖していくため、身体の中では、ウイルスを不活性化させるとともに、感染した一般細胞をスピーディに殺していくことが必要になる。

ここで中心に活躍するのが、リンパ管に存在する液性免疫のB細胞と、細胞性免疫のヘルパーT細胞、キラーT細胞、メモリー細胞である。これらの細胞は、ウイルスが体内に侵入してから、血中の白血球の一種であるマクロファージや、樹状細胞がウイルスの情報をキャッチし、ヘルパーT細胞に情報を送った後に、動員されることなるため、ウイルス侵入から攻撃のために動員されるまでに時間がかかる。

また、記憶細胞は、以前に感染したことのあるウイルスの情報を記憶していることで効果的な攻撃が行えることから、今回のように新型ウイルスには効果的な攻撃をすることができない。

ナチュラルキラー細胞（NK細胞）は、ヘルパーT細胞を介さず機能でき、またウイルスなど抗原に対して感作しておく必要がないため、ウイルスが体内に侵入して感染した異常な細胞を発見すると、すぐに攻撃できる細胞である。NK細胞は、笑うことで増えることは良く知られているが、筋力トレーニングでNK細胞が約6倍に増えるという研究データもあり、筋トレもウイルス感染した細胞の増殖を食い止めるうえで有効だと言える。

この段階でもキャリアとして人へ感染させてしまうリスクが高い。しかし、症状がないかもしくは軽度であるため気づかずキャリアとなり感染拡大させてしまうことが問題となる。したがって、“3段階目までの予防策を常に実施していることが不可欠”なのだ。

予防策 4

- 運動は控え、バランスのよい**食事**と、質のよい**睡眠**を継続する
- 早めに**診察**を受ける
- 外出や人と会うことを控える

ここで中心にはたらく細胞

マクロファージ
常に冷静沈着な女性。たおやかな容姿とは裏腹に細菌などを力強く駆除する！

樹状細胞
普段は事務所におり、体内へ侵入した抗原の情報を伝達し、細胞を励ましている。

B細胞
リンパ球の秘密兵器のような存在。抗原データを持つ記憶細胞と行動している。

ヘルパーT細胞
外敵が現れると対策や戦略などをT細胞たちに伝える。天才と称されたエリート。

キラーT細胞
ヘルパーT細胞の命令で出動するリンパ球の精鋭部隊。異物を破壊する殺し屋だ。

記憶細胞
B細胞とよく組む。ムンプスウイルス来襲時は、記憶を未来予知と勘違いした。

NK細胞
姉御肌の一匹狼。キラーT細胞とはケンカ仲間。笑うことで活性化した。

Phase 5 発症する

ここまで来てしまうと、もはや運動はやめるべきで、感染を防ぐために、フェーズ1にもどって人と接触しないように、外出や人との接触をやめて、療養に努めることが重要だ。

特に、新型コロナウイルスのように、特効薬が見つかっていない中、重症化を防ぐうえでは、身体の免疫力に頼るしか方法がない。そのため、できるだけ早いフェーズでウイルスの感染増殖を食い止められる環境づくりを進めておくことが重要だ。

予防策 5

- 早めに**治療**を受ける
- **安静**にして重症化を予防する

＼あわせて読みたい／

「はたらく細胞」シリーズ　著者：清水茜　講談社刊
ヒトのカラダと細胞のはたらきが学べる、体内細胞擬人化コミック&アニメ。
白血球、赤血球、血小板、マクロファージ、記憶細胞、キラーT細胞、NK細胞、B細胞、マスト細胞…etc.人間の細胞の数、およそ37兆個！ 彼らは皆、体の中で休むことなく働いている！ 体内に入ってきた細菌・ウイルス・異物には徹底抗戦！ そこには細胞たちの知られざるドラマがあった！シリウス新人賞出身の清水茜が描く、細胞擬人化ファンタジー！

第1巻　第1話の「肺炎球菌」編、第3話の「インフルエンザ」編では、特にウイルス感染症への免疫の働きがドラマチックに描かれている。

©清水茜／講談社

Part 1. 免疫能とフィットネス-2

【栄養と免疫】感染症を予防する栄養と運動

「適切な食事と運動で、血管やリンパ管ではたらく細胞の免疫機能を正常に適時的確に機能させることを維持できるという論文は数多くあります」と話す岩崎真宏さん。
ここでは、ウイルス性感染症を予防する、栄養と運動の考え方についてお話を伺った。

感染症を予防する、栄養と運動の原則

岩崎真宏さんは、一般社団法人日本栄養コンシェルジュ協会として、栄養と運動の関係から、健康管理や疾病予防、アスリートのための栄養サポートを啓発してきているが、特に栄養の重要性についてこう話す。

「栄養は体内に吸収されて各臓器の細胞に直接働きかけるため、その影響力はとても強力です。さまざまなウイルスへの感染予防における栄養の考え方は、①生活習慣による臓器の負担を改善すること、②運動による炎症や組織障害を改善すること、③加齢に伴う細胞機能低下を予防することなど、ごく基本的で本質的な原則に立ち戻ることになります」

そのため、日常から自身にとって適切な強度の運動習慣を続けることが、一般的にウイルスに対して免疫力を発揮することができることは通説となっている。運動強度と免疫機能の関係を示すJカーブ（P16表2参照）の線が、最も下にある感染リスクが低くなる運動強度は、最大酸素摂取量の50～60%と言われるが、年齢や日常の生活での運動強度、既往症などにより、各個人にとって適切な運動強度には違いがある。パーソナルトレーナーをはじめ運動の専門家が、一人ひとりの身体の状態や栄養状態に合わせて、この中等度の運動強度や、運動メニューなどについてのアドバイスやトレーニングをサポートすることの重要性を岩崎さんは改めて強調する。

特に、新型コロナウイルスのように、有効な治療を受けることが難しい環境の中では、感染を予防するうえで、できるだけ人との接触を避けることが有効だが、その分、食事や運動も自己流になってしまうことが危惧される。運動指導者としては、適切な情報を各個人に向けて発信できる環境づくりを進めることが肝要と言える。

免疫能を高く維持する、食事の考え方

免疫能力を食事面からサポートするうえで言えることは、自然免疫が十分にはたらけるように、中等度の運動を定期的に行えるエネルギーと、超回復を実現する栄養素の摂取という健康的な食事の原則があてはまる。また、迅速に感染細胞を攻撃できるNK細胞による免疫には緑黄色野菜などに含まれるフラボノイドが効果的。ウイルスや細菌を中和・不活化できる抗体である免疫グロブリンにはたんぱく質、免疫グロブリン合成のためのエネルギーとして糖質（でんぷんなどが由来のブドウ糖）が必要と、岩崎さんは解説する。

【糖質】

岩崎さんは、免疫能を高く維持するうえで大切なこととして三大栄養素の重要性を挙げる。中でも「糖質」の重要性を強調する。

運動強度と免疫機能を表すJカーブに見られるように、運動不足でも、強度の高すぎる運動でも免疫能が落ちる。特に運動強度が高すぎて「バテる」状態は、運動強度が高すぎる状態を意味し、免疫能が下がっている状態にあると言える。

また、NK細胞を増やせるという筋トレについても、無酸素系エネルギーとしては糖分が活用されることから、免疫機能を維持するという観点からは、高負荷の筋トレをする場合などには糖質をとって行うほうが、効果的なトレーニングができる。感染症予防という観点からすれば、糖質制限はリスクになる。

【たんぱく質】

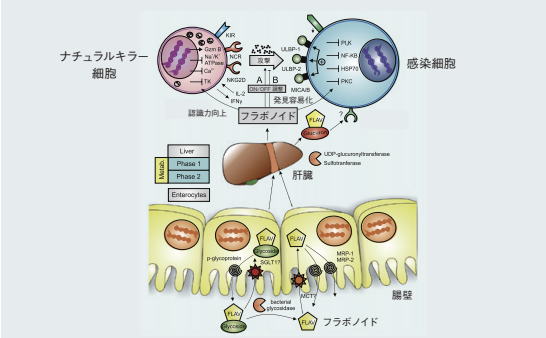
免疫能を高く保つ観点からは、免疫グロブリンの材料ともなるたんぱく質の摂取が不足しないように注意が必要だという。

免疫グロブリンは抗体として、体内に入ったウイルスを不活性化させる働きをする。ダイエットなどで食事量を減らしていると、特に女性では不足している場合がある。感染症を予防するうえでも、たんぱく質も十分に摂取することが重要で、ダイエットやファスティングなど、極端な食事制限はリスクになる。

フラボノイドは、リンパ管でウイルスが侵入後すぐに攻撃するNK細胞の働きを助ける。フラボノイドは、体内に入ったウイルス感染細胞に働きかけ（図）、NK細胞が、感染細胞を認識しやすくするとともに、感染細胞や侵入ウイルスなどに合わせた攻撃を可能にし、NK細胞の攻撃力を高めることにつながる。

フラボノイドは、ポリフェノールの一種で、植物の葉、茎、幹などに含まれており、植物自体が身をまもったり、種子を害虫から守るために抗菌作用や殺菌作用など、自己防衛機能のためにつくり出している物質。野菜や果物などの色素や苦み成分にもなっていることから、緑黄色野菜など、色の濃い野菜を選ぶと良さそうだ。

図　フラボノイドの免疫調整



フラボノイドが腸から肝臓を通じて、リンパ管に入り、ウイルスに働きかけて突起物をあぶりだす。それによって、NK細胞がウイルスの情報を感知して的確に攻撃することができるようになる。

表　フラボノイドを含む食品

フラボノイド	食品
フラバノール	茶 野菜 カカオ
フラボノール	野菜 果物
フラボン	野菜 ハーブ
フラバノン	トマト
イソフラボン	マメ科 オランダビユ 大豆 もやし

Part 1. 免疫能とフィットネス-3

【運動と免疫】感染症を予防する運動

「運動をすると、感染症にかかりにくくなる」という現象は、多くの研究論文から確認されているものの、そのメカニズムは十分に解明にされるには至っていないと説明する西端泉さん。日本フィットネス協会（JAFA）やアメリカスポーツ医学会（ACSM）の認定指導者向けに、運動と免疫についての講義や、情報誌の記事執筆をされている立場から、フィットネス指導者として知っておくべき、ウイルスに対する運動と免疫の関係についてお話を伺った。

お話を訊いた方
西端泉さん
川崎市立看護短期大学教授
三重大学教育学部保健体育科卒業。米国 インディアナ州立Ball State University大学院修士課程、東京大学大学院教育学研究科体育学専攻修士課程修了。三重大学医療技術短期大学部助教授、川崎市立看護短期大学助教授、准教授を経て、現職。

「免疫力を高めることは良いこと」とは必ずしも言えない

西端泉先生は、運動生理学を専門に長年研究と指導を続けてきており、日本の健康運動実践指導者や、米国のACSMなどフィットネス指導者向けのテキストや講義、執筆を通じて、健康維持向上のための啓発を続けてきている。今回着目する「運動と免疫」についても、多くの研究結果と論文を残しているが、西端さんは運動と免疫について語るうえでこう前置きする。

「ヒトの免疫システムはとても複雑で、理解するのが大変です。そこで私は一般の方々にできるだけ分かりやすいようにと心がけて解説するようにしているのですが、時に、その結果、専門家からみると『その説明は間違っている』と思えることがあるようです。しかし、結論が正しければ、途中の説明は少々間違っていてもよいと開き直って、ここでもできるだけ簡単（単純）に解説していきたいと思います」

西端先生によると、運動と免疫に関する研究が盛んになされて、数々の論文が残されているのが1990年代のこと。当時の多くの研究から「運動をすることで、感染症にかかりにくくなる」という現象が確認されており、世界保健機関（WHO）や日本の厚生労働省も、そうした論文を収集・分析して、健康づくりのための運動の指標が導き出されていると説明する。

「ここで注意すべきは、免疫力を高めることは『良いこと』とは限らないことです。例えば、関節リウマチや全身性エリテマトーデス（SLE）などの多くの自己免疫疾患は、ある意味、免疫が強過ぎることによって生じる病気です。アトピー性皮膚炎や花粉症もそうです。さらには、今回のテーマである新型コロナウイルスについても、感染しても発症しない人もいれば、死に至る人もいますが、死に至る人の原因の一つとして、過剰な免疫反応があります。ウイルスを攻撃する免疫応答が強過ぎて、自分自身（肺組織）も破壊してしまうのです」

それを踏まえて、感染症予防としてのフィットネスを啓発したり、運動指導にあたる必要がある。

体力における「免疫」の位置づけ

「運動をすると健康になる」というのは、フィットネスを啓発するうえでの機能的価値としてよく指導者としても使うフレーズである。しかし、運動を多くすればするほどより健康になるわけではないことも事実としてある。

体力は、大きく「行動体力」と「防衛体力」に分けられ、「感染症を防ぐ」体力は、「防衛体力」として位置づけられる。この防衛体力の中に「免疫能」が位置づけられる。

行動体力は、筋力や持久力、柔軟性などの体力要素にかわれており、それぞれの体力要素を高めるためのトレーニングの内容や強度は異なる。当然、行動体力を高めるトレーニングをしても、防衛体力（免疫力）を高めることに繋がるとは限らないことは自ずと納得できる。

運動量と「感染症」の関係

前述の1990年前後に、運動量と上気道感染症の関係を調べようと、マラソンランナーなどの運動量とカゼ（気管支炎や鼻炎）をひく確率を調べる研究が数多く行われた。

表1にある研究結果をはじめ多くの疫学的研究結果から導かれたのが、表2の「運動量とカゼをひく確率」にある曲線である。つまり、運動量が少なすぎてもカゼをひく確率は高く、運動量が多すぎてもカゼをひく確率が高いことが分かった。強度的にも、量的にも、中等度の運動をすることが、感染症を予防することが示唆された。

感染症を予防する「中等度の運動」の定義

感染症を予防する「中等度の運動」は、健康づくりのための運動として、各国の指針にまとめられている。

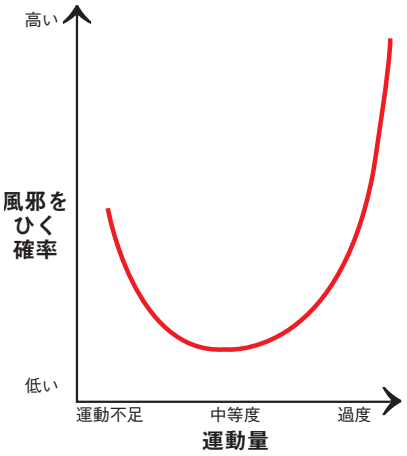
欧米では、WHOの指針を用いるケースが多く、ここでの健康づくりのための運動の指針は「中等強度の運動を週150～300分」または「高強度の運動の場合、週75～150分」とされている。

日本では、厚生労働省が出した「アクティブガイド2013」にまとめられている。この基準値の策定は厚生労働省が委託した検討会によって行われ、18～64歳では、「強度が3メッツ以上の身体活動を週に23メッツ・時以上行う」、65歳以上の場合、「強度を問わず週10メッツ・時以上行う」と

表1　運動量とカゼをひく確率に関する疫学調査

研究グループ	被検者	研究方法	主な結果
Peters and Bateman (1983)	141人のマラソンランナーと124人の一般人	56㎞レース終了後2週間の体調	ランナーのほうが約2倍カゼをひく確率が高かった。（33.3%対15.3%）
Linde (1987)	44人のオリエンテーリング競技選手と44人の一般人	12ヵ月間の体調の記録	選手のほうが約1.5倍カゼをひく確率が高かった。（2.5回対1.7回）
Niemanら (1989)	294人の長距離ランナー	レース前12ヵ月間と5㎞、10㎞ないしはハーフマラソンレース参加後1週間の体調変化	週あたり42㎞以上走る人がカゼをひく確率は、12㎞以下の人よりも低かった。レースの直接的な影響は見られなかった。
Niemanら (1990)	36人の肥満女性	半数の被検者が15週間のウォーキングプログラムに参加した。	ウォーキングプログラムに参加した人のほうがカゼをひいていた日数が少なかった。（5.1日対10.8日）
Heathら (1991)	530人のランナー	12ヵ月間の体調の記録	走行距離が長いほどカゼをひく確率が高かった。
Niemanら (1993)	12人の高齢女性競技者と32人の一般高齢女性	一般高齢女性の半数が23週間のウォーキングプログラムに参加した。	競技者がカゼをひく確率が最も低く、ウォーキングを行わなかった一般高齢女性がカゼをひく確率が最も高かった。（8%、21%、50%）

表2　身体活動量と上気道感染症（かぜ）との関係



している。3メッツの身体活動とは、歩行や掃除などにあたる。最低限、1日60分程度、毎日、中等強度以上の身体活動を行うこととされている。

この基準値の策定については、同ガイドのページの注記によると「最近のエビデンスに基づいて行われました。方法として身体活動と健康に関する大規模前向き観察研究（コホート研究）を系統的に調べるシステマティックレビューという手法と、各研究から得られたデータを統合して統計処理するメタ解析という手法が用いられました。さらに現在の日本における身体活動や運動習慣の現状も勘案されました」とある。

運動の種類と免疫力

西端先生が20年ほど前に行った1時間のエアロビックダンスと免疫に関する研究では、「高強度でも中等強度でも、エアロビックダンス終了直後には白血球数が減少し、中等強度では終了2時間後にはもとに戻っていたのに対し、高強度ではもとに戻っていなかった」ことが確認され、高強度の運動を行うと、一時的に免疫能力は弱くなることが示唆されている。

ただその一方で、西端先生は、ある程度の強度の運動による、身体の適応力を上げる効果にも着目している。トレーニングの原則として「過負荷の原則」があるとおり、身体はストレスをかけることで、いったん能力が下がるものの、回復後に「超回復」がおこる。これと同様に、たとえば高重量で筋トレを行えば血圧が上昇したり、高強度の運動をすれば体温も39度程度に簡単になる。その運動ストレスにより、運動後に機能が一時低下しても、そうした運動を超回復期のタイミングに合わせて繰り返し行うことで、血圧の調節能力や体温調節能力を高めることができることになる。西端先生は、免疫能力についても、運動ストレス後に、同様の身体機能の向上が望めると考えられると指摘する。

新型ウイルスと免疫力

鳥インフルエンザが問題になった際には、「パンデミックになると世界中で多くの人が感染、発病し、数百万人が死亡するが、世界中の人が全て死滅してしまうことはなく、多くの人は生き残る」と予測された。これについて、西端先生はこう説明する。

「ヒトの免疫には2種類があり、一つはこれまで出会ったことがない新たな細菌やウイルス（病原体）に対して反応するもので、『自然免疫』と呼ばれるものです。もう一つは、過去に出会ったことがある病原体に対して反応するもので『獲得免疫』と呼ばれるものです（表4）。」

「自然免疫」として中心に活躍するのは主に白血球。ただ、自然免疫はそれほど強力ではないので、免疫が衰えてきている高齢者や、もともと持病がある人、歯槽膿漏などの病気を持つ人でも免疫細胞の活性が足りず、ウイルスに負けてしまいやすい。

「獲得免疫」として主に活躍するのはリンパ球。リンパ球は、過去に感染した病原体のことを覚えており、それらの病原体を攻撃する抗体をつくる能力を持つ。新型ウイルスに対しての「獲得免疫」を高めるには、ワクチンができるまでは、一度感染するしか方法がない。

運動指導者として感染予防のためにできること

今回の新型コロナウイルスでは、世界中のだれもこの「獲得免疫」を持っていない状態で感染が拡大し、自然免疫の弱い人への感染が広がり、感染した多くの人が死に至ってしまっている。

現状では、治療薬や治療法がなく、獲得免疫となりうるワクチンの開発にも目途が立たない中、運動指導者としてできることは、「自然免疫」が反応しやすくなる中等度の運動の継続をサポートすることにより感染予防を啓発することが大きな役割の一つとなる。高強度の運動でも、継続することで免疫機能は高まる可能性はあるが、運動直後の長い時間免疫が抑制され、感染する可能性を高めるので、現状では危険だといえる。

世界のフィットネス指導者ネットワークを持つACSMやIDEAからも、この生活者の中等度の運動の継続を、フィットネス指導者としていかにサポートできるかという情報が積極的に共有されている。

表3　「中等度の運動」＝健康づくりのための運動の指標

世界保健機関（WHO）	中等度の運動を週150～300分、または高強度の運動の場合、週75～150分
厚生労働省	（18～64歳の場合）3メッツ以上の身体運動を週23メッツ・時以上

表4　ヒトの免疫の種類と特徴

特徴	関与する主な細胞	反応するまでの時間	病原体に対する反応
自然免疫	白血球	速い（即座）	種類にかかわらず反応する
獲得免疫	リンパ球	遅い（病原体に関する情報を免疫細胞同士で交換したり、抗体を産生したりするのに時間を要する）	過去に出会ったことがある種類にのみ反応する。自然免疫のみでは駆除できない初めての病原体に対して、遅れて反応することもある。

Part 1. 免疫能とフィットネス-4

【腸と免疫】
感染症を予防する腸コンディショニング

「免疫細胞の約7割が腸にある」として、5年程前から腸のコンディションとパフォーマンスの関係に着目する竹下雄真さん。書籍『ビジネスアスリートのための腸コンディショニング』としてストレスに打ち勝つ食事と運動習慣を啓発してきている。腸内環境を整えることで、免疫能を高く保てるコンディショニングの考え方について、お話を伺った。

