インストラクター・トレーナーの キャリアマガジン

NEXT

月刊［ネクスト］
6
2021
June
No.170

ケガ・痛み予防のフィットネス

【完全保存版】2021年度 資格・講座カタログ

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

Pilates Safety Association(PSA)のご案内

Pilates Safety Association(PSA)は、株式会社CODE7が運営する協会で、
ピラティスインストラクターが安全に指導を行う際の注意点や安全な指導方法などの情報発信をしていきます。
付帯サービスとして、ピラティス指導中にお客様に起こった怪我に対して金銭的な補償を行う保険が含まれています。
設立3年以上、かつ資格継続者30名以上のピラティス団体の発行したピラティスの資格をお持ちの方は
どなたでもご入会いただけますので、この機会にご検討くださいませ。

会員種別と、付帯サービス保険の概要は以下の3種類があります。

Pilates Safety Association GOLD

補償額
10億円

年会費
38,000円(税別)

月々の支払額
3,200円(税別)

Pilates Safety Association SILVER

補償額
1億円

年会費
5,800円(税別)

月々の支払額
550円(税別)

Pilates Safety Association BRONZE

補償額
1,000万円

年会費
3,800円(税別)

月々の支払額
350円(税別)

会員期間は1月1日～12月31日となりますが、ご入会は随時受け付けております。年の途中で入会する場合、会費は「月々の支払い額×12月までの残り月数」で算出した料金をお支払いいただき、付帯サービス保険の保険期間は入会月(入会日)～12月末までとなります。

保険サービスは2020年1月よりスタートいたしましたが、2020年は2件の事故が起こり、補償させていただきました。2021年もすでに数件の事故のご報告をいただいております。安全に、そして安心してピラティス指導ができる環境づくりの一つとして、ぜひご入会をご検討ください。

実際の事故例

- **健康講座　東京都　会社員　51歳**
  半年間で20回受講できるピラティス講座を1回受講したが、講師の強引な指導で腰痛や膝痛の持病が悪化した。受講料の返金希望。
- **ピラティス教室　埼玉県　主婦　45歳**
  ピラティス教室で、インストラクターが脚をグルグル回す動きを速いスピードで行ったところ、右膝内側半月板損傷の重傷。
- **ピラティス教室　福岡県　会社員　42歳**
  ピラティス教室で、あおむけで腰にボールを入れた状態の受講者に、講師が両腰骨を手で押さえ下に押し広げる動作を行ったところ、受講者が腰椎捻挫の重傷。

お申込み
Pilates Safety Associationホームページのお申込みフォームからお手続きください。
https://pilatessafetyassociation.jp/

お問合せ
Pilates Safety Association
https://pilatessafetyassociation.jp/　info@pilatessafetyassociation.jp

NEXT

CONTENTS

2021 June

特集

08 **ケガ・痛み予防フィットネス**

松栄勲さん …… 10
友岡和彦さん …… 11
泉建史さん …… 12
松田浩和さん …… 13
杉山匡人さん …… 14
小原慶之さん …… 15
水田智子さん …… 16
熊沢裕子さん …… 17

第2特集

29 **養成講座・資格 特集**

47 **完全保存版　2021年度 資格・講座カタログ**

NEWS&TRENDS

05 業界最新ニュース
07 Found it!

24 フィットネス新時代で求められる能力　山本大樹
世界への挑戦　魚原大
26 新時代を自分らしく生き抜くウェイ・オブ・シンキング　奈蔵和香
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
28 ハイブリッドインストラクターの働き方　小林実登

JOB INFO

57 **求人情報**

ADVERTISER

02---------- Pilates Safety Association
04---------- 公益社団法人日本フィットネス協会(JAFA)
06---------- 合同会社グラム
19---------- 一般社団法人日本マタニティフィットネス協会
38---------- PHI Pilates JAPAN
40---------- 全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA JAPAN)
42---------- スポーツトレーナー大学
43---------- JTTMA(日本タイ古式マッサージ協会)
44---------- 姿勢改善専門スタジオBe-Style(株式会社Globale Ism)
56---------- SPORTEC運営事務局
60---------- 株式会社 hacomono

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、平野美裕
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

2021年5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

使い方無限大の万能ツール

JAFA Gliding Discs（グライディング ディスク）
インストラクター養成セミナー

～多様化するフィットネスシーンに、グライディングディスクでオリジナルレッスンを!～

日　時

2021年
7月23日（金・祝）・24日（土）
17：30 ～ 20：30

会　場

亀戸文化センター
〒136-0071
東京都江東区亀戸2-19-1
カメリアプラザ5階

●受講修了者には「グライディングインストラクター」認定証が付与されます。

■プログラム

日　時	講　師	内容（4講座・計6時間）	種類	時間
7月23日（金・祝） 7月24日（土） 各日17:30～20:30	尾陰　由美子 ・JAFA 業務執行理事 ・NPO 法人 いきいきのびのび 健康づくり協会会長	グライディングディスクの特徴と基本運動	講義	30分
		エクササイズの実践 ① （座位、立位　他）	実技	150分
		エクササイズの実践 ② （横臥位、仰臥位　他）	実技	90分
		グループレッスンの構築と指導シミュレーション	実技	90分

■受講料（税込）

一　　般	13,000円
JAFA会員	11,000円

※コース料金のため、講座ごとのお申し込みはできません。
※受講料には、フロア用グライディングディスク1セット（2枚入り）&エクササイズを解説した小冊子付き（定価3,080円／現在は販売終了の非売品）の料金が含まれています。

■教育単位（2日間合計）

JAFA ／ GFI	6.5
健康運動指導士・実践指導者	講義0.5　実習5.5
ACSM	0.5（講義のみ）

女性のための体幹ワークアウト 2daysセミナー

同日同会場で 9：30 ～ 15：45、女性のための体幹ワークアウト 2days セミナー～機能解剖からみる女性のためのエクササイズ～を開催します。詳細は JAFA ウェブサイトにてご確認ください。

内閣府認定
公益社団法人 日本フィットネス協会
〒103-0004　東京都中央区東日本橋2-25-6 シェルプリーズビル9F
TEL：03-6240-9861　FAX：03-6240-9725
※2021年6月1日より上記へ移転

お申込みはこちら

LINEの「友だち追加」してください！

NEXT NEWS

News Pick Up 10 | 2021年4月の10大ニュース

1 緊急事態宣言での対応に差、大手は休業、エニタイムは営業継続

東京都、大阪府、京都府、兵庫県に発令された緊急事態宣言。3度目となる今回は、1,000平方メートル超のスポーツクラブなどに休業要請が出された。多くのスポーツクラブが要請に応じる一方、休業要請の対象ではないエニタイムフィットネスなどは営業を継続した。

2 JR、傘下のフィットネスクラブ内に、シェアブース

JR東日本大宮支社は、JR大宮駅（埼玉）近くのフィットネスクラブ「ジェクサー・フィットネス＆スパ大宮」内にシェアオフィス「ステーションブース」を開設。新型コロナウイルスの感染拡大に伴う新たな働き方や生活様式に対応する。

3 コロナ禍で閉鎖のジム復活に、インストラクター2人が立ち上がる

兵庫県加古川市で15年間営業を続けてきた女性専用ジム「ハピネス加古川」が2021年3月末で閉業。残された会員のために、姫路市のフィットネスインストラクター２人がテナントを再契約し、クラウドファンディングをスタートさせた。

4 ティップネス、プログラミングオンラインスクールを開始

同社は、エデュケーショナル・デザインと業務提携し、「健康で快適な生活文化の提案と提供」を企業理念とする同社の教育ビジョンに基づいた、当社のエンジニア、プログラミングスクールの講師陣によるプログラミングオンラインスクールを2021年度から開始する。

5 ルネサンス、大阪国際がんセンターと養成・認定事業開始

同社は、大阪府立病院機構大阪国際がんセンターとともに、がんの医療内容をよく理解し、がん患者のニーズに応じ運動機能を高めることで日常生活のQOL（生活の質）向上に資する指導者を広く社会に輩出するため、運動指導者を対象とした「がん専門運動指導士」を養成し、併せて資格認定事業を行う。

6 ハイアルチ、ダイキン工業・アインHDと資本業務提携締結

高地トレーニングスタジオ「ハイアルチ」を運営するHigh Altitude Managementは、ダイキン工業・アインホールディングスと資本業務提携。同社は、今後社会的ニーズがさらに高まるヘルスケア領域において、健康増進に向けた取り組みをダイキン工業及びアインHDと連携して進めていく。

7 上はスポーツブラ、下はレギンスの新美ボディ競技開催

ボディコンテスト出場の登竜門『マッスルゲート』。主催のゴールドジムは、この大会に今年から美ボディコンテストの新競技として「ウーマンズレギンス」部門をつくった。通常の美ボディコンテストは、競技コスチュームとしてビキニ姿でポーズを決めるが、この部門はスポーツブラとレギンスとなる。

8 サツドラ、20分フィットネス「スマートスタジオ」、イオンモールに出店

サツドラホールディングス（本社・札幌市東区）の子会社、サッポロドラッグストアー（同・同）は、フィットネス事業を強化。4月23日に、4店舗目となるフィットネスジムを「イオンモール札幌苗穂」（東区）内にオープンさせた。

9 ベストスタイルフィットネス海浜幕張店、初心者にやさしいクラブへ

BEST HERBSが運営する同店は、フィットネスの枠を超えた初心者の方にやさしいフィットネスクラブに５月１日に、リニューアルオープン。【初心者のための５つの新サービスや新エリア】を備え、初心者が気軽に立ち寄れるフィットネスクラブに変わる。

10 アトラ、フィットネスクラブ運営のワンサードレジデンスと業務提携

同社は、フィットネスクラブ運営のOne Third Residenceと業務提携し、フィットネスクラブのフランチャイズ展開を共同で開始すると発表。同社の手掛ける鍼灸接骨院、介護事業とフィットネスクラブはともに健康につながるサービスを提供していることから、大きなシナジーが創出できると判断した。

News from the World

編集部からのニュース

日本最大のスポーツ・健康産業の総合展示会

SPORTEC2021　開催間近！

年々、出展エリア拡大中のSPORTECが今年も6月に名古屋、12月に東京にて開催。最新の商品やサービスを目で見て触って確かめられる、充実の3日間！
事前申し込みなどの詳細は公式サイトよりご確認ください。
公式サイト　➡　www.sports-st.com

SPORTEC 2021

SPORTEC2021
会場:ポートメッセなごや
会期:2021年6月17日（木）～19日（土）
主催:SPORTEC実行委員会（TSOInternational㈱内）
★同時開催:
感染症対策総合展・ヘルス&ビューティーショー・生活習慣病予防展

ダンスフィットネスコンテスト2021 エントリー受付中！

インターナショナルプレゼンターへの登竜門となるコンテストが、2021年も下記の通り開催予定。4月25日からエントリーをスタートした。
感染症対策を万全にして実施する。一次審査のダンスフィットネスマラソンでは、トップレベルのプレゼンターによるレッスンを堪能できる。審査委員長は竹ヶ原佳苗さんが務める。コンテストに関する最新情報は、Facebookページ「ダンスフィットネスコンテスト／ルーキーコンテスト」にて。

ダンスフィットネスコンテスト2021
日時：2021年6月27日（日）
場所：品川インターシティホール
募集：インストラクター部門、アマチュア部門
★今回からアマチュアプラス部門（45歳以上）が新設されます。
★年齢制限なし！
★ステップ審査なし！

DANCE FITNESS CONTEST

ニュースなことば、ニュースな数字

Key Word
外出
今回の緊急事態宣言では、ステイホームが重要とされているが、感染症に詳しい大東文化大学の中島一敏教授は「感染リスクの低い外出は心と体のリフレッシュのためにも大切。完全に外出を控えるのではなく、自宅の近所で散歩やジョギングをするなど、運動を生活に取り入れ過ごしてほしい」と述べる。

Key Word
コンソーシアム
大学や企業、自治体、NPO法人などでつくる「健康二次被害防止コンソーシアム」（筑波大学人間総合科学学術院久野譜也教授）が3月下旬、発足。コロナ下において、正しい情報を届けることで、一人でも多くの人に正しい生活態度を取ってもらい、感染を防ぐとともに、寝たきりにもならないようにするのが、目的である。

Key Word
情報銀行
利用者の同意を得て個人データを預かり第三者に提供する「情報銀行」が、健康や医療に関する情報も取り扱えるようになる。政府が2021年度後半にも解禁する。これまでは情報保護の観点から、扱うことができなかった健康診断の検査項目や薬歴といったデータを安全に流通させる環境を整え、企業に役立てる。

Key Word
継続的な運動
イギリスのスポーツ医学誌は、新型コロナウイルスによる重症化を避けるためには、「継続的な運動」が重要とする研究結果を発表。約5万人の感染者を対象に、「運動不足の人」「何らかの運動をした人」「継続的な運動をした人」の3つに分けて調べたところ、「継続的な運動」をした人の死亡率や入院率が大幅に低かった。

最強宣言

ジム×セルフエステ

人手不要

1.5畳でOK

助成金活用

コロナ禍で消費動向が激変し“非接触”がスタンダードの時代へ。いち早くセルフエステブースを併設し、消費トレンドの変化に対応したスポーツジムはライバル店が軒並み集客に苦戦する中、コロナ禍においても女性会員増に成功しています。この「ジム×セルフエステ」の必勝パターンがジム経営の新たな王道。

僅か1.5畳の空きスペースで人手不要でメニュー化できるセルフエステは2021年最強の集客術です

※助成金活用に関しては適用条件を満たす必要があります。詳しくはお問合せ下さい。

全国どこでも無料で！ デモンストレーションに参ります

美容専門学校のエステコース講師を務める美容暦22年のインストラクターが費用0円で貴店へ出向きます

＼デモのご希望はフリーダイヤルで！／

0120-168-618

導入ノウハウ込　運営サポート付

PROUD BEAUTY EX 195.8万円(税込)

合同会社グラム　〒181-0004　東京都三鷹市新川６丁目9-6　シンエイビル3F　0120-168-618　http://esthe-jikan.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

BOOK　PRESENT

驚異の改善率96%超、30万人を救った！

『自宅で簡単にできる！ ゆがみを整える 背骨コンディショニング』

「改善率96%以上！30万人以上の腰痛を改善した通院に頼らないセルフケア」として話題の「背骨コンディショニング」。自宅勤務が増え、外出やジムでの運動などが制限される中、腰痛をはじめあらゆる不調やカラダの痛みに悩む人に向けた、わかりやすいビジュアル版。QRコードによる動画解説を加え、初めての人にも、また高齢者にもわかりやすく基本から「ゆるめる・矯正する・筋力を向上する」の3要素（運動）を解説する。
今回は同書籍を抽選で3名様にプレゼント。
判型・ページ数:A5・96ページ　標準価格:1,100円（税込）
問 株式会社日本文芸社　ライツ・コンテンツ部
TEL:090-9823-7940　URL:https://www.nihonbungeisha.co.jp/

2

BEAUTY　PRESENT

腕利きシェフから指名を受けるオイル

オーガニックオリーブオイル チェントンツェCentonze

イタリア・シチリア西部に位置するセリヌンテは透き通ったコバルトブルーの海沿いに広がるオリーブ畑が美しい場所。樹齢数百年を越えるオリーブから生まれる「CENTONZE」は、モナコ王室御用達の自然の恵みが惜しみなく詰め込まれ、味わうごとに感動を覚える高品質有機エキストラバージンオリーブオイルだ。
今回は同商品1本を抽選で5名様にプレゼント。
内容量:230g　標準価格:1,980円（税込）
問 味とサイエンス
TEL：0120-523-524　URL：https://centonze.jp/products

3

BEAUTY　PRESENT

翌朝のスッキリを目指して

ギャバサポート

主成分となるスペアミントをはじめ、アイケアの代表成分「ビルベリーエキス」、ヨーロッパ原産のハーブ由来の「アイブライトエキス」、漢方薬としての利用も多い「ツルレンゲ抽出物」の配合はそのままに、「GABA」を追加。目と脳のケアに加えて、心もケアしていただけるサプリメントに生まれ変わった。特に、「目覚めの良い朝を迎えた」「PC、スマホで目を駆使する」「睡眠不足が気になる」「ストレスフルな毎日だ」という方におすすめの商品だ。
今回は同商品を抽選で3名様にプレゼント。
内容量:21.24g（236mg×90粒）　標準価格:6,804円（税込）
問 『Be』カスタマーサポート
TEL:03-6869-3969　URL:https://be-beauty.jp/

4

ITEM　PRESENT

有名アスリート、芸能人からの支持を得て大ヒット中

バーンマシンゴールドラグジュアリー

バーンマシンは本体を持ち上げて、身体の前でグルグルと回すだけ。それだけで、両腕や腹筋、背筋、大胸筋、体幹など上半身を中心に短時間で、効率的、爆発的に鍛えられる。さらに、「手首強化にも最適」と宅トレ器具として釣り人にも大人気。5.5kgの本体に付属の重りを2個取り付けることにより最大6.38kgに増量し、心拍数を効果的に高めてスタミナアップを図ることも可能。
今回は同商品を抽選で2名様にプレゼント。
標準価格：20,166円（税込）
問 株式会社クリッパー
TEL：092-418-3248　URL：https://www.clipper-shop.co.jp

ケガ

・痛み予防のフィットネス

長引くコロナ禍での外出自粛による運動不足で、運動やフィットネスを再開する人が増えています。
また、リモート生活による体調の変化で、新たに運動やフィットネスを始める人も増えています。
そんな中、急に身体を動かすことによる、ケガの増加が危惧されます。

そこで本稿では、トレーナーの本来の役割である「ケガ予防」に焦点を当てるとともに、新しい生活環境での慢性的な「痛み予防」にも有効な、フィットネスやトレーニングの考え方を改めて整理します。

日々のコンディショニングをベストな状態に保つことが必要なトップアスリートをサポートするトレーニング指導者に、スポーツ医科学の見地から話を訊きました。

人間の身体は、動かないと、運動したくなるようにできている
身体の感受性を育てて、身体が動きたいように動かす

身体の感受性を育てる

施術家、スポーツトレーナーとして、プロアスリートから、重篤な障害を抱える一般生活者のリハビリまで広くサポートする松栄勲さん。

ケガ・痛み予防のフィットネス指導においてまず大切なのは、クライアントの運動に対する感受性、身体を動かしていないことに対する感受性を育てることだと話す。

「人間の身体は、動かさないと、硬くなったり、痛みを感じるところが増えたりするようにできています。人間の身体は、健康に生活するうえで必要なことをやりたくなるように出来ています。栄養が必要になれば、お腹が空いてご飯を食べたくなる。休養が必要になれば、眠たくなって寝る。それと同じで、運動が必要になれば、身体が痛みを感じて運動する。運動しない期間が長引いたことで、本来、人は運動をしたくなっているはずです。もし、今でも運動したくない、運動をしていない人は、その動かないことに対する身体の感受性も低くなってきてしまっているのかも。トレーナーの役割として、人それぞれの身体の痛みや、硬さ、動きづらさに気づけるように対話しながら、まず人それぞれの身体への感受性を育てることが大切です」

