インストラクター・トレーナーの キャリアマガジン

NEXT

12

月刊［ネクスト］
2020/December
No.164

GOTO

フィットネス&コミュニティ

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

キレイな人は飲んでいる。ボディのためのプロテイン美容

Web限定パッケージ

7つのフリー設計

- ☑ 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

＼何杯でも飲める！／
＼美味しいプロテイン！／
とInstagramで高評価！

“SOY PROTEIN BEAUTY” 3つのメリット

1 ダイズ、そら豆による Wプロテインパワー

美容系プロテインの代表「大豆プロテイン」に加え、筋肉のエネルギー源となるBCAAが豊富なボディメイク系の「そら豆プロテイン」を配合。女性に嬉しい作用が、これ一つで得られます。

2 巡りをサポートする 和漢植物成分を配合

ショウガ科の植物「ウコン末」、「田七人参末」や「ヘスペリジン」、アミノ酸の一種である「L-シトルリン」を配合。外的ストレスに負けない体づくりをサポートします。

3 ビタミン・ミネラルが豊富な 7つのスーパーフードを配合

おなじみのスーパーフード、モリンガ葉、マカ、クコの実、カムカム、アサイー、マキベリー、かぼちゃ種子などを配合。ビタミンやミネラル、アミノ酸、ポリフェノール、食物繊維など、普段の食生活だけで不足しがちな栄養素を効率よく補うから、女性にもおすすめ。体の中から、すっきりとした美しさを叶えます。

HOLLYWOOD ROPPONGI HILLS

〒106-0032 東京都港区六本木6-4-1
六本木ヒルズ ハリウッドビューティプラザ4F

オフィシャルオンラインショップからご購入いただけます。※2020年10月1日発売開始

■ハリウッド化粧品 オフィシャルオンラインショップ【ビューティセラー オンライン】
ライブロビューティ で検索

■インスタグラム公式アカウント
@soyprotein_beauty https://www.instagram.com/soyprotein_beauty/

SOYPROTEIN_BEAUTY

NEXT

CONTENTS
2020 December

特集

08 **GO TO フィットネス&コミュニティ**

メガロス　吉村卓子さん …… 10
ジェクサー　森直弘さん　井部誠さん …… 10
ゴールドジム　田代誠さん …… 11
BETTER BODIES HIGH　安藤誉さん …… 12
R-BODY　CONDITIONING ACADEMY　井出和徳さん …… 12
マグマスタジオ　insea　稲葉あいさん …… 13
INSPA　CALDO　高山京子さん　小泉達哉さん …… 13

健康二次被害予防のためのフィットネス&コミュニティ需要創造
久野譜屋さん 村松容子さん　田倉智之さん　ウーマンズ …… 14

PERSON

40 My Policy **田口優喜**

NEWS&TRENDS

05 業界最新ニュース
07 Found it!

43 **マイクロジム成功の鍵**　高橋順彦
42 フィットネス新時代で求められる能力　山本大樹
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
44 ハイブリッドインストラクターの働き方　小林実登
インストラクターのための心と身体を磨くオススメの本　尾陰由美子
45 新時代を自分らしく生き抜きウェイ・オブ・シンキング　奈蔵和香
世界への挑戦　魚原大

JOB INFO

47 **求人・養成情報**

ADVERTISER

02---------- ハリウッド株式会社
04---------- 株式会社ブラボーグループ
06---------- SPORTEC運営事務局
26---------- 株式会社Japan Wellness Innovation
28---------- 株式会社大塚製薬
30---------- インフォームドチョイス認証
バイオヘルスリサーチリミテッド(日本総代理店)
31---------- 株式会社 V and P
36---------- 一般社団法人日本マタニティフィットネス協会
37---------- 公益社団法人日本フィットネス協会(JAFA)
48---------- 株式会社ハイパーフィットネス
53---------- JTTMA(日本タイ古式マッサージ協会)事務局

STAFF

発行人　古屋武範
編集長　岩井智子
ネクスト編集部　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11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

ワークアウト・モチベーションを向上させるウェアラブル・デバイス

myzone®

10/1より 日本初上陸！

Myzoneは、テクノロジーを通じてより気持ちよく運動するための新しいパートナーです。Myzoneは、ワイヤレスとクラウド技術を使用した革新的なウェアラブル心拍数ベースのシステムで、身体活動を 正確かつ効果的にモニターすることができます。
心電図（EKG）と同等の99.4%という正確な計測値で、心拍数・カロリー・運動時間をモニターし、それらを独自のポイントシステム（Myzone Effort Points）に変換。ゲーム感覚で記録していくことができます。

85ケ国、7,500以上の施設で話題沸騰！

01 リアルタイムで正確な計測

心拍数を正確に計測、個々の身体状態に合わせてリアルタイムで運動効果をアプリや大画面で可視化し記録。

02 仲間とつながるソーシャル機能

アプリのソーシャル機能でクラブ内外の仲間とつながり、お互いを励まし合って運動をさらに楽しく。

03 独自のポイントシステム

ワークアウト達成度を独自にポイント化（MEPs）。WHOのガイドラインに則ったステイタス表示やゲーミフィケーションで効果的に目標追求。

BRAVO GROUP
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
お問い合わせ先 03-3511-1453 info@myzone.jp

myzone
詳細はmyzone公式サイトへ
http://myzone.jp

NEXT NEWS

News Pick Up 10 | 2020年10月の10大ニュース

1 カーブスホールディングスが通期決算発表、店舗運営は回復基調へ

半期前のピーク期におよそ85万人いた在籍会員数がコロナ禍で一時54.5万人（＊休会を除く）まで減少したものの、期末（8月末）には60万人（＊同）まで回復。およそ10万人弱いた休会者も徐々に復会が進むとともに、入会者増・退会者減の流れが見えてきている。

2 ルネサンス、「オンデマンド版職場の健康づくりプログラム」提供開始

同社は、健康経営に取り組む企業・健康保険組合の活動を継続的にサポートするため、法人向け新サービス「オンデマンド版職場の健康づくりプログラム」の提供を開始した。

3 野村不動産ライフ&スポーツ、業界初、複合型・映像プログラムを展開

「メガロス」を展開する同社は、暗闇スタジオの巨大スクリーンに迫力のある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、新しいサービスとしてメガロス29店舗で10月より導入した。

4 野村不動産ライフ&スポーツ、「グッドデザイン賞」を2年連続受賞

「メガロス」を展開する同社は、スポーツクラブ業界初となる、「取り組み・活動・メソッド」部門での「グッドデザイン賞」を2年連続受賞。2020年度は「こどもみらいプロジェクト」が受賞。イベント「メガロス恐怖店＆夏祭り」に延べ14,000人の参加を得た。

5 カーブス、男性向けカーブス「メンズ・カーブス」を関西初出店

女性だけの30分健康体操教室「カーブス」などの運動施設を運営しているカーブスジャパンは、10月13日、京都府京都市に男性専用スポーツジム「メンズ・カーブス 山科竹鼻」をオープンした。関西地区において初出店となった。

6 UUUMが新市場開拓、オンラインフィットネスサービス伸ばす

UUUM 所属の竹脇アラサー健康ちゃんねる「Marina Takewaki」は、自宅でできるエクササイズやダンスの動画を中心に配信していたが、2月に10万人だったチャンネル登録者数が5月には100万人を突破。10月現在170万人に達している。

7 「コロナ太り」対策として健康食品や健康器具関連に注目

スポーツジム大手各社は新型コロナ感染拡大をきっかけに、オンラインショップに対する本格的な取り組みを開始している。今後もコロナ禍によって変化した生活者のライフスタイルに対応し、日常データの取得、キャッシュレス決済、さらにはライブコマースなどのデジタルシフトが進むものと予測できる。

8 東祥、「GoodPage」で、オンラインレッスンサービスを提供

「ホリデイスポーツクラブ」を運営する東祥は、新たなオンラインレッスンサービスにおいて、株式会社Lascaが運営するオンライン予約・決済サービス「GoodPage（グッドページ）」を導入し、全国100以上の店舗で運用を開始した。

9 MTG、EMSオンラインジム「SIXPAD HOME GYM」を開始

EMSを中心としたトレーニングブランド『SIXPAD』を展開するMTGは、自宅で10分間という短時間・高効率の「ハイブリッドトレーニング」を受けられるEMSオンラインジム「SIXPAD HOME GYM（シックスパッド ホームジム）」を10月20日より開始した。

10 ポケット、『FiNC HOME FiT』を発売

同社は、Nintendo Switch™向けソフト『FiNC HOME FiT（フィンクホームフィット）』を、10月29日 に発売。『FiNC HOME FiT』は、FiNC監修のもと、開発されたコンバットスタイルのフィットネスゲーム。

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。

第８回マイクロジム･ブティックスタジオ×経営･運営セミナー開催!

小規模目的型のジム・スタジオの成長ポイントについて、
運営に成功している施設の経営者の方にお話いただく機会を用意しました。
詳細:FitnessBusiness公式ホームページより。
https://business.fitnessclub.jp/articles/-/427

第8回マイクロジム・ブティックスタジオ×経営・運営セミナー
開催日：12月17日（木）13：50～18：30
会場：FORUM8（フォーラム・エイト）渋谷　991会議室

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

Key Word

3C

Cleanliness（万全の環境対応で安心・安全を担保）、Customization（個別最適化で体験のリッチ化を実現）、Community（人と人とがつながる喜びを提供）というフィットネス事業が本来備える３Ｃの価値づくりに真摯に取り組むことで、フィットネス事業者は再び多くの生活者の笑顔を取り戻すことができるのではないだろうか。

Key Number

9割

株式会社Staueticが、緊急事態宣言発令前にジムやヨガスタジオに通っていた全国20～40代の女性を対象に行った調査によると、約９割が「新型コロナウイルスへの感染を考え、ジムやヨガスタジオに通うのが怖い」と回答。回答者全体の中では、44.1%が現在もジムやヨガスタジオに通っているが、半数を超える52.0%が通うのを中止している。

Key Number

▲19.5%

ルネサンスは2021年３月期第２四半期の決算を発表。売上高125.46億円（▲45.2％）、営業利益▲29.16億円（―）となったものの、スポーツクラブなどの在籍会員数は回復基調で、前年同期比▲19.5%にまで回復、さらにスクール事業の入会者数もほぼ前年並みに回復、介護リハビリ事業も利用者数がほぼ前年並みに回復している。

Key Number

3割

株式会社Buildsが10月に実施した「フィットネス経験者のコロナ禍におけるフィットネス利用実態調査」によると、オンラインフィットネス経験者は３割で、うち８割が外出自粛を機に利用を始めたことが分かった。「無料動画」の利用者が最多。だが、約６割が成果を出せていない実態が明らかに。「自分に合う方法が分からない」、「直接指導が受けられない」。

2021年は6月・12月の年に2回開催決定！

日本最大のスポーツ・健康産業総合展示会

SPORTEC® 2021

出展社募集中

会期（名古屋） 2021年6月17日(木)～19日(土)

会場 ポートメッセなごや

会期（東京） 2021年12月1日(水)～3日(金)

会場 東京ビッグサイト

主催 SPORTEC 実行委員会

出展・来場に関するお問いわせは公式HPから

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

スポルテック

<お問合せ先>
展示会運営事務局　TEL: 03-6273-0403
E-mail:info@sports-st.com

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

活力系ポリアミンヨーグルト
VITERY（ヴィテリー）

日々の活力を得たいアクティブな人に向けた、活力系ポリアミンヨーグルト。アルギニン600mgと、生きて腸まで届いて増えるビフィズス菌LKM512を配合し、活力UP・エイジングケアのカギ“ポリアミン”がおなかで産生される。日々の活力を得たいアクティブな方がおいしく続けられる未来への健康投資をサポートする。
また、脂肪ゼロ（※）で人工甘味料不使用のヨーグルトのため、安心しておいしく毎日続けやすいヨーグルト。（※）食品表示基準による。今回は同商品を抽選で1ケース（8個入）を2名様にプレゼント！（冷蔵品につきメーカーより発送）
希望小売価格：120円（税別）
問 協同乳業株式会社　https://www.meito.co.jp/vitery-lkm512/

2

BEAUTY　PRESENT

アクティブに人生を愉しむ人のための
スーパーオイルサプリメント
リプリノール® アドバンス

人生100年時代、加齢に抗う「アンチエイジング」ではなく、年齢を重ねても健康、快活に過ごす「アクティブ エイジング」を目指すあなたのためのサプリメント。疲労回復や体調改善の効果に期待されるオメガ-3脂肪酸。
脂肪酸は酸化しやすいという特性があったが、弊社独自の「熱をかけず酸化させない特別な製造工程」で、スーパーオイルをアクティブな状態のまま抽出し製品化した。今回は同商品を抽選で5名様にプレゼント！
希望小売価格：6,000円（税別）　内容量：60粒入り
問 株式会社VandP 〒107-0062 東京都港区南青山1-12-3 LIFORK南青山S105
contact@lyprinol.jp

3

FOOD　PRESENT

タンパク質が22g摂れる！美味しいニューフレーバー新登場！
プロフィットささみプロテインバー

ささみプロテインバーは、「高タンパク・低脂肪」の鶏ささみを主原料としたソーセージタイプのプロテインバー。鶏肉と相性の良いバジルを使用し、あわせてシソをブレンドすることで食べ易く仕上げている。1袋あたり、タンパク質22g、コラーゲン4000mg配合。常温保存が可能な上、開封するだけの「食べるプロテイン」として、どんなシーンでも手軽に利用できる。保存料・発色剤・着色料は使用していない。
今回は同商品を抽選で2種類セットで5名様にプレゼント！
価格：200円（税別）
問 株式会社丸善　http://www.mrz.co.jp/
https://maruzen-profit.com/#related-products
★PROFITささみプロテインバーブランドサイトOPENしました！

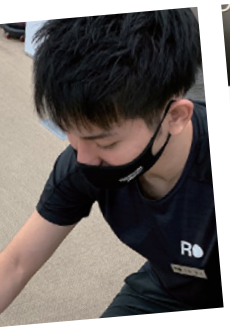
4

BEAUTY　PRESENT

美容・健康・医療業界で注目の水溶性ケイ素サプリメント
シリー・ケイ100ml

ケイ素とは、地球上で酸素に次いで2番目に多い元素で、体内ではあらゆる細胞に含まれているミネラルの一種。スポーツ、美容・健康、医療業界で取扱いが急増している、水溶性ケイ素サプリメント。15年以上前から様々なエビデンスデータを公的な機関で取得している最も安全性の高い製品で、特に「非結晶質」であることを証明できている唯一無二の原料。
ケイ素は細胞内ミトコンドリアの構成成分であり、ケイ素を摂取することで細胞の活性化が期待できる。その他様々な効果が期待できるのと同時に、濃縮タイプ（一般的なシリカ水の約100倍）なので「飲む」「混ぜる」「スプレーする」など様々な使い方ができるのが特徴。
今回は、最も安心、安全な水溶性ケイ素サプリメント「シリー・ケイ100ml」を抽選で5名様にプレゼント！
水溶性ケイ素サプリメントSILI-K 100ml　希望小売価格:7,560円（税込み）
問 株式会社世田谷サルーテ　https://setagayasalute.com/

GOTo
フィットネス&



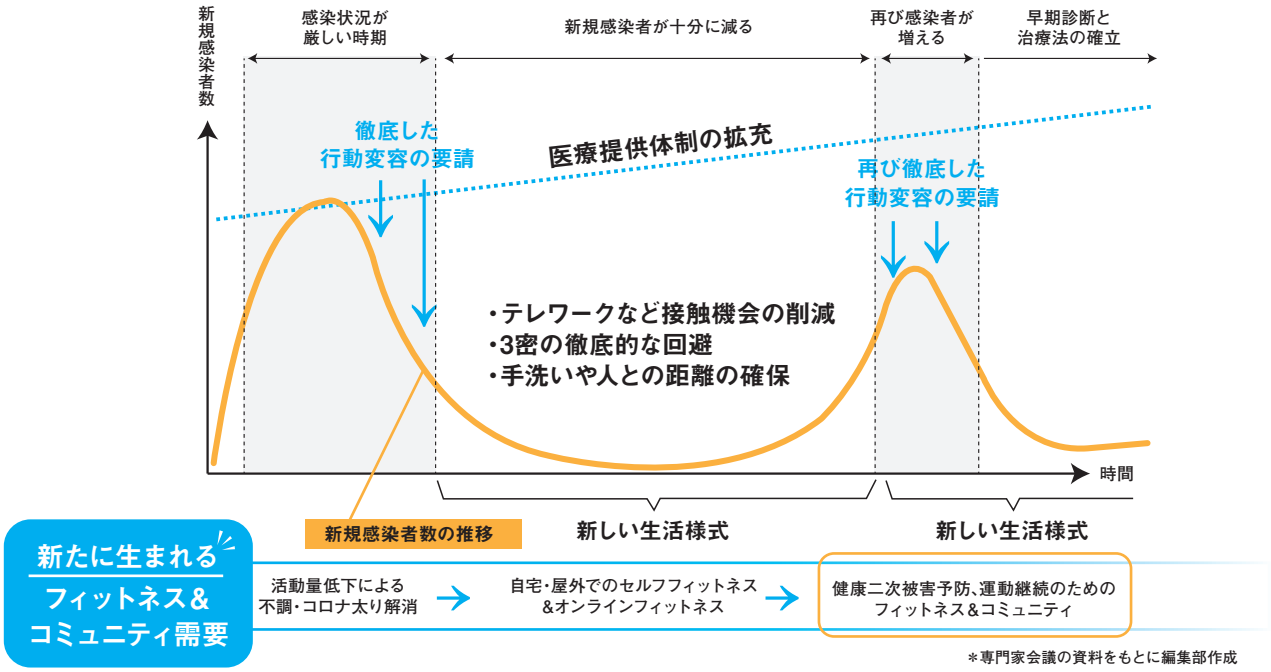
コミュニティ

withコロナでの「新しい生活様式」への行動変容が迫られる中、政府主導での「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、人々の社会活動や経済活動の再開を促す取り組みがスタートしている。

そこでフィットネス業界では、民間事業者の力でより多くの人のフィットネスとコミュニティへの参加を促すべく、「新しい生活様式」による消費行動や健康意識の変化と、新たな需要創出のためにフィットネス関係者ができることを探る。

新しい生活様式への行動変容と、フィットネス&コミュニティ需要創造イメージ

新型コロナウイルス感染症対策の今後のイメージ



＊専門家会議の資料をもとに編集部作成

クラブの取り組み

withコロナでの「新しい生活様式」での行動変容をサポートする
新たに生まれる フィットネス&コミュニティ需要に応える新たな取り組みをご紹介！

総合クラブ

メガロス

Reported by 吉村卓子さん
野村不動産ライフ&スポーツ株式会社
本社　フィットネス事業部
プログラム課

ホスピタリティの高い接客に強みを持つメガロス。FIAのコロナ対策ガイドラインを徹底しつつも、メンバーにとっての快適さに寄り添ったオペレーションと、オンラインとリアルの体験の融合で、フィットネスの再開と新メンバーの継続利用をサポート。

クレンリネス

FIAのガイドラインを徹底していますが、お客さま自身でも快適な環境を守れる方法を考えました。入り口で、お一人1枚ずつタオルを渡して、自分しか触っていないタオルで、利用しようとする備品やマシンなどを、利用の前後に拭いていただけるようにしました。スタジオにはさらにペーパータオルを設置して、備品の利用前後に拭いていただくようにしています。スタジオではレッスンの後に業務委託のインストラクターの方々に床や扉、鏡の消毒にご協力いただいているのですが、少しでもインストラクターの負担を減らせるように、大型のプレッシャー式噴霧器を購入して、消毒の効率を高めています。

カスタマイズ

緊急事態宣言による営業自粛中にスタートしたオンラインレッスンが、新たな展開に繋がっています。当初は、会員限定でスタートしましたが、7月からオンラインフィットネス事業者のリーンボディと提携し、現在は、「メガロス・リーンボディ会員」として、新たな会員種別で運用しています。メガロス会員であれば、会費プラス月980円、メガロス会員でない場合は、月1,980円で利用いただけます。リーンボディ社が持つコンテンツに加えて、メガロスからはオンラインのライブレッスンを月50本提供しています。Zoomを使った双方向でのリアルタイムのコミュニケーションを大切にしています。

コミュニティ

2020年10月17日、18日に、このオンライン会員さま向けにリアルイベントを開催し、約100名の方にご参加いただきました。海の森水上競技場という、指定管理施設にて、1日目は雨天のため館内でマスク着用でのレッスンとなりましたが、2日目は晴天に恵まれて屋外フィットネスを楽しんでいただける機会となりました。家族や会社からフィットネスクラブに行くことを止められていたり、リモートワークになってメガロスに通えなくなった方が、リアルのレッスンを楽しめたり、普段オンラインで見ていたインストラクターにリアルで会えることへの喜びの声もたくさんいただけました。

クラブでは「フィットネスシアター」というバーチャルレッスンのシステムを導入して、オンラインレッスンもクラブで受けられることで、オンラインとリアルの繋がりを作りつつ、リアルのスタジオの利用者開拓と、会員増に繋げたいと考えています。

6月から新入会者の方に「フィットネスジャーニー」というプログラムを提供して、好調に推移しています。定員3名のスクール制で、担当インストラクターがついて、2ヶ月間、1回50分×8回、4,000円で提供しています。属性や目的別に参加するスクールを選んでいただくことで、それぞれの方にとって居心地のいいコミュニティが創られています。入会初期の定期利用とコミュニティ参加により、在籍1年以上の継続率が高まることを企図して、モニタリングしています。

ジェクサー

「駅ちか」を強みにフィットネスクラブや早朝深夜営業型ジム、女性専用スタジオ、各種スクールなど新業態とともに新たなフィットネスライフを提案するジェクサー。FIAのコロナ対策ガイドラインを徹底しつつ、新たなにニーズに合わせたプログラムの提案で、フィットネスの再開と新メンバーの継続利用をサポート。

クレンリネス

FIAのガイドラインの徹底に加えて、除菌を中心とした感染予防対策として、1日4回「クリーンタイム」を設けて、お客さまの目に見える形での「クレンリネス」を提供しています。「クリーンタイム」は、午前中、午後、夜、営業終了前に設けており、その時間になると館内音楽が流れ、放送で「只今より、クリーンタイムです。スタッフは業務を中断し清掃を開始してください」との放送メッセージとともにスタッフが館内の細かいところまで清掃にあたります。クラブ全体で、利用者の方々の健康を守る取り組みとして、行動でもお伝えしています。

カスタマイズ

コロナ禍による外出自粛で、人と人との繋がりが制限されたことから、今後、人によるサービスや、人との繋がりの価値は、さらに高くなっていくと考えられます。営業再開後、新入会者の方には初回カウンセリングとして30分間のパーソナルカウンセリングを提供しています。まずはお客さまとスタッフとの繋がりをつくり、今後はグループトレーニングを導入して、お客さま同士の繋がりもできる運営体制へと移行していきます。

オンラインでのお客様との接点として、緊急

Reported by
森直広さん（左）**井部誠**さん（右）
JR東日本スポーツ株式会社

事態宣言中には、自宅でも出来るフィットネスとして、インスタグラムの公式アカウントでのライブレッスンまたはフィットネスコンテンツの無料配信をしておりましたが、こちらも今後は事業化していく予定です。

コミュニティ

長引く自粛生活により、世界中の人のイベントニーズが高まっていると思われます。実際に有料レッスンのイベントにも、確かな反響があります。各クラブで提供するレッスンでは、予約が定員になっているクラスを、空いている時間帯に有料クラスとして新たに設けることで、定員で参加出来ないという不満を解消しさらに収益化をすることが出来ました。

また10月11日（日）に東京ステーションシティの企画でレズミルズとタイアップして実施した1DAYのオンラインイベントには、合計で3,738名のご参加をいただき、また配信をしたインスタグラムのアカウント閲覧数は、イベント告知から実施の期間までに6万を超えるアクセスがありました。こうしたイベントからもお客さま同士の接点をつくり、フィットネスコミュニティの創出に繋げていきたいと考えています。