お話を訊いた方
竹下雄真さん
デポルターレクラブ代表
早稲田大学スポーツ科学研究科修了。数多くのアスリート、著名人、ビジネスマンのサポート実績を持つ。2011年パーソナルトレーニングジム「デポルターレクラブ」、14年「デポルターレヨガ」「デポルターレケア」をオープン。“ウェルネス以上メディカル未満”のコンセプトで、「人類の心身の健康を進化させる」をビジョンに活動を続けている。19年には浦田クリニック／スコール金沢、アシックススポーツコンプレックス東京ベイと業務提携を開始。「ビジネスアスリートのための腸コンディショニング」をはじめ著書も多数。

免疫能を上げるには腸の状態を整えること

竹下雄真さんは、パーソナルトレーナーとして多くのトップアスリートやビジネスエグゼクティブと接する中で、どんな状況においても平常心で最高のパフォーマンスを発揮続けられることをサポートすべく世界中から最新情報を集めてきた。その結果たどり着いたのが、腸コンディショニングの重要性だと話す。それを検証すべく、自身も食生活を変え、国内外で腸内洗浄を試し、腸に拘って研究と指導を続けてきた。その竹下さんが断言するのが、「腸の環境を整えることで、免疫能も高く保てる」ということだ。こう説明する。

「人間の免疫細胞の約7割が腸に集中しているというぐらい免疫＝腸なんです。腸管で解毒をしたり、ウイルスを排出して、身体のコンディションを整えています。そのため、腸が弱っていたり傷んでいると、そこから身体が侵され、免疫能も下がってしまいます。腸を整えるためには、良質な食事で、必要な栄養素を摂っていくこと。脳腸相関という、脳と腸のコンディションが相関することも医科学的に解明されており、腸を整えることで、メンタルも改善されて、各種のストレスへの耐性も強くなります（図1）」

つまり、腸のコンディションを整えて、デトックスできる身体にしておくことで、免疫能を高く保つことができる。それが、ウイルス感染を予防することに繋がり、たとえ感染したとしても重症化を防ぐことができると話す。

2020年3月20日に、世界保健機関（WHO）のテドロス事務局長が、新型コロナウイルスについて注意と健康管理を呼びかけた中にも、「免疫機能を高めるため栄養価の高い食事を摂ること」が筆頭に挙げられている。（参考まで、その他には、飲酒制限、禁煙に加え、在宅勤務などで運動不足に陥ることを懸念して、大人は1日30分、子どもは1時間の運動を推奨した。外出ができる場合は、散歩やランニング、できない場合は、階段の上り下りや、ヨガなど室内で体を動かすよう促している）。

腸内環境が悪化すると、免疫能が下がるメカニズム

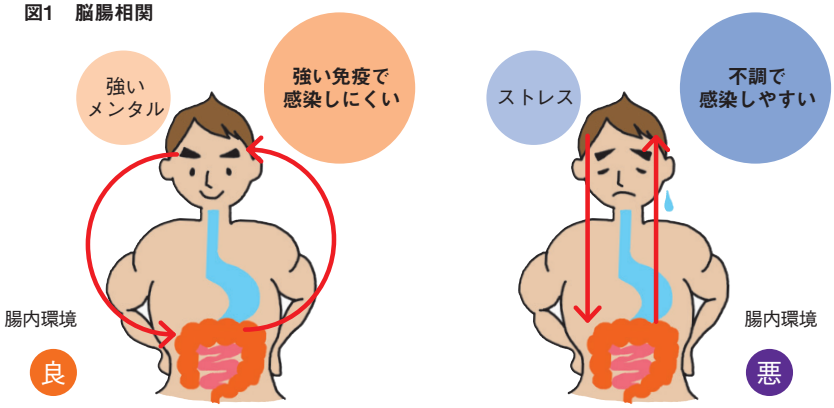
竹下さんは、「免疫機能を高める食事とは、すなわち腸コンディションを整える食事」として、腸コンディションを整えるうえで、滞りなく排泄ができて、腸内菌のフローラのバランスが保たれることに配慮することを勧める。逆に腸内に汚れが溜まることで、毒素が出て悪玉菌が暴走しはじめることが、免疫力を下げる原因になるとそのメカニズムを説明する。

腸内で悪玉菌が増えると、有害物質を放出する。この有害物質が腸壁を通して吸収され、血管に乗って全身にまわってしまう。この汚れた血液が、各臓器に負担をかけ、癌や脳卒中、心筋梗塞、動脈硬化、高血圧などを引き起こしていく。こうした細胞の異常に、白血球やリンパ系の免疫細胞が動員されてしまうことで、外部からウイルスなどの細菌が侵入してきたときの抵抗力、つまり免疫能は低下することになる。

また、腸壁が乱れると、「腸管壁浸漏症候群（リーキーガット症候群）」という小さな穴があき、未分解の食べ物や有害物質が体内に漏れてしまう。すると免疫システムが、体内に異物が侵入してきたと判断し、暴走を始める。これにより、アレルギーなど様々な症状が引き起こされるという。悪化すると、リウマチ、多発性硬化症、甲状腺機能障害などにもつながるという指摘もある。

さらに、腸のはたらきは「脳腸相関」として脳の機能とも密接に関係していることから、腸の働きが悪くなることで、脳の機能も低下する。免疫能につながる脳の大切な役割の一つに自律神経を整えることや、身体の調子を整えるホルモン分泌があるが、その一つであるセロトニンがつくられにくくなることで、メラトニンという“睡眠ホルモン”が不足する。睡眠の質が悪くなることで、身体のダメージをリカバリーする成長ホルモンの分泌も減ってしまい、さらに免疫能を低下させてしまうことになる。

図1　脳腸相関



免疫能を高める食事とは

ここからは具体的に腸内環境を整える＝免疫能を高く保てる食事として心がけることについて紹介する。

【添加物を避ける】

長引く外出自粛で注意が必要なのが、買い込んだ保存食やカップラーメンを連続して食べたり、屋内にいることでついつい口にしてしまうお菓子など。合成着色料、合成保存料、発色剤などの食品添加物や残留農薬は、腸内環境に悪影響を及ぼすことが実験から明らかになっている。

【発酵食品】

腸内フローラを良好な状態にしておきたいが、腸内フローラにとって大切なのはバランスで、善玉菌も悪玉菌も、多くの種類の菌が共存していること、つまり多様性が重要となる。納豆など発酵食品やぬか漬けなどを摂取して、腸内の菌量と菌の種類を増やす。生きた乳酸菌を摂取することによって、腸内環境改善に繋がる。

【水溶性食物繊維】

外出自粛で運動量が減りがちになる中、「白色脂肪細胞」という細胞が、血中の栄養分を取り込み続けて肥大化することで、肥満につながりやすくなることにも注意したい。この脂肪細胞の肥大化を止めるのが、「短鎖脂肪酸」という物質で、これも腸壁から吸収される。腸内フローラの中でも、この短鎖脂肪酸をつくる菌であるバクテロイズの存在は重要で、このバクテロイズを元気にする食べ物が、水溶性植物繊維である。キウイ、バナナ、リンゴなどの果物、ゴボウ、アボガド、モロヘイヤなどの野菜類、わかめ、ひじきなどの海藻類、納豆、きなこなどに含まれる。

【ビタミンC】

新型コロナウイルス対策として、ビタミンやミネラル等の栄養素を正しく摂り入れることで、病気の予防や治療を行う医療を啓発する国際オーソモレキュラー医学会。緊急速報として出した記事「Vitamin C Protects Against Coronavirus」によると、高用量のビタミンCによって、コロナウイルスの流行を遅らせる、または感染を止めることができると紹介されている。

また、同学会の医師らが今後起こりうるウイルス感染予防や症状緩和に効果がある“栄養療法”として推奨するのは、右記のとおり。

ウイルス感染予防の栄養療法

- ・ビタミンC:3,000mg/日
（またはそれ以上。分けて服用）
- ・ビタミンD3:2,000IU/日
（1日5,000IUで開始、2週間後から2,000IUに減量。5,000IUは125μg、2,000IUは50μgに相当。）
- ・マグネシウム:400mg/日
- ・亜鉛:20mg/日
- ・セレン:100μg/日

（国際オーソモレキュラー協会緊急速報より）

【ビタミンD】

ビタミンDも免疫系を正常に働かせるために必要な栄養素として注目されている。ビタミンDは、食品から摂取する方法と、日光を浴びて紫外線にビタミンDを生成してもらう2つの方法がある。食品から摂取する場合、植物由来のビタミンD2、動物由来のビタミンD3があり、ビタミンD3のほうが働きが強く、摂取することによる効果が大きいという意見も増えている。

これらの食品で摂取したり、皮膚で生成されたビタミンDは、肝臓や腎臓で加工されて、活性化ビタミンDへと変わる。そのため、日光浴をすることも、免疫力を高く保つうえで有効となる。外出を控えても、ビタミンDを摂って、ベランダなどで陽にあたる機会を多く持つようにしたい。

腸環境から免疫能を高める食事のタイミング

食事については、腸内環境を整えるために、食べるタイミングにも配慮するといいという。

午前4時～正午は「排泄の時間」と考えられ、この時間帯にしっかり排泄を促すためにも、朝起きたら白湯を飲み、できるだけ消化に負担をかけない朝食を摂る。

また、起床から3時間を過ぎると、内臓がフル活動をはじめ、栄養を吸収する準備が整う。正午から20時までは食事に適した時間といえる。摂取した食事を消化し、栄養素を効率よく吸収できる。

腸環境から免疫能を高める運動

【ヨガ】

腸内環境を整えるうえで、有効な運動として竹下さんが筆頭に挙げるのがヨガだ。

ヨガをする際の腹式呼吸により副交感神経が高まり、腸の蠕動運動が促される。コンディションのいい腸からはセロトニンが分泌されるため、腸と脳、自律神経が理想的な好循環に入る。

また、ヨガの呼吸は、鼻からゆっくり息を吸って、おなかに空気を入れ、その後ゆっくりと鼻から空気を出す腹式呼吸で、胃や腸の壁を動かせるとともに、深い呼吸で副交感神経を優位にできる。これにより、血流もよくなり、身体の調子を整えるホルモンも全身へと運ばれ、免疫能を高めることができる。

【筋トレ】

筋トレと言っても、腸の動きをサポートするトレーニングを選ぶ。腹圧を高める腹横筋にアプローチするトレーニングや、便がたまりやすいS字結腸、ガスが溜まりやすい上行結腸に刺激を加える、回旋を伴った腹筋運動をはじめ、腸から肛門にかけての筋肉にアプローチできるシンプルなエクササイズを取り入れることで、腸の蠕動運動を促し、排泄力をサポートする。

メンタルが強い人に共通する腸内環境の3要素

①腸内細菌の総数が多い

一人の人が数兆～10兆と持っていると言われる腸内細菌。善玉菌、悪玉菌も合わせ、総数が多ければ多いほどいい

②腸内細菌のバランス

ベストバランスは、善玉菌２：悪玉菌１：日和見菌７の割合。日和見菌は、善玉と悪玉のバランスから優勢なほうに加担するように働くため、善玉が悪玉を上回るように維持することが重要

健康な人の腸内バランス

※日和見菌は数が多い方の味方になる

③腸内細菌の多様性

さまざまな種類の菌があったほうが、環境に適応できる。海外で日本人がお腹を壊すのは、その細菌に対抗できる菌を持っていないから。近年、子どもたちがインフルエンザにかかりやすかったり、アレルギー体質の子どもが多いのも、幼少期に接する菌の種類が少なくなっていることが関係している

Part 2. ビジネス免疫能と仕事術-1

オンラインライブトーク「栄紀の部屋」に学ぶ

インストラクターとして、今できること

三浦栄紀さんが、不安を抱える女性運動指導者を応援したいと、大手クラブが新型コロナウイルス感染拡大予防のためにスタジオレッスンを中止した3月1日から連続14夜連続でネット放映したライブトーク「栄紀の部屋」。その最終回ゲスト、尾陰由美子さんとのトークから、感染症に負けないビジネス免疫能を高めるインストラクターの仕事術を学ぶ。

栄紀の部屋 Part14　ゲスト：尾陰由美子さん（2020年3月15日に放映された「栄紀の部屋」を一部編集しています）

みんな続々と入ってくれてますね。指導者の方が多いですね

すごい勢いですね

この栄紀の部屋は、クラブにレッスン中止が出たときに、やってみようかなと思ってスタートしました。オンラインライブの方法はビジネスの先生から教わって、見ている人とも会話するような感じで、みんなの質問にも答えています。尾陰さんに普段相談したいと思ったら1問5,000円くらいしますからね（笑）。一つの問に100くらいのヒントをいただけるから、5,000円でも安いと思うけど。そう思う人「いいね」押して

ほら、みんないいね押してますよ

花火みたいに「いいね」が上がってきますね

新型コロナによるビジネス面への影響

最近は、私の場合も尾陰さんの場合も法人として活動しているから、レッスン以外の仕事も多くなっていましたが、クラブがレッスン中止にしてから仕事の状況はどうですか？

いろいろな対応のほうが忙しいかな。クラブさんとの関係とか。研修やセミナーもほぼキャンセルになったんだけど、中止だったり延期だったり、代替案を出してくださいというところも多いので。研修や講演はなくなるから収入は一時的になくなるものの、延期にしたいという要望も多いので、収束してからの反動が心配ですね。なんでも集中しそう。

インストラクターの方々もみんなイベントが中止になっているから、場所おさえるのも半年前とかが多いから、対応が難しい

場所もそうだし、どんなイベントやセミナーを企画して、いつから募集しようかとか。その目途が立てば動きやすいけどね

場所によってはクラブが再開するところありますよね。レッスンも再開するところが出てきましたね

ホットスタジオも常温のレッスンに変更になったとか、レッスンを間引いたり、スタティック系のレッスンからというところもありますね

ハイタッチ禁止とか。レッスン再開の流れは嬉しいですね。様々な規制がありますが、60分レッスンも戻ったというコメントもありますね

クラブや場所によっても、違いが出てきていますよね

こんな状況でも、みんなインストラクターだと思うよね。お客さまに何が届けられるんだろうと考えて行動を起こすのはすごいよね。ブログ開設した人とか、ユーチューブチャンネルやってみるという人も増えていますね

撮影する人、ユーチューブする人、そろそろレッスンも再開に向けて準備が始まっているし。やってみると、いろんなスキルが手に入るから。自分の伝えたいことをいろんなスキルで伝えらえるのはいいですよね。インストラクターって人の気持ちを掴む力があるから。そのグループインストラクターの強みを求めている人はたくさんいます。動画で伝えられるのはすごくいいと思います

尾陰さんもされていますよね

私は、iMovieで編集して、著作権フリーの音楽を重ねて、やっています

パソコンに慣れていない人にとっては、動画配信に抵抗を感じている人も多いですよね

でも、アプリでもできるよね。動画編集アプリもあるし。私はFilm Storyというアプリを使ってるんだけど、写真を放り込んで、テキスト打ち込んで入れて、音楽を選んで入れて、写真の出し方に演出をつけられるから、簡単にできますよ

尾陰さん、いつもどうやっているのかと思ってました

カンタンな動画はアプリでつくって、研修などで使う動画は、iMovieで作ってます

マックだからiMovieなんですか？

Windowsだったら、Windows用の動画編集があるはずですよ。スマホでも、動画編集アプリはすごくたくさんあるから

尾陰さんは自分で動画を全部作ってるのってすごいですよね。私は、やり方分からなくなったらとまってしまうんですよね

わからなくなったら、とりあえず検索しますね。自分にとってわかりやすい情報ページを見つける。ちょこちょこやっていたら、できるようになりますよ。仕事だと大変だと思うけど、自分の趣味の動画とかも、誰に見せるわけでなく作っていたりしています。趣味感覚で楽しんでやるといいかも

それをストックしていって、YouTubeに置いておけば、たまっていくから。SNSは流れていっちゃうから

今日も5時間くらいその話をしていたんですよね。みんなSNSに重要なことや、宣伝とかも書いちゃってるけど

コピペでいいから、SNSに書いたらブログにも載せておくといいですよね

私もブログは資産だと思っているから、ブログをみたときに、自分はどういう人間で、どういうことをやっている人なのかが伝わるようにしておくことが大切だと思います。ブログのタイトルとか、ブログの説明とか、内容を書いておくと分かりやすいですよね。せっかくブログを書いていても、日記のようになっていたら、もったいないですね。検索されにくくなるし。宣伝していても、タイトルと宣伝の文章が合わなかったら見つけられにくい

先日JAFAのディレクター認定講習会でも話したんですけど、ブログでは自分を表すキーワードを3つ決めるといい。例えば栄紀ちゃんであれば、「大阪」「女性運動指導者のための」と、あと一つ・・

笑いの女王！（笑）

3つのキーワードで検索されるようになるといいみたいですよ

尾陰さんだったら、
「堺」「機能改善」
「フィットネス業界の母」

『母』はいらないと思うけど（笑）。私の場合何で検索されているかって調べたら『機能改善』と『アクア』ですよ。なので、みんなそれぞれ自分にピッタリするキーワードがあるといいですよね。その分野が絞り込まれているといいですよね。『トレーナー』とかだと広すぎて埋もれてしまう。指導のメインとなるもの、住んでいる場所とか、あと指導コンセプトとか

ブログといえば、書くのに文章力っているじゃないですか

確かに

今、ブログチャレンジっていうのに取り組んでいて、添削してくれる先生がいるんですけど、書くのに2時間かかるんですよ

そう、かかる。かかる

写真貼り付けたり、写真探したり、他の人写っているからだめとか。一回じっくり書いて、お風呂入ったりして、再度読み返したときに、スーっと入ってくるかとか、意味が分かるかとか。アッと思ったときに下書きを直したりとか

新型ウイルスへの脅威に対する、インストラクターとしての対応と準備

今回新型コロナウイルスで、仕事が2週間から1ヶ月なくなって、フィットネスクラブでもスタジオだけが中止になることは、私たちにとっても初めてのことで。目に見えないウイルスの脅威が、今回終わっても、来年またもし同じようなことがあったら、政府の対応とかも、もう少し落ち着いたものになるだろうとはいえ、私たちもどういう対応をしたらいいのか常に考えて準備しておく必要がありますよね

数年前から、今ある仕事の半分以上はなくなるって言われていますよね。そうなったときに、私たちの仕事が、なくならない仕事として挙がってくるかどうか。多分健康になりたいということはどんな時代でも求められるけれど、そこに至る手立てとかノウハウとか、方法とか、時代によって変わってくると思うのね。フィットネスクラブでできるとか、地域の健康サークルでできたけれど、これからの時代はそうでない方法も求められるだろうし、それしかできなかったら、現場の仕事は減っていく傾向になるでしょうね。本当に必要かって問われたときに、私たちは何ができるかっていうことを考えておかないと

今、行ってるクラブでもVRのレッスンが増えて来て、画像で見てエクササイズする人も増えてきていて、ライブのレッスンの必要性や位置づけが変わってくる。危機感を持って、それが自分たちじゃないとだめだといえるものがあるのか、他で求められる可能性はあるかと考えておかなければいけないですよね

個人事業主としてなかなか仕事を安定させるのは難しいのだけれど、事業の柱のつくり方についてジェイ・エイブラハムっていう人が言ったのは、パルテノン戦略といって、石づくりの神殿をたとえた考え方。柱がひとつしかなくてそこに集中してしまうと、その柱が崩れてしまえば建物ごと崩れてしまうけれど、柱が何本かあることで、一つがダメでも他の柱で支えられる。仕事がレッスンだけだととっても危なっかしい。ブログで情報発信していって、それをビジネスに繋げたり、動画でビジネスにつなげたりすることも考えられる。いろいろな柱を立てていくといいよね

そうですよね。今自分が一番メインでやっていることがレッスンだとすれば、企業の仕事だったり、介護予防だったり、クラブ以外の領域を広げる人も増えてきたけど、そういうレッスン以外で繋がれる企業とのパイプを広げていくこともいいですよね。自分で企画して提案するとか。与えられるだけでなく、自立して開拓していくこともこれから必要になってくると思いますね

けっこうね、様々な領域の人も探しているんですよね。どうやって探しているかというと、ネットで検索している。だから自分の存在がネットに載ってないと見つけてもらえない。だからブログにしろ、ホームページにしろ、『自分という存在がここにいるよ』とか『自分はこんなことができるよ』とか、『自分はこんな人のためにやっているよ』ということが告知されていないと来てもらえない。フリーのインストラクターはそれをやったほうがいいと思います

自分の家みたいな場所が必要ですよね

私の場合、紹介が圧倒的に多いんですよ。1回誰かとお仕事が始まると、そこからの広がりは早いんです。でも最初の一歩は、みんな検索から。マスコミもそうだし。栄紀さんのところにテレビ局の人が来るのも、インスタで早口言葉の動画をみつけてもらったように。最初に見つけてもらえさえすれば、そこからは早い

企業さんも今回のことでダメージが大きくて、それでも補償なども考えてくれて、企業さまの努力で補償していただけるのは誠意を感じますよね。それに応えられるようにクラブとも関係づくりを続けたいですね