普段とは違う環境でフィットネスやトレーニングを始めるときの注意点

＊身体が欲していない運動をしない（運動の内容や、頻度、強度も、理論的に考えるより、身体の苦痛や、“動きたい”“動かしたい”という感覚を起点に運動をする）

＊これまで無意識でやっていた動作を、意識してやってみることで、動作の質を高めることができる（例えば、野球選手は自分のスイングをビデオ録画して研究したり、サッカー選手はドリブルの動作をボールなしで行ったりすることで、無意識で行っていた動作を、意識して行う機会を持つことで、動作の質が高まる）

■指導のガイドラインとおススメエクササイズ

1 見る 姿勢を全般的に見る

2 触る 関節の動きや、関節包の状態を確認する

3 動く 立つ、歩くなど、基本的な動作での代償動作を見つけて調整する

4 大きい関節を動かす
機能不全が見られる部位をVIMメソッドで調整
↓
動かす
↓
調整を繰り返して、代償動作をなくしていく。

◎**歩く** 人間にとって、「歩く」ことは、生理的に身体が欲する運動。身体の機能としては時速6kmまでの速さが適切（時速7km以上は、走るほうが身体の機能的には適している）。歩きたい速度で、歩きたいだけ歩く。

松栄さんが実践する、ケガ・痛み予防のフィットネス

「したいことを、したいように、気ままに運動を取り入れています。座っている時間が長くなれば、立って身体を伸ばしたくなるし、部屋にいる時間が長くなれば、外に行きたくなる。腰が張っていれば歩きたくなるし、時々筋トレもしたくなります。部屋に置いてあるバイクをこぐこともあります。そして、動きたくないときは、運動しません。運動したくないときは身体が回復のための休養を欲しているはずです。『やりたい』と感じたときに、やりたい運動をしていれば、筋力も心肺持久力も、高いレベルで維持できていることに気づきます」

お話を訊いた方
松栄勲さん
施術家、スポーツトレーナー
一般社団法人トップアスリーツ＆トレーナーズ協会代表理事
一般社団法人国際治療リハビリテーション研究所代表理事
治療家・トレーナー歴35年。金沢大学院医学系研究科医科学専攻修士課程修了。 画期的な施術法である「VIM理論」の創始者。2006 年に日本生理学会にて同療法のメカニズムを実証。「マツエセラピー」としてトップアスリートや治療家から注目を集めている。

ケガをする人としない人の差は、柔軟性/可動性
柔軟性/可動性を確保したうえで、正しい姿勢と動きを確立する

適切な柔軟性/可動性の確保で安定性を獲得する

ストレングスコーチとして、アメリカのメジャーリーグでの実績をもとに、日本でもトップアスリートから一般生活者のトレーニングを広くサポートする友岡和彦さん。

ケガ・痛み予防のフィットネス指導においては、適切な関節可動域を確保したうえで、各関節の正しいポジションを維持するとともに、体幹を安定させた状態で動ける身体をつくっていくと話す。

「トップアスリートの中でも、ケガをする人としない人がいて、その違いは柔軟性/可動性だと言えます。柔軟性/可動性が低いと、正しい姿勢が確立できず、そのままトレーニングや練習を続けることで、悪い姿勢が助長されてしまいます。悪い姿勢のまま動くことで、関節への不適切な負担や、特定の筋肉に過度な負担がかかり、ケガや痛みに繋がってしまいます。一般生活者でも、コロナ禍で座っている時間が長くなることで、円背姿勢のまま、柔軟性が落ちてしまいがちです。これにより肩甲骨周り、股関節周りの可動域が低下し、肩こりや腰痛、膝関節や足関節のケガや痛みにつながりやすくなっています。まず柔軟性を取り戻すことが大切です。ストレッチをする前に、腹式呼吸で副交感神経を優位にし、ストレッチも伸ばしたい部分に呼吸を入れるように意識すると、深い呼吸とともに、筋肉が緩んで効果的に柔軟性が確保できます」

普段とは違う環境でフィットネスやトレーニングを始めるときの注意点

＊「普段と違う環境のほうが、刺激が増える」と前向きに捉える

＊男性は、身体が硬いことによる姿勢不良によりケガに繋がりやすいため、運動前後の柔軟性の確保を念入りに

＊女性は、身体がやわらかく不安定になりやすいことにより、ケガに繋がりやすいため、体幹の安定と、関節の位置と動く方向を維持するインナーマッスルの活性化を念入りに

■指導のガイドラインとおススメエクササイズ

柔軟性/可動性は単なる筋肉の硬さだけが原因ではなく、構造上のアライメントが崩れていたり、安定すべき関節が安定しないことで、正しく筋肉が機能せず可動域制限に繋がることがあります。そのため、呼吸によって神経的に筋肉を弛緩させる命令を出したところで、以下の順序で姿勢の改善につなげていきます。

1. **腹式呼吸**
2. **スタティックストレッチにより柔軟性を高めて、適切な可動域を確保する。（特に、胸椎の可動性と、股関節の伸展）**
3. **体幹のニュートラルポジションを維持したまま、四肢を動かす**

◎姿勢や体幹をニュートラルな位置に戻すための、筋膜リリースとストレッチ、アクティベーション。

呼吸（両手を腰に置き、腹式呼吸でお腹が前後に膨れるように意識する）

スタティックストレッチ（伸ばしたい部位に呼吸を入れるようにしてストレッチする）

アライメント改善（スイングストレッチやリアライン・コアやストレッチポールなどを用いて、骨盤帯と胸郭をニュートラルな位置に保ちながら、身体を動かすことで、姿勢維持に必要な筋肉群にスイッチが入る）

アクティベーション（姿勢改善に必要な筋肉個々に刺激を与え活性化させる）

友岡さんが実践する、ケガ・痛み予防のフィットネス

「毎朝起きたらすぐに、リビングでテレビを見ながら『リセットプログラム』をしています。これは、DNS（動的神経筋安定化）エクササイズと、アニマルフローをはじめとしたエクササイズをもとに構成したオリジナルのエクササイズで、5分間くらいあればできます。赤ちゃんの成長過程をたどるように、寝た状態から、寝がえり、ずり這い、四つん這い、立位の動きへと移行させていくうちに、動きの土台づくりができる内容です。身体が整ってスッキリして、気持ちよく1日をスタートできます」

お話を訊いた方

友岡和彦さん

クリードパフォーマンス株式会社取締役

95年に立教大学を卒業後渡米し、98年にフロリダ大学Exercise & Sports Science学科を卒業。99年からMLBフロリダ・マーリンズなど3球団でS&Cコーチを務める。09年よりドームアスリートハウスで多くのアスリートをサポート。現在は、CREED PERFORMANCEのジェネラルマネージャーとして、トレーニング指導とともに、後進トレーナーの育成や地方創生にも取り組む。資格にNATA-ATC、NSCA-CSCSなど。

『ディトレーニング（運動中止）』動かないと、1ヶ月で体力も落ち、体組成も変わる
ジュニア期は身長も変わりイメージする動きと実際の動きの差を認知して運動する

変化した身体の動きを制御する「認知機能」「体性感覚」を取り戻す

日本オリンピック委員会(JOC) 強化スタッフとして、複数の日本代表チームのフィジカル強化育成責任者として指導をする一方、東大阪市のスポーツ健康プロジェクトアドバイザーとして、スポーツや健康づくりの環境の構築にも取り組む泉建史さん。

ケガ・痛み予防のフィットネス指導においては、運動ができない期間中の身体の変化を考慮したフィットネス管理や準備運動に関するトレーニング戦略が重要だと話す。

「急性障害、オーバーユースの障害では15～50%は【準備運動】の関連が高いと推測されています。また運動しなくなると、トレーニング効果は1ヶ月程度で落ちてしまいますし、日常生活の活動量が減るだけでも、体力は確実に落ちてしまいます。ジュニア世代では身長が伸び、成人では体脂肪が増えるなどの身体の変化が起きています。その状態で、急に運動を始めたり、運動を再開したときには、自分が思い描く動きと、実際の動きに乖離が生じてしまい、それがケガや痛みを引き起こす原因になります。成長期にて『クラムジー』の現象がでてくる際は、シンプルな動きをすることや遊びを通じた動きを導入することも体の動きを再構築するきっかけになります。ケガや痛みを予防する取り組みとしては、①体格の変化を知る、②日常的なパフォーマンス測定と動作アセスメント評価をして現状を把握 、③コンディショニング(心拍数・睡眠・食欲・主観的な疲労感) チェックをして変化を観察することが大切です」

普段とは違う環境でフィットネスやトレーニングを始めるときの注意点

＊ディトレーニング期や復帰のタイミングでアスリートの場合、NSCAの「アスリートのための安全なトレーニング再開に関するガイドライン」を参考に、最初の1週間は50%、次の1週間は70%程度として、3～4週間をかけて100%にしていきウエイト重量や無酸素性の能力を戻していく。
＊自身の体格の変化を確認する。成長とともに足から手足の長さなどの経過を追ってみる。また女子選手の前十字靭帯(ACL) 断裂の発症2～8倍。要因は相対的に広い骨盤構造とそれによる大きなQアングル形成、関節弛緩性が高い、動的アライメント不良(Knee-in toe-out)
＊動きのスクリーニング(簡単な準備運動で動きの再現を確認) やモビリゼーションの状態も確認する。(関節可動域が極端になさすぎるとケガや痛みにつながったりすることもあるが、可動域がありすぎて(ハイパーモバイル) も、筋力でのコントロール機能が低下することで、ケガに繋がりやすいこともある。
＊トレーニングや練習を始める前に「空間認知」「体性感覚」のイメージづくりのために、「練習場を歩き回る、見渡す」など環境観察をする。

■指導のガイドラインとおススメエクササイズ

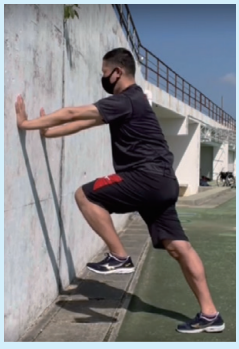
1 スポーツ競技
準備運動で強弱の変化をつけたスキッピングやジョギングでの立体動作により、床反発に備えた力の入れ方、抜き方を学び直す。ジョギングターンなど回転も加えたり、加速・減速などスピードを変えるなどで、自分の身体を制御するエクササイズを採り入れる「スキッピング」5～10m×強弱スキップ。

2 成長段階の女性選手
「女性アスリートの三主徴」に関するNSCAジャパンのS&Cの取り組みでも紹介。骨盤が広くなることによる、Qアングル形成に備えた 障害予防のエクササイズ「クラムシェル」15回×2セット。

3 一般フィットネス
転倒予防のための、スタンディングストレッチ&バランスエクササイズ「ニーハグ&クォード」。
立ちながらできるストレッチングなども導入することやバランス力を伴う柔軟づくりも将来的な体づくりの後押しになる。座ることも多い現代社会、どの世代にもキーになる動き。10カウント×2セット。

泉さんが実践する、ケガ・痛み予防のフィットネス

「近年、各世代のナショナル育成構築で各競技とも連携しエクササイズを確認し自分の動きを見直すいい機会にもなっています。また事前シミュレーションで実際にフィールドの瞬発系トレーニングの見本を見せる機会も増えます。陸上のウォール(壁) ドリルなども活用していて限られたスペースでも予防フィットネスを再現しています。スポーツの仕事で得た情報や経験がこの国の一人でも多くの子どもたちや一般社会の皆様へ伝えていけたら幸いです。」



お話を訊いた方
泉建史さん
日本代表トレーナー/フィジカル強化育成責任者
日本オリンピック委員会(JOC) 強化スタッフ
ナショナル強化医科学支援PTC、現在は体操/トランポリン・新体操・ウエイトリフティングをはじめ複数の日本代表チームの強化や2024、2028の世代のフィジカル育成責任者。WILLING所属
JRA日本中央競馬会・競馬学校・トレーニングセンター騎手実践課程フィジカル強化担当。ナショナルトレーニングセンター強化拠点/高地トレーニング/医・科学プロジェクト委員や東大阪市/街のスポーツ健康プロジェクト/HOSスポーツ健康教育アドバイザー実施。NSCAジャパン最優秀指導者賞受賞。

ジムでのトレーニングができないことで影響を受ける体力要素を知る
動きの学習をしてから、徐々に強度を上げていく

影響を受けている体力要素に、多面的に配慮する

JOC医科学強化スタッフで、テニス選手を中心に、多くのアスリートをサポートしている松田浩和さん。

ケガ・痛み予防のフィットネス指導においては、運動ができないことにより影響を受ける体力要素について、筋-骨格系の変化のみならず、感覚神経系への影響など、多面的に捉えていくことが必要と話す。

「長期にわたる外出自粛など、生活環境の変化により、この1年でヒトの基本機能である『歩く』という動きが激減しました。多くの方が、体組成の変化や、関節可動域の減少などを感じたはずです。また、それと同時に、足裏の『固有受容器』や、身体の加速や動きを感じる『前庭システム』など、感覚神経への刺激が減少した事により、バランス感覚の低下やコーディネーション能力の低下などが懸念されます。

また、ジャンプやダッシュなどの爆発的な動きでは、筋肉が伸張しながら力をため込む『遠心性筋収縮』がエネルギー源となっていますが、劣化したゴムを引き伸ばしたら簡単にちぎれるように、運動不足で硬くなった筋肉では当然、肉離れなどのリスクが高まります。

このような状態で、いままで通りのメニューに急に戻るのは、非常にリスクが高いです。また、不活動な状態が続いた後のトレーニングでは、『遅発性筋肉痛』も発生しやすいため、頻度は週1〜2回程度から再開するなどの配慮が必要です」

普段とは違う環境でフィットネスやトレーニングを始めるときの注意点

＊アスリートの場合は、FMSをはじめとした様々な評価を行い『今はどんな状態か』を必ず確認します。その上で、NSCAの「トレーニング復帰のためのガイドライン」を参考に、3〜4週間をかけて以前のトレーニングに戻していきます。

＊コロナ禍では、『今できることに専念する』という考えが重要だと考えます。ジムが休業になりウエイトトレーニングができないのであれば、自宅でストレッチに取り組み、可動性を高める。外出できないのであれば、規則正しく自炊して、体組成をコントロールするなど。

■指導のガイドラインとおススメエクササイズ

1 **HIITクラスの場合は、1〜2種目程度に種目を厳選する。**
種目を厳選する事で、リグレッション&プログレッションが、クラス進行中でもスムーズに行いやすくなります。

2 **対象者や体力レベルに応じた運動休息比を設定する。**
「20秒の高強度運動-10秒完全休息×8セット」というタバタ式にこだわらず、対象者の体力レベルを考慮したインターバル設定を行います。
(ex.中高齢者向けには、運動1：休息3〜4からスタートする事が推奨されています)

3 **その日の種目特性に合わせたウォームアップを取り入れる。**
事前の動作学習で、より安全にエクササイズを実施できます。

4 **心拍モニターの数字だけを頼りにせず、主観的運動強度やトークテストなども採り入れる。**
双方向でのコミュニケーションはセッションの継続率にも影響します。

◎HIITの定番種目「バーピー」や「ジャンプ」の前に行っておきたいケガ予防のためのエクササイズ

お尻をしっかり使うためのヒンジ動作のエクササイズ
(種目名：ヒンジプッシュ)

ジャンプ着地時のニーインを予防する中殿筋エクササイズ
(種目名：シングルレッグ・キープ・バランス)

松田さんが実践する、ケガ・痛み予防のフィットネス

「密を避けてトレーニングを継続するべく、24時間営業ジムでの早朝トレーニングが習慣になりました。また、私自身もPCワークが多いので『ながらエクササイズ』を研究しています。最近ではテレワークによる不定愁訴をどう予防するか、といった企業様からの健康講座のご依頼も多いですね。インスタグラム(@hirokazumatsuda0103)で、掲載内容に関するエクササイズ動画などもご紹介しています」

お話を訊いた方
松田浩和さん
DRESS BODY PROGRAM代表
Daikanyama Gym ASOBUヘッドトレーナー
JOC医科学強化スタッフ
テクノジムジャパン株式会社マスタートレーナー
テニス競技を中心に、国内外を問わず多くのアスリートのパフォーマンス向上をサポート。また、フィットネスジムのプログラム開発、専門学校講師、一般企業への健康講座の講師など、科学的根拠に基づいた運動方法の普及を行っている。

ピラティスの自主練やオンラインレッスンに、リスクも
関節の微細なズレを見逃さない

関節近くのインナーマッスルが、関節の動きを適切に制御する

鍼灸師とアスレティックトレーナーの資格を持ち、プロアスリートのサポートから、PHIピラティスマスタートレーナーとして後進の指導にもあたっている杉山匡人さん。ケガ・痛み予防のフィットネス指導においては、特に初心者やしばらく運動できなかった人の、自己練のリスクに注意を向ける。

「長期的に身体活動が少なくなっていることで、身体が硬くなっていることを感じる方は多いと思いますが、関節に近いところで関節の位置や動きを制御するインナーマッスルも硬く動きにくくなっています。それでも表面の筋肉で動けるので、関節がずれながら動き始めることになり、そのうち表面の筋肉への負担も高まってケガや痛みに繋がってしまいます。そのため、特に初心者の方や、既に身体に不具合を感じている方へのピラティス指導は、当初はできれば対面で、オンラインの場合でもライブの対面のパーソナルレッスンで、微細な動きのズレに着目して、エラーの動き(代償動作)の原因を探り、インナーマッスルにスイッチを入れる段階を大切にしています。インナーマッスルで関節の動きが安定してから、よりダイナミックな動きへと移行していきます」

普段とは違う環境でフィットネスやトレーニングを始めるときの注意点

*コレクティブエクササイズは、自己流で反復練習をしない。

*感染拡大が収束しない中では、マスクなどの感染対策を。

*アウトドアは感覚受容器への刺激が多く、とてもいい環境と言えるものの、気持ちが開放的になりすぎて、キケンなことにも挑戦したくなりがち。普段より少し慎重に、を心がける。

■指導のガイドラインとおススメエクササイズ

1 立位での姿勢をチェック

2 姿勢の乱れの根本的な原因を探る
(足首の状態やかみ合わせなども含め)

3 ピラティスの動きでインナーマッスルにスイッチを入れる
関節に近い筋肉がきちんと動いているか確認
↓
アウターも含めた動きで関節が適切な位置で動けるか確認

**◎家にいる時間が長く、股関節周りの動きが不適切になりがち。
股関節周りのインナーにスイッチを入れて、関節の適切な動きを取り戻す。**

クラム
股関節を外旋させる筋肉が、股関節の一番深部にある。外旋することを意識しながら行うことでインナーマッスルを活性化できる。関節が安定して、膝や足関節のケガや痛みが予防できる。