ジムスタジオ

ゴールドジム

Reported by **田代誠**さん
株式会社THINKフィットネス取締役
ゴールドジム事業部長

世界30ヶ国、700ヶ所以上、300万人のメンバーを誇る世界最大級ネットワークで、強いブランド力を持つゴールドジム。ジムでトレーニングすることが、最大の効果に繋がるとして、感染拡大予防に配慮しながらも、メンバー一人ひとりが集中してトレーニングに取り組める環境を整備している。シリアスにトレーニングする人が戻り、ジムに活気が出てお互いのモチベーションが高められることで運動を継続できる人が増える好循環を取り戻す取り組みが進められている。

クレンリネス

感染拡大予防についてはFIAのガイドラインを徹底順守していますが、お客さまの目に見える形で安心感を得ていただくべく、ソルパットという紫外線で空気中のウイルスを殺菌できる照射機を館内にとりつけました。5秒間でほぼ100%のウイルスを殺菌できる効果があることから、地下のスペースなど、換気がしづらいエリアでも、空間自体が殺菌されている安心感が得られます。

また、トレーニンググローブを新たに開発しました。フルフィンガーグローブといって、指先まで手が覆われるグローブにすることで、ウェイトを触るごとに消毒する必要がなく、トレーニングの集中力を維持できます。フルフィンガーでも、指先が出ているグローブ同様のグリップ感を実現しています。

トレーニングマスクも開発しました。ハードなトレーニングをする方も多いので、メンバーの方同士もマスクを着用していたほうがお互いに安心で快適にトレーニングができるものの、通常のマスクでは呼吸が苦しいという課題がありました。呼吸のしやすさを優先し、飛沫予防の機能に特化したマスクとなっています。

カスタマイズ

メンバーの方には、ジムでの繋がりを最優先していきたいことから、オンラインの施策は、ユーチューブでのトレーニングの啓発コンテンツを配信するに留めています。ジム利用再開のきっかけづくりは、電話やメールなどでコンタクトして、身体の調子などをお伺いしつつ、「トレーニングを再開することで心身の不調の改善が期待できますよ」というメッセージを届けています。現在休会中の方の多くも、ご本人はジム利用を再開したいものの、会社や家族に止められているという方も多いので、定期的にお電話でコミュニケーションを継続して、利用再開へのきっかけづくりと、モチベーション維持をサポートしています。

コミュニティ

ボディビル系イベントを再開しています。競技会はトレーニングに取り組む人にとっては最高のコミュニティといえます。「マッスルゲート」という競技会イベントを10月から2週間ごとに全国各地で開催していますが、札幌大会130人、博多大会180人、神戸大会280人、石川大会250人、東京大会450人と、回を追うごとに参加人数も増えています。

「イーマッスルゲート」というオンライン競技会や、「ゴールドジムチャレンジ」というオンライン投稿で競い合えるイベントには初心者の方も数多く参加されています。オンラインコンテストでチャレンジを始めた方が、リアルのマッスルゲートにもチャレンジするなど、競技会コミュニティも広がっています。11月29日には全国大会を予定しています。アフターコロナに向けての熱いモチベーションを共有できるのが楽しみです。

ブティックジムスタジオ

BETTER BODIES HIGH

Reported by　安藤誉さん
株式会社ルネサンス
ベターボディーズプロジェクト
プロジェクトリーダー

2020年3月1日に東京・港区外苑前に、自分磨きのための自己投資に積極的な30〜40代のビジネスパーソンをターゲットにブランディングを始めた途端コロナ禍に。約2ヶ月の休館を経て、改めてプロモーションをスタート。小規模ブティックスタジオならではの、究極のクレンリネスと、部族のようなコミュニティの醸成で、成長を目指す。

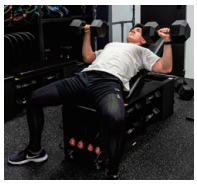
クレンリネス

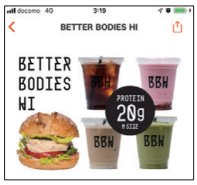
コロナ禍のプロモーションとして、中庭に向けて窓をフルオープンにできる施設レイアウトの強みを活かして、アウトドアのような換気と解放感を訴求。館内や設備に99.99%以上の除菌作用が得られる光触媒コーティングを施工することで、マシンの金属部分やシートなどはもちろん、バトルロープなども極めて清潔な状態が保たれるようにして、安全安心を確保しています。運営オペレーションも効率化して、充実したトレーニング指導による体験価値を高めています。

カスタマイズ

入会潜在層のプロフィール別に、マーケティングしています。「GEOターゲティング」という手法を利用し、クラブ周辺1.6kmに入った人が、ジム入会に相関のあるキーワードで検索をすると、ジムの広告が目に入る設定にしています。周辺の居住者向けには、チラシのポスティングを高頻度に行い、紙面上のQRcodeとLPを連携させる体験イメージを具体的にすることで運動実践のハードルを下げ、「運動しなきゃ」と思っていただける機会を提供しています。

体験にいらした方には、コロナ禍の運動不足を解消して、なりたい自分に近づくための、その方に合ったフィットネスを紹介するなど健康教育的な場として位置づけています。入会者には、専用アプリを活用していただき、オンライン予約や利用ポイントを各種サービスに利用できることなどで、エンゲージメントを強めていきます。ワークアウトスペースと利用したいマシンを時間単位で独占できる「フリーワークアウト会員」や、オリジナルのフード&ドリンクのピックアップサービスもスタートして、お客さまとの接点も拡充しています。





コミュニティ

コロナ禍の困難な時に入会継続いただいているお客さまを「TRIBE TEAM100」として、COACHを含めた仲間意識を高める取り組みを進めています。11月中旬にはチームメンバーの証としてのTシャツを、お一人おひとりに手渡して、今後のトレーニングに対する決意とともにインスタにアップしていただくなどで、トライブ感を醸成していきます。今後は、このトライブチームメンバーが、新しいチームメンバーを引っ張って、みんなで成長できるような文化をつくっていきたいです。

R-BODY CONDITIONING ACADEMY

Reported by　井出 和徳さん
株式会社R-body project

「Exercise is medicine（運動は万能薬）」をキーワードに、運動を“学ぶ”場所として施設を位置づけるR-BODY CONDITIONING ACADEMY。これまでに蓄積してきたコンディショニング教育コンテンツをオンライン化して、セルフコンディショニングの啓発を促進。

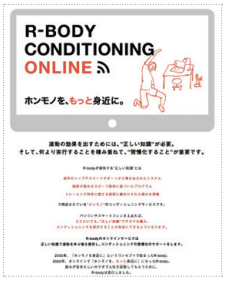
クレンリネス

お客様の安心安全を最優先して、館内の除菌を行うとともに、十分にソーシャルディスタンスをとってトレーニングができるよう定員を半数にして、パーソナルトレーニングやフリーの利用を完全事前予約制でご利用していただいています。

カスタマイズ

これまでもセルフコンディショニングをサポートするべく、お客様は、自身の運動メニューを閲覧できるシステムがあり、出張などで来館できない時や施設でのセルフコンディショニングの時などに活用していただいていました。そのため外出自粛期間中も、この運動メニューの閲覧システムや、オンラインパーソナルトレーニングを利用して、自身のトレーニングを継続した方も多くいます。

6月からはオンラインでのグループレッスンを試験的にスタートし、10月からは月3,500円（税抜）のオンライン会員をリリースしました。毎日開催されるグループレッスンへの参加やオンラインパーソナルトレーニングのサービスをご利用いただくことができます。



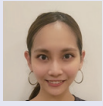
コミュニティ

外部講師を招いての会員限定コンディショニングセミナーの開催もオンライン化しております。7月に施設のコンセプトを「運動を“する”場所」から「運動を“学ぶ”場所」へとアップグレードさせました。コンディショニングに関する学びのコミュニティへと移行していきます。

弊社のトレーナー育成プログラムであるメンターシッププログラムも、順次オンライン化しております。各地のコンディショニングジムやトレーナーとのネットワークを構築して、各地にコミュニティが生まれるサポートも推進していければと考えています。

ホットスタジオ

マグマスタジオ insea



Reported by **稲葉あい**さん
insea麹町店　副店長

富士山溶岩の遠赤外線効果で、体内深部温度を高めて高い代謝効果が得られるマグマスパスタジオを、都心を中心に8店舗展開。徹底した館内除菌と、免疫力アップへの効果を訴求。

クレンリネス

館内全体に、抗ウイルス、滅菌、消臭効果の高いハイブリッド光触媒コーティングを施すとともに各店、月に2回の「集中除菌日」を設けて、自社開発の、富士吉田の地下水でつくった「微弱性次亜塩素酸水」を館内の隅々まで専用の超音波噴霧器を用い、噴射し除菌を行っています。光触媒とは、光に反応する物質が24時間セルフクリーニング効果を発揮して、ウイルス接触による感染リスクを99%以上軽減できることが

証明されています。

さらに館内の土足導線には、靴裏除菌マットを敷いて、ウイルスの侵入を防ぐとともに、お客さまの来館時に微弱性次亜塩素酸水スプレーを、一人1本お渡しして、利用前後や、気になる箇所に自身でも除菌ができるようにして、ウイルス接触を何重にも予防しています。

カスタマイズ

富士山溶岩スタジオという設備は、運動効果を高め、体温を上昇させ免疫力を向上させるエビデンスのあるスタジオでもありますが、安心して館内での時間をお過ごしいただけるように万全な環境を準備し、お客さまとコミュニケーションを行っております。

恵比寿店内にあるパーソナルスペースMySTYLEでは、パーソナルトレーニングも開始しました。施設利用に慎重な方には、このスペースをお一人でご利用いただき、トレーナーがオンラインで指導することもできます。施設の強みを活かせる指導スタイルも開発しております。

コミュニティ

インストラクターがコミュニティの中心的存在になることから、インストラクターの感染予防にも配慮して、フリーの方には、他の働き先での感染防止状況も確認しながら、コミュニティの安全と安心感の確保に努めています。

INSPA CALDO

Reported by **高山京子**さん
小泉達哉さん
株式会社INSPA

「INSPA」「CALDO」のブランド名で全国に100店舗のホットスタジオを展開する株式会社INSPA。会員様が安心して参加できるフィットネス&コミュニティの場として参加を促すべく、口コミとイベントを強化して、レッスン参加のきっかけを創出。

クレンリネス

ホットヨガスタジオは「三密」のイメージも強いため、クレンリネスや換気とソーシャルディスタンスを全面に出してプロモーションをしています。ホットスタジオの環境では、マスクを着用したままのエクササイズは、特にインストラクターにとってリスクもあるため、インストラクターとお客さまの間に、ビニールシートを設置して、飛沫感染予防と、レッスンでの体験価値の向上に努めています。

カスタマイズ

SNSを活用しています。各店舗にSNS担当者を置いており、メンバーの方々との情報共有とともに、プロモーションに繋げています。インスタグラムは、withコロナの環境でも安心して参加いただけるアウトドアイベントなどの写真を共有したり、LINE@は、代行のお知らせをはじめとした施設の情報や、各種体験会やイベント情報をプッシュ通知しています。

コミュニティ

イベントや、スタジオの体験キャンペーンなどで、スタジオ会員入会のきっかけづくりをしています。会員様がレッスン参加をきっかけに交流を深めていますので、スタジオレッスンの参加自体がコミュニティ参加を意味します。更なるコミュニティ参加のきっかけを提供すべく、アウトドアでの、琵琶湖を臨むシーンでのエクササイズや、海の近くでのヨガなどを企画してきています。スタジオでのスペシャル体験クラスも企画して、お友だちや家族をつれてきてもらえるなど、口コミに繋げたいです。

健康二次被害予防のための フィットネス＆コミュニティ需要創造

新型コロナ禍で新たな生活様式を余儀なくされる中、健康二次被害が懸念され始めている。「科学的根拠に基づく健康づくり」を基本概念に、リサーチや健康プログラムの提供支援などを続ける筑波大学体育系の久野譜也教授は、コロナ禍での人々の生活の変化に関する調査を実施し、健康二次被害予防に向けて、政府への提言や、様々なプロジェクト支援、啓発活動を行ってきている。

コロナ禍による人々の健康意識の変化の中でも、特にフィットネス関係者が注目すべき点と、需要創造のためにできることについて訊いた。

フィットネス＆コミュニティ需要創造のために、克服すべき2つの課題

コロナ禍による健康二次被害の中でも、特に大きな課題として、高齢者の認知機能の低下が深刻化しています。社会的には「GO TO トラベル」や「GO TO イート」などがスタートして、安全や健康と、社会活動や経済活動を両立させる取り組みが始まっていますが、いまだに自粛生活を継続する方々も多くいます。

このまま自粛生活が続けば、来年の春頃までに、認知症による介護認定者が増えることが予想されます。たとえコロナが終息しても、人々の健康面においても、社会や経済的側面においても、二次被害が発生するリスクが高まっています。

この二次被害を予防するうえで、まず克服すべき課題として2つ挙げられます。一つは、「コミュニティ参加への安心感の醸成」と「健康リテラシーの向上」です。

「コミュニティ参加への安心感醸成」に口コミの活用を

高齢者の社会参加を促すうえで、現状ネックとなっているのが、「ゼロリスク志向による外出の一律自粛」つまり、「感染リスクが少しでもある場所には行きたくない」という意識です。

特にフィットネスクラブは、コロナ禍当初から「クラスターが発生するリスクの高い場所」という認識が強く植え付けられてしまっており、高齢者本人はもとより、家族が参加を止めている場合が多くあります。また、地域によっては、感染者が多いエリアや場所に行くと、近所付き合いにも影響がでるという声もきかれます。

こうした状況の中、高齢者に社会参加を促すうえでは「本人の認識」「家族の意識」「周りの人の意識」の3つに働きかけることが必要となります。

この現状を踏まえてフィットネス関係者ができることは、これまでにも注力されている施設での感染予防策を徹底するとともに、利用者の感染予防リテラシーを高めて、安心できる環境であることを示し続けることです。感染者が出ていない実績とともに、既に利用を再開されている方々から、口コミで回りの人に伝えたり、誘ってもらうよう呼び掛けることなども有効です。

また、エビデンスに基づく情報とともに、「感染リスクよりも、健康二次被害のリスクのほうが高まりつつあること」を示し、「正しく恐れる」ことができるように、健康二次被害の予防観点も含めた啓発に取り組む必要があります。

「健康リテラシーの向上」に専門家として改めて取り組みを

コロナ禍での外出自粛をきっかけに、運動も自粛してしまう人が多くいる原因の一つに、これまでに、人々の健康リテラシーが十分に高められていなかったことが考えられます。もし、周りに運動を再開していない人が多いという場合は、フィットネス関係者として、指導の内容や、サポートの方法を見直す必要がありそうです。フィットネスの楽しさだけでなく、運動やコミュニティ参加を継続することの健康への効果や価値を伝え、実感とともにその価値が提供できれば、たとえ再び外出自粛となったとしても、フィットネスやコミュニティ参加を継続する人は増えるはずです。

コロナ禍で、健康への関心が高まり、かつ、生活の様々な側面で行動変容に迫られている今こそ、フィットネスやコミュニティへの参加機会を提供するとともに、運動効果やコミュニティ参加の本質的な価値を啓発しましょう。そして、フィットネス指導の専門家として、確かな効果と価値を提供していくことは、社会に求められる重要な役割だと言えます。

家族や地域での、コミュニティ参加から

リモートワークになった中高年男性も、通勤がなくなるという大きな生活の変化から、肥満をはじめ、基礎疾患の悪化などの健康二次被害が危惧されています。

この層の人は、社会活動や経済活動の再開に積極的な人も多く、今後は、自宅に近い場所でのフィットネスニーズや、アウトドアのフィットネスニーズが高まっていくことが考えられます。

また、リモートワーカーの家族にも、大きな生活の変化が起こり、育児中の30～40代女性では、家事が増えるとともにストレスも高まっている傾向が見られます。この層の女性は、以前から体力の低さが課題視されていたこともあり、新しい生活習慣でも、参加しやすい、新しいスタイルのフィットネス提案が求められます。

自宅または近隣で、家族で参加できるフィットネスやコミュニティを創出するなど、家族や地域など身近なところから、社会活動再開への機運が高まることが期待されます。それにより、高齢者もコミュニティ参加への安心感が得られ、健康リテラシーが高められる機会が増えていくことで、健康的な生活習慣を送れる人が増えるはずです。

フィットネス関係者や指導者の方々の創意工夫で、こうした動きを創造していくことで、フィットネスへの需要もこれまで以上に高まるはずです。

お話を訊いた方
久野譜也さん
筑波大学体育系教授

「全世代」×「健康二次被害」に生まれる需要

Smart Wellness City首長研究会
「新型コロナウィルスに伴う健康二次被害を予防するための提言」に見る

コロナ禍による生活の変化と新たに生まれるフィットネス&コミュニティ需要

Smart Wellness City首長研究会とは、筑波大学体育系の久野譜也教授を幹事に、全国の市町村長や、学術有識者などを中心に、エビデンスに基づいた健康づくりに関する研究を進めている団体で、『ウエルネス（健幸：個々人が健康かつ生きがいを持ち、安心安全で豊かな生活を営むことのできること）』をまちづくりの中核に位置付け、住民が健康で元気に幸せに暮らせる新しい都市モデル『Smart Wellness City』構想を推進してきている。

同研究会は、2020年5月7日に厚生労働省に対し、また、8月27日に自民党スポーツ立国調査会およびヘルス&コミュニティ議員連盟に対して、新型コロナウイルスによる健康二次被害を予防するための提言を発信している。

本稿では、その提言の背景となっている生活の変化をエビデンスとともに捉え、新たに生まれるフィットネス&コミュニティ活動の需要についてまとめる。

全世代に見られる生活の変化と、健康二次被害への影響

2020年5月7日、Smart Wellness City 首長研究会は、厚生労働省 加藤勝信大臣へ、外出自粛による運動不足と社会参加の制限からの悪影響を防ぐため『新型コロナウイルスに伴う健康二次被害を予防するための提言』を行った。

コロナ禍による全世代共通の生活の変化について、データとともに紹介する。

■ 全世代の健康二次被害に関するエビデンス

運動不足と、心理的抑うつ傾向による健康二次被害のリスクが高まる

免疫力低下、基礎疾患が悪化することによる、発症・重症化リスクも高まる

テレワーク1ヶ月で1日あたりの歩数が平均4,000歩低下。ある企業では平均歩数が2,000～3,000歩の層が30%を占めた。自粛前と比べ健康状態が悪化したと感じる人は、約5倍に増えた。

テレワーク中の平均歩数減少が大きい事例（都内A社）

（筑波大学調査）

	性別	年齢	オフィス勤務（1/1～2/29）歩数（歩・日）		テレワーク期間（3/1～3/31）歩数（歩・日）	変化した歩数（率）
A	男性	39歳	6804	→	3514	-3290（48.4%）
B	女性	26歳	8092	→	3873	-4219（52.1%）
C	男性	58歳	9151	→	2748	-6403（70.0%）
D	女性	55歳	10543	→	4392	-6151（58.3%）

オフィス勤務は令和1年1月1日～2月29日までの1日当たりの平均歩数を算出
テレワーク期間は令和1年3月1日～3月31日までの平均歩数を算出

タニタ・ヘルスリンク提供データを元に作成

■ 全世代の健康二次被害のリスク

- × 肥満・筋力低下
- × メンタルヘルスの悪化
- × 免疫力の低下
- × 基礎疾患の悪化

免疫力の低下と基礎疾患の悪化により、新型コロナウイルス感染による発症および重症化リスクも高まる。

見附市の健康運動教室休止2か月後の調査（運動不足や社会参加の制限による影響）

	全体 平均69.8歳　520人	75歳以上 平均79.4歳　165人
運動不足を実感	70.4%	65.1%
自粛前と比べ会話が減少	62.8%	66.3%
持病が悪化することへの不安	26.4%	28.2%
自粛前と比べ健康状態が悪化したと感じる	自粛前 2.5% 自粛後 12.3※%	自粛前 3.6% 自粛後 17.7※%

4.9倍　4.9倍

＊P<0.01

筑波大学　久野研究室

新たに生まれるフィットネス&コミュニティ需要（全世代）

- リモートワーカー向けの運動不足解消のためのオンラインコンテンツ
- 家族で参加できるオンラインフィットネス
- 感染対策を施したインドアおよびアウトドアでのフィットネス&コミュニティ機会
- 自宅から近い場所で、家族で参加できるフィットネス&コミュニティ機会

「高齢者」×「健康二次被害」に生まれる需要

高齢者の変化と、健康二次被害への影響

2020年8月27日（木）に、Smart Wellness City首長研究会 、日本老年学的評価研究機構（代表理事：近藤克則千葉大教授）、東京大学高齢社会総合研究機構（機構長：飯島勝矢東京大学教授）の3組織より、各地域で顕在化が強まっているコロナ禍による「健康二次被害」予防活動を全国的に実施できる環境整備を促進させるために、自民党のスポーツ立国調査会（会長：馳 浩衆議院議員・顧問：遠藤利明衆議員議員 ）とヘルス＆コミュニティ議連（会長：上川陽子衆議院議員）に提言書を提出した。

コロナ禍による高齢者の生活の変化による健康二次被害の現状を紹介する。

■ 高齢者の健康二次被害に関するエビデンス

運動不足による サルコペニアの進行

（東京大学調査）

- 高齢者では筋肉減弱（サルコペニア）が進行。
- 活動自粛生活により、「身体活動量の低下」「人と会う機会やつながりの低下」「口腔機能の低下」が見られた人は、「筋肉量の低下」および「歩行速度の低下」が進行している。

フレイルチェック活動導入自治体からの新知見

コロナ禍における活動自粛生活により筋肉減弱（サルコペニア）が進行

筋肉量や歩行速度が減少した高齢者は生活の何が変わったか？

※COVID-19による自粛要請前後での比較

筋肉量*が低下した高齢者（24.3%）は、自粛要請中に →
- 身体活動量の低下した人で 2.8倍 多い
- 人と会う機会やつながりの低下した人で 3.4倍 多い
- 同時に、口腔機能の低下を訴える人が 5.2倍 多い

歩行速度*が低下した者（27.3%）は、自粛要請中に →
- 身体活動量の低下した人で 3.4倍 多い
- 人と会う機会やつながりの低下した人で 9.5倍 多い
- 同時に、口腔機能の低下を訴える人が 3.7倍 多い

＊筋肉量は指輪っかテスト、歩行速度は質問票による評価

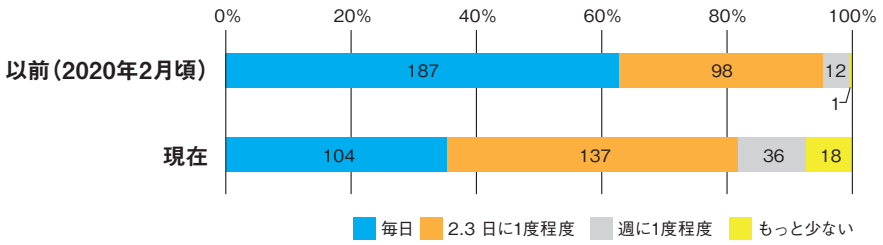
（東京大学、田中友規、飯島勝矢：論文準備中）

外出頻度の低下による フレイルの進行

（東京大学調査）

- 高齢者のうち40%以上の人で外出の頻度が顕著に低下。
- 13%が週1回未満の外出頻度（閉じこもり傾向）まで低下。

外出頻度の変化



（東京大学、田中友規、飯島勝矢：論文投稿中）

会話の減少による 認知機能の低下

（筑波大学調査）

- 高齢者の80%が外出や会話の減少から、認知機能の低下を実感。
- 自粛長期化により、認知機能の低下を実感する人が倍増。

自粛による運動不足と社会参加の制限による認知機能低下

問：自粛後同じことを何度も聞いたり、物忘れが気になるようになった

5月調査（自粛後約2か月）
新潟県見附市　60歳～91歳　n=585人 → **12.6%**

7月調査（自粛後約5月）
大阪府高石市、福岡県飯塚市、奈良県田原本町、鳥取県湯梨浜町
60～90歳代　n=166人 → **27.7%**

■ 高齢者の健康二次被害のリスク

× 孤立、生活不活発、人とのつながりの断絶　× 欠食が起こるなど、食の状況（栄養管理）にも悪影響
× 身体機能も低下（全身の骨格筋量、特に体幹部、ふくらはぎ周囲長、握力、滑舌など）
× フレイルが進行　× 免疫機能の低下