リスナーからの質問

Q 健康運動指導実践やアスレティックトレーナーの資格があるのとないのとでは収入は違いますか

特に地方の仕事はそうですね。資格があるから時給が上がるということはないですが、資格がないとほぼ信用されないですね。特に行政の仕事、企業の仕事も。最近はたとえばヨガの先生とかも、資格がないと信用されず、仕事が得られにくいのは事実ですね。資格はとっておいたほうがいいと思います

Q オンラインとオフラインの違いについて

私も昨日オンラインで、美温活のレッスンをしたんですが、リアルのレッスンと変わらない感覚があったようですよ

オンラインの良さは、その場にいられないけれど、同じ目的で参加することで、一緒にいる感覚が得られる良さがありますね

でもリアルで会うのがもちろんいいですけど、オンラインでも参加している感覚は得られますね。オンラインでも、画面を通して手を振ってくれたりすると、同じ現場にいる感覚がありましたね。オンラインセミナーを運営する人が、画面を見て参加している人への配慮があると、時間や思いを共有できる。画面で参加している人も発言できたら、もっと一体感を感じられる

Q 今後業務委託契約をすることについて

法的には、今回は業務委託契約では企業はフィーを払う必要はないにもかかわらず、今回は多くの企業がフィーの補償を考えてくれた。これは企業努力でやってくれたこと。業務委託契約は、自分も企業をやっているという意識が必要。私たちのように企業と企業の契約では収入はゼロ。そこを回避するには雇用契約を選ぶことになりますが、そうすると別の制限が加わることになりますよね。今後は、自然災害なども起こりうりますよね。

そうしたときに備えて、自分の事業の柱を複数つくっておくこと、一つの企業や領域に依存しすぎない状況に近づけていくことが大切ですね

Q オリジナルエクササイズについて

オリジナルエクササイズをつくって広げるっていうのも難しいですよね

今回の状況でいうと、パーソナルトレーニングはあまり落ち込んでいないんですよ。パーソナルのニーズは普通にあって、グループレッスンのインストラクターが大変な思いをしている。それはオリジナルではなく、相手のニーズに合わせているから。自分発信のものとか、オリジナルなものは、相手方からすると、別に今じゃなくてもいいやと思ってしまう。自分のためのもので内発的な動機が強くあるので、クライアント側の内発的な動機が強いほど運動をやめないし、求めるので仕事を失いにくい。何となく行けるときに、楽しいからというだけでは続ける理由になりにくい。オリジナルといっても、相手の人のためのオリジナルなものである必要がありますね

パーソナルの力をつけることにも、チャレンジしていくといいですよね

パーソナルも紹介が多いですよね。オーダーメイドでお洋服つくってもらっているのと一緒で、気に入ったものをつくってもらえる人には紹介をしたくなる。

グループインストラクターの指導者には声をかけやすいというメリットもありますよね

エアロビクスをパーソナルで教えてほしいっていうお客様もいますよね

ラテンとかダンスムーブメントを教えてほしいっていう人もいる

グループ指導もやりながら、パーソナル指導もやりながら、講師業にもチャレンジしていくとか

お客様向けにミニセミナーをやってみたり

パーソナル指導したことない人も、できる範囲でやってみるといいですね。数人でパーソナルを受けたいという人もいますね

みんなやってみようよ。やってみると、分からないことが分かって、検索すればだいたいのことが載っています。やったことを相手目線でブログを書くと来ます

ブログは毎日書かなくてもいいの。月に1本でいいから、本当に相手目線でいいものを書いて、上位に出てこなかったら、言葉をかえて、更新するの。そうすると、より充実したブログになって、残っていく。そうすると数年前に書いたブログにヒットして検索されることになる

プライベートのブログとビジネスのブログを分けるのもいいかもしれないですね。SNSによって、ターゲットや伝え方を使い分けしているトレーナーさんもいますよね

よく受ける質問があれば、それは多くの人が知りたいと思っていることだから、それをブログなどにまとめていくといいですよね

若いインストラクターの人は、手先も器用なはず。柔軟性もある。人生100年時代だから、30代の人は、あと70年も生きれるのよ

子育てしていることも強み。フィットネスクラブに行けないで悩んでいるママも多いはず。
みんなが知りたいことを発信していくことが大切ですね。50代のインストラクターも体にガタが来るからね。私も同世代のクライアントさんが多い。それが安心につながる。その世代の悩みに答えていくことが必要で、それを共有できるボキャブラリーも必要ですね。インストラクションでは短い言葉のリードですが、きちんとした文章で伝える力もつけていきたいですね

お家でできるトレーニングを教えてくださいっていう人も多いですよ。まだしばらくこの状況が続きますが、また忙しくなると普段できないことができなくなっちゃうので、今のうちに今できることをやっていきましょう

今日は100人以上見てくれている！もう90分やっています。今日最終日です。みんなしんどい思いをされていたから、少しでも元気を届けられたらとここまでやってきました

アンコール！

ズームもすぐにできるから、これを機会に。みんながんばりましょう！！

お話を訊いた方

三浦栄紀さん

有限会社エモーション代表取締役

大手フィットネスクラブ「ルネサンス」とアドバイザー契約を行い、プロジェクトリーダーとしてプログラム開発や研修を全国で実施している。又エアロビクス養成コースは25年以上実施し、多くの教え子が全国で活躍している。2010年からは、ピンクリボン啓発活動スマイルチャリティーを立ち上げ、13年に直営スタジオ「エモーション」をオープン。子供から高齢者まで「健康」で「笑顔」溢れる空間にて地域に密着した運動指導を続けている。

お話を訊いた方

尾陰由美子さん

有限会社アクトスペース企画代表取締役。NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長。からだの学舎Re-fitにて、パーソナルからセミグループレッスン指導およびメンタルコーチングも担当。ボディキネシス®（機能改善体操）の普及に邁進し、「ゆめのたね放送局」ラジオパーソナリティとしても活動中。

Part 2. ビジネス免疫能と仕事術-2

いま、現場の私たちがお客さまと向き合う際のポイント

お話を訊いた方
大山恵美子さん
スタジオインストラクター歴34年。フィットネスクラブ東京ドームスタジオアドバイザー。「Body & Mental Cleaning®」(体が楽に軽くなるエクササイズプログラム)を展開している。

現在、新型コロナウイルス問題の影響を受けて、フィットネス指導者や関係者は現場でお客さまにどのような姿勢で向き合うべきか。グループエクササイズの指導にあたりながら後進の育成にも取り組むインストラクターの大山恵美子さんに、現場でのお客さま対応における具体的ポイントについて伺った。

――インストラクター自身の今の気持ちは?

現場のインストラクターやトレーナーの皆さまはそれぞれに様々な思いを抱えながら、お客さまに対峙していらっしゃると思います。ご自身に自覚症状が無くても、もしウイルスに感染していた場合にお客さまにうつしてしまわないか、自分がウイルスを職場から持ち帰ってしまい、家族にうつしてしまうのではないか・・・様々な不安をかかえていらっしゃるのではないでしょうか。

また、お客さまも、クラブにウイルスを持ち込んで他の方にうつしてしまわないか、クラブ内で感染してしまわないか等、私たちと同様の不安を感じていらっしゃると思います。

そしてフィットネスクラブ側も、ウイルス感染が拡がらないように配慮しながら、お客さまの満足度を維持するための最善の選択を迫られています。

――そのような中、インストラクター・トレーナーに求められることはなんでしょう。

現場に立つことを選択したかたは、ご自身の気持ちを整理し、どのようなスタンスで仕事にあたるか、自分の仕事・活動を再認識したうえで最善の対応をする努力をしなくてはなりません。また、フィットネスクラブ各社がそれぞれ定めている対応方針が、お客さまに対するどのような配慮のもとに定められたかその背景を十分に理解したうえで現場に立つことが求められています。民間クラブの対応方針も模索が続きます。それぞれのクラブで、方針を策定してプログラムの提供を決定しているので、インストラクターの皆さんにもそれぞれのクラブの状況を察しながらレッスンをして頂きたいと思います。特にこの3月には営業を継続するクラブと休館するクラブとに二分しましたが、オープンすると「なぜ開けるんだ」との批判を受けたり、クローズする場合にも利用を継続したいお客さまのご要望にお応えできない苦しさがあったり、会社側も苦慮している状況があるということを認識していただきたいです。

クラブ側からインストラクターに対する対応も、会社によって異なりますが、中には対応方針や休業時の待遇等に関する情報伝達が不十分なケースもあると聞きます。きちんと通達してほしい気持ちもわかりますが、自身からも積極的に確認するようにしましょう。様々なクラブがあり、インストラクター側から見た満足・不満足はあるけれど、それぞれの環境に適応し、企業全体の姿勢をきちんと理解しながら向き合っていきましょう。

――現場に立つ心構えとして大切なことは?

私たちは健康づくりのプロフェッショナルです。正しい情報を持ち、きちんとお客さまにお話をしてさしあげましょう。現在、テレビ等では「感染者数が何人」と頻繁に報道されている状況であり、お客さまはテレビに不安を煽られて右往左往している方も少なくありません。噂レベルの不確かな情報のもと、お客さまと同調して更に不安をあおったりするのはプロとしてしては好ましくないと思います。

インストラクターの皆さんは自分たちが本当に正しい情報を持っていますか。正しい情報を持っていればお客さまと会話する際に躊躇することもなく、ぶれずに対応することができます。

――この時期に運動をおすすめしていいのでしょうか?

クラブを利用してくださっている方たちは、健康づくりのためにお見えになっていることが殆どです。本当の意味での健康って何でしょうか。今は何に対して不安なのでしょうか。ただ漠然と怖がっているに過ぎない方も多いのではないでしょうか。

「自分が感染して死亡したらどうしよう」と、死に対する恐怖感や感染する恐れをお持ちの方が多い状況ですが、7ー8割の方の身体はウイルスの住処とならないと言われています。しかし、心も体も負担の高い状態(ストレスレベルが高い状態)では免疫が低下してしまいます。また、運動強度が高すぎるトレーニングやエクササイズでも免疫が落ちてしまうことをご存じですか?新型コロナ問題をきっかけにライフスタイル全体が見直されている時期でありますので、運動だけでなく栄養摂取に関する情報等も持っておきたいですね。基本的なことをきちんと把握して、現場で正しい情報をお伝えできるようにしていきましょう。

また、私たちがお客さまから最も求められているのは、運動に関連し役立つ情報です。質の高い情報をお伝えできるように勉強をし、今だからこそフィットネスクラブは求められている情報があるので、正確な情報、役に立つ情報、必要な情報を見極めていかなくてはいけません。そして現場で発信していきましょう。

心も体も負担の高い状態では免疫が落ちてしまいます。また、インストラクター・トレーナーのみなさん自身もお客さまの気持ちに寄り添うとともに、自身の気持ちにも目を向け、ご自分の立場を理解し、今の状況・環境とどう向き合うかを整理していただきたいです。そして、ただ身体を動かすだけでなく、お客さまの身体と心をケアして未来に向かってほしい。体だけでなく心のケアがともなって初めて人はハッピーになれるのですから。

それでは、具体的な現場での対応方法について、考えていきましょう。

◆すべての来館者の方に対して伝えなければならないこと

○「手洗いを入念に」
○「顔(目や口)に触れないように」
○「うがいを徹底する」

環境整備は主にクラブ側の役割となりますが、お客さまにも入館時にまず手洗いを、お帰りになる際にも手洗いやうがいの徹底を。手でご自分のお顔(目や口)に触れないようにお伝えしましょう。新型コロナウイルスのみならず、周囲の全てのウイルスや菌をゼロにすることは不可能です。しかし、おひとりおひとりが自分で自分の手をきれいにすることは可能です。手洗いの重要性に関しては既にご存じの方も多いですが、非常に重要度が高いため、しっかりお伝えし続けましょう。

◆普段と変わらない様子のかたには

○ 普段と変わらず接しましょう

従来と変わらず穏やかな表情でジムに来ているお客さまには、こちらも変わらず接しましょう。情勢に話題が及んだ際は、正しい情報をお伝えすると良いでしょう。ただ、コロナコロナと情報の溢れる中、せめて運動をしている時間くらいは、外の世界を遮断してトレーニングを楽しみたいと思っているお客さまも多いのではないでしょうか。インストラクターやスタッフから新型コロナ問題に関する話題を提示することは控えましょう。

◆興奮気味のかたには

× 同調するのはNG
○ エクササイズへと誘導しましょう

不安が大きく、若干興奮しながら周囲の方と新型コロナ問題についてお話されたがる傾向の方は、他の周囲の方の不安を煽る雰囲気を作ってしまう可能性があります。落ち着いた態度で少し距離をおくと良いでしょう。会話に参加し同調することは品位のある行動とは言えません。過度に盛り上がりクラブ内で目立っていらっしゃる場合等は、会話をさりげなく遮断しトレーニングを行っていただくように誘導しましょう。運動(トレーニングやグループレッスン)をして感情の遮断をし、ストレスからの解放を目指しましょう。

◆元気の無いかたには

○ 必要に応じて、お話を聴きましょう

うつむき気味・不安な表情で、クラブにお見えになっている方に対しては、その方がお話されたいようであれば、穏やかに寄り添いお話をできるだけ聴いて差し上げましょう。視線を合わせ、適度に相槌をうちながら、話すことよりも聞くことに時間を割きましょう。そして自分の考え方を押し付けたり、その方の話の内容や考えを否定したりしないようにしましょう。それでもその方の不安感が強いように見受けられた場合には、ジム側がどのような環境整備を実施しているか事実を具体的にお伝えしましょう。

迷いながらジムに来たと思われる方には、「来ようか迷われましたか。今ジムはこのような対応しています。今お見えになっている方は、体調が良く周囲に配慮くださる方ばかりです。ジムにいらしたことに、罪悪感を持つ必要はどこにもありません。ですから、体を程よく動かされてください。」等とお伝えするのも良いかと思います。

×「元気を出しましょう」
「元気を出して」という言葉はその人が今元気が無い状態であると再認識させ、現状への否定にもなり、相手にストレスを与えてしまいます。また、元気はわきあがってくるものであり、だれかから指示をされ押し付けられて無理やりなるものではありません。ありのままのお客さまを受け入れ、寄り添いましょう。

◆全体的に接客時には

× 暗くならず、テンションを上げすぎず
○ 穏やかな雰囲気づくりを

この時期、過度に明るくハイテンションであると不謹慎な印象を与え、かといって神妙な顔つきでいると、お客さまに緊張感を感じさせてしまいます。せっかく運動しようとクラブにお見えになったかたが、穏やかでホッとできるような雰囲気づくりを心がけましょう。

×「是非来てください」
×「お待ちしています」

シチュエーションにもよりますが、上記は今の環境下ではお客さまの気持ちが全く見えていない無神経な言葉であると思います。フィットネスクラブに行くのを悩み躊躇している方が多く、お休みするか否かは個々人にご判断いただくことなので、そこに踏み込むとお客さまに違和感を与えます。

×「来ればいいのに」
×「このような時だからこそクラブで運動をすることは良いこと」
○「どちらも最善のご判断」

ご家族の希望やご自身の判断でお休みされている方に関して、直接の対応は発生しませんが、来館している方の前で「お休みなさらないで、いらっしゃればいいのに」等とお休み中の方を否定してはいけません。同時に、「このような時だからこそクラブで運動をすることは良いこと」等とも言うべきではありません。お客さまがそれぞれにコメントするのは自然だと思いますが、施設側、指導者からのコメントとしては、肯定的内容であってもジャッジする発言は控えましょう。お休みされている方への間接的な否定にもなるとともに、今後お休みする選択肢を今会話している目の前のお客さまから奪ってしまいます。「無理して行かなければならないのか」とプレッシャーを感じる方もいるかもしれません。来館されている方と、お休み中の方は連絡を取り合っているケースも多いので「どちらも最善のご判断」とすべての方を肯定しましょう。

◆来館されている方には

このような中、フィットネスクラブにいらっしゃることを決断したお客さまに対しては、健康づくりのサポートをしましょう。新型コロナ問題の話ばかりせずに、正しい運動の情報をご提供して差し上げましょう。せめて、一人で考え込むよりは、みんなと会えて、行ってよかったと思えるようなクラブの雰囲気づくりをしていきましょう。そしてフィットネスクラブは「真の意味で元気でいられる場所」であることを伝えていただきたいと思います。

フィットネスクラブはコミュニティのひとつであり、そこには「つながり」があります。生身のインストラクターが相手を見ながらライブ感のある情報を発信していく、早くそれが再び実現することを心から願っています。

Part 2. ビジネス免疫能と仕事術-3

営業自粛&収入激減に負けない

トレーナー・インストラクターのサバイバル仕事術

お話を訊いた方
漆崎由美さん
有限会社パワーリンク代表取締役
特定非営利活動法人 生涯体育学習振興機構理事長
日本体育大学卒業後、グンゼスポーツ社員を経て、フリーインストラクターに。地域の健康増進に携わるべく平成8年に創業。民間クラブから公共事業まで幅広く運動指導を提供するとともに、指導者養成をはじめ、専門学校講師、アドバイザー業務も多数。

今回の新型コロナウイルス禍では、初期段階から「スポーツジム」が名指しで利用自粛対象となり、多くのインストラクター・トレーナーの仕事が激減。3月中は、休止されたレッスンに対して、フィーの補助があったところもあったが、4月に入って、この補助を受けることも難しくなり、この状況はまだしばらく続くことが予想されている。
この営業自粛&収入激減に負けないで、トレーナー・インストラクターとしていかに生き抜くか。そのサバイバル仕事術について、漆崎由美さんに訊いた。

ジム・スタジオオーナーは特別融資制度でキャッシュを確保する

トレーナー・インストラクターの中でも、特にジム・スタジオを経営している人は、営業自粛や収入激減でキャッシュが減ることへの対応を、最優先して進める必要がある。家賃をはじめ固定費として出ていく出費や、これまでの借り入れ返済のために、早めに融資を受けることを検討したい。3月17日から「無利子・無担保の融資制度」も発表されており、中小企業や、フリーランスを含む個人事業主を対象で、最近1ヶ月の売上高が前年または前々年の同期と比較して5%以上減少していれば利用できる。金利を一律0.9%引き下げ、今後3年間は0%台の金利で融資が受けられる。

この融資を取り扱う日本政策金融公庫のページに、「新型コロナウイルス感染症特別貸付」が紹介されている。個人事業主の場合、「国民生活事業」の中にある貸付が適用になり、融資を受けられる金利や期間は、融資額や業務の状況によるが、通常より融資を受けやすく、融資がおりるまでの期間も短い。

地域によっても状況が違うため、自身のエリアにある日本政策金融公庫に相談してみよう。実際にジムやスタジオオーナーでも、数百万円を期間10年で借りられた事例もある。日に日に問い合わせが増えて、窓口での待ち時間も増えているので、早く動くことが賢明だ。

コロナ　融資　検索

生活支援臨時給付金に申請して1世帯あたり30万円を確保する

新型コロナウイルス感染症発生前に比べて、世帯の月間収入が激減し、かつ年間ベースに引き直すと、住民税非課税水準（2人世帯の年収目安で156万円以下）になる場合は、市区町村に申請することで、1世帯あたり30万円の給付が受けられる。給付の実施にあたっては、令和2年度補正予算案の成立が前提になるとはいえ、該当する場合は、早めに手配を勧めよう。

総務省の、「生活支援臨時給付金」で検索すると、申請に関する詳細情報が分かる。

コロナ　給付金　検索

日払い・日雇いの仕事で見識を広げる

こうした時期でも、人手不足の業種もある。緊急事態でニーズが利用者が増えているドラッグストアや運送業、長引く休校でパートで働くママたちが減っているドラッグストアやスーパー関連の仕事でも、比較的高い時給が得られるものもある。普段とは違う仕事で、見識を広げることもできるはずだ。

ZoomやPayPayの使い方に慣れて有料のサービスを提供してみる

今後オンラインでのビジネス展開は一つの有効な選択肢となる。トレーナーやインストラクターが、オンライン会議システムのZoomを活用して、グループレッスンを提供する人も増えている。Zoomの場合、音楽があるレッスンでは音ズレが大きいため、フェイスブックやスカイプなどでの提供も比較検討している。

また、PayPayの加盟店に登録すれば、アプリ上でQRコードを発行してメールなどで送るだけで、料金の回収も可能で、参加者にもキャッシュレス・消費者還元事業で、レッスン料の5%割引相当で利用してもらうことができる。現状、利用手数料も無料であることから、設定金額の全額が収入となり、入金も3日後程度と、カードなどの決済よりも多く早く現金を手にできる。

Zoom　PayPay　フェイスブック　Skype

運動指導を、工夫して提供し続ける

緊急事態宣言が出てないエリアでは、「三密（密閉、密集、密接）」にならない環境づくりを工夫して、レッスンを提供し続けられる方法を考える。

漆崎さんが経営するトータルトレーニングセンターでは、定員を半分にして、窓を全開、既存のお客さまに限定して運営を続けている。運動不足の子どもたちには、「もくもくトレーニング」として、定員4名で、4つのステーションに1人ずつで、しゃべらないでそれぞれのステーションでのトレーニングを黙々とするクラスを提供。

また、公共の仕事では、今後の介護予防運動ニーズへの応え方を検討しておくといいという。高齢者の運動不足で、フレイルや認知症などが今後改めて大きな課題になることが予想される。保健所や地域包括センターでは、その課題意識があることから、今からそうした分野でのネットワークや知見を持っておきたい。

三密にならない、青空フィットネスも好評

Part 3. 世界に学ぶ 新型コロナウイルス（COVID-19）対策

エクササイズを続ける4つの理由

コロナウイルスの大流行により、一部の人々はジムでトレーニングすることが安全か否かについて疑問に思っているかもしれない。IHRSAフィットネスクラブのための新型コロナウイルス（COVID-19)対策情報ページより抜粋。

新型コロナウイルス（COVID-19）の最近の大流行を受けて、多くの人々は自問している。「私はジムに通い続けるべきだろうか?」と。その質問に対する答えは、幾つかの要因次第である。

●自分が厳しい隔離区域の中にいるか否か?
●自分が高リスクの人々の中にいるか?
●自分が高リスクの人々の中にいる誰かを世話しているか?