**ヒップリフト／
アーティキュレーティングショルダーブリッジ**
座りっぱなしの生活で、おしりの筋肉が使えなくなっていることで、腰を反らせる代償動作が出やすくなる。股関節周りの動きを出すことで腰痛防止に。

杉山さんが実践する、ケガ・痛み予防のフィットネス

「パソコン仕事が続くときは、10分くらいずつ、立ち上がってはエクササイズしています。傍から見ると、多動症のように見えると思います(笑)。仕事や勉強も、いい姿勢でしていても、動きが止まっているのは身体にとっては悪。ピラティスのリフォーマーが近くにある仕事環境が理想ですね。あと、趣味でボクシングをしていますが、ウォーミングアップとクールダウンをいつもより念入りに行っています。ウォーミングアップでは、股関節周りと胸郭周りの動きをしっかり出すこと、クールダウンでは、その日の練習で反復的に負荷がかかったところをほぐしておくことを習慣にしています」

お話を訊いた方
杉山匡人さん
鍼灸師、PHIピラティスマスタートレーナー
早稲田大学人間科学部スポーツ科学科卒業後、女性専用痩身フィットネスクラブインストラクター、接骨院スタッフ、プロ野球選手のパーソナルトレーナーなどを経験。履正社医療スポーツ専門学校専任講師などを経て、あらゆる種目のスポーツ現場でアスレティックトレーナーとして活躍。スペイン代表サッカー選手や日本代表プロ野球選手などの指導経験を持つ。現在PHIピラティス本部スタジオにて勤務。後進のトレーナー・インストラクターの育成にも携わる。

運動不足でジョギングを始めても、肩こりになるケースも
シンプルな動きの繰り返しだからこそ、適切な姿勢と動きで

シンプルな動きの繰り返しのため、動きの歪みも増幅されやすい

日本ランニング協会認定インストラクターとしてランナー向けの指導を行う傍ら、スポーツクラブでのパーソナル指導や、鍼灸院で治療にもあたっている小原慶之さん。

ケガ・痛み予防のフィットネス指導においては、特に、コロナ禍で運動不足を感じて、ウォーキングやジョギングを自己流で始めている方々に注意を促す。

「度重なる緊急事態宣言で、特に年輩の方の中には、身体を動かす機会が減ったことにより歩けなくなってしまったという方も多くいらっしゃいます。また、運動不足解消のためにウォーキングやジョギングをしても、かえって肩こりに繋がる場合も多く見受けられます。座りっぱなしの生活が円背を強めるため、ランニングの際に肩が上がったまま腕を振ることになり肩甲挙筋や僧帽筋に負荷がかかってしまうためです。ウォーキングやジョギングはシンプルな動きの繰り返しの分、間違った動きで行なってしまうと姿勢や動きの歪みが増幅され、ケガに繋がる可能性が高いので注意が必要です」

普段とは違う環境でフィットネスやトレーニングを始めるときの注意点

＊レベルと環境に合わせたシューズを選ぶ。ビギナーの方は、話題の「カーボンシューズ」は要注意。着地時の床反力が増幅されるタイプのシューズは、蹴りが強くなるため、ふくらはぎや足関節に負担がかかりやすく、動きのブレも出やすくケガに繋がりやすい。自分に合ったクッション性や安定感のあるシューズ、特に好きな色やデザインのシューズを選び、楽しみながらランニングができるようにすることもポイント。

＊ウォーミングアップは、胸郭周りと股関節周りなど体幹部に近い関節の動きを出すことを優先する。ふくらはぎなど足元ばかりを使う意識が強い人が多く見受けられるため、体幹部に近い関節の可動域と使い方が、膝や足首の関節の負担を軽減することを認識してもらう。

＊運動不足のため体重増加を恐れ、食事量を減らしている方も多い。ランニングはエネルギー消費量も多く、またミネラルも失いやすいため、体調管理のためにも食事のアドバイスも併せて行う。

■指導のガイドラインとおススメエクササイズ

1 自分の今の状態を知る
コロナ禍以前の動ける自分のイメージで運動を始められる方が多く、身体がついてこないことでケガに繋がるリスクがある。ダイナミックストレッチなどを行い、身体の硬さの違いを把握してもらう。

2 頑張りすぎない
シンプルな運動だからこそ、オーバーワークにもなりやすい。量ではなく、身体の使い方など質を意識。フォームの確認や、ドリルなども採り入れる。

3 大きく動かす（写真参照）
長時間の座位により円背が進み、呼吸もしづらく、腕も振りづらい姿勢になっている。各関節、特に肩甲骨や股関節を大きく動かし、関節の可動性に意識を向ける。
（ex.腕回し：胸郭や肩甲骨を動かすつもりで腕を大きく回す）

4 継続する
始めた当初は少しの運動でも疲れを感じたり、筋肉痛にもなりやすく、落ち込んでしまうことも。ただそこで辞めてしまわず、焦らず諦めず、少ない時間や低強度でも構わないので継続する事が肝心！続ける事で必ず身体は変わっていくため、そこから徐々に負荷を上げていく。

プルオーバー
両手を挙げ、反動をつけながら腕を肩甲骨から後方へ引く

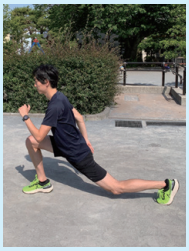
股関節まわし
片脚を股関節から大きく回す

トゥータッチ
膝を伸ばした状態で脚を前方へ振り上げ、逆側の手でつま先をタッチする

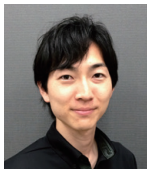
小原さんが実践する、ケガ・痛み予防のフィットネス

「密を避けながら河川敷などを走っていますがマスク着用のため、ハードな内容のランニングがしにくい分、フォームを意識し、動きの質を高めることを心掛けています。また活動が一部自粛になり普段より時間があるため、トレーニングやストレッチをより入念に行なっています。フォームを確立するための体幹や臀部のトレーニング、また膝を痛めやすいため股関節の柔軟性を高めるトレーニングに時間を掛けています。また週1回は身体のメンテナンスをする時間をとり、『鍼灸』『整体』『接骨院』でそれぞれに信頼できる行きつけの治療院の中から、その時の身体の状態に合わせて通い、不具合を溜めないようにしています」

サイドランジ
股関節をサイドに大きく開く。お尻を引くように、片側にしゃがみ込む。



バックランジ
片脚を大きく後方へ引いていく。しゃがみ込んだ後、元の位置に立ち上がる。



お話を訊いた方
小原慶之さん
鍼灸師 あん摩マッサージ指圧師
日本ランニング協会認定ランニングインストラクター
中学生から陸上競技を始め、大学では慶應義塾体育会競技部に所属し、現在もフルマラソンに出場。自身のトレーニングや怪我の経験を糧に、ケガの少ない機能的な身体づくりをサポートするトレーナー、医療従事者として活動している。

足裏の固有受容器からの刺激が多いほど
認知機能が高まり、姿勢も動きも自然に整っていく

足裏の固有受容器が、身体の認知と動きを正常化する

NATAアスレティックトレーナーとして、アスリートのトレーナーとして活躍後、現在はパワープレートのエデュケーターとしてパワープレートやそのほかボディケア商品のマーケティングを担当する水田智子さん。ケガ・痛み予防のフィットネス指導においては、長期的に運動機会が減っていることで、足裏の機械受容器への刺激が少なくなることの弊害に注意を向けている。

「足裏には、必要な身体の動きをとるうえで、地面との接触や圧力、地面の傾斜などを感知する機械受容器が多く存在しますが、動く機会が減ることで、その刺激が少なくなり、神経や脳が処理する情報も少なくなる結果、感覚認知機能が低下してしまいます。足裏からの刺激に応じて、全身の筋肉に適切な信号を出す機能も低下し、姿勢や動きにも歪みが生じてしまいます。脳の調整機能も低下してしまうことから、自律神経も失調して、集中力がなくなったり、ホルモンバランスの崩れなどによる不定愁訴も増え、こうしたこともケガや痛みの原因に繋がる可能性があります。そのため足裏からの刺激を増やすことが、ケガ・痛みの予防に繋がります」

普段とは違う環境でフィットネスやトレーニングを始めるときの注意点

＊自宅での運動は、裸足で、立位で行えるものを選ぶ。特に、足裏の拇指球・小指球・かかとの3点がおさえられていることで、全身の各関節が本来の動きを取り戻していく。

＊足の裏の機械受容器の2割は突起を察知するセンサーで、8割は振動を察知するセンサーとなっている。振動マシンも取り入れると、センサーの機能をより効果的に戻せる。

＊アウトドアの運動で、シューズにクッション性がありすぎると、足裏感覚が捉えにくく、適切な動きがとりにくくなる。足裏からの刺激が適度に得られるシューズやインソールを選ぶ。

■指導のガイドラインとおススメエクササイズ

1 突起がついた特殊なインソールやマットで、足裏の機械受容器を刺激することで、情報インプットの量を増やすだけでも、脳が処理する情報が増え、人間が本来持っている動きが取り戻される。

2 パワープレートなど振動マシンの上でバランスをとることで、振動覚、平衡覚、重力覚などの固有受容器からの刺激も増え、脳や神経のアウトプット機能も改善される。

3 ベアフットトレーニングでの、よりダイナミックな動きで、足裏からの情報に対する適切な動きを引き出していく。

◎座ったままの時間が長くなると、足裏の機械受容器からの情報が減りがち。家の中でも、足裏が刺激される環境をつくる

スリッパや室内履きに、科学的開発された突起のあるNabosoインソールを装着して、家で過ごす

家でのオンラインレッスンは、Nabosoトレーニングマットの上で、裸足で行う

水田さんが実践する、ケガ・痛み予防のフィットネス

「仕事でもお世話になっているサントリーサンゴリアスSCの若井コーチが、チームの練習ができなかった期間にオーストラリア生まれのHILITトレーニング『ZUU』のオンラインセッションを開催してくれました。『ZUU』は、ハイ・インテンシティ・ローインパクト・トレーニング（HILIT）という新しいコンセプトのトレーニングで、高強度ながらも、ジャンプ系の動きはなく、動物の動きに似せたエクササイズで構成されています。チームの関係者とのセッションや、知り合いのチームに紹介して一緒にオンライントレーニングを行いました。レッスン後には画面でハイタッチするなど、一緒に練習ができなくても、一体感や達成感が得られる貴重な体験ができました」

お話を訊いた方
水田智子さん
株式会社プロティア・ジャパン
マーケティング部 タクティカルマーケティング
セントメアリーズ大学のヘルス＆ヒューマンパフォーマンス学科を卒業後、NATA-ATCの資格を取得。日本に帰国後は実業団アメリカンフットボールチームやテニス選手などのトレーナーとして活動する傍ら、専門学校での講師も務める。現在は、パワープレートエデュケーターとして、スポーツ医科学の知識をベースにマーケティング業務に携わる。

ファシアの状態をこまめに手入れ
痛みがないことで、適切な動きが維持できる

ファシアの状態を整えると、痛みなく動き続けられる

鍼灸師、スキンストレッチスペシャリスト、フットケアスペシャリストとして、多くのアスリートや一般生活者のコンディショニングをサポートする熊沢裕子さん。

ケガ・痛み予防のフィットネス指導においては、身体を動かすときの痛みとして感じる、ファシア（人体の組織を包む膜）の状態に着目するとともに、ファシアをいい状態に保つことで、関節が動きやすくなり、ケガや痛みが出ない動き方が実現できると話す。「外出自粛が続き、身体を動かす機会が減ることで、ファシアと筋肉の間の滑走が悪くなっています。ファシアとは、全身の組織を覆っている薄い膜のことで、ボディスーツのように1枚で繋がっています。どこかが硬くなったり、よれていたりすると、他の部分が過度に引っ張られて痛みを感じたり、動きが制限されることになります。座る時間が長くなったことで、肩の部分のファシアが前にズレた状態のまま硬くなっていたり、お尻の部分も圧迫されたまま固くなって、血流が悪くなっています。成長期にある子どもたちも、運動をしない間に身長が伸びていて、オスグッドのような痛みに繋がりやすい状況にあります。スキンストレッチは、こうしたファシアのヨレや硬くなっている部分を、軽くさするだけで適切な状態に戻せます。ファシアの状態を、こまめに整えることで、ケガや痛みを予防できるのです」

普段とは違う環境でフィットネスやトレーニングを始めるときの注意点

＊運動前のウォームアップには、スキンストレッチとダイナミックストレッチが効果的。ファシアと筋肉を両方押す筋膜リリースは、筋の出力が落ちてしまうので運動前には行わない。

＊自宅やアウトドアなどで運動する場合、ケアや応急処置の設備が整っていないことが多い。水分補給や、ケアグッズも携帯できるものを準備する。

＊トレッキング中の膝の痛みなど、途中でケアできる環境がない場合は、スキンストレッチを持っていくと、数秒で痛みを緩和できて、痛みをカバーする歩き方による他の部位のケガや痛みを予防できる。

■指導のガイドラインとおススメエクササイズ

1 自分の身体の状態を確認し、痛みがある場所、硬くなっている場所を感じる。

2 痛みを感じる部分は、ファシアが過度に引き伸ばされている場合が多いため、痛みがある部分にファシアを集めるように、スキンストレッチをかける

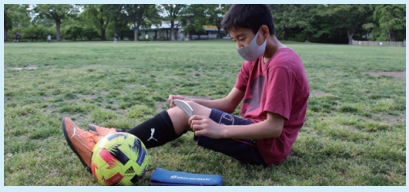
3 筋肉が張りやすい、組織が硬くなりやすい、痛みが出やすい部分に、全身のボディスーツのズレを元に戻すように、スキンストレッチをかける

肩こり改善のスキンストレッチ
座ったままの円背姿勢が続くと、身体の前側のファシアが硬くなり、前方に引っ張られて肩こりの原因になる。肩の後ろにファシアを集めるようにスキンストレッチをかける

ストレス解消と、脱毛予防にもなるスキンストレッチ
不安やストレスで緊張が続くことで、頭部が硬くなりやすい。頭から首の後ろに向けてスキンストレッチをかけると、脱毛予防にもなり心の痛み予防にも

熊沢さんが実践する、ケガ・痛み予防のフィットネス

「息子が空手とサッカーをしているのですが、長期間、練習やお稽古が休みになった時期は、ユーチューブを見ながら親子でできるトレーニングをしていました。息子が成長期で1年間で10㎝身長が伸び、オスグッドの症状があり、正座もできなくなっていたのですが、スキンストレッチをかけたところ、動いても痛みがなくなり、自ら練習前後にスキンストレッチをかけるようになりました。成長期に限らず、痛みがあると、動きたくなくなり、動かないことで痛みが出やすくなってしまうので、痛みをこまめにケアすることを大切にしています」



お話を訊いた方
熊沢裕子さん
ファイン！湘南代表
鍼灸師、スキンストレッチスペシャリスト
学生時代はバレーボール選手として活躍。治療のできるトレーナーを目指し、鍼灸短大で学び、2000年国家資格に合格。その後チームやアスリートのトレーナーとして活動する傍ら、ドイツ式フットケアスペシャリスト、ネイルケアスペシャリストのライセンスを取得。現在は、自宅サロンでの施術の他、東海大学操競技部トレーナー、伊丹アスリートクラブでの指導など。

トップアスリートも愛用

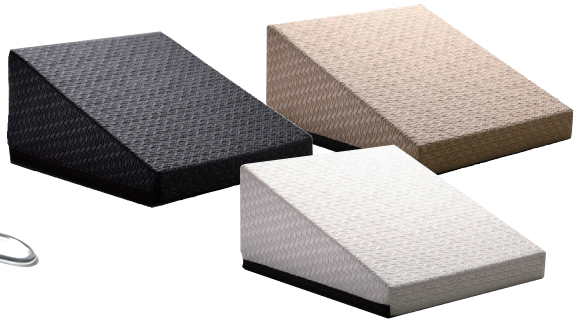
ケガ予防を目的とした
コンディショニングギアアイテム

HYPERVOLT GO ¥32,780
軽量化されたハイパーボルト
のコンパクトモデル。

HYPERFLUX
¥163,900
空気圧を利用するエアーコンプレッションシステムを採用。
コンディショニング維持・パフォーマンス向上を実現。

VENOM ¥40,700
疲労回復を目的とした
温熱と振動を駆使した
リカバリーデバイス。

ランプルローラー ¥3,850〜
特殊な凹凸で筋膜を刺激するコンディショングギア。



フレックスクッション ¥10,780
ジムでもお馴染み。股関節・骨盤のストレッチクッション。

ファイテン リラックスジェル(110g) ¥1,650
運動後のクールダウンに。
アスリートも愛用するボディケアジェル。

ROCKTAPE ¥2,530
筋肉疲労を和らげ、より早い回復を
促進するキネシオロジーテープ。

リアライン バランスシューズ足関節用 ¥7,200
膝関節や足関節の捻じれを矯正。
体の歪みを整えるバランスシューズ。

こちらに掲載の全商品は
「フィットネス市場」で販売中！

購入はこちらから

フィットネス市場
Fitness Ichiba

※表示はすべて税込価格です

＼ 日本マタニティフィットネス協会（JMFA）からお知らせ ／

2021年4月～2022年3月 講習会予定情報！

マタニティ・産後プログラムはもちろん、プレマタニティ（妊活）・メノポーズケア（更年期）と幅広く開催！

期間限定で講習会受講料割引キャンペーン開催！なんと、**一般価格（当協会非会員）、10%OFF！**

一般価格の各講習会キャンペーン価格は、下記各講習会情報をご覧ください。当協会会員割引も実施！詳細は、協会HPをご覧ください！

※キャンペーン期間：2021年4月1日～2022年3月31日までに開催する講習会

マタニティビクス

受講料　197,945円 → **178,151円**
日程　講義6/22（火）・23（水）
　　実技7/8（木）～11（日）
試験対策　8/14（土）試験：8/15（日）
会場　講義/Zoom
　　実技/Studio growpoint
　　（東京豊島区・南長崎）
次回開催　2022年1月予定

マタニティヨガ

受講料　171,600円 → **154,440円**
日程　講義6/22（火）・23（水）
　　実技7/1（木）～3（土）
試験対策　8/7（土）試験：8/8（日）
会場　講義/Zoom
　　実技/Studio growpoint
　　（東京豊島区・南長崎）
次回開催　2022年1月予定

ベビービクス&ベビーヨガ

受講料　122,100円 → **109,890円**
日程　8/19（木）～21（土）
試験　9/19（日）
会場　OKJ芽育スタジオ
　　（東京品川区・青物横丁）
次回開催　2022年2月予定

ママフィットwithベビー

受講料　126,995 → **114,296円**
日程　9/2（木）～4（土）
試験　10/3（日）
会場　Studio growpoint
　　（東京豊島区・南長崎）
次回開催　2022年2月予定

プレマタニティフィット（妊活）

受講料　88,330円 → **79,497円**
日程　10/6（水）・7（木）
試験　11/7（日）
会場　Studio growpoint
　　（東京豊島区・南長崎）

ママヨガwithベビー

受講料　126,995円 → **114,296円**
日程　11/4（木）～6（土）予定
試験　未定
会場　未定

メノポーズケア（更年期）

受講料　87,835円 → **79,052円**
日程　11/17（水）・18（木）予定
試験　12/19（日）
会場　Studio growpoint
　　（東京豊島区・南長崎）

JMFAが展開する安心・安全のプログラムを導入しませんか？
産後のプログラム、プレマタニティフィット（妊活）・メノポーズケア（更年期）のプログラムは、導入費無料ですぐに導入可能です！ オンラインでも実施可能（要相談）！

※当協会が展開するマタニティプログラムは、当協会の登録施設でしかレッスンできません。
詳細は、お問い合わせください。

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

協会・養成講座の詳細はコチラ▶

〒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　http://www.j-m-f-a.jp
講習会のお問い合わせ・お申し込み　担当：金子　E-mail：kaneko@j-m-f-a.jp
プログラム導入のお問い合わせ　担当：吉住　E-mail：yoshizumi@j-m-f-a.jp

認定インストラクターは全国のフィットネスクラブ、専門スタジオ、公共施設、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。

NEXT
EVENT REPORT

event 01

暮らしとスポーツが“つながる”two-nagual

目指すは1000m級！ 初めてのトレッキング挑戦 3か月チャレンジ

モニターイベントには、フィットネスクラブの関係者２３名が参加。

2021年4月17日(土)
@代々木公園（東京）
主催　two-nagual編集部（クラブビジネスジャパン）

●講師

戸高雅史さん
登山家、野外学校 FOS 主宰
「two-nagual トレッキング」総合監修

友岡和彦さん
トレーナー、クリードパフォーマンス取締役
「FITNESS CAMP for OUTDOOR」総合監修

伊丹崇さん
野外学校 FOS

第1部は、森を歩きながらの自然の楽しみ方と、トレッキング時の登りと下りの基本レクチャー。

戸高さんが主宰する「野外学校 FOS」の伊丹崇さん。

トレッキングプログラムの特別講師は、ヒマラヤ登山のスペシャリスト、戸高雅史さん。

第2部は、屋外でもできる「FITNESS CAMP for OUTDOOR」セッション。

講師は、日本を代表するトレーナーのひとり、クリードパフォーマンス取締役、友岡和彦さん。

暮らしとアウトドアスポーツが“つながる”two-nagual サイトのオープンを記念したイベントが、東京・代々木公園で開催されました。

記念イベントのテーマは、トレッキング！

初心者でも安全に、トレッキングを楽しみながら、しかもフィットネスレベルも挙がる、そんな特別プログラムを、豪華な講師たちが提供してくれました。

穏やかな代々木公園でのイベントは、2部構成。

第1部の講師は、ヒマラヤの数々の８０００m級登攀で知られる登山家、戸高雅史さん。

山登りのプロのレクチャーでは、戸高さんの穏やかな人柄が伝わる、自然への興味関心が深まるプログラムと、山でのカラダの使い方を、登り方、下り方のワンポイント指導で実践。

参加者にとって、森をそぞろ歩き、自然と自分との対話を体験する貴重な時間になったようです。

そして第2部は、メジャーリーグの選手たちなど数多くのトップアスリートを手がけてきた友岡和彦トレーナーによる、「FITNESS　CAMP for OUTDOOR」プログラムです。

友岡さんが提供する「FITNESS　CAMP for OUTDOOR」は、公園でも、スタジオでもできる、スポーツのパフォーマンスUPのプログラム。

その「FITNESS　CAMP」のアウトドア版が、今回、公開されました。

トレッキング特有のカラダの使い方を学びつつ、フィットネスプログラムとして楽しみながらパフォーマンスが向上し、しかも怪我や故障の予防にも役立つと、「FITNESS　CAMP for OUTDOOR」参加者に大好評でした。

３か月かけて１０００m級の山を目指す、このイベント。

次回は、5月の里山での、地図読み遊び& BBQ。そして6月は、いよいよ１０００m級の山に挑戦です。

イベントの模様や、戸高雅史さんのロングインタビュー、トレッキング講座（動画）、友岡和彦さんによる「FITNESS　CAMP for OUTDOOR」動画、おススメのアウトドアイベント情報などのご紹介は、暮らしとアウトドアスポーツが“つながる”two-nagual サイトまで！

https://two-nagual.fitnessclub.jp/

event 02

zen place

世界と繋がる BASIピラティス オンラインレッスン

2021年5月1日(土)

8:00〜 Rael Isacowitz（ラエル）
「通常クラス 75分」
Presentation By zen place

●講師　Rael Isacowitzさん

BASI ピラティス（Body Arts and Science International）は、1989年に Rael Isacowitz によって設立された。 現在では南カリフォルニア、ニューポートビーチに本部を構えて、全米各地、世界40カ国にわたる世界最大規模のピラティス専門のプログラム提供者であると同時に、業界の基準となる存在となっている。

彼の指導するピラティスは、最新の科学を重視したものであり、特に、そのスタイルの機能的な美しさは様々なピラティスのスタイルの中でも世界で No.1であるといわれている。

日本では zen place 銀座スタジオをはじめ、全国をオンラインで繋ぎ、250名以上の参加者を集め実施された。NEXT編集部員も早朝8:00から銀座スタジオの大型モニターで繋いだ Rael 氏のオンラインレッスンに参加し、清々しく、素晴らしい一体感のある時間を体験した。

basi PILATES
世界と繋がる
オンラインレッスン

このワークショップについてのご質問はこちらまで
問合せ先：info_bms@zenplace.co.jp

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.32 GUEST

満原 涼さん

Ryo Mitsuhara

・一般社団法人ブレス浜松チーフトレーナー
・日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
・ブレス浜松ホームページ
https://www.breath-hamamatsu.com

MY POLICY

早く着きたいなら、ひとりで行け。
遠くまで行きたいなら、みんなで行け。

プロフェッショナルスポーツ。それは、スポーツに従事していることで、報酬を得ている選手、指導者、経営者等で構成されたスポーツ組織。こう表現することが、一般的な解釈であろう。日本におけるプロスポーツと言えば、プロ野球とサッカーのＪリーグをなしには語れないが、プロであるが故の厳しい現実がある事も確かだ。前述したプロスポーツ組織の引退平均年齢は、プロ野球で30歳前後、Ｊリーグに至っては26歳前後と言われている。今回は、このような厳しいスポーツ業界の中で、多くの地元スポンサー、そしてファンの支援を受け、地域ぐるみでトップリーグ昇格を目指す、バレーボール V2リーグ“ブレス浜松”でアスレティックトレーナーを務める、満原涼トレーナーにお話を伺う事ができた。

今年でトレーナーキャリア10年目を迎えるという満原トレーナーだが、まず、ブレス浜松でアスレティックトレーナーとして活動することになった経緯を聞いた。

「以前、現在 V1リーグ所属の日立リヴァーレさんでトレーナーとして2年間活動しており、その時に監督をされていた濱田義弘監督が、ブレス浜松の監督に就任されるタイミングで、声を掛けて頂きました」

各スポーツのプロチームや社会人リーグで活動されるトレーナーは、監督やコーチとのパイプは非常に大切だという話を度々聞く。しかし、大前提で必要とされるだけのスキルやテクニック、人間性が兼ね備わっていなければ、このような話は無いであろう。そういった意味でも、日立リヴァーレさんでの満原トレーナーの働きは、信頼に値したということが分かる。

「声を掛けて頂いたときは、社会人アメリカンフットボール Ｘリーグで、7度の日本一にも輝いているオービックシーガルズさんでアスレティックトレーナーを務めていたのですが、ちょうどチームとの契約が切れる時で、このタイミングでの打診には、強い“縁”を感じずにはいられませんでした」

そんな濱田監督の期待に応えるべく、このオファーを快諾。奥様と二人、東京から浜松への移住を決めた。しかし、5年ぶりのバレーボールチーム、しかも初めての地域という事で不安はなかったのだろうか。

「2年間の日立リヴァーレさんでの経験と、他スポーツのチーム、選手のサポートを学んだこともあり、不安よりも期待しかありませんでした」

しかし、着任してみると、これまでの状況とは環境的に大きく違っていた。

「6年間お世話になったオービックシーガルズさんは、史上最多の優勝回数を誇る名門中の名門で、常にトップリーグで優勝に絡むようなチームでしたので、全てが恵まれていたことに気付かされました」

多い時には、トレーナーだけで20名（実習生含む）編成でサポートをしていたというから、スポーツ特性は違うが、その規模感には驚かされる。対して、ブレス浜松の状況はどうか。

「トレーナーは私一人です。常勤のコーチもいないので、現場では実質、濱田監督と私の2名体制です。更にチーム専用の体育館もありません」

なぜか嬉しそうに話す満原トレーナー。

チームスポンサーの協力を得、皆で作ったトレーニングルームで指導を行う満原トレーナー。

専門学校の教員時代の一枚。人や物事に正面から向き合う事を学んだ貴重な時間だ。

体育館でストレッチ指導を行う際も、その意味を選手に理解してもらうために、何度でも説明を行う。

「このような状況ですが、協力、応援して頂ける地域の方々がたくさんおり、専属トレーナーは私だけですが、皆でチームを盛り上げ、良くしようという雰囲気の中で仕事が出来る喜びを、毎日噛みしめながら過ごしています」

支援を頂いている企業の中には地元の病院もあり、ドクターや理学療法士の方々と連携を図る事で、着実に成果を出せているという。また、濱田監督のコンディショニングに対する理解も深く、それらが選手にも浸透し、ケガの予防やパフォーマンスの向上に繋がっているとも話してくれた。また、練習環境についても、地元企業の協力なしには成り立たないという。

「専用の体育館はありませんが、チームスタッフ全員で手分けをして体育館の確保を行っています。また、スポンサー企業の協力のもと空き倉庫を貸して頂き、社員の方々と一緒に解体や掃除を行い、トレーニングルームを作る事ができました」

現在も、スポンサー企業の社員の方々の協力を得て、定期的な点検や改装を行いながら、選手にとって少しでも良い環境を提供しようと、皆で奮闘しているという。また、このような経験を積ませて頂くきっかけを作ってくれた、濱田監督への感謝の言葉も忘れていない。

「濱田監督とは20歳近く年齢が離れているのですが、練習中も試合中も、私の話を非常に良く聞いてくれますし、アドバイスを求めてくることもある位です。働きやすい、そして、働き甲斐のある環境を作って頂いている事には、本当に感謝しかありません」

しかし、男所帯のアメフトチームに長らく在籍した後の女子バレーチームでは、やはり勝手が違ったという。

「年齢的に若いチームという事もあるのですが、常に意味や理由を伝え続けないと、意欲を削いだり、間違った動機付けを行ってしまいやすいと感じています」

これらを解消するために彼は、コミュニケーションの重要性を上げる。

「選手には、トレーニングを行う事でどういう結果が出るかをなるべく分かり易く、出来る限り具体的に説明をしようと心掛けています。反面、学生ではないので、自ら考える事も促すようにしています」

着任当初は、ウォーミングアップの取り組み一つをとっても、正直、曖昧で不十分だったという。そこから、2年間をかけて根気強く指導を重ねた。その結果、今では個々がその日の体調や怪我の具合などを考慮した上で、それぞれに適したウォーミングアップを行い、ベストな状態で練習に入れるよう、考えるようになったという。

「選手達は皆、協力を頂いているスポンサー企業に就職し、朝から夕方まで一般社会人として仕事をしているんですね。このような二足の草鞋を履かせて頂いていることも、組織が一つの目標に向かって行動するには、個々が考える事が重要だという事を、学ばせて頂いていると思います」

昨シーズンは、リーグ戦で4位という結果だったというが、この結果をどう見ているのだろうか。

「練習環境や練習時間を考えれば、選手たちは十分過ぎる位戦ってくれたと思います。しかし、濱田監督が描いているビジョンははるかに上なので、私も成長しなければいけないと思っています」

地域、スポンサー、ファンの方々と目標を共有することで、トレーナーとしての関わり方の新しい形を学び、楽しみ、成長させてもらっていると話す満原トレーナー。反面、トレーナーとしての専門分野の掘り下げが浅くなっていないか、不安になることもあるというが、彼が指導する上で一番大切にしている事を聞いた。

「スポーツ特性に応じた、正しい動作づくりを徹底して指導しています。ブレス浜松に着任した当初は、怪我人もその予備軍も多かったのですが、正しい動作を行うためのトレーニングやエクササイズ、ストレッチを徹底する事で、格段に怪我人の数が減りました」

更に、トレーニング以外の重要性も説いているという。

「睡眠時間の確保、バランスの良い食事は、パフォーマンスに直結する重要な要素だという事を、チーム内で共有してもらっています」

日中は会社勤務、夕方から練習、そして週末は遠征という、過酷なスケジュールをこなす選手達。その上で、限られた時間を選手一人一人が最適な状態でマネジメントする事が、勝てる集団を作り上げる基礎となるのであろう。今回の取材中、スポンサー企業やファンへの感謝の思いを幾度となく語り、そしてチーム、選手を最優先で考える満原トレーナーから、私自身多くを学ばせて頂いた。

浜松に来て3シーズン目を迎える今年。満原トレーナー、そしてブレス浜松が、浜松市民の強力なバックアップを得て、皆の手でV1昇格を掴み取る日を期待し、今回の章を終わりたい。

満原涼の原動力

(左から) ▶濱田監督の誕生日を選手と祝う一枚。全員の力でV1昇格を手にしたいと語る。
▶専門学校時代の同期で、切磋琢磨した田原トレーナーと岡田インストラクター。浜松まで会いにきてくれるなど、彼ら二人の存在はかけがえのないものとなっている。
▶Vリーグ再チャレンジのチャンスを頂いた濱田監督。多くのガッツポーズが見れるよう、全力サポートを惜しまない。
▶リフレッシュのために、時折チームでBBQを行うというあたご川。澄んだ水と鮮やかな緑に癒されている。

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12回 トレーナーとして活躍する上で必要不可欠なスキル

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/

パーソナルトレーニングを受けることは以前よりさらに一般的になり、多くの人が利用するようになりました。この需要の増加に伴い、トレーナーの数も増加し、競争は激化しています。この中でも活躍しているトレーナーが大切にしていることがあります。それは「ブランディング」です。

ブランディングは、消費者に対して、ブランドに価値を感じてもらう活動全般のことで、これに成功するとブランドを認識してくれるようになります。

ブランドが確立すると、自身の商品やサービスは、競合とは明確に区別されるようになります。その結果、他と比較されなくなり、独自の価値として確立され、信頼が増すことにも繋がります。

通常、消費者は商品やサービスを購入する際、金額や機能、デザインなど様々な要素を比較検討します。しかし、ブランディングが成功している場合「このブランドだから」という理由で選ぶようになります。つまり、金額や機能の良さといった実用性の要素で比較されるのではなく、ブランドに対して抱く感情で選ばれるようになるということです。

たとえば、IT業界のAppleはブランドが確立されているため、Appleを好む消費者はスマートフォンを購入する際、機能や価格などを他のメーカーと比較することなくiPhoneを選択します。また、ビジュアルデザインを手掛ける仕事をするのであれば、初めにMacを第一候補に挙げるようになるでしょう。このようなブランドを確立させたのは、「誰でも直感的に操れる」というコンセプトに基づき、一貫した商品の開発や提供を続けたブランディングの賜物でしょう。

ブランディングに必要な要素は実に様々です。トレーナーの活動で考えてみると、ジムの名称やロゴ、施設やホームページのデザイン、SNSでの発信内容、指導時の声掛け、身だしなみ、電話やメールのやりとりなど、実に細かい部分まで関係していきます。また、セミナーや講習会に参加して資格を取得することも、ブランディングの一つです。特定の分野への強さを示すことで、他のトレーナーとの差別化に繋がります。

NESTAでは、ニーズに特化したスペシャリスト資格講習会を開催していますが、これらは単にトレーナーの方々の知識やスキルを磨くだけではなく、ブランディングのサポートの一つです。たとえば「ダイエット&ビューティースペシャリスト」という資格を保持することで、「ダイエットや美容に関して高い知識とスキルを持っていること」を、外部に対して分かりやすく示すことができるのです。

これらの要素をブレることなく、一貫して発信・提供していくことで、ブランディングが成功し、トレーナーとしてのブランドが確立されます。その結果、周囲に競合のジムが出来ても関係なく、クライアントはトレーニングへ来てくれます。また、COVID-19の状況下のように、ジム通いが難しくなってもオンラインでトレーニングを受けてくれたり、状況が落ち着いたら、再び通い始めてくれたりします。

ブランディングを行うことは、トレーナーとして活躍するために必要不可欠です。日々の活動を見直し、修正をかけながらより良いものを提供し、自身のブランドを確立させ、イメージを高めていきましょう。

Dai Uohara

魚原 大の 世界への挑戦

本日の名言

Innovation distinguishes between a leader and a follower.

～イノベーションは、誰がリーダーで誰がフォロワーかをはっきりさせる～

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！

株式会社D-Revolutions代表の魚原です。

6月に入り今年も半分が経過しました。

今年に計画した事などを振り返る良い機会ですね。

「目標を立てる→定期的な効果検証→軌道修正→継続」

このルーティンを繰り返しトライ&エラーを繰り返すことが大切ですね！

私も2021年に立てた目標を見返し軌道修正している最中です。

さて、本日の名言

【Innovation distinguishes between a leader and a follower.】

～イノベーションは、誰がリーダーで誰がフォロワーかをはっきりさせる～

時代を先取り、若くして病に倒れたイノベーターであるスティーブジョブズの言葉です。

よりイノベーティブな事を行うのであれば役割分担は必須。

得意分野を最大に生かせ、苦手部分を補ってくれるチームは最高です。

その中で最もコアとなるのがリーダーの存在。

得意分野を持った、ある意味異質な集まりでは個々の意見を聞き入れ尊重する事は大切ですが、そればかりだと前に進みにくい。その時に必要となるのが、誰がリーダーで誰がサポートに回るのか。

ここを明確にすることにより、チーム内の士気を高め、プロジェクトをよりスムーズにする事ができるでしょう。

弊社でも1つのプロジェクトを始動する際は、プロジェクトのリーダーとサポート役を明確に決めてスタートしています。

また1つのプロジェクトを任せる事により、クルー1人1人の責任感が増し、スキルアップに繋がると信じています。

まだまだコロナウイルスが猛威を振るっていますが、我々運動指導者は健康の必要性を訴え続け、1人でも多くの方が健康に日々を送れるようにサポートし続けていきましょう。

2021年5月15日
女性専用パーソナルトレーニング&スモールエリア
～I'll be...アイルビー～
グランドオープンしました。

弊社アパレルブランド
『BLITZentertainment』
1周年を迎えました！

マイクロジム成功の鍵

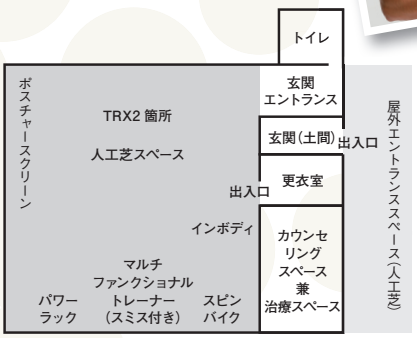
Key Factor of Success

vol.52

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！

Physical Conditioning Lab.【Re:Set.】

代表者名	渡部真吉　（株）e-MOTIONs代表取締役、柔道整復師、NSCA-CPT、健康運動指導士、FMS L1-2、SFMA L1、PRI、DNS他
所在地	〒010-0976 秋田県秋田市八橋南2-8
会員・料金システム	○パーソナルトレーニングコース ・パーソナルトレーニング（60分、4回／月）　24,000円／月 ・セミ・パーソナルトレーニング（75分、4回／月）　20,000円／月 ＊お一人あたり、3人まで ・学生アスリートコース（60分、4回／月）　22,000円／月 ・ダイエット栄養管理オプション　1ヶ月サポート　35,000円　など
URL	https://www.emotions-akita.com
広さ	57平米
スタッフ数	男2名：女4名＊管理栄養士（業務委託）
主なマシン・使用ツール	パワーラック、マルチファンクショナルトレーナー（スミスマシン付き）、スピンバイク、オリンピックシャフト、ヘックスバー、パワーブロック、TRX、アルティメットサンドバック、バルスライド、ストレングスバンド類、FMSキット、PUSH、スピンバイク、インボディ、Hypervolt等の筋膜リリースツール、Radiostim（ラジオ波）、他
開業資金と内訳	マシン購入費　約200万円（リース契約）　備品購入費　約100万円 ＊内外装費は家賃に充填している為、初期投資額には含んでいません。 ※マシンは以前の施設から移動しているものがあります。



Q 開業をするまでのトレーナーとしてのキャリア

スポーツ専門学校を卒業し、フィットネスインストラクターとしてキャリアをスタート。その後トレーニング施設で指導を担当した後、柔道整復師の免許を所得しアスリート特化型の整骨院を開業。生まれ故郷である秋田県の社会課題である高齢者の健康問題を解決する為、株式会社e-MOTIONsを設立し、運動機能特化型デイサービスを開設。子供の発育発達からプロアスリート、要介護者まで、効果的なコンディショニング・トレーニング指導を行っています。
NEXTトレーナーオブザイヤー2013最優秀賞、NSCAジャパン パーソナルトレーナーオブザイヤー2015受賞、NSCAジャパン広報委員会委員、東北エリアディレクター　秋田県スポーツ推進委員会委員。

Q 開業をすることになったきっかけを教えてください

2年ほど前から試験的にパーソナルトレーニングスペースを接骨院内に開設し、需要の高まりを確信したタイミングで、多くの方を迎え入れるべくソフト・ハード両面の環境を整え、現在の場所に移転し再オープンしました。

Q 主なお客様層を教えてください

経営者、アナウンサー、タレント、アスリートです。

Q この立地にした理由を教えてください

経営者の知人が民間の体育館を作り、施設に隣接するテナントスペースに運動関連の入居を希望しており、声を掛けられたためです。

Q 集客方法と継続して通ってもらうための工夫は？

経営者の繋がりからの口コミがほとんどで、お客様がお客様を連れて来てくれています（現在受け入れ定員に達しキャンセル待ち状態）。

Q やりがいを感じること、嬉しい事は何ですか？

入会当初はボディメイクやダイエット等を気にされてた方々が、3か月毎に動作評価を行う中で自然と見た目や数字の変化だけでなく、身体の姿勢や不調の改善といった内面の部分にも当施設でのトレーニングが有効であるという事を認識し、重要視してくれる様になる事です。

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

試験的に開設していた時は、顧客層を絞る意図で、広告や告知などを一切行わなかった結果、認知度が低いまま集客も思わしくありませんでした。その反省を踏まえ、新店舗ではSNSを始め地方のメディア露出も行った事で、開設当初から多くの入会希望者を得る事ができました。

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？

この施設以外にも整骨院や介護施設も運営しており、治療や介護予防、リハビリ等のジャンルがボーダーレスに事業として関連性を持ち、その中心にトレーナーが当たり前に存在する環境を創造していきたいです。

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

整骨院、介護施設を運営しており、今回パーソナルトレーニングジムを開業された渡部トレーナー。「入口は違うが全てトレーニング指導をしています」「トレーナーが整骨院、介護施設を行っている」と力強く語られておりトレーナーとしての自負、誇りを大いに感じ、私も身が引き締まります。

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

自らの強みを認識し、その強みを生かせるサービスづくり、環境づくりをして、お客様が選びやすいようにすれば、自ずと成功の可能性は高まると思います。地方には地方のやり方があります。

渡部真吉さん

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

Vol.5

ウェイ・オブ・シンキング

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

企業に勤めている男性を中心に、弊社が独自に収集させて頂いたアンケートによりますと、大半の方が健康への不安や現状に対する不満があり、健康づくりへの必要性は緊急性が高く、その方法として「運動」が不可欠であると答える方の多さに驚きました。

現状の仕事のスタイルにこだわらなければ、いくらでも社会から必要とされる存在として活躍できる場はあるのです。フィットネスクラブを盛り上げながら、【どうすれば今こそ世の中に貢献できるか】ということについてまとめます。

強みは他者評価で決まる

昨年から異業種の方々や、フィットネスに出会ったことのない方々と積極的に接して来ている中で、私たちインストラクターは「強み」というものを履き違えて認識している場面が多々あると感じます。例えば、ダンス系のプログラムを指導していること、パーソナル指導を得意としていることも確かに強みではありますが、対象者によってはかなり専門的なことになり過ぎてしまい、その価値は伝わりません。受け取る側にとって価値となれば、それが強みとなる訳です。どんな悩みがあるのか、何を求めているのかを聞き、その悩みを解消するために自分なりにできることは何でしょうか。その強みが、好きなことで得意なことなら尚良しですね。

どんな感謝の言葉をもらいたいか

逆算思考の発想です。仕事をする上で、あなたは「誰にどんな感謝の言葉をもらいたいですか?」。この問いに答えることで、どんな仕事や働き方をしたいのかが見えてきます。既に出会っている人に対してのサービスの提供なのか、まだ見ぬ方々に対しての価値の提供なのか、そのサービスや価値を受け取った方がどんな風に喜んで、どんな感謝の言葉を自分にかけてくれるのか思い描いてみましょう。そうなる未来のための設計図を描けば実現していきます。

失敗という概念はなくなった!?

人には、現状維持バイアスがあります。失敗するくらいなら今のままを優先してしまう先入観や偏りのことです。「現状から一歩踏み出したほうがいいかもしれない」と思いながらも行動できないことがありませんか?

昔は失敗すると怒られましたね。でも今は時代が変わりました。失敗して強くなり、失敗しながら成長し、失敗してこそ輝く時代です。私は、これまでたくさんの失敗をしてきましたが、その経験があって良かったと心底感じています。失敗を恐れず頑張る人を応援し、いつでも支えになる仲間でありたいと考えています。

zoomとFacebook LIVE同時進行のインストラクター向け無料オンラインセミナー3日間で明日への活力を注入!

【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49回 スマホ脳

著=アンデシュ・ハンセン
新潮新書

コロナ禍の中で発行されたこの本は、今年の1月に22万部を超えるベストセラーになったそうです。さらにこの本をもとにスウェーデンの学校教育の現場で改善メソッドを取り入れるようになったとか…。

タイトルを見ただけで、おおよそ本の中身は想像がつくけれど、うつなど精神障害との関連や、睡眠障害の問題、集中力の欠如からくる学力低下問題、人間関係などコミュニケーションの問題を動物としてヒトが備えた機能が失われること、またその機能ゆえに依存していく観点から興味深く語られています。

私たち運動指導者もスマホは欠かせないツールとなっていますが、皆さんは1日何時間スマホを見ているのでしょうか?私も早速スクリーンタイムを調べてみると、私の場合は平均2時間弱でした。でも現代人は、平均4時間に達しており、10分に1回スマホを触り、1日平均2600回スマホを触るとのことです。確かに通知音が聞こえたり、スマホの画面が明るくなったりするとすぐに反応したくなります。

どうやら私たちの脳は、「何かあるのでは?」「~するかもしれない」と期待をしているときに報酬系のドーパミンの分泌が高まり、ここに依存のメカニズムが隠れているようです。であるならば「痩せるかもしれない」という期待を運動することに置き換えれば、スマホデトックスもできるし、なりたい自分にも近づけるはずです。

この本でも、「スマホ依存を防ぐために運動すること」がしっかりと書かれています。高齢者よりも生まれた時からデジタル機器に囲まれて、すでに気づかないうちにスマホ脳になっている子ども達や若者たちにその必要性がより求められます。にもかかわらずコロナ禍です。動くことに制限が加わり、自粛生活によってデジタル機器への依存度は高くなり、座りっぱなしの日常生活になって、不調を訴える人が増えているのが現状です。

スマホへの依存を断ち切るためにまずできることから始めてみましょう。私の場合は、寝る前の電子書籍の読書を紙の本の読書に戻し、ほとんどのアプリの通知をオフにし、電源オフの習慣をつけることにしました。皆さんもスマホに脳をハッキングされないように、スマホを手放した時間を有効に使っていきませんか?

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。

トレーニング指導者 Interview

結果、効果を共有できるのがトレーナーとして一番の喜び。顧客ニーズの理解が自身の技術を成長させてくれる。

田中 裕三さん
Yuzo Tanaka

株式会社THINKフィットネス
ゴールドジム事業部
エリアマネージャー
JATI認定トレーニング指導者（JATI－ATI）

15年前の2006年4月にゴールドジム（株式会社THINKフィットネス）に入社。大学生時代から総合スポーツクラブでのアルバイトを経て、フィットネス業界で長年活躍している田中裕三さんは、2016年にJATI資格を取得。

「ゴールドジムでは自社のアカデミーを卒業するとJATIの本試験の受験資格を得ることができます。アカデミーでは生理学・解剖学・リハビリの3科目のカリキュラムで構成されていて、トレーナーとして勉強する最高の環境にあります。私もゴールドジム・アカデミーを卒業してJATIの資格を取得しました」

アカデミーやJATIで勉強した事を基本に『一人ひとりのパーソナリティーに合わせた指導』と『個々の身体の特性を見極めて矯正しない指導』を心がけていると田中さんは話す。

「お客様一人ひとりのニーズを根本的に理解し、教科書通りのトレーニング指導ではなく、個々の先天的、後天的な身体の癖や特性に合わない矯正をしないよう、特に気を付けています。日々トレーナーとしてお客様に接している中で、お客様がトレーニングによって変化し、成果を出し、共有できた時にはトレーナーとしてのやりがいを強く感じます」

プロフェッショナルなトレーナーを目指す為には基礎理論、マニュアルや教科書の知識だけでは難しい。「JATIとゴールドジム・アカデミーでの勉強を継続する事により実践応用力もつき、新しいスキルを身に付ける事もできますし、何よりお客様に『安心感』を与えられているのではないかと思います」と田中さん。

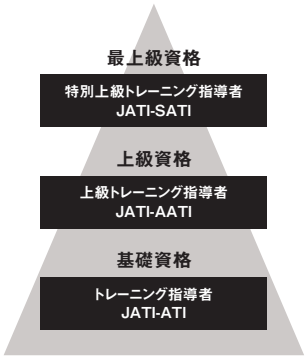
今後は、ボディビルの大会にもチャレンジするとの事で、忙しいマネージメント業務の傍ら自身のトレーニングにも余念がない。何事にも積極的に取り組む田中さんの今後の活躍がますます期待される。

日本のトレーニング指導者資格

JATI-ATI

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

JATI認定資格の種類と構成



資格保有者の主な職業

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

認定資格の特徴

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

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

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

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

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

ハイブリッド インストラクターの 働き方

Vol.6 キャッシュポイントをたくさん作って有事に備える

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。

皆様はこのコロナ禍をどのようにして生き抜いてきましたか？

きっとスタジオレッスンのみで十分な収入を得られた方は少ないと思います。そんなとき、どのようにして生き抜くのか？

それはキャッシュポイントをたくさん作っておくということです。

私の場合、このコロナ禍では様々なジャンルにてキャッシュを生んできました。

- レギュラーレッスン
- 新規スモールジムのオープン
- オンラインレッスンイベント
- パーソナルトレーニング

本連載最終回の今回は、たくさんのキャッシュポイントを生み出すためのポイントをお伝えさせていただきます。

フィットネス業界の内外に関わらず、キャッシュポイントを生み出すポイントは「多動力」だと考えています。多動力とは様々な物事に興味を持ち、実践してみることです。例えば、「レッスンだけでなく派生してアパレルの販売をしてみる」「動画コンテンツの提供をする」など。

なぜ様々なことにチャレンジしてみることが効果的なのか？それは自分自身に合っていることは現状ではわからないからです。

これを深掘りしていくと、自分は「ハードウェア」を売る方が向いているのか、「ソフトウェア」を売る方が向いているのか、を把握することができます。

ハードウェアを売るとは？

仕事の外枠を作って売ることです。例えばスポーツクラブの施設がハードウェアになってくると思います。施設を作るとなるとかなりの初期投資が必要になりますので、簡単には始められませんが、現在ではオンライン上でのプラットフォームが作りやすい時代となっています。オンラインサロンを始めてみたり、ネットショップを開設してみたりと可能性が広がるかと思います。枠組みを作ってしまえばそこを利用してもらうことでキャッシュが生まれるようになります。YouTubeやGoogle検索などがわかりやすい例かと思います。

ソフトウェアを売るとは？

仕事の中身を売ることです。私で言うとスポーツクラブ内でのスタジオレッスンがこれにあたります。0から1を生み出していくハードウェアと違い、すでにあるものに仕事をはめていくような形になるので、ハードウェア作りよりも始めやすいと思います(例えば新しいレッスンカテゴリーにチャレンジする等)。その代わり、生まれるキャッシュも小さなものになります。

どちらの方がいいというのではなく、大切なのはどちらが自分に向いているのかを深掘りしていくことです。

キャッシュポイントをたくさん作っておくことで万が一のときの備えにもなります。

オンラインレッスン風景

NEXT 7月号 特集予告

特集

最新フィットネスデバイス(仮)

コロナ禍による影響が長期化し、新たな生活様式の中で、
新たなフィットネスデバイスが生み出されている。
次号特集では、最新フィットネスデバイスの世界を探る。

NEXT Fitness・Job 広告掲載のご案内
お申込締日　6月4日（金）
誌面校了日　6月11日（金）18:00まで
誌面発行日　6月25日（金）
『FitnessJob』公開期間　5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

NEXT 第2特集

養成講座・資格 特集

自分を高めたい方必見の養成講座・資格特集！
トレーナー・インストラクターに求められるスキルは日々変わっていきます。
新たなスキルを身に着けて、自分らしいキャリアを切り拓きませんか？

進化、発展を続けながら専門知識を持ったピラティスのスペシャリストを幅広く育成

空 敬太さん
Keita Sora
PHI Pilates Master Trainer・PHI Pilates Mat Ⅰ & Ⅱ ,PROPS 養成講師・EXECUTIVE7 マネージャー・NSCA-Certified Strength & Conditioning Specialist

延べ2,000名以上が受講し、13年目を迎えるPHI Pilatesの養成講座。「長引くコロナ禍においても、PHI Pilatesでは受講者は全く減る事がなく、むしろ増えています。1対1でお客様の身体を改善していくための運動療法のひとつとしてのピラティスの良さを、養成講座の中で学んで頂ける事が大きな特徴だと考えています」と語るのは、PHI Pilates JAPANアカデミックディレクターの空敬太さん。

近年、フィットネスクラブなどでは大勢で参加するグループレッスンが主流となる中、オンラインや対面であっても少ない人数での運動指導を受ける事を選択する人が、コロナ禍によって増えている現状があると、空さんは言う。

「PHI Pilatesのもう一つの特徴は、現在指導をしている方の4人に1人、25%が医療従事者なんです。理学療法士、柔道整復師、鍼灸師など幅広く医療現場においてもピラティスが役立ち、活躍されています」

また、新しい取り組みとして、昨年より学校へのピラティスの授業の監修も開始している。学校法人三幸学園の全国10校に通年の授業として『ピラティス理論・実践』が2年生の必修授業になっている。

「基礎的な解剖学、機能解剖学、慢性障害への基礎的なピラティスの理論・実技といった授業を実施し、毎年PHI Pilatesのエッセンスを学んだ若者が1,000人規模で社会へと飛び立っています」

将来のピラティス・スペシャリストに期待が膨らむ。

少人数の養成コースなので、疑問点も気軽に質問できる。医療従事者、インストラクター、トレーナーなど、様々な分野で活躍する方が受講している。

主流となりつつあるマシンピラティスも、少人数制でしっかり学ぶことができる。

パーソナルトレーニングは高齢者からアスリートまで、幅広いレベルのクライアントに対応可能。

専門知識を持ったピラティス・スペシャリストを目指す
PHI Pilates（ピーエイチアイ ピラティス）

◆体験会
随時開催中、日程はホームページをご確認ください。
スケジュールが合わない場合は、全国の「PHI ゴールド認定スタジオ」にて体験可能です。

▲ 体験会日程　▲ 認定スタジオ

PHI Pilates JAPAN
https://phipilatesjapan.com/　MAIL：info@phipilatesjapan.com

★ PHI Pilates JAPANの養成情報はP38,39に掲載

ハイクオリティなサービスが提供できるトレーナーになるために

相羽 茉梨子さん
Mariko Aiba
NESTA JAPANカスタマーサービス・マネージャー。東京学芸大学生涯学習専攻卒業後、旅行会社のカスタマーサポート部門でキャリアを積み入社。

トレーナーの仕事は、一人でも多くの人を健康にすること。

例えばクライアントは『ダイエットしたい』『体重を増やしたい』『スポーツのパフォーマンスをあげたい』『怪我や病気を治したい』こんな要望を口にし、トレーナーはこれを叶えるために運動指導を行うが、これはトレーナーの仕事としては適切だが、実は運動指導だけでは本当の健康が手に入るとは限らない。「健康とは体作りだけでは成し得ないもの」と訴える。

「『健康』を手に入れるには、運動をしたいと思えるように心の状態を整える必要があります。また栄養状態も見直さなければなりません。さらに疾病についての知識も必要で、性別や年代(更年期・子ども・高齢者)により異なる特徴や、アスリートのパフォーマンスアップに必要な要素についても学ばなければなりません。加えて心理学を学び、ビジネススキルさえ身につける必要があります」と話すのは、NESTA JAPANの相羽さん。

「プロになるために、想像以上にやるべきことが多いと感じた人もいるかもしれません。しかしNESTAは細分化するクライアントのニーズを読み取り、皆さんがプロのトレーナーになるために、あらゆるサービス・コンテンツを提供しています」

長年プロフェッショナル人材を育成してきたNESTA。ハイクオリティな学びを体験してみては？

トレーナーの仕事は、1人でも多くの人を健康にすること。

運動指導だけではないトレーナーの大切な仕事はさまざまある。

個人の経験ではなく、科学的な根拠からプログラム作成ができるトレーナーが本物のプロフェッショナルである。

プロフェッショナルを目指すNESTA PFT資格のご紹介

スポーツジム、トレーナーの体と経営をサポートします！

◆NESTA PFT(パーソナル・フィットネス・トレーナー)資格プログラム

パーソナルトレーナーであることと、「プロフェッショナルな」パーソナルトレーナーであることには想像以上に大きな違いがあります。「プロ」のパーソナルトレーナーにとって重要なのは、個人の経験ではなく、まずは科学的根拠からプログラムを作成することです。NESTA PFTは、身体に関する専門的知識や実践的技術、ビジネススキル等プロフェッショナルとして不可欠な総合的な知識・技術を学ぶことができます。

国際的に高い信頼を得ているNESTA PFT資格の取得には、ゼミコースの受講がおすすめです。人材育成のプロが登壇し、包括的かつ実践的な内容を惜しみなく伝授します。あなたの力を必要としている多くの人々に、持てる知識・技術を最大限に活用できる真の“プロフェッショナル”になって欲しい。それがNESTAの願いです。

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

★NESTA JAPANの資格情報はP40,41に掲載

今秋ついに開講！ 実力派オーナートレーナーを創出する「スポーツトレーナー大学」

郡勝比呂さん
Katsuhiro Kohri
株式会社ジムフィールド
代表取締役CEO
NESTA JAPAN アシスタントディレクター
ベストボディジャパン公認審査員

2017年、『パーソナル養成スクール』と銘打つ団体が、某TVで取り上げられたことをきっかけに日本中にパーソナルトレーナー養成のスクールビジネスが急増した。「この時代は様々なパーソナルトレーナーを養成するスクールが誕生しましたが、残念ながら質の良いスクールばかりではない現実もありました。しっかりとした技術・知識・科学的な根拠に基づいたトレーニングを提供して、それをビジネスコミュニケーションと共に養成できる場所が、日本には無いのではないか？と思っていたんです」

こう話すのは、自身でも全国にパーソナルジムを経営者として展開し、今秋開校予定のスポーツトレーナー大学の代表も務める郡勝比呂さん。

「人を大切にする、また『技術×ビジネス力』のバランス力を持つ、質の高い『オーナートレーナー』を育てていければと思っています。昨年から続くコロナ禍。そんな中、いかにパーソナルトレーナーという仕事は社会にも貢献でき、夢があり、将来性のある職業かという事を、多くの人たちに知ってもらいたいとも思っています」

NESTA(全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会)の協力のもと、この秋、開校予定のスポーツトレーナー大学は、18歳以上で面接、審査に合格すれば、入学資格が出来る。今後の目標としては3年で1,000人、オーナートレーナーを育て、毎年輩出していきたいと郡さんは抱負を語る。様々な分野から最高峰の講師陣をそろえ、いよいよ「スポーツトレーナー大学」は今秋に開校する。

しっかりとした技術・知識・科学的な根拠に基づいたパーソナルトレーニングを身に付ける。

技術×ビジネス力『オーナートレーナー』としてのノウハウも学ぶ。

あらゆる分野から最高峰の講師陣をそろえた環境で学べる。

最短最速で成功に導く方法を今だけ無料公開！

◆スポーツトレーナー大学WEBセミナー

全くの初心者からジムオーナーまでのキャリアの壁を乗り越え最短最速で成功するパーソナルトレーナーになる方法！

あなたをパーソナルトレーナーとして
≪最短最速で成功に導く方法≫を今だけ無料公開!!

◆WEBセミナーの内容の一部をご紹介

・０からたった3年で24店舗のパーソナルジムオーナーになる方法
・トレーナーキャリアに立ちはだかるキャリア３つの壁とは？
・コロナだろうが、安定的に収益を伸ばす方法

STU Sports Trainer University

スポーツトレーナー大学　事務局
東京都渋谷区神南1-12-10　３F
https://www.trainer-univ.com/　mail：info@trainer-univ.com

WEBセミナーの視聴は
コチラからご登録ください

★スポーツトレーナー大学の養成情報はP42に掲載

独立の武器としてTRX®を選択。スタッフ全員の養成コース受講でより安心できるジムへ

服部公敬さん
Kimiyoshi Hattori
TGPファンクショナルトレーニングジム代表。パーソナルトレーナーとしてファンクショナルトレーニングを学ぶ中で、TRXとその教育システムに影響を受ける。

「独立時にいろいろなプログラムを探していたところ、TRX®と出会いました。自分の身体と姿勢を負荷にしてトレーニングするという考え方に共鳴したのと、大型マシンが要らないのが良いと思い、『独立のための武器にしよう』と決めました」

こう語るのは、三重県でTRXを中心としたジムを営む服部公敬さん。専門学校の卒業ではなく、半ば独学でトレーニングを学んできた服部さんは、TRXトレーナー養成コースの魅力をこう語る。

「TRXは教育システムが素晴らしいんです。サスペンションの使い方はもちろん、トレーニングの組み立て方まで学ぶことができます。サスペンションは足の位置や幅の取り方で負荷が変わるのですが、お客様の身体の状態に合わせたメニューの作成方法も教わることができ、トレーナーとして確実にレベルアップしました」

また、TRXではオンラインの体制も整っており、ジムで働くスタッフ全員がオンラインで同コースを受講したという。

「オンラインは参加費が定価より安く、交通費なども考慮すると、かなり気軽に参加できます。画面だと奥行が伝わりづらいことが多いですが、TRXのインストラクターさんはよく学んでいて、横から見ていてもオフラインと遜色なく受講できていました。養成コースを通して、スタッフ全員がより自信を持って指導できるようになり、僕自身も安心して任せられますし、お客様の安心にもつながっています」

ジムに設置されているサスペンションを使用しながら、スタッフ5名で養成コースをオンライン受講中。

大きな画面につなげて受講。手元の資料を確認しながら、熱心に説明を聴いている。

インストラクターに教わったトレーニングの動作をみんなで確認中。

TRXのトレーナー養成プログラムの基礎コース

TRX® サスペンショントレーニングコース（STC） オンラインでも開催中！

内　　容　サスペンショントレーニングの原則、正しい設置の仕方と使用方法、キューイングテクニックを使った効果的な指導方法など
参 加 費　【オンライン】TRXPRO4付：50,000円（税込）、コース受講：25,000円（税込）
　　【会場開催】TRX PRO4付：62,000円（税込）、コース受講のみ：41,000円（税込）
会　　場　オンラインまたはオフライン（北海道、東京、愛知、大阪、福岡）
申込方法　HP（右下のQRコード）よりお申し込みください。

TRX Training Japan株式会社
〒150-0002　東京都渋谷区渋谷2-7-8 TAKADEN青山ビル1階
TEL：03-6805-0320　https://trxtraining.jp/

★ TRX Training Japan株式会社の養成情報はP45に掲載

パーソナライズされた本物のセッションは『トレーニング×トリートメント』

木内周史さん
Syuushi Kiuchi
NESTA JAPAN　理事
JTTMA（日本タイ古式マッサージ協会）エグゼクティブトレーナー

ここ数年でパーソナルジムが一気に増えたことにより、パーソナルジムに就職し、そこで研修を受け経験を積むトレーナーが多くなってきた。

「そうした方々に私もよくセミナーや講習会でお会いして話を聞くと、すごく懸念を感じるのがパーソナルジムのセッションのマニュアル化です。パーソナルトレーニングがパーソナライズされていません（笑）」

そう話すのはJTTMA（日本タイ古式マッサージ協会）のエグゼクティブトレーナーを務める木内周史さん。

「パーソナルジムに就職した方が受けた研修内容や実際に行っているセッション内容を聞くと、会社から決められたトレーニング方法、声がけ、食事アドバイスの詳細なマニュアルがあり、それに沿って対応をしており、本当はクライアントの身体は拘縮部位が多く、トレーニングをする以前にストレッチをするべきだと思ったとしても、会社から禁止されているので対応できないようなことが現実に起こっていると聞きます。例えばダイエットをしたいというボディメイクの要望がある方には、同時に肩こり、腰痛などの痛みのエラーを持っている方がいます。そういった方にはトレーニングと同じ時間配分でトリートメントができるようになることで、格段にセッションの質が向上します」

同協会では単なるマニュアルだけでなく、解剖学知識に基づいた評価をもとにトレーニング×トリートメントを掛け合わせることで、クライアントからの圧倒的な支持を得られているようだ。

マニュアル通りの指導ではなく、クライアントにとってパーソナライズされた指導に定評がある。

トレーニングと同じ時間配分でトリートメントが必要。

パーソナライズされた熱いセッションを実践する木内氏。

【無料WEBセミナー】全くの初心者がたった180日で圧倒的な効果が出せる!
解剖学に基づいたオーダーメイドセラピー3ステップオンライン講座

◆講師　JTTMA（日本タイ古式マッサージ協会）エグゼクティブトレーナー木内周史

◆視聴方法　以下のQRコードよりJTTMA公式LINEへ登録いただければ視聴可能です。

◆WEBセミナー内容　全3回90分のWEBセミナー
・競合だらけの健康関連サービスで健康のプロに求められること。
・なぜ、解剖学知識を基づいたオーダーメイドセラピー、対応が必要?
・解剖学暗記、実技は別が当たり前がすごく危険なわけ。
・解剖学を元にしたオーダーメイドセラピーができると例えばこんなことができる!
・トレーナー、セラピスト、インストラクター向け講習会のよくある不安、不満。
・SNSが苦手なトレーナーがたった3か月で収入を10倍にできた理由とは?
・解剖学を元にしたオーダーメイドセラピー養成講座の全容とは?

JTTMA（日本タイ古式マッサージ協会）事務局
東京都渋谷区神南1-12-10 シダックスカルチャーワークス3F
TEL:03-6416-9478　MAIL:info@jttma.com
オフィシャルサイト :http://www.jttma.com/

3STEPオンライン講座を今すぐ手に入れる

★JTTMA（日本タイ古式マッサージ協会）の講座情報はP43に掲載

祖母のトレーニングからヒントを得て生まれた自立して生活していくために必要な「100トレ」

中野ジェームズ修一さん
Shuichi James Nakano
PTI認定プロフェッショナルフィジカルトレーナー／スポーツモチベーションCLUB100最高技術責任者／米国スポーツ医学会認定 運動生理学士(ACSM/EP-C)

「『100トレ』誕生のきっかけは、２人の先生との出会いです。僕は、自立した生活を送るために『脚トレ』の重要性をずっと唱えてきたのですが、ある日、岡橋先生の講演会で、高齢になっても排泄をコントロールできる『骨盤トレ』の大切さを知りました。その時にふと、５年前に運動を始めた103歳の祖母から『私が毎日スクワットをしている理由は、スクワットをしても尿漏れを起こす心配がないからよ』と言われたことを思い出したんです。後日、祖母に日頃の運動メニューを聞いたところ、『骨盤トレ』『口トレ』だと。僕自身も九州大学病院循環器内科医の井手先生から『口トレをすることで、誤嚥や口こぼしをせずに食事ができる』と聞いて衝撃を受けたので、この３つを組み合わせることで、本当の意味で自立した生活を送るサポートができると思いました」

今回３人の専門家がこだわった点は「効果の出る体操」。介護予防に有効性のあるトレーニングメニューを、高齢者でも取り組みやすい体操という形に落とし込んだ。

「普及員養成講座は、高齢者（親や祖父母）にとって身近な存在である家族（子ども・孫）にこそ参加してほしいですね。インストラクター養成講座では、強度設定の話や、この業界ではあまり馴染みがない『口トレ』の理論的な話も出てきます。指導対象年齢が幅広いからこそ、安全面含め、しっかり教えられる人を養成できるプログラムになっています」

100トレは、歩く力を養う「脚トレ」、食べる力を養う「口トレ」、出す力を養う「骨盤トレ」から構成される。

100トレ体操を作り上げた3人の専門家。左より:井手友美氏、中野ジェームズ修一氏、岡橋優子氏。

100トレインストラクター養成講座デモ会の様子。デモ会で出た意見を基に講座の内容をブラッシュアップしている。

「100トレ」誕生秘話から今後の展望まで余すところなくお伝えします！

100トレ特別セミナー（無料）申込受付中！

開催日時　2021年6月7日（月）17:00～（45分間）
受講方法　Zoomオンライン
申込方法　HP（右下のQRコード）よりお申込みください。
●普及員養成講座：90分間の動画視聴（入金より1ヶ月間）／税込3,300円　※JAFA会員は条件を満たすと無料
●インストラクター養成講座：2021年6月27日（日）9:30～16:30（Zoomオンライン）
一般：38,500円、JAFA会員：34,650円（税込）※認定試験料込

PHYSICAL TRAINERS' INSTITUTE OF JAPAN

一般社団法人フィジカルトレーナー協会
〒162-0832　東京都新宿区岩戸町17 文英堂ビル1102号室
TEL：03-5225-1624　MAIL：info@physical-trainer.or.jp

★ 一般社団法人フィジカルトレーナー協会の養成情報はP46に掲載

通信講座を通じて、NSCA-CPT受験者を支援。
有資格者を増やし、トレーナーの社会的地位向上へ

竹田大介さん
Daisuke Takeda

㈱肉体改造研究所 代表取締役。日本大学大学院文学研究科教育学専攻体育学コース 修了。NSCA認定資格：CSCS ,*D、NSCA-CPT ,*D

全米ストレングス＆コンディショニング協会（NSCA）が発行するNSCA認定パーソナルトレーナー（以下、NSCA-CPT）資格は、試験の難易度が高く、取得に苦戦している人も多いのではないだろうか。セラピストのTさんは、昨年ニクケンアカデミーの講座を受講し、NSCA-CPTを取得したうちの一人だ。

「今までは腰痛に悩んでいるお客様がいても『ジムに行って鍛えた方がいいですよ』としか言えなかったのが、『ジムに行って、腰部の筋肉をこういう方法で鍛えたらいいですよ』と具体的にアドバイスできるようになりました」

本講座の魅力の一つが、完全オンラインで、自分の生活スタイルに合わせて受講できる点だ。録画された講義には講師と生徒とのやりとりも収録されており、資格試験の出題傾向などリアルな話が聞けることも支持されている。

異業種からトレーナーに転身した、講師の竹田大介さんは言う。

「本講座は、私自身の経験から、知識がない人にでもわかりやすい用語で公式テキストを解説しています。NSCAは科学的根拠を重視しているので、安全で効率的なトレーニングを指導できるようになるために必要不可欠な資格だと思っています。有資格者のトレーナーを増やすことで、トレーナーの社会的地位の向上にも寄与していきたいです」

講師の竹田大介さん。本講座は通学スクール講座を通信用にアレンジしたもので、通学受講生の試験合格率は100%を誇りました。

仕事の合間を縫って、通信用講座で資格勉強に励むTさん。

本講座で使用するNSCA公式テキストと、試験に合格すると協会から発行される資格認定証。

ニクケンアカデミーで資格勉強に励みませんか？

【オンライン】パーソナルトレーナー資格（NSCA-CPT）取得講座

講　　師　竹田大介　※修士（教育学）／CSCS ,*D／NSCA-CPT,*D／NSCAジャパン 最優秀論文賞2018 森永最優秀事例報告賞 受賞
内　　容　テキスト「NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識」の内容を解説した動画の視聴、試験対策（出題傾向・予想問題の解説など）
受講期間　6ヶ月間（24時間視聴可）
受講費用　148,500円（税込）※入学金と教材費（NSCA公式テキスト・公式受験用問題集含む）込み
支払方法　銀行振込・PayPal（クレジットカード可）

科学のチカラで、未来を変える。
株式会社肉体改造研究所

株式会社肉体改造研究所（ニクケンアカデミー）
〒150-0041 東京都渋谷区神南1-12-14 渋谷宮田ビル6階
TEL:03-6555-2332　http://nikuken.co.jp/

★ 株式会社肉体改造研究所の講座情報はP45に掲載

欧米で参加者急増中のアウトドアトレーニング。
「自分にいいこと、人にいいこと、地球にいいこと」を広げる。

アウトドア グループトレーニング

FITNESS CAMP

フィットネスキャンプ 認定コーチ養成講座 1期生募集！

公園や駐車場でできる。
1セッション45分で
ケガ・痛みを予防する
スポーツ医科学に基づいた
最新グループトレーニング

MENU

【ベーシック研修】

- 身体リセットプログラム
- スタティックストレッチ
- アクティベーション＊
  （＊姿勢改善のための筋活性化）
- ダイナミックストレッチ
- コーディネーションエクササイズ
- サーキットトレーニング
- チームビルディング

使用器具
マット、ゴムボール、セラバンド、ミニバンド

日時 2021.7.15（木）
10：00〜16：00（予定）

場所 都内近郊公園

参加費 44,000円（税込）

参加資格 トレーナー資格保持者
（鍼灸マッサージ師、柔道整復師、理学療法士、NSCA, JATI, NASM, ACSM,NESTAおよび同等資格以上）

定員 20名

PERFORMANCE COACH

友岡 和彦 kazuhiko Tomooka

NATA 公認アスレティックトレーナー
NSCA 認定ストレングス＆コンディショニングスペシャリスト
JATI 認定上級コーチ*

FITNESS CAMPとは

アウトドアの最新グループトレーニングプログラム。

コロナ禍により、アウトドアグループトレーニングは、世界的なトレンドとなっています。

FITNESS CAMPは、日本を代表するトレーナーの一人、友岡和彦さんが開発。世界最先端のトレーニング理論を駆使して、45分間で効果的に参加者のモビリティとスタビリティを高めます。

コミュニティや、自然環境保護への意識も高められる「自分にいいこと、人にいいこと、地球にいいこと」を広げられるプログラムです。

コロナ禍でも、仕事が広がる

- ☑ アウトドアの環境だから参加者も安心。
- ☑ 公園や駐車場などでも実施できる。
- ☑ グループ指導で顧客接点が増やせる。
- ☑ 部活動やスポーツのウォーミングアップにも。

＊FITNESS CAMPは、暮らしとスポーツが“つながる”two-nagualプロジェクトと連携して、全国のグループトレーニング導入希望のジムやスタジオ、地方自治体やチームなどでの仕事の機会をご紹介します。
＊2021年9月以降、トレッキング、サーフィン、ゴルフ、フットサルなど各種スポーツ種目に最適化した更新講習会も予定しています。

お問い合わせ・お申込み
two-nagual
暮らしとスポーツが“つながる”two-nagual事務局 株式会社クラブビジネスジャパン
two-nagual@fitnessclub.jp

アウトドア　グループトレーニング　FITNESSCAMP　検索

PHIピラティス養成講座開催

PHI Pilates（ピーエイチアイ ピラティス）は、Joseph H. Pilates 氏が考案したリハビリテーションとコンディショニングとしての『ピラティス』を、正式に継承している団体のひとつであり、PHI Pilates Japan は、PHI Pilates（米国）の公式日本団体です。
「姿勢改善」、「四肢のダイナミックムーブメントに対応できる体幹（CORE）作り」、そして「身体調整能力向上（Contrology）」を柱とし、病院でのリハビリテーションからトップアスリートまであらゆる人々の機能改善とパフォーマンスアップをサポートします。

現在PHI Pilates JAPANは、
以下の学校法人の
授業カリキュラムを監修しており、
必須授業として取り入れられています。

●学校法人三幸学園　札幌スポーツ&メディカル専門学校、仙台リゾート&スポーツ専門学校、千葉リゾート&スポーツ専門学校、東京リゾート&スポーツ専門学校、横浜リゾート&スポーツ専門学校、名古屋リゾート&スポーツ専門学校、大阪リゾート&スポーツ専門学校、広島リゾート&スポーツ専門学校、福岡リゾート&スポーツ専門学校、沖縄リゾート&スポーツ専門学校
●日本健康医療専門学校
また、学校法人履正社 履正社医療スポーツ専門学校では、毎年生徒向けに PHI Pilates MatⅠ/Ⅱ養成コースを実施しています。

● PHI Pilates MatⅠ/Ⅱインストラクター養成コース

実技講習4日間（28時間）、認定試験
受講料：242,000円（税込）

PHI Pilates を最初に学ぶ上で入り口となるカテゴリーであるMat Ⅰ/Ⅱコース。4日間の養成コースでは、PHI Pilates の特徴である立位・仰臥位・腹臥位・横臥位・座位それぞれのニュートラルポジションによるエクササイズを学んだ上で、不良姿勢に対するPHI Pilates の応用や、ラーニングマトリックス（運動学習）について学んでいきます。
実技講習では、テキストで紹介した約80種類のピラティス エクササイズ（応用・修正を含む）を実際に行います。PHI Pilatesの基本はクライアントに対する「オーダーメイド」の運動処方ですので、筋-骨格のアライメントや姿勢の機能解剖などを学びます。また、PHI Pilates グループレッスンの進め方や、PHI Pilatesマットエクササイズを使ったパーソナル指導法といった、より実践的な内容も学ぶことができます。

開催日程	場所	担当講師
6月5日、6月12日、6月19日、6月26日	東京・新宿	岡本啓
6月6日、6月13日、7月4日、7月11日	大阪・肥後橋	杉直樹
6月9日、6月10日、6月23日、6月24日	兵庫・姫路市	赤木里穂
6月10日、6月24日、7月8日、7月22日	神奈川・武蔵小杉	青山竜太
6月13日、6月20日、7月18日、7月25日	兵庫・西宮市	竹口了広
6月26日、6月27日、7月10日、7月11日	東京・表参道	清水紘二郎
6月30日、7月7日、7月14日、7月21日	神奈川・横浜	野崎直
7月3日、7月10日、7月17日、7月31日	東京・新宿	岡本啓
7月1日、7月8日、7月15日、7月22日	兵庫・姫路市	赤木里穂
7月4日、7月11日、7月18日、7月25日	東京・渋谷	戸田圭哉
7月7日、7月14日、7月21日、7月28日	大阪・松屋町	武田浩幸
7月17日、7月18日、8月7日、8月8日	神奈川・川崎市	清水紘二郎
7月18日、7月25日、8月1日、8月15日	福岡・福岡市	日高秀
7月22日、7月23日、8月1日、8月8日	北海道・札幌市	樋口敬勇
7月31日、8月7日、8月14日、8月21日	兵庫・姫路市	赤木里穂
8月1日、8月8日、8月9日、8月22日	大阪・松屋町	武田浩幸
8月7日、8月14日、8月21日、8月28日	東京・新宿	岡本啓
8月15日、8月22日、9日5日、9月12日	神奈川・武蔵小杉	青山竜太
8月29日、9月12日、9月26日、10月10日	静岡・浜松市	村松その子
9月4日、9月11日、9月18日、9月25日	東京・新宿	岡本啓
9月18日、9月19日、10月9日、10月10日	静岡・静岡市	前田利之

● PHI Pilates ReformerⅠインストラクター養成コース

事前講習として動画視聴45分＋3時間の対面講習（PHIインストラクター以外）、
実技講習2日間（14時間）、認定試験（PHIインストラクター以外）
受講料：PHIインストラクター220,000円（税込）
PHIインストラクター以外264,000円（税込）

リフォーマーというイクイップメントを用いたコースです。リフォーマー1つあればとてつもない数のエクササイズを行うことができますが、ReformerⅠでは基礎的なエクササイズの指導を学びます。リフォーマーを使うことで、あらゆる体の癖をとり、慢性的な痛みを和らげ、さらにはパフォーマンスを向上させることができます。
コア強化のエクササイズはもちろん、肩関節のリハビリテーションや繊細な股関節のコントロール、全身の協調性を高めるフローを意識したエクササイズ、さらには、様々な感覚受容器にアプローチできるような活用法など、幅広いクライアントに適切な運動療法としてアプローチできる実技を学びます。

開催日程	場所	担当講師
6月10日、6月17日	東京・錦糸町	田村恵美
6月12日、6月13日	沖縄・那覇市	金城伊久磨・濱田英明
6月18日、6月25日	神奈川・横浜市	野崎直
6月20日、6月27日	大阪・心斎橋	杉直樹
6月27日、7月4日	滋賀・守山市	李福連
7月12日、7月19日	神奈川・横浜市	野崎直
7月22日、7月23日	宮城・仙台市	佐藤由香
7月24日、7月25日	大阪・心斎橋	杉直樹
7月21日、7月22日	神奈川・横浜市	濱田英明
8月5日、8月12日	東京・錦糸町	田村恵美
9月3日、9月10日	神奈川・横浜市	野崎直
9月19日、9月20日	大分・大分市	川本紘美

● YUR BACK®インストラクター養成コース

事前講習として動画視聴45分＋3時間の対面講習（PHIインストラクター以外）
実技講習2日間（14時間）、オンライン認定試験
受講料：PHIインストラクター107,800円（税込）
PHIインストラクター以外140,800円（税込）

PHI Pilates YUR BACK® コースは、背部痛に特化したピラティスエクササイズを学ぶ2日間です。背部痛をカテゴリー分けすることで、効率よく有効なエクササイズを処方できるように学んでいきます。イクイップメントのない施設やホームワークとしても活用できるよう、マットエクササイズがメインとなる内容です。

開催日程	場所	担当講師
6月12日、6月13日	大阪・京橋	李福連
8月8日、8月9日	神奈川・横浜市	濱田英明
8月8日、8月9日	大分・大分市	川本紘美
9月8日、9月15日	大阪・松屋町	武田浩幸
11月14日、11月21日	大阪・松屋町	武田浩幸

※各開催予定はホームページにて随時更新しております

※各講座へのお申込みはPHI Pilates JAPANホームページの「新規お申込みフォーム」からお願いいたします。
https://phipilatesjapan.com/calendar

お問合せ先: **PHI Pilates JAPAN** https://phipilatesjapan.com/ info@phipilatesjapan.com

全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会

NESTA
National Exercise & Sports Trainers Association

全米エクササイズ＆スポーツトレーナー協会（NESTA）が提供する資格取得プログラムは、全 26 資格。パーソナルトレーナーの成功の鍵となる基礎理論・指導スキル・コミュニケーション・ビジネススキルまでのあらゆる点でトレーナーの皆様の学習をサポートし、数々のプロフェッショナルな人材の育成を行ってきました。NESTA のライセンスを取得するということは、ビジネスマインドと身体知識・技術をバランスよく身につけ、多くの企業に必要とされる力を身につけた「プロのトレーナー」として認知されるということです。

◀ 資料請求はこちら!

26 Specialist Courses Available!

- モビリティアナリスト
- HILIT スペシャリスト
- キッズカーディオ & ウェイトトレーナー
- 糖尿病予防スペシャリスト
- フィットネスニュートリションスペシャリスト
- ウィメン 45+ スペシャリスト
- スリープサイエンススペシャリスト
- ゴルフコンディショニングスペシャリスト
- シニアフィットネストレーナー
- ダイエット & ビューティースペシャリスト
- スイミングコンディショニングスペシャリスト
- 要支援者認定トレーナー
- バックペインリリーフスペシャリスト
- キッズハイパフォーマンススペシャリスト
- ストレスリリーフスペシャリスト
- スペシャルオペレーションフォース
- キッズコーディネーショントレーナー
- スポーツパフォーマンススペシャリスト
- フィットネスセールスディレクター
- クラブマネジメントスペシャリスト
- ファンクショナルアナトミースペシャリスト
- パワーサプリメントスペシャリスト
- ウェイトマネジメントスペシャリスト
- テニスコンディショニングスペシャリスト

今、日本だけでなく、世界のフィットネス事情が変わろうとしています。コロナ禍による影響は大きく、これまでただ周りの流れに乗って活動していた人の中には、転職せざるを得ない状況となった人も出てきたでしょう。一方でこれまでしっかりと準備をしていた人は、社会情勢が変わってもその都度クライアントの求めることを敏感に察知して新しいサービスを展開し、むしろビジネスが拡大している人もいます。これまで、常に世の中の状況を調査し続けクライアントのニーズに合ったサービスを提供してきた私たち NESTA も、コロナ禍の状況において衰退することなく、ビジネスを拡大し続けてきました。どんな業界でも求められるのは「お客様（ひいては社会全体）が求めていることの本質は何か?」を見極めることです。コロナ禍の状況では、健康への関心が高まってきました。これまで運動に興味のなかった層も、「健康でいるために運動をしなければ」と考える人が増えたのです。これまでよりも運動へ関心を持つ人が増えたということは、つまり、お客様が求めるニーズも増えている・細分化されているということです。「ダイエットをしたい」「コンテストで勝ちたい」という体作りだけがクライアントのニーズのメインではなくなったのです。中には、精神的な負担やストレスを軽減させるための運動をしたい、基礎疾患を予防するために運動をしたい、更年期症状を軽減したい。そんな、より専門的な知識や技術を必要とする運動プログラムを求めるクライアントも増えてきました。

私たちトレーナーがすべきことは、それらのニーズを理解し適切なサポートをするために、自身の知識・技術をアップデートすることです。そのために活用していただきたいのが、NESTA のスペシャリスト資格です。私たちはクライアントのニーズを正確に読み、26 もの専門資格をご用意しています。いずれも単に知識を習得してもらうだけではなく、現場での指導に必要な指導スキルや、その際のコミュニケーション方法、正しいプログラムの組み方など、パーソナルトレーナーが他との差別化を図る上では欠かせない要素を満遍なく学ぶことができるカリキュラムです。「いつかやろう」では、すぐに時代に置いていかれてしまいます。ぜひ、今この瞬間に、あなたのスキルアップをスタートさせてください。

▲ NESTA USA 上級副社長 /JAPAN 教育部門代表の Scott Gaines（スコット・ゲインズ）からのメッセージをご覧ください。

小学生のころにバスケットボールに出会ってから、プロバスケットボール選手として活動してきました。日本リーグでの新人王・スリーポイント王などの実績、日本代表選手としての実績に加え、最年長の NBA チャレンジャーとしても注目していただきました。私はこの長い競技人生の中で、自分で年齢の壁を作らないということをモットーにしてきました。それは選手としてはもちろんのこと、バスケットボールアカデミーを開講し子どもに指導をするときも、自分で自分の壁を作らないことの大切さを伝えています。また運動指導をするにあたっては、競技者としての経験だけがあれば良いのではなく、専門的な身体知識、適切なコミュニケーション能力、個人やチームにあったプログラムの作成などについての専門知識が必要不可欠であることを、NESTA のプログラムを学んでから気がつきました。寿命の短い選手やアスリートのようにレベルの高い競技スキルを持っている場合、セカンドキャリアにトレーナー・コーチを選ぶ人も多くいます。しかしプレーができることと上手に教えることは全くの別物です。選手としても指導者としても活躍できる人材になるために、ぜひ NESTA の資格を取得し、年齢を壁にせず、学びを深めて欲しいと思います。

阿部 理（Osamu Abe）
元バスケットボール日本代表 / ダイナソーサムバスケットボールアカデミー主催

斎藤 真由美（Mayumi Saito）
元バレーボール女子日本代表

私は長年、プロのバレーボール選手として活動していました。学生時代・選手時代にはいわゆるスパルタ指導が当たり前で、競技を心の底から楽しめない日々を送っていました。幸い、素晴らしい仲間やコーチに恵まれバレーボールを続けることができましたが、やはりスパルタ指導には頼らない指導で、未来の素晴らしい選手を育成したいという想いは変わらずに持っていました。そんな中テレビで見たのが、NESTA キッズコーディネーショントレーナー資格でした。日本代表として活躍するトップアスリートやプロ選手、芸能界で活躍する方もその資格を取得していると聞き、私も資格取得にチャレンジ。子どもたちが運動を楽しむこと、そして楽しいと感じるだけでなく、科学的な裏付けを持って運動能力を高めていくロジック、そして子どもの指導には欠かせない保護者との関係性など、これまで学んでこなかった運動指導の基礎を学ぶことができました。資格を取得してから子どもたちの運動指導に本当に役立てることができていますが、同時に、選手のセカンドキャリアにも資格が有効に活用できると感じています。引退してからセカンドキャリアを考える選手が多く、中にはなんとなくコーチになったり、その経験を生かせずに一般職につかざるを得ない選手も多くいます。引退前に資格を取得していればセカンドキャリアに困らず、自分の能力を最大限に生かすことができる・セカンドキャリアの選択肢が大きく広がることは間違いないと思っています。今後はどんどん、選手たちにも資格取得を勧めてフィットネス業界を盛り上げていきたいと思っています。

大久保 裕美（Yumi Okubo）
NESTA JAPAN AD

短大生時代に（競技）エアロビクスに没頭してから、グループインストラクターとして長年活動してきました。中でも、親子体操や産前産後の運動指導には力を入れ、医療機関との密な連携を図りながら運動指導を行っています。女性の体や子どもたちの体は十人十色で、全員に一律の指導をすることはできません。つまり、グループ指導でありながらもパーソナルな部分を重要視しながら指導する技術が求められます。グループインストラクターは、何百人という人をマイク１本で楽しませるリード力を持っていますが、パーソナルトレーナーは体に関する深い専門知識でより個人にあった運動指導ができるという、それぞれ素晴らしい魅力を持ち合わせています。私はこの、一見「正反対に見える能力」を両方身につけることで、どんな状況でもクライアントのニーズを叶えられるハイブリッドなトレーナーになるのではないかと思っています。実際に私の経験上、クリニックなどでグループ指導を行うときには「全体を見渡しながら個を見なければならない」という場面の連続で、これができないとクライアントがつかないという方も多いと感じます。今のコロナ禍を生き抜くためにさまざまな準備をされている方が多いと思いますが、私は、目先のクライアントを取りにいくためにむやみに行動するよりも、自分にないスキルを身につける準備期間にして欲しいと思います。グループインストラクターはパーソナルな運動指導をする技術を、パーソナルトレーナーは全体をリードし楽しませるスキルを身につけることで、それぞれのビジネスが大きく拡大することは間違いないでしょう。

NESTAはお客様のニーズにあった様々な資格をご用意しています。

NESTA SPECIALIST COURSES

最高峰の講師陣が全面指導！

未経験者でも、
技術 × **ビジネス力** を
兼ね備えた
実力派オーナートレーナー に！

今すぐ
友だち追加して
WEBセミナーに
参加する

STU Sports Trainer University スポーツトレーナー大学

スポーツトレーナー 大学
WEBセミナー

全くの初心者からジムオーナーまでの
キャリアの壁を乗り越え
最短最速で成功するパーソナルトレーナーになる方法！

＼ あなたをパーソナルトレーナーとして **最短最速で成功に導く方法**を今だけ**無料公開** ／

WEBセミナー 講師

スポーツトレーナー 大学
プログラムディレクター
郡 勝比呂

NESTA JAPAN
副代表
齊藤 邦秀

WEBセミナーの 内容の一部をご紹介

- 0からたった3年で24店舗のパーソナルジムオーナーになる方法
- トレーナーキャリアに立ちはだかるキャリアの3つの壁とは?
- 稼げるトレーナーになるために必須の依存型トレーナーと共存型トレーナーの違いとは?
- コロナだろうが、安定的に収益を伸ばす方法
- 99%のトレーナーが知らないお客様ニーズを実現する、稼げるセッション方法(実技デモ)
- 経験したことのない競技でも、高いセッション 効果を出す方法(実技デモ)

WEB セミナーを LINE で今すぐ視聴する！

JAPAN JTTMA Japan Thai Traditional Massage Association

プロトレーナー、セラピストが選ぶ
タイ古式マッサージ受講者数人気NO.1!!

全くの初心者がたった１８０日で圧倒的な効果が出せる！

解剖学に基づいた

3 ステップオンライン 講座

JTTMA 受講者の声 VOICE

ANFIDA 株式会社 代表取締役 / パーソナルトレーナー
ジム経営やセミナー主催及び講師 / オンラインサロン運営

宮城島 大樹 さん DAIKI MIYAGISHIMA

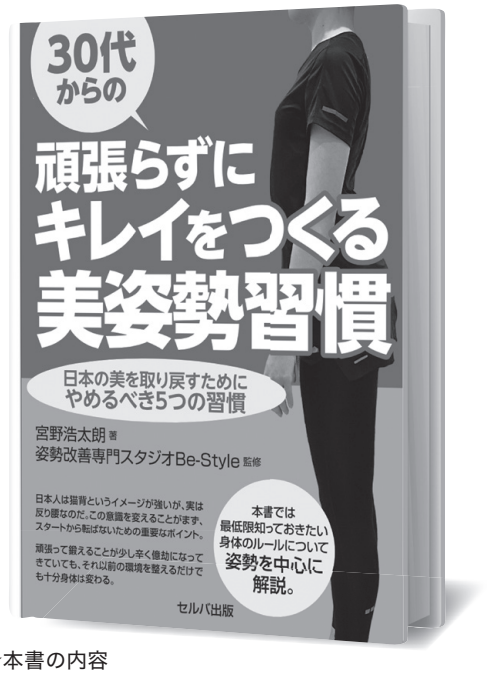
痛みのエラーを訴えるクライアントへ自信を持って
解剖学知識を元に的確に対応できるようになりました！
過去最高年収も達成できました！

ダイエットや減量を目的に来られる方が多いですが、実際には腰が痛い、肩が痛いなどトレーニングをする上で望ましくない状態にある方が多く、どうすれいいのか悩んでいました。そんな時に木内先生にお会いして、豊富な知識量と勢いに圧倒され「こんな講師になりたい」と思うと同時に、自分にできるか不安に感じる部分もありました。しかしお客様の理想を叶えるトレーナーになるためには絶対に必要だと感じ木内先生から学ぶことを決めました。ほかのスクールが施術方法だけ教える一方、木内先生からは筋肉の構造の基礎から学ぶことができ、お客さまから相談を受けた時にベストな回答ができるようになり自信につながりました。

3STEP オンライン講座を
今すぐ手に入れる！

17,000人以上の姿勢を改善してきた
当スタジオのノウハウをまとめた本

「美しい姿勢は頑張らない運動でつくられる」をコンセプトに
これまで延べ17,000人以上の姿勢を改善してきた
当スタジオのメソッド。その中でも特に多い勘違いと絡めて
正しいエクササイズ法をご紹介しています。



★本書の内容
第1章　良い姿勢を意識するのをやめたら美姿勢になる
第2章　腹筋をやめたらくびれ美人になる
第3章　肩甲骨を寄せるのをやめたら美背中になる
第4章　太もものトレーニングをやめたら美脚になる
第5章　お尻を締めるのをやめたらヒップアップする
第6章　顎を引くのをやめたら小顔になる

なぜこのメソッドを
導入するだけで
運動が苦手な女性客の
満足度が上がり、コロナ禍でも
リピート率80%以上を
キープできるのか？

その方法をまとめた書籍（定価1,760円）を
出版記念で今なら

緊急企画！

50名限定で
無料
プレゼント！！

（送料のみ負担）

書籍プレゼントの
お申し込みはこちらから
1分で完了します。

第12期　Be-Styleアカデミー コンディショニングトレーナー養成講座

内容　一般の方からアスリートまで
17,000件以上に結果を出し続けているプログラムを
現場ですぐに使える理論と指導法をお伝えします。

日程　座学はオンライン講座、実技は対面（以下日程）で行います。
ホームトレーナーコース　25時間（実技12時間＋座学13時間）
2021年　7月18日（日）、8月1日（日）、15日（日）
プロトレーナーコース　52時間（実技32時間＋座学20時間）
2021年　7月18日（日）、8月1日（日）、15日（日）、9月11日（土）、
12日（日）、10月10日（日）、11日（月）

募集人数　ホーム　10名　　プロ　　6名

講師　代表トレーナー：布川真一
テクニカルディレクター：宮野浩太朗

《アカデミー参加者の声》

パーソナルトレーニングスタジオ　経営者　男性

Be-Styleアカデミーでは、他のアカデミーやセミナーのように、1つのテーマを学ぶのではなく、カウンセリング～姿勢分析～改善方法まではもちろん、トレーナーとして活動していくためのノウハウも学べるので受講をしました。現場でしっかり活かせる知識、技術を身につけることができたので、福島県からでも受講して本当に良かったと思いました。ホームトレーナーとプロトレーナーのコースがありましたが、どちらも目的にもしっかり合ったボリュームのある内容でした。私はプロトレーナーを受講したので、**最後は本番さながらの練習を行い、実際のセッションを肌で感じることができました。**
トレーナーを目指すための資格はいろいろありますし、これまでもいくつか資格を取得しましたが、そのほとんどの内容が知識であり、すぐに現場で使うことは難しいと感じました。Be-Styleアカデミーの場合、現場でしっかり活かせる技術も同時に学んでいきます。そのため、**合格した次の日から60分のセッションを一人で行える所まで成長します。現場で活かせる内容を身につけたいと考えている方には、是非お勧めしたい**です。

アカデミーについて詳しくはこちら

お問い合わせ先　**姿勢改善専門スタジオBe-Style（株式会社Globale Ism）**
〒541-0051 大阪府大阪市中央区備後町4-2-10マルシンビルヂング2F　https://www.be-style2014.com

養成 全国

TRX®サスペンショントレーニングコース（STC）

オンラインで受講できるコースを隔月程度でご用意！
会場で受講するコースも東京、名古屋、大阪、福岡などで毎月開催中！

会場開催（オフライン）

会場　東京、名古屋、大阪、福岡、札幌
参加費　・TRXPRO4付き　62,000円（税込）
　　・コース受講のみ　41,000円（税込）

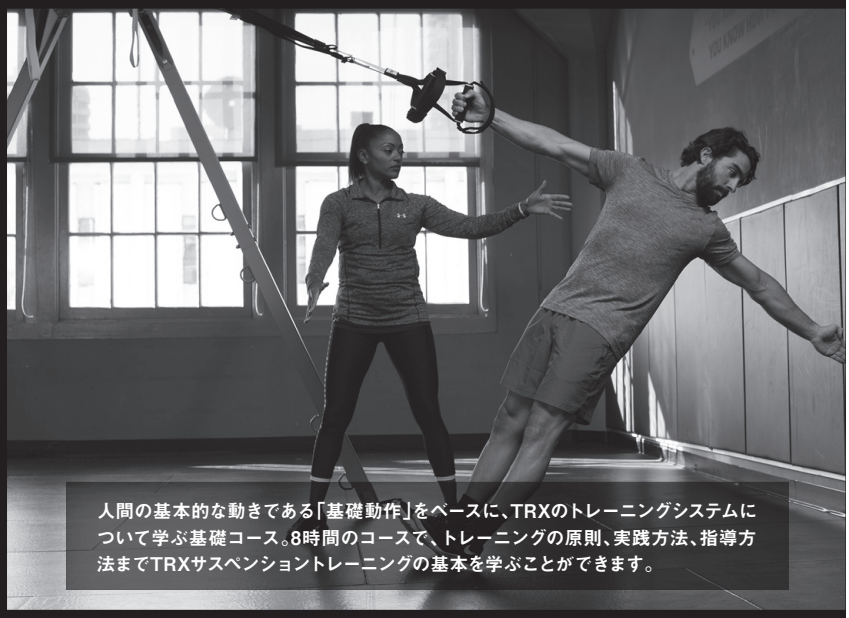
オンライン

会場　オンライン生配信（Zoomを使って行います）
参加費　・TRXPRO4付き　50,000円（税込）
　　・コース受講のみ　25,000円（税込）

開催が決定している他のコース

・TRXファンクショナルトレーニングコース（FTC）
・TRXスポーツ医学サスペンショントレーニングコース（SMSTC）

コース日程の詳細・お申込みはQRコードより



人間の基本的な動きである「基礎動作」をベースに、TRXのトレーニングシステムについて学ぶ基礎コース。8時間のコースで、トレーニングの原則、実践方法、指導方法までTRXサスペンショントレーニングの基本を学ぶことができます。

TRX Training Japan 株式会社

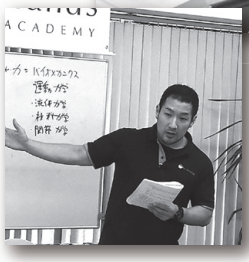
〒150-0002　東京都渋谷区渋谷 2-7-8 TAKADEN 青山ビル 1 階
Email：japan@trxtraining.com　TEL：03-6805-0320

養成 全国

オンライン

ニクケンアカデミー

パーソナルトレーナー資格（NSCA-CPT）取得講座



本講座は「NSCA認定パーソナルトレーナー（NSCA-CPT）」資格取得の通学講座として、驚異の合格率100%を誇った授業を通信講座（オンライン）用にアレンジした内容です。
随時入学可能なので、今すぐ勉強を始めたい方におすすめです！
通信講座なので、ご自宅で自身のスケジュールに合わせて学習できます。

講　師　竹田大介　※修士（教育学）／CSCS ,*D／NSCA-CPT ,*D／株式会社肉体改造研究所代表取締役／NSCAジャパン 最優秀論文賞2018 森永最優秀事例報告賞受賞
内　容　テキスト「NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識」の内容を解説した動画の視聴、試験対策（出題傾向・予想問題の解説など）
動画数　40動画
受講期間　6ヶ月間（24時間視聴可）
受講費用　148,500円（税込）※入学金と教材費（NSCA公式テキスト・公式受験用問題集含む）込み
※支払方法：銀行振込・PayPal（クレジットカード可）

お手続きの流れ

ホームページ（下記QRコード）よりお申し込み頂き、受講料のご入金確認が取れ次第、動画視聴アカウントの発行とテキスト・問題集等の発送を行います。

こんな方におすすめ！

◆パーソナルトレーナーを目指している学生の方
◆異業種からパーソナルトレーナーに転職希望の方
◆セカンドキャリアとしてパーソナルトレーナーを目指すアスリートの方
◆トレーナー活動を始めたものの、まだトレーニング指導者資格を所持していない方
◆地方在住、時間や予算の関係で通学スクールに通うことが難しい方

科学のチカラで、未来を変える。
株式会社 肉体改造研究所

〒150-0041 東京都渋谷区神南 1-12-14 渋谷宮田ビル 6 階
TEL：03-6555-2332　http://nikuken.co.jp/
ニクケンアカデミー　検索

養成 全国

「普及員」「インストラクター」養成講座開催決定！

100 TORE

100トレとは

歩く力を養う「脚トレ」、食べる力を養う「口トレ」、出す力を養う「骨盤トレ」から構成される、人生100年時代を自立して生活するために開発されたプログラムです。

「100トレ普及員」養成講座

書籍の内容を掘り下げて、「脚トレ」「骨盤トレ」「口トレ」それぞれについての学びを深めていく、90分間の動画視聴による講座です。

受講料　3,300円（税込）　※JAFA会員は条件を満たすと無料
受講条件　100トレ体操の深い内容を知りたい方ならどなたでもOK
視聴期間　入金確認後、1か月間

「100トレインストラクター」養成講座

100トレを正しく指導することのできる「100トレインストラクター」を養成するための講座です。

開催日時　2021年6月27日（日）9:30～16:30
受講方法　Zoomオンライン
受講料　一般：38,500円、JAFA会員：34,650円（税込）
※認定試験料込
受講条件　「100トレ普及員」であること
申込方法　HP（QRコード）よりお申込みください。

100トレ特別セミナー（無料）申込受付中！

開催日時　6月7日（月）17:00～（45分間）@Zoomオンライン
講師　中野ジェームズ修一、岡橋優子

一般社団法人フィジカルトレーナー協会
TEL：03-5225-1624　MAIL：info@physical-trainer.or.jp

養成 神奈川

高齢者体力つくり支援士マスター資格講習会

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

日　程　日程等詳細につきましては随時HP等でお知らせいたします
会　場　横浜市スポーツ医科学センター（神奈川県横浜市）　他
講座内容　規定講座（1日目～4日目）と検定試験（5日目）を含む計5日間のカリキュラムで総合的かつ実践的に学びます
受講費用　88,000円（税込）
※別途資格認定費用あり（33,000円）
※各種割引制度あり（シニア（60歳以上）・学生）
※別途更新登録料あり（4年毎）
講　師　健康づくり支援のスペシャリスト10名による講習
・田中喜代次（筑波大学名誉教授）
・石井直方（東京大学名誉教授）
・竹尾好恵（NPO法人1億人元気運動協会会長）他
その他　マスター資格取得後、更に上級資格を取得する「ドクター」講習会もあります（詳細はお問い合わせください）

SIEN
内閣府認定 公益財団法人体力つくり指導協会
高齢者体力つくり支援士事務局
〒136-0072 東京都江東区大島1-2-1
ザ・ガーデンタワーズ　サンライズタワー1階
TEL:03-5858-2100　http://www.sien.gr.jp/

広告出稿企業募集中！

優秀なトレーナーやインストラクターを募集したい企業様、
運動指導者向けの講座や資格を発行されている団体様は
ぜひこの機会に広告を掲載してみませんか?
NEXT編集部までお気軽にお問い合わせください。

インストラクター・トレーナーのキャリアマガジン
NEXT
毎月25日発行
※施設への無料配布（5部以上）を承ります。
お電話かメールにてお申し込みください。

トレーナーの求人・養成セミナー情報量NO.1　リニューアル！
Fitness Job
求人情報や講座情報を随時UP
新鮮な情報を、業界随一のボリュームで提供しています!

株式会社クラブビジネスジャパン
TEL:03-5459-2841　www.fitnessclub.jp/next
info@fitnessclub.jp

完全保存版

NEXT

2021年度
資格・講座カタログ

フィットネス業界で活躍するのに欠かせない資格や講座を
指導対象者のカテゴリー別に見やすく一挙にご紹介。
しっかり計画を立てて、スキルアップに役立てよう！

カテゴリー

パーソナル　パーソナル指導向け
アスリート　アスリート指導向け
その他　その他の指導向け
グループ　グループ指導向け
ヨガピラ　ヨガピラティス指導向け
トレーナー　トレーナー向け
インストラクター　インストラクター向け

※上記アイコンおよびカテゴリーは対象者を限定するものではありません。気になる資格・講座は積極的に問い合わせましょう。
※記載されているデータは2021年5月25日現在のものです。内容について変更になる場合がございますので、必ず事前に主催団体に確認してください。

01 資格 GFI（ジー・エフ・アイ）資格認定

グループ　インストラクター　ヨガピラ

グループエクササイズの6つの種目（エアロビックダンス、レジスタンス、ストレッチング、ウォーキング、アクアウォーキング、アクアダンス）で、2つのレベル（上級・中級）の資格があります。安全で効果的で楽しいグループ指導ができるようになります。

●認定資格
GFI（グループエクササイズフィットネスインストラクター）
●日数・期間
実技講習会＋テスト（筆記・実技）を、1日で受講・受験可能。
●開催月
全国各地及び、オンラインで随時実施

【問】公益社団法人日本フィットネス協会（JAFA） https://www.jafanet.jp/

02 養成 YUR BACK® インストラクター養成コース

トレーナー　その他　パーソナル

背部痛に特化したピラティスエクササイズを学ぶ2日間。背部痛をカテゴリー分けし、それぞれに適したエクササイズを処方できるよう学んでいきます。イクイップメントのない施設やホームワークとしても活用できるよう、マットエクササイズがメインとなる内容です。

●日数・期間
事前講習、実技講習2日間（14時間）、オンライン認定試験
●資格を活かせる場所
ピラティススタジオ、鍼灸接骨院、医療機関、フィットネスジム、チームなど
●開催月
オンライン随時開催

【問】PHI Pilates JAPAN https://phipilatesjapan.com/

03 講座 CSGI称号認定

グループ　インストラクター　トレーナー

がんサバイバーに適切な運動指導ができるようになります。『ACSMs Guide to Exercise and Cancer Survivors』『Cancer Exercise Specialist Handbook Revised』などを参考に編纂されたテキスト『がん生存者の運動指導』に基づいて学習します。

●認定資格
CSGI（がんサバイバーシップグループエクササイズインストラクター）
●開催月
随時（テキストを購入して自学習し、オンラインで確認問題に解答）

【問】公益社団法人日本フィットネス協会（JAFA） https://www.jafanet.jp/

04 養成 PHI Pilates Mat Ⅰ/Ⅱ インストラクター養成コース

トレーナー　インストラクター

PHI Pilates を最初に学ぶ上で入り口となるコース。PHI Pilatesの特徴である立位・仰臥位・腹臥位・横臥位・座位のニュートラルポジションによるエクササイズを学んだ上で、不良姿勢に対する応用や、運動学習について学んでいきます。

●日数・期間
実技講習4日間（28時間）、認定試験
●資格を活かせる場所
ピラティススタジオ、鍼灸接骨院、医療機関、フィットネスジム、チームなど
●開催月
全国各地にて随時開催

【問】PHI Pilates JAPAN https://phipilatesjapan.com/

05 養成 PHI Pilates ReformerⅠ インストラクター養成コース

トレーナー　インストラクター

リフォーマーを用いたコースです。コア強化はもちろん、肩関節のリハビリや股関節のコントロール、全身の協調性を高めるエクササイズ、さらには様々な感覚受容器にアプローチするエクササイズなど、幅広いクライアントにアプローチできる実技を学びます。

●日数・期間
事前講習、実技講習2日間（14時間）、認定試験
●資格を活かせる場所
ピラティススタジオ、鍼灸接骨院、医療機関、フィットネスジム、チームなど
●開催月
全国各地にて随時開催

【問】PHI Pilates JAPAN https://phipilatesjapan.com/

06 養成 10分ランチフィットネス® インストラクター養成コース

グループ　インストラクター　その他

「職場のコミュニケーション・活力・パフォーマンス向上」に世界的エビデンスを持つこのコンテンツは、ベテランもパーソナル指導者も目からウロコ！活躍の場は無限に広がります。健康運動指導士・実践指導者・JAFA更新単位取得可能。オンライン講座も準備中。

●対象者
健康運動指導士及び実践指導者、運動指導に関心がある方
●日数・開催月
2日間、計10h
（立位）6月、9月、12月
（座位）7月、10月

【問】一般社団法人10分ランチフィットネス協会
https://10mlf.com

07 資格 NESTA キッズコーディネーショントレーナー

パーソナル / トレーナー / グループ

【キッズ指導に必須の知識満載！】実技を交えて理解を深める納得のプログラムをお届け。キッズ指導のプロを講師に迎え入れ運動能力を最大に伸ばす極意を伝授。発育・発達に合わせた運動法を学びコーディネーショントレーニングのスペシャリストを目指します。

●日数・時間
2日間(計16時間)
●開催月
名古屋：7月3日・4日
大阪：6月12日・13日
●対象者
どなたでもご参加いただけます

【問】全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA)
www.nesta-gfj.com/specialist/kids.html

08 資格 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

インストラクター / グループ / その他

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。資格取得後すぐにレッスンができます！

●認定資格
ベビービクス&ベビーヨガ認定インストラクター
●開催月
講義・実技：8/19(木)～21(土)
●日数・期間
講義・実技3日間、認定試験1日

【問】一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会
https://www.j-m-f-a.jp/

09 資格 マタニティヨガ認定 インストラクター養成講習会

インストラクター / ヨガピラ / グループ

医師とインストラクターが開発したお産に向けて心と身体を調整したいママにおすすめのプログラムです。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オリジナルのアーサナ(約60種類)を学びます。レッスン実施は条件有。

●認定資格
マタニティヨガ認定インストラクター
●開催月
講義：6/22（火）・23（水）
実技：7/1（木）～3（土）

【問】一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会
https://www.j-m-f-a.jp/

10 養成 幼児・小学生体操 インストラクター養成コース

インストラクