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/November No.163

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

求人·養成情報

### 入会・予約・決済 すべてオンライン

## **hocomono** 次世代 会員管理・予約システム





### CONTENTS

2020 November











特集

08

## コロナ禍でもシニアの健康を守る フィットネス

100トレ 中野ジェームズ修一さん 井出友美さん 岡橋優子さん	10
シニア対象オンラインレッスン 井上明美さん	11
医療法人社団和風会 神谷具巳さん	12
株式会社KEEP UP 茂木清美さん	13
アシックストライアスサービス株式会社 高本義国さん 大束直生さん	14
株式会社桜十字 竹端秀海さん	15
株式会社ルネサンス 福永晴美さん	16
株式会社カーブスジャパン 齋藤光さん	17

**ROOKIE CONTEST2020** 

#### **NEWS&TRENDS**

05 業界最新ニュース

07 Found it!

26

 34
 フィットネス新時代で求められる能力
 東奈々

 トレーナーのための読書入門
 高橋順彦

 36
 マイクロジム経営モデル
 郡勝比呂

 マーケティング思考を養う顧客創造のヒント
 伊藤友紀

 38
 運動指導者のためのコロナ禍をチャンスに変える仕事術
 三浦栄紀

#### **JOB INFO**

求人·養成情報

#### **ADVERTISER**

#### **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、大津綾 名取真紀子、田村都世子、菅野美菜子

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10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

~130-0043 米尔即次百四种水町20-23 神水Q3C//Q

© 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!

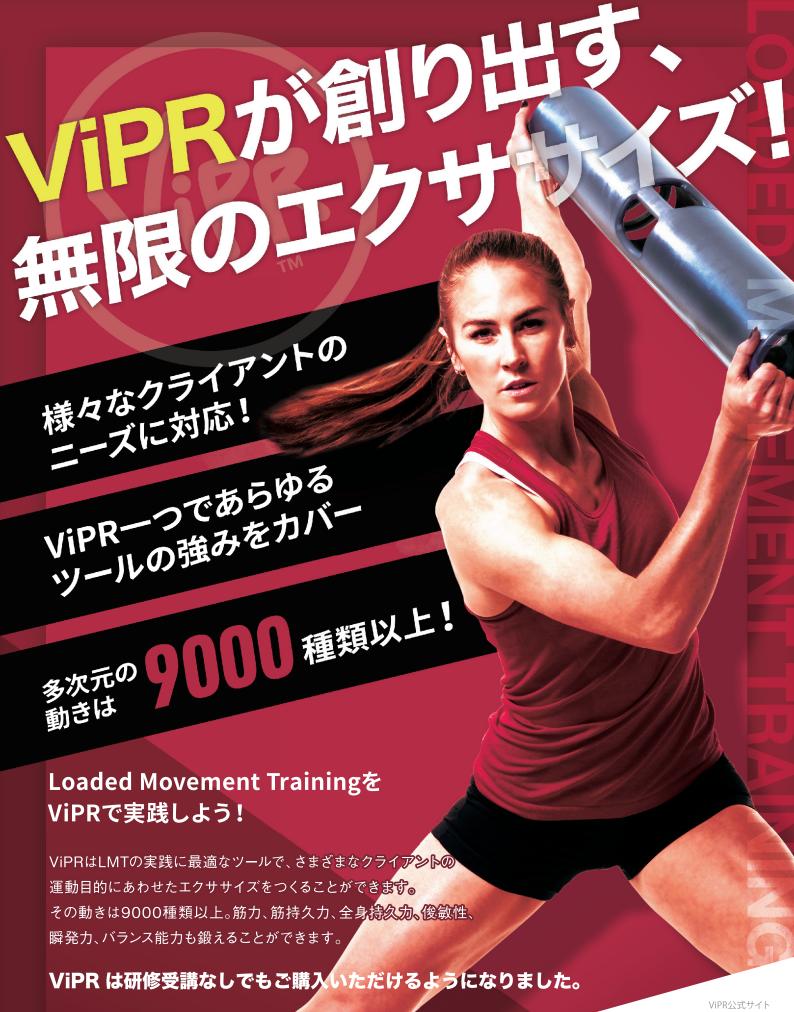












株式会社ブラボーグループフィットネスシステム事業部

📞 03-3511-1453 | 🔀 info@vipr.ip (受付:平日10:00~18:00)



### News Pick Up 10 2020年9月の10大ニュース

### フィットネス市場、コロナ禍からの回復、道遠し

スポーツジムの業績は回復にほど遠い。日経MJが全国の消費者1,000人に調査したところ、8 月の利用者はコロナ前の半分にとどまった。エニタイムフィットネスでは4月に58万人だった会員数が5月に50万人まで減少。8月には54万人まで戻ったが回復は鈍い。

2

### NYでもジムは回復半ば、連邦破産法の適用を申請するクラブも

「ニューヨーク・スポーツクラブ」 などを運営する米タウン・スポーツ・インターナショナル・ホールディングスとフライホイール・スポーツが、連邦破産法の適用を申請した。 フライホイールは事業を清算する計

3

### ティップネス、中高年のための「筋活パーソナル」スタート

同社は、10月より、各店にて、中高年に向けて運動不足や加齢により低下する筋力・有酸素能力を 回復させる全16回(週2回×8週間)の新しいパーソナルトレーニングプログラム「筋活パーソナル」 の提供を始めた

4

#### SHD、"健幸" 指標を見える化するアプリのß版をリリース

Social Healthcare Design 株式会社が、パーソナリティを加味して未病状態を見える化したアプリ [Happiness Book]  $\beta$ 版を9月にローンチ。ココロ・カラダ・キズナの健康バランスを意識した自己管理により、Well-Being度を上げて、健康習慣を身につけられるようにする。

5

### ブラボーグループ、顧客エンゲージメントを高める「Myzone」を販売

同社は、10月よりウェアラブルデバイス&プラットフォーム [Myzone] の一般向け販売を開始。 2021年1月からはフィットネスクラブ向けに販売し、会員のモチベーション向上とエンゲージメント

6

#### AOKI、娯楽部門の営業利益が、スーツ部門越えへ

紳士服大手のAOKIホールディングスは、スーツ離れが続くと予想されることから、ボートフォリオを 変えていくことに。2023年3月期には、フィットネスジムを含む娯楽部門を稼ぎ頭にしていく。

### アマゾンが499ドルの「格安フィットネスバイク」でペロトン撃破へ

アマゾンがプライム会員限定で、ネット接続可能なフィットネスバイク「プライムバイク」を499ドル で発売する。同社はこのプロダクトで、在宅フィットネス大手のペロトン(Peloton)に戦いを挑もう

8

### ホライズンフィットネス、自前タブレットでライブレッスン提供

ジョンソンヘルステック傘下のホライズンフィットネスは、タブレットパソコンを制御卓に乗せて外部 コンテンツを利用できる上級室内ランニング器の新製品 2020 Studio Series を米国で発売。ペロト ンのライブレッスンも受講できる。

Q

### メガロス、複合型映像プログラム「Fitness Theater」導入

野村不動産ライフ&スポーツは、同社が展開するスポーツクラブ「メガロス」29店舗において、 暗闇スタジオの巨大スクリーンに映像を投影し運動を行う新感覚プログラム 「Fitness Theater (フィットネスシアター)」を、10月より導入する。

10

#### アグリゲーターのGYYM、メガロスの関東圏全店舗(38施設)と提携

個別入会せずに様々なフィットネス施設に通える運動をより身近で自由にするWEBサービス "GYYM(ジーム)が、大手スポーツクラブメガロスの関東圏全店舗(38施設)との提携を開始。 総計122軒まで提携施設を拡大した。現在の会員数は5,000人超。

### News from the World

編集部からのニュース

### SPORTEC&HEALTH FITNESS **JAPAN2020**

東京ビッグサイト青海展示棟にて12月開催!

SPORTEC&HEALTH FITNESS JAPAN2020 は、健康増 進・体づくり・健康寿命延伸産業に関する製品・サービスが一堂 に集まる日本最大級の健康産業関連の専門展。2020年12月 2日(水)~4日(金)に東京ビッグサイト青海展示棟で開催され る。詳細は SPORTEC&HEALTH FITNESS JAPAN2020 公式ページ (https://www.sports-st.com/hfj/) にて。



#### ルーキーコンテスト2020 11月22日(日)開催、エントリー受付中!

年々感動レベルが高まっているルーキーコンテストのエントリー を受付中。詳細は公式ホームページおよび公式Facebookペー

ルーキーコンテスト2020 開催日:11月22日(日)10:30~19:00 会場:品川インターシティホール 詳細: P26~29をご参照ください。



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

Kev Word

健康二次被害

外出自粛の影響を訊ねた高齢者への調

査で「同じことを何度も聞く」「物忘れ

が気になる」と回答した割合は、15.1

ポイント増。筑波大学久野譜也教授は

「GoToコミュニティー」を提唱。過度

の外出自粛による高齢者の「健康二次

被害しの同避を挙げ、人と交流する日 常を取り戻すことが重要だと訴えている。

### Key Word フィットネステック

フィットネスに最新のテクノロジーを取 り入れたサービス。新型コロナウイル スの感染拡大に伴うフィットネスクラブ の休業を受け、投資家の資金が、ジム の機能を代替するサービスに集まって きている。中国のソーシャルフィットネスアプリ「Keep」や米国の「ClassPass」 は、企業価値が10億ドルを超えた。

NYとSF米フィットビットは、コロナ危 機の初期だった3月22日の週に記録歩 数が前年同期比20%近く減少したと報 告。米アップルによると現在、車での移 動は同社の1月の基準値を超えているが、 徒歩の7日間移動平均は20%減ってい る。富裕層が「疎開」し、居残り組の 外出が減ったことなどが理由。

24時間営業で男女兼用のジムの中で国 内店舗数 No.1 の「ANYTIME FITNESS (エニタイムフィットネス)」は、日本上 陸以来10年間で国内800店舗オーフ ンを達成、会員数は55万人を突破。 10周年を迎えるにあたり、国内第1号 店である調布店を2020年10月2日に リニューアルオープンした。



会期 2020年 12月2日 ② ~ 4日 ⑥ 10:00~18:00 (最終日は17:00まで)

(最終日は17:00まで)

会 場 東京ビッグサイト 青海展示棟 A・Bホール ● りんかい線: 「東京テレポート」

▼ かんかい 禄・ 「宋京アレハート」 駅下車 に少利2万 ● ゆりかもめ:「青海」 駅下車 徒歩約4分・「お台場海浜公園」 駅下車 徒歩約65

主催 SPORTEC 実行委員会

<お問合せ先>

展示会運営事務局 (TSO International株式会社内)

TEL: 03-6273-0403

E-mail: info@sports-st.com

SPORTECオンラインセミナーを 毎週開催!詳しくはWEBから!

https://www.sports-st.com/hfj/

スポルテック





※ ご来場には、事前来場登録が必要となります。複数名でご来場の場合は、人数分のご登録が必要です。 ご登録がない場合は入場いただけませんので、予めご了承ください。

、これ物の優れない方、37.血が言さと味めことといたにとなすので、コバットには37.血が言さい方していただく場合がございます。感染症対策の一環として、セキュリティを高めた運営にご理解と 体調の優れない方、37.5度以上の熱のある方などは医師・看護師の判断により入場をお断りさせていただく場合がございます。感染症対策の一環として、セキュリティを高めた運営にご理解と ご協力をお願いいたします。



プレゼント応募は コチラから!

FOOD PRESENT

性と共に歩んで95年! 老舗化粧品メーカーが作ったプロテイン

### **SOY PROTEIN beauty**

10月1日新発売された「SOY PROTEIN beauty」は7つのフリープロテイン。 グルテンフリー、着色料不使用、香料不使用、人工甘味料不使用、白砂糖不使用、ミルク不 使用、保存料不使用で身体に優しいプロテイン。女性の多くが悩みを抱えている冷え性にも 注目し、巡りをサポートする和漢植物成分やビタミン、ミネラルが豊富な7つのスーパーフードも 配合。老舗化粧品メーカ―ハリウッド化粧品だから出来る製品だ。

今回は、同商品を3名様にプレゼント!

問 ハリウッド株式会社 https://hollywood-jp.com/

〒106-0032 東京都港区六本木6丁目4番1号 ハリウッドビューティプラザ

@@sovprotein\_beauty



200g (約10食分) 価格 3,500円 (税抜)

FOOD PRESENT

定全無添加の脱アルコールビール ヴェリタスブロイ

株式会社パナバックは、本場ドイツの伝統製法が仕上げたプレミアムピルスナー 「ヴェリタスブロイ」を発売、ユーザーからはビールの味わいに近いノンアルコール ビールとして注目を集めている。創業約400年の老舗ブルーワリーとの共同開発に より、上質の原料と本格醸造方法でプレミアムビールを造り、最先端の脱アルコー ル技術を駆使してアルコールだけを抜いて製造。人工的な添加物はひとつもなく、 アルコールを0.0%まで抜いてあるから安心・安全。ただおいしいだけでなく、モルト、 ホップ、ビール酵母と醗酵工程によってもたらされる天然の栄養素をたくさん含む栄 養補助飲料。添加物を含まず、ビールの栄養成分がつまった、飲むほどに多くの健 康効果をもたらすヘルスケアドリンクなので、フィジカルサポートドリンクとして体力 の消耗の激しいアスリートにもおすすめ! 今回は、同商品を抽選で6缶を8名様にプ レゼントリ

間 株式会社パナバック 06-6836-0123



BEAUTY PRESENT

ファイテン株式会社が新感覚セルフエステサロンをオープン! 光エステ「美YOU人」

ファイテンがプロデュースする「光」に着目してファイテン独自の技術と光を融合させ、 健康美をサポートする新感覚セルフエステサロン「美YOU人」が9月4日汐留シオサイトにオー プンした。ライフスタイルに合わせたサロンケア・ホームケアで気軽にトータルビューティを実現。 セルフでも専門アドバイザーが丁寧に教えてくれて気軽に通えるのも魅力だ! 今回はセルフエステサロン「美YOU人」体験チケットを抽選で2枚×3名様にプレゼント。 ※女性限定

問 美YOU人 汐留シオサイト店

〒105-0021 東京都港区東新橋1-5-25地先 地下店舗B1F

https://www.phiten-bivouto.com/



\_\_\_\_\_ インテリア系ホームフィットネス商品

ミズノヘルシーインテリア リングレッチ

「ミズノヘルシーインテリア」は、お部屋のインテリアに馴染みやすいシンプルで優しい色合 いのトレーニングッズ。いつもの時間、空間にプラスすることで、ご自分のペースで健やかなカ ラダづくりができるようお手伝いする商品。「リングレッチ」の使い方は、クッションの中のリン グをギューッと押してゆっくり戻すだけ。女性でも使いやすい適度な抵抗感で、二の腕、ポッコ リお腹、内ももなどの毎日のエクササイズを後押しします。クッションとしてもお使いいただける ので、片付けなくてもOK。いつでも側に置いて少しの時間でもエクササイズができます。詳し い商品説明とエクササイズの情報は下記URLを参照。ご購入はフィットネス市場から!