COVID-19に起因する合併症の高リスクにさらされた人々のような一部の人々は、普段以上に用心する（家にいる）よう、保健機関からアドバイスを受けている。

だが、一般生活者の大半の人にとって、ジムに行く習慣を継続することは依然として良いことだといえる。ジムに行くことーあるいは、ただ運動全般をすることーは人体の免疫システムにとって良いことである。少しストレスを感じている人なら誰でもストレスを軽減することができ、社会支援や（必要な場合には、お互いに1メートルまたは3フィート離れるという安全な距離からの）仲間意識という健康のために最も必要な特効薬が得られる。フィジカル、メンタル、ソーシャルそれぞれを健全に維持できるのだ。

この記事は、ジムに行くことが有益であるという証拠に裏付けられた4つの理由に焦点を当てている。

①身体活動とエクササイズは免疫機能の向上に役立つ。
②エクササイズはストレスを軽減する。
③身体活動は代謝を正常にする。
④ジムは清潔であれば、安全である。

①身体活動とエクササイズは免疫機能の向上に役立つ。

これまでの研究から、身体活動が免疫機能の改善につながることを示している。「スポーツ・保健科学ジャーナル」で公表された広範な評価は、60分未満の強度の運動が、病原体に対する身体防御において非常に重要な役割を果たし、病気の炎症を抑えるのに役立つ免疫グロブリンや、ナチュラルキラー（NK）細胞、T細胞やその他の免疫細胞の循環を向上させるメカニズムについての概要を記している。

その評価の一環として行われた、無作為に抽出された人々への試験結果の分析によれば、8週間から1年間にわたる長期的で中程度のエクササイズプログラムを行った人々は、上気道感染症（URTI）の発症率が低く、かつ発症期間も短かった。また、毎日運動している人々については40〜50%も低く短かった。長期間の人々の研究の同様の分析でも、身体活動とフィットネスのレベルが高いグループのURTIは28%も低かった。

ニューヨークタイムズ紙の最近の記事で要約された、人間とげっ歯類動物（ネズミ等）を対象にした幾つかの研究は、身体を健康に維持することが、免疫システムが機能するうえで有効で、少しの運動でさえ有害な細菌を撃退するための身体能力を強化することができる、と指摘している。

ある過去の研究では、ランニングやマラソンのような激しい運動は免疫システムに悪影響を与えると結論付けている。だが、「免疫学のフロンティア（Frontiers in Immunology）」で2018年に公表された調査では、激しい運動と一時的な免疫抑制との関連を裏付けるというエビデンスは限定的であることが判明した。

その2018年の調査結果は、激しい運動が実際に免疫監視を向上させる可能性があること、高い強度の運動がウイルスや細菌の侵入への対応力を強化すること、長期的運動が免疫力を高めることも示している。

②エクササイズはストレスを軽減する。

身体活動は、ストレスを軽減することにより、免疫機能に間接的にも良い影響を与えることができる。カーネギーメロン大学の調査では、心理的ストレスレベルの高い人々は、一般的な風邪にかかりやすいことが判明した。

エクササイズは、免疫システムへのメリットによる身体的への影響に加えて、ストレスの軽減に役立てることもできる。ストレスは、精神的な健康に明らかに悪影響を及ぼす可能性がある。

「生理学のフロンティア（Frontiers in Physiology）」で公表された研究は、エクササイズをすることで、急性のストレスに対する感情面での高い回復力を生み出す可能性があることを示唆している。アメリカ心理学会が行った「アメリカにおけるストレス」調査の回答者は、エクササイズには以下を含む良い影響があると回答している。

エクササイズによる心理面での影響

●気分がよくなる。
●自分自身について良い感情を抱く。
●ストレスが減少したと感じる。

この調査によれば、アメリカ人の43%がストレス管理のためにエクササイズを利用し、62%がエクササイズが非常にまたは大変効果的であると回答している。

③身体活動は代謝を正常にする。

ある研究では、低代謝が、免疫システム機能の低下に繋がるとしている。これは、糖尿病等の慢性的症状のある人々がインフルエンザやコロナウイルス等の感染症を発症しやすいとともに、感染症から合併症を発症するリスクが高いことの理由の1つだといえる。他の研究によれば、糖尿病と高血糖の人々は感染症にかかりやすく、糖尿病を抱える肥満の人々は、代謝が正常な肥満の人々よりも免疫システムの抑制が強く見られている。

代謝が正常であることと身体活動レベルの高さを関連付ける証拠もある。活動的な時間を過ごすことは代謝症候群（メタボリック・シンドローム）の発症リスクを低下させる。強度の長期的なエクササイズが血糖値を低下させることを示す研究もある。

さらに、長期的に行われている研究では、速足ウォーキング等の中程度の1日30分間のエクササイズが糖尿病のリスクを30%低下させる可能性があることを示している。

④ジムは、 清潔であれば安全である。

ジムは日頃から徹底的に施設を清潔にしており、会員にも器具を使用後にしっかり拭くよう求めている。過去数カ月にわたり、多くのジムはコロナウイルスの大流行を踏まえて自社の清掃方針を改善してきた。ほとんどの専門家は、教会、商店街、食料雑貨店等の人々が集まる場所に比べて、ジムが特有な脅威を与えるものではないことに同意している。

ボストン市にあるブリガム・アンド・ウィメンズ・ホスピタルの感染症部門の医長のポール・サックス医学博士はタイム・マガジン誌に次のように語った。「ジムは他の共用場所に比べて必ずしもリスクが高い場所ではありません。発汗が人々を感染しやすくするということは特にないと思います」

ニューヨーク市にあるレノックス・ヒル・ホスピタルの救急医のロバート・グラッター医学博士はヤフー・ファイナンスに次のように語っている。

「現時点では、いつも通りに行動することをお勧めします。新型コロナウイルスの流行前にも日頃行っていたように。エクササイズ器具を使用後は、ハン

ドジェルで徹底的に手洗いをしたり、漂白剤入りの布巾やティッシュで消毒することです。ウイルスが体内に侵入するのを防ぐために、目、鼻、口に触れないようにすることも重要です。」

「現時点では、人々はエクササイズを続けるべきです。」と、ミシガン大学の公衆衛生校の疫学の准教授であるオーブリー・ゴードン氏は、最近のCNBCの記事の中で述べている。

医療・健康サービスのジョージ・ワシントン校の医学助教であるマイケル・ナイト氏も、CNBCに対して同様の意見を述べている。彼は自分の患者に対して「全体的なリスクを下げるために、中程度の量の身体活動を継続する」よう依然として勧めている。

フィットネスクラブが営業を続ける限り、エクササイズの健康面のメリットを会員に思い出させることが重要である。たとえ、ストレスや不安、心配のある時期においても。これらの関連記事や統計をソーシャルメディア（SNS）で共有したり、会員と共有するために、この記事の一部または全部をコピー&ペーストすべきである。

新型コロナウイルスの大流行中にクラブが会員の安全を維持し、会員に情報提供する方法に関する詳細情報については、IHRSAの記事「コロナウイルス:ジムでの予防と成功事例」を参照のこと。

また、新型コロナウイルス対策の業界最新情報は、「コロナウイルスについてクラブが知るべきこと」を参照のこと。

アレクサンドラ・ブラック・ラーコム（2020.3.11）

新型コロナウイルス予防のジム対応のケーススタディ

現在、「COVID-19」という新型コロナウイルス病が大流行し、100を超える国と地域に影響を及ぼしている。この記事は、新型コロナウイルスに関する情報と、クラブが会員と従業員の安全を維持し彼らに情報提供するのに役立つ方法に関する情報を提供する。

コロナウイルスとは何か?

コロナウイルスは世界中でありふれたウイルスである。これまでに、人に感染する病原体として知られているコロナウイルスは7種類あり、その内4種類は通常、軽度から中度の呼吸器疾患（通常の風邪と似た症状）を引き起こす。最近の種類である「中東呼吸器症候群（MERS-CoV）」や「重症急性呼吸器症候群（SARS-CoV）」はより深刻な症状を引き起こす。

現在流行中のウイルスは「SARS-CoV2」で、「コロナウイルス病2019（COVID-19）」を引き起こす。

コロナウイルスはどのようにして感染するか?

コロナウイルスは、感染者が咳、くしゃみ、吐息をした際の呼吸飛沫を通じて人から人へ感染する。これらの飛沫は物体表面に付着し、人がその感染した表面に触れた後、目、鼻、口を触った際に感染する。

その証拠に、物体表面の種類や温度等の要因にもよるが、表面に付着したウイルスは数時間から数日も生き続けることができる。人は飛沫を吸い込む可能性があるため、WHO（世界保健機関）は、病気や咳をしている人から少なくとも3フィート（1メートル）離れるよう推奨している。これは、インフルエンザや通常の風邪の感染の仕方に似ている。現在の研究によれば、コロナウイルスは空気感染しない。

幾つかの種類のコロナウイルスは他の種類より感染力が強い。COVID-19の大半の症例は家族のような密接接触者の間で広がっているように思われる。

コロナウイルスの蔓延をどのようにして防止できるか?

現在、COVID-19用のワクチンは存在しない。WHOとCDC（アメリカ疾病対策センター）は共に、呼吸器疾患を防止するために、以下を含む共通の予防措置を推奨している。

- 石鹸（少なくとも20秒以上）またはアルコール入り溶液（少なくともアルコール濃度60%以上）を用いて通常の手洗いを行う。
- ティッシュや肘（手ではなく）を使って咳やくしゃみを覆う。
- 洗っていない手で、目、鼻、口に触れないようにする。
- 病人との接触を制限し、自分が病気の場合には家から出ない。

CDCは、人々が頻繁に触れる物の清掃と消毒も推奨している。

クラブが今すべき、2つのこと

疫病の流行や災害の中において、クラブの対策として2つの優先事項がある。それは、「会員と従業員の保護」と「会員とのコミュニケーション」である。

①会員と従業員の保護

COVID-19の感染が拡大している国や地域にクラブがあるか否かにかかわらず、上述の風邪やインフルエンザの予防措置を継続すべきである。

幾つかのクラブはこの大流行中に清掃のオペレーションを強化し始めている。自分のクラブがこの措置を行うか否かにかかわらず、自社の現在の清掃方針を会員に連絡することを検討すべきである。

大部分の会員は、クラブを利用するのは1週間のうちの数時間でありクラブが毎日行っていることの全容を知らない可能性が高い。クラブを安全で最善の状態に保ち、病原体から会員を保護するために行っていることを会員に知らせることは、会員を安心させることに役立つ。

会員の安全を維持するとともに、安心していただくもう一つの方法として、クラブが感染予防のために行っている措置をまとめた看板の掲示である。会員に思い出させる対策には、通常の手洗い、使用前後の器具の拭き取り、咳やくしゃみを覆うこと、洗っていない手で目・鼻・口を触らないことを含めることができる。

CDCとWHOは共に、感染拡大を防ぐために、症状がある期間は家を出ないことを推奨している。これは、軽症の場合にだけ家にいて、クラブには行かずに別方法でのトレーニングを継続して、体力を維持しようとする人もいるかもしれない。幾つかのクラブやスタジオは、病気のためにクラスに参加できない人々のキャンセル料を無料にし始めている。会員が家でできるトレーニング用プログラムの提供、ビデオチャット経由でのパーソナルトレーニングの提供、バーチャルクラスへのアクセス権の提供等、会員が在宅中も活動的でいられるようなオプションの提供を検討しているクラブもある。バーチャルクラスを提供する場合、トレーニング中に流す音楽の著作権に留意する必要がある。

クラブの従業員を保護するために検討することができる以下のような追加措置も幾つかある。

- 共用のワークステーション、コンピューター、電話の清掃を増やす。

●従業員が病気の場合には家にいるよう勧め、できる限りリモートワーク（遠隔勤務）を可能にする。

コロナウイルスの流行が進行中の国や地域にクラブがある場合には、感染対策について地元・地域・国の保健機関からの助言を求めるべきである。それらの保健機関は地元の企業や市民に対して地域共同体を保護するための適切な手順を助言してくれるだろう。

②コロナウイルスに関するコミュニケーション

クラブがメンバーとコミュニケーションをとる目的は、会員への情報提供と、会員を安心させるという2つの意味がある。

まず、適切な口調で会員に伝えることが重要である。すなわち、新型コロナウイルスに関する適切なレベルの懸念と、会員の安全を確保するためにあらゆることをクラブが行っていることを会員に伝えていく。以下の3点について会員に連絡するといいだろう。

クラブの懸念を伝える。クラブとその従業員が会員の懸念を認識し理解し共有していることを会員に知らせる。

情報を提供する。会員の安全を維持するためにクラブが行っていること（清掃やその他の手順と方針を含む）についての概要を会員に伝える。

安心させる。クラブが継続的に状況を監視していること、および、クラブが入手可能な情報を定期的に会員に伝えることを知らせる。

会員が確実にクラブの連絡を見るようにするために、以下の複数の媒体を通じての情報共有を検討することも重要だ。新型コロナウイルス禍が継続する限り、絶えず変化する進捗状況を会員に定期的に連絡すべきである。

●電子メール／電子ニュースレター
●ソーシャルメディア（SNS）
（私的な会員グループを含む）
●ウェブサイト

自分やクラブの誰かがコロナウイルスにさらされたと思う場合、何をすべきか？

COVID-19にさらされた可能性があり、咳・発熱・息切れ等のインフルエンザに似た症状がある人は、直ぐに病院に行って、他者との接触を避ける。コロナウイルス症例の90％で、初期症状には発熱が見られ、症例の70％で空咳が見られる。他の症例についてはCDCの情報を参照のこと。

クラブ会員がコロナウイルスにさらされた場合には、ほとんどの場合、保健機関はその会員の接触者を追跡し、ウイルスにさらされた可能性のあるすべての人を監視または検査するだろう。保健機関はその場合にクラブが取るべき予防措置を助言してくれるだろう。

供給不足への対処

多くの地域（感染拡大が報じられていない地域でも）、清掃用品が不足している。薬局や食料雑貨店では手の消毒液が不足している。手の消毒液が不足している（または無い）場合、COVID-19の蔓延を防止するためにできる最も重要なことは、「手洗い」である。エクササイズ器具用の消毒液を購入できないまたはそれが不足している場合には、クラブは、基礎成分としてエチルアルコール、イソプロピルアルコールまたは消毒用アルコールを用いて自作できる。少なくともアルコール濃度60％以上の溶液を使用することができる。

手または物体表面の消毒液の作り方に関する詳細情報については、ウィリアム・パターソン大学の生物学の教授であるミリアム・ワーマン氏とのインタビュー（ビジネスインサイダー誌）を参照のこと。

保護マスクや医療用マスク等の買い溜めしないことが重要である。数量が限られたマスクは、それを最も必要とする人々（医療従事者、病人、病人を世話する人）のために優先的に確保されるべきである。

会員に対する十分な情報提供の継続

ある人々は（もっともなことだか）神経質になっているかもしれないが、保健機関は人々に対して通常の予防措置を取るよう勧めている。例えば、ワクチンの最新情報の把握、健康的な食事の摂取、定期的な運動等である。社会的距離を確保する措置（人の多い場所を避けることを要求する措置、学校閉鎖や集会の制限等）が実施されない限り、ジムでトレーニングすることは健康的であり安全である。クラブにとって幸運なことに、新型コロナウイルスは汗を通じては感染しない。

コロナウイルスに関する詳細情報については、CDCやWHOの情報を参照のこと。

企業向けのインフルエンザ防止に関する詳細情報と情報源については、CDCのウェブサイトやCDCの「企業パンデミックインフルエンザ計画チェックリスト（Business Pandemic Influenza Planning Checklist）」を参照のこと。

また、CDCの「コロナウイルス病2019に対する計画と対応のための雇用主および企業向け暫定指針（Interim Guidelines for Employers and Businesses to Plan and Respond to Coronavirus Disease 2019）」でも詳細情報が掲載されている。

アレクサンドラ・ブラック・ラーコム（2020年3月9日）

世界のフィットネス関連団体の新型コロナウイルス（COVID-19)情報サイト

IHRSA（国際ヘルス・ラケット＆スポーツクラブ協会）
Coronavirus Resources for Health Clubs
米国のフィットネス産業団体。世界のフィットネスクラブ経営企業とのネットワークを持ち、クラブやジム・スタジオの新型コロナ対策情報が充実している。ウェビナーでは、中国でスタジオを展開するスタジオチェーンオーナーの体験談も聴くことができる。

IDEA（国際ヘルス＆フィットネス協会）
COVID-19 SUPPORT CENTER
米国の運動指導者協会。世界のインストラクター・トレーナーとのネットワークを持ち、運動指導者にとっての新型コロナ対策情報が充実している。

WHO（世界保健機関）
Be Active during COVID-19
人間の健康を基本的人権の一つと捉え、その達成を目的として設立された国際連合の専門機関。疫学的な研究からの新型コロナ対策情報が充実している。

ACSM（アメリカスポーツ医学会）
Coronavirus (COVID-19) Update
米国のヘルスフィットネスやスポーツ医学の資格認定団体。世界の医科学の専門家とのネットワークを持ち、スポーツ医科学の見地からの新型コロナ対策情報が充実している。

CDC（アメリカ疾病予防管理センター）
Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)
アメリカの保健福祉省所管の感染症対策の総合研究所。疾病予防の見地からの新型コロナ対策情報が充実している。

― フィットネスで、前進しつづける力を ―

KEEP MOVING FORWARD プロジェクト

**株式会社クラブビジネスジャパンは、 フィットネスクラブ経営・運営企業 だけでなく、
フィットネス業界で働くインストラクター・トレーナーの方、さらにはユーザーの方々も含めて、
すべてのフィットネスを愛する人々が、どんな困難に対しても協力・団結して、
前向きに歩み続けることをサポートするためのプロジェクト「KEEP MOVING FORWARD」を開始いたしました。**

フィットネスを続けるすべての人と共有したい想い

If you can' t fly, then run,	**飛べないなら、走ればいい**
if you can' t run, then walk,	**走れないなら、歩けばいい**
if you can' t walk, then crawl.	**歩けないなら、這えばいい**
But whatever you do,	**何をするにせよ**
you have to keep moving forward.	**我々は前進し続けなければならない**

ーマーティン・ルーサー・キング・ジュニア

フィットネスの恩恵ってなんだろう。
体力がつく、忍耐力がつく、美しくなる、仲間ができる・…
いくつも挙げることができるだろう。
ぼくたちは、意識しようと、しまいと、その恩恵にあずかってきた。
とりわけ一番大きな恩恵ってなんだろう。

それは、「自信」ではないか。
フィットネスという言葉の本来の意味は、「準備ができた状態にすること」。
今、新型コロナウイルスによる影響で
一時的にぼくたちの愛すべきフィットネス業界には逆風が吹いているけれど、
ぼくたちは歩みを止めてはいけない。

一人でも多くの人々がフィットネスを通じて、「自信」をもって生きることができるように。
来るべき明るい未来を見据えて、ぼくたちが仕事にしている「フィットネス」にプライドをもち、
今すべきことを創造的に考え、前向きにそれに取り組んでいくことが必要ではないか。

前へ。
決して歩みを止めてはいけない。
KEEP MOVING FORWARD.