▶ 高齢者の健康二次被害予防のためのエビデンス

人との交流は週1回以上、非対面でも交流していれば、認知症リスクを低減できる

（JAGES調査）

・人との交流が週1回未満になると、認知症や要介護、死亡リスクが1.3～1.4倍に

・月1回以上趣味やスポーツの会に参加している高齢者は、介護費用が22～61万円／人安い

・非対面でも交流していると、うつが少ない

高齢者の約6割「感染対策が十分であれば、運動教室に参加したい」

（筑波大学調査）

・感染対策が十分である施設での運動教室であれば参加したい　59.1%

・感染対策を十分にした上での自治体による運動教室の実施　良い72.8%

（参考調査）

旅行への意識：

・行きたいが感染の不安があるため行けない32.7%、行きたいと思わない43.3%

高齢者の約6割がインターネット利用

（JAGES調査）

・約6割の高齢者がインターネットを使用（前期高齢者で約7割、後期高齢者で約4割）

・市町村別には、33.7%～78.8%で、市町村間格差は約2.3倍

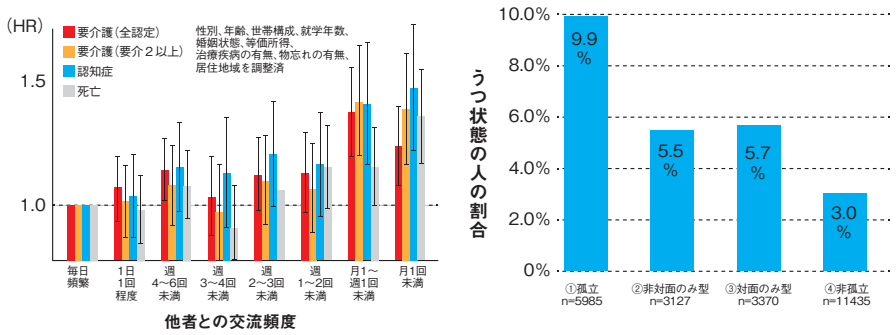
SNS利用者の伸び率は高齢者ほど大きい

（平成30年通信利用動向調査総務省2020）

・2018-2019の1年間でSNS利用は、より高齢な層ほど伸び率は大きく、60歳代で51.7%、70歳代で40.7%、80歳以上で42.8%

人との交流は週1回未満から健康リスクに　非対面でも交流しているとうつが少ない

JAGES2019データを用い、23,917名を対象とした分析



10年間のコホートデータを使用。約12000人を解析した結果。
斉藤雅茂・近藤克則・尾島俊之ほか（2015）日本公衆衛生雑誌62（3）より

Withコロナでの高齢者における社会活動へ意識

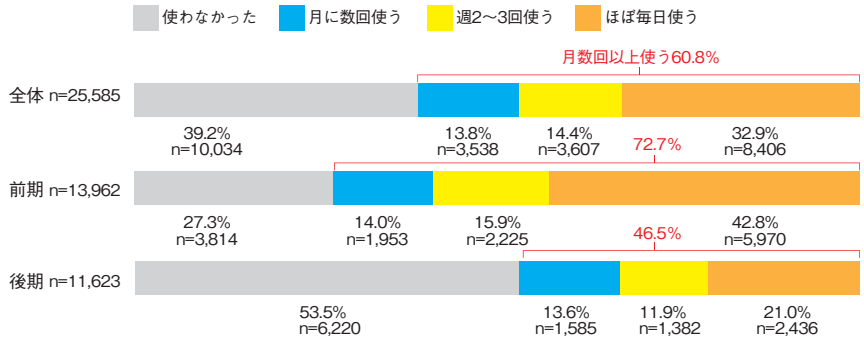
	そう思う		そう思わない		わからない	
感染対策が十分である飲食店であれば行きたい	80人	46.8%	69人	40.4%	22人	12.9%
感染対策が十分である施設の運動教室であれば参加したい	101人	59.1%	47人	27.5%	23人	13.5%

	良い		良くない		わからない	
感染対策を十分にした上での自治体による運動教室の実施	123人	72.8%	10人	5.9%	36人	21.3%

旅行への態度	県内・外問わず行きたい	16人	9.4%
	県内であれば行きたい	19人	11.1%
	行きたいが感染の不安があるため行けない	56人	32.7%
	人の目が気になり行けない	6人	3.5%
	行きたいと思わない	74人	43.3%

n=166人
2020年7月調査

約6割の高齢者がインターネットを使用



新たに生まれるフィットネス＆コミュニティ需要（高齢者）

▶

- 高齢者の社会参加や会話不足を補う、オンラインコミュニティ
- 基礎疾患やフレイルの悪化加速が早い中高齢者への、遠隔オンライン健康運動教室
- 高齢者も参加可能な、ハイブリッド（オンサイト・オフライン併存）コミュニティ
- 感染を過度に恐れた外出の一律自粛は、健康二次被害を招くことを啓発
- コロナウイルスを正しく恐れつつ、新しい生活様式を楽しめるための正しい情報提供
- 感染予防を強化したうえで、現場での集いの場のや運動教室の提供

「運動不足」解消ニーズと新たに生まれる フィットネス&コミュニティ需要

ニッセイ基礎研究所で、健康・医療分野におけるデータ分析や調査研究により多くの論文を発表している村松容子さん。本稿では、新型コロナ禍で実施された数々の調査データをもとに、今後フィットネス&コミュニティ需要を開拓するうえでフィットネス関係者ができることについて訊いた。

コロナ禍による健康上の懸念、日本の「運動不足」意識は世界トップ

コロナ禍による健康上の懸念に関して、世界の調査会社大手のイプソス調べによると、日本人は世界のどの国よりも「運動不足」を感じている人が多いことが分かりました。これは、2020年5月7日～10日、世界16カ国の16,000人以上を対象に実施した調査ですが、10カ国の約1/3が「コロナ禍のために運動不足」と回答しており、トップは日本で38%、次いで韓国(37%)、イタリア(33%)、中国(31%)、メキシコ、ロシア(いずれも30%)となっています。

日本では、コロナ前から運動不足を感じている人が多かったのですが、コロナ禍の影響による新しい生活習慣の中で、改めて「運動不足」を再認識した状況がうかがえます。

「運動不足」を再認識した人が増えている中、フィットネス指導者ができることについて、さらにいくつかのデータが示唆することをご紹介します。

コロナ禍により、どのような症状に悩まされていますか？

	オーストラリア		ブラジル		カナダ		中国		ドイツ		スペイン		フランス		インド		イタリア		日本		メキシコ		ロシア		韓国		イギリス		アメリカ		南アフリカ	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
不眠症	8%	15%	19%	33%	13%	20%	15%	16%	12%	15%	23%	27%	15%	21%	9%	18%	18%	26%	5%	7%	30%	46%	13%	21%	10%	9%	11%	20%	12%	17%	19%	30%
不安	18%	27%	33%	49%	24%	35%	24%	21%	5%	8%	22%	29%	14%	24%	15%	24%	19%	31%	4%	8%	31%	39%	24%	40%	14%	16%	21%	34%	23%	32%	22%	40%
うつ病	15%	19%	7%	14%	14%	20%	4%	3%	7%	9%	10%	9%	3%	6%	17%	21%	11%	13%	5%	5%	11%	19%	14%	21%	10%	16%	13%	19%	16%	21%	18%	21%
片頭痛	5%	8%	9%	18%	5%	9%	5%	6%	4%	6%	8%	12%	5%	8%	8%	13%	7%	15%	4%	7%	9%	18%	5%	10%	5%	10%	4%	9%	8%	9%	7%	13%
過食	14%	23%	36%	42%	22%	35%	14%	13%	10%	10%	22%	24%	7%	11%	14%	24%	15%	23%	6%	12%	28%	33%	16%	29%	9%	18%	19%	31%	14%	23%	25%	33%
食べ過ぎ	3%	5%	8%	7%	3%	4%	9%	7%	1%	1%	5%	7%	2%	1%	11%	17%	3%	5%	1%	1%	7%	10%	3%	4%	5%	5%	4%	4%	6%	8%	6%	8%
喫煙の増加	7%	7%	10%	9%	6%	7%	13%	1%	9%	8%	15%	11%	5%	6%	7%	12%	12%	9%	7%	3%	12%	12%	16%	11%	13%	5%	5%	8%	10%	8%	9%	7%
過度な運動	1%	2%	5%	3%	2%	3%	5%	4%	3%	1%	10%	10%	2%	3%	9%	18%	10%	11%	2%	2%	5%	5%	3%	1%	4%	2%	3%	3%	5%	4%	4%	4%
運動不足	18%	21%	37%	33%	24%	33%	32%	30%	24%	25%	31%	27%	16%	17%	16%	19%	32%	35%	35%	42%	30%	30%	28%	32%	32%	44%	22%	28%	17%	21%	26%	32%
飲酒の増加	10%	10%	11%	7%	12%	14%	10%	5%	9%	6%	10%	7%	7%	4%	7%	13%	7%	4%	12%	5%	5%	5%	9%	8%	12%	5%	14%	11%	10%	10%	3%	2%
飲酒の減少	5%	4%	9%	3%	4%	3%	12%	5%	3%	2%	7%	3%	3%	2%	10%	12%	6%	3%	1%	1%	18%	8%	5%	2%	5%	3%	3%	4%	5%	2%	19%	14%
どれでもない	48%	37%	23%	20%	42%	29%	30%	43%	53%	53%	29%	29%	55%	49%	42%	31%	32%	22%	45%	42%	25%	18%	31%	25%	41%	32%	44%	31%	43%	38%	33%	27%
答えたくない	6%	6%	6%	3%	3%	4%	7%	5%	3%	4%	5%	4%	4%	4%	10%	11%	3%	3%	7%	5%	7%	4%	8%	6%	4%	4%	4%	3%	6%	3%	5%	1%

(資料) イプソス株式会社 PRESS RELEASE "More suffering from under exercising, anxiety than other health concerns due to COVID-19: Poll", 2020年5月25日

▶運動不足解消ニーズが顕在化している人には、リアルの場に復帰するきっかけを

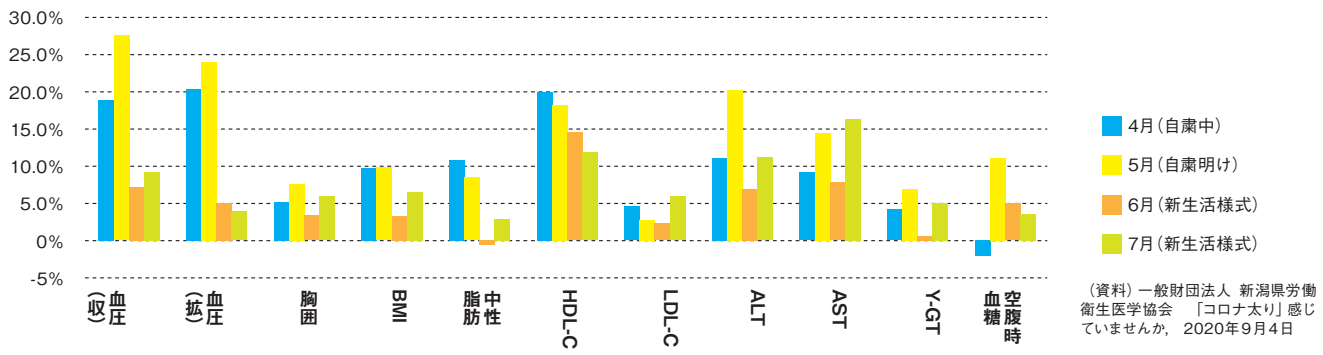
コロナ以前の調査で、運動不足を感じている人は、「中高年男性」と「若年層女性」に、特に多くいました。コロナ禍での運動不足による懸念として挙げられるのは「コロナ太り」や「歩数の減少」などでしょう。

また、新潟県労働衛生医学協会の調べによると、実際に血圧や中性脂肪、肝機能に異常値が出ている人が多くなっています。特に4月、5月の血圧への影響が大きく、ストレスが影響していることが推察されています。

こういった問題を抱える人は、withコロナの環境でも、社会活動への復帰に比較的積極的な世代が多いほか、コロナによる運動不足や体調への影響が顕在化していることから、運動不足解消のための活動を再開していると考えられます。コロナ前にフィットネスクラブをはじめ、コミュニティでのスポーツに参加していた人は、外出自粛中に自分でやってみたものの、自分だけでは運動習慣を継続しづらいことも再認識しているはずです。こうした層の人には、キャンペーンなどで、リアルのフィットネス&コミュニティが再開していることを伝えるとともに、参加のきっかけを提供することで、運動習慣の再開を促せる可能性が高いのではないでしょうか。

生活習慣の変化がデータに影響？

2020年4月～7月に当会を受診された134,820名と昨年の同月に受診された148,572名の検査異常率を比較し、その差を%で表しました。



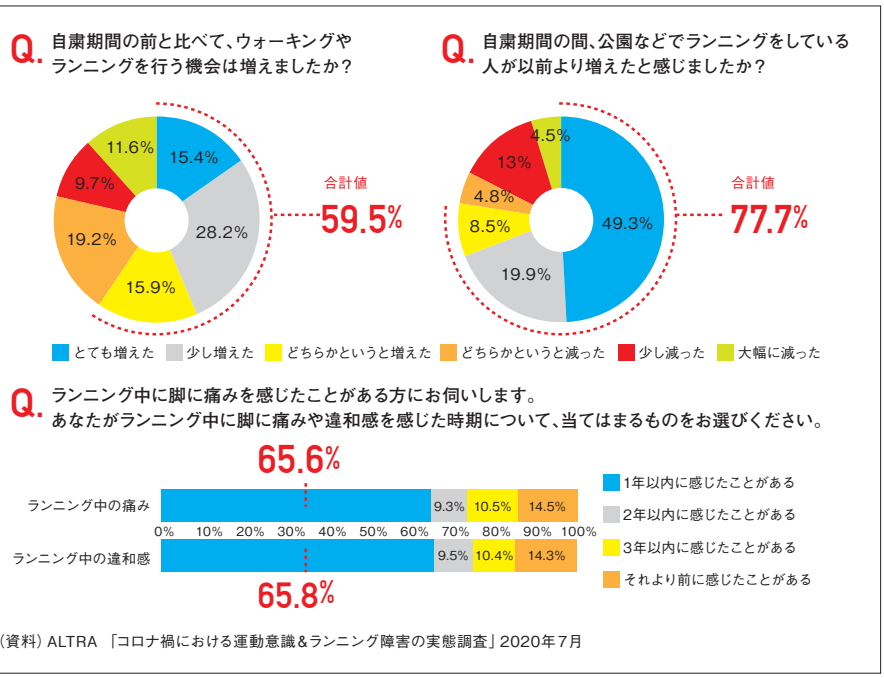
(資料) 一般財団法人 新潟県労働衛生医学協会 「コロナ太り」感じていませんか, 2020年9月4日

▶コロナ禍に自己流で運動を始めた人には、ケガ予防の専門家としてのサポートを

コロナ以前に運動習慣がなかった人の中には、自己流でウォーキングやランニングなどの運動を始めた人も多いのですが、ランニングで脚にトラブルを抱える人の6割以上がランニング開始1年以内に発症しており、その6割が走るのを中断しているといったデータもあります。（ALTRA「コロナ禍における運動意識＆ランニング障害の実態調査」、2020年7月）

せっかく始めた運動を継続するうえで、自身に合った運動を安全に行えるようフィットネス指導者などから専門的なサポートがあれば、より安全に運動を始められるのではないでしょうか。

まずは感染リスクが少ない自宅やアウトドアで運動を始めている人が多いと考えられます。オンラインでの情報提供や、地元のサークルなどで、接点をつくることが有効だと考えられます。



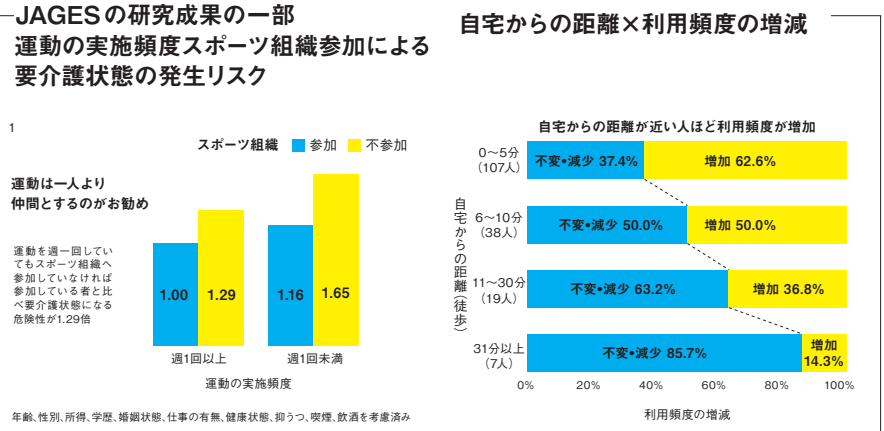
（資料）ALTRA 「コロナ禍における運動意識＆ランニング障害の実態調査」2020年7月

▶コロナ禍にオンライン・アプリで始めた人には、コミュニティを

コロナ禍で運動不足を認識し、ユーチューブやアプリの運動コンテンツやサービスを使い始めた人も増えました。

一方、ニッセイ基礎研究所の調査では、アプリの利用と異なり、スポーツジム施設の利用では、利便性や運動効果を実感することが、1年以上の利用継続につながることが示唆されています。（ニッセイ基礎研究所「健康関連サービス・商品、継続利用のポイントは？」2020年11月10日）

スポーツジムのようなコミュニティの環境が、効果や継続の実感を得るのに役立ち、運動の継続を促す可能性があります。



（資料）近藤克則「まちづくり分野でのソーシャル・インパクト・ボンドの可能性」2019年3月　国土交通省「まちづくり × SIB」シンポジウム資料

コミュニティの創出は高齢者にとっても重要です。週1回以上、複数人数のスポーツ活動に参加している高齢者は、週1回未満や一人で運動している高齢者よりも認知症リスクが低いという調査結果があります。また、健康に関する交流の場が「自宅からの距離が近い人ほど利用頻度が増加する」という調査結果もあります。自宅の近くで参加できるコミュニティの創出が、フィットネスの継続に有効と考えられます。

▶活動再開に慎重な人には、接触する人の安全安心が確保される環境を

GO TO トラベルや、GO TOイートがスタートして、利用することで金銭的なメリットが得られても、感染を恐れて利用しない人もいます。この層の人は、買い物などの外出も控えがちで、深刻な運動不足による健康二次被害が最も危惧されます。外出を自粛していても利用できるオンラインサービスが拡充してきていますが、自宅で様々なサービスが受けられることで、さらに外出の必要性がなくなってしまい、運動不足が進行するとともにコミュニティから遠ざかってしまいかねません。

この層の人は、「運動不足」より、「（感染）不安」のほうが強く認識されていることから、フィットネスやコミュニティの提案には、消毒や換気などを徹底し、三密にならないなど環境衛生面での訴求に加えて、「接触する人が感染していない」と感じられる環境が求められます。厚労省が2020年7月にリリースした接触確認アプリCOCOAなどを活用したり、家族や知人など、安心して接することができる身近なコミュニティで始められるフィットネスの機会を創出するなどが、課題解決への一歩になると考えられます。

お話を訊いた方
村松容子さん
ニッセイ基礎研究所
保険研究部　准主任研究員
ヘルスケアリサーチセンター
死亡・疾病発生リスクについて、統計的にその発生状況を算定すること、および、消費者調査を通じて消費者がどのようにリスクに対応するのかなどを研究。国が公表している疾病統計以外にレセプトデータ、健診データ、健康に関する消費者の意識調査などを使って様々な視点から分析している。

「運動を始めたものの、継続できない」に新たに生まれる フィットネス&コミュニティ需要

フィットネスの医療経済学的な効果評価について、セントラルスポーツ研究所とともに調査研究を進めている東京大学の医療経済政策学講座特任教授の田倉智之さん。本稿では、新型コロナ禍で実施された数々の調査データをもとに、今後フィットネス&コミュニティ需要を開拓するうえでフィットネス関係者ができることについて訊いた。

病院利用も自粛が進み、受診抑制により心筋梗塞での死亡率も4倍増に

これは、現在もコロナ感染拡大が課題となっているニューヨークでの調査ですが、コロナ禍で病院の利用も自粛が続き、コロナ禍の死亡率が注目される陰で、心筋梗塞の死亡率の上昇も大きな課題になっていることが分かりました。病院での受診抑制によって、心筋梗塞で入院する人は3～4割減少した一方で、死亡に至ってしまった発症例は4倍に上昇したそうです。コロナ禍において心筋梗塞の発生数が減少するとは考えにくく、心筋梗塞の疑いがあるものの、すぐに受診しなかったことで死亡に至ってしまっていると推定されます。

こうした状況を受けて、日本循環器学会が一般生活者向けに動画でメッセージを配信しました。主なメッセージの内容は「心筋梗塞は、前兆がないものの、発症すると24時間以内に死亡する確率が高い病気」「今までに経験した胸の痛みなど、疑いがあればただちに受診することで、有効な治療ができる」というもの。

コロナ禍のさらなる課題は、外出自粛により、本人が心筋梗塞であることに気づきにくい状況になっていることが挙げられます。身体を動かすことが少なくなり、日常の生活習慣も変わったことから、身体の不調や違和感を感じる機会も減っている現状があります。

フィットネス関係者ができることの第一歩として、身体の調子の違和感に気づけるような、日常の習慣づくりをサポートすることが挙げられます。

コロナ禍で健康意識は高まっているものの実は「何もやっていません」が6割

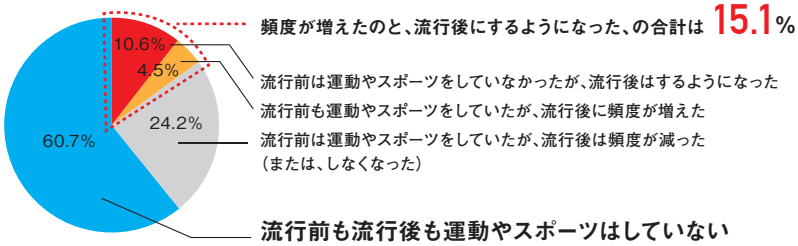
コロナ禍中に、様々な調査が行われていますが、新型コロナ流行下での運動に関する意識調査によると、「運動の頻度が増えた」「運動をするようになった」が15.1%に対して、「コロナ流行前も流行後も運動やスポーツはしていない」が60.7%に上っています。

また、コロナ禍中のカラダの変化に関する調査では、太ったり、筋力が落ちたと感じている人が多く、いずれも男性より女性がより顕著です。女性では、若い世代ほど睡眠時間が不規則になった人が多く、それに伴ってか肌が荒れたと感じる人も多いことが分かりました。

太ったり筋肉が落ちたと感じていても、睡眠不足や肌荒れなど不調を感じる人も多く、運動を始めるに至らない人も多いという状況が見えてきます。

今後のフィットネスの提案としては、まずは不調を改善したり、睡眠の質を高められるストレッチやヨガなどのエクササイズを啓発していくことから始める必要がありそうです。

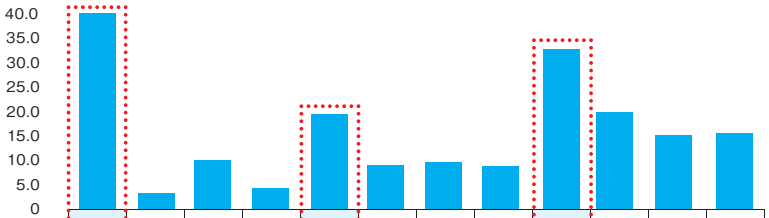
「新型コロナウィルスの流行前後で、あなたが日常的に運動やスポーツをする機会や頻度はどのように変わりましたか」への回答