間ミズノ株式会社

https://www.mizuno.jp/traininggoods/healthy\_interior/ringretch/ フィットネス市場

https://item.rakuten.co.jp/fitnessclub/mzn-c3jhi90149/





# コロナ禍でも シニアの健康を守る





# フィットネス

新型コロナウイルス感染症が重症化しやすいとされたシニア層の方々が、心身への健康二次被害にさらされています。外出自粛による運動不足と、人と会うことや会話を控える生活により、日常動作の機能と、認知機能の低下が顕著に見られ始めています。

一方で、コロナ禍でフィットネスクラブが営業自粛する中でも、デイサービスは運営を継続し、デイサービスや自宅で運動を継続していたシニアは、健康を維持できています。これにより、運動をすることや、人に会うことの、健康維持への効果が顕著に見えてきています。

本稿では、コロナ禍によってシニア層の生活環境がどのように変化し、今後フィットネス関係者がどのように健康二次被害予防をサポートできるかについて考えます。



### 100トレ

### 「歩く」「食べる」 「出す」 トレーニングを 身近な人との日課に



お話を聞いた方 **中野ジェームズ修一**さん

社団法人フィジカルトレーナー協会代表理事 スポーツモチベーションCLUB100最高技術責任者



**井手友美**さん 九州大学大学院医学研究院循環器病病態治療講座准教授



岡橋優子さん NPO法人スマイルボディネットワーク代表 早稲田大学スポーツ科学部非常勤講師

#### シニアのメンタルとフィジカルにアプローチ

メンタルとフィジカル両面からのアプローチで「理論的かつ結果を出すトレーナー」として知られる中野ジェームズ修一さん。数々のトップアスリートのサポートで実績を出すとともに、フィジカルトレーナー協会代表としてトレーナーの育成やプログラムの開発を進めてきている。

コロナ禍での外出自粛による、シニア層の認知機能の低下が課題となっている現状を踏まえて、自宅で続けられるエクササイズ「100トレ」を発表。「移動」「食事」「排泄」という3つの生活要素に焦点をあてた構成で、メンタルとフィジカル両面から、健康寿命を延ばすプログラムとなっている。

このプログラム開発のきっかけは、2019年に参加した日本医師会生涯教育講座。高齢者の認知機能の研究を進める循環器内科医の井手友美さんが、「自分の口で噛んで食事ができる人の、認知能力が高い」ことを発表。中野さんは同じ講座で「高齢者が歩けるようになるトレーニング」について講演していたが、高齢者が自分で歩ける力を保つうえで、「食べる」トレーニングの必要性を痛感したという。

同時期に、日本コアコンディショニング協会のセミナーで、女性向けに骨盤底筋トレーニングを啓発する岡橋優子さんが「排泄機能の維持が、運動のモチベーションに繋がる」ことについて講演していたことにもヒントを得た。

そうして、「「食べる」、「排泄する」ことが、「歩く」 モチベーションに繋がる」として、中野さんが「100トレ」プログラムを発案、井手さんと岡橋さんとともに、開発プロジェクトが結成された。

そこに、コロナ禍が襲来し、高齢者は外出を自粛し、運動する機会はもとより人に会う機会さえ失い、多くの人がフィジカルもメンタルも機能を低下させることになった。中野さんは、コロナ禍での高齢者の変化から、改めて「100トレ」のコンセプトの有用性が確認できたと話す。

「コロナ禍では、『高齢者で、かつ何らかの疾 患を持っている人が重症化しやすい』とされま したが、高齢者であれば、誰でも何かしらの疾 患を持っているもの。結果、すべての高齢者が 人に会うことに慎重になってしまいました。これにより体力だけでなく、認知機能も低下し、認知症が進んでしまった人が多くいます。メンタルが弱くなることで、これまで気にならなかった痛みや疲れを感じることにもなり、さらに動かなくなることで体力が落ちるという悪循環に陥りました。コロナ禍以前の生活を取り戻すうえでは、動くモチベーションに繋がる『食べる』、『排泄する』といった、生きていくうえで最も基本的なことが自分で行えることの重要性を改めて認識することになりました」

#### 身近な人と、ラジオ体操のように続けてみる

「100トレ」は、「移動」「食事」「排泄」という3つの生活要素に焦点をあてて構成されている。全体で5分程度から始めることができ、ラジオ体操のように日課にすることで、この3つの生活行動が維持できる。それにより、健康寿命を延ばし、QOLを保つことに繋げられる。

具体的には、「移動」については、一生涯自分の脚で歩くための自重トレーニングで構成される「脚トレ」を中野さんが考案。「食事」に関しては、自分の力で食べるための口腔ケア要素も含む「ロトレ」を井出さんが開発。「排泄」については、岡橋さんが、自分自身で排泄をコントロールするための骨盤底筋群のエクササイズも含む「骨盤トレ」として構成した。それぞれのエクササイズには、「パーグーフーフー」「空気ブクブク」「骨盤横ゆらゆら」など親しみやすく、動きもイメージしやすい名称もつけられている。

この内容をまとめたDVD付の書籍を2020

年10月1日に出版。来春には2時間2,000円で誰でも受けられる「100トレ体操ベーシック 講座」もスタートする予定。家族や身近な人と一緒に始めることを啓発していく。

開発者の一人である医療現場で働く井手さんも、コロナ禍によって、自分で自分の健康を守ることの重要性が再認識されたことに注目する。「これまで、医療もいつでも受けられると感じていたものの、コロナ禍で病院にも行きずらい状況になり、改めて自分の健康は自分で守らなければと感じた方も多いはずです。高齢者の方は自分のためというより、『家族のため』というほうが、力が発揮できるケースが多いので、『自分のことを自分でできることが家族のためになる』と思って、始めてみていただきたいと思います。そして続けているうちに、歯磨きのように、当たり前の日課になるといいなと思います

また、岡橋さんも、コロナ禍での高齢者の方々の状況の変化を受けて、毎日数分でも、同じことを続けることの大切さを強調する。「外出自粛が長引いたことで、動けなくなっていることに気づかないまま、心身ともに衰えてしまったという方も少なくありません。100トレは生活に根づいた機能に焦点を当てたプログラムなので、1日1回、自分の身体の状態を確認できる機会にもなります。『今日もできた』と確認できることで気持ちも前向きになるはずです」

中野さんも、こう続ける。

「家族や、高齢者施設の仲間同士で、続けられるといいですね。『今日もできた』 ことを共感してもらえる人が周りにいることが、精神的な安定にもつながり、それが『動こう』 『続けよう』という何よりのモチベーションに繋がります」







★ スポーツモチベーションの情報はP18に掲載

### シニア対象オンラインレッスン

### 地域の運動サークルを、オンライン化 行政と連携して、地域コミュニティづくりへ



お話を聞いた方 **井上明美**さん フリーインストラクター 地域健康づくりコミュニティ メイトビー 代表

#### シニアにオンラインは難しい?

井上明美さんが活動する奈良県宇陀市は、高齢化率40%を超えている。その地で、井上さんは、自身が立ち上げた運動サークル7か所で、合計約150名に運動指導を行ってきている。

コロナ禍の影響で、2月に入ると参加者が減りはじめ、3月には活動拠点となっていた公民館や体育館が利用できなくなった。屋外の運動に切り替えた時期もあったが感染拡大が深刻化し、やむなく活動を停止。当時多くのフィットネス指導者が、オンラインレッスンを始める中、井上さんも、どうにかしてサークルメンバーに継続して運動機会を届けたいとオンライン配信を検討した。だが、迷いもあったという。

「最初は、私もシニアの方々が、スマホやパソ コンを持っているかとか、オンラインレッスン を受ける環境がない人が不公平感を感じてしま うのではないかなど、不安や心配もありました。 ですが、一人で悩むより、まずサークルメンバー に投げかけてみようと、電話の連絡網で『テレ ビでよくみるオンラインレッスンを始めますので、 興味のある方は連絡をください』と伝えてみたと ころ、すぐに何名かの方から連絡をいただきま した。そこで、できる方から始めてみようと実施 してみたところ、『意外と楽しい』という体験が 口コミで広がっていき、これまでに65歳以上の 方60名以上がオンラインレッスンを受講するに 至っています。65歳以上の方の約6割にあたり ます。アンケートでも、9割方の方が何らかのタ ブレットを持っていて、6割以上の方が『オンラ インレッスンを受講してみたい』と回答されてい ます。シニアを対象としたオンラインレッスンの 可能性を感じています|

実際に参加したシニアの反応は、「いつも教室で受けているのと同じ感覚」「みんなの顔も見れて嬉しい」「遠くの方とも知り合いになれて楽しい」など、人と繋がれることへの嬉しさとともに、「家でも受講できて嬉しい」「個人レッスンを受けてるみたい」「耳が遠いが、オンラインは声が聞き取りやすくて良い」など、運動指導自体の体験価値が高まったと感じる方も多いことが分かった

当初は、初めて参加される方がzoomミーティングに入れるまでを、電話で案内することに四

苦八苦したが、案内を重ねるごとに、シニアの方々が操作に迷う部分を特定して、手順を整理。設定操作を案内する際に、案内する自分自身が迷わないように準備することで、シニアの方々にも「意外とカンタンだった」と思ってもらえるように配慮した。

#### 行政とも連携して オンラインコミュニティづくりへ

井上さんは、シニア層にもオンラインレッスン 受講が拡げられた実績をもとに、地域の自治体 への働きかけも進めている。

コロナ禍をきっかけに、教育現場では学生に タブレットをレンタルするなどの取り組みが始まっている。また、医療現場では、オンライン診療 なども広がりつつある。井上さんは、地元奈良県 宇陀市をはじめ、自治体主導の体操教室の運営 にも長年関わってきている経緯もあり、行政の担 当者に、シニアにもオンライン教室へのニーズが 顕在化していることをアピール。井上さんのこれ までのリアルでの運動教室の指導実績と、オン ラインでの指導実績が認められて、2020年度中 に市が主催する運動教室の一部をオンライン配 信することが決まったという。

シニアがオンライン教室に参加するうえでの 主な障壁は、スマホやタブレット、パソコンなど の端末が必要なこと、WiFiまたはギガなど十分 なモバイル通信量が必要なことがある。行政が この部分をサポートしてくれることで、運動施設がないエリアにも、運動指導者がいないエリアにも運動指導を届けることが可能となり、行政サービスとして、地域格差なくサービスが提供できるようになるというメリットも出せることになる。

井上さんは、シニアの方それぞれの生活環境の違いや、ITリテラシーの違いに配慮しつつも、今後、オンラインを活用することのメリットは大きいと判断し、一人ひとりの方に寄り添いながら、オンラインレッスンへの参加を案内している。それは、自身が目指している『運動を通して人とつながり、人生の最後まで元気に過ごせるシニアの応援をする』というビジョンに近づける取り組みでもあるからだ。

ただ一方で、シニアのオンラインレッスンの推進には、安全管理にも相応の整備が必要で、その環境整備の啓発も同時に進める必要がある。現在は、レッスンをする前に、環境の安全確認をするとともに、家族がそばにいるかどうかを確認し、緊急対応が必要になったときの対応手順を確認したうえでレッスンを行っている。

井上さんは、シニアのオンラインレッスンにおける緊急対応や保険の整備なども含め、安全対策についてもガイドラインを整備していくことを計画している。シニアにとっては、リアルでの運動教室が健康維持には最も効果的だが、様々な事情でリアルの教室に参加できない方や、オンラインをきっかけにリアルの教室にも興味を持ってもらえるなど、オンラインの可能性は大きい。









### 和風会

### メンバー固定の少人数スクールで 安全安心と、繋がりを両立



お話を聞いた方 神谷具巳さん 医療法人社団和風会 メディカルフィットネス 事業部部長

#### シニアとの接点維持に電話を活用

メディカルフィットネスクラブ武蔵境をはじめメディカルフィットネス施設を3店舗展開するとともに、各種メディカル関連施設を経営する医療法人和風会。

メディカルフィットネスセンタープラムでは、 コロナ禍での休業要請を経て、現在までに、 休会および退会を選んだメンバーは1割程度 に留まり、ほとんどのメンバーが利用を再開し ている。

営業再開後にメンバーの戻りがいいクラブは、コロナ禍以前からメンバーとのエンゲージメントができているという共通点がある。和風会では、メディカルフィットネスを18年間経営する中で培ってきた運営オペレーションにより、入会初期からメンバーとの信頼関係が築かれてきており、コロナ禍中も、電話を中心にメンバーと連絡をとり、サポートを継続してきた。

同社メディカルフィットネス部門事業部長で、 トレーナーとしても指導現場に立つ神谷具巳 さんは、コロナ禍から営業再開後にかけての メンバーの方々の様子について、こう話してい る。

「当センターでは、入会時にメディカルチェックと体力測定、カウンセリングを受けていただき、個別の運動メニューを提示して、最大10回まで無料で30分の個別フォローをしながら、運動メニューを最適化することを続けています。これによりメンバーそれぞれの方の課題を認識していますので、コロナ禍中も、スタッフの皆で手分けをして連絡する必要性が高い方から順番に電話をかけて、状況の確認

と、アドバイスをしました。今回のコロナ禍では、特に高齢者の方々が、人との接点を遮断されることになる中、電話での連絡は有効でした。多くの方が人と話す機会を失っていたようで、電話が長くなることもしばしばでした。現在も、まだ施設に来るのは怖いという方もいらっしゃいますが、接点を保つことの大切さを再認識しています」

#### 少人数スクールで安心感と繋がりを提供

営業再開にあたっては、感染防止策を徹底していることを様々な方法で発信。館内が混雑しないように、1回の利用時間を90~120分までに制限して、利用頻度も1日1回までに制限した。

また、外出自粛が続いたことによる影響とし て、姿勢が悪くなった人が多く、認知機能の 低下のためか会話に違和感が感じられるメン バーが増えたことにも着目し、メディカルフィ ットネスクラブ武蔵境では「大人のための姿勢 改善教室」「身体と心を整えるピラティス」な どのテーマで、少人数制のスクールをスタート。 メディカルフィットネスセンターくすのきでは1 クラス45分で、定員を4人として、決まった曜 日時間のクラスに参加してもらうスクール形式 のサービスを提供している。メンバーにとって は、少人数で同じ担当トレーナーがいる安心 感や、十分なソーシャルディスタンスがとれる 安全な環境のもとで、何でも相談したり話が できるコミュニティ感に惹かれて、継続利用に 繋がっている。

このスクール制は、スクールを実施する曜日

時間をあらかじめ設定することで、換気や施設の消毒が十分に行えるとともに、メンバーの利用時間の調整にも繋がり、館内の混雑も防げるという運営上のメリットも得られている。今後、加圧ウェアを利用したショートクラスなど、短時間で高い効果を出せるトレーニングメソッドも導入して、ジムの利用者にもスクール利用を啓発していく。

こうした施策により、メンバーがより安心安 全に利用を継続できるとともに、確実な運動 効果を提供できることになる。

#### 社会との接点を持ち続けるサポートを

和風会では、自治体の介護予防事業や、訪問看護事業などにも携わり、高齢者が社会との接点を持ち続けられることを後押ししてきたが、コロナ禍で、高齢者をとりまく環境は後戻りし、高齢者の社会との接点が激減してしまったことを危惧している。

現在でも、感染への恐怖から、自治体の 高齢福祉担当者の訪問看護でさえ嫌がる人も いるという。高齢者自身も、家族も、地域も、 高齢者との接点を避けるようになり、人との接 点がなくなることで、知らない間に認知症が進 んでしまっているというケースも増えている。

神谷さんは、コロナ感染者がゼロにならない現状での高齢者向けサービス提供においては、感染防止策を徹底して、安心して利用できる環境を用意するとともに、高齢者との接点を保ちつづけて、社会との繋がりを絶たないことをサポートしていくことの必要性を強調している。



★ 医療法人社団和風会の求人情報はP43に掲載





### **KEEP UP**

### ADLより認知機能の低下が課題に コミュニケーションの感覚を取り戻す



お話を聞いた方 **茂木清美**さん 株式会社KEEP UP 介護人材紹介サービス enjoy careerゼネラルマネ ジャー

#### コロナ禍で、老人ホームは陸の孤島に

KEEP UPは、フレイル予防を目的とした運動指導サービスを老人ホームなどの高齢者施設や各地域の包括支援センター、自治体などに提供しており、100名を超える契約インストラクターが、介護予防運動やシニア向けのパーソナルトレーニングなどを実施している。

コロナ禍により、3月頃までに、ほとんどの 高齢者施設は、スタッフと家族以外の出入りが 禁止となり、KEEP UP契約先での運動指導も 休止となった。その後、緊急事態宣言が出ると、 家族さえ出入りできない状況となる一方で、施 設内は、外部からの来訪をシャットアウトするこ とで、無菌に近い状態が保たれ、入居している 高齢者は安心して以前と変わらぬ日々を送って いたという。

この期間中は、施設スタッフの方々が運動指導を担当。動画などを利用しながら身体を動かす機会は継続して提供されたため、ADL(日常生活動作)は維持できていたものの、施設外からの訪問者が来なくなり、館内でも人とのコミュニケーション機会が激減したことで、認知機能を低下させた高齢者もいた。

高齢者施設では、6月から家族を優先しながら、徐々に入館制限は緩和されてきているものの、KEEP UP契約先での指導機会は、9月時点で、7割ほどの回復状況となっている。

この間の、高齢者の方々の変化について、同 社ゼネラルマネジャーの茂木清美さんはこう話 す。

「緊急事態宣言中も、高齢者施設内ではいつもと変わらぬ生活が続けられていたため、認知症がある方にとっては、コロナ禍の騒動を知らないまま過ごされている方もいらっしゃいます。ただ来訪者が減ったことで、知らないうちに認知症が進行してしまい、気力がなくなって運動にも参加しなくなり、ADLも低下させてしまうケースもあります。その一方で、以前からご自宅でパーソナルトレーニングを受けられてきた方で、ご家族の理解が得られた方は、コロナ禍中も自宅でパーソナルトレーニングを継続されていました。そうした方は、体力も認知機能も維持されています。それぞれの方がいらした環境が、心身の変化に大きく影響を与えました」

#### 運動指導とパーソナル指導で、 人と会うことに慣れることから

KEEP UPでは、これまでも高齢者の介護予防運動が必要な方々をターゲットに運動指導をしていることから、契約施設での参加者もクライアントも、ほぼ100%が高齢者である。契約インストラクターも細心の注意を払った。運動指導が提供できない期間中も、クラスがいつ再開しても対応できるように、毎日検温して記録をとり、手洗いや、三密の場所に行かないなど、感染予防に配慮した生活を送った。そして、指導再開の許可が出次第、いつでも2週間分の検温結果の提出とともに、タイムリーに指導が再開できるよう対応してきた。

KEEP UPは、フレイル予防のプレコリオプログラムを開発してきており、通常は、60分間のレッスンで、「歩行」「全身運動」「食事・排泄」「痛み予防」と、3ヶ月ごとにテーマを変えながら心身の機能維持ができるレッスンを提供してきた。

指導再開後は、高齢者の方々の体力や認知力など、お客さまの様子を見ながら、密な時間を作らないように、レッスンは30分として、上記の4つのテーマのプログラムから適切なエクササイズをインストラクターの判断で提供できることとした。

また、しばらく人と会う機会を失っていた状態

から、コミュニケーションする感覚を戻すべく、1 回あたりのレッスンを短時間にする一方で、頻 度を増やすことも提案しながら、認知機能の維 持回復をサポートしている。

また、パーソナル指導への需要が高まってきており、自費サービスとして介護保険の対象にはならないものの、環境的にも、運動の内容も、個別性が高く安心できることが、需要増の背景にあるようだ。

KEEP UPでは、コロナ禍中にオンライン指導への移行も検討したが、対象とする高齢者が、介助が必要だったり、運動中の事故リスクが高いこと、また、認知症が進んだ高齢者にとっては、インターネットやパソコンの機能が理解できず、自分の知っている人が画面に映って自分に話しかけることに混乱してしまうなど、実現に向けての障壁が多いのが現状だ。

今回のコロナ禍により確認されたことは、高齢者への運動指導の提供価値としては、ADLの維持以上に、認知機能の維持が重視され、指導者や周りの高齢者との、リアルなコミュニケーションが、その効果を高めるということだ。
KEEP UPでは、引き続きリアルの指導機会を、安全に復活させることに注力するとともに、シニアのパーソナルトレーニングを啓発して、さらに安全で効果的な運動機会を提供することに注力していく。





### トライアス

### 徹底した感染予防対策による安心感と 運動効果のデータ化で、体験価値を訴求



高本 義国さん
アシックストライアスサービス株式会社
トライアス営業部
トライアス営業チーム・トライアスファシ リティチーム

お話を聞いた方



お話を聞いた方 **大束直生**さん アシックストライアスサービス株式会社 トライアス西宮

#### コロナ禍で、介護認定者も増加へ

トライアスは、スポーツメーカーのアシックスが、スポーツでの社会貢献事業として展開するデイサービス。2014年に兵庫県西宮市に1号店をオープンし、これまでに関西エリアに6店舗を展開している。

コロナ禍の中、3月に他の介護施設やスポーツ ジムでのクラスター発生を受けて、1ヶ月間自主 的に休館したが、利用者に機能訓練の機会が必 要と判断し、4月には営業を再開。4月中は緊急 事態宣言もあり、利用者は1割程度にまで落ち 込んだが、5月以降利用者が戻り、9月時点では 前年比9割を超え、ほぽコロナ禍以前の利用状 況を取り戻している。

利用者が順調に戻ってきた背景には、徹底した感染予防対策で、来館にすることに安心感を持ってもらえたことがある。送迎時には、車両に乗る前に検温し手指の消毒を行い送迎車内でのマスク着用も徹底。施設の到着時に再度検温するとともに手指の消毒を行い、運動の合間に

も、こまめに消毒を行っている。

コロナ禍の外出自粛による運動機能の低下や、人と会わないことによる認知症の進行などで、介護認定を受ける人も増えている。市町村によっては、5~6月で500~600人が新たに介護認定を受けたという。高齢者やその家族の中にも「コロナも怖いが、歩けなくなるのも怖い」という認識が広がりつつあるという。トライアスでも、既存の利用者が戻るとともに、新規の利用者も増えている。

#### スポーツ医科学とデジタル技術により、 高齢者をサポート

トライアスでは、施設ジムのような空間演出がなされ、運動プログラムにもスポーツ医科学からのアプローチが導入されている。

大きな特徴は、アシックススポーツ工学研究 所が開発した動作解析システム。デジタル機器 を用いて歩行動作や、肩関節や股関節の可動域 をリアルタイムで測定でき、デジタルデータとし て保存できる。運動プログラムの効果は視覚的 客観的に示される。ユーザーにとっても納得感があり、モチベーションも高まる。歩行動作や関節可動域は定期的に測定され、個人別にプログラムは更新される。

多くの利用者においてコロナ禍での運動不足による機能低下が見られ、改めてトライアスでトレーニングを継続することの価値が再認識されたという。

トライアスでは、今後、感染予防対策も強化 する計画だ。利用者を迎えに行く車両施設の換 気にも新たな機材を導入していく。また、デジタ ル技術を用いて、さらに効率的効果的な運動プ ログラムの開発や提供を継続実現していく。

アシックスは、2020年7月にトライアス同事業部をアシックストライアスサービス株式会社として分社化し、機能訓練特化型デイサービスを拡大、本格展開する計画だ。トライアスは、スポーツで培った知的技術により、アスリートのように日々チャレンジする高齢者をサポートする。介護経験者に加えて、運動指導の経験があるアスレチックトレーナーもにとっても、活躍の場が広がっていきそうだ。







★ アシックスの求人情報はP44に掲載

### Let'sリハ!

### 「機能改善」で価値訴求するとともに 社会との接点を持ち続けるサポートを提供



竹端秀海さん 桜十字 ホスピタルメント東京本部 運営企画 Let'sリハ!開発担当

お話を聞いた方

#### 訪問サービスで繋がりを維持

Let'sリハ!は、熊本県に本拠地を置く医療法人である桜十字が2010年から展開している機能訓練特化型デイサービス。九州エリアから店舗展開をスタートし、2018年には東京に進出、2020年には名古屋を加え全国28店舗を展開するに至っている。

医療チームが企画したデイサービスとして、病院のリハビリ室と同様の充実した設備と、理学療法士や作業療法士、脳神経外科などがプロデュースした医科学的プログラムが特徴。それを、ショッピングモールを歩きながら歩行力や認知力を維持するプログラムに落とし込むなど、日常生活に則したユニークなアクティビティとして提供している。

Let'sリハ!の全国展開を主導する竹端秀海さんは、コロナ禍から現在に至るまでの利用者の動向について、こう話している。

「東京エリアの利用者の推移としては、2020 年1月末にピークを迎えた後、2月に入って、小中 高校の臨時休校要請および、志村けんさん死去 の報道を受けて、前年比64%にまで落ちました。 6月頃から利用が戻り始め、9月時点では前年並 みに回復しました。お客さまの動向としては、3 つの層に分けられます。1つめのグループは、ク ルーズ船のクラスターが出てすぐに利用を自粛 した方々です。このグループの方は、介護度が 軽度で、情報感度が高く、自身で判断して行動 できる方々。運動や楽しみも自身で見つけられ るのか、施設への戻りが最も遅い傾向が見られ ました。2つめのグループは、メディアでもコロ ナ禍の話題が増えてきた頃に、ご家族に言われ て利用を休止した方々です。この層の方は、緊 急事態宣言が明けると比較的早く利用が戻りま した。4月の緊急事態宣言中に、国から通達が 出て、通所デイサービス事業者も、訪問サービ スができることになったことで、利用を休止され ていた方々への訪問を含めたコンタクトを取り 続けることができたことも、施設利用への戻り が早かった要因にあると思います。施設利用に は怖さを感じていても、訪問すると喜んでいただ けることがほとんどでした。もちろん直接会うこ とに抵抗感のある方もいらっしゃいましたが、伺 うと喜んでいただけて、運動の必要性を感じて

いてくださっていることが分かり高齢者への運動指導サービスを継続することに自信が持てました。3つ目のグループは、ケアマネージャーに判断を委ねる方々で、ケアマネージャーの方々も緊急事態宣言があけると間もなく利用再開を促してくださり、利用が戻ってきました」

#### 機能改善トレーニングと 自費サービスを拡充

Let'sリハ!では、このコロナ禍での利用動向と、高齢者の方々の心身の変化を踏まえて、デイサービスとしてのコンセプトと提供内容をさらにブラッシュアップしたという。

コンセプトについては、改めてプログラムの「機能改善」効果を強化し、介護度が進行しない、「予防」のためのトレーニングとして位置づけた。可動域や筋力の向上など、行動体力を維持する要素を増やしている。特に今回のコロナ禍でもデイサービスの利用を継続した人は、身体の機能維持への効果を感じていた方々。生活の中での優先順位が高く位置づけられていたことで、利用が継続されていた。運動効果が感じられることが体験価値となり、利用継続のモチ

ベーションになることが分かる。

2020年4月にオープンしたLet'sリハ!名古屋店では、こうしたコンセプトを空間演出でも表現した。トレーニングエリアに人工芝を敷き、TRXを導入して、ファンクショナルトレーニングジムのような洗練されたと空間となっている。ケアマネージャーからも「芝生がある施設」として覚えてもらいやすく、口コミ効果も高い。毎週水曜日には、一般生活者向けのマイクロジムとしてTRXのスモールグループレッスンを提供しており、感度の高い生活者の機能改善トレーニングも提供して、ブランディングに繋げている。

自費サービスも拡充している。例えばオンラインレッスンのための「タブレット教室」。今後、オンラインサービスが介護保険の対象になることを想定し、スマホやタブレットからzoomに繋げる方法などをサポートして、将来的に外出できない状況になっても社会との繋がりを維持できる環境づくりを啓発、指導している。

その他、オンラインカルチャー教室や、お買い物代行サービスなど、デイサービスを起点に、利用者が社会との接点を持ち続け、自立した生活を続けられるサービスを拡充することを計画している。







★ 株式会社桜十字の求人情報は P42 に掲載

### ルネサンス 元氣ジム

### 地域の高齢者が、安心して会える場を 横断的に提供する



お話を聞いた方 **福永晴美**さん 株式会社ルネサンス アクティブエイジング部課 長

#### 訪問サービス関係を強化

全国に175店舗のフィットネスクラブを運営する株式会社ルネサンスが運営するデイサービス「元氣ジム」。スポーツクラブから介護・リハビリ施設などの業態を開発して、各地域で連携しながら、地域課題の解決に向けた取り組みを進めてきている。

コロナ禍で、スポーツクラブが早い段階から 利用自粛対象の場所とされ、緊急事態宣言とと もに休業要請の中、「ルネサンス」は休業。一方 で、デイサービスは行政からの営業要請のもと、 緊急事態宣言中も含めて、「元氣ジム」は営業を 継続した。それでも、高齢者の感染リスクが高 いことがメディアなどでも繰り返し報道され、利 用者は、5割まで落ち込んだという。その後、6 月には前年比7割、9月までに8割の利用者が 戻ってきた状況にあるという。

コロナ禍での、活動状況とお客さまの変化に ついて、同社アクティブエイジング部課長の福 永晴美さんはこう話す。

「元氣ジムのご利用者さまは、ご自身で動ける 方も多いので、人に会うことが好きな方は、元 氣ジムの感染予防対策状況を確認したうえで、 緊急事態宣言が出ても継続してご利用されてい ました。お休みされた方の多くは、ご家族が遠 方にいらっしゃる方で、元氣ジムの状況や、周 辺環境の安全性が確認できないことや、何かあ ってもご家族自身も身動きがとれない中、利用 を控えるように言われていたようです。今回、4 月の時点でいち早く厚労省が、通所介護サービ スを、訪問サービスに切り替えてもいいという 通達を出してくれたことで、利用者の方々に電話 をしたり、訪問したり、ドアコールで様子を伺 ったりなど、施設サービス外でのコンタクトを積 極的にとることができたことで、関係性を維持、 強化できたことは良かったと感じています」

#### 安心できる環境で、共感という体験価値を

元氣ジムでの感染予防対策は、厚労省からの 感染対策マニュアルを基準にした。具体的には、 送迎時、乗車前に検温し、マスク着用をお願い し、施設到着時には手の消毒。運営スタッフは、 マスク着用のうえで、ゴーグルやフェイスシールドを着用。個別リハビリ時は利用者の身体に触れることもあるため、ビニール手袋も着用して指導にあたった。徹底した感染対策装備に、当初は、利用者に失礼にならないかとの心配もあったが、特に利用者の家族から「徹底して感染予防策をとってほしい」という要望も多く、好意的に受け止められたという。

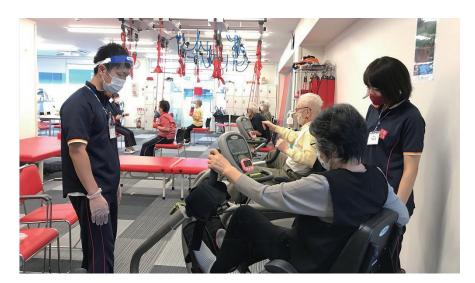
安全な環境に、安心して通えることで、直接 人と会える機会ができることが、何より高齢者 の健康に繋がる。しばらく利用を控えていた方 が、久しぶりに元氣ジムに来たときに、「心配し ていたのよ」と声をかけてもらい、気にかけてく れる人の存在があることや、自分の話や気持ち に共感してもらえることの嬉しさを実感した人も 多いはずだ。

ルネサンスでは、将来的に、シニア向け介護予防サービスのオンライン化も検討しており、 海外でも長引くコロナ禍でリリースされている数々のヘルスケアサービスやデバイスなども研究しながら、新たな可能性を探っていく。

今回のコロナ禍では、デイサービスを利用し

ていたシニア層では、利用を継続できたことで 心身の状態を維持できた人も多い一方で、介護 認定を受けていないシニア層は、民間のフィット ネスクラブも公共施設も利用できなくなり、地 域の運動教室やサークルも休止となって、人と 会える場所を失った期間が長く続いた。それに より、体調を崩した人も少なくない。

政府は、「保険者機能強化推進交付金」と「介護保険保険者努力支援交付金」の予算規模を2019年まで200億円だったものを、2020年に400億円に倍増させ、「保険者インセンティブ」として、介護予防の取り組み状況や心身・認知機能等を維持改善率にポイントをつけている。今後、自治体を中心とした高齢者の介護予防の取り組みも、強化されていくことが予想される。ルネサンスでは、自治体との連携も強めながら、元氣ジムで培ってきた介護予防に効果的なシニア向けプログラムの提供機会の拡充と、介護認定を受けていない層の高齢者とのコミュニケーション手段も拡充して、地域の高齢者の課題解決をさらに横断的にサポートしていくことを計画している。







### カーブス

### 健康二次被害予防としての 運動習慣ニーズに応える



お話を聞いた方 **齋藤光**さん 株式会社カーブスジャパン 常務執行役員 戦略企画 部長

#### カーブスならではの安心感

「女性だけの30分健康体操教室」として、全国に2014店舗の小規模サーキットスタジオを展開するカーブス。コロナ禍に入り、3月に1週間の営業自粛と、4~5月に各自治体からの休業要請に準じて、営業自粛を実施。カーブスメンバーは、コロナの感染リスクが心配されたシニア層が多いこともあり、特別休会者も含め、利用者数はいったん落ち込んだものの、9月までにコロナ禍以前同様の状況に戻ってきている。

カーブスでは、以前より、メンバー一人ひとりとの関係を大切にし、ファーストネームでお呼びすることなどで、自分の居場所を感じられるよう配慮するなど、強いエンゲージメントを築いてきている。それが高い定着力と集客力につながっていた。コロナ禍でも、こうしたカーブスのコンセプトと運営体制が強みとなった。コロナ禍での取り組みについて、同社常務執行役員の齋藤光さんはこう話す。

「営業自粛中に、最も注力していたのは、メンバーの方々に、ご自宅で運動習慣を継続していただくことです。せっかくカーブスを生活の一部にしていただいていたのに、それを途切れさせてしまうのは申し訳ないと、定期的にお電話をして、運動習慣を継続できるようにサポートを続けました。家でできるエクササイズのパンフレットをお送りして、お電話したときに、それを見ながら運動していただいたり、パンフレットを目に入るところに置いていただくことで、カーブスとの繋がりも感じていただけたのではと思います」

5月になって緊急事態宣言解除とともに、徐々に店舗も営業を再開し、メンバーの方々も戻り始めたが、ここでもカーブスが培ってきた運営体制の強みが発揮された。

まず、感染拡大予防策については、カーブスでは、年齢層の高いメンバーが多いことに配慮し、毎年インフルエンザの時期に感染症予防対策を徹底してきている。そのため、今回の新型コロナウイルス感染拡大予防についても、この経験と実績が活かされ、即座に対策が徹底された。例年より強化した部分は、ソーシャルディスタンスのためのマシンの間隔と、換気のためのサーキュレーター導入、消毒やマスク着用のさらなる徹底など。

お客さまにも感染予防に協力していただきながら、安心安全に施設での運動に戻ってきていただくために、運動中も呼吸がラクにできる特製マスクの開発にも早々に着手。7月にはメンバー全員に、このオリジナルマスクをプレゼントして、施設利用再開を呼びかけた。

こうした取り組みとともに、カーブスが住宅立地であることで、公共交通機関を使わずに通えることや、運動が30分という短時間で終わること、スタッフもメンバーも顔見知りの人で、ソーシャルディスタンスも十分にとれることなども、利用再開への安心感につながっている。

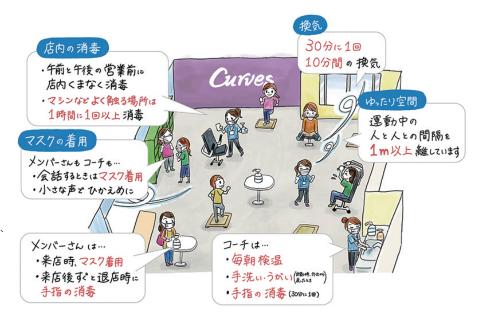
#### 健康二次被害予防としての 運動習慣づくりをサポート

こうした店舗での取り組みを進める一方で、カーブスの広報活動として、健康二次被害予防についての正しい情報を発信する「健康二次被害啓発キャンペーン」を実施。特に3~5月にかけてのコロナ禍で多くの人が外出を自粛している期間中、筑波大学の久野譜也教授をはじめとした専門家による確かな情報として、SNSやユーチュー

ブ、新聞などにも紹介、メディアにも取り上げられた。外出自粛から半年が経ち、健康二次被害が現実となってきている今、今後も確かな情報を発信することで、運動の重要性を啓発していくことを計画している。

その一方で、カーブスメンバーからの口コミや紹介入会も増えてきている。実際に、カーブスで運動習慣ができていた人の多くが、外出自粛中も自宅で運動を継続し、営業再開後も安心できる環境で運動を継続できたことで、体調を維持してきている。カーブスメンバーにとっては、同世代の友人たちが、外出自粛を機に体調を壊したり、認知症が進んでしまったことを身近に目の当たりにすることになり、運動習慣の大切さを改めて実感できたという声も増えている。

カーブスではその他にも、男性向けの「メンズ カーブス」や、施設に来れなくても運動習慣維持 をサポートするオンラインサービス「おうちカー ブス」の展開も進め、健康二次被害予防としての 運動の必要性を感じた人が、安心安全に始めら れ、習慣化できることをサポートする事業を拡充 していく。



### 200 種類以上のエクササイズバリーション! これ1台で全身運動が可能!

### ~全てが叶う珠玉の一台~

「人間の動作は単一の筋肉で行われることはあり得ない 必ず複数の筋肉が連動して行われる」

というキネティックチェーン理論に基づいて設計された、 アメリカ発祥の最新鋭トレーニングマシン。

# ENCOMPASS

### 第 4 回 ENCOMPASS TRAINER 養成コース

日時: 2020年11月30日

場所:東京都中央区銀座3丁目14-13

第一厚生館ビル2階

講師:中野ジェームズ修一・大本 沙樹

運動生理学や解剖学等の科学的根拠に基づいたエンコンパス指導が可能となる total gym 社公認の資格です。認定者には様々な特典が用意されています。











テコと滑車の原理を用いることで、固定式のケーブル系マシンとは次元の違う自由度を獲得。筋力強化と共に関節可動域の向上も図れ、コアの安定性を保ちながら同時に複数の筋肉群を連動させることを実現。 6 畳ほどのスペースで使用可能、普段は折りたたんで収納できるので、小規模のマイクロジム、ピラティススタジオ・リハビリ室には特にお勧めです。

「パーソナルトレーニング指導・マイクロジムにおける有効性」
Total Gym 社ジャパンアンバサダー プログラム開発ディレクター
中野ジェームズ修一



低予算で高効果が実現可能なエンコンパス。様々な種目のトップアスリートやあらゆる運動目的を持つ子供から高齢者に至るまで、フィジカル強化をこの一台で成し遂げることができます。シンプルで使いやすく、自体重と傾斜でどんな運動目的にもフィットするトレーニングを提供でき、パーソナル指導からグループプログラムまで幅広く網

羅できるのが特徴です。利用者の満足度と成果を上げる唯一無二のマシンとしてマイクロジムやリハビリ施設への導入がオススメです。

「ピラティス・グループによる有効性」

Total Gym 社ジャパンアンバサダー ピラティスアドバイザー

大本 沙樹



エンコンパスは自体重+傾斜角度で負荷をコントロールするので、関節への負担を軽減した滑らかな動作を体感できます。強度調整が難しいリフォーマーに比べて、エンコンパスは参加者自身で簡単に強度変更・調整を行うことが可能。また、豊富なエクササイズを組み合わせることで飽きのこないオリジナルのレッスンを構築でき、指導者自

身もスキルアップしながら指導を楽しむことができます。グループ 指導では、短時間でセッティング・片付けができ、あらゆるシチュ エーションで活用できる汎用性を兼ね備えたマシンです。

### 11月~新規導入キャンペーン実施



神楽坂ショールームにて実際にエンコンパスを体験頂くことが可能です。マシンを熟知した エンコンパストレーナーが、購入・アフターサービス・エクササイズバリエーション等につ いて丁寧にご案内いたします。また ZOOM でのオンライン商談も随時受付けております。 まずはお気軽にお問合せください。

Total Gym 社日本正規総販売店 株式会社スポーツモチベーション 月〜金 10:00 〜 18:00 / Tel 03-5225-1626 / info@sport-motivation.com 〒162-0832 東京都新宿区岩戸町17 文英堂ビル1102 牛込神楽坂駅徒歩1分 神楽坂駅徒歩5分 飯田橋駅徒歩7分

# EXT 特集

# 養成·資格特集

新しい資格を取得して、仕事の幅を広げよう! さまざまなジャンルの養成コースや資格講座をまとめました。 この機会に、新しい道への第一歩を踏み出しましょう。









### TRXトレーナー養成コース

人間の基本的な動きである「基礎動作」をベースに、TRXのトレーニングシ ステムについて学ぶ基礎コース。トレーニングの原則、実践方法、指導方 法まで TRXサスペンショントレーニングの基本を学ぶことができます。実技 を行う時間や、指導演習をする時間も多く、実践的な内容のため、受講し た翌日からすぐに仕事に生かせます。

程 ◎11月7日(土)9:00-18:00 TRX Japanトレーニングセンタ -(東京都渋谷区) ◎11月12日(木)10:00-19:00 pilates japan(福岡県福岡市) ◎11月19日(木)9:00-18:00 講 TRX Japanトレーニングセンタ 受講費用 41,000円(税込) -(東京都渋谷区)

◎11月22日(日)9:00-18:00 PROJECT(愛知県名古 屋市)

★他日程もあり。詳細はウェブ サイトをご確認ください。 TRX コースインストラクター





### TRX Training Japan株式会社

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷2-7-8 TAKADEN青山ビル1階 MAIL:japan@trxtraining.com



### **Peak Pilates Comprehensive** Level 1 養成コース募集

PPCシリーズは少人数のグループクラスやプライベートセッションを安全で効率 的に、そして流れるようなワークアウトを教えられるようになります。インストラ クターとしての自信と能力を存分に磨くことができるコース内容となっています。 PPC Level1コースは Level1~3シリーズにおける入門から中級レベルを網羅 した基礎プログラムで4つのモジュールで習得した知識やスキルを基礎としてお り、PPC1認定へと繋がっていきます。

程 Module 1 2020年 11月14日(土)~16日(月) Module2 2020年 12月26日(土)~28日(月) Module3 2021年

1月23日(土)~25日(月) Module4

2021年 2月20日(土)~22日(月) ※全Module初日14:00~ 18:00、2-3日目10:00-19:00終 了予定

Pilates Alliance表参道スタ ジオ 高田香代子

大久保昌代(予定) 受講費用 489,500円





### PEAK PILATES' Pilates Alliance

〒107-0062 東京都港区南青山5-5-4 ルーチェ南青山A棟2階 TEL:03-6451-1477



スポーツ医学に基づいたヨガ・ピラティス

### Core Power Yoga CPY® ベーシックコース《オンライン》

トップスポーツ整形外科医と連携し、スポーツ医学に基づいたヨガ・ピラティ スとして、全国で多くの資格取得者たちが、このメソッドを活用し、一般の 方からトップアスリートに向けたコンディショニングトレーニング、また医療現 場にてリハビリテーションを実施しております。

《オンライン》全5日間 2020年11月1日(日) 9:00-14:30 (5H) 2020年11月7日(土) 9:00-14:30 (5H) 2020年11月8日(日) 9:00-14:30 (5H) 2020年11月28日(土) 9:00-14:30(5H)

2020年11月29日(日) 9:00-14:30 (5H) その他、事前学習(テキスト・動 画)全50H

★LIVE配信+録画配信 本橋恵美ほか

受講費用 正規料金:250,000円(税込) ★ピラティスコースはホームページを ご覧ください







### EMI EDUCATE 一般社団法人 **Educate Movement Institute**

〒150-0012 東京都渋谷区広尾4-1-6 TEL. 03-6883-6440 MAIL:info@emi-japan.org



### Sintex®『Tone~眠れる体づくり』(オンライン) Sintex® Cardio~ファンクショナルエアロ」(東京) 指導ライセンス取得セミナ

背骨の調律エクササイズSintex®の『Tone』と『Cardio』は、オンラインレッ スンにも最適。

特別な筋力も柔軟性も不要な『Tone』は、身体操作の基礎を学ぶレッスン で、首肩や手足の力みや脳の緊張を取り除き、眠りやすい体に誘います。 『Cardio』は、コンビネーションを組まない展開、体幹ワークとエアロビクスの 融合で、マット1枚のスペースでも滝汗必至です。

【講座】Tone〜眠れる体づくり

容 ・Toneエクササイズ動作確認 ・指導のポイント確認

・指導練習と講師アドバイス ・モデルレッスン 以下からご都合のよい日を1日

お選びください。 11月23日(祝月)10:00~17:30 日

11月28日(土) 10:00~17:30 11月29日(日) 10:00~17:30 \*別途オンライン検定日と合わ せ合計2日間。

野村健一郎チーフ・テクニカル コーチ他

40.000円 (税込·事前学習用DVD込) 【講座】Cardio~ファンクショナルナルエアロ

内 容 ・エアロビクスレッスンのオンラ イン配信ノウハウ

・身体操作トレーニング ・リニア展開学習(枠を超える創 造力・つなぎ力) ・モデルレッスン

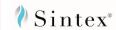
11月15日(日)12:00~18:45 11月23日(祝月)10:00~17:45 上記2日間+別途検定日で合 計3日間。

井上トキ子・野村健一郎Wチー フコーチ

受講費用 89,800円(税込・プレコリオ&ト レーニング動画配信料込)







株式会社アージュ 〒107-0061東京都港区北青山2-7-13 プラヤオ青川ビル3階



### オーストラリアのクリニカル・ピラティス! 高度な理論と技術を取得する 「ピラティス指導者養成」コース

オーストラリアのピラティス国家資格の更新に伴い、旧カリキュラムが、民間 資格として安価にご提供できるようになりました。非薬物療法の先進国、オー ストラリアのリハビリ現場で活用されているピラティス・メソッドを包括的に学 びます。ジョセフ・ピラティスが考案した原理に基づくメソッドを深く理解し、 解剖学・生理学・身体力学に関する高度な知識を身に付けます。個別の姿 勢やクライアントのニーズに対して、具体的に対処する運動プログラムをオー ダーメイドで設計する高度な技術を習得できます。新 Diploma(オーストラリア 国家資格)の取得希望者には、留学支援も実施しています。

(ZOOM・中央区内スタジオ) 【PCA認定 実技コース】(エク ササイズの理解と指導法) 【PCA認定 理論コース】(指導 の土台となる学術的な理解)

PCA主宰:更科枝里 Mat(小道具を含む): 38万円~ Reformer:28万円~ Cadillac · Chair · Barrel: 38万円~







#### **Pilates Coordination** (PCA) Academy

港区南青山2-2-15 ウィン青山942 TEL:03-6435-6816 MAIL:info@pcag.biz



### 全国がターゲット! 「Online Instructorのための ビジネス支援 コース

どのような状況下でも生活を豊かにするために、Onlineで月5~30万円の 収入を得る仕組みを作りませんか?長年、通信教育を通して構築してきた 「Onlineでのビジネス手法」をお伝えします。一度も直接会わずして、ネッ トのみで収益を上げる、新しい収入の柱を立てるために、個別指導で、あ なたにあった Onlineのシステムを完成させるために、 実践しながら収益が 上がるまで、共に力を尽くして行きます。

また、筑波大学の博士・修士生で実証済みの「Mat Instructor入門コース」 は、Online学習のみで資格収得できます。

程 随時入学可能(ZOOM会場) 「ビジネス支援コース」 「Instructor入門コース」共に、 Online上での《個別指導》がメ インとなります。

受講費用

「Instructor入門」については、 毎週開催されるOnlineグル

プ・レッスンや、通学生のビデオ /ライブ授業に参加できます。 PCA主宰:更科枝里 Onlineビジネス支援コース:25

万円~ Online Mat Instructor入門コー ス:20万円~







#### **Pilates Coordination** (PCA) Academy

港区南青山2-2-15 ウィン青山942 TEL:03-6435-6816 MAIL:info@pcag.biz



### PTIベーシック講習会 ①オンライン開催②動画配信

講習会は、クライアントのやる気を引き出し継続させる技術である「モチベー ションテクニック」、結果に至るまでの運動プログラムを計画立てて実行して いく手法である「プログラムデザイン」、2つの考え方を軸に進んでいきます。 多くの実際例を用い、指導現場に立ったときに直面する様々な悩みを解決へ と導きます。

①【Zoomによるオンライン開催】 2020年11月14日(土) Zoomオンラインにて開催 (Zoom確認30分+4時間講習) 講 ②PTIベーシック講習会動画配信 フィジカルトレーナー協会のホー ムページよりベーシック講習会

を動画配信で学ぶことが可能 です。通常の開催同様、修了書 も発行いたします。

中野ジェームズ修一(フィジカル パート)、岩田勇樹(メンタル

受講費用 16,500円(税込)





### ·般社団法人フィジカルトレーナー協会

TEL:03-5225-1624 MAIL:info@physical-trainer.or.jp 担当:関守



### PTIアドバンス講習会 (オンライン&対面式)

アドバンス講習会では、ダイエット指導論、五大栄養素、低負荷高回数理論、 各疾患に対する予防・改善方法、ストレッチ理論とペアストレッチ実技、人格心 理学、ストレスマネジメントを講習します。

アドバンス講習会を修了し、認定試験に合格した場合、PTI認定フィジカルト レーナーの資格を得ることができます。

【オンライン&対面式講習】 (1日目)11月21日(土) 10:00~18:00 Zoomオンライン (2日目) 11月22日(日) 13:30~19:30 対面 (3日目)11月23日(月祝) 9:00~18:00 対面 ■2・3日目の会場 〒162-0832 東京都新宿区岩

戸町17

受謹費用

関 守、小森 祐史、岩田 勇樹 会員:165.000円 (税込·認定試験料込) 会員大学生·大学院生·専門学 生:99.000円 (税込・認定試験料込) ※上記は認定試験料が含まれ た料金です。 再受講:44,000円(税込)※再 受講に認定試験は含みません。

中野ジェームズ修一





### ·般社団法人フィジカルトレーナー協会

TEL:03-5225-1624 MAIL:info@physical-trainer.or.jp



### NESTA PFTゼミコース

専門的知識や実践的技術を活用してクライアントの目的達成に貢献できるよ う包括的に学んでいきます。「プロ」のパーソナルトレーナーにとって重要な のは、個人の経験ではなく、科学的根拠からプログラムを作成することです。 「パーソナルトレーナー」の本当の役割やビジネスとしてのパーソナルトレー ニングの考え方・売り込み方などが理解出来るようになります。

◎東京

-11月16日(月)・17日(火)・30日 (月)、12月1日(火)

-1月9日(土)・10日(日)・23日(土)、 24日(日)

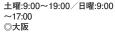
-2月8日(月)・15日(月)・22日(月)、3 月1日(月)

全日9:00~18:00

◎名古屋

-11月14日(土)・15日(日)・28日 講 (土)・29日(日)

-1月16日(土)・17日(日)・30日(土)・



-11月24日(火)・12月1日(火)・8日 (火)・15日(火)

-2月20日(土)・2月21日(日)・27日 (土)・28日(日)

土曜:13:00~21:30/日曜:9:00 ~18:00

齊藤邦秀/村上浩宣/濹木一貴 /田中満/高津諭/清水忍

168.500円(税込)





### 全米エクササイズ& スポーツトレーナー協会(NESTA)

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



### NESTAファンクショナル アナトミースペシャリスト

機能解剖学の知識は必ずあなたの"武器"になる!

運動指導の根拠を学び、トレーニング効果を格段にアップさせましょう。筋肉 と体の動きがバッチリわかります。機能解剖学が苦手な方こそ学んでほしい。 「苦手」が「楽しい!」に変わります。活躍している方は必ず理解しています。機 能解剖学の"本物"の知識とスキルを備えたスペシャリストを目指します。

程 ◎東京

-11月12日(木)、13日(金) -1月19日(火)、26日(火) 9:00~18:00

-11月21日(土)、22日(日) 9:00~18:00

◎京都

-12月3日(木)、4日(金) 9:30~18:30

 → KE -3月20日(土)、21日(日) 9:30~18:30

-11月07日(土)、08日(日) 9:30~18:30 澤木一貴/木内周史/松沢恵美

NESTA会員 59,000円(税込) 受 講 料 般63,000円(税込)





全米エクササイズ& スポーツトレーナー協会(NESTA)

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



### ウェーブリングで 小顔ワークショップ

誰もが気になる小顔エクササイズのワークショップ。

★講習会はオンライン(Zoom)

ウェーブストレッチリングを使ったフェイス周りのエクササイズをご紹介します。 リンパを流したり、ツボを刺激したり、リングを使ってより効果的に行えます。 骨格を整えリフトアップ効果を促します。

程 ・11/9(月)10:00~13:00  $\cdot 11/25(7k) 10:00 \sim 13:00$ ·12/12(±)10:00~13:00

での配信となります。

師 牧 直弘

受講費用 <協会員>10.000円(税込) 般>15.000円(税込)





### NPO法人日本ウェーブストレッチ協会

TEL:03-6407-0112 担当:山本



### ウェーブストレッチ 【ベーシック1】認定講習会

ベーシック1講習会は7時間で指導認定、ウェーブストレッチの指導を開始す ることができます。リングを1本使用し、「ほぐす」「伸ばす」「引き締める」の 基本を学びます。

講習会の最後に認定試験を行います。合格後、指導が可能となります(結 果通知まで約1か月かかる場合があります)

程 【大阪・対面】 11/3(火祝)10:00~18:00 会場:美骨ピラティススタジオ ビコッティ 【東京·対面】 11/14(土)10:00~18:00

会場:ウェーブフィットネススタイ ル東北沢店 【オンライン】 12/14(月) 10:00~18:00

※Zoomでの配信となります

受講費用 〈協会員価格〉

25,000円(税込) 33,000円(税込)協会入会金と 初年度年会費を含みます。 <一般価格 35,000円(税込)





NPO法人日本ウェーブストレッチ協会 TEL:03-6407-0112 担当:山本



### 陰ヨガ指導者養成コース レベル1~3

3つの『陰ヨガ指導者養成コース』で総合的に学ぶ。陰ヨガは西洋的な解 剖学と東洋の中医学をもとにした練習法であり、その主な効能は次の三つ に大きく分けられます。

- 1) 関節の可動域を広げる
- 2) 経絡を刺激するアーサナを長時間キープすることで内臓の健康を助ける
- 3) マインドフルネス瞑想によって内側の世界を豊かにする

11/21(土)、22(日)、23(月祝) 10:00-16:00(休憩含む) レベル1~基本のアーサナと 30分シークエンスを指導する~ レベル2~基本の経絡と30分 シークエンスを指導する~ レベル3~マインドフルネス瞑

想を取り入れた30分シークエン スを作成する~ \*4時間の講義と同講義を後日 動画視聴可能。 沢りえ

受講費用

各 31,500円(税込)







### UNDER THE LIGHT YOGA SCHOOL

MAIL:ask@underthelight.jp



### 子どものスペシャリストになろう! キッドビクスインストラクター ライセンス取得講習会

『日本中の子ども達を元気にしよう』という使命を持ち全国でインストラクターが 活躍しています。日本こどもフィットネス協会では子ども達に大切なカラダ作り、 ココロ作りをサポートできるインストラクターの育成を目指しています。コロナ禍 でもしっかり学べるリアルとオンラインを組み合わせた新しい講習会です。 5日間の短期集中コースの中で「キッドビクス」の根幹をしっかりとお伝えします。 実技はリアル、座学はオンラインでの開催を行います。遠方からの参加もオンラ インで終日受講可能となりました。PCスキルがなくても全面サポート致します。

2021年

В

3月27日(土)から3月31日(水)

FFCLUB田園調布(東京) 日本こどもフィットネス協会 代表理事 渡辺みどり



受講費用 165,000円(税込)

※オンライン価格、若年層応援

価格(16~25歳対象)もござい





〒144-0047東京都大田区萩中2-1-2 2F TEL:03-3741-7825 MAIL:jkfa@kids-fitness.or.jp



### 産前産後運動の専門家を目指す 各種インストラクター養成コース

日本母子健康運動協会は妊娠中や産後の女性の身体的、精神的、社会的な 健康を目指し〈運動〉という切り口で健康をサポートする団体です。

フィットネスインストラクター、看護師、助産師など様々な業種の方が日本全国 で活躍しています。

産後運動の【マミーナボディメソッド®】 妊婦運動の【プレグナンシーボディワーク】 その他、1day講座や定期勉強会を開催中 ★スケジュールはHPや各種SNSからご確認下さい。

11月9日~ 【プレグナンシーボディワーク】 開催 http://mother-child.net/event-workshop/1858 ※その他の講座も随時開催していますHPまたは各種SNSよりご確認ください。







### 般社団法人 日本母子健康運動協会

info@mother-child.net

ホームページ:http://mother-child.net/

Facebook: https://www.facebook.com/4173momchil/

Instagram: @momchil momchil

### **Conditioning Coach Mentorship** Program Basicコース

R-body projectが25万回以上のパーソナルトレーニングセッションを通じて 考案した「肩こり、腰痛、膝痛」の原因を評価し、運動で改善するためのコー チングスキルを学ぶコースです。

Step① 動作を見る目 11/15(日)、22(日) 14:00-17:30 Zoom開催 12/5(十),6(日) 9:00-12:30 Zoom開催 Step② コーチングスキル

11/29(日)9:00-18:00 東京開催 12/13(日) 9:00-18:00

東京開催 12/20(日) 9:00-18:00 東京盟保 他日程は、下記のURLもしくは、 QRコードよりご確認ください。 Step①動作を見る目 33,000円(稅込) Step②コーチングスキル 44,000円(税込)



### 株式会社 R-body project

〒150-0012東京都渋谷区広尾1-3-14 ASAX広尾ビル https://r-body.com/course/basic/ mentorship@r-body.com 担当:三浦·中島



## フィットネスインテリア

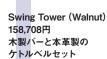
# Fitness Interior



日常の中で、自宅でもエクササイズする機会が増えてきた。 リビングや寝室に、原色のフィットネスギアは目立ってしまう。 できればインテリアにすっと馴染む、落ち着いたカラーのツールが欲しい。 ライフスタイルに馴染むフィットネスアイテムをご紹介します。



ドイツ製の美しいフィットネスマシン







NOHrD Sprintbok (Cherry) 1,270,500円 フランスのコンクールでデザイン賞を受賞



Headgehock (Cherry) 105,435円 座位にフィットするスツール



TriaTrainer (Ash) 87,780円 展開式トレーニングベンチ



NOHrD Bike (Cherry) 723,580円 インドアサイクル

## **MIZUNO**

信頼のミズノヘルシーインテリア



ル・プリエスクワット 15,180円 スクワットをサポートする スツール



腹筋プルレ 8,140円 座椅子でおなかすっきり



ボルレッチサンク 4,620円 ウェイト兼ストレッチツール



リングレッチ 6,578円 ピラティスリング的ツール、 普段はクッションとして

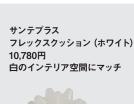








WHITE&GRAY 清潔感があり 空間を広く見せる





モーションフレックス ジョイントマット (12枚) 208,560円 ドイツ製高品質フロアマット

ランブルローラー ビースティボール 3,850円 場所を取らない マッサージツール



リーボック スタジオジムボール 55cm 6,050円 スポーツ施設向けに開発された商品











ROOKIE CONTESTってどんなことをするの??

### 当日のスケジュール

### 一次審査

今回のリードは日本ではもちろん世界でも活躍するプレゼンターの高山 英士さん、高柴大雅さん。90分間のエアロビクスマラソンで審査します。 審査はもちろん、魅力あふれるレッスンをお楽しみいただけます。



日本で引っ張りだこの2名のプレゼンターによるエアロビクスマラソンを堪能いただけます。



### 二次審査

一次審査で選ばれたインストラクター10名が1人8分ずつリードをとります。約2時間にわたるレッスンが行われ、ファン部門を含む全エントリー者が出入り自由。アマチュア部門の二次審査は指定された時間に行われます。

※ステップのレッスンは定員80名。譲り合いながらご参加ください。



二次審査からはステップ審査も追加されます。審査方法は動作スキルだけでなく、コリオの展開やコミュニケーションスキルまで総合的に行います。



### 最終審査

二次審査を勝ち抜いたインストラクター5名による1人20分のリード。 ファイナル会場の空気は緊張感がありながらも、レッスンを楽しむ人で溢れます。アマチュア部門の審査は指定された時間に行われます。



ルーキー部門の優勝者には賞金10万円をプレゼント! さらに二次審査・最終審査に出場された方の中から、協賛企業特別賞が選ばれます。自分らしさを表現してください!



### ROOKIE CONTEST審査員に訊いた! 評価・採点のPOINT!!









### ルールのご案内

- 二次審査の審査対象時間は8分間
- ② 二次審査では下記のCDから選曲リクエストをして頂きます! (ルーキー部門のみ)

### ルーキー部門1次審査通過者10名は、 2次審査用の楽曲のリクエストを行ないます!

事前に右記CDの中からお気に入りの曲調や、レッスンに馴染みのある 楽曲を指定してください。

※当日ステージ前で、選曲リクエストを行ないます。 例年どおり曲を指定せずランダムで プレゼンして頂いても構いません。 指定される方は、CDジャケットと 何曲目からスタートしたいかご指定ください。









What'cha Want 3 商品番号: IMWCW003



Dance Battle 02 - Avicii & Friends 商品番号: IMDNC018



The Sound Of Ibiza 2020 商品番号: EFF6692

### **Special Guest**

プレゼンターは 高山英士さん 高柴大雅さん その魅力もご堪能ください!



### 審査員

世界のフィットネスやエアロ・ステップ両方の 指導に理解の深いトップインストラクターが 厳正に審査にあたります









### 審査項目

二次審査、最終審査は、下記の項目の合計得点 で順位が決まります

#### ■クラス構成

・全体のクラスの構成(ブロック数とその内容)

### ■指導スキル

○コリオのリードスキル

- ・途中で繋ぎの無駄なステップが入っていないか・ブロックの繋げ方と全体の流れ
- ・1ヶ所にとどまって指導をしていないか
- ・バーバルキューの内容とタイミング
- ・ノンバーバルキューの明確さ
- ○曲の使い方
- ・32カウントの始まりを正確に捉えているか
- ・曲調を活かしてクラスの雰囲気を盛り上げられているか

#### ■コミュニケーションスキル

- ・カリスマ性、表情と笑顔
- ○コミュニケーション
- ・参加者に声をかけ、ダイレクトな反応が得られているか
- ・手をしっかりと伸ばし、大きく動けているか
- ·動きにエネルギーが感じられるか

### Schedule

※スケジュールは予定です。時間が若干変更になる場合があります。

10:30 受付スタート

 $11:00\sim12:30$ 一次審査

プレゼンターによる90分間のエアロビクスマラソン 笑顔と動作スキルなど、自身が持つ魅力と華で勝負!

13:40 一次審査結果発表

ルーキー部門10名、アマチュア部門20名が通過! 一次審査通過者には、勝ち抜けTシャツを授与

14:00~15:40 二次審査

ルーキー部門1人8分のリード審査

一次審査通過者10名が、プレゼンターとしての力量を アピール! 指定の人気CDの楽曲が使われます。

※指定時間帯に、アマチュア部門の二次審査あり

16:10 二次審查結果発表

16:40~18:40 最終審査

ルーキー部門1人20分のリード審査

クラス構成、指導スキル、コミュニケーションスキルで勝負

※指定時間帯に、アマチュア部門の最終審査あり!

19:00 表彰式

ルーキー部門優勝者には 優勝賞金10万円 プレゼント!

### **Special Chance!**

ROOKIE CONTEST2020ルーキー部門優勝者は JAPAN FIT 2021のプレゼンターとして インターナショナルプレゼンターと ステージを共にできます!





ルーキーコンテスト2020優勝者は、2021年10月に開催が予定さ れている人気ダンスフィットネスイベント「JAPAN FIT 2020」プレ ゼンターとしてステージに立つことができます。 JAPAN FITは、毎 年世界の人気プレゼンターを招き、2日間で延べ約1.000人のダン スエアロビクス愛好者が集結する日本最大級のイベントです。コンテ ストに優勝することで、日本でも大きな舞台にデビューできます。 ルーキーコンテストに挑戦して、このチャンスを手に入れよう!!

JAPAN FIT 公式ページ http://japanfit.jp/

### ● LABODY ROOKIE CONTEST エントリー受付中!

ルーキーコンテスト2020優勝は誰の手に?!

ルーキー部門エントリー速報(2020年10月14日現在)







歴:1年半 2回目の挑戦なので、前回より もさ<mark>らに</mark>楽しんでいきます!!





歴:フリー2年目 競技スキーで培った強い身体 を武器にステージからの景色 を見に行きます!応援よろしく お願いします!





歴:フリー1カ月 2回目の挑戦です!楽しみなが ら必死に頑張ります!





他エントリー者:青木優/幸田倫史/柴貴郎/織田卓志/江川菫/大井貴博/齋藤洋平

#### 詳細・申込方法は、ルーキーコンテスト公式ページへ

PC、スマホ、ケータイからお申込ください https://shop.fitnessclub.jp/fs/fitness/c/rookiecontest

ルーキーコンテスト

検索

スマホからも申込可能

### 参加申込・お問合せ

NEXTルーキーコンテスト TEL.03-5459-2841

e-mail: info@fitnessclub.jp

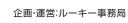
※お申込後の参加費の払い戻し、参加者の名義譲渡、部門の変更はできませんのであらかじめご了承下さい。

#### 参加部門·料金

- ●インストラクター(ルーキー)部門 ▶ 10,000円(税別) 30歳以下でエアロビクスとステップ両方の指導ができる方 優勝者は賞金として10万円をプレゼントします。
- ●アマチュア部門 ▶ 10.000円(税別) 普段エアロビクスとステップのレッスンを受けている方。優勝者には豪華景品が 贈られます。
- ●ファン部門 ▶ 8,000円(税別) / 二次審査から ▶ 5,000円(税別) 審査対象外の部門なので、初めて参加する方や審査が苦手な方、マイペースで楽 しみたい方、ルーキーやプロの応援をしたい方におすすめです。

詳細·申込は https://shop.fitnessclub.jp/fs/fitness/c/rookiecontest



















クリーン&クリアな高品質サウンドで、 効果的なスタジオコミュニケーションを

カラフル&スタイリッシュなデザインで、 気分を盛り上げ最高のセッションを

一体型のシンプル軽量設計で、 激しい動きにもベストフィット





FMicヘッドマイクの

詳細はこちら



### いつものシニア体操に 音楽を組み合わせたらもっと楽しくなる!!

クールに洋楽オールディーズでキメてみる!?それとも今も色褪せない華の昭和歌謡!?





"シニア世代=演歌・昭和歌謡"と決めつけていませ んか??1950年~60年代の懐かしのオールディー ズに今風でポップなアレンジをプラス。簡単なダン スっぽい振り付けをちょっとだけ入れて盛り上がっ てみませんか♪

商品番号:EFF6532 商品価格: ¥3,460(税込)



### 歌謡曲 Best Fit 30 Vol. 2

王道の歌謡曲ヒッツ30曲が次々と展開されていく ので、ワクワクが止まりません!音楽が流れるとその 当時の思い出が走馬灯のように蘇る方もいらっしゃ るのでは?歌いながら動くことにより、身体そして 脳にも刺激を与えましょう。

商品番号:JDME2161 商品価格: ¥3,360(税込)

大人気の講習会が全国どこからでも受講できる!!

### 音楽を使った介護レク体操オンライン講習

シニア体操クラス、地域の健康教室、介護現場でも注目度の高い"音楽を使った体操"を学んでみませんか。 高齢者体操の極意をオンラインで! (たっぷり予習ができる事前学習動画・資料もあって充実の内容です♪)

日程 2020年12月12日(土)13:00~15:00

配信 Zoom 定員 15名 講師 岡本正一さん

※その他の詳細は右のQRコードよりご確認ください









### event 01 **Night Pool Fitness**

2020年9月20日(日) @トゥリトネススイミング有明

本格的にライトアップされたナイトプールで、いつもと違ったアクア フィットネス。日本を代表するインストラクターによる、個性溢れる30 分のプログラムを5本開催!感染予防対策をしっかりと行い、アクアを 楽しむ方々や、自粛中に身体の健康に意識が向いた方、さらに多く の方に活動を知っていただく機会として、業界の元気を取り戻すイベ ントの先駆けになりました。アクア熟練者も初心者も楽しめる異次元 空間と内容で、夏を締めくくる大盛況のイベントとなりました。

主催:オフィストゥリトネス、Team Agua



フィットネス市場 イベントレポート



### 超高齢社会でフィットネス指導するためのスキルアップ学習

### がんサバイバーシップグループエクササイズ インストラクター(CSGI)称号認定制度

### がんサバイバーのQOLを高める運動指導者が「CSGI」

日本人の死亡原因の第1位はがんです(2017年厚労省)。ところが、運動が、乳がんや大腸がんなどの予防に役立つことは、あまり知られていません。現在では、がんになっても3分の2の人は5年以上生き続けることができるため、がん生存者(サバイバー)の生活の質(QOL)を高めるうえでも運動は不可欠です。

JAFAはがんサバイバーに適切な運動指導ができる指導者を「がんサバイバーシップグループインストラクター (Cancer Survivorship Group exercise Instructor:CSGI)」(称号)として認定します。

### 学習目標

- **⁴**がんサバイバーシップについての知識の習得
- ②がんへの運動の効果(予防・QOL向上・生活習慣病の予防等)についての知識習得
- ❸がんサバイバーにおける運動の意義の啓発
- ◆がんサバイバーに対する運動指導の実践(がんの治療を終え、予後のQOLを向上させるための運動指導)
- ⑤がんの罹患率やがんによる死亡率低減への貢献



### 受験条件(テキスト購入条件)

- 1. 非喫煙者
- 2. 以下のいずれかの資格を保有していること
  - ●GFI(種目は問わない。I レベル、BI レベル どちらも可)/日本フィットネス協会(JAFA)
  - EP-C /アメリカスポーツ医学会 (ACSM)
  - ●健康運動実践指導者、健康運動指導士/ 健康・体力づくり事業財団
  - ●乳がん啓発運動指導士/スマイルボディネット ワーク
  - ■認定インストラクター/日本マタニティフィットネス協会
  - ◆CSCS、CPT / NSCA
  - SATI、AATI、ATI / 日本トレーニング指導者協会 (JATI)
  - ●その他、上記と同等の資格

### テキスト

### 『がん生存者の運動指導』

編著:西端 泉

川崎市立看護短期大学教授

### 〈テキストの主要内容〉

第1章 がんの現状

第2章 がんと運動・身体活動

第3章 運動を開始する前の

健康状態の確認

第4章 健康・体力づくり運動

の原則

第5章 乳がん生存者の運動

第6章 前立腺がん生存者の運動

第7章 肺がん生存者の運動

第8章 大腸がん生存者の運動

※テキストは『ACSMs Guide to Exercise and Cancer Survivors』 『Cancer Exercise Specialist Handbook Revised』などを参考に、 学習目標と日本の現状に適した内容として構成しました。

### 「CSGI」称号取得の流れ

JAFA オンラインショップで テキストを購入して学習



専用フォームから 解答を提出 合否にかかわらず、 確認問題申請者は GFI単位8.0 ACSM単位4.0 取得可能



78%以上の正答で合格(称号の有効期間:5年) ※不合格の場合は別途料金で再受験が可能

初回受験料(テキスト代含む)

- 般 30,000 円+税

JAFA会員 20,000 円+税

※テキストの発送手数料別途700円





詳細はJAFAウェブサイト にてご確認ください。



がん生存者の運動指導

**JAFA** 

B5判、58頁。現在はテキス

トのみの単一販売はなし。

### 日本マタニティフィットネス協会(JMFA)講習会情報! /

### プレマタニティ・マタニティ・産後プログラム と幅広く講習会開催!

### 妊活・産後のプログラム

産後のプログラムはもちろん、プレマタニティフィット(妊活)は、 フィットネスクラブのボリューム層をターゲットにできるプログラムです!

### プレマタニティフィット(妊活)

#### 認定インストラクター養成講習会

これからママになるすべての女性のための体質改善プログラム



- 今、時代に求められているプログラム
- 心身の両面からのアプローチ
- 身体の個人差に合わせたトータルケアを実現

#### ● 講習会スケジュール

講義&実技 日程:12月9日(水)·10日(木)

会場:OKJ芽育スタジオ(東京品川・青物横丁) 講師:八田真理子(JMFA ゴールド、産婦人科医) 今村明子(JMFA ゴールド)

日程:2021年1月10日(日) 会場:OKJ 芽育スタジオ(東京品川・青物横丁)

受講料(講義&実技&認定試験) -般/88,330円、会員/84,700円





八田真理子

### ベビービクス&ベビーヨガ

#### 認定インストラクター養成講習会

ママの手を使ったベビーマッサージや赤ちゃんの発育・発達に合わせたベビ ーエクササイズなど、親子の絆を育むプログラムです。ベビービクス、ベビ ーヨガ、ベビーエクササイズの3つの要素で赤ちゃんにアプローチします。



- 産後ママ向けのイベント等で活用できます!
- 資格取得後すぐレッスンをスタートすることができます!

#### ● 講習会スケジュール

講義&実技

日程:2021年1月15日(金)~17日(日) 会場:OKJ芽育スタジオ(東京品川・青物横丁)

講師・印川裕美子(JMFA ディレクター)加藤道子(JMFA ゴールド) 清水奈々(JMFA ベビービクス & ベビーヨガスペシャリスト)

認定試験

日程:2021年2月13日(土) :OKJ芽育スタジオ (東京品川・青物横丁)







受講料(講義&実技&認定試験)

一般/122,100円、会員/118,470円

中川裕美子

加藤道子 清水奈々

### マタニティプログラム



日本マタニティフィットネス協会のマタニティプログラムは、 医師と運動指導の専門家が開発した安心・安全のプログラムです。

### マタニティビクス

#### 認定インストラクター養成講習会

やせすぎ、肥満傾向、低い運動習慣率など現代妊婦の特徴に合わせたプロ グラムで、お産・育児に必要な体力が身に付きます。

#### ● 講習会スケジュール

日程:講義2021年1月19日(火)・20日(水) 実技2021年1月21日(木)~24日(日)

会場:調整中(東京都内予定)

津田竜広(JMFA認定インストラクター・産婦人科医)

認定試験

日程:2021年2月21日(日) 会場:調整中(東京都内予定) 受講料(講義&実技&認定試験) -般/197,945円、会員/194,315円













### マタニティヨガ

#### 認定インストラクター養成講習会

妊婦の身体の変化や運動指導に必要な知識だけでなく、妊婦の身体の特徴 に合わせたアーサナを学ぶことで実践的なヨガの指導方法を習得できます。

#### ● 講習会スケジュール

講義&実技

日程:講義2021年1月19日(火)·20日(水) 実技2021年1月21日(木)~23日(土)

会場:OKJ 芽育スタジオ(東京品川・青物横丁) 講師:和田敦子(JMFA ディレクター)

窪田多恵子(JMFAマタニティヨガスペシャリスト) オーターン (JMFAマタニティョガスペシャリスト) 白木和恵(JMFAディレクター・助産師)安藤久美子(JMFAゴールド)

津田竜広(JMFA認定インストラクター・産婦人科医)

認定試験

日程: 2021年2月21日(日)

会場:OKJ芽育スタジオ(東京品川・青物横丁)

受講料(講義&実技&認定試験) -般/171,600円、会員167,970円





窪田多恵子



小山朋子



白木和恵



安藤久美子





JMFAのプログラムを導入しませんか? お気軽にお問合せください。



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: yoshizumi@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▶



御社の施設(フィットネスクラブ、各種専門スタジオ、医療施設等)でJMFAのプログラムを導入いただける施設さまを探しております。 プレマタニティフィット(妊活)・産後のプログラムは導入費無料ですぐに導入可能です!お気軽に協会・吉住までご連絡ください。

### EXERCISE YOUR INFINITE POSSIBILITIES

### 同氏で求められ

### 回 余裕がないトレーナーの金銭事情

今回は、トレーナーの「金銭事情」につ いてお話ししたいと思います。

現在コロナの影響で "勝ち組トレーナー" と "負け組トレーナー" の二極化がより鮮明になっています。 "負け組トレーナー" の多くが、将来への不安から、がむしゃらに働い ているように見受けられますが、「ただがむし ゃらに頑張ること」をトレーニングに置き換 えて考えれば、それが間違っていることは容 易に分かります。プロのトレーナーの仕事と 一番初めにすべきことは、まずクライア トの状況を把握して長期的なゴールを設定 それから中・短期のゴールを設定してい くこと。自分のライフプランも同じように考 えることのできるトレーナーが、悲しいこと に非常に少ないように思います。自分のライ イアントの目標を正しく設定できるでしょう か?クライアントの目標達成のため、着実に、 ためにも、まずは自分自身のライフプランを しっかりと組み立てていきましょう。

生活に困っていたり将来に不安を持ってい

たりする方々は、60歳の自分がどのような 生活をしているか想像し具体的に書き出して みてください。妻・夫、家を持ち、子どもは 何人(何歳)で、車は何台あるか等、できる だけ具体的に考えます。そして家賃と子ども の学費、生活費などの支出を計算します。そ の後、10~20年後(中期) にどれくらい のお金が必要なのか算出します。そうすると 短期的な視点でどれくらい貯蓄しないといけ ないかがわかると思います。ここで自分の生 活状況の厳しさが理解できると思います。

しかし、まだ焦る必要はありません。トレ -ニングと同じです。今の生活が自分の未 来を作り上げることは間違いないので、現 実逃避せずお金のマネジメントを積み重ねる ことが重要です。日々の生活を振り返り、 不要な支出を止め、貯蓄に回すことから始 めましょう。その時、年収の最低7か月分の 貯蓄を目標にすることが大切です。月々の 手取りが25万円の方なら、175万円をでき るだけ早い段階で貯蓄しましょう。これで「い とした余裕が生まれます。"負け組トレーナ

#### Profile 東奈々



ー"に限って、貯蓄がないにもかかわらず 「は超低金利だから銀行に預けても意味が

まずは7か月分の貯蓄ができてから、その 後のライフプランを見直し、そしてお金の勉強をしっかりとしてから行動しましょう。7か 月分の貯蓄をすることができれば、貯蓄の コツも理解できるようになります。ダイエッ トを続けて成功したときにそのコツが分かる のと同じです。

その後は1,000万円を目標に貯蓄します。 この額の貯蓄があると金融機関からの印象 も大きく変わり、ローン審査や金利も優遇さ れ、ますます生活に余裕が生まれます。結果 理想のライフプランを実現できる可能性が 高まることでしょう

最後に。人によっては気になるであろう「女 性目線」ですが、一般的な女性からすると レーナーとしては致命的です。より満足でき る自分になるためにも、生活・仕事に余裕のある"勝ち組トレーナー"を目指しましょう。

2009

### Trainer of the Year!

### トレーナーのための読書入門

vol.63 ◆ 考える力を楽しく養う『いま、すぐはじめる地頭力』



に伝わらなければ意味がない」とい コミュニケーションの問題は「相手

送ったことを確認した(内容を理解少なくともこちらからメールを

らの内容には激しく同意しました。

しているかは別)とのことで、これ

断」を行うだけでも価値がありま の本を読んでみてください。 問中1つでも当てはまる方はぜひこ す。「どれが大事?」と聞かれると 「すべて」と答える。催促されるこ 例外を許すことができない。4 「地頭力診断」の一部抜粋しま 想定外のことがよくおこ

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。

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

力」全体から考えるん。結論から考える いるといっても過言ではありませ ワーク思考力」単純に考える「抽象 この3つの言葉に全て集約されて 「フレーム 「仮説思考



「いま、すぐはじめる地頭力」に

をつけたい人に勧めたい細谷功さん とても分かり易く、楽しく考える力

地頭力を鍛えるチャンス!恵まれない環境は

## コミュニケーションカ メールで分かる

育環境、前例がない、 がつく環境は中小企業、

手本」 未整備の教

がな

いとのこと。

や考える力が身につく。また地頭力

転させるからコミュニケーション力

を得ない状況になって、

頭をフル

の失敗の責任を負わないとのこと。 出さない、ものわかりが悪い、 司」は何も教えない、明確な指示を

部下

最高ですね!自分で考えてやらざる

チェックする全40問の「地頭力診 になります。また今の各思考力を 自分の頭で考えることができるよう 化思考力」の3つの力を高めると

返信があったら初心者は相手はこち う前提で行動する。 はメールを送ったら「相手が読んで 差が出るとして初心者と上級者の違 たと認識しますが、上級者は相手は らの内容を100%理解し、合意し 者は「読んでいれば儲けもの」とい いについて解説しています。初心者 いるもの」として行動するが、 メールはコミュニケーション力に 「了解です」と

# |頭力アップのための「いい

34 NEXT November, 2020 www.fitnessjob.jp

理解していないという前提で「時間 相手は自分の言ったことをほとんど う原則を忘れてしまうことにあり

を空けずに何度でも」行うことを勧

大変共感します。

元全日本女子バレーボール選手 大山 加奈 ( おおやま かな ) さん

## "FUN IS MOST IMPORTANT, SAFETY IS SECOND CLOSE"

NESTA から学んだ "クライアントの「楽しさ」&「安全」の両立"が 教える上では一番大切なこと

現在は、バレーボールの普及・発展のた めに全国各地で講演会や教室の開催などの 活動に携わらせていただいています。その 中で、私はバレーボールを中心に「楽しさ」 を感じる事、感じてもらう事の重要性をお伝 えしています。理由はとてもシンプルで、ど んなことも「楽しく」ないと続けられないから です。例えば、楽しくて始めたスポーツがい つの間にか楽しくなくなり、そして辞めてしま う事があります。場合によっては、そのスポー ツ自体を嫌いになってしまうかもしれません。 これまでにそういった事を何度も見てきまし た。加えて、プレッシャーに押し潰されてス ポーツを離れる子どもたちが多くいることが大 変悲しく、「本来そうなるべきではないのに…」 と感じることが多々あります。しかしトレーナー



**✓ 資格取得率 100%!** 

が「プレッシャーを楽しめる」ような指導ができれば、もっと子どもたちの能力・継続力は育まれると思います。トレーナーの一言が子どもたちの人生に何かしらの影響を与えるかもしれないということをもっと自覚すべきですし、それほど責任重大な職業だと強く感じます。

だからこそ、楽しさを伝える指導は大切ですが、これには「伝える技術」も必要です。トレーナーの自己満足ではなく、それを伝える技術がなければ伝わりません。プログラムはもちろん、自分の表情や声のトーン、ボディランゲージ、相手の気持ちをくみ取った声掛けなどに気を配ることが不可欠です。子どもたちは特にそういった事を、敏感に感じています。さらに伝える相手は子どもだから、大人に対しての指導とはまた違う指導方法を知らなければなりません。子どもというターゲットに合った、裏付けのある指導方法を学ぶことが大前提です。

そして、まだまだ社会的に関心が低いのは「安全性」です。子どもたちが問題なく運動するためには、十分なくらいに安全性が考えられた場所を確保する必要があります。子どもの目線に出っ張りがあったり、使用している器具が壊れていれば



#### Profile

元全日本女子パレーボール選手。小学2年生から ボレーボールを始め、小中高全ての年代で全国制 覇を経験し、その後は全日本の代表でも活躍。「パ ワフルカナ」の愛称で親しまれる。現役引退後、 NESTA キッズコーディネーショントレーナーの 資格を取得し、全国での講演活動やバレーボール 数字に精力的に取り組み鯨広く活動している。

大怪我をしてしまいます。見過ごされがちな安全性ですが、楽しさと同じくらい重要であり、常に意識しなければなりません。 指導者は、優れたプレー技術やその教え方を知っている以上に、これらの重要性を理解している事が重要だと思います。

NESTAのキッズコーディネーショントレーナー資格認定講習会では、運動の楽しさの本質や安全性を考える事などを学びました。根拠のある正しい知識を得たことで活動に深みが増し、そして自分自身の発言にもより強い思いが乗るようになり、そのことで相手により的確に伝わるようにもなりました。講習会がとても印象的で、他の受講生の方々の明るさや村上講師の教え方がとても魅力的で、楽しく学べた事を今でも鮮明に覚えています。

NESTAでの学びと私の経験を生かしながら、皆様のこれからの活動に少しでもお役に立てれば光栄です。子どもたちを中心に、皆さんがスポーツを通じて楽しさややりがいを感じ、夢を持ち充実した人生を送ってもらえたらと思います。



2020年12月5日(土)・6日(日)

### 🥄 アフターコロナの 🌶 マイクロジム 経営モデル



Profile 郡勝比呂 株式会社ジムフィールド 代表取締役 CEO NESTA アシスタントディレクター 一般社団法人 ベストボディ・ジャパ

vol.3

コロナ禍による新生活様式への転換や 経済の動きに一定の落ち着きが感じられる 様になりましたが、この冬の第三波への備 えが重要になってきています。物理的な防 御としての準備はもちろんですが、「災い転 じて福となす」ことを考え、攻めに転じる 為に何をするのかを考える事が大切だと僕 は考えています。

そこで重要な3つのキーワードが、 Cleanliness(清潔さ) Connecting(繋がり) Community (社会活動) です。3つの「C」 と覚えると良いでしょう。

まずは、Cleanliness (清潔さ) ですが、

コロナ前に比べてより一層の清潔感が求め られます。室内・空間・トレーニングツー ルなどの除菌清掃は当然ですが、スタッフ の身だしなみや姿勢、言葉使いなど、お客 様の「安心・安全」に繋がる一つ一つのき め細かいホスピタリティが求められます。

次に、Connecting (繋がり) です。オン ラインによるサービスやSNSなどを活用す る事によって、マーケットの幅を広げられる だけでなく、よりお客様との関係性を深め る事ができ、収益性を高める事ができます。 日々進化するデジタルテクノロジーが正に その Connecting を強化する為に一翼を担 ってくれるでしょう。

最後のCommunity (社会活動) は、オ ンラインサロンなどのクローズドなコミュニ ティを作り、会員同士の接点を作って様々 なテーマでディスカッションをしたり、情報 共有や日々の成長を称えあったり、社会貢 献に向けて団結したりと、個々のモチベー ションを上げる役割があります。

それぞれのキーワードに当てはまる欲求 レベルは、Cleanliness=安全欲求・生理 的欲求、Connecting=承認欲求·所属欲 求、Community = 社会的欲求・自己実現 欲求に分けられ、物質的な欲求よりも、よ り高次な精神的欲求が求められる様になり ます。これらの欲求レベルの変化は、時代い時期なのかも知れません。



の変化と共に徐々に移って行き、5年後10 年後にはそれらが最適化され、より良い社 会が築かれる様になるでしょう。

僕たち運動指導者や事業者は、それら のお手本となるべく、より高次な欲求レベ ルに最適化する必要があり、逆に言えば、 低次な欲求レベルに合わせたモデルは淘汰 されてしまうだろうと僕は考えております。

このコロナ禍をプラス(善)と捉えるか、 マイナス(悪)と捉えるか。まずはそこに大 きな分かれ道があると思います。当然なが ら、高次な欲求レベルに合わせるならば、 プラスに捉えるしかその道はあり得ません。 今、何を選択し、誰とどの様に、そして何 の為に行動するのか、しっかりと考える良

### マーケティング思考を養う 顧客創造のヒントでは30

#### Profile 伊藤友紀

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



皆さま、こんにちは。今回から通常の内 伊豆での遊びを満喫することができる一連 て映ります。 容に戻って事例を交えた顧客創造につなが るキーワードを取りあげます。

スタートしている「ツッテ西伊豆」です。

開をはじめた取り組みで、一言で説明すると 釣りを楽しみに来た人が釣り上げた魚を地 域通貨で買い取ってくれる仕組みです。

具体的な内容としては、提携している釣 り船で釣りを楽しみ、釣れた魚は血抜き・ 氷締めなどの鮮度処理をして、はんばた市 場へ持ち込みます。そうすると釣った魚の 種類、数、大きさ等によって値付けがされ、 西伊豆町電子地域通貨「サンセットコイン(1 ユーヒ1円)」で買い取ってもらうことがで きます。買い取ってもらったあとはサンセッ 泊まる・お土産を買うなど、それによって西 解決していく試みが非常に面白い企画とし

の流れです。釣った魚を電子地域通貨で買 い取り、それを使って地域での買い物・遊 ラブの理念として「地域に根差したクラブ」 今月のキーワ+ドは「地域振興×課題解 びを楽しむことができるのは日本初だそうで 像を掲げていると思います。それだけにフ 決」で、題材とするのは先月から西伊豆ですすが、非常に良い取り組みだと感じます。こ ちらは単に楽しんだり、地域での回遊性を 事業を通じて地域課題の解決や地域振興 こちらは西伊豆の「はんばた市場」で展 高める地域振興だけが目的ではありません。 を意図していくのは理念やビジョンとも一

> その背景にあるのは西伊豆の漁業にとっ 致性をもった観点だと思います。 て課題となっている「漁師不足」です。漁 師の高齢化、漁師の減少は全国的な傾向で すが、それがこの西伊豆でも大きな課題に はなっているようです。西伊豆には、まだ豊 かな漁場があり、おいしい魚がいるのに、 それを釣る側の人手が不足をしているわけで す。そこで釣り人の手を借りて、釣り手に楽ます。その具現化の度合いはお客様の継 しんでもらいながら漁獲量を確保して魚の循 続、在籍基盤の安定性とも密接に関係す 環を維持していこう、との狙いです。

漁師不足という地域にとっての社会的課 るための題材、契機になればと思います。 トコインを使って、西伊豆で食べる・飲む・ 題を、地域外の人の手を借りながら楽しく

多くのフィットネスクラブでは会社やク ィットネスクラブとしての中核事業、周辺

特に新型コロナを経た現在は、今まで 以上にクラブの存在意義が問われる局面 にきています。フィットネスクラブが利用 者にとって役に立つ場所であるだけではな く、お客様や地域にとって必要な存在、 意味ある存在になっていくことが求められ る部分なので、今後のクラブ像を再考す



#### 井川貴裕さん Takahiro Igawa

JATI認定トレーニング指導者(JATI-

2019年度JATI若手科学的研究奨励 賞受賞

至誠館大学助教、至誠館大学指定強 化クラブトレーナ

幼児の運動能力向上のための研究と 幼児を対象とした運動教室の実践、 山口県萩市と連携し中高齢者の健康 増進のための研究と実践を行ってい



## トレーニング指導者 **nter** Viewww

## 研究での学びを現場で活かし 地域の運動能力向上に貢献できる指導者に

「指導場面でどうやって仮説を立てて実践して いくかを、現場で応用し、課題解決策を探して いくのが、トレーナーとしてのやりがいだと感じ ていますし

こう話すのは、至誠館大学で指定強化クラブ トレーナーとして活躍する井川貴裕さん。現在 は大学での助教としての活動以外に、幼児や中 高齢者の健康増進のための研究と実践に取り 組んでいる。大学院時代のアスリート指導の経 験から、今後のスポーツの発展のためには未就 学児へのアプローチが必要と考え、保育所に勤 めた経験もあるという。

「JATIの資格は大学生の時に取得しました。 JATIの資格を持っている方はトレーナー以外に も研究者や治療家、教員など幅広く活動されて いる方々が多く、現場で働いている方々もいて 刺激を受けています。研究発表の場面でも、現 場の意見としてフィードバックを頂けるので改 善にも繋がっています」

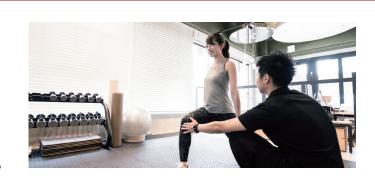
井川さんが研究している幼児運動能力向上 のテーマでも、役立つ部分が多くある。JATI は、アスリートだけでなく幼児から高齢者まで 幅広い方々への能力向上や健康づくりをサポー トできるよう網羅されており、多くの知見と資 格保持者との交流により、指導現場や研究で の課題解決が実現する。

「チームの指導現場では、個々のトレーニン グに対する意識の違いに悩まされることもし ばしば。トレーニングに取り組む姿勢を変える ことで、意識と成果向上をサポートしていま す。どのように仮説を立てて実践していくか、 現場で応用して課題解決策を探していくのが 今のやりがいです。今後は、競技スポーツだけ ではなく幼児期の運動能力を高めるための研 究により一層取り組み、現場指導における課 題解決へ向けて努力していきます」

#### 日本のトレーニング指導者資格

## IATI-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

## 最上級資格 持別上級トレーニング指導者 JATI-SATI 上級資格 :級トレーニング指導者 JATI-AATI 基礎資格 ーニング指導者 JATI-ATI

#### 資格保有者の主な職業

■競技力スポーツ分野 ・プロ・社会人チームのトレーニング指導者 ・学校部活動のトレーニング指導者 など

■フィットネス分野

・フィットネスクラブの指導者 ・パーソナルトレーナー など



#### 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の資格で網羅

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



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/



#### 180人が集まった ライス配信は大盛況!

先日の9月28, 29, 30日の3日間22:00 ~から「栄紀の3日間ライブ企画」とタイトルでインターネットでのライブ配信を行いました。このライブは、運動指導者向けにオンラインの働き方で悩んでいる方、これからの働き方に不安がある方に向けて、新しい働き方の提案をするビジネストークを行いました。主な内容は6つ。

- ①無料のオンラインレッスンを有料にする方法 ②低価格のオンライン講座を高価格にする 方法
- ③オンラインとリアルの集客の違い
- ④SNSでザクザク集客できる方法
- ⑤ライブ動画で集客する方法
- ⑥自分の強みを知り、オリジナル講座を作る 方法

#### 特別感が参加意識を高める

ライブは、Facebookの秘密のグループを 設定し、誰でも見れる!というオープンな形 でなくクローズド(非公開)で行いました。そ の理由は、より本気の方に聞いてほしい、三 浦栄紀に興味のある方に来てほしい、そして 「特別感」を演出するためです。

この特別感が、「自分は選ばれている」という心地よさを持たせて、参加者の意識を高める事になり集客にも繋がります。

その秘密のFacebookグループには、後輩や友人がSNSで拡散してくれたお陰で、初日はなんと120名の方に集まって頂き、そして2日目、3日目終了後には、更に増えて、最終180名までになりました。今回はアーカイブとして後で見る事も出来るので、今でも人数は増え続けています。

#### ライブ配信はコミュニケーション重視が肝

講座はなるべく一方通行にならないように 双方向のコミュニケーションが取れる事を考えて、パワーポイントの資料を見せながら、見てくださる方に質問をしたり、コメントを読んだりして、会話を楽しむスタイルを意識しました。インターネットでのライブなので、参加者はテレビの生放送を見ている感覚ですが、盛り上がるようにスライドの中身もかなり工夫しました。その時は旬ネタとして「半沢直樹」「大和田常務」をいれて、大うけでした(笑)。 この3日間で作成したパワーポイントの資料は、初日74枚、2日目48枚、3日目50枚、合計172枚でした。かなりの力作です。参加者にはこちらの資料をプレゼント致しました。

#### 3日間のライブ配信を終えて

3日目のライブ前には、コメントで「今日で終わりなんて寂しい」「これって有料級ですよね」「すごく為になります」というお声を頂き、本当に嬉しい気持ちでいっぱいになりました。コロナ禍の中での仕事は、まだまだ厳しいものはありますが、これだけオンラインが普及し一般の方もZOOMやオンラインという言葉に反応をするようになった今、オンラインでの働き方や集客の仕方は、これからの時代には必須です。今後は毎月ライブ配信をする予定なので機会あれば是非聞いてくださいね。



#### Profile 三浦栄紀

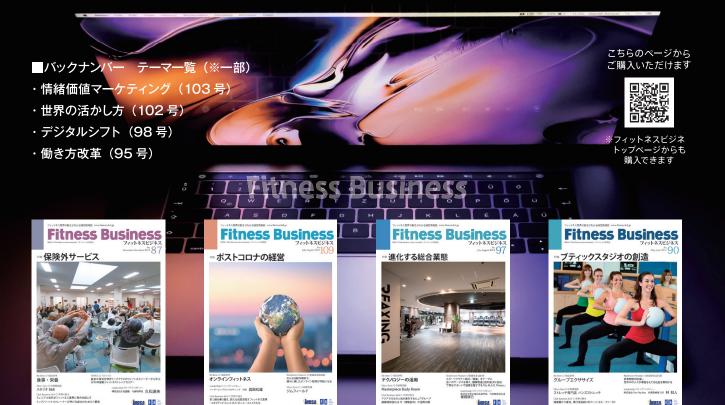
有限会社エモーション代表取締役。運動指導歴35年で延べ1万人以上の指導者育成の実績を活かして、運動講達者向けのオンラインでの働き方講座を実施。武庫川女子大学非常勤講師。 乳がん検診率向上の為の「ピンクリボン啓発活動スマイルチャリティ」は10 在継続時、





## Fitness Business バックナンバー

フィットネスビジネス編集部では、その時々に合わせて様々なトピックスを取り上げています。バックナンバーより時代を 紐解くことで、ぜひ今後の戦略や運営にお役立てください。また、マイクロジムやブティックスタジオなど、いくつかのテー マに関する記事を厳選し、ピックアップした「Fitness Business SELECTION(電子版)」も販売しておりますので、 こちらもぜひご参考ください。



## Fitness Business SELECTION(電子版)

こちらのページから ご購入いただけます



※フィットネスビジネス トップページからも 購入できます



#### **Service Design**

欧州をリードする戦略デザインファーム Mormedi社にて「サービスをデザインする」 ことに携わる北澤順子氏による連載第1回~ 第20回をまとめました。



#### マイクロジム・ ブティックスタジオ1~4

マイクロジムやブティックスタジオに関する記事をまとめました。

時代の流れに合ったジム・スタジオの開発・運営 の手法を紹介しています。



#### 新規事業の創造

「新規事業の創出」をテーマに、業界内外の識者にインタビューした内容をまとめたほか、 SPORTEC2019東京会場で行われたセミナー「これから成長が期待される新業態・新サービスの開発と展開」抄録を掲載しています。



#### リーダーシップ1~2

組織のリーダーに必要なことは何か。 経営者や組織のトップに、リーダーとしての苦労 や組織づくりのための工夫について聞いた 『フィットネスビジネス』の連載「Leadership」 をまとめました。



#### 人材育成1

採用のポイントや研修制度、キャリア形成の サポートなどは、組織づくりに欠かせません。 人材育成についての特集をまとめました。

※テーマは今後も追加となる予定です。

お問い合わせ先

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



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21回目は徳島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FitnessBusiness110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

#### アクトス四日市北



#### 諸角 駿さん Syun Morozumi

1990年1月8日生まれ、長野県安曇 野市出身。松本大学人間科学部スポーツ健康学科卒。四日市市は入社後に配属となり、かつて6年ほど過ごした地。 今年1月に再び配属となり、懐かしの地で趣味のドライブを楽しんでいる。



スイミングスクールやスタジオレッスンなどを担当しながら、今年の5月からはマネージャーとして店舗運営にも取り組む諸角駿さん。館内の消毒など対応すべきことは多いが、「『ここまでやってくれるなら安心して通える』というお声をいただくとやってよかったと感じます。また、この厳しいときにあっても、スタッフ皆で努力した結果、少しでも売り上げを伸ばせたときには達成感を覚えました」とやりがいを語る。一方で、まだ目の前のことに精一杯になりがちなことを課題と感じており、より広い視野で冷静に判断できるようになりたいと考えている。

これからも、「『アクトスに来てよかった』と感じてもらえる施設をつくりたい」という目標に向かい、現場最前線に立つ、年齢も様々なキャスト(スタッフ)たちまでクラブの方針がきちんと伝わるように各部門のリーダーたちと取り組んでいくつもりだ。この大変な時期を乗り越えた先で、より素晴らしい施設を実現できるよう、邁進する。

#### オリンピアスポーツクラブ

長年競泳に取り組んでいた畠中梨穂さんは、その経験を活かし、現在はキッズスイミングやアクアビクスなどを担当。言葉がけでは「~してください」ではなく「~しましょう」を意識するなど、会員さまとともに取り組むスタンスを大切にしている。そうした思いが伝わるのだろう、「子どもたちから『畠中コーチがいい』と言われたり、『指導を受けて泳ぎがうまくなった』という声を聞くと嬉しいです」と喜びを語る。難しいのは運動レベルや年齢も様々な方が集うアクアビクスにおいて「皆が満足できる内容にすること」。試行錯誤しながらスキルを磨いているところだ。

フロントも担当する畠中さんは「(スイミングレッスンについて) 質問を受けたときに自信をもってお勧めすることができます」と、指導との両立にメリットを感じており、さらに今後は「退会を抑制できる力をつけたい」と目標を述べる。提案力を磨き、指導者の顔も織り交ぜながら、運動の大切さを人々に説いていきたいと考えている。



#### 畠中梨穂さん Riho Hatanaka

1990年10月29日生まれ、三重県松阪 市出身。中京大学体育学部体育科学科 卒。'12 年競泳にてロンドンオリンピック選考会への出場経験あり。その実力を活かしマスターズ大会への出場も検討中。球場で趣味の野球観戦を楽しむことも。





#### <u>Fitness</u> 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。 https://business.fitnessclub.jp/category/backnumber 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



# 求人特集

秋も一段と深まり、フィットネスの気持ち良い季節となりましたね。
冬到来前にキャリアアップへの一歩を踏み出そう!
すぐに役立つ養成講座情報もお見逃しなく!
「NEXT」と連動した求人養成サイト「FitnessJob」も併せてご活用ください。

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 ヘアクセス、または

フィットネスジョブ





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 機能改善型シニアフィットネス Let's リリ!

### シニア向けトレーナー大募集!

#### 運動指導経験のある方を求めています!

★グループ指導経験のあるインストラクター大歓迎 ★店長候補も同時募集

勤務形態 正社員

ジャンル シニア・介護予防/機能改善系

勤務地 【東京】経堂駅前/白山駅前【愛知】名古屋葵(新栄町駅)【兵庫】芦屋(JR芦屋駅)

給与 月給205,000円~296,000円

仕事内容 グループ指導、お客様の送迎など

待遇 賞与年3回、交通費支給(月上限5万)、社保完備、グループ内クリニックにおける診療費

補助、健康診断(年1回)、制服貸与、社員旅行(年1回/積立なし)、昇給年1回

休日·休暇 週休2日制、年間休日109日 勤務時間 8時~17時(休憩60分)

**求人の特徴** 未経験OK/社保完備/交通費支給/正社員登用あり/経験者·有資格者歓迎/賞与あり

応募資格 自動車運転免許(AT限定可)必須 ★グループ指導経験者大歓迎

応募方法 FitnessJobまたは、お電話にてお問い合わせください。

連絡先:03-6450-1281(平日/9時~18時)

\*FitnessJobを見た!とお伝えいただけるとスムーズです。

\*ご質問や不安なことがあればお気軽にお問い合わせください♪

好きな運動指導を通じて、安定した収入を確保! 安心・安定の医療業界だからこそ、 成長できる・長く働ける環境が整っています。 ジョブチェンジ OK!年齢制限なし!充実の福利厚生! 興味のある方は是非ご応募ください。





株式会社桜十字 〒105-0001 東京都港区虎ノ門 3-8-21 虎ノ門 33 森ビル 7 階 TEL: 03-6450-1281 採用担当 野崎

#### 求人

#### 東京



#### スタジオインストラクターオーディション開催! \夜の時間に入れる方、大歓迎/

2020年夏に新規オープンした新しい店舗! 新たなフィットネスクラブを一緒に盛り上げて頂ける方を募集します。

#### オーディションの日時

11月(日)、2日(月)、3日(火)

全日程 1部 10時30分~11時30分/2部 12時~13時 3部 13時30分~14時30分/4部 15時~16時

※1部~4部の時間で開催しております。可能な時間でご参加ください。 ※時間の都合により途中での退出も可能です。ご相談ください。

★日程が合わない場合、11月8日までであればレッスン動画でのオーディションもOK!ご相談下さい。

#### オーディション募集種目

ラディカルプログラム等プレコリオ系レッスン、ダンス系、ヨガ系、ステップ系、 筋力トレーニング系(オーディションに来る方は当日履歴書、室内シューズをご持参ください) 募集職種 インストラクター

エアロビクス/ヨガ/ピラティス/ステップ/ストレッ チ/ダンス全般/格闘系/その他/筋力トレーニング/ プレコリオ

仕事内容 スタジオレッスン

フリー・業務委託 勤務形態

経験・能力に応じて当社規定に基づき決定時給 勤 東京都羽村市栄町3-3-3 SAKURA MALL羽村2 務 地

階※複数出店を計画中

JR青梅線小作駅下車。コミュニティバス「はむら ん」SAKURA MALLバス停下車徒歩0分。

遇 交通費全額支給 応募資格

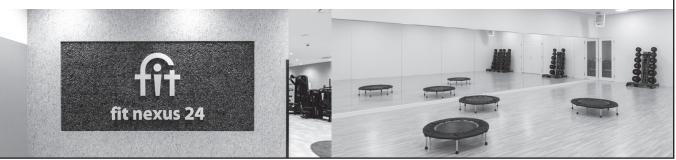
クラブを一緒に盛り上げて頂けるインストラクター

を大募集。経験は問いません。

#### 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 採用扣当者:中野





#### 東京·埼玉

## 【急募】 社員・スタッフ大募集! あなたの健康指導で地域の健康づくりに貢献!

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ています。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。



①正社員/健康関連指導全 仕事内容 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

-◎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!!

東京都青梅市、武蔵野市 勒務地 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) 年間休日114日(夏季、年末年始 休日休暇 休暇を含む)

①正社員/大卒以上19.5万円~ 30万円(年齡、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

#### 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

#### 東京·神奈川 求人

## inseaに新しい風を吹き込む コンダクター大募集!

マグマスパスタジオで、自身の経験や新しいタイプのプログラムを 試してみたいと思っている方歓迎!あなたのスキルを生かしませんか?

【オーディションの日時】随時開催お気軽にお問い合わせください! 【オーディション募集種目】ヨガ、ピラティス、エアロ、ステップ、格闘系、筋 コンディショニング、ストレッチ等

フリー・業務委託 インストラクタ 募集職種

insea各店(広尾·六本木·麻布 勤務地 十番·恵比寿·用賀·五反田·横

浜みなとみらい) 原則次年度には、週2~3本

inseaでレッスンを担当できる方 1レッスン4,000~8,000円(消 費税・交通費込み)

\*金額は経験により応相談 集 客状況により3ケ月後見直し有 \*特別有料レッスンを実施できる 方は、上記金額に上乗せも可能 \*合格後、マグマスタジオ特性 プログラム上の注意点につい て研修受講

ヨガ、ピラティス、エアロ、ステッ プ、格闘系、筋コンディショニ

グ、ストレッチ等のレッスン指導 社販割引、クラス無料受講制 度等

レッスンスケジュールにより応 相談 指導経験1年以上、指導本数 応募資格

200本以上 \*ピラティスは、指導資格が必要

FitnessJobにてWEB履歴書を 応募方法 登録1, 写直添付の F応募。 一次選考(書類選考·ONLINE

面談など)→ 二次選考(スキル チェック)



#### 株式会社マグマスパジャパン

〒106-0047 東京都港区南麻布4-14-6 Precious18 8F 担当:峯/大場 MAIL:msj.labo@gmail.com TEL:03-5789-0111

求人

東京

#### ASICS Sports Complex TOKYO BAY 日本最大級の低酸素トレーニング施設の管理

新しいトレーニング施設でたくさんの価値を一緒に創り上げていくメンバーを募集します!

勤務形態 募集職種 施設スタッフ

施設管理を中心とした業務、お 仕事内容 客様対応やスタッフ育成など

年収350万円~

勤務地 ※能力・経験にて応相談 ASICS Sports Complex TOKYO BAY

各種社会保険完備、財形貯蓄 制度、従業員持株制度、 ボランティア休職・休暇制度、リフ

レッシュ休暇制度 休日休暇

土日祝·年次有給休暇、特別休 暇、慶弔休暇 他会社が指定 する日

勤務時間 9:00~17:40(休憩1時間) 応募資格

※フレックスタイム制あり 必須要件:これまでフィットネスク ラブ、指定管理施設の経験を ースにスキルを要する者。

応募方法 FitnessJobよりご応募くださ

#### ASICS Sports Complex TOKYO BAY

東京都江東区豊洲 6丁目4番20号Dタワー豊洲 2階・3階

求人

千葉

## 印西温水センター スタッフ大募集!

仕事内容 ①副施設長兼

トレーニング統括責任者 ②トレーニング責任者 ③プール責任者

勤務地 印西温水センタ 勤務時間 1~38:30~21:30

①~③4週8休の変形労働時間 休日休暇

制 ①270,000円~

②③230,000円~ ※経験・資格・能力による。

応募方法

①-1 地域限定正社員:役職手 当、職務手当、交通費支給、社 会保険完備等、賞与あり、退職 金なし

①-2 契約社員:職能手当、職 務手当、交通費、社会保険完 備、賞与なし、退職金なし ②③契約社員:交通費支給、制

服貸与、有給休暇有 FitnessJobまたは電話でお問 い合わせください。

FunSpace株式会社 〒270-1352千葉県印西市大塚1-3 TEL:0476-47-1661 MAIL: hosoya@funspace.co.jp http://inzaipool.jp/ -マンス向上を支えるスポーツ医科学専門誌

#### 1 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

**2020年11月号** 通巻493号

# チングとは

三枝氏には、選手が自ら目的に辿り着けるよう促すモデルと、 指導者としての心構えを聞いた。林氏には間接的な表現も 含めた声がけの工夫や、根拠のある練習メニュー作成につ いて伺った。続いて西澤氏には、グッドコーチ像を示せるよ う指導者の成長をサポートするコーチデベロッパーの仕事 を紹介いただいた。佐良土氏には、古代ギリシャ哲学をス ポーツ現場に活用する取り組みをお話しいただいた。



コーチングから捉え直すスポーツの価値

- エビデンスと共に柔軟性を持ったコーチング
- コーチデベロッパーの仕事
- コーチに哲学は必要か

▼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/



## 2020年12月12日(土) -13日(日) オンライン配信

新型コロナウイルス感染症の影響により、「NSCAジャパンS&Cカンファレンス2020」はライブ配信と録画 配信によるオンライン形式にて実施することにいたしました。 PC、タブレット、スマートフォンでご視聴いただけます。 ※当日だけでなく、後日視聴も可能です。



C E U:1日あたり1.0CEU(カテゴリーA) ※2日参加すると2.0CEU(カテゴリーA)

参加費:1日あたり 一般 17,280円

NSCA会員(正・英文・米国) 5,940円 NSCA会員(学生) 5,346円

詳細は ウェブサイトを ご覧ください-



養成全国

受講者募集!! 2020年11月~2021年1月

## バランスコーディネーション オンライン養成講習会

#### 今!特別価格 40,920 円 にて受講できます! (通常料金 68,200円)

スポーツクラブをはじめ、オンラインでも運動効果を しっかりと感じることができるバランスコーディネーション。 ストレッチ、筋刺激、関節ほぐしなどの組み合わせが自由自在! 身体の機能をリセットできるプログラムです。

- •受講時間 1コマ2時間半×4コマ
- •受講資格 運動指導者、インストラクター、トレーナー、運動指導に興味のある方
- ・実技試験、筆記試験あり
- ・認定証発行

#### ◆講座の内容

バランスコーディネーションの基本動作6~8種目を習得し、受講者に分かりやすく効 果を引き出すための指導の基礎を学びます。

様々なキューイング、見せ方、効果の引き出し方、コミュニケーション方法、構成法など を丁寧に押さえ、継続していただける指導法を身につけることができます。

#### ◆申し込み方法

希望コース、氏名、郵便番号、住所、携帯番号、現在の指導種目(指導者 の方)を下記のアドレスにメールでお送りください。メール確認後、受付 メールを返信いたします

Mail: balance@jmode.info



#### ★短期スタッフ同時募集! (リモートワーク)

ホームページ管理(wordpress)、事務作業助手: 時給1,500円~ ※まずはメールにてお気軽にお問合せください。

#### ◆スケジュール

コース	日程	時間	担当
①月曜コース	·12/7,14,21,28	13:00~15:30	中村宏美
②火曜コース	·11/3,10,17,24	13:00~15:30	鍬間愛美
	·12/1,8,15,22	13:00~15:30	鍬間愛美
③水曜コース	·11/4,11,18,25	18:00~20:30	岡本麻理子、北園直
	·12/2,9,16,23	18:00~20:30	岡本麻理子、北園直
④木曜コース	·11/5,12,19,26	10:00~12:30	大川貴世美
	·12/3,10,17,24	10:00~12:30	大川貴世美
⑤金曜コース	·11/6,13,20,27	15:00~17:30	村上美智子
	·12/4,11,18,25	15:00~17:30	村上美智子
⑥土曜コース	·11/7,14,21,28	9:30~12:00	辰野弥千子
	·11/7,14,21,28	17:00~19:30	近藤智子
	·12/5,12,19,26	17:00~19:30	近藤智子
	·1/9,16,23,30	9:00~11:30	佐藤智子
⑦日コース	·11/1,8,15,22	10:00~12:30	村上美智子
	·11/1,8,15, <u>22</u>	13:00~15:30	井上益慶
	•12/6,13,20,27	10:00~12:30	村上美智子
	·12/6,13,20,27	13:00~15:30	井上益慶
⑧月木コース	・11/2(月),5(木),9(月),12(木)	15:00~17:30	金森千穂、中村宏美
9月金コース	・11/6(金),9(月),13(金),16(月)	9:30~12:00	増子俊逸
	・11/9(月),13(金),16(月),20(金)	15:00~17:30	小澤登
	・12/11(金),14(月),18(金),21(月)	15:00~17:30	小澤登
⑩木日コース	・12/3(木),6(日),10(木),13(日)	19:00~21:30	辰野弥千子

問合せ先



#### 株式会社ジェイモード

info@jmode.info 090-5567-3889 担当: 增子



## 

「GO TO トラベル」、「GO TO イート」 キャンペーンがスタートし、感染予防対策をしながら、日本経済の再始動を図るために政府主導の事業のもとで人々が動き始めています。

そこで、フィットネス業界では、民間事業者の力で、フィットネス参加を促し、フィットネスの再始動を図るべく、次号月刊ネクストの特集では、「GO TO FITNESS」をタイトルに、各社の取り組みを紹介します。

フィットネス業界が再興するうえで、3つのC、①クレンリネス、②コネクテッド、③コミュニティが鍵になると言われています。また、コロナ禍による健康二次被害予防のためにも、フィットネス業界の復興が期待されています。

GO TO FITNESSの鍵をまとめ、将来のフィットネス業界の成長に弾みをつけます。

#### NEXT Fitness Job 広告掲載のご案内

お申込締日 11月5日(木) 誌面校了日 11月11日(水) 誌面発行日 11月25日(水)

『FitnessJob』公開期間 10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 TELE: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





体の中から外から健康に・・・

## 一般地域人 腸&リンパ美人協会®

美と健康の鍵は、腸とリンパにあり。

オンラインセミナー 参加者特典 協会オリジナルマッサージボール 『美毬®』 4,400円プレゼント

業界初!!腸&リンパ美人®エクササイズ認定インストラクターになって、 体の中から外から健康をサポートできるインストラクターになりませんか?

## 1dayオンライン 腸&リンパ美人®セミナー&ミニ体験レッスン 参加者募集

女性の7割が冷え・むくみ・便秘で悩んでいます。また社会問題となっている『うつ』『認知症』や『アスリートのパフォーマンスやメンタル』にとっても腸内環境が深く関わっていると言われています。何より、今、コロナ第二波が広まる中、私たちができることは、感染しないための行動・感染しても重症化しない身体作り、また、大切な人を守る知識とスキルを身に付けサポートすることです。健康指導者として免疫力に深く関わる『腸内環境とリンパ』『食と運動』についてオンラインセミナーで学びませんか?

#### ~こんな方にオススメ~

- 腸内環境とリンパについて学びたい
- 養成コースに入る前にどんな内容か知りたい
- 新しいエクササイズを学びたい
- コロナ収束後のために今できることを学びたい
- 食(食品添加物・農薬・G M食品等)について 学びたい
- 親が認知症にならないか心配
- 冷え・むくみ・便秘で悩んでいる

#### 1DAYオンライン腸&リンパ美人® セミナー&体験レッスン

<日程>

①2020年11月15日(日)10時30分~13時

②2020年12月20日(日)10時30分~13時

③2021年1月11日(月祝)11時~13時30分

④2021年1月17日(日)10時30分~13時

⑤2021年2月11日(木祝)14時~16時30分

<参加費> 6,600円(税込)

#### セミナー参加者対象 オンライン養成コース

<日程>2日間全て日曜 10時~18時

①2020年12月6日&13日

②2021年1月31日&2月7日

③2021年2月21日&28日

※オンラインは全てZOOMを使用いたします。

設定がわからない方は協会までお問い合わせください。

<お申し込み方法>右上のQRコードから案内にある お申し込み欄へ必要事項を記入、または協会へメール

にてお申込みください

<お申し込み締め切り> 各開催日の5日前

#### 腸&リンパ美人®エクササイズとは?

腸のぜん動運動やリンパの流れを促進する運動・排便力をアップするエクササイズ等とオリジナルマッサージボール『美毬®』を使ったセルフリンパ&腸マッサージを行う業界初!体の中から健康になるためのエクササイズです。





#### ★オンラインセミナー参加者だけの4大特典

- 1.協会オリジナルマッサージボール『美毬®』2個セット(4,400円)プレゼント
- 2.協会オリジナルハーブティ・モリンガルイボスティサンプルプレゼント
- 3.協会オリジナル モリンガパウダーサンプルプレゼント
- 4。通常3日間の養成コースが2日間で受講でき、コース料金の割引が受けられる

オリジナルマッサージボール

# 美球® AND OFFICE OF THE STATE O

美報<sup>®</sup> 絶賛発売中

程よい硬さで、女性の掌にすっぽり入る大きさ。セルフ腸&リンパマッサージはもちろん、ツボ押し・筋膜リリースなどにも使え、身体を心地よくほぐし、リラックスさせる万能ツールです。

取扱店募集中。

スポーツクラブ プログラム担当者様 スタッフプログラムとして腸&リンパ美人®エクササイズを 導入しませんか? 詳細等お気軽にお問い合わせください。(担当 高橋

お問合せ (社) 腸&リンパ美人協会 TEL 058-272-5665 担当 高橋 メール: info@cho-rinpabijin.jp













## 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…

WEB履歴書を 作って登録できる

サイト内で企業と メッセージが可能に 検討中リストで気になる 求人情報を保存

求人検索・会員登録はこちら

fitnessjob.jp [フィットネスジョブ

検索