各施設の経営者や従業員はもとより、インストラクターやトレーナー、スタッフの皆さまは今、ご自身で何ができるのか・何をすべきか、日々自問自答していらっしゃるかと思います。また、フィットネスやフィットネスクラブを愛するユーザーの方々も、従来と同じように施設でフィットネス活動をすることができず、ストレスを解消できずにおられ、どうしたらいいのかと迷われていることかとお察しします。

私たちフィットネス業界ではこれまで、ココロとカラダの健康づくりのサポートを通して人々に体や心の「健康」だけでなく、「自信」や「勇気」、さらには人々との「つながり」や「幸福感」を提供してきたと自負しています。これからも、ずっと私たちは生活者の健康づくり、幸せづくりに貢献していきたいと考えています。そして、私たちは新型コロナウイルスの影響や被害を受けている今こそ、健康づくりに取り組む関係者に真に寄り添って、応援する時ではないかと考えました。会社や団体等の垣根を超え、このフィットネス業界で働くわたしたち全体で協力・団結して、フィットネスライフを楽しむすべての方々に、「前向きに歩み続けよう」という応援メッセージを送りたいと考えました。この難局を多くの人々の創意工夫と粘り強い努力で乗り越え以前よりももっと強く、美しい業界や市場にしていきたいのです。それが今回このプロジェクトの目指すゴールです。

公式サイトにて最新情報を配信中

各社ジム・スタジオ・フィットネスクラブの営業状況や、新型コロナウィルスへの対応情報、オンラインフィットネスの情報を中心に『今できるエクササイズ』をご紹介。
これからもフィットネスを続けるための、メッセージ掲示板への書き込みも募集中！
それぞれの想いを共有しましょう。

KEEP MOVING FORWARD　Tシャツを着て、前進しつづける！

プロジェクトに賛同いただき、クラウドファンディングより支援いただいた皆様へTシャツをお届けしています。
【#KeepMovingForward、#前進しつづける】をタグ付けして、想いを共有しましょう。

クラウドファンディング　公式Facebook　公式Instagram

クラウドファンディングでの支援は、4月30日（木）まで受付中！
（それ以降の支援・グッズ購入は、左記公式Facebookよりお問い合わせください）

HOME FITNESS

外出自粛でも続けられる！

ホームフィットネス特集

サスペンション

自体重による重力負荷を利用するトレーニングシステム。
持ち運び簡単であらゆる場所で使用できます。
公園などでいかがですか。

TRX
ホームキット スウェット
¥20,000

TRX　Xマウント　¥4,800

ダンベル・ケトルベル

フリーウェイトトレーニングの魅力は、
エクササイズ種目のバリエーションが豊富で、可能性が無限大であること。

リーボック ヘックスダンベル 2個セット
7.5kg〜30kg ¥14,780〜

パワーブロック SP50 ¥61,100

日本製ハードスタイルケトルベル 4kg〜48kg ¥3,000〜

ボール

腹筋強化のイメージが強いですが、球技等に取り組むかたは、
より競技に即したウェイトとして活用できます。

リーボック スタジオジムボール 55cm ¥5,500

スプライ メディシンボール 0.9kg〜 ¥6,500〜

フィットネス市場
Fitness Ichiba

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

バンド・チューブ

左右対称性が確保しやすく、整える系のトレーニングにお勧めです。

パフォームベター ミニバンド4本セット ¥2,200

スプライ エクサチューブ ¥2,000～

ジムスティック ¥12,800～

バランスギア

食事もバランス、カラダもバランス。集中力のアップに。

チャコット グーポ ¥6,900

エアレックス バランスパットエリート¥12,600

バランスディスク ¥3,420

振動

魂を揺さぶる。ブルブルを感じてみてください。

パワープレート パーソナル ¥320,000

ハイパーボルト プラス ¥66,600

ハイパースフィアミニ ¥12,700

マシン

24時間自分専用。スタイリッシュなデザインの機種を集めました。

アディダス T-19X ¥250,000

リーボック GB50 ¥68,000

ボディクラフト F605 ¥50,000

こちらに掲載の全商品は楽天「フィットネス市場」で販売中!　フィットネス市場　楽天　検索

※表示はすべて税抜価格です　※新型コロナウイルスの影響で商品欠品・遅延が生じる可能性もございます。

インストラクターのライフプランを考える

～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、一般社団法人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の遠藤 美央さんに、お話を伺った。

遠藤 美央さん Mio Endo
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
エアロビクスインストラクター
現在ヨガ勉強中

――遠藤さんとフィットネスとの出会いについて教えてください。

遠藤　学生時代は躰道という武道をやっていました。元々身体を動かすのは好きだったのですが、会社員になり、運動不足から福利厚生でいけるスポーツクラブに行き、エアロビクスに出会ったことがきっかけです。はじめは全然踊れず、とても悔しくて、仕事が終わってから毎日のようにスタジオに行くようになりました。気が付くとどっぷりエアロビクスにはまっていて、習い始めて一年がたった頃に養成講座に通い、インストラクターになりました。

週に3日会社員として勤務し、退社後に週5～6日フリーインストラクターとしてレッスンを担当する毎日を送っていました。自身のレッスンや、好きな先生のレッスンに参加し、20代はずっとエアロビクス一色の青春時代でした。

――どのようなきっかけで協会と出会ったのでしょうか。

遠藤　レッスン中にお客さまの一人が怪我をしてしまったことがあり、オーバーワークが原因だったのですが、私がもっと勉強していれば…という思いが強かったのを覚えています。例えば成人女性と言っても、20代と50代では抱える身体の悩みは同じ方であっても違います。女性の一生のバイオリズムを知ることで、インストラクターとしてまだ私にできる事はないかと、考えるようになりました。

リサーチするうちに、妊産婦向けのプログラムがあることを知りました。結婚を機に講習に行きたいと考えたのですが、1人目の妊娠と重なり、出産前に座学を学び、出産後に実技を学び資格を取得しました。

2人目の出産後3ヶ月目からハイハットスタジオでレッスンを担当しています。今年で8年目になります。

――知識をもってお産に挑めたのは、女性としてもいい経験になったのではないですか?

遠藤　ところが、教科書通りのお産ではなくて(笑)初産の時は、勉強したこととの違いに少しパニックになりました。8年間、マタニティインストラクターとして多くの妊産婦さんと関わってきましたが、やはり妊娠出産はひとりひとり違います。

私の体験も含め、生徒さんに多くの体験を伝えられるので、すべてがいい学びだったと感じています。

――資格取得時や勤務開始後育児との両立で大変だった事はありましたか?

遠藤　資格取得の時は、医学的知識がなかったので産科学などの座学が大変でした。実技はすべて楽しかったなぁという思い出です。また、育児との両立で工夫していることは、一時期レッスンの時間帯の関係で、保育園のお迎えが遅い時期がありました。そんな日は、バランスの良いお夕飯は諦め、すぐにできるうどんや丼もの、場合によっては外食!と割り切り、その分ゆっくり子どもたちとお風呂に入ったりスキンシップの時間を増やしました。

子育ての上では、子どもたちの生きる力を邪魔したくないとは思っています。

子どもは親が想う以上のパワーを持っています。性格的に過干渉になりやすいので、彼らが見るもの聞くもの感じるものを尊重してあげたい。その上で手助けが必要なら隣で手を貸してあげたいと思っています。あとは、親ですが未熟な人間なので、こちらが悪かったら必ず謝るようにしています。

――資格を取得してご自身のライフスタイルに変化はありましたか。

遠藤　女性に寄り添える立場になれたことが嬉しかったです。私たちインストラクターのできることは、妊産婦さんのお手伝いでしかありませんが、それでも意義深いと感じます。世の中では核家族化が進み、孤立する母子が増えているように思います。妊娠と育児を孤独なものにしないよう、これからも運動を通してお手伝いしていきたいです。

最後になりますが、インストラクターを取り巻く環境は日々変わっていきます。多くの方とともに学び、フィットネス業界を盛り上げていけるといいなと思います。

フィットネスクラブ様・専門スタジオ様・関連施設様へのご案内

日本マタニティフィットネス協会が展開する●妊娠中のプログラム ●出産後のプログラム ●その他のプログラムの体験会・講習会（養成コース）を御社の施設・スタジオで開催しませんか？
講師は協会から派遣します！受講いただくのは、御社のスタッフ様！プログラム導入（登録施設）のご相談もお気軽にお申し付けください！
詳細、お問合せはE-mail：yoshizumi@j-m-f-a.jp　まで！

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。

協会・養成講座の詳細はコチラ▶

期待の若手

Hope

第19回　神奈川県

**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19回目は神奈川県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FitnessBusiness106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

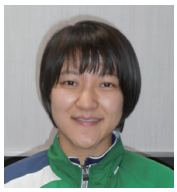
セサミスポーツクラブ大船

入社4年目を迎えた横山瑞季さん。現在はショートレッスンやフィットネス商品の販売企画、シフト管理などを担当しており、日々のやりがいを「レッスンで見る、自然と湧き出るお客さまの笑顔や、『楽しかった』などのお声をいただけると嬉しくなります。また販売会で目標売上を達成できたときもやりがいを感じる瞬間です」と笑顔で語る。常にお客さまの様子に気を配ることで、「この前はレッスンに出ていませんでしたね」など、何気ない変化を会話の糸口にコミュニケーションを図ることを心がけている。そんな横山さんの強みは明るい声だ。特に笑い声は「聞いているとこっちまで楽しくなる」とのお声をいただくこともあるそうだ。

同社では、インストラクターとしてのスキルを3年かけてじっくりと身に付けたうえでパーソナルトレーナー研修となるため、横山さんもいよいよ始まる。「自分に会いにたくさんの方が来てくれるようになりたい」という目標に向け、知識を磨いていく。

横山瑞季さん　Mizuki Yokoyama

1994年6月27日生まれ、神奈川県横浜市出身。桐蔭横浜大学スポーツ健康政策学部スポーツテクノロジー学科卒。学生時代はバスケットボールで県大会への出場経験も。「寝ることが大好き」で休日の睡眠が働く活力になっている。



パルバル湘南スポーツクラブ

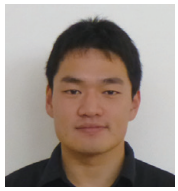
中学まではテニスに取り組むも、高校以降は運動から離れていた鈴木靖彦さんだが、たまたまアルバイト先にクラブを選んだことで、水泳の技術を習得。さらに同僚のインストラクターたちの鍛えられた身体に奮起して筋トレを始めたことで、身体つきは大きく変わった。現在、スイミングレッスンやスタジオレッスンなどを担当するが、先の経験が大きな強みとなっているようだ。

「大人になってから始めたのでは運動能力は伸びないなどとよく聞きますが、自分の経験を通してそれは違うと伝えたいです。うまくできない気持ちがわかるからでしょうか、お客さまからも『とても丁寧に教えてくれる』というお言葉をいただくことが多いです」

来季から導入予定である新プログラムの指導資格や、さらに「トレーナーとしての様々な資格にも挑戦していきたい」と目標を語る鈴木さん。さらなる高みを目指して努力を続け、より多くのお客さまに自身の経験を伝えていきたいと考えている。

鈴木靖彦さん　Yasuhiko Suzuki

1987年3月24日生まれ、神奈川県茅ヶ崎市出身。千葉工業大学経営情報科学科卒。トレーニングは習慣であり、リフレッシュにもなっている。自身も他クラブに通うことで、常にお客さま目線を忘れないよう意識している。



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

Audition

NEXT編集部 工藤佳奈江×SPORTS GATE 丸山寛 監修

オーディション攻略の秘訣 PART2

2回目となる今回は、オーディション審査中に見られている重要スキルの攻略について、裏話も交えて紹介していきます。

1 課題理解能力とプログラミング

課題を正しく理解し、準備をおこなう

オーディションではそれぞれの種目で課題が提示されます。事前提示か当日提示かはクラブによって違いがありますが、何れにしても正しく課題を理解するための準備が必要です。審査課題は、概ね抽象的な内容が多い傾向にありますので、事前に確認出来る事は全て確認しましょう。

＜例えば･･･＞

エアロビクスの場合、「初中級のメインパートを5分間」などはよくある課題。「初中級のメイン」という抽象的な課題が出ると想定した場合、インストラクターが事前に行えることはなんでしょう？まず、そのクラブのスケジュールをホームページで確認し、エアロビクス初中級というクラスが実際にあるのか確認します。実際に存在すれば、そのクラスの概要をプログラム説明ページから探し、頭の中に入れておきましょう。また、そのようなクラスが無い場合には、初級クラスと中級クラスのバランス（割合）を週間スケジュール表で確認し、クラブがどちらのクラスを重要視しているのか読み解きましょう。あくまでも一つの考えですが、初級クラスが多い場合は、スタジオ利用者の年齢層が高い傾向にあることが考えられます。そうなると、「初中級」という課題に対し、**初級へのフォローが十分に行える内容を求めている可能性もある**ということです。また、対象クラブにインストラクターの知り合いがいる場合には、参加者の傾向やお客さまの様子などを聞いてみる事も良いでしょう。

オーディション冒頭、
担当者からのスケジュールや
課題についての説明。
ここでの聞く態度も
ジャッジに含まれています。

ベーシックなポーズは網羅して挑む

ヨガの課題では、指導するポーズを指定されることもあります。極々ベーシックなポーズにもかかわらず、「そのポーズやった事ありません」という返答を耳にすることが多くあります。トレーニングコースで教わらなかったとしても、**ベーシックなポーズについては全て網羅した状況**でオーディションに臨みましょう。

ピラティスも同様で、統一された種目があるカテゴリーについては、留意する必要があると思います。「その種目できません」「その種目やった事ありません」とジャッジに伝えた時点で、かなりのマイナスポイントに…。

指導すべき内容は割愛しないよう、プレゼンを練習する

限られた時間の中で自分のスキルを出し切ることは、非常に難しいです。焦ってしまい、指導すべき内容を割愛しないように気を付けましょう。度々お見受けするのが、指導の段階（ブレイクダウン）を割愛してしまい、結論を急ぐパターンです。ジャッジは、**指導過程がいかにスムーズで、かつ安全で効果的、そして参加レベルに対して配慮ある内容になっているか**を見たいものです。短い時間で最高のパフォーマンスを発揮するためにも、必ず5分～10分のプレゼンを練習してから臨みましょう。

オーディションをジャッジされた、
JR東日本スポーツ株式会社各店
スタッフの皆さま。

当企画の監修を務める
㈲スポーツゲイト代表の丸山寛さん。
20年以上に渡り多くのクラブで
ジャッジを行っています。

丸山寛 Hiroshi Maruyama

有限会社スポーツゲイト 取締役社長
競技エアロビックで3年連続日本チャンピオンを獲得後、ナショナルスポーツブランドや大手製薬会社など数社とスポンサード契約を結び、業界内外でフィットネスインストラクターとしての活動に力を注ぐ。現在は、数百名のインストラクター、トレーナーを抱える会社の代表を務める傍ら、複数のフィットネスクラブのアドバイザーとして精力的な活動を行っている。

工藤佳奈江 Kanae Kudo

月刊NEXT編集部
某フィットネスクラブ社員6年経験後、外資系生命保険会社の営業マン転身を経て、株式会社クラブビジネスジャパン入社。フィットネスクラブ社員時代は、ダンスやヨガ･筋コン等の様々なレッスンを担当していた。

2 インストラクション

マイクを使用しない状態でのリード練習は必須

オーディションでは、必ずしもマイクを使用できるとは限りません。どちらかというと公平性をきたすために、マイクの使用をNGにしている場合が多いかと思います。従って、マイクを使用しない状態でのリード練習を必ず行いましょう。また、いつもの調子で曲のボリュームを上げてしまうと（特にアクティブ系）、バーバルキューが何も聞こえず、ジャッジがしにくい状況になりますので、音量は最低限に留めましょう。

自分自身のキューイングの癖をチェック

キューイングテクニックは、どうしても普段の癖が出やすく、自分本位のインストラクションになりがちです。バーバルキューとビジュアルキューのバランスを考え、そして参加者のレベルや状況に応じて、適切な内容のキューイングバリエーションを駆使できるよう、オーディション前には自身のインストラクションを、ボイスレコーダーや動画を活用して、確認する事をお勧めします 。

プレゼン前のトークは手短に

オーディションで、個人に与えられているプレゼン時間は刻一刻と進みます。プレゼン前トークは時間をかけすぎずに、最低限の挨拶、案内で切り上げ、すぐに課題に取り掛かるようにしましょう。

基本的な動作やインストラクションを的確に

オーディションでは、自身の動きを止めた状態で、ラウンド指導やお客さまを煽る等のインストラクションは必要ありません。これも、いつもの癖でついついやってしまいがち。ジャッジは数分の間で、動作・プログラム・インストラクションなどレッスンを行う上での中枢の部分を見て判断したいので、わざわざその判断材料を自ら放棄しないように注意しましょう。

実技審査終了後、
即座に各店担当者が
合否についての協議を行います。
時には評価が分かれ白熱することも。
これも真剣にジャッジを
行っている証ですね 。

いつもの笑顔とアイコンタクトを忘れずに

緊張のせいか、表情が強張り笑顔の無い方も多くいらっしゃいます。普段のレッスン同様、参加者には笑顔でアイコンタクトを送り、表情の変化にも意識をしてインストラクションを行いましょう。審査員も参加者も、インストラクターの顔や表情で心を動かされる場合も多々ありますので、緊張せずにベストスマイルを心掛けてください。

丁寧なブレイクダウンを心掛ける

最近では、「私だけ変わります」というインストラクションを活用されるインストラクターを多々目にしますが、インストラクターにとっては究極に簡単で、お客さまに対してはこの上なく不親切なインストラクションに感じます。それも、いきなり8カウント丸ごと全く別の動きに変わってしまうこともあったり…。このような進め方をされると審査員は、「一つひとつ段階を踏んだブレイクダウンが出来ない方なのかな？」と思ってしまいます。オーディションでは「私だけ変わります」というフレーズは封印し、丁寧にブレイクダウンを見せた方が、ポイントアップにつながる事間違いなしでしょう！

ジェスチャーゲームにならない魅せ方を

ノンバーバルを必須としているプログラムでは、ノンバーバル＝ジェスチャーゲームのようなインストラクションになっている場合が多いと感じます。ノンバーバルの意図は、声や言葉で音楽を邪魔することなく、音楽が持つパワーや世界観を楽しむための手法ですので、はき違えないように気をつけましょう。また、大袈裟すぎる表情変化も参加者からの好き嫌いが分かれてしまうので、オーディションの際は気をつけるべきポイントです。また、ビジュアルプレビューが使えるプログラムであれば、適切なカウントで活用する事をお勧めします。

**オーディションを開催している
クラブの担当者にお話しを伺いました！**

オーディションで重視しているポイント

JR東日本スポーツでは、フィジカル・インストラクション・接客スキルの3つの観点で採用を行っています。

『フィジカル』『インストラクション』は限られた時間での審査となりますが、中でも重視している『接客スキル』は、会場へお越しいただく際の立ち居振る舞いや、待機時間の所作・言葉遣い等も勘案しています。お客さまに安心していただき、ビジネスパートナーとして互いに信頼できる関係を大切にしています。

お話を伺った方
JR東日本スポーツ株式会社
ジェクサー事業部
サブグループリーダー
石原 真衣子さん

編集後記

オーディションをレギュラーレッスンの延長のような形で捉えている方が多いと感じます。A社では通用してもB社では全く通用せずという事が起こるのが、この世界。他社では満員御礼札止め連発であったとしても、それはそれ。オーディション受講の際は、安全性、効果性など、フィットネス指導に関わる基本的なスキルを再度確認し、その上で個性を光らせる事を忘れないようにしましょう！（丸山）

つい自分のやり方で進めがちなオーディションでのプレゼンですが、第三者目線で自分がどのように見えているかを知り、癖を把握しておくことが審査にも大きく影響していると感じています。評価を下げないためにも、事前準備こそ徹底して行ってほしいです！（工藤）

次回は、【オーディション対策・番外編】についてまとめます！

Mind & Body部門

最優秀賞 本橋恵美さん

一般社団法人 Educate Movement Institute 代表理事
(株)E.M.I 代表取締役

2019年、ヨガやピラティスの運動療法としての機能価値を、数々の論文や学会講演などを通じて医療従事者向けに伝えた本橋恵美さん。身体をゆっくり丁寧に動かすことで、心の状態も調整できるマインド&ボディエクササイズの価値に加えて、モーターコントロールに焦点を当てて脳と身体をつなぐ効用へと、その価値を発展させた。ヨガやピラティスの新たな展開への可能性を高めた功績が注目された。

アスリートサポートに必要なスポーツ障害の知見

近年、ヨガやピラティスは、アスリートのパフォーマンスを高めるエクササイズとしても注目され、トレーニングに採り入れるアスリートも増えている。

2019年に日本を沸かせたラグビーワールドカップに出場する選手たちの多くも、ピラティスを定期的に行っていた。その要因に、ラグビー先進国の欧州やオセアニアでは、運動療法としてのエクササイズを理学療法士が開発することが多く、ピラティスがドイツ軍人のリハビリテーションとして生まれた経緯から、アスリートにもリハビリとして広く活用されてきていることがある。

本橋恵美さんがアスリート指導に深く携わることになったきっかけも、ラグビー選手たちへのピラティス指導だった。本橋さんは、フィットネス指導者としてのキャリアを、グループエクササイズインストラクターとしてスタートさせているが、2003年にいち早くピラティス指導者の認定を受け、パーソナル指導もスタートさせていた。2007年に、ラグビー元日本代表の方が、世界のアスリートが注目するトレーニングに興味を持ち、当時日本ではまだあまり知られていなかった「ピラティス」を導入したいと本橋さんに声がかかったのだ。

時を同じくして、本橋さんが担当するクライアントからの紹介で、様々なスポーツのアスリートへの指導機会も増えていた。アスリートとの接点が増えるにつれて、自身の力不足を痛感することも増えたと振り返るが、それがメディカル分野の勉強にのめり込むきっかけになったという。

「アスリートは目的意識が高い分、不調を抱えたときの不安も大きく、世界のアスリートに支持されているピラティスとはいっても、質問を多くいただくことになりました。『ACL術後2ヶ月ですが、どういうリハビリが良いですか?』とか、『椎間板ヘルニアになった原因は何だと思いますか?』とか。その時、すぐに答えられない自分に不甲斐なさを感じることも多く、スポーツ選手をみるなら、スポーツ障害の知識が必須だと痛感しました。そして、医療従事者向けの医学書を読むようになり、学会にも積極的に参加するようにしました」

運動療法としてのヨガ・ピラティスの可能性

医学書を探すようになって気づいたのが、運動療法についての記事がワンパターン化していること。また、リハビリや障害予防についての学びを深めるほど、ヨガやピラティスをリハビリに活用することで、より効果的な運動療法ができると感じたことだった。

こうした気持ちが高まっていた2014年。当時トレーニングのサポートをしていたアスリートが、肩の手術をすることになり、それまで学んできたことを活かして、リハビリもサポートしたいと、医師の診察から手術、理学療法士によるリハビリまでを見学させてもらいたいと相談。幸い了承が得られ、一連の経緯を見守った。その経験は衝撃的だったと話す。

「それまでは机の上での勉強でしたが、実際に立ち会うと、診察から術後まで医師が真摯にクライアントに向き合う姿や、手術に臨むアスリートの不安な気持ちを目の当たりにして、トレーナーとして、最適な運動療法を伝えたいと、覚悟のような強い気持ちがわきました。それと同時に、ケガを再発しない、ケガを予防するためのコンディショニングの重要性や指導も伝えられるようになりたいと感じたのです」

これをきっかけに、手術と外来の見学機会を重ねるようになる。患者さんに同席させてもらい、一緒にレントゲン画像を見ながら医師の説明を聞き、画像初見への理解も深めていった。そして、ヨガやピラティスでの動作評価と、画像診断を合わせてその障害をみることで、障害がどこに起きているのか、その障害が起きることになった根本的な原因がどこにあるのかを特定できるようになっていった。

論文執筆で鍛えた伝え方

医師たちとの接点が多くなるにつれ、病院やクリニックで運動療法の研修をする機会が増えていった。そしてその頃から、医学書の執筆依頼も来るようになる。医学書は、専門用語が多く、書き方にも独特のルールがある。本橋さんはそれまで論文を書いた経験もなく、書く自信もまったくなかったというが、自身の性格上、引き受けることで自分を追い込めると感じて、依頼にはすべて「やります」と答えることにした。当初は相当なストレスだったと言うが、文献を探し、数々の論文を引用するうちに、調べたり、書いたりすることが楽しくてしょうがなくなったという。気づけば、数年間で30本あまりの論文を書き、それらの論文が認められて、医師が集まる学会の特別講演で登壇機会も得られるようになっていった。

専門医（身体の部位別）の外来で画像の見方を学び、患者様とのコミュニケーションスキルにも感銘を受ける。

初めは鏡視下手術は、はじめ何が映っているか全く不明だったが、今では順番や手術用具まで把握できるようになっている。

執筆した論文は30を超える。毎回プレッシャーを感じながらも書き終えた時には多くの学びと達成感を得ている。

運動療法の視点から見たピラティスとヨガの違い

現状、メディカル分野の専門には、リハビリとして開発されたピラティスのほうが受け入れられやすい。だが本橋さんは、ヨガにも運動療法としてのモーターコントロールに効果的なエクササイズが多いことから、現在までに「Athlete Pilates AP ™」と「Core Power Yoga CPY®」として、運動療法としてのピラティスとヨガを、それぞれにリハビリからコンディショニングに活用できるプログラムとしてまとめている。

「ピラティスは、脊椎の分節運動を丁寧に行うため、体幹部へのアプローチに有効です。一方ヨガは、裸足で立位で行うポーズが多いため、足裏の固有受容器への刺激が得られ、モーターコントロールのための中枢神経の支配を効果的に高めることができます。また、運動療法には、“モビリティファースト”という原則があり、動くべき関節の適切な関節可動域を獲得してから、全体の動きを安定させていくという順番が大切です。その意味でも、ヨガのようにモビリティを高め、スタビリティが求められるエクササイズは、医科学的に見ても有効です。ヨガというと、宗教色の強さや過度に可動域を超えたポーズというイメージを持たれている医療従事者も多いので、論文を書きながら学んできた医科学的な視点からのコミュニケーションを大切にしています」

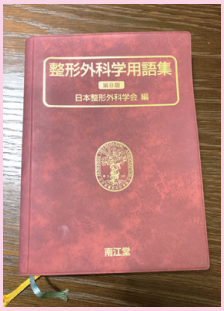
現在は、両プログラムを、メディカル分野の専門家から、フィットネス分野のヨガ・ピラティスのインストラクターまで、広くセミナーや養成コースを通じて詳解している。

今後、さらに運動療法として活用されることを目指して、これらのエクササイズの有効性を示すエビデンス収集もスタートしている。埼玉医大と共同研究で、CPYの38ポーズを筋電計をつけて行い、グローバル筋が稼働する前に、深層のローカル筋から動かせるようになることの検証を目指している。

「ヨガについては特に、ヨガによるケガで整形外科に相談に来る人もいて、エクササイズとしてのヨガに否定的なイメージを持っている医療従事者も少なくありません。ヨガへの信頼回復が必要な場面があることも現実です。ただ、医学の勉強をするほど、ヨガやピラティスが運動療法として貢献できる可能性が大きいことを感じます。メディカル分野に接点を持つことに敷居の高さを感じているヨガやピラティスの指導者も多いですが、ぜひ一緒に学びを深めて、その価値を伝えていきたいですね」

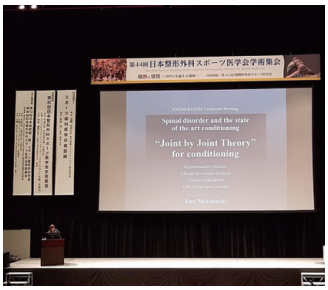
本橋恵美さん　*Emi Motohashi*
一般社団法人 Educate Movement Institute 代表理事　(株)E.M.I 代表取締役
リハビリ・障害予防や機能改善を目的としたコンディショニングトレーニングメソッドを考案し、患者からトップアスリートまでをサポートする。現在ラグビーセブンズ日本代表のコンディショニングを担当。病院での研修やヨガ・ピラティスの養成コースを全国で開催し、スポーツ医科学に精通したトレーナーの育成事業を展開している。
http://www.motohashiemi.com

MUST ITEM



整形外科学用語集

論文を執筆する際に正確な表記が求められるため、手放せない



国際学会では英語による発表。学会では仮説ではなく出来る限り正確な数字（エビデンス）が求められるため大学や病院と常にデータを取っている。

医療従事者向けの研修が多いため、医学用語や共通知識を十分勉強してから臨んでいる。

患者に運動指導をする立場の医療従事者も機能改善を必要とする人が多い。

年に40～50回ほど学会や病院・クリニックでの講演・研修を担当している。exercise is medicineのコンセプトも浸透してきている。

EXERCISE YOUR INFINITE POSSIBILITIES

フィットネス新時代で求められる能力

第1回「期待」する先輩上司、「期待」する新入社員

Profile **山本大樹**

NESTA JAPANスタッフ
1990年生まれ鳥取県出身
東京学芸大学生涯スポーツ専攻卒業後、7年間現場でプレイングマネジャーとして運動指導および店舗運営を経験し、NESTA JAPANに入社。
https://www.nesta-gfj.com/

はじめまして、この度NESTA JAPAN代表より連載を引き継ぐことになりましたスタッフの山本大樹と申します。前職での経験を活かして、皆様へ有益な情報をお伝えしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、新年度となり、新入社員の入社や人事異動などでスタッフの体制が大きく変化した企業も多いかと思います。

不安や心配を抱きつつ、期待に胸を膨らませる新入社員と迎え入れる先輩上司。「イマドキの若者は…」という世代間で生じる考え方の違いはいつの時代もあるように感じますが、本当でしょうか。

「適切」なコミュニケーションを取ることで、双方の根底にあるものを理解することが可能になります。

先輩上司が新入社員に期待していることは何でしょうか。それは、時間を遵守する、挨拶をしっかり行うといった「基本的なビジネスマナー」を身につけることです。また、業務を進める上で先輩の教えに沿って基礎的な仕事の仕方を学ぶこと、失敗を恐れず自発的に行動すること、分からない場合は素直に分からないと伝えるといった先輩上司の期待に応える「ひたむきな姿勢」が求められています。

一方で、新入社員が先輩上司に期待していることは何でしょうか。仕事に必要な「スキルや知識」、社会人としての「ルールやマナー」を学びたいと考え、その中で先輩上司に対して「親しみやすさ」や「丁寧な指導」を望んでいます。また意見やアイデアを「尊重してもらいたい」という考えや「仕事を効率良く進めたい」とも考えています。

しかし、経験がないため、自発的に取り組む中で上手くいかず足踏みしてしまうことがあります。その際に周りとのコミュニケーションを怠ってしまうと、先輩上司からはやる気がなかったり、カッコつけていたりするように見られ、結果として良い評価をされず、不協和音が生じる事が往々にあります。

一見すれ違っているようですが、双方には共通の思いがあります。新入社員の考えの根底には早く一人前になり、活躍していきたいという思いがあり、「会社への貢献」や「社会人としての成長」を求めています。同様に、先輩上司が求めるものの根底にも「新入社員が成長」し、共に「会社を盛り上げていきたい」という思いがあります。

半年前には予想出来なかった事が起こる時代において、先輩上司の成功体験が通用しないこともあります。新入社員の考えを受け入れ、一緒に学び、組織として成長していくことで変化が著しい時代を生き延びていけます。新入社員の方も、これまでとは違うからこそ、先輩上司が試行錯誤しながら指導してくれているという思いを感じとる必要があります。

新入社員の方は「分からないので、教えていただけませんか?」という一言を意識してみてください。先輩上司の方は、行っている業務の必要性を説明し、方法を例示することや温かく見守ることを意識してみてください。

一つの心掛け、一つのコミュニケーションにより、確実にお互いの信頼度が高まっていきます。

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.60 書籍での英語の勉強

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。

海外講師のセミナー時や海外旅行時に必要性を感じている英語の勉強。なかなか続かない私が今のところ行っている方法です。また今回は価格（税抜価格）も表記しておきます。

英語で学ぶ！
まんがでわかる7つの習慣
1,300円

ご存じ自己啓発書の世界的ベストセラー3000万部発行という『7つの習慣』のまんがバージョンの英語版です。『7つの習慣』ほどの大ヒット作になると「図解で分かる！」「1時間でわかる！」「家庭で活かせる！」など様々なバージョンが出版されています。英語の原書に挑戦しようにも、日本語版でもあの電話帳のような分厚さを思うと手が出ない方が多いでしょう。そこで、まんがバージョンの英語版の登場です！オススメするのは3つの理由からです。①絵を見れば内容が予測できる②一文が短い③すぐ横に日本語訳がある。このような親切設計ですので、ストレス無く読み進められます。

NHKラジオ「遠山顕の英会話楽習」
毎月1冊450円

私が中学生の時（30年前！）にNHKラジオの「基礎英語」のテキストを買ったはいいが1週間足らずでリタイヤした苦い思い出のあったNHKラジオでの英語学習。今改めてテキストを買って聴いているとても面白いです！分かり易いテキスト、1回15分の短時間、15分の中でも4つのコーナーがあるなど飽きさせない工夫が感じられます。またアプリで先週分の放送を聴く事が出来るので空き時間にいつでも勉強できます。

キンドル　アンリミテッドで
洋書を読む
毎月980円

10万冊以上の書籍が読み放題のキンドル　アンリミテッドで洋書も読めることを最近知りました。そこで絵本や7つの習慣など内容を理解している書籍をダウンロードして少しずつ読み進めています。分からない単語があったら、クリックすれば解説してくれますので、辞書を引き疲れて断念することは少なくなるでしょう。

私も試行錯誤中ですが、英語に触れる機会を書籍を使って増やしていく方法はまだありそうですのでアンテナを立てていきます。皆さんのオススメの方法があれば教えてください。

THESE DAYS
私の実家の愛知県犬山市でスタッフと来期の計画を立てました

NESTA
Exercise Your Infinite Possibilities

キッカケは上司からの薦め。NESTA PFTを取得したことでトレーナーとして、ビジネスパーソンとしても指導の幅が拡がりました。

柳本 絵美 さん　やなぎもと・えみ（トレーナー・モデル）

モデルとして活動する中、体型のコントロールは不可欠であるため、その一環としてトレーニングを始めました。

NESTA JAPAN WEB サイト

'19　MUSCLECONTEST JAPAN 優勝
'18　Ms.BIKINI 準優勝
'17　BEST BODY JAPAN 優勝
'09　ミス FLASH2009 グランプリ
LOWMEL～Bodymake&Fitness～Trainer
所属 :(株)WALK
保有資格 : 全米エクササイズ＆スポーツトレーナー
NESTA PFT

食べることが好きでしたが、食事管理も一緒に行いました。体は劇的に変化し、コンテストにも出場、皆様の応援もあり、お陰様で表彰台に上がることができました。

自身がトレーニングをする中で、見た目や精神面の変化の大きさを強く実感するようになりました。この変化を多くの方々に、ご自身の体を通じて感じてもらいたいという思いから「パーソナルトレーニングスタジオLOWMEL」でトレーナー兼モデルとして活動しています。

クライアント一人一人の悩みに向き合う中で様々な疑問点が生じ、スタジオ代表の五十嵐さんにご相談したところ、NESTA PFT資格の取得を薦めていただきました。五十嵐さんはPFT資格に加えてNESTAスペシャリスト資格を取得され、代表としてご自身でスタジオを経営されています。ご自身で経営される中で、PFT資格が実践的に大変役に立っているというアドバイスを受け、NESTA主催のゼミコースを受講し、基礎から学びました。

ゼミコースでは、NESTA講師陣の高いレベルの指導により、基礎・応用の知識を学び、見事合格することができました。PFT資格はトレーニングの知識だけでなく、集客の仕方やビジネスパーソンとしての基礎知識なども含み、既に活動している自分にとって、大きな収穫と自信になりました。取得後は、クライアントへ円滑なサポートができ、実際に集客率が大幅にアップしました。

これからの夢は、経験と学んだ知識を生かし、より人々の健康のお手伝いをすることです。加えて、講師としてセミナー活動もできるようにスペシャリスト資格を学び、自身のレベルを次のステージへ上げられるよう努めていきます。

パーソナルトレーナーの資格なら NESTA

全世界で NESTA のトレーナーが活躍しています
トレーナーのキャリアを築くために、NESTA の資格を取得してください

トレーナー・これからトレーナーを目指す皆さまへ

NESTA（全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会）は世界 60 ヵ国に展開するトレーナーの人材育成・資格認定団体です。そのような NESTA の認定する PFT(パーソナルフィットネストレーナー) 資格は、業界屈指の信頼性と国際的な認知度の高さが魅力！運動生理学や機能解剖学といったトレーナーの基礎知識からトレーナービジネスのスタートアップまで学べるため、これからトレーナーを目指すあなたにピッタリです。

現役トップトレーナーから直接学べるゼミコース

32 時間の養成講座に参加して資格取得を目指すコース。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できる実践力を身につけたい方におすすめです。

自宅で学べる通信教育型の WEB コース

時間のない方や遠方の方でも無理なく資格取得を目指せるコースです。テキストの各章に設定された課題に解答し、添削を受けることで PFT プログラムの隅々まで学習することができます。時間や場所の制約がある方だけでなく、筆記試験に万全を期したい方にもおすすめです。

事前講習会・認定試験は毎月開催！

認定試験は東京 (毎月)、名古屋・大阪 (隔月) の 3 会場で開催。試験前日には対策講座も開かれます。また、万一不合格の場合も 1 年以内は何度でも再受験することができます (要再受験料)。

キッズハイパフォーマンススペシャリスト

正しい体の使い方の指導法や、トレーニング法を習得し、子どもの運動能力・競技パフォーマンスを最大限に引き出すスペシャリストを目指します。

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。

カーディオフィットネストレーナー

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。

メンタルフィットネストレーナー

現代のストレス社会では、体力強化のためだけでなく"癒し"のためのトレーニングも求められます。"マインドフルネス"のヒントも満載です。

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。

世界的なコロナウィルスの感染拡大に伴い、日々の生活は一変し、日本でも「緊急事態宣言」が発令され、多くの方々が今までとは異なる働き方や生活を強いられていることと思います。連載は今回が最後となりますが、そんな時だからこそ、今までお話させて頂いた、情報リテラシー、思考力、マーケティング力、ブランディング力を活用して、皆で難局を乗り越えていきましょう！

お客様が求めているものは何か？

弊社が経営をしているスタジオも、大変有難い事に1月、2月と多くのお客様がお越しくださり、スタッフと共に今まで準備してきた施策が実を結び、今年の春から夏にかけて、過去最高益を出せるだろうと心を躍らせておりました。

しかし、3月に入ってからは状況が一変し、お客様からの「レッスンキャンセル」のご連絡が積み重なり、4月には新たなお客様のお申込みもパタリとストップ。今回、緊急事態宣言が出された地域の方は、同じ様な状況の方も多いのではないでしょうか？

この様な状況になると、私達は「どうやったら売れるのか？」「何をしたら売り上げの減少を防げるのか？」と考えがちですが、最も大切なことは、「お客様が何を求めているか？」であり、「お客様は何をしたら喜んでくださるのか？」です。

当たり前過ぎるくらいに当たり前の事なのですが、私自身も同じ様に、人はこの当たり前のことを忘れてしまい、売り手目線で物事を考えがち。

現在そして未来へ

現在は今までの生活が一変し、いわゆる「有事」になります。そうすると「平時の時に求められていた価値」と「有事の時に求められている価値」では、大きく異なります。

一般的にパーソナルトレーニングなどのサービスは、「承認欲求」や「自己実現欲求」などを満たすものでありますが、これは「平時」には多くの方に求められるものの、現在の「有事」においては、「生理的欲求」や「安全欲求」に関わるサービスを求める方がほとんどかと思います。

しかし、我々、運動指導者や医療従事者の能力は、「生理的欲求」や「安全欲求」を満たすサービスを生み出す能力を持っていますし、日頃のサービスを通して、こうした2つの欲求も提供をしています。

その為、現在の状況下においては、平時とは異なる訴求の仕方が重要であり、有事に求められている価値に合わせたサービスが必要です。

更には、Withコロナとして1～2年の短期的な打ち手を考え、実行しつつも、Afterコロナとして中長期的な戦略を描き、実行できる準備を進めておくことが重要！

皆で必死に考え、行動し、何とかこの事態を乗り越えていきましょう！

マーケティング思考を養う

顧客創造のヒント vol.27

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「シンプルさと応分負担」です。今回の事例は今年1月に日本では初めて販売がスタートしたピア・ツー・ピア（P2P）方式の保険についてです。

具体的には保険スタートアップの株式会社ジャストインケースが提供する「わりかん保険」というサービスです。こちらはネットワークのP2Pと同じ意味合いで、そこに属する人が対等な関係という概念のもと、加入しているグループ内の全員が同一な負担をしていく考え方です。

今回の新商品である「わりかん保険」はがんに特化していて、がんと診断された時には一律80万円の一時金を払うことになっています。この発生した保険金支払額に手数料を加えたものを、加入しているグループ内で割り勘した額が個々の支払う保険料となり、それを後払いするという仕組みです。そのため加入しているグループ内でがんと診断された人が誰もいない月であれば、その月の保険料は0円ということになります。一方、グループ内でがんになる人が重なり、保険金支払額が増えた場合には、保険料の請求額が増える形です。ただ、際限なく保険料が増えていくことはなく、今回の商品であれば年齢ごとにグループを3区分して保険料の上限を設定しており、20～39歳なら月額500円、40～54歳なら990円、55～74歳は3,190円といった具合になっています。こうして上限が決まっている点は安心材料だろうし、54歳までなら月額1,000円以下の範囲だから、そこまで大きな負担にはならないでしょう。

加入者に対しては保険金の支払い実績に応じた後請求だから、保険会社からは「先月がんになった人の人数は○名」、「先月の保険金支払額は○円」といった形で、使途を明確にした通知が来て、保険料に対する透明性と納得感という意味では従来の保険にはない良さがあると思います。今後、加入者を増やしていけるかどうかはマーケティングに左右される面が大きいでしょうが、「シンプルさと応分負担」という意味では昨今の若年層のニーズとはマッチしています。

このシンプルさと応分負担の観点はフィットネスクラブで見直すべき余地のある部分でしょう。従来型の大型クラブでは今なお利用回数が最も多く、滞在時間も長いデイタイム会員の月会費が一番安い、といった状況にあるためです。過去から続いてきた構造、主要な売上である月会費の設定ゆえに簡単には動かしがたいのも事実ですが、今後の顧客創造に向けた検討材料のひとつにはなるだろうと思います。

明日から使える行動変容コーチング

vol.7 「週次レビュー」で価値をあげよう

Profile 角谷リョウ

株式会社Lifreeファウンダー。パーソナルトレーナーとして独立を経てマイクロジム4件を経営、2012年より企業ウェルネス分野でのサービス提供に注力。著書に「鍛えていないと稼げません」、その他、講師・執筆など多数。

この連載を始めて一度も「このコラム役立っています！」みたいなことを聞いたことがなかったので「読んでいる人いるのかな？」と思っていたら最近立て続けに嬉しい報告を聞いてさらにやる気を上げているリョウです。

とはいえ東京をはじめ7都市に緊急事態宣言が発令され、フィットネス業界もギリギリで踏ん張っていたところに最後の一撃が来た感じです。

先月のNEXTの特集で既にオンラインレッスンなどをしているインストラクターやトレーナーがやり方をシェアしていましたね。そしてそれらを参考に多くの方がZOOMなどを使ってレッスンするようになったと聞きます。

ただこのようなご時世もあり、多くの方が無料で提供しています。もちろん有料にされている方もいると思うのですがリアルに比べるとどうしても単価は落ちてしまいます。

僕はトレーナーの価値の1つに「この人といると自分が心身共に良い状態になれる」という部分があると思います。それはオンラインレッスンでも補える可能性は高いです。ただオンラインになるとその影響力はセッションの間だけになってしまい日常生活の乱れをカバーするところまでは及ばないような気がします。

僕は今、コロナによって生活や仕事のスタイルが変わった人たちのサポートをしていますが、今こそ価値あるサービスとして日常生活のコーチングがサービスが常識化する感触を得ています。

トレーナー・インストラクターである、あなたとセッション以外に関わりたいと思っているファンの方は存在するはずです。しかしただ健康のお話や悩みを聞くだけではなかなか価値が付かないと思うのです。

そこで今回お勧めするのは健康に関する「週次レビュー」のコーチングです。この週次レビューとは、先週行った行動を振り返り棚卸しして、改善策を考えたり、方向性がブレていないかチェックをし、来週の計画を立てるという一連の作業です。

成長を続けている方は意識的か無意識的かはともかく、多くの方がこういった取り組みをされています。こうやって書くととても簡単ですが、これを1人で行うことは非常に難しく、かつ1人だとなかなか良い振り返りや計画を立てることはできません。

この週次レビューコーチングの良いところはリアルでもオンラインでもほとんど価値が下がらないところです。

またオンラインツールのチャットにメモする、また録画などを行えばリアルより価値を上げることが可能です。

今はZoomだけでなくいろんなオンラインツールがありますので、ぜひクライアントに試してみてください。新しいことを始めるすごいチャンス期間です！

公式SNSはじめました

最新フィットネス情報を配信！#月刊NEXTを投稿して、フィットネスライフを盛り上げよう

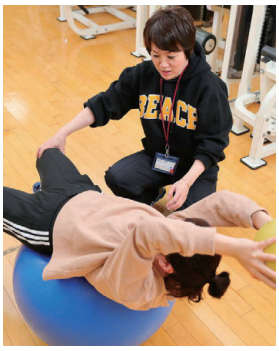
twitter
NEXT編集部

facebook
NEXT編集部

Instagram
Finess_next

井上 佳子さん
Kako Inoue

大阪ハイテクノロジー専門学校スポーツ科学科 副学科長。日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー/ 関西ラグビー協会女子委員会トレーナー/兵庫県立北摂三田高校女子バスケットボール部トレーナー。JATI上級トレーニング指導者（JATI-AATI）



トレーニング指導者 Interview

パーソナルトレーナーを目指す学生に夢を掴むための体験や経験を提供していきたい

「近年、パーソナルトレーナーを志望する学生が増えてきています。志願者は多いものの、本当に夢を掴み切るためにはまだまだ狭き門。学生が夢を掴み取れるようステップを踏み、時間がかかってもたどり着けるような環境整備や支援をしていきたいと考えています」

こう語るのは、JATI養成校でもある大阪ハイテクノロジー専門学校スポーツ科学科の副学科長を務める井上佳子さん。現在は、主に同校に通う生徒への授業と資格取得のための教育など、スポーツトレーナーを目指す学生をサポートしている。

「JATIは、他団体と比較して定期的な勉強会が近場で開催されており、資格を維持しやすいと感じます。勉強会を通じて地域でコミュニティが広がり、自分に近い方と知り合うことができるなど情報交換がしやすいのも特徴です。JATI主催の勉強会は、現場で採り入れやすいテーマで開催されているので汎用性が高く、学びやすいと学生からの評判も良いです」

JATI発足時に資格取得をした井上さんご自身も、資格取得を通じて勉強するようになってからウエイトトレーニングをするようになり、実践することで気付くことが多くあったと話す。

「自分がやってみて初めて分かることがトレーニングや指導の中で多く存在します。私自身もウエイトトレーニングを始めてから、東京マラソンに出場して記録を残すなど、新しい挑戦をすることができました。自分が経験していると指導者として説得力も上がり、相手に寄り添った指導が叶います。選手と共にサポートしていくためには、自分自身もトレーニングをしていて『楽しい、変化した』などポジティブなオーラが出せると良いなと思っています」

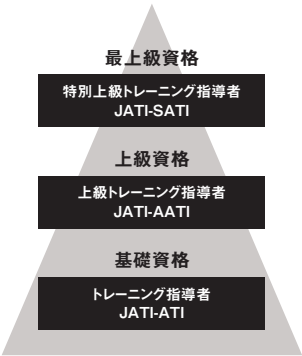
今後は女性アスリートのサポート体制を整えるために、多くの女性トレーナーが活躍できるよう、育成活動に注力していく。

日本のトレーニング指導者資格

JATI-ATI

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

JATI認定資格の種類と構成



資格保有者の主な職業

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

認定資格の特徴

1.科学的根拠 に基づいたトレーニング指導
一般人からトップアスリートまで、あらゆる対象や目的に応じて、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムの作成と指導ができる専門家であることを証明する資格です。

2.Made In Japan 日本人のためのカリキュラム
国内の現場の専門家のニーズや意見を反映させて作り上げたものであり、日本の現状に即した極めて実践的な内容となっています。

3. 健康分野・スポーツ分野をひとつ資格で網羅
一般人の健康体力増進からトップアスリートの競技力向上まで、あらゆる対象や目的に対応できるトレーニング指導の専門家のためのスタンダードな資格です。

4.すぐれた技能や実績を証明する上位資格への道
上位資格は、すぐれた技能や実績を保持していることを社会に示す証明となります。

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

NEXT 第2特集

新型コロナ禍で注目を集めるコンテンツ

新型コロナウイルスの影響が広がり続ける日本。
通常の営業やレッスン提供が難しくなる今だからこそ、
注目を浴びる商品や求人をまとめました。

好きなことを仕事に
フリーランスから正社員へキャリアチェンジ

Risa矢野里沙さん
Risa Yano
株式会社ぜんzen place yoga吉祥寺。yogaworks200時間指導者養成講座修了/OMYOGA200時間指導者養成講座修了

ヨガインストラクターとしてフリーランスで活動していたRisaさんが、正社員として株式会社ぜんに入社したのは1年半前。当時、メインの仕事の傍ら空いている時間を活用し、ヨガインストラクターとしてレッスンを受け持っていたという。Risaさんに正社員へのキャリアチェンジのきっかけを伺った。

「ヨガだけで仕事をしていきたいと思っていたものの、常温ヨガの正社員の求人は圧倒的に少なく、あっても指導歴5年以上という条件に、ハードルの高さを感じていました。ぜんに入社を決めたのは、豊かな人生を送るためにヨガやピラティスがあるという理念に共感したことと、指導歴1年だった私でも正社員として活躍できるチャンスを貰える場所だったからです。スタジオではスタッフみんなが笑顔で前向きに働いていて、社内のみならずクライアント様ともファーストネームで呼び合うような、とにかく仲の良い職場です。上下関係もなく、年齢や性別の垣根がなく接することができ、温かいコミュニティにすぐに馴染むことができました」

正社員というと、レッスン以外の店舗運営業務など多くの業務を担うこととなり、その点をハードルに感じる人も少なくないだろう。全国へ店舗展開するぜんでは、運営管理のノウハウが蓄積されているので、経験が浅くとも店舗管理がしやすく、数字ばかりに頭を抱える心配は多くないという。安心して好きなことを仕事に出来る環境は、現代のキャリアチェンジにピッタリだろう。

現在はパーソナルセッションも受け持つRisaさんは、今後インストラクターの指導をする認定講師としての活躍も目指している。

ピラティス、ヨガ専門スタジオならではの「心の変容」、「瞑想効果」を提供している。

正社員だとタイムマネジメントがしやすく、勉強する時間も持てるため、その分お客さまに還元できる。

世界基準のスキルを身につく！働きやすい風通しの良いフラットな職場！

インストラクター正社員募集！

仕事内容	ヨガ、ピラティスのグループ・プライベートレッスン、新レッスンプログラムの考案、イベントの企画・実行、受付や入会案内等のクライアント対応、スタジオ毎の広報活動、スタジオの運営、翻訳・通訳業務、海外講師のアテンド
勤務地	東京・埼玉・神奈川・名古屋・大阪・兵庫・京都・札幌(遠隔地への転勤なし)
給与	23万円～（経験に応じて相談可能）
応募資格	未経験OK！ 様々なバックグラウンドをお持ちの方々が年齢性別問わず活躍できます！
応募方法	下記QRコードよりご応募ください。

zen place

株式会社ぜん 〒150-0012　東京都渋谷区広尾3-12-36 ワイマッツ広尾4F
TEL：03-6409-6500　https://www.wholebodyeducator.com/

永井奈津子さん
Natsuko Nagai
サーナー治療院院長。理学療法士、鍼灸師、ケアマネージャー、アロマセラピスト。

驚きの体感!!まったく新しいプレウォーミング機器 次世代加圧VRC™機器でオリジナルメソッドを提案

VRC JAPANは航空宇宙生理学を専門に宇宙飛行士の健康管理の研究者である医学博士・山崎由久（やまざきよしひさ）氏が開発した、最新の血管トレーニング機器VRCの販売を本格化します。VRCは簡便、安全で1～2分圧をかけ除圧することを3回繰り返し、5分～8分で終わる駆血や多連カフの速筋トレーニングを行うことで、加圧トレーニングで得られた効果がほとんどカバーできる。また、これまでの加圧トレーニングでは難しいとされていた専門トレーナーの補助なしに、特許を取得した脈動表示装置により最適な血流管理を実現。筋トレや水泳、ランニング、スタジオプログラムの前後の使用でパフォーマンスを高めることが期待されている。「VRC機器は運動をする前後に血圧計で血圧を測るように誰でも簡単に操作できる機器です。駆血で『熱い！』と感じるほど血流が促進され、体温上昇や代謝アップも期待できるメソッドです。加圧トレーニングは血流を止めることなくという特許制限がありますが、IPC（駆血プレコンディショニング）は特に制限はありません。スポーツの世界ではこのメソッドを継続的に行うことで記録の向上やリハビリに有効性があり、ミトコンドリアの活性化による持久力の向上などの実験結果も出ております。またVRC機器は小型で軽量なので血圧計の隣やジムの入り口などに設置しセルフで使用頂くことで月会費＋VRCという付加価値も生まれます。是非、一度お試し頂ければと思います」

一度の体験でも血流が促進んされ身体が温かくなります。冷え性の改善や代謝アップも期待出来ます。

VRC機器は血圧計のようにセルフで簡単に装着でき、全自動。短時間で効果を期待できます。

次世代加圧トレーニング機器VRCはコンパクトで場所もとりません。

まったく新しいプレウォーミング機器導入のチャンス

VRC™販売を本格化　無料体験実施中！！

VRCとは「Venous blood Return Constriction」の略　日本語では静脈血還流制限法・VRCpro

- **VRCpro**　1台　700,000円（参考価格）3台購入で割引有
- **ポータブルVRC**　2020年4月よりVRCTMポータブル新発売
  1台　180,000円（10台同時購入で1台110,000円）
  デモ機貸出も実施中。詳しくはお気軽にお問合せください！

VRC JAPAN
vrcjapan.com

VRC JAPAN株式会社
〒103-0013　東京都中央区日本橋人形町2-7-14　　担当・永井
TEL：0120-91-6617　MAIL：staff.sana@gmail.com　受付時間：10:00～19:00

フィットネス機器用、除菌クリーニングシート「ジムワイプ」でマシンを清潔に保つ

新型コロナウイルス感染が拡大するなかで、一般社団法人日本フィットネス産業協会（略称FIA）が定めた運営ガイドラインでは、感染拡大を徹底的に防ぐための衛生確保が求められている。ジムエリアにおいては、トレーニングマシン・トレッドミルの汗拭き用として、各マシンに設置されている雑巾（タオル）は撤去することを挙げており、雑巾に代わる使い捨てができるアイテムを使用することとされている。

そこで有限会社ヒロテックが5年前から取り扱っている、使い捨ての除菌クリーニングシート『ジムワイプ』が注目を集めている。

アルコール・塩素フリーでフィットネス器具専用に開発されているため、器具が傷みにくく、厚手大判なので1枚でしっかりと器具を清拭できる。汗や汚れ、細菌をサッと簡単に拭きとれ、アロエ葉エキス入りで手にも優しくつくられている。手軽で、安心安全、扱いやすいと重宝されている。中でもおすすめは『メガロール』で、2300枚と十分な枚数が入っている。交換の手間や頻度が少なく、コストパフォーマンスも兼ね備えている。

また、バケツとごみ箱を収納してジムエリアに設置できる、ディスペンサーも数種類を販売している。カラーは3種類、ロゴ入れも可能で、フロアに馴染むオリジナルディスペンサーを設置するのもオススメ。

この機会に、使い捨ての除菌クリーニングシート『ジムワイプ』を是非活用してほしい。

汗、汚れ、細菌を簡単に除去し、フィットネス器具にも優しくつくられている。

アルコールや塩素を含まない、厚手で吸水性に優れ、余裕のある大きさ。

米国EPA（アメリカ合衆国環境保護庁登録）の米国製品。トレーニング機器メーカーの試験済み。

ジムを清潔にし、スタッフの手間を大いに削減！

フィットネス器具用ウェットタオル　ジムワイプ

用　途	トレーニングマシン全般、エクササイズマット、ポール、ボールなど（一部使用できない場所もあり）、手（メガロールのみ）
仕　様	●クリーナー　材質：再生紙　サイズ：20×15cm　成分：水、界面活性剤、香料　製造国：米国
	●バケツ　サイズ：直径29cm（上部）×高さ26cm×重さ7.3kg　内容量：2,300枚　定価：8,000円
	●詰め替え用リフィル　サイズ：直径24cm×高さ22cm×重さ7kg　内容量：2,300枚　定価：7,500円
	●ガーディアンディスペンサー　本体サイズ：縦135cm×横35cm×奥行35㎝　本体色：ホワイト、グレー、マットブラック（ロゴ入れ可）
	詳細・問い合わせは　https://www.hirotec.biz/products/gymwipe.html

HIROTEC
有限会社ヒロテック
〒124-0023　東京都葛飾区東新小岩4-19-8　TEL：03-5654-2470　FAX：03-5654-2471
お問合せは、info@hirotec.bizまたは右記QRコードから

★ 有限会社ヒロテックの情報はP49に掲載

フィットネスクラブ用除菌クリーナー

GYMWIPES® ジムワイプ

施設のどこでも使えて、手間いらず！

手間とコストをかけずに、キレイを保ちます

定価：¥8,200（税別）

写真：ベルクススポーツジム草加谷塚店

ガーディアンディスペンサー

本体サイズ：縦 133cm× 横 35cm× 奥行 35cm
本体色：ホワイト・グレー・マットブラック

ゴミ箱付き（中の バケツ と詰め替え用 リフィル は別売です）

大容量の 2,300 枚！お得な詰め替え用リフィルもあります

●クリーナー仕様
材質：再生紙
サイズ：20×15 ㎝　内容量：2,300 枚
成分：水、界面活性剤、香料
製造国：米国

●バケツ
サイズ：直径 29 ㎝ × 高さ 26 ㎝ × 重さ 7.3 kg
定価：￥8,000　1 枚当たり約￥3.5　内容量：2,300 枚

●詰め替え用リフィル
サイズ：直径 24 ㎝ × 高さ 22 ㎝ × 重さ 7 kg
定価：￥7,500　1 枚当たり約￥3.3　内容量：2,300 枚

※実際にご購入の場合は、ご注文数量により割引致します

日本輸入総代理店
HIROTEC
有限会社ヒロテック

〒124-0023　東京都葛飾区東新小岩 4-19-8
TEL.03-5654-2470　FAX.03-5654-2471
http://www.hirotec.biz/

詳しくは ホームページを ご覧ください

ジムワイプ　検索

フィットネスクラブ
マネジメント公式テキスト

新しく ▷Vol.2 発刊! 発売中!

ベーシック　インターミディエイト　アドバンス

2017年7月に業界を代表する各分野のプロフェッショナルが集い、知識・技術を集積し、それをもとにすべてのフィットネスクラブが有効に活用できるスタンダードとなるフィットネスクラブマネジメントの教科書が誕生しました。その初版本から2年経過し、フィットネス産業への社会ニーズの高まりや、事業の多様化・進化に呼応した内容で待望のフィットネスクラブマネジメント公式テキストVOL.2が発刊されました。
マネジメントのベースとなる内容を残しながら、より充実したものへ加筆・修正されています。フィットネスクラブに従事する方、これから目指す方のみならず、多くの業界関係者に手に取っていただき、力強く事業を推進していただける教材となると信じております。

編著　一般社団法人　日本フィットネス産業協会（FIA）

フィットネスクラブマネジメント 公式テキスト ▷各3,500円（税別）

さあ、次の自分へ！

NEXT

2020.May

応援します！
スキルアップ

求人特集

コロナに負けない！
新店オーディションや夏へ向けた採用情報を掲載中。
新しく仕事を増やしたい方や転職を考えている方は、
この時期の求人情報もお見逃しなく！
#KeepMovingForward　共に前に進み続けましょう。

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

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	新潟万代
【関東エリア】	千葉	★新店 カルド南柏店 2020年5月中旬OPEN予定★ 津田沼・成田・柏・千葉中央
	東京	★新店 大山店 2020年3月OPEN★ ★新店 東小金井店 2020年3月OPEN★ 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・茗荷谷・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・中河原・久米川・大泉学園
	神奈川	★新店 グラン新横浜店 2020年3月OPEN★ 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・元住吉
	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・今池
	静岡	静岡
【関西エリア】	兵庫	★新店 カルド川西店（兵庫県） 2020年6月1日OPEN予定★ 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	熊本
【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★
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。

● **関東エリア** ～板橋本町・亀有・柏・千葉中央　大募集!!～
★新店 東小金井店 2020年3月OPEN★　お問い合わせ先　042-316-5769
★新店 カルド南柏店 2020年5月中旬OPEN予定★　お問い合わせ先　04-7186-7634

開催日	場所	時間	担当
5月11日（月）	カルド柏	11:00～14:00	砂山
5月20日（水）	カルド府中	10:00～13:00	髙津
5月29日（金）	カルド池袋	15:00～18:00	濱渦
5月31日（日）	カルド新宿	10:00～13:00	岡部

● **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**
★新店 カルド川西店（兵庫県） 2020年6月1日OPEN予定★
随時開催：日時及び会場につきましては応相談。担当へご連絡下さい。

● **四国エリア**
随時開催：日時及び会場につきましては応相談。担当へご連絡下さい。

● **九州エリア**
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。

● **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。

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

ゼクシス上尾・千葉・浜松・広島店

全店レッスン増設に伴い
インストラクターオーディション開催決定！

日本最大級の施設を誇るスパ&フィットネスＺＥＸＩＳ！

スタジオ 3〜4 面完備！ 最大収容人数 100 名以上！

オーディション日時	全店募集中！まずはご応募ください！
オーディション募集種目	エアロビクス / アクア / ヨガ / ピラティス / ホット / ステップ / ダンス全般 / 格闘系 / プールでのレッスン業務 (ジャンルは一切問いません！！)
仕事内容	フリーインストラクター（スタジオレッスン・スイミング）指導
勤務地	★ゼクシス上尾　JR 高崎線上尾駅西口駅前 ★ゼクシス千葉　JR 千葉駅より徒歩5分 / 京成千葉中央駅より徒歩3分　モノレール葭川公園駅より徒歩 1 分 ★ゼクシス浜松　JR/ 遠州鉄道 浜松駅より車で約 15 分　JR 天竜川駅より車で約 10 分 ★ゼクシス広島　広島駅南口から徒歩 1 分！
給与	経験・能力・実績・オーディション結果を考慮の上、当社規定により決定致します。
待遇	交通費支給、施設利用無料
応募資格	お客さまを笑顔にさせることが好きなインストラクター！！ 週一回以上〜・単独でレッスンを持てる方。　※ライセンス・資格取得者ご明記ください。
応募方法	FitnessJob または下記メールアドレスまでご応募ください。

お問い合わせ
お申込先
株式会社ゼクシス
〒108-0074 東京都港区高輪 3-24-16　品川偕成ビル 8 階
http://zexis-net.jp/　MAIL：recruit@zexis-net.jp

求人 東京

フィットネクサス24羽村 ★2020年7月 NEW OPEN★

オープニングスタッフ インストラクター 大募集！

インストラクターオーディション開催

オーディション日程

2020年5月10日(日)、11日(月)、12日(火)
10:30〜12:00／13:00〜14:30／14:30〜16:00

会場

JR青梅線羽村駅周辺会場を予定
(詳細はお申し込み時にご連絡致します)

オーディション募集種目

ラディカルプログラム全般/ZUMBA/ヨガ/バレエ/太極拳/コンディショニング系レッスン/エアロビクス/ステップなど
★応募エントリー締め切り間近！ 5月3日(日)まで★

2020年夏、東京都羽村市にスポーツクラブ新規オープン！
新たなフィットネスクラブを
1から一緒に創り上げて頂ける方を募集します。

募集職種	フリーインストラクター
仕事内容	スタジオレッスン
勤務地	東京都羽村市栄町3-3-3 SAKURA MALL羽村2階
応募資格	オープニングを一緒に盛り上げて頂ける方
応募方法	FitnessJobにてご応募下さい。1週間以内に詳細をご連絡致します。
申込期限	5月3日(日)まで
アクセス	JR青梅線小作駅・羽村駅からコミュニティバス「はむらん」で、SAKURA MALLバス停で下車0分

株式会社フィットネクサス
東京都羽村市栄町 3-3-3　SAKURA MALL 羽村 2 階
担当者：経営戦略室 小泉

求人 滋賀

2020年夏7月新規OPEN！ スタジオインストラクター大募集★

●オーディション開催日時
①5/ 6(水祝)　受付15:15〜スタート15:30〜
②5/24(日)　受付15:15〜スタート15:30〜
全日*野洲市総合体育館にて開催

●オーディション募集種目
エアロビクス・ステップ・ZUMBA・SALSATION・格闘技系・ヨガ・ピラティス・フラダンス・太極拳・機能改善系・他ダンス各種(成人)・キッズダンス

勤務形態	フリー・業務委託
勤務地	野洲市健康スポーツセンター
給与	オーディション及び面接にて応相談、交通費支給 *昇給制度有
仕事内容	スタジオインストラクター(アクア・キッズダンスインストラクター含)
待遇	交通費支給・研修制度あり・施設利用可・無料駐車場完備
勤務時間	勤務可能スケジュールに基づく。あなたの能力を最大限に生かし様々な場面で活躍して頂けます!(イベントなど)
備考	平日夜18:30-20:30　土日15:00まで勤務可能な方歓迎!! *優遇あり 日曜:週替わり担当可能な方歓迎
応募資格	グループエクササイズ指導経験者又は養成コース修了者
応募方法	FitnessJobより次の記載項目を記入の上ご応募下さい。(記載項目:①指導カテゴリー②指導歴③可能スケジュール)⇒書類選考&メールの返信(*yasu.aqua2020@gmail.comより受信可能の設定をお願い致します)

株式会社アクアティック
野洲市健康スポーツセンター　インストラクター採用担当係

求人 東京・神奈川

LEALEA3店舗同時募集! フリーインストラクター募集★

お客さま一人ひとりに寄り添った運動指導で、クラブと共に成長できる！
レッスンを通じてスキルアップしたい・活躍の幅を広げたい方、
まずはご応募ください！

勤務形態	フリー・業務委託
募集職種	インストラクター
ジャンル	【三鷹・東戸塚】アクア 【本牧】エアロ・ダンス全般
勤務地	三鷹店: 東京都三鷹市井口3−6−4 東戸塚店: 横浜市戸塚区川上町90−1アップル東戸塚ビル 本牧店: 横浜市中区本牧原14−1マイカル本牧6番街2階
給与	1時間あたり3,000円〜　※指導歴等を考慮させて頂きます
仕事内容	アクアレッスンの指導業務
待遇	交通費90%支給/施設利用可能/会員様のご紹介で謝礼を支給
勤務時間	店舗により異なる　※月曜休館
応募資格	スタジオ・アクアレッスン指導経験者、資格保持者
応募方法	FitnessJobよりご応募ください。
採用担当者	東戸塚店　米山莉加

LEALEA Fitness & Spa

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
東戸塚ウエストビル9F
http://lastwellness-recruit.jp/

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。

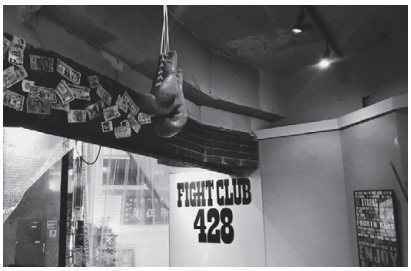
株式会社カゴハラゴルフ
(ジョイフィット熊谷・深谷・大泉学園)

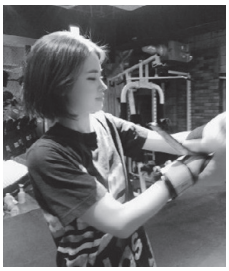
求人 東京

BARが併設★格闘技ジムでのトレーナー募集!

井の頭線渋谷駅から徒歩３分！アクセス抜群★
BAR が併設されたオシャレな施設で、キックボクシングやボクシングなどの格闘技指導ができます！
筋トレが好きな方・新しいジャンルに挑戦したい方にオススメ。

雇用形態	アルバイト
仕事内容	・ジムでの接客 ・トレーニングのサポート(ミット等) ・見学者の案内 ・入会退会等の手続き ・掃除、洗濯
給与	時給 1,200円～2,000円 +インセンティブあり ※試用期間 時給 1,020円(50時間程度)
勤務地	FIGHT CLUB 428
最寄駅	JR・東急東横線・田園都市線・井の頭線　渋谷駅
待遇	シフト時間外でジム利用可(無料)、交通費支給、当社規定による(上限20,000円)など
休日休暇	シフトによる
勤務時間	6:45～23:00間で週1日～、5時間以上で応相談
応募資格	スポーツジムでのトレーナー経験が(2年以上)あることが望ましい フリーター・ジム指導経験者・レッスンインストラクターなどまずはご応募してみてください♪
応募方法	FitnessJobよりご応募ください。





株式会社428
〒150-0043東京都渋谷区道玄坂2-27-2-1F
TEL：03-3464-1799　http://fightclub.co.jp/

求人 東京・埼玉

メディカルフィットネス事業拡大! あなたの健康指導で地域の健康づくりに貢献! スタッフ大募集!

事業の成長と共にチームと個の成長にチャレンジしませんか?
健康づくりと医療のより良い融合による体づくりを提供し、地域の健康づくりに貢献したい志のある方を通じて人と地域の健康に貢献したい志のある方の応募をお待ちしております!! 従業員専用バスあり。車通勤も歓迎。

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・業務委託／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・健康指導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 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正社員/大卒以上19.5万円～30万円(年齢、資格、経験考慮)+賞与3.5か月分 新卒(大卒)年収モデル/302万+諸手当、10年目所長/465万+諸手当 ②時給1,013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、現場未経験者もOK! ※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 東京

ディーバスポーツクラブ スイミングインストラクター・フロント(社員)大募集!

「人の内にも、外にも、真のナチュラルを」をテーマに、“人と環境にやさしい―エコロジカル・ウェルネス”を追求している当社。会員増加の為新スタッフを募集します。

仕事内容	【スタッフ】スイミングインストラクター・フロント・一般事務 【マネージャー候補】施設運営管理、会費管理、スタッフ管理他運営業務全般
募集人員	若干名
勤務地	東京都世田谷区
勤務時間	変形労働シフト制(実働8時間) 9:00～23:00
休日休暇	月8～11日(シフト制)夏季・冬季、有給、特別休暇
給与	【スタッフ】月給200,000円～ 【マネージャー候補】月給35万円以上 *経験・能力・実績に応じて考慮の上、当社規定により優遇。
待遇	正)昇給1回・賞与2回・退職金制度 契)交通費3万円まで支給・社会保険完備
応募資格	【スタッフ】未経験者可(研修制度あり) 【マネージャー候補】ホテル、デパートなどでの接客業や管理経験をお持ちの方大歓迎
応募方法	FitnessJobよりご応募または、下記へ直接ご連絡ください。

五光株式会社 DIVA SPORTS CLUB
〒154-0015　東京都世田谷区桜新町2-10-7　ウエルネス事業部
担当:採用係　TEL:03-3420-0505　MAIL:gokoh@estate.ocn.ne.jp

さあ、次の自分へ！

NEXT 養成

応援します！
スキルアップ

養成 東京

研究に基づいた知識を実践し応用する、S&Cコーチ・パーソナルトレーナーの認定、それがNSCAの資格認定です。

■ CSCS　スポーツパフォーマンス向上を目的とした、アスリートやチーム向けの資格！

■ NSCA-CPT　健康と体力のあらゆるニーズに応える、パーソナルトレーナーの資格！

◇試験会場と試験日時は、自分で決められる【コンピュータベース試験】

試験代行会社ピアソンVUE が管轄する、日本全国100 ヵ所以上のテストセンターから好きな会場を選び、自分の都合の良い日時で受験することができます！予約変更もできるので、とても便利です。

◇出願は随時受付中

NSCA資格認定試験の出願は随時受付しております。
NSCA資格について詳しく知りたい場合はQRコードよりウェブサイトをご参照ください。

NSCA JAPAN NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION

養成 東京

コロナウイルス対策にもなる不安症、不眠症、女性疾患の
症状改善などの効果が期待できる

SEAyoga

sculp&ear acupuncturepoint yoga

養成講座 受講生募集中！

SEAyogaの主な効果

1 不安症、不眠症などの軽減
2 思考が前向きになり仕事の効率もあがるようになる
3 眼精疲労や肩こりなどに一定の効果
4 アルコール依存症や麻薬依存症などにも効果が期待できる
5 顔のリフトアップ効果や小顔効果があり顔ヨガとの相性もよい

SEAyogaとは

近年針灸の世界で盛んに研究されている頭皮のツボを中心とした、首から上のツボ押しをヨガ瞑想と同時に行うもの。頭への効果は瞑想の基本である意識と無意識の間に脳が保たれアルファ波、シータ波などがでやすいように座位で行う。頭針だけ行うよりもヨガ瞑想と組み合わせたほうが効果が高いことから研究をはじめました。鍼をささなくても正しい取穴ができればそれなりに効果をえられることもわかりました。高名な脳科学者は脳の健康維持は有酸素運動しかないと言っています。また、10人以上のプロのヨガトレーナーが瞑想に入りやすいと言っており、ヨガ瞑想の初心者でさえ、瞑想状態に一瞬なれた症例もあります。自律神経機能を強化し免疫機能も賦活するので、風邪がすぐ直ったと言われたこともあります。是非、一度ご体験ください。

SEAyoga講座　体験随時（予約制）

初級5回の講義と実技　中級・上級と進めます。
参加費　50,000円（税別）

担当講師

インドでヨガ療法士の資格取得・針灸学校に在籍しツボの知識のある寺沢めぐみ氏と鍼灸師、理学療法士の永井奈津子が中心となり疾患、症状別のポーズとツボを講義致します。

お問い合わせ・お申し込み　SEAyoga協会
東京都中央区日本橋人形町2-7-14　TEL：03-5641-1940　永井
http://reratore.com　MAIL：staff.sana@gmail.com

養成 東京

MOBILITY CARE®

モビリティケア®アカデミー コンディショナー 養成講座 6、7月期生募集！

新次元コンディショニングモビリティケア®とは？
モビリティケア®は、現代人が大人になって失いつつある「快」と「不快」を聞き分け、「快」を求めると同時に「不快」を無力化する力、赤ちゃんが発育・発達とともに身につけてきたカラダ本来の使い方、先天的知性を再開発する、まったく新しい動作整復法です。

モビリティケア®を学ぶメリット

1. カラダの機能回復・改善
2. 施術後の効果の持続性
3. 施術者自身の迷いをなくす
4. パフォーマンスアップに貢献
5. 効果を得やすい
6. 肉体的な疲労が少ない

こんな場所で活躍できます！！

あらゆるエクササイズ、コンディショニングの土台づくりに
筋力・コアトレーニング・有酸素運動・ストレッチ・ヨガ・ピラティス・マッサージ
各種セラピー・リハビリ・各種スポーツのコンディショニングの土台づくり等

養成講座に参加される方の主な職種

パーソナルトレーナー、フィットネスインストラクター、AT、整骨、整体、マッサージ、鍼灸などの専門家、理学療法士、他

日程
【6月】
A日程　全日程月曜日
会場　恵比寿（変更の可能性あり）
講座　6/1、8、15　10:00〜17:00
検定　6/22　10:00〜13:00
B日程　全日程水曜日
会場　五反田
講座　6/10、17、24　10:00〜17:00
検定　7/1　10:00〜13:00
【7月】
A日程　全日程月曜日
会場　恵比寿（変更の可能性あり）
講座　7/6、13、20　10:00〜17:00
検定　7/27　10:00〜13:00
B日程　全日程水曜日
会場　五反田
講座　7/8、15、22　10:00〜17:00
検定　7/29　10:00〜13:00

担当講師　秦 ワタル（MOBILITY CARE® スペシャリスト）
※事情により担当講師が変わる場合があります

参加費　87,000円
（税別／認定書発行料／事務手数料／教材費込み）

お支払い方法　一括支払い ／ 分割支払い

お申込方法　下記申込QRまたは、FitnessJobからお問い合わせフォームよりご連絡ください

株式会社文教センター モビリティケア®アカデミー
東京都品川区西五反田2-19-3（五反田第一生命ビル6F）
TEL：03-6417-9170　MAIL：athlie-ea@athlie.ne.jp

モビリティケア　アカデミー　検索

モビリティケア公式　モビリティケア申込

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！！

内容　規定講座（1日目～4日目）と検定試験（5日目）を含む
計5日間のカリキュラムで総合的かつ実践的に学びます

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　**88,000円（税込）**
※別途資格認定費用（33,000円）
※別途更新登録料あり（4年毎）
※シニア（60歳以上）・学生割引制度あり

受講者募集！！

日程等詳細につきましては随時HP等でお知らせいたします

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

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

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！

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。

〒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（平日9：30～17：00）

高齢者体力つくり支援士　検索

パフォーマンス向上を支えるスポーツ医科学専門誌

Training Journal

月刊トレーニング・ジャーナル　価格／1冊700円＋税

電子化についてのお知らせ

月刊トレーニング・ジャーナル電子版は、富士山マガジンサービス、アマゾンのほか、
https://shop.bookhousehd.com にてご購読いただけます。

電子版
最新号 2020年5月号　通巻487号

特集
データをどのように読みとくか

スポーツ現場で収集されていくデータを実際に活用していくうえで、どのような点に気をつけるとよいだろうか。今回は九鬼氏にはスプリント種目でのデータ活用について、前鶴氏にはサッカーの練習や試合で得られるデータの読み解き方をお聞きした。さらに眞下氏には、傷害予防の観点からの研究について話していただいた。

1　データから見つける課題と解決策
九鬼靖太・大阪経済大学人間科学部人間科学科講師、博士（コーチング学）

2　データから何を読み取り、伝えるか
――HRとGPSデータ、RPEの活用
前鶴　洋・ジェフユナイテッド市原・千葉アカデミー（U-18）コンディショニングコーチ

3　傷害調査のデータを予防に活用
眞下苑子・大阪電気通信大学共通教育機構人間科学教育研究センター特任講師、博士（スポーツ医学）、日本スポーツ協会公認AT、CSCS

▼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/

NEXT 6月号特集予告

オンライン トレーニング（仮）

ジムの営業自粛と、生活者の外出自粛が長びき、世界的にオンラインフィットネスが急速に浸透している。本稿では、日本でいち早くオンライン指導を採り入れているトレーナーに取材し、トレーニングの新たな提供方法について可能性を探ります。

NEXT・Fitness Job　広告掲載のご案内

お申込締日　5月1日（金）
誌面校了日　5月12日（火）
誌面発行日　5月25日（月）
『FitnessJob』公開期間　4月25日以降ご希望日～60日間

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

生涯選ばれ続けるカラダのプロになりませんか

腰痛　ヘルニア　脊柱管狭窄　四十肩　手足の痺れ　リウマチ　坐骨神経痛　ひざ痛　ぎっくり腰

改善率96%！30万人の腰痛を治療してきた！

背骨コンディショニング インストラクター養成講座

腰痛指導に圧倒的な確信と結果を！

- ✔ 運動指導に**自信**を持ちたい！
- ✔ カラダが故障してしまった**お客さんを助けたい**！
- ✔ カラダのプロとして、第一線で活躍し続けたい！
- ✔ お客さんの「**ありがとう！**」に今まで以上に応えたい！

オンライン指導にも役立つ！！

活躍されている受講者の皆さん

これで身体が良くなる！と感じました 月に60クラスで運動指導をしています

背骨コンディショニング スペシャリスト 高橋 恵子様

エアロビクスのインストラクターとして活動している中で、身体の使い過ぎで、救急車で運ばれるほどの酷いヘルニアになりました。知り合いから紹介をうけ、はじめて背骨コンディショニングと出会いました。劇的に身体が変わり、これだ！これで本当に身体が良くなる！と感じました。インストラクターの資格取得後は月に**60**クラスを開催。

長年腰痛で、床から立ち上がるのも辛かった方が、スッと立てて、腰痛も感じなくなった方、膝の痛み、手の痺れ、足の痺れ、軽くなった方も多数です。年齢関係なく、人々の役にたち、貢献できる仕事だと感じています！

「治らない」と診断を受けた女性が 500m走れるようになりました！

背骨コンディショニング スペシャリスト 高橋 晃史様

元々フィットネスインストラクターをしていて、身体の不調改善や運動指導をする時に、明確に理解出来ていない部分がありました。星の数ほどあるプログラムの中で背骨コンディショニングを選んだ理由は「**効果が出るから**」

約20年間股間接の不調に悩まされ、「治らない」と診断を受けていたクライアントさんが、1年も経たないうちに「**500m走れるようになった！**」とご報告を下さるまでに改善されました。現在**8つのエリア**でグループレッスンや個別指導を行っています。

元の身体を取り戻す姿を見るのが喜びです！

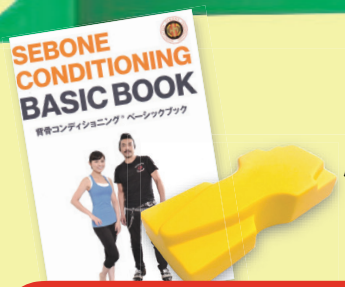
「痛みを諦めず勇気を出して来て 良かった！」と仰って頂きました！

背骨コンディショニング パーソナルトレーナー 白井 千恵様

スポーツクラブでコンディショニング系のレッスンをしている中で、神経系の痛みや症状にアプローチ出来ない悩みがありました。背骨コンディショニングの理論に体の不調を改善する希望の光を感じ、**これだ！!と衝撃を感じたのを覚えています！**

背骨コンディショニングで痛みが改善したお客様に『**痛みを諦めず、背骨コンディショニングの教室に勇気を出して来てよかった**』と仰って頂きました。現在は横浜、鎌倉、湘南エリアでグループレッスンと個別指導を行っています！

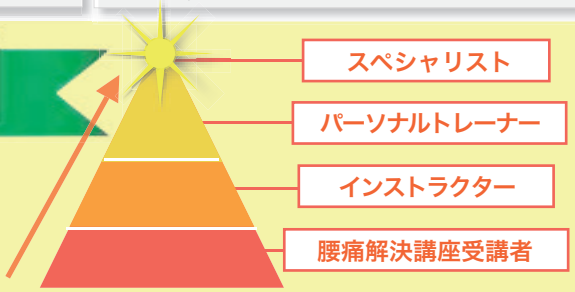
奇跡のプログラムを体感して下さい！



日本・台湾・アメリカで開催！
年間1,000名以上が受講！
腰痛解決講座はこちらです

▶▶▶

受講者全員 ¥3,650相当プレゼント付き！



一般社団法人　背骨コンディショニング協会
〒533-0033 大阪市東淀川区東中島１丁目20-12
ユニゾーン新大阪926号室
TEL：06-6320-3399　MAIL：kouza@sebone-c.org
https://www.sebone-c.org/

日本最大の
ダンスエアロビクスコンテスト「ダンスフィットネスコンテスト2020」

DANCE FITNESS CONTEST

開催延長

2020年
9月26日(土)
会場:調整中

6月25日 エントリー受付スタート

一次審査のエアロビクスマラソンは、
世界的に大人気のプレゼンター
サシャ
(Sasha Oshkin)さん!
その魅力もご堪能ください

ダンスフィットネスコンテストは、ダンスエアロビクス指導者のコンテスト。
上位入賞することで、日本国内や世界でのプレゼンターとしての活躍の場が増え、インターナショナルプレゼンターとしての一歩が踏み出せます。
普段のレッスンで磨いた指導力で、人気プレゼンターに向けての一歩を踏み出そう!

お申込詳細
PC、スマホからお申込ください
https://shop.fitnessclub.jp/fs/fitness/c/dancefitnesscontest

詳細は…
ダンスフィットネスコンテスト 検索

主催 NEXT 月刊[ネクスト]　企画・運営:ルーキー事務局 TAKE-G　charites　特別協賛 BRAVO GROUP

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 2020年5月号 No.158
NEXT 2020 5
2020年4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