（プラネット調べ）

自粛期間で、カラダの変化や不規則な睡眠習慣で肌荒れを感じる女性が増加

Q. コロナウイルスの感染拡大による自粛生活の中で、あなたご自身の身体や生活にどのような変化がありましたか。あてはまるものをすべてお知らせください。（複数選択可）



		太った	痩せた	肌が荒れた	肌がきれいになった	睡眠時間が不規則になった	睡眠時間が規則的になった	食生活が不規則になった	食生活が規則的になった	筋力が落ちた	目が疲れるようになった	腰が痛くなった（悪化した）	肩が凝るようになった（悪化した）
全体	500	39.0	3.2	8.8	3.6	18.2	8.4	9.2	7.8	31.8	19.0	14.4	14.8
男性20代	50	24.0	2.0	4.0	2.0	18.0	6.0	4.0	0.0	12.0	8.0	6.0	0.0
男性30代	50	32.0	6.0	8.0	4.0	18.0	14.0	12.0	10.0	34.0	22.0	8.0	4.0
男性40代	50	42.0	0.0	4.0	0.0	14.0	8.0	8.0	8.0	28.0	16.0	16.0	16.0
男性50代	50	34.0	0.0	0.0	0.0	20.0	10.0	8.0	4.0	30.0	12.0	12.0	18.0
男性60代	50	32.0	8.0	0.0	0.0	10.0	2.0	6.0	4.0	34.0	20.0	22.0	12.0
女性20代	50	36.0	4.0	18.0	6.0	32.0	18.0	12.0	14.0	22.0	20.0	10.0	12.0
女性30代	50	46.0	4.0	22.0	12.0	24.0	10.0	14.0	12.0	46.0	22.0	10.0	16.0
女性40代	50	48.0	2.0	10.0	6.0	20.0	8.0	10.0	10.0	36.0	16.0	12.0	22.0
女性50代	50	50.0	6.0	16.0	6.0	16.0	4.0	10.0	8.0	40.0	32.0	30.0	28.0
女性60代	50	46.0	0.0	6.0	0.0	10.0	4.0	8.0	8.0	36.0	22.0	18.0	20.0

（アスマーク調べ）

運動する場所は「自宅」が6割。やめてしまっている人も多く継続性の後押しが必要

運動をする場所に関する調査では、「自宅」が、63.2%と圧倒的1位となっています。次いで「市街地・歩道」が35%で、フィットネス施設にあたる「屋内の公共施設・商業施設」は16.7%となっています。コロナ流行前にはこういった施設を利用していたが、施設の利用自粛や休業をきっかけに、運動をやめてしまったり、自宅周辺でできる運動へとシフトしているようです。

なお、「自宅」と回答したポイントは女性が17.7ポイント高く、「市街地・歩道」と回答したポイントは男性が21.5ポイント高いかったです。日本では、男性のほうがアウトドア志向が強いことが現れています。

購入した運動器具・健康器具についての質問に対しては、1位は、「ダンベル」で、男性の14.4%が購入経験があると回答しています。女性に人気の「バランスボール」、「ヨガマット・エクササイズマット」は、ともに女性の14.2%が購入した経験がありました。

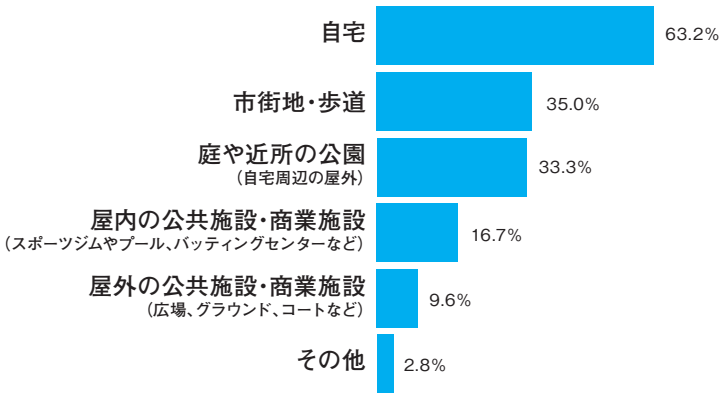
目立ったのは「何もしていない」という記述と、「YouTubeの利用」「テレビ体操」「ラジオ体操」という記載です。家の中で、今あるもので、手軽に出来ることに取り組んでいく傾向が本調査から見てとれます。

「新型コロナ流行後に、している運動、スポーツ」についての質問では、増えた項目、減った項目として、どちらも「ウォーキング・散歩」「体操・ストレッチ」「筋力トレーニング」が上位三項目を占めています。始めやすいことは、やめてしまいやすいことでもあるようです。

これらの調査から、運動を始めたという人も多い反面、辞めてしまっている人も多いことが分かります。自宅や自宅周辺で始めた運動を継続できるサポートを提供することで、コロナ禍による健康意識の高まりを、確実に新たなフィットネス需要の創出に繋げていけると言えます。

「コロナ禍でプラスになったこと」に関する調査では、「家族との時間が増えた」「生活を見直すきっかけになった」「健康意識が高まった」という記述が多く、「家族」「生活」「健康」「テレワーク」などのキーワードで、こうした意識の変化に寄り添った提案が有効と考えられます。

「あなたが運動やスポーツをどこですることが多いですか」への回答



男女差青字…男性の方が数値が高い
男女差オレンジ…女性の方が数値が高い

(%) (Pt)

	男性 n=316	女性 n=290	男女差
自宅	54.7	72.4	17.7
市街地・歩道	45.3	23.8	21.5
庭や近所の公園	37.3	29.0	8.14
屋内の公共施設・商業施設	15.2	18.3	3.1
屋外の公共施設・商業施設	13.6	5.2	8.4
その他	4.1	1.4	2.7

お話を訊いた方
田倉智之さん
博士（医学）、修士（工学）
東京大学 大学院医学系研究科
医療経済政策学講座 特任教授
厚生労働省の費用対効果評価組織委員長、大阪大学医学系研究科の招聘教授、内閣府の客員主任研究官、および日本心臓リハビリテーション学会の評議員などを歴任。

女性の生活と意識の変化で新たに生まれる フィットネス&コミュニティ需要

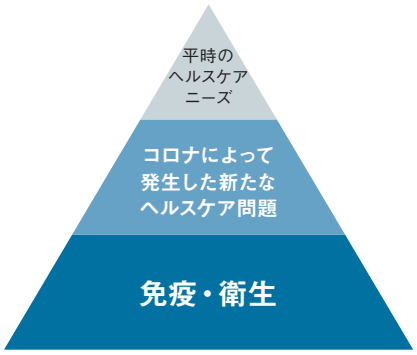
女性ヘルスケア市場の調査研究・分析を行う、女性マーケティング会社「ウーマンズ」は、コロナ禍中に実施した様々な調査レポートを発信している。
月刊NEXT編集部では、その中でも「【消費行動調査】コロナで消えた需要・生まれた需要（https://womanslabo.com/goods-8）」レポートに着目。ウーマンズ調査の女性のライフコース別の消費行動・健康意識の特徴をもとに、編集部がフィットネス関係者にできることについて考察する。

新たに生まれる ヘルスケアニーズピラミッド

ウーマンズでは、withコロナ時代の女性マーケティングの視点として、図のような新たなヘルスケアニーズに応えることが今後求められると提言している。

これは、数々の調査により、「ワクチン接種までには、免疫力向上・衛生に関心が高まる」ことや、「美容面・健康面で不調が出た女性は、52%」、「不調を感じている人の割合は、40代が55%と最も高い」など、ヘルスケアの消費行動を支える層に、新たなニーズが生まれていることからの示唆によるもの。

Withコロナ時代の 女性のヘルスケアニーズピラミッド



出典：ウーマンズ
オンラインセミナー「“新たな日常” がもたらす消費のニューノーマル　withコロナ時代の女性マーケティング」より

ウーマンズとは

女性のヘルスケア市場専門のリサーチ&コンサルティングを行う女性マーケティング会社（東京・江東）。女性学と性差ヘルスケアに基づいた、女性特有のヘルスケア行動・消費・ニーズ・トレンドを研究・分析し、ヘルスケア企業の女性マーケティングをサポートしている。https://www.womans-jp.com/

ライフコース別、消費行動・健康意識の特徴

ウーマンズが2020年3月19～25日に行った調査「【消費行動調査】コロナで消えた需要・生まれた需要」によると、働き方、未既婚、同居家族、年齢などにより変化した生活状況と消費行動、健康意識の変化について、4つのライフコース別に、それぞれの傾向が見られている。4つのライフコースそれぞれの、行動や意識の変化の概要をまとめ、月刊ネクスト編集部が、新たに生まれるフィットネスについて考察する。

シングル女性

健康の関心は、自分自身。
外食を控え宅配利用、テレワークが増えて、人と話す機会が激減。
孤独を感じている。

新たなフィットネス需要
- **人とのコミュニケーションが楽しめるフィットネスコミュニティ**
- **ヨガクラス、ダンススクールをはじめとしたグループプログラム**

子どもがいない共働きのDINKS女性

時間もお金もほぼ自分たち夫婦のみに使える**「お金リッチ・時間リッチ」**度が増す。家ナカの充実化を図り、それを楽しむ心理的、時間的、経済的余裕がある。**家ナカで、丁寧な暮らし、時間投資**で、これまでにやらなかったことを始める。

新たなフィットネス需要

- **快適に自分だけで使えるホームフィットネス環境**
- **家で以前より時間をかけて、プレミアム感が楽しめる、セルフボディケアグッズ**
- **家で自分のペースでできるストレッチ、リラクゼーション、瞑想など**
- **家で健康や美容について学べる、ワンランク上のオンラインプレミアムコンテンツ**

夫婦共働き・子供ありのDEWKS女性

夫のテレワーク、子どもの休校などで、**「自分時間が完全に消失」**。家族全員の健康管理を主導するものの、夫や子どもの危機意識の違いや、運動不足による健康被害、高齢の親の心配などで**「ストレスも増大」**。
心も体も疲れ切っており、最もストレスケアが必要。

新たなフィットネス需要

- **隙間時間にできる、ストレッチやリラクゼーション、瞑想コンテンツ&サービス**
- **家で子どもと一緒にできるオンラインフィットネス**
- **家族で参加できるアウトドアプログラム**

専業主婦

生活基盤の維持に対して危機感が高く、シビア。
生活必需品以外の購入や利用を控え、**節約生活**を心掛けている。収入不安よりも、感染不安がトリガーとなり、**健康管理を徹底**している。

新たなフィットネス需要

- **免疫力を高める食事や運動コンテンツ**
- **免疫力を高めるサプリメント**
- **無料または低価格で取り組める、アプリやウェアラブル機器、ウェブの健康管理サービス**

「新しい生活様式」でのフィットネスに最適！

withコロナ時代のいま、人気急上昇中の フィットネスツール・トレーニングギアをご紹介します。

1 ダンベル

全身様々な種目が可能となり、重力による自然な負荷を受けられるのが魅力。種目による使用重量の違いに対応でき場所を取らない、重量可変式の商品がハードトレーニーの方に人気です。

ELEIKO ボルケーノダンベル
（1kg～20kg）
10,010～67,430円
スウェーデン製の高品質ダンベル。
フィーリングがまるで違います。

HIROTEC ダンベルダンプクッション
52,800円
床材の保護や騒音・振動対策に。
ダンベルとあわせて設置すると便利です。

パワーブロック SP50
67,210円
片方最大23kg
組み換えが素早く出来るので、
ドロップセットで追い込む際に便利

2 振動マッサージガン

運動不足による硬縮感を解消されたい方や、ハードな練習をしているアスリートの方に人気です。コンパクトなので合宿や遠征の際の持ち運びにも便利です。

ハイパーボルト
61,050円

ハイパーボルト プラス
73,260円
大人気アイテム。
強力な振動ですが、静音仕様です。

3 バランスボール

ストレッチ、体幹トレーニング等に。
施設で使われている業務用ボールが耐久性も使用感も良く人気です。

リーボック
スタジオジムボール(55cm)
6,050円
下の部分に安定させるための
重りを内蔵。

SPRI バランスボールProプラス
8,030円
品質の高さとシャープな色合いです。

4 ケトルベル

クロスフィットブームの流れを受けて、ここ数年身近になったケトルベル。
全身を使うコンパウンド系の種目が可能で、短時間でしっかりエクササイズできます。

ELEIKO
クロスフィットトレーニング用ケトルベル
8,800円～29,040円（8kg～28kg）
ハードなトレーニングを想定した、
高耐久性の表面処理が施されています。

ELEIKO 競技用ケトルベル
21,230円～22,660円　（8kg～16kg）
世界選手権でも使用される公式ケトルベル。
美しいカラーは競技場で重量を判別するためのものです。

フィットネス市場
Fitness Ichiba

お問合せ先 rakuten1@fitnessclub.jp

※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。　※表示はすべて税込価格です。

5 フォームローラー

表面に凹凸がありマッサージ効果を体感しやすいモデルが人気。
サイズや硬さにさまざまなバリエーションがあります。

ランブルローラー 各種
3,850円〜13,200円

トリガーポイント・筋膜リリースに。
身体を動かす方に好評です。

6 エクササイズマット

ストレッチやさまざまなエクササイズに。
傷や汗から床を守るためにも人気です。
インテリアカラーのエクササイズ
マットが新登場。

フィットネス市場オリジナル
日本製エクササイズマット
15,400円
施設用マット製造工場で製作。
カバーは家具にも使われる型押しの塩ビレザー素材、芯材はへたりにくいポリエチレンフォームでしっかりした感触です。ロゴなどは一切入っていません。

7 パワーラック

ご自宅にも本格的な環境を整え、ジム通いとの併用でそれぞれのメリットを組み合わせる方も増えています。トレーニング版「新しい生活様式」が始まります。

タフスタッフ パワーラックCPR-265
203,500円

8 チューブ・バンド

オーソドックスなツールとして定着していることに加え、ヒップトレーニングの補助ギアとしても人気。強度のバリエーションを複数揃えると便利です。

パフォームベター
ミニバンドXL 4強度セット
3,520円
少し長めのタイプ。
短いタイプもあります。

9 エクササイズバイク

ソーシャルグループライドZWIFTの世界的人気の高まりもあるからか、自宅でのインドアサイクリングが急速な広がりを見せています。最近のモデルは磁気抵抗を用いたスムーズなフィーリングのものが主流です。

ホライズン
GR7 フィットネスバイク
205,150円
磁気抵抗式の人気モデル。

10 インテリアに馴染む フィットネスツール

一見フィットネスツールに見えないような、リビングや寝室で自然な存在感のフィットネスツールが続々登場。家ナカエクササイズにぴったりです。

ダスブレッド
42,680円
ストレッチやバランストレーニング等が可能なフィットネスボード。
グッドデザイン賞受賞。

ミズノヘルシーインテリア
腹筋プルレ
8,140円
座椅子に座っておなかを引き締める、腹筋座椅子。

こちらに掲載の全商品は楽天市場およびYahoo!ショッピング内の「フィットネス市場」で販売中!

楽天市場店　Yahoo!店

世界のトップライセンスがオ

AFAA International Licensee

世界73カ国・35万人が取得する“世界シェアNo.1のフィットネスライセンス”

AFAA（ATHLETICS and FITNESS ASSOCIATION of AMERICA）

AFAAとは…

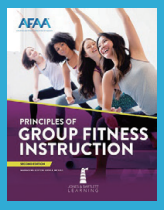
1983年にアメリカ・ロスアンゼルスに設立された、世界最大のフィットネスインストラクター教育団体です。現在AFAAのメンバーは73か国、350,000人以上が活躍しており、世界のインストラクターライセンスで50%のシェアを占めています。

代表的なライセンスのご紹介

AFAA IGFI

（インターナショナル グループ フィットネス インストラクター）

グループフィットネスクラスを指導するために必要となる基本的な知識と技能が学べます。



その他、YOGA、PILATES、KICK BOXINGやAQUAなど、フィットネス指導の幅を広げられるライセンス、全12種を取り揃えております。

特典 月刊[ネクスト]読者様

今回、この広告をご覧になった方限定で、左記 IGFI または YOGA どちらか無料で「オンライン受講セット」をプレゼント! 致します。

※ご取得には、AFAAメンバーシップ（有料月会費制：2,915円／税込）へのご入会が必要にりますので予めご了承ください。 **入会金無料！**

※セット内容：マニュアル、学習用動画、オンライン理論試験1回分

申込方法はこちら ご希望の方は、メールにてお申込みまたはお問合せの旨ご連絡ください。

※なお、お申込みのメールをお送り頂く際は、「企業名・お名前・ご希望の受講セット名」をご記入ください。

NASM INTERNATIONAL

世界で最も取得されている パーソナルトレーナーライセンス

世界95ヵ国に広がる、世界最大のパーソナルトレーナー教育団体【NASM】が発行する、世界で最も取得されているライセンス【NASM-CPT】
安定性（神経筋の効率）を高めることをベースとしたNASMオリジナルのトレーニングモデルは世界中から評価され、必要とされています。あなたも世界基準の知識を手に入れませんか？

NASMについての詳細はこちら

特典 月刊[ネクスト]読者様

12月31日(木)までクーポン利用で10%OFF

~~¥41,800~~（税込） → **¥37,600**（税込）　クーポンコード 44XUW3

NASM-CPT詳細購入はこちら

※必ずクーポンコードを利用して、お申し込みください。
https://trainer.j-wi.co.jp/cpt/

お問い合わせ▶ nasm@j-wi.co.jp

JWI 株式会社 JAPAN WELLNESS INNOVATION ｜ 〒252-0303 神奈川県相模原市南区相模大野 3-15-17-5F ｜ https://www.j-wi.co.jp/ ｜ 0120-13-9680

ンラインで学べる！！

ZUMBA® ｜ 世界最大級のフィットネス ZUMBA®

“ZUMBA®”とは、サルサ・メレンゲ・レゲトン・クンビアなど、様々な世界の音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスです。音楽のリズムとテイストを充分に活かすことでまるでパーティーのように楽しむことができます。
またフィットネスインターバルとトレーニングを基盤にしているので、フィットネス効果が高く、様々なフィットネス系ダンスステップを取り組むことで、これまでにないムーブメントを実現した新しいダンスエクササイズになっています！音楽が織り成すZUMBA®のパワーと効果を、是非体験してください！
今なら、ご自身のスタイルに合わせてトレーニングコース受講できるのも魅力の一つです。

特典 月刊[ネクスト]読者様

【ライブ配信】または、【オンライン動画】ZUMBA® BASIC1トレーニングコース

~~¥37,400~~(税込) → ¥10,000(税込)　クーポンコード NEXTZUMBA

詳細購入はこちら

※必ずクーポンコードを利用して、お申し込みください。
■有効期限　2021年1月31日　■新規受講者限定　■受講後入会必須

お問い合わせ▶ zumba@j-wi.co.jp

STRONG NATION™ ｜ ドンピシャ！に気持ちいい STRONG NATION™

音と体が完全一致！リズムで鍛える、カラダと向き合う。

“STRONG Nation™“は、音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚のインターバルトレーニングです。筋力トレーニングや有酸素運動を音に合わせて、強度変換をしていく特徴があり、自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。心身ともにリフレッシュすることができ、楽しみながら本格的なトレーニングが行える、格闘技要素も入った、まったく新しいカタチのHighインパクトなワークアウトです。
また、“STRONG NATION™“は、「音楽に合わせて動きを考える」のではなく、「動きに対して音楽を合わせていく」斬新な方法で出来上がっています。動きと音楽のシンクロが高く、レッスンを受ける方はまるで自分自身の動きで音を奏でているかのような錯覚を起こしてしまうほどの爽快感と達成感を体感できます。

特典 月刊[ネクスト]読者様

STRONG NATION™インストラクタートレーニングコース

~~¥37,400~~(税込) → ¥10,000(税込)　クーポンコード NEXTSYNC

詳細購入はこちら

※必ずクーポンコードを利用して、お申し込みください。
■有効期限　2021年1月31日　■新規受講者限定　■受講後入会必須

お問い合わせ▶ zumba@j-wi.co.jp

AFAA International Licensee　NASM INTERNATIONAL　ZUMBA®　STRONG NATION™

Otsuka & NSCA Japan

Sports Nutrition Academy Online Seminar

コンディショニングの「新常識」を シリーズでお届けする動画コンテンツ

第一回目は「アスリートのための呼吸器感染症対策」です。

アメリカなどのスポーツ大国では、アスリートは健康であることが大前提であり、
医学・栄養学・運動生理学などの多方面から、
アスリートの健康状態を管理することはもはや当たり前になっています。
今回はそれぞれの分野の専門家から、
スポーツ医科学で明らかになっている「コンディショニングの新常識」を解説します。

会員登録・動画視聴はこちら！

動画を視聴する場合は、下記の会員サイトにログインしてからご視聴ください。
会員登録がまだの方は、新規会員登録へお進みください。

※下記URLおよびQRコードは、11月24日［火］からアクセス可能です。　ログインおよび会員登録は12月1日［火］から開始いたします。
（12月1日［火］以降に下記のURLをクリックすると、ログイン画面へ自動遷移いたします。）

PCの方はこちらから

lp.sna-seminar.com

スマートフォン・タブレットの方はこちらから

配信スケジュール

※各回のセミナー動画を全てご覧いただくには、理解度チェックをサイト内で受けていただく必要がございます。

Seminar #1

2020年12月1日［火］～1月12日［火］

「アスリートに対する内科学的アプローチ」

ハードなトレーニングをするアスリートは一般の人より免疫機能が低下しやすく、風邪を引きやすい。
今回は、スポーツ医学の観点から呼吸器感染症を例にそのプロセスと治療についてご紹介します。

講師：渡部 厚一 氏　国立大学法人筑波大学体育系 准教授/医師/医学博士

専門分野は、スポーツ医学（スポーツ内科学）、呼吸器病学、アンチ・ドーピング、スポーツヘルスプロモーション。
ロンドンオリンピックで水泳日本代表チームドクターを務める。日本水泳連盟医事委員。

「アスリートのための下肢トレーニング編」

アスリートの体力向上のために必要な下肢レジスタンストレーニングについて、代表的なエクササイズの実施方法を紹介します。
各エクササイズの指導ポイントとエラー動作についても解説いたします。

NSCAジャパン監修

Seminar #2

2020年12月10日［木］～1月20日［水］

「アスリートにおける免疫力と感染防御」

運動強度を上げて身体を鍛えても免疫力は鍛えられない。
今回は、ウィルスや細菌を体に入れない、落ちた免疫力を回復させる、そして、普段から免疫力を高める方法をご紹介します。

講師：清水 和弘 氏　国立スポーツ科学センタースポーツ研究部研究員／スポーツ医学博士

専門分野は、スポーツ医学、運動免疫学、運動生化学。アスリートのコンディショニングに関する研究を数多く手掛ける。
リオ・デ・ジャネイロ、平昌オリンピック・パラリンピックにおけるハイパフォーマンス・サポートセンター運営責任者。

「アスリートのための上肢トレーニング編」

アスリートの体力向上のために必要な上肢レジスタンストレーニングについて、代表的なエクササイズの実施方法を紹介します。
各エクササイズの指導ポイントとエラー動作についても解説いたします。

NSCAジャパン監修

Seminar #3

2020年12月21日［月］～2月1日［月］

「アスリートに対する乳酸菌の機能性と効果」

継続的な乳酸菌の摂取は、唾液中のSIgAを増やし、アスリートのコンディショニング能力を高める効果が期待できる。
今回は、乳酸菌の機能性とその効果を中心にご紹介します。

講師：松本 恵 氏　日本大学文理学部体育学科 教授/管理栄養士/農学博士

専門分野は、スポーツ科学、応用健康科学、食品科学。試合時のコンディショニング・リカバリーのほか、スポーツ貧血の改善・予防など研究多数。
ソチ・オリンピックではマルチサポート・ハウスミール担当。日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士。日本スポーツ栄養学会理事。

「アスリートのための爆発的トレーニング編」

アスリートのパフォーマンス向上に必要な爆発的トレーニングについて、代表的なエクササイズの実施方法を紹介します。
各エクササイズの指導ポイントとエラー動作についても解説いたします。

NSCAジャパン監修

主催　Otsuka
共催　NSCA JAPAN NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION
お問合わせ
SNA Online Seminar事務局
Mail：info@sna-seminar.com
営業日：平日10:00～17:00（土日祝日・年末年始除く）

サプリメントの
アンチ・ドーピング認証の
グローバル スタンダード

「スポーツにおけるサプリメントの製品情報公開の枠組みに関するガイドライン」を100%満たす

青柳清治 Seiji Aoyagi

株式会社 DNS Inc.　執行役員 Scientific Officer
栄養学博士 PhD (nutrition)。

株式会社 DNS は株式会社ドームの DNS 事業を引き継ぐかたちで発足した。性格が異なるアパレル事業とサプリメント事業を分ける事で、よりスポーツサプリメントに特化し、業務の生産性をアップする。同社執行役員の青柳氏は現在、インフォームドチョイス認証を日本への普及活動において、リーダーシップを取り続けている。

アスリートの安全と安心のために

世界アンチ・ドーピング機関（WADA）が設立されたのが1999年。この時からドーピングの取り締まりも国際オリンピック委員会（IOC）からWADAへ移管した。その後、2001年に日本アンチ・ドーピング機構（JADA）が設立され、ドーピング検査や教育・啓蒙活動などを統括する一方でWADAの定める禁止リストに抵触しないサプリメントの認証事業を開始した。しかし、JADAの認証事業はいくつかの問題を抱えていた。

青柳：まず、「サプリメントの認証を行うのは第三者機関であるべき」という原則に反していました。WADAではアスリートの尿や血液の分析だけを行い、サプリメントの認証は行っていませんし、やるべきではないという考えで、世界各国のアンチ・ドーピング機関が同様の考えを示しています。

その後、JADAも2019年3月末日付けでJADA認証を終了した。ドームはそれ以前に海外の認証プログラムを探す中で、LGC（英国）が実施しているインフォームドチョイス認証が最適だと考え交渉した。LGCも最初は日本のマーケットには興味が無いという見解だったが、青柳氏が説得を重ねるうちに了承し、現在では日本のマーケットをとても重要視している。LGCはリアルタイムで世界のネットワークを駆使して集めた情報をベースに、問題になっている禁止物質を優先的に分析し、公表していない最近のトレンドにある約50種類の禁止薬物をモニタリングしている。

●インフォームドチョイス認証製品の最新リストは
（一社）日本スポーツ栄養協会で公開
https://sndj-web.jp/news/anti-doping/

インフォームドスポーツ / インフォームドチョイスはイギリスに本社を置く LGC 社（Laboratory of the Goverment Chemist, 1842年創立）が 2007 年から運営する、世界最大のアンチドーピング認証プログラムです。
LGC 社は 50 年以上のドーピングに関する研究や実績を誇り、300 以上の科学論文を発表しています。

www.lgcgroup.com　TEL: +44(0)20-8943-7000

お問い合わせ先：バイオヘルスリサーチリミテッド（日本総代理店）
www.biohealth.com TEL：03-5842-2161

アクティブ エイジング
サビないジブンに

人生をアクティブに愉しむ人のための
スーパーオイルサプリメント

LYPRINOL® ADVANCED
SYNERGISTIC ACTION

リプリノール® アドバンス

リプリノール® アドバンス 4つの特徴

1 オメガ-3脂肪酸を含むサプリメント
体内では合成できない、疲労回復や体調改善に効果があることが期待されるオメガ-3脂肪酸が活きた状態のまま含まれています。

2 熱をかけずに酸化しない特別な製法
酸化しやすいことが弱点のオメガ-3脂肪酸ですが、リプリノール® アドバンスは非加熱で酸化させない特別な製造工程で原材料となるモエギイガイから脂肪酸を新鮮な状態で抽出することに成功しました。

3 ナチュラルだから安心安全
1年間に約6,000回も水質調査が行われるニュージーランド政府が管理する美しい海、マールボロ・サウンズ。大自然の中で育ったモエギイガイにこだわって製造しました。

4 インフォームドチョイス認証取得
世界基準のアンチドーピング認証であり、厳しい認証プロセスと品質管理を経て認証されるインフォームドチョイス認証を取得しております。

INFORMED CHOICE インフォームドチョイス

新規ビジネスパートナー募集開始!

お問い合わせは下記連絡先まで。
contact@lyprinol.jp

製品に関する詳しい情報はコチラ

SPORTEC × HEALTH & FITNESS JAPAN

SPORTEC出展決定(2020年12月2日(水)～4日(金))東京ビッグサイト青海展示場
弊社ブース(株式会社 V and P)に来場して下さったジムや施設のオーナーやトレーナー等の方には**リプリノール® アドバンスを1袋プレゼント!**

DNS
INFORMED
WE TEST・YOU TRUST
CHOICE
インフォームドチョイス
HYDRATE PRO
ハイドレート プロ
500 mL
PROTEIN 15g
渇きを潤すプロテイン
HYDRATE PRO
ハイドレート プロ　スポーツドリンク風味
▶ プロテイン15g
▶ ホエイプロテインアイソレート（WPI）使用
▶ スポーツドリンク風味でごくごく飲める

100兆の仲間がそこにいる
100 trillion friends are there
石川直樹（冒険家）
岩本 敏（トライアスロン）
冨田千愛（ボート）
宮沢大志（クロスカントリースキー）
LACTIS
乳酸菌生成エキス ラクティス
体内調和
豆乳で育てた乳酸菌のエキス
B&S corporation
乳酸菌生成エキス
LACTIS
ラクティス
選び抜かれた16種の乳酸菌がつくり出すハーモニー
乳成分不使用
砂糖不使用
国産大豆使用
乳酸菌の新しいカタチ
10ml×30包
INFORMED
WE TEST・YOU TRUST
CHOICE
インフォームドチョイス
団体・チーム割引がございます
是非ご相談ください
10ml×30包／約30日分 8,500円（税抜）
ラクティス チャレンジ 参加者募集
私達は、目標に向かってチャレンジする人を応援します※
オリンピック・パラリンピックを目指しているアスリート、競技会・試合に向かう選手、公演を控えたパフォーマー、自己記録達成を目指すスポーツ愛好家、選手を支えるコーチ・トレーナー・スタッフの方々など。最高のパフォーマンスを発揮するために、ラクティスを飲んで挑もう！（※競技レベルにより特別割引を設定しております）
詳細は、下記までお問合せください
B&S corporation
株式会社ビーアンドエス・コーポレーション
03-3288-0065
（平日9:00～17:00）
担当：上田
東京都千代田区九段北4-1-28／E-mail●info-f@bandscorp.jp／URL●https://bandscorp.jp/

ローヤルゼリープロテインで美しいカラダをつくる。

※ローヤルゼリープロテインは、ローヤルゼリーから抽出した新しいタイプのプロテインです。

ホエイでも大豆でもない、ミツバチ由来のローヤルゼリープロテインで、
美と健康を追求するアスリート専用のオリジナル製品をつくりませんか？

〈自社製品〉ピュアローヤルゼリー エッセンス　JRJプロテイン

INFORMED CHOICE インフォームドチョイス
INFORMED SPORT インフォームドスポーツ

Be beautiful.
Be smarter.

JRJローヤルゼリープロテインの特長 ●アスパラギン酸がホエイと比較して約2倍 ●BCAAがバランスよく配合 ●アミノ酸スコア100

ジャパンローヤルゼリー株式会社

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12月号 通巻494号

特集
投球とコンディショニング

高須賀氏には、部活動の形が大きく変わった今年のチーム、そして秋以降の新チームの様子と、オンライン指導など具体的な対策を紹介いただいた。コロナ禍に限らずイレギュラーがあった場合の参考になる。そして久下氏には、肩関節のリハビリおよび傷害予防において、どんな負荷をかけるかや周囲との連動性の高め方、エクササイズを行うタイミング、「感覚」を伝える工夫などを聞いた。

1　新型コロナウイルスによる高校野球の練習とコンディショニングへの影響
高須賀　潤・OneStep代表

2　多角的なアプローチで肩関節の動作を整える
久下明範・阪堺病院SCA主任トレーナー、堺シュライクストレーナー

▼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 1月号特集予告

2021年フィットネスはこうなる！（仮）

次号（12月25日発行号）月刊NEXT特集では、「2021年　フィットネスはこうなる！（仮）」と題して、2021年、ポストコロナに向けてのフィットネス・トレーニング・健康ヘルスケア関連の動向を予測します。

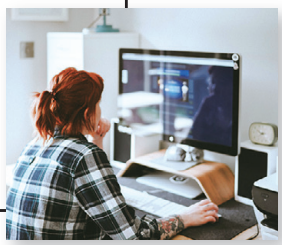
2020年は、コロナ禍の外出自粛によりフィットネス施設利用が減る一方で、運動不足を感じて、健康のためにフィットネスに取り組む人が増えました。2021年、本格的に始まるニューノーマルの中で、フィットネスやトレーニング、健康ヘルスケア領域でどのような変化が予測されるか。業界識者と、フィットネス指導者のリーダーたちに訊きます。

NEXT・Fitness Job　広告掲載のご案内
お申込締日　12月7日（月）
誌面校了日　12月14日（月）
誌面発行日　12月25日（金）
『FitnessJob』公開期間　11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

フード特集 Special

健康づくりへの取り組みが
ますます高まっているこの時代。
小腹が空いたらさっと食べられる
便利で健やかなアイテムを
リモートワークのデスク脇に
常備するのはいかがですか。



ヘルシーな食材

ひと手間かけて、
美味しく健康的な食卓に

ダイエット用
ハンバーグ

ザイテンバッハ
野菜ハンバーグミックス（1袋100g/1〜2人前）
498円
低カロリー・低GIの
原料自然由来のハンバーグのタネ

腸活に

豊橋糧食工業　国産もち麦うどん
475円
β-グルカンを多く含む
大麦粉を配合。

携帯できるお魚

オメガ3脂肪酸は、たんぱく質との
同時摂取で吸収率アップ
→サプリメントよりも
お魚からの摂取がおすすめです

DHA

吉永鰹節店 プラスSABA（1箱20本入り）3種
6,480円
化学調味料、保存料不使用

出汁の
風味

駒越食品 駿河煮6缶セット
842円
具沢山のきはだまぐろ惣菜缶

美味

駒越食品 まぐろ中とろ6缶セット
972円
手作り製造、1缶あたりたんぱく質14.4g

健やかなスイーツ

美味しく食べて
機能性もプラス

スロー
カロリー

エネもち（1箱24個入り）
6,998円
パラチノースでゆるやかな
エネルギー補給を

抗菌作用

ハニーマークス
マルチフローラル
マヌカハニー（250g）
3,024円
ニュージーランド原産
「奇跡のハチミツ」

β-グルカン

オルジュ 大麦シリアル5.5（30g×3袋）
486円
1本30gに食物繊維5.67gの機能性表示食品
お菓子作りの材料にも

低GI

EXFIGHT GI26 ダーク（40g×3パック）
3,240円
野菜並みに低GIの
ベルギープレミアムチョコレート

プロテインバー

たんぱく質をいつでも
どこでもおいしく摂取
クラブ・ジムのフロントでの
人気ナンバーワン商品です

丸善　PROFITささみプロテインバー（1箱10袋入り）
2,160円
携帯に便利なプロテインソーセージ

ゴールドジム プロテインクッキーバー
（1ケース12個入り）
4,276円
美味しく食べ応えのあるベイクドタイプ

Oh Yeah! ONE Bar（1箱12本入り）4種
4,536円
アメリカ生まれのグルテンフリーバー

UHA味覚糖 SIXPACKプロテインバー
（1箱10本入り）3種
3,240円
バズーカ岡田先生監修

長良園 ボタニカルプロテインバー
ソイコンセプト（1ケース12本入り）3種
3,240円
創業60年の菓子屋のこだわりが詰まっています

**こちらに掲載の全商品は楽天市場および
Yahoo!ショッピング内の「フィットネス市場」で販売中!**

※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。
※表示はすべて税込価格です。

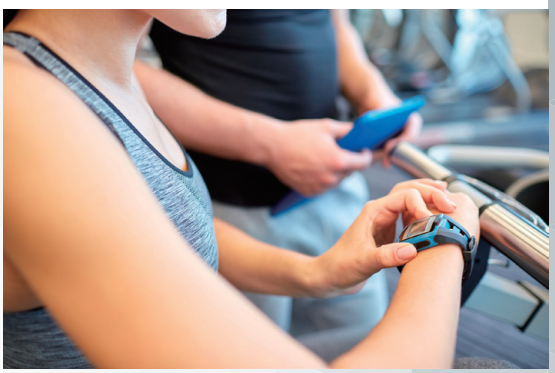
楽天市場店　Yahoo!店

フィットネス市場
Fitness Ichiba

日本のクラブ業界のトレンド2019年版 発売！

2019年、フィットネス業界はどう変わったのか？
ここから、さらにどう変わるのか？
クラブ業界の現状とトレンドがデータで解き明かされる。
例年ご好評いただいているデータ集です。

フィットネスクラブ経営・運営企業のサポート、フィットネス業界の総合メディア企業である株式会社クラブビジネスジャパンは、今年も「日本のクラブ業界のトレンド」を発行いたします。こちらは前年のフィットネス業界の動向についてまとめたレポートで、毎年発行しています。経営戦略や精緻な経営計画を立案するための参考資料として、ぜひご活用ください。



■ 主な内容

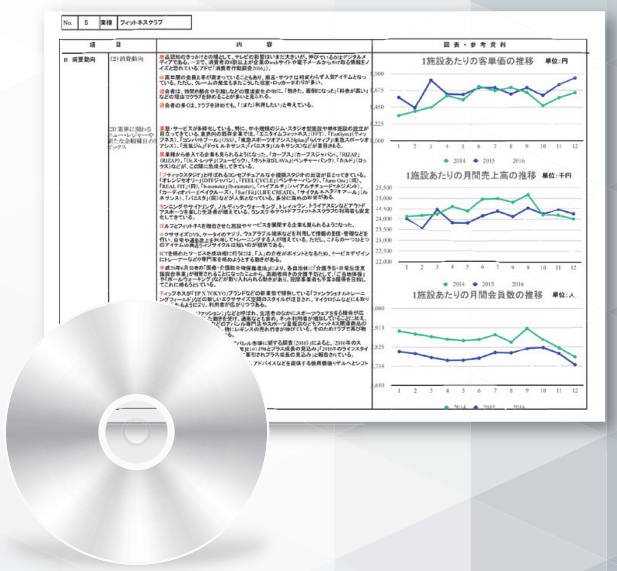
Ⅰ.市場環境
Ⅱ.需要動向
Ⅲ.経営動向
Ⅳ.事業環境の変化
Ⅴ.経営戦略
Ⅵ.人事戦略
Ⅶ.今後の展望

装丁： A4判　約80頁・CD-R仕様
定価：16,500円（税・送料込）

購入者の声

●業界動向の把握と、経営課題の改善に向けたヒントを得るために活用しています。市場動向や需要動向を知れることはたいへん役立ちます。（フィットネスクラブ　マネージャー）

●業界動向により、どのような業態が新規出店しているか、どんな商品（会員種別）を導入しているのかを知ることができ既存店の新商品導入や新規出店の際にとても参考になります。（フィットネスクラブ　新店開発部長）



■ お申し込み

以下URL、または下記お申込書に記入し、FAXください。
（2018年以前のデータは、下記にて無料公開中です）
http://www.fitnessclub.jp/business/service/trend.html
※カード決済をご希望の方は、
「フィットネス市場　公式オンラインショップ」よりお手続きください。

日本のクラブ業界のトレンド申込書

会社名　　個人名・ご担当者名

住所

TEL　　FAX

E-MAIL　　決済方法　代金引換　郵便振込　銀行振込

※代金引換:代引き手数料は当方にて負担させていただきます。
銀行振り込み:御請求書をお送りさせていただきます。尚、振り込み手数料は貴社負担にてお願い申し上げます。
郵便振り込み:専用の振込用紙をお送りさせていただきます。尚、振り込み手数料は貴社負担にてお願い申し上げます。

＼ 日本マタニティフィットネス協会（JMFA）講習会情報！ ／

マタニティ・産後プログラム・メノポーズケア と幅広く講習会開催！

産後・更年期のプログラム

産後のプログラムはもちろん、メノポーズケア（更年期）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！

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。

おすすめポイント！
- 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：中川裕美子（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）
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）
一般/122,100円、会員/118,470円

中川裕美子

加藤道子

清水奈々

メノポーズケア（更年期）

認定インストラクター養成講習会

メノポーズケアは、更年期症状に対処し健康的に毎日を送るためのプログラムです

おすすめポイント！
- 性の性成熟期から更年期の心身の変化や代表的な更年期症状を、産婦人科医が基本からわかりやすく解説。
- 自律訓練法、呼吸法、フリートークなどで心のケア
- 更年期症状の予防・改善、閉経後に起こり得る疾病の予防や加齢により低下する体力維持・向上の為のエクササイズ

● 講習会スケジュール

講義＆実技
日程：2021年2月10日（水）・11日（木・祝）
会場：OKJ芽育スタジオ［予定］（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）

八田真理子

認定試験
日程：2021年3月14日（日）
会場：OKJ芽育スタジオ［予定］（東京品川・青物横丁）

受講料（講義＆実技＆認定試験）
一般/87,835円、会員/84,205円

今村明子

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

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）～24日（日）
会場：調整中（東京近郊予定）
講師：岡嵜悦子（JMFAディレクター）今村明子（JMFAゴールド）
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：調整中（東京近郊予定）

受講料（講義＆実技＆認定試験）
一般/197,945円、会員/194,315円

岡嵜悦子

今村明子

白木和恵

安藤久美子

津田竜広

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）
小山朋子（JMFAマタニティヨガスペシャリスト）
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）
一般/171,600円、会員167,970円

和田敦子

窪田多恵子

小山朋子

白木和恵

安藤久美子

津田竜広

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）・メノポーズケア（更年期）・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。

講師は全員GFIディレクター　JAFA Online Fitness Forum 2020

JAFA オンラインフィットネスフォーラム

トップインストラクターの GFI ディレクターが指導のヒントを伝授！

2020年 12月 5 日(土)
12月13日(日)

JAFA フォーラムシリーズ　検索

JAFA教育単位 2.0付与（各講座） GFI JAFA

■受講料〈各講座〉…JAFA会員：2,500円+税／一般：3,500円+税

■受講方法…Zoom

12月5日(土)	13:00〜14:30	高木　香織		ハイブリッドプログラム作成法	運動指導をとりまく環境の変化で、ニーズや提供する環境は多様化しています。エアロビクス・レジスタンス・ストレッチを組み合わせてニーズに応えられるプログラムを作成しようというプログラムです。
	14:45〜16:15	三浦　栄紀		体温1度あげて健康になる温活習慣を手に入れる体験講座〜オンラインに最適！美温活リンパストレッチ〜	今回は、ツボ押しやリンパを流して、体を内面からポカポカ温め、体温を上げる事を目的とした三浦考案の美温活リンパストレッチを行います。このクラスはツボの位置など画面で確認できるのでオンラインレッスンとしても最適です。
	16:45〜18:15	梅原　哲朗		効果が期待できるレジスタンスプログラムの作成	レッスンを受講しているが、効果が感じられない。効果が出ないから受講者継続につながらない。集客につながらない。そんな悩みを少しの工夫で解決します。
	18:30〜20:00	穂積　典子		やる気Up！音楽の力でレジスタンスエクササイズを楽しく効果的に	フィットネス用音源の特性を理解し、レジスタンスエクササイズに活用することで、単調になりがちな筋トレも、楽しく効果的に!
12月13日(日)	10:00〜11:30	中尾　拓哉		エアロビクスレッスンのお客様の満足度UP!コミュニケーションに必要な3つのこと	運動指導者なら一度は悩んだことがある集客。今年はさらにコロナ感染に伴い、クラブが閉まり、コロナ前に比べお客様のレッスン参加が少ないと悩む日々だと思います。そこで今回は誰でもすぐにできるコミュニケーションに特化した内容でドリルワークを実施しながらセミナーを行います。
	11:45〜13:15	杉浦　資史		オンラインならではのアクアダンス指導練習指導位置とビジュアルキューの習得	アクアの指導環境とオンラインでの環境は、実は似ているところがあります。その似た環境を利用して指導練習をしてみませんか?
	14:00〜15:30	高田　朝美		動的ストレッチと呼吸と音楽のコラボレーション Fine Move Stretch	Fine Move Stretchは心と身体のコンディショニングストレッチです。音楽に合わせハッピーに。楽しく肩甲骨と骨盤を動かし、肩こり、腰痛予防に役立てます。
	15:45〜17:15	井門恵理子		幸せストレッチ	コロナに負けない心と身体の整えかた。胸を開くと心が開く。その理論と大胸筋のストレッチの方法。この時期だからこそ、幸せ体質を自分で作れることを、お伝えします。

JAFA JAPAN FITNESS ASSOCIATION
公益社団法人 日本フィットネス協会
東京都江東区亀戸1-8-7 飯野ビル5階
電話　03-5875-1035（10:00〜12:00　13:00〜15:00　土日祝を除く）

2021年1月17・23日は全10講座を開催！

＼＼トップビルダー・須江正尋が語る／／

究極のホームジム

― ジム構築とトレーニングのアドバイス ―

須江正尋選手と言えば、日本のボディビルのトップシーンで戦い続けているトップビルダー。2009年の世界選手権では70kg以下級で5位に入賞するなど、中断期間を挟んで30年以上の長きにわたって活躍し続けている。競技者として注目される一方で、自宅の6畳間を練習拠点とするホームトレーニーとしてもボディビル業界では知られている。自宅にトレーニング環境を整える際のポイントや効率的な活用方法などについて訊いた。

撮影 山根幸弘

ホームトレーニングのメリットは、時間と自由を手に入れられること

新型コロナウィルス感染症の影響もあって、ホームトレーニングのニーズが高まっているということを聞きます。手軽な印象のあるホームトレーニングですが、メリットとデメリットが共存します。

メリットとしては、下記が挙げられます。

①自分だけの空間を誰にも邪魔されず気兼ねすることもなく使えること。

②トレーニングに徹底的に集中できること。

③自分で選んだ器具を思う存分使えること。

一般的に、自宅はリラックスする場所なのでしょうが、ジムへの移動時間が節約できるため時間効率も良く、非常に集中してトレーニングに取り組むことができます。

デメリットとしては、下記が挙げられます。

①選択できる種目、トレーニング方法等が限定されてしまうこと。

②筋肉への刺激、トレーニング効果等が偏りかねないこと。

③高重量、パワー系の種目が行いづらいこと。

特に競技者としてトレーニングに取り組む場合には、その競技に必要な能力全般を向上させる必要がありますから、限定的な環境下でその目的を達するには大きな支障があることを理解しておかなくてはなりません。

ただ、約20年ホームトレーニングを主体に競技生活を送ってきた経験からすると、そのデメリットを工夫しながら克服していくことも、ホームトレーニングの楽しみの一つになるかもしれません。また、本格的な競技者としてパフォーマンスを上げようとすると、食事や睡眠、ライフスタイル全体が競技に向かっていきますから、プロでもない限りトレーニングを継続するためには家族にどうしても負担をかけてしまいがちです。仕事帰りにジムに寄って遅い時間に帰宅するよりも、自宅でトレーニングしたほうが時間を有効に使えます。

充実したホームジムを構築するには、様々な切り口からバランス良く、総合的な視点で検討していくことが必要になってきます。

ホームジム作りのポイント

①サイズ・レイアウト：コンパクトなマシンでレイアウトを工夫

同種のマシンであっても、メーカーにより設置に必要なスペースは異なります。設置場所に見合ったサイズ、日本の住宅の場合にはコンパクトなマシンが現実的だと思います。またサイズと同時に自宅の構造に応じたレイアウトも勘案することが必要です。器具の設置には、壁面や床の強化が必要となる場合もあるかもしれません。

②強化したい部位：優先順位の高いものから

ボディビルに限らず、競技や自身の課題に即した「これだけは外せない」という重点種目があると思います。例えばビキニフィットネスの選手の方であれば大殿筋の強化、メンズフィジークの選手の方であれば三角筋や腹筋群の強化は不可欠な要素となります。その重点項目の洗い出しをした上で、スペース等他の要素とのバランスも鑑みながら優先順位の高い器具の導入が、ホームトレーニングの成果を高める鍵になると思います。自分の場合は、20年前のスタート時には特に脚を強化したかったため、レッグプレスマシンやレッグエクステンションマシンを入れました。

③汎用性：一台で何通りもの使い方ができる

限られた空間・設備ですので、器具の汎用性は大きなポイントになります。周辺環境やトレーニングスキルにもよりますが、バーベルやダンベルが最も活用しやすいのではないでしょうか。また、全身各部位を鍛えるためにも、アジャスタブルベンチがあるとバーベルやダンベルの活用範囲が広がります。また、私の持っているラットマシンは上からも横からも引ける切り替え式の物ですが、マシンを入れるのであれば、一台で様々な使いかたの出来るもの、アタッチメントの付け替えで汎用性の高まるケーブルマシン等が重宝すると思います。

④周辺の環境：防音・防振の配慮を

集合住宅や住宅密集地であれば騒音や振動などにも配慮が必要になります。高重量のフリーウェイトを扱うのであれば、ジム用フロアマットや防振パッド、ダンベルクッションなどを整備して近隣への配慮をすべきです。

⑤マシンの品質：納得できる使用感のものを

現在揃えているマシンは、全て実際に触って使用感を確かめてから購入しました。摩擦抵抗の少ない動きのよいもの、本当に良いと思うマシンを選定しています。様々なトレーニング用品がありますが、実際にジムやフィットネスクラブでも使用されている業務用器具のほうが、使用感だけでなく耐久性の面からも納得できるものだと思うので、長く使用することはもちろん競技で結果を出すためにも価格のみでなく総合的な観点から選ぶことをお勧めします。

⑥ジムを変化させる：臨機応変な「生きたジム」に

約20年自宅でトレーニングしていますが、途中で器具の入れ替えも行ってきました。当初スミスマシンを導入しましたが、より汎用性を高めるためにパワーラックとバーベルセットに入れ替えたり、スクワットマシンを追加したりしました。限られた空間を如何に自分に適応した器具構成にしていくか、臨機応変に変容する「生きたジム」でありつづけることも、トレーニングの充実には欠かせません。

ホームトレーニングのアドバイス

①バリエーションを持たせる

バリエーションというと、色々な種目を行うイメージを持たれる方も多いと思いますが、種目の種類に加えて、同じ種目でも回数やリズム、フォームの変化により、対象とする筋肉への刺激を変えていくことが可能になります。また、ダンベルやバーベル等はもともと汎用性の高い器具ですが、特定の部位専用のマシンでも本来の使用方法以外の使用方法を模索することも多く、それはホームジムならではの楽しみとも言えるのではないでしょうか。

②トレーニング強度の確保

限られた環境の中なので、インターバルを短くすることによりトレーニング強度を高く保つことが有効です。スーパーセット・トライセット等、複数種目の組み合わせによりインターバルを最低限に設定することは、強度の確保だけでなく時間の効率化にもなります。これはホームトレーニングに限らず言えることですね。インターバルへのこだわりは、短時間化よりも刺激の適正化という視点で取り組むと良いと思います。

③ジム通いとの組み合わせ

ジムに通いながらホームジムでトレーニングする場合で、ジムに頻繁に通えない場合にはホームジムでのトレーニングをメインとしてサイクルを組み、自宅外のジムでは自宅で実現できない種目や強度でのトレーニングを行うなど、補完的なプログラムを組むことになるでしょう。逆にジムに通いやすい生活環境であれば、（わざわざホームジムを作る必要もありませんが）設備の充実したジムをメインにすべきです。ジムでは通常通りトレーニングし、不足を感じる部分を自宅で行うイメージです。

6畳間のジムで世界と戦ってきた須江選手にインタビュー 自宅とは別の場所に新しいジムを作った理由

ホームトレーニングの環境構築や取り組みにおけるアドバイスを下さった須江選手が、10月下旬に自宅近くの物件に、20坪のジムを整備。その経緯と理由とは。

――今回非常に本格的なジムを作られたわけですが、どのような器具をラインナップされましたか。

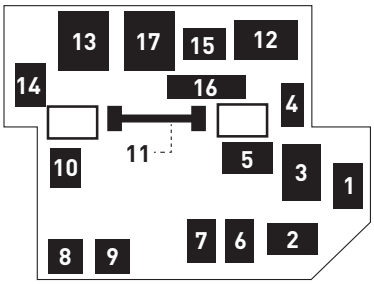
脚、胸、背中等、自分の強化したい部位を中心に、全身が充分に鍛えられるようなマシンを揃えました。パワーラック以外は、国内メーカーの製品です。20年前にホームジムを作った際にも同メーカーのマシンを購入しました。最近の同マシンのラインナップは、レバレッジ式の負荷抵抗が多く採用されており、動作の開始時に関節への負担が軽くなるよう設計されています。摩擦抵抗が少なく使用感が非常にスムーズでターゲットとする筋肉で負荷がしっかり受けられます。長年高強度のトレーニングを継続してきた影響もあるのでしょうが、最近は関節の故障も多くなってきているため、私にとってはとてもありがたいマシンでした。「怪我をしにくいマシン」というのが第一感で、これが決め手となりました。

実際、マシンをメインにトレーニングを組み立てるようになってから、膝、肘、肩といった関節の痛みが軽くなりました。また、同マシンは全般的にサイズがコンパクトということも選考理由の一つです。狭いスペースでも多くのマシンを入れることができますから。外国製のトレーニングマシンも数多いですが、「身体の大きな人が小さな人も使えるように作ったマシン」と、「身体の小さな日本人が小柄な人に向け作ったマシン」は全く違うと感じています。全ての種目に共通することですが、正しいスタートポジションを作ることが効果的なトレーニングを遂行する上で不可欠な要素となります。身体のサイズにあったマシンなら正確なポジション取りと動作が容易になります。

――今回ジムを作られるにあたってのご決断は、どのようなものだったのでしょうか。

ここ数年、自らの選手生命を考えた時に、自分の持っているポテンシャルを全て引き出すのに残されている時間はそう長くはないと覚悟するようになりました。そして、競技者としての最後の期間に、出来うる努力を全てやり尽くしたいという気持ちが非常に強まってきていました。今までの環境下で、可能な努力は全てして、気持ちも全て注いで、ある程度の結果は出してきたので、今までの方向性に間違いはなかったと信じています。しかしモノ・環境という要素にもっと自分を引き上げ、もっと良くする余地があるのなら、選手としての可能性を全てかけてみたいと思いました。

「真剣に物事に取り組む」とはどのようなことか、「真剣に生きる」とはどのようなことであるかを、自分に教えてくれたのはトレーニングであり、ボディビルです。自分が本気でやり遂げようとしている事を悔いなくやり遂げるには、今しかない。60歳になってからでは遅い。そう考えて決断しました。決して小さな投資金額ではありませんが、今回ジムを作って、今まで少なからず感じていた「もっとこういう風であったらいいのに」「こんなことが出来ればいいのに」という要素は一切無くなりました。ですので、ここからは今まで以上にできる努力をやってやってやり尽くします。



①アブドミナルカール ②シーテッドプルダウン ③スタンディングプルダウン ④スタンディングレッグカール ⑤ショルダープレス ⑥デッドリフト ⑦ローイング ⑧チェストプレス ⑨チェストフライ ⑩シーテッドカーフレイズ ⑪ケーブルマシン ⑫レッグプレス ⑬レバレッジ式スミスマシン ⑭レッグエクステンション ⑮プリチャーベンチ ⑯ダンベルラック ⑰パワーラック
(レイアウトは随時変更を実施予定)

須江 正尋 Masahiro Sue

1967年生まれ。法政大学在学中から競技を始め、全日本学生ボディビル選手権を2連覇。2008年・2009年の日本選手権で2位に入った。2009年ワールドゲームス(70kg以下級)3位入賞、2019年日本クラス別選手権(70kg以下級)5位、日本選手権10位。

MY POLICY

フィットネス業界に生きる ビジネスパーソンのこだわりに迫る！

vol.29 GUEST

田口優喜さん

Yuuki Taguchi

・リトモスアシスタントマスタートレーナー
・LA BODYトップライダー契約
・株式会社プロジェクションワークアウト開発ディレクター
・Thinking yoga ディレクター
・有限会社フィクスドｏコンディション人材育成部
・国際救急救命資格
・パーソナルトレーナー
【Contest】
2016年　ダンスフィットネスコンテスト　3位
2016年　ルーキーコンテスト　3位
2017年　ダンスフィットネスコンテスト　4位
2018年　ダンスフィットネスコンテスト　4位
【Instagram】
https://instagram.com/11_yuuki_taguchi_11
【公式HP】
http://yuuki1111.com

MY POLICY
反省するけど
後悔はしんよ！
人生1回きりやもん！

“皆に優しく、喜びに溢れる子”。そんな思いでご両親は命名されたのだろうか。今回、ゲストとしてお越し頂いたフィットネスインストラクターの田口優喜さんのお名前を見て、彼女に対するご両親の愛情の深さを想像せずにはいられなかった。

「私は一人っ子なので、両親からはたくさんの愛情を注いでもらいました」

そう話す田口さん。現在は岐阜の両親の元を離れ、東京で一人暮らしをしているというが、休日にはご両親が上京し、家族3人で浦安の某テーマパークに行くこともあるという。

「家族全員が浦安の某テーマパークファンということもありますが、両親がとても仲が良いので、何の違和感もなく家族3人で楽しんでいます」

嬉しそうに話す田口さんだが、このテーマパークは、新たな挑戦の場だった時期も過去にあったという。

「高校卒業後の数年間、このテーマパークでアルバイトをしながら、ショーダンサーを目指していたんです」

アルバイトの内容は、キャスト業務の他、主にショーダンサーの早着替えを手伝う仕事だったというが、目の前で繰り広げられるレベルの高いダンスパフォーマンスと、その息遣いを至近距離で感じる事は、彼女にとって大変有益な仕事だったが、このアルバイトを選んだ理由は、他にもあったようだ。

「このアルバイトには、ショーダンサーになる為のダンスレッスンを無料で受講できるという特典があり、上京したばかりで経済的に厳しかった私にとっては、これ以上ないアルバイトでした」

その後、アルバイト、ダンスレッスン、オーディションというルーティン生活が始まったという。

「オーディションは年に一回あり、最終試験まで行くのですが不合格…。この繰り返しでした」

この生活を数年間程続けたところで、ショーダンサーの夢を諦め、岐阜に戻る事を決断した。と、ここまで書くと、彼女の夢はもともとこちらのテーマパークで活躍するショーダンサーだったように思うが、実は彼女の本当の夢はこれではなかった。時は幼児期まで遡る。

「3歳から、詩吟に合わせて舞う“日本壮心流の剣詩舞道”という伝統舞踊を習っていたこともあり、小さい時から人前で踊ったり歌ったりすることが大好きだったんです。ある日、祖父母と一緒に宝塚の舞台をテレビで見た時に、こんな世界があるのかと、幼心ながらその世界観に引き込まれていきました」

その後、宝塚の真似をするように踊ったり歌ったりする彼女を見て、ご両親が宝塚の舞台公演に連れて行ってくれたという。

「宝塚の公演は、想像を遥かに超えたキラキラした舞台で、役者さんの一挙手一投足、表情、衣装、

KIEミュージカルスクール時代の仲間が活躍する舞台を見ては、刺激をもらってくるという

毎月でも行きたいディズニーランドとディズニーシー。心からリフレッシュできるヒーリングスポットだ

筋トレは大嫌いだが(笑)、ダンスパフォーマンスや体形維持のために、パーソナルトレーナーを付けてトレーニングに励んでいる

そして舞台演出の全てに渡り圧倒されました」

そして、その舞台を見た帰りにご両親にこう訴えたという。「宝塚に入りたい!」と。ある程度大人になれば、その道がどれほど険しい道か分かるため、簡単には宝塚に入りたいなどと、口が裂けても言えないが、そこは3歳から剣詩舞道で鍛錬された強靭なマインドと、溢れんばかりの好奇心でご両親に訴えたという。しかし、まずは最大の難関である、倍率20倍を超える宝塚音楽学校に入学しなければその道は開かれない。15歳〜18歳までの間に入学できなければ、その夢は絶たれることになる狭き門だが、公演を見たその日のうちに既に準備に取り掛かったという。

「宝塚音楽学校に入る為には、プレスクールで専門的なレッスンを受けなければ、限りなく100%に近い確率で合格はないため、パンフレットに広告を出されていた“KIEミュージカルスクール”入校の了承を、両親に取り付けました」

そして、程なくして、週末は岐阜から東京に高速バスで通う日々が始まったという。

「高校の3年間は、殆どの休日を東京でのレッスンに費やし、月曜日の早朝に帰宅してそのまま学校に行くという日々でした」

しかし、そんな彼女の努力も虚しく、宝塚音楽学校への入学は最後まで叶わなかった。そして、空虚感に苛まれた彼女の心を、もう一度突き動かしたのが、冒頭のテーマパークダンサーを目指すという事だったという。

「私は、自分を動物に例えると“チーター”だと思うんです。チーターは獲物を見つけると一気にトップスピードで標的だけを追いかけて、ダメならすぐ次の獲物に狙いを定めますよね。私もまさにこれで、宝塚の夢が絶たれたことは本当に辛かったんですが、すぐに目標をテーマパークダンサーに切り換えましたから(笑)」

そして、またもやチーターの如く目標を定め直し、彼女の第3の人生とも言うべき、フィットネス業界へ足を踏み入れる事になる。

「地元の岐阜に戻り、フィットネスクラブでアルバイトを始めたのですが、そこで見たダンスエクササイズのRITMOS®に、完全にやられてしまいました。RITMOSを初めて見た時に、これまで自分が目指してきたショーダンスの世界がここにあると思い、インストラクターになるためのシステムや条件など何もわからないまま、絶対にこのプログラムを指導したいと思いました」

そしてその後、認定トレーニングを受講し、晴れてRITMOS認定トレーナーとなり、アルバイト先でレッスンを担当するようになる。その後、別のフィットネスクラブでの社員を2年ほど経験した後に、フリーインストラクターとしての活動をスタートさせた。

「インストラクターとして、もう一段も二段もステップアップしたいという思いが膨らみ、フリーになってからは、著名なインストラクターの方が主催するスキルアップコースやイベントにも参加し、田口優喜という人間を覚えてもらおうと、あらゆる場所に足を運びました」

そして、4年前に再び上京、更に活発な動きを続けた。そんな活動が著名なインストラクターの目に留まり、バックダンサーやイベントレッスンのプレゼンターの話も少しずつ舞い込んでくるようになる。その中でも特に彼女が嬉しかった事、それは、RITMOSのアシスタントマスターになれたことだという。今まで、宝塚やテーマパークダンサーなど、道半ばで夢を諦めざるを得なかった彼女にとって、ひとしおの喜びだったに違いない。

「20歳の時にオフィシャルトレーナーになった時から、マスタートレーナーになりたいという思いを密かに抱いていたので、少しでもそこに近づけたことが、本当に嬉しかったですね」

今では、RITMOSのアシスタントマスタートレーナーとしての活動以外にも、プログラム開発やフィットネスクラブの社員教育研修の担当、または、異業種とのコラボなど、その活動は多岐に及んでいる。

「有難い事に、色々なお仕事をさせて頂き、たくさんの勉強をさせて頂いていますが、私はRITMOSに出会えたことで人生が変わったので、RITMOSを通してたくさんの方の何かのキッカケになれたらと思います。それが、夢であり目標です。その為にアシスタントマスターとして精進してまいります」

アシスタントマスターになる際に、マスタートレーナーの竹ヶ原佳苗先生をはじめ、たくさんの諸先輩方に技術的なことは勿論、社会人として、人としての在り方をたくさん教授頂けたことが、今彼女が自信と勇気を持って活動できている力の源泉とのことだ。「自分と関わる全ての人が笑顔になってくれる。そんな人間でありたい」という彼女の“笑顔”が、印象的な取材であった。

田口優喜のDream history

(左から)・幼児期から踊る事、歌う事が大好きだったという田口さん。ひとしきりワンマンショーが終わると、「100円ちょうだい!」とおひねりをせがむ現金な一面も(笑)・宝塚のプレスクール時代に発表会で踊る田口さん(前列向かって一番左)。宝塚を目指した高校時代の一枚。・インストラクターとしてステップアップをするために、コンテストにもチャレンジ。・人生が変わる出会いであったRITMOS®。本場アルゼンチンでDVD撮影にも参加した。

Writing & Photo 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。

EXERCISE YOUR INFINITE POSSIBILITIES

フィットネス新時代で求められる能力

第7回 衰退するジム、繁栄するジム

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、プレイングマネジャーとして現場で活動し、NESTA JAPANに入社。
https://www.nesta-gfj.com/

NESTAでは、大小問わず様々なジムのサポートをしており、売り上げアップのために必要な事をアドバイスしていますが、今回は「ジム運営が上手くいくコツ」を考えてみます。よくある悩みとして「どんな宣伝をしたら問い合わせが増えるのか?」と考えている方が多く、その解決には様々なアプローチ方法があります。今回は、その解決策の一つであり、多くの方が意外と気付けていない事をご紹介します。

それは、とてもシンプルですが「HPのデザイン」です。お金をかけて宣伝しても、迎え入れるHPがしっかりしていなければ、お客さんはすぐにHPから離れてしまいます。見た目のカッコよさや洗練されたイメージはもちろん重要ですが、それ以前の基本的部分が出来ていないことがほとんどです。

「施設の住所が書かれていない(または正確でない)」「スタッフの写真が載っていない(またはプライベートのような写真)」「施設の写真がない(または一部しかない)」「電話番号が載っていない」などです。

まず、住所がすぐに分からなければ、通える所にあるジムなのか分かりません。住所だけでなく、郵便番号と周辺地図まであると、場所のイメージがよりしやすくなります。

次に、スタッフの写真が載っていないとどんな人に教えてもらうかイメージできないため、場所や施設が良くても、尻込みしてしまいます。また、載せていてもプライベートで撮ったようなクオリティの低い印象を与える写真は、“プロ“としての信頼を損ないます。SNSで、人気のある人はクオリティの高い写真を載せ、そして皆さんも自然とそういった人達のアカウントを選んで見ていると思います。

そして、施設の写真についても上記同様に、通いたい・居心地の良い雰囲気のある施設かどうかを伝えられなければいけません。洗練されたマシン、備品、更衣スペースなども載せることで、そこに通っている姿を想像しやすくなります。

最後に、電話番号について「指導中だと電話に出られないため、出来ればメールやSNSの問い合わせにしたい」という考えも十分に理解できますが、それは顧客目線ではありません。経営者やシニア層の方は、忙しかったり、問い合わせフォームの利用に慣れていなかったりする可能性があり、電話したいという場合もあります。電話番号を掲載し、注意書きで「指導(サポート)中は電話に出られない場合があります。」と添える事で理解を得る事ができます。

これらの情報を準備した上で、HP内の全体のデザインを考えていきましょう。ジムの信頼度を高め、そして自然と問い合わせに繋がる流れを作ります。こういった土台がある事で、初めて宣伝が活きます。効果的な指導スキルや人柄を備え、通うと間違いなく成果が出るジムだとしても、HPが悪ければ、その良さが伝わりません。下手すればマイナスの印象を与えます。

こういった基本的な部分を整えるだけで、週に1件しか来ない問い合わせが、毎日何件も来るようになったというのはよくある話です。

これは顧客獲得だけでなく、優秀なスタッフの採用にも繋がります。良い雰囲気のジム、会社で仕事したいと思うはずです。

ぜひ身近な所からしっかりと意識してみてください。

運動指導者のためのコロナ禍を

第4回 チャンスにかえる仕事術

多くの人はオンライン集客について間違った集客をしている

コロナ禍をきっかけにオンライン講座を始めた運動指導者が、6月以降リアルレッスンが戻りだしたら、急に集客が出来なくなりこのまま継続させるのか悩んでいる方が多いと聞きます。

なぜ、集客ができないのか?

それは「多くの人はオンライン集客について間違った集客」をしているからです

集客の悩みは尽きない

以下の5つの中で、あなたはどの問題を真っ先に解決したいですか?

①「告知したけど、反応がない」
②「問い合わせがない」
③「SNSにいいね!がつかない」
④「関心を持ってくれない」
⑤「内容に興味をもたれない」

沢山考えて告知したのに、反応がないというのは、これは本当に辛い事ですね

どうせ私なんて

「どうせ私には人気がない」、「私には関心をもってくれない」と、原因が自分にあると思っていませんか?

いいえ!違いますよ。

長い間、オンライン集客出来なかったのは、あなたのせいではありません。

エアロビクスの養成コースや運動指導者むけ勉強会で、今までオンライン集客の仕方は教わって来なかったからです。

オンライン集客のための3つのポイント

オンラインで集客をするには、リアルの集客とはちがう考え方が必要になります。

今からそのポイント3つをご紹介します

ポイント1
「自分の強みを活かしたオリジナル講座である事」

これは他の講座との差別化をするためには最も重要なポイントです。なぜなら、他の人がマネをできない講座を実施する事で、選ばれる講師になる可能性があるのです。

世界にたった1つしかない講座である事が、その業界のトップを取る事が出来ます。

ポイント2
「オンライン集客をするにはSNSを使いこなす事」

SNSでは、ブログ、facebook、Instagram、LINE、Twitterなど様々なアプリがあります。それらを使いこなす事で、新たなお客様との出会いになる可能性があります。

オンラインでの集客が苦手な方にとって、SNSの活用はとても有効的です。

ポイント3
「絶対売り込まない事」

多くの人は、この講座は素晴らしい、自信のある講座であることを伝えようとします。すると、参加者は、「押しつけられた」「自分で選びたいのに」という感覚に陥り、全く興味をもってくれません。相手が興味あるのは、自分にとってどういうメリットがあるかだけです。

いかがでしたか?

これで、皆さんがやるべき事が見えてきたと思います。この3つの事を実践していただければ、きっとオンラインからの集客を満員にする事ができます。

これらを是非参考にしてください。

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、運動指導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年継続中。

マイクロジム成功の鍵

Key Factor of Success

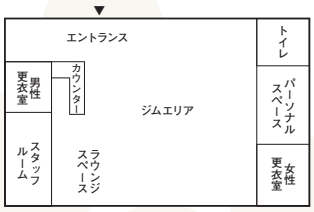
vol.49

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

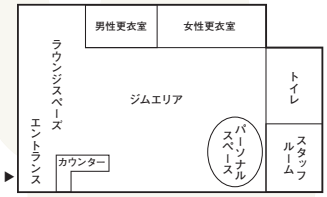
スモールジム協会加盟店 健康習慣MYLIFE GYM（ミライフジム）

開業年	2019年（2019年8月今池南店オープン、2019年11月志賀公園店オープン）
代表者名	金子剛彦 BFRトレーナーベーシック　肩書：フィットネス事業課　エリアマネージャー
所在地	名古屋市千種区今池南店32-16（今池南店） 名古屋市北区八代町2-5（志賀公園店）
会員・料金システム	週２回プラス21,000円、週１回プラス19,000円、週２回9,000円、週１回7,000円
URL	https://mylife-gym.com/
広さ	今池南店：40.71坪　志賀公園店：49.17坪
スタッフ数	男5名　女1名
主なマシン・使用ツール	ストレッチマシン（YURAGI）４種類、ストレングスマシン４種類（スクワット、マルチプレス、ラットプルダウン、アブコースター）、ストレッチクッション、サプルバットなど
開業資金と内訳	1,000万円

ミライフジム志賀公園店



ミライフジム今池南店



Q 開業をするまでのトレーナーとしてのキャリア

総合型フィットネスクラブでジムスタッフとしてグループ指導やクラブ内研修を担当。その後、スタジオレッスンの楽しさを広げ、専門力を高めたという想いでフリーランスのインストラクタート兼パーソナルレーナーとして活動。28歳で業界から離れて海外放浪後、2013年～2018年は総合型フィットネスクラブでフィットネスチーフ、副支配人、支配人を経験。

Q 開業をすることになったきっかけを教えてください

大型フィットネスクラブでは「広く、浅く」のサポートしかできず、お客さまと人間的な関係性が築けないので、少数のスクール制で、一人一人にきめ細やかなサポートができ、健康に必要な「運動・栄養・休養・笑顔」を軸にした健康的な日常の「習慣」を提供できるからです。

Q この立地にした理由を教えてください？

1km商圏の人口と視認性が魅力的だと感じたからです。

Q 主なお客様層を教えてください

平均年齢は約50歳ですが、40～50代の女性を中心に20代～80代の幅広いお客さまが通って頂いています。総合フィットネスクラブを辞めた方が多いです。

Q 集客方法と継続して通ってもらうための工夫は？

集客方法は開業当初は新聞折込でしたが、通って頂いているお客さまは1km圏内の方がほとんどなのでポスティングと紹介が主です。スクール制なので継続しやすい形式ですが、その他にもお客さまを名前で呼んだり、時には自宅訪問してコミュニケーションをとる時もあります。

Q やりがいを感じること、嬉しい事は何ですか？

お客さま一人一人に対してトレーナーとしての責任を果たせることで、お客さまのカラダが変わる喜びを一緒に共感できることです。

Q 開業して苦労したこと、これまでの失敗談を教えてください

ミライフジムのレッスンは1回45分間でストレッチ、筋力トレーニング、バランストレーニング、セルフケアを提供します。開業当初はきめ細やかなレッスンをすると延長してしまい、逆に時間を意識しすぎると内容が薄くなり、そのバランスをとることが大変でした。

Q 今後のビジョン、これから運営に提案していきたいことは何ですか？

ゲオの店舗は全国に約1,200店あるので、店舗の余剰スペースを活用した「ミライフのミニマムモデル」を展開したいです。またゲオグループで働く内勤の人だけでも数千名、店舗で働くスタッフを含めれば、更に多くの従業員がいるので、健康相談ができる場所を創っていきたいです。

スタジオ経営者コミュニティ主宰

高橋順彦さんの取材後記

地域の方に健康習慣を提供したいとの想いの強いミライフジム。時にお客様宅の蛍光灯を取り替えに行ったり、孫の誕生日会にも呼ばれるくらい、地域に根差しているエピソードはが多くあり、健康を媒体とした地域コミュニティの新しい在り方を示してくれているようでした。

Profile

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

スタジオ経営者コミュニティ

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

これから開業したい人へのメッセージ

「思い立ったが吉日」です！その日を逃さないように、直ぐに行動できる準備をしているといいと思います。「備えあれば憂いなし」という言葉通り、備えすぎても困ることはないです。ミライフジムは開業支援もしているため、開業に向けて不安なことや心配なことがあればお気軽にご相談ください！

ハイブリッドインストラクターの働き方

Vol.3 ハイブリッドで働く上で苦労したことは？ ～それを乗り越えるために行なったこと～

Profile **小林 実登**
2013年から長野を中心にフリーインストラクターとして活動を開始。
「心と身体をリンクさせる」をモットーに、コンディショニングを取り入れたエアロビクスサークル活動にも力を入れる。
2018年10月から株式会社D-Revolutionsクルーとして拠点を大阪に移し活動中。

私は現在、①グループレッスンインストラクター②パーソナルトレーナー③フィットネスイベント企画と様々な働き方をさせていただいています。その上で苦労したこと、その乗り越え方を綴らせていただきます。

私はインストラクターとしてスポーツクラブ様を中心に活動を開始しましたが、トレーナーとして活動を広げようと思った際に幾つかの壁にぶつかりました。主に苦労したことは2つあり、「スケジューリング」「顧客の獲得」です。

まずはスケジューリングです。私はインストラクターがメインの仕事でしたので、セッションの予約を取れる時間が限定されてしまっていました。新しい顧客を獲得しようと思った際にお客様と時間が合わないことが多くありチャンスを逃してしまうことが多くありました。また、これは2つ目の悩みである顧客の獲得にも通ずる部分があるのですがジムエリアに常駐することが難しくジムを利用する方となかなかコミュニケーションが取れずにいる日々が続きました。コミュニケーション不足→取れたとしてもスケジュールの不一致ということで難しさを感じておりました。そこで私がとった行動はブランディングの強化です。具体的には、「1つのジャンルで突き抜けること」「ジャンルを絞る」です。

突き抜ける

1つは私がメインで活動しているグループレッスン指導の強化です。まずは自分の伝えたいことを明確化していくことです。私の場合は、綺麗に動くこと、体重移動の仕方などでお客様が気持ちよく動けるように意識した指導を心がけていきました。その結果、コンテストの結果も相まってグループレッスンの集客数が伸びていきました。それが信頼に繋がりグループレッスンのお客様のモチベーションアップに繋がり、パーソナルセッションに興味を持っていただけるようになりました。グループレッスンのお客様がそのままセッションを行なっていただけることで、スケジュールの悩みは解消されていきました。

ジャンルを絞る

2つ目は自分のできることを取捨選択していくということです。パーソナルセッションのジャンルを、「ダイエット」「機能改善」「エアロビクス動作スキルアップ」などに分けた際に、私はグループレッスンに関する内容にジャンルを絞っていきました。そうすることで、自分の目的とできることがスッキリし、インプットの仕方、コミュニケーションの取り方が変わり、自信がつくこと、お客様からの信頼を獲得する実感が得られるようになっていきました。

これらを実践していくことで、今ではどの事業でも安定的に売り上げを見込めるようになっています。

皆様のご自身にあった方法のヒントとなれば幸いです！

動作スキルアップのためのワーク

今ではオンラインも活用しています

【インストラクターのための】

心と身体を磨くオススメ本

第46回

ブッタとシッタカブッタ こたえはボクにある

著＝小泉 吉宏
角川出版

この本は、シリーズで何冊も出ているので、自分にぴったり合う本を選んで読むといいかと思います。本といっても4コマ漫画になっているので、とっても読みやすく、自分の中にある不安や不満をクスッと笑いながら、フンフンと頷きながら受け入れることができる本とも言えます。

2020年はコロナ禍にあって、フィットネスや健康づくりの現場で活動する指導者の方が、みんなそれぞれの立場で、先行き見えない不安に悩んだり、戸惑ったりしたのではないかと思います。また急激に変わっていく世の中のテンポについていくことにも疲れたり、無気力になったりした人もいるかもしれません。本当は、叫びたいくらい、走り出したいくらい何かを吹っ切りたい衝動を、笑顔で人に接してごまかしたり、運動現場の指導をしていくことで踏ん張っている人もいるのかもしれません。何人かの指導者から相談や悩みを聞く機会がある中で、説明できないもどかしさや悶々とした思いを受け取った時、どうすればいいのかは私にはわかりませんが、やはり自分自身で気づくことがまずは大事なのかな？と思います。

この本を通して、シッタカブッダという憎めない豚のキャラクターが、発する言葉や考えに誰もが「そうそう」と頷けるのではないかと思います。自分の心の中を代弁してくれるシッタカブッダの様々な気づきが心の成長になっています。きっと読んだ人は、そこに自分を投影してみていくことでしょう。

人はいつも何かしら疑問を持ち、自分自身に問いかけがあり、自分会議をしているものです。その答えを外に求めたり、他のことで代用したり、代償することで納得しようとしますが、どこかにピタッとはまらない違和感を感じてしまうものです。メーテルリンクの「青い鳥」のように散々、外を探し回った挙句、自分のもとにその答えがあることに気づくわけですが、そのプロセスは決して無駄ではありません。でも、それでもどうしようもなく、自分を見つけられない時に、気軽にペラっと本をめくって、何の気なしに読んでみると「なぁ～～んだ」と気づきの灯火が点火されて心が軽くなります。

自分が行き詰まっている時は、難しい本や内面を深く掘り下げるよりも、意外と気楽に接することのできる漫画本がいいのかもしれませんね。2020年の心の棚卸しにオススメしたいと思います。シリーズでぜひお読みください。

Profile 尾陰由美子
有限会社アクトスペース企画代表取締役。NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長。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。

新時代を自分らしく生き抜く
インストラクターのための

ウェイ・オブ・シンキング

Vol.3

Profile **奈蔵和香**
株式会社Vivicious Works Japan取締役
公益社団法人日本フィットネス協会理事
RADICAL FITNESS JAPANマスタートレーナー
DANSKINアドバイザリー
rykaライダー
studio Vivicious Fit運営
「脱疲労LIFE®」監修

今回のテーマは、「夢や目標」についてです。まもなく2021年！新年に向けて、コロナ禍において、どんな夢を持つべきかを考える時期でもありますね。頭では分かっていても「やりたいことが分からない」「どんな風に進めば良いか迷う」という場合も少なくないのではないでしょうか。

経営者は、「どんな未来（社会）を創るのか」を夢に描き、「そのためにいかに利益を出すか」という目標を立てます。個人事業主であっても、どんな未来を創るか、未来（社会）に役立つ自分はどんな自分か、どんな状態が幸せかを逆算で考えていくことで夢や目標がクリアになります。

want to～で決める

「have to／must to～しなければならない、should do～すべき」のように、環境・状況による制限、立場的なプレッシャーにより決めてしまったり、責任感・奉仕心強め、真面目なコツコツタイプの方は特に、「want to～したい」の感度が下がっていることが多いです。社会に生きる一人の人間として、どうありたいかを自由に感じて書き出してみましょう。夢や目標はwant toで決めることが重要です。

絶対やらないことを知る

例えば、人を傷つけるような言葉は使わない、ドタキャンはしない、「ありがとう」と言う日がないことはしない、など絶対にやらない基準を作ることで、自分の価値を構築できます。もしそれをやってしまったら自分らしくない、自分に嘘をつくような生き方であると認識することで、価値に気づくのにとても大切なワークです。会社で言うと、理念に反することは何があってもしない、ということが基準になるのが分かりやすい例です。

「やらない」と決めると実行力が高まります。「～したい」という願望のままで、行動になかなか移せないという方にはお勧めの方法です。

そうならないとヤバイ！と思い込む

いざ行動に移していく段階では、「それを実現できなかったらヤバイ」と思い込むレベルに引き上げることが大事です。「こうなったらいいな」「こうなったらラッキー」程度に考えていては、思考と行動が分離してしまいます。もしそれを実現できなかったら「価値が下がる」「実力不足と認識する」「自分らしく生きれていない」というように追い込むことで、行動力が上がっていきます。そして、一人では大変なので、まわりの人にも話をしたりして励ましてもらったり、手伝ってもらったり、応援してもらったりできれば継続することができます。

この時代だからこそ、夢や目標を熱く語り合い、元気なニッポンにしていくべく行動し続けていきましょう！！！

茶道一家の娘として、茶道を愉しむ仲間とのひとときを大切にするのが目標

いくつになっても、嘆かずわめかず、地に足着けて人生を謳歌するのが夢

Dai Uohara

魚原 大 の 世界への挑戦

本日の名言

Unless you try to do something beyond what you have already mastered, you will never grow.

～習得したこと以上のことに挑戦しなければ、決して成長はしない～

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

皆さんこんにちは！今年も残り1ヶ月。

コロナ第二波が猛威を振るい、まだまだ予断の許さない状況です。一人一人が感染拡大予防に留意し、心ある行動が求められていますね。

さて本日の名言はアメリカの思想家エマーソンの言葉です。

私は常々上記の事を思っており、インプットはとても大切ですがアウトプットは更に大切な事だと考えています。

学び、習って、覚える事を『習得』。

行動し、会得して身につける事を『体得』。

私は上記だと考えインプット(習得)したことを、アウトプット(体得)する事が成長のルーティンだと思っています。

しかし、不完全なインプットであればアウトプットする事は難しく、中々行動に出せない人も多いのではないでしょうか？

①まだ未熟なのでアウトプットはもう少し時間が欲しい。
②そもそも自信が無い。
③チャンスが来るのを待っている。

上記の理由から『習得』から『体得』に挑戦する人は少ないのが現状です。

ではどのように考えて行動する事がベターなのか？
①期限を決める
②事前準備に時間を費やす
③自分を信じる

まずは①いつまでに体得(アウトプット)するのか？期限を決める事『いつか』なんて言っていたら、いつまでも来ないです(笑)。

そして②自信とは飽くなき反復練習から生まれるモノなので、期限が決まればとにかく事前準備に時間をかける。

最後に③誰よりも自分が自分を信じる事。そもそもあたなの成功や、成長は何なのでしょうか？(時にはミッションを成功するよりも、そのプロセスが成長になる事が多々あります)。

頭デッカチにならず、自分の可能性に蓋をせず、自分を信じ挑戦し成長して下さい。この記事が誰かの背中を押すことが出来ればとても嬉しいです。

私も自分に素直に『なりたい自分になる』為に残り1ヶ月余り、想いを持ち行動していきます。

家族で釣り居酒屋へ
息子が鯛を釣りました（メデタイ）

出展企業募集中！

フィットネス・スポーツ業界 合同リクルートフェア2022

2016年から開催し、年々、出展企業・来場者ともに増えているフィットネス・スポーツ業界合同リクルートフェア。来年、第6回目を開催することが決定しました。興味のある企業さまはぜひお問合せください。

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

開催日程決定！

東京会場 2021年2月25日（木）
@TKPガーデンシティPREMIUM品川

大阪会場 2021年3月2日（火）
@TKPガーデンシティPREMIUN心斎橋

出展企業様の声

株式会社東急スポーツオアシス

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

フィットネスクラブ広尾

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

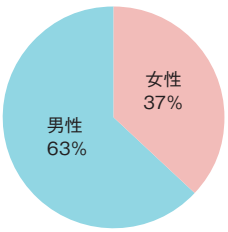
フィットネス・スポーツ業界 合同リクルートフェア2021実績

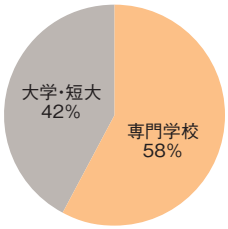
東京会場 2020年3月2日（月）
@TOC五反田メッセ
お申込者数：約564名

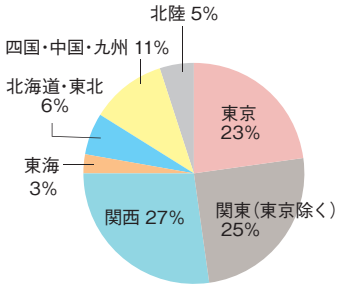
大阪会場 2020年3月10日（火）
@TKPガーデンシティPREMIUM心斎橋
お申込者数：約324名

福岡会場 2020年3月13日（金）
@南近代ビル貸会議室
お申込者数：約51名

申込者属性：下記グラフ参照







出展企業

Venture Bank / HOLIDAY SPORTS CLUB / THINK FITNESS / Last Wellness / OASIS / CALDO / HEARTH / Sports Club AXTOS / Hoosiers / FITNESS CLUB HIROO / RENAISSANCE / TIPNESS / TOTAL Workout / Road Style / ésforta / ilex SPORTS CLUB / RONDO SPORTS CO.,LTD. / COPIN / Aqua / HI-KA-RI / fan's inc. / SEIKA / saps / BodyCorp / NERGY / Tokyo Sports System / zen place / MEDIROM

協賛企業 Otsuka

後援団体 FIA Fitness Industry Association of Japan / 日本スポーツ産業学会 / NESTA National Exercise & Sports Trainers Association

（順不同）

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

さあ、次の自分へ！

NEXT

2020.December

応援します！
スキルアップ

求人特集

フィットネス業界を志すあなたに向けた求人情報満載！
仕事に活かせるスキルを身につけるチャンス！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
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

クラブ運営スタッフから管理部門まで多様な人材大募集！

HYPER FITNESS

・地域や市場に合わせた新しいタイプのフィットネスクラブを創っています
・店舗毎に独立した運営と高い収益性による安定性が強み
・セクション分けがなく、 フィットネスビジネスのオールラウンダーを目指します
・年間休日１２０日、 給与水準は業界トップクラス
・働きやすく、 働き甲斐のある企業を目指しています

クラブ・会社のマネジメントに興味のある方はぜひご応募ください！

勤務形態　正社員
募集職種　（１）本社スタッフ（経理、 人事、 総務、 労務、 開発、 経営企画等）
（２）クラブマネージャー及びマネージャー候補（フィットネスクラブの統括・運営管理）
（３）クラブスタッフ（トレーニング指導、 フロント接客、 各種企画、 数値管理等クラブ運営に関する業務全般）
勤務地　（１）新百合ヶ丘本部
（２）（３）各店舗（新百合ヶ丘、 港南台、 青葉台、 中央林間、 辻堂、 長津田、 小田急相模原、 三軒茶屋、 茅ヶ崎、 町田、 その他新規店）
勤務時間　（１）９：３０～１８：３０
（２）（３）８：００～２４：００（シフト制による交代制：実働８時間）※一部店舗は勤務時間が異なります。
給与　経験・能力・実績を考慮の上、 当社規定により決定
休日休暇　年間休日１２０日（交代制による完全週休２日制、 夏季休暇、 年末年始休暇ほか）
待遇　住宅手当（上限４０,０００円）、 子供手当（２０,０００円）、 交通費全額支給、 各種社会保険完備、 施設利用料無料、 定期健康診断
応募資格　当社のビジョンに共感し、 それを実行できる創意と情熱を持った方※未経験者歓迎！
応募方法　FitnessJob またはお電話にてご応募の上、 履歴書と職務経歴書を下記までご郵送ください。

株式会社ハイパーフィットネス　〒２１５-０００４　神奈川県川崎市麻生区万福寺１-１５-１５
TEL：０４４-９６６-８７４６　MAIL：saiyou@hyper-fitness.com

HYPER FITNESS

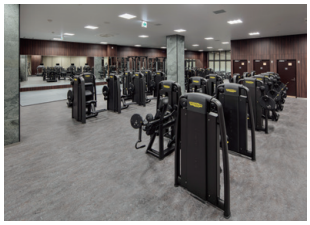
パーソナルトレーナー大募集！

～最新鋭の施設で貴方の指導力を発揮して下さい。 たくさんのクライアント様が貴方を求めています！～

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の指導
勤務地　フィットネス＆スパ　あすウェル町田（東京都町田市中町 1-2-5 SHELL MIYAKO Ｖ 4F・5F、 町田駅徒歩２分）
フィットネス＆スパ　あすウェル小田急相模原（神奈川県座間市相模が丘 1-22-36、 小田急相模原駅徒歩３分）
ハイパーフィットネスクラブ新百合ヶ丘 （神奈川県川崎市麻生区万福寺 1-15-15、 新百合ヶ丘駅徒歩３分）
応募資格　右記パーソナル資格のいずれかを保有、 及び賠償責任保険に加入されている方
報酬　売上金額（税抜）の 70%～ 80%、 交通費支給（当社規定による）、 施設利用無料
※契約開始時は 70%となります。
※料金設定は店舗毎にご相談の上、 決定となります。
勤務時間　応相談
応募方法　①～③の書類を下記住所までご郵送ください。※応募期日：2020 年 12 月９日（水）まで
①履歴書（写真添付、 活動希望店、 活動曜日、 活動時間明記）
②認定団体、 認定資格写し
③賠償責任保険証書写し

認定団体	認定資格
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	Level1
NCA	PCT

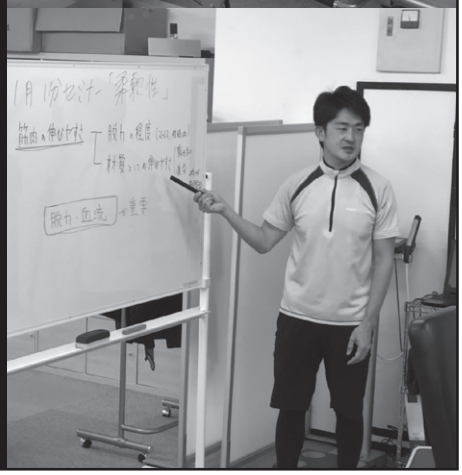


株式会社ハイパーフィットネス　フィットネス＆スパ　ココカラ辻堂
〒251-0041　神奈川県藤沢市辻堂神台 1-6-5　TEL：0466-37-3353　https://www.coco-kara.jp/tsujido/

求人 東京

フィットネスビジネス誌でも取り上げられた話題の小型クラブで、あなたの能力を活かしませんか！

弊社代表伊藤は、NEXT誌にて連載中！
トレーナーとしてもビジネスパーソンとしても学べる環境が整っています。



募集職種	フィットネストレーナー
仕事内容	確かな成果を実感できると評判の当社クラブにて、トレーナーとしてお客様をサポート頂きます。スクール制のトレーニングプログラムですので、一人一人のお客様に徹底サポートできる、トレーナーとしてとてもやりがいのある仕事です。また、パーソナルトレーニングや加圧トレーニング、コンディショニング系の資格・技術も活かせる職場です。
応募資格	業界経験者（業界歴の浅い方も大歓迎です）
雇用形態	正社員
募集店舗	健康習慣クラブALIVE大和、健康習慣ジムVIVA水道筋 ※配属店舗はご希望に添います
勤務時間	変形労働時間制／営業時間内で変動（週平均実働40時間以内） ※営業時間　平日・祝日　10:00～16:00　17:00～21:00 土曜日　10:00～19:00　休館日　日曜日及び毎月29～31日
給与	年俸制　※経験・能力を考慮して社内規定により決定【別途年1回決算賞与あり】
休日休暇	完全週休二日制、夏季年末年始休暇、有給休暇、慶弔休暇
福利厚生	社会保険完備、交通費全額支給、超過勤務手当、制服貸与、施設無料利用可
教育制度	社内オンライン研修、社内全体研修、外部研修、OJT研修など学ぶ機会が多数あります
入社までの流れ	履歴書による書類選考→1次面接→最終面接→内定 ※面接日・入社日はご希望を考慮しますので、お気軽にご相談下さい。
応募受付方法	FitnessJobよりエントリーいただくか、履歴書PDF（できれば写真付き）を下記アドレスへご送信下さい。追ってこちらよりご連絡いたします。
送信・連絡先	株式会社フィットネスビズ　採用担当・近藤宛　Mail:kondo@fitness-biz.net

※応募の有無に関わらず、ご不明な点や施設見学希望、業務案内希望などございましたら、お気軽にご相談ください。

株式会社フィットネスビズ 〒170-0002 東京都豊島区巣鴨 1-9-1RYOZAN PARK オフィス 1F
TEL：03-6271-0347　FAX：03-6850-6916　☆当社 HP はこちら!　http://www.fitness-biz.net

求人 東京

青山　外苑前　表参道

グループワークアウト スタジオコーチ募集！

フリーウエイトトレーニングをベースに
筋力、筋持久力、心肺持久力などを5～10名程度で行う
グループワークアウトを先導・指導する
「ワークアウトコーチ」を募集します。

勤務形態	アルバイト
募集職種	トレーナー
勤務地	〒107-0062　東京都港区南青山2-27-18 パサージュ青山1F 銀座線 外苑前駅 徒歩2分/千代田線 半蔵門線 表参道駅 徒歩8分
仕事内容	■1クラス5～10名程度のグループワークアウト指導 ■プロテインドリンク＆フードの調理、提供 ■各種フロント手続き関連業務　■クラブ運営・清掃業務
勤務時間	平日6:30～22:30/土日祝8:30-17:30 週3日～、1日3時間～OK、日時は応相談できます。 長期できる方を優先します。（2年以上～） 兼業・副業・ダブルワーク可能
待遇	交通費全額支給、ユニフォーム貸与、昇給有、ミニボーナス有、社会保険完備、安心＆充実の研修制度有、カフェ割引、系列スポーツクラブ施設無料利用可
給与	時給1,200円～　★レッスン時は時給200円アップ!!　（研修期間は時給1,100円）★経験・指導スキルに応じて、応相談
応募資格	トレーナー/コーチ/インストラクター/運動指導経験者歓迎 フリーウエイト指導経験がある方、フリーウエイトを継続的に行っている方歓迎
応募方法	FitnessJobよりご応募ください。

株式会社ルネサンス・BETTER BODIES HI AOYAMA　〒107-0062 東京都港区南青山 2-27-18 パサージュ青山 1F
https://betterbodies.s-re.jp/bb/　採用担当：新井

求人 東京

将来店舗の中核となる正社員トレーナー レッスン指導インストラクター募集!

健康指導の企画やサポートができる、地域貢献度の高いお仕事!
医療スタッフと連携があり研修も充実!

募集職種	①正社員(管理者)②正社員 ③非常勤
仕事内容	・トレーニングルームでの運動指導、お客様管理 ・各事業の運営指導と事務作業(PCの操作あり) ・その他、施設管理、運営に関する業務
勤務地	・港区立健康増進センター(ヘルシーナ) ・その他港区各所の公共施設(三田いきいきプラザ、神明いきいきプラザ、虎ノ門いきいきプラザ)
勤務時間	①②8:30～17:30/12:30～21:30③60～90分のレッスン ★レッスン担当だけの勤務もOKですが、レッスン+トレーニングルームでの指導可能な方を優遇!
休日休暇	①②週休2日制(年間公休日110日以上、その他特別休暇3日あり)休館日は施設による
給与	①月給22万円～30万円(経験・実績により優遇)③レッスン1本4,500円～5,500円+交通費別途支給※詳細はWEBをご確認ください。
待遇	通勤費実費支給(月上限50,000円)、社保完備、決算賞与あり、退職金なし、確定拠出年金導入
応募資格	・運動指導の経験がある方 ・運動や人と話すのが好きな方・経験者優遇・有資格者優遇(健康運動指導士、健康運動実践指導者等)
応募方法	下記QRコードもしくは電話にてご連絡の上、履歴書・職務経歴書をご送付ください

医療法人財団百葉の会
〒104-0061東京都中央区銀座7-4-12 銀座メディカルビル7階
TEL:03-6264-5400 http://www.momohanokai.jp/
https://www.momohanokai.jp/minato-kenkozoshin/

求人 東京・千葉・埼玉

スタジオ・アクア インストラクター募集!

次期スケジュールに向け、スタジオ・アクア各ジャンル募集いたします!
夜、土日レッスンできる方、歓迎いたします。

募集種目	オールジャンル
募集職種	インストラクター
勤務地	東京都(船堀店)、千葉県(勝田台店、我孫子店・習志野店・新松戸店・南流山店・北国分店)、埼玉県(戸田店・蕨店)
給与	当社規定による
待遇	交通費支給(上限あり)
応募資格	指導経験あり
応募方法	FitnessJobよりご応募ください。レッスン希望ジャンル・曜日・時間帯を必ず記載してください。追ってオーディションについてのご連絡を差し上げます。
連絡先	TEL.047-347-0510 担当:渡邊・坂田

株式会社南海公産 ユアースポーツ
千葉県松戸市新松戸3-127 TEL:047-347-0510
https://yoursports.co.jp/

求人 東京・神奈川・千葉・埼玉・愛知・岐阜・三重

【未経験者歓迎】アクアエクササイズ正社員募集!

■アクアエクササイズが大好きな方
■アクアエクササイズに興味があり、学んでみたい方
■体を動かすこと、楽しいこと、教えることが好きな方
■自分の力を試してみたい方
■チャレンジ精神旺盛な方
初心者 OK !レッスンデビューまで丁寧にサポートします★

仕事内容	・アクアエクササイズ(水中有酸素運動)のレッスン指導 ・レッスンの他、イベント企画・会社運営に関する業務
勤務地	東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県、愛知県、岐阜県、三重県
勤務時間	シフト制★勤務時間は希望に応じて相談可能です!(主婦・ママさんも活躍中♪)
休日休暇	レッスン担当によるが週休1日を目安・年末年始休暇
給与	月給19万円～(経験・能力による)
待遇	交通費全額支給、健康保険・厚生年金保険・雇用保険完備
応募資格	未経験OK!★アクアエクササイズ指導経験者、スポーツ関係者優遇
研修制度	アクアエクササイズ指導研修あり♪
応募方法	FitnessJobにてご応募いただき、履歴書を送付ください。 ※応募期限2021年1月31日まで、履歴書郵送の場合1月31日消印有効

登録型 契約スタッフ募集!レギュラーレッスン契約成立1本につき商品券3,000円分進呈!
※1年以上継続の場合のみ

株式会社ハマカイダTHF
〒221-0864神奈川県横浜市神奈川区菅田町468-2-102
担当:福山
TEL:045-620-8471 http://hamakaida-thf.com/

求人 埼玉

急募!! スタッフ欠員のため 社員・スタッフ大募集!

創立18年。地域密着型のスポーツクラブです。スイミングコーチ経験者の方はもちろん大歓迎!!未経験の方でも子供が好きな方、子育ての経験のある方、水泳の好きな方なら大歓迎です!!スポーツの好きな方ぜひ一緒に働きましょう!!

勤務形態	正社員・パート
募集職種	スイミングスタッフ
仕事内容	子供のスイミング指導・補助 ジム及びプール監視業務 フィットネスエリア接客 フロント各業務に伴う事務作業やマシンの清掃
勤務地	フィットネスクラブBEST行田 埼玉県行田市押上町11-1 (JR高崎線行田駅 徒歩3分)
給与	正社員・月給185,000円～ パート・時給950円～ (研修月給あり)
待遇	交通費支給(会社規程) 制服貸与 他
勤務時間	勤務シフトによる
休日休暇	勤務シフトによる
応募方法	FitnessJobよりご応募ください。

株式会社フィットネスクラブベスト
〒361-0045 埼玉県行田市押上町11-1
https://bestgyoda.jp/ TEL:048-564-5505

求人 全国

Hot & Shape CALDO ホットヨガ インストラクター大募集! オーディション開催中!

カルドでは新しくOPENする店舗及び既存店舗でも
フリーインストラクター募集中！！
近場で少しだけレッスンをしたいという方も、
色々な場所で沢山レッスンをしたいという方も大歓迎！ぜひご応募ください。

募集職種	インストラクター
勤務形態	業務委託
仕事内容	【インストラクター】レッスン、レッスン前後の準備・片付け
勤務地	各所(応相談)
給与	報酬基準¥4,300／1レッスン(弊社査定に応じ変動あり)
待遇	交通費支給
休日	レッスンスケジュールによる
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・定休日など異なります。
応募方法	FitnessJobよりご応募ください。

(株)INSPA
〒105-0013　東京都港区浜松町1-30-5　浜松町スクエアStudio1503
TEL:0466-53-9306　FAX:0466-53-9308

求人 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。

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 東京都青梅市長淵9-1412-4　TEL:0428-24-3798

求人 東京

世田谷区用賀のトレーニングジム!! 好評につきトレーナー募集!

▼TRY FIT - トライフィット - は「セミパーソナル」のトレーニングジムです。▼
新店舗出店も視野に入れ、店長候補、トレーナー募集致します。
●トレーナー・インストラクタースキルを活かしたい方
●現在パーソナルトレーナーとして勤務され独立を考えている方。
●これからしっかり学んでいきたいという専門学生・大学生もぜひ相談してください。

募集職種	パーソナルトレーナー/店舗運営/マネジメント/その他
勤務形態	正社員・契約社員・・業務委託・パート・アルバイト
仕事内容	セミパーソナルでのトレーニング実施 【店舗運営全般】 ・トレーニング、トレーニングメニューの更新提案 ・簡易なフロント周りの業務一般 ・顧客情報の管理、入会手続き 【マネジメント業務】 ・独立など将来経営に興味ある方は是非
勤務地	・東急田園都市線用賀駅、東急大井町線上野毛駅、2駅利用可
待遇	社保完備/交通費支給/車・バイク通勤OK/施設利用可/正社員登用あり/経験者・有資格者歓迎/研修充実
研修制度	トレーナースキルアップ研修
給与	店長候補　月給33万円～40万円(+インセンティブ) トレーナー　月給27万円～33万円(+インセンティブ) アルバイト・パート　時給1400円　能力・経験を考慮の上、決定
勤務時間	<シフト制> 例) 8:30～18:30 13:00～22:30 8:30～14:00 18:00～22:30
応募資格	◆スポーツが好きな方、接客が好きな方。 ◆運動指導経験者、接客業経験者の方歓迎いたします。 ★あなたの頑張り次第で評価します!
応募方法	FitnessJobにてご応募ください

TRY FIT -トライフィット-
TEL:03-6809-7332　mail:info@tryfit.jp　担当:嶋村

求人 東京

ヨガインストラクター&ピラティスインストラクター募集

ヨガを真摯に伝えると共に、
お客様に明るく接客をする笑顔溢れるスタジオです。

勤務形態	業務委託
募集職種	インストラクター(ヨガのグループレッスン&ピラティスのグループレッスンをメインに出来る方)
仕事内容	グループレッスン指導
勤務地	〒111-0052　東京都台東区柳橋1-23-3　田中ビル3階 総武線　浅草橋駅東口　徒歩1分・都営浅草線　浅草橋駅　A6出口徒歩1分
給与	オーディション時にお伝えいたします
待遇	弊社スタジオディレクターの勉強会に無料で参加可能
休日休暇	応相談
勤務時間	応相談
応募資格	ヨガRYT200もしくはRYT200に相当する資格保持者　ピラティスインストラクター資格保持者
応募方法	FitnessJobよりご応募ください。

(株)image of life・ヨガスタジオMAKOTO
〒111-0053　東京都台東区柳橋1-23-3　田中ビル3階
http://iol-corporation.jp/　採用担当:鈴木　かぼり

求人 東京

急募！ 正社員トレーナ募集！

経験者優遇！あなたの経験が生かせる仕事です。

勤務形態	正社員
募集職種	トレーナー
仕事内容	トレーニング指導　施設・スタッフその他管理運営業務
給　与	月給+インセンティブ
勤務地	Club Selfitz（JR・西武新宿線高田馬場駅徒歩5分）
待　遇	交通費支給・各種社会保険・有給休暇・施設利用可
休日休暇	週休2日　当社規定による
勤務時間	9:30～21:00　シフト制
応募方法	FitnessJobよりご応募ください。

Club Selfitz (クラブセルフィッツ)
〒169-0075東京都新宿区高田馬場4-17-15東陽ビル3階　採用担当:金沢

求人 神奈川

急募！運動指導員募集！

スタッフは皆元気で優しく、残業無し！とても働きやすい環境です。

勤務形態	正社員
募集職種	インストラクター
仕事内容	マシンなどは使用しない介護予防や機能訓練のグループ運動が中心です。
給　与	正社員　月給190,000円～ アルバイト　時給1,011円～
待　遇	経験を積まれた方や希望する方はキャリアアップできます。
休日休暇	土日祝日、夏季休暇3日、冬期休暇3日
勤務時間	平日8:30～17:30
応募方法	FitnessJobよりご応募ください。

株式会社パーパスオブライフ
運動専門デイサービス 体アップ
〒222-0011横浜市港北区菊名6-21-34 三村ビル1階　TEL: 045-717-8981
https://www.purposeoflife.jp/　MAIL:taiup1106@gmail.com

求人 東京

TOKYO神田岩本町本店 Tarzan,everyなど各種メディア【ジム飯】で大注目!

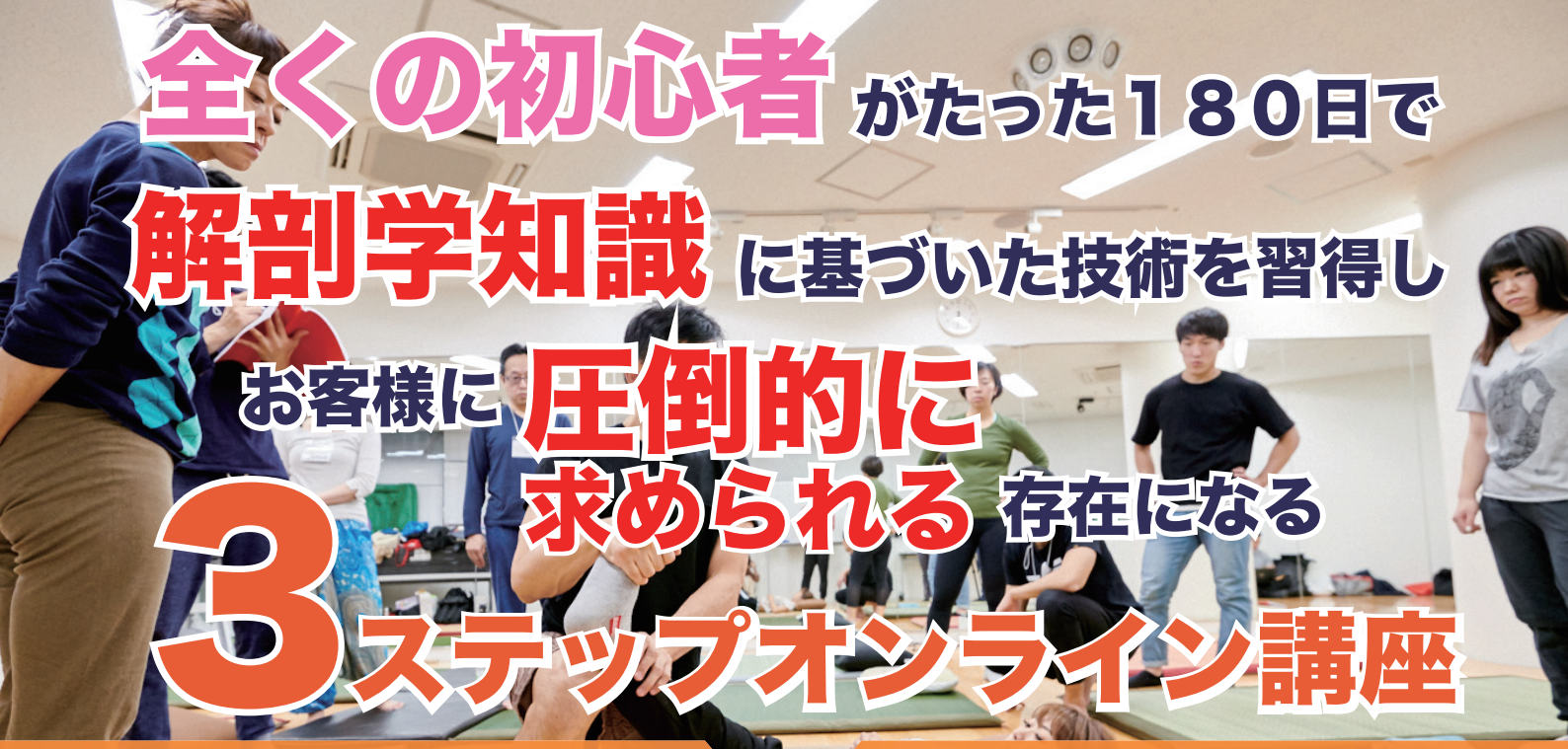
パーソナルトレーナー・サラダ製造スタッフ募集!!

仕事内容	パワープレートを使用したパーソナルトレーニング指導、サラダ製造、その他運営業務
勤務地	神田岩本町本店
勤務時間	9:00-21:00 （1日8時間 週3日以上）
休日休暇	シフト制
給　与	時給1,200円～、パーソナルトレーニングは30分につき3,000円
待　遇	交通費全額支給・制服貸与・施設利用可・食事支給・社員割引・社保完備（社内規定あり）・社員登用可
応募資格	経験者・有資格者のみ 女性の方、大歓迎
応募方法	当社求人ページまたはこちらよりご応募ください https://bit.ly/32qM4pF

BROSTOKYO
Bros&Associates株式会社
〒101-0032 東京都千代田区岩本町2-16-10 中屋第一ビル1階
https://www.brostokyo.com　MAIL:info@brostokyo.com

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

さあ、次の自分へ！
NEXT
養成
応援します！
スキルアップ



全くの初心者がたった180日で解剖学知識に基づいた技術を習得しお客様に圧倒的に求められる存在になる

3ステップオンライン講座

本質的な解剖学知識をあなたの武器にする

動画を無料プレゼント！

1,000 名以上のセラピスト、トレーナー、
インストラクターから選ばれる
『本質的な解剖学知識に基づいたオーダーメイドセラピー』
の活用方法がわかる！

フリーセラピスト
岩田 朋絵さん TOMOE IWATA

サロン研修だけで全く解剖学の勉強をしてなかったので、最初は先生の言っている言葉が宇宙語だったのが、次第に理解できるようになりました。そうするとなんとなくやっていた施術の意味をひとつひとつ考えるようになり、仕事が楽しくなったことや指名が増え、今では**「あなたの施術以外受けたくない」とまで言われるようになり自信がつきました！**

解剖学に基づいた
オーダーメイドセラピー養成講座
無料オンラインプログラム

Anatomy

3STEP
オンライン講座を今すぐ手に入れる！

【お問い合わせ】JTTMA(日本タイ古式マッサージ協会) 事務局
TEL 03-6416-9478　MAIL info@jttma.com　URL https://www.jttma.com/

養成 全国

第15回トレーニング指導者研修・交流会

第15回トレーニング指導者研修・交流会は新型コロナウイルス感染症対策として、オンラインオンデマンド方式にて講演プレゼンテーション動画の録画配信を公開する形式で開催します。皆様のご参加をお待ちしております。

配信期 2020年12月19日（土）～2021年2月15日（月）
※期間中何度でも視聴可能

受講料 JATI会員 8,250円、一般 16,500円、学生 9,350円
（※価格は税込）

視聴方法 本協会webサイトにて

継続単位 JATI 5.5単位

申込締切 2021年1月29日（金）

朽木 勤

新しい運動処方を考える
朽木 勤（兵庫大学 健康科学部長　健康システム学科 教授）

「より高く」だけではなく「より速く」かつ「より高く」跳ぶ能力の評価とトレーニング
～フォース プラットフォームを用いたカウンタームーブメントジャンプの測定とトレーニング指導への応用～
長谷川 裕（龍谷大学 教授 、JATI名誉会長、JATI-SATI）

長谷川 裕

菅野昌明

アップデート! レジスタンストレーニングのプログラムデザイン
菅野 昌明（愛知学院大学ラグビー部コンディショニング・ディレクター、JATI副理事長、JATI-SATI）

高齢者のバランス評価～床反力計や加速度センサーを用いたロコモ判別の取り組み
藤田 和樹（大阪大学 全学教育推進機構スポーツ・健康教育部門 准教授、JATI-AATI）

藤田和樹

高齢者における自立機能と認知機能の維持・向上のためのトレーニング
小川 雅志（SMART SYSTEM STRENGTH、JATI-ATI）

小川雅志

特定非営利活動法人 日本トレーニング指導者協会
〒106-0041 東京都港区麻布台3-5-5-907　TEL:03-6277-7712　FAX:03-6277-7713
https://www.jati.jp
E-mail:info@jati.jp

養成 全国

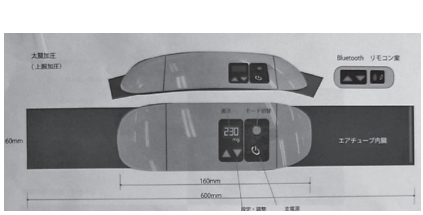
“シンギュラリティ（技術的特異点：AIの世界でAIが人間の能力を超える点）を超えていけ！”

“脳トレのシンギュラリティを超える筋トレを、筋トレのシンギュラリティを超える脳トレを”これからのトレーニングは神経・脳を鍛えて筋肉機能をよくするというアプローチが求められます。

近年急激なITの進行により右脳の低下がおこりコントロールタワーである脳が機能不全をおこし、運動能力の低下がおきることがわかっています。それを改善するプログラムが、空間認識を鍛え右脳を活性できるマンチェスターユナイテッドも採用する、20年以上研究されているニューロトラッカーです。これと同時に脳の虚血耐性をえられる、世界中で30年以上研究されている血管トレーニングを行うと、効果がニューロトラッカーだけより倍増することがわかっています。血管トレーニングは、コロナウイルスに対する免疫を高め、重症化を防ぐというデータもでています。血管トレーニングで自律神経を鍛えストレス耐性がよくなるとと代謝がよくなりミトコンドリアが活性化され痩せ体質になることもわかっています。

当社団法人は最新のAIを駆使した神経にアプローチするトレーニングを研究しています。
それをハイブリッドにトレーニングを変えていくという意味をこめてハイブリッド・ブレイン・トレーニング（HBT）と名付けました。

当社団法人は最新のAIを駆使した神経にアプローチするトレーニングを研究しています。
またオリジナルの脳の癖やゆがみを検査評価しそれに基づいてトレーニングのプログラムをアドバイスするメソッドを開発しました。



スポーツシンギュラリティ研究所
代表理事
環太平洋大学スポーツ科学研究所客員教授　天野勝弘
理事
滝沢宏人　愛知大学准教授
星野秀樹　愛知文教女子短期大学准教授
渡邊奈々　昭和大学助教
西野慎一郎　株式会社ワールドデザインテーブル 代表取締役
山崎由久　株式会社ライフサポート　代表取締役

◆お問合せ先
スポーツシンギュラリティ研究所
MAIL：info@hbtai.jp　HP:http://hbtai.jp

あなたのキャリアアップを応援します

NESTA のトレーナー資格は、世界基準です

NESTA は実践的技術・専門知識・ビジネススキルを網羅した他に類を見ない包括的なフィットネストレーナープログラムを開発しました。NESTA の資格は、本プログラムに基づき業界のプロフェッショナルとして不可欠な技術・知識の習得を証明するものです。その信頼性、クオリティーの高さは国際的に認知されており、世界中の多くの大手フィットネスクラブから高い信頼を得ています。

NESTA JAPAN 事務局　**TEL：03-5289-7565**
www.nesta-gfj.com　**tokyo@nesta-gfj.com**

全米エクササイズ&
スポーツトレーナー協会

養成　東京

MOBILITY CARE®

モビリティケア®アカデミー各種講座のご案内

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

【セミナー日程】

■一般公開セミナー
①12/24(木)リーディング(集中力編)
②1/28(木)身体のトリセツ(コアブリージング編)
③2/22(月)リーディング(チャクラ編)
④3/29(月)身体のトリセツ(キネティック編)

■認定者対象セミナー
⑤11/30(月)ブラッシュアップ(手技編)
⑥1/25(月)ブラッシュアップ(エクササイズ編)
⑦2/25(木)ブラシュアップ(手技編)

時間　全講座14～17時
会場　(月)恵比寿　/　(木)五反田
講師　秦ワタル　モビリティケア® スペシャリスト
詳細はモビリティケア® アカデミーのWEBサイトにて

ベーシックコンディショナー養成講座

【2020年12月】　全日程木曜日
講義　12/3・10・17　10～17時
検定　12/24　10～13時
会場　五反田

【2021年1月】　A日程　全日程月曜日
講義　1/4・11・18　10～17時
検定　1/25　10～13時
会場　恵比寿

B日程　全日程木曜日
講義　1/7・14・21　10～17時
検定　1/28　10～13時
会場　五反田

【2021年2月】　A日程　全日程月曜日
講義　2/1・8・15　10～17時
検定　2/22　10～13時
会場　恵比寿

B日程　全日程木曜日
講義　2/4・11・18　10～17時
検定　2/25　10～13時
会場　五反田

【2021年3月】　全日程木曜日
講義　3/4・11・18　10～17時
検定　3/25　10～13時
会場　五反田

担当講師　**泰ワタル** モビリティケア® 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
その他詳細はモビリティケア® アカデミーのWEBサイトにて
参加費　97,000円(税別／教材費／事務手数料／年会費込み)
申込方法　下記QRコードよりご連絡ください。

モビリティケア公式　モビリティケア申込

株式会社文教センター
モビリティケア® アカデミー
オンライン講座もスタート

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

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

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12月号 No.164
NEXT 2020 12
2020年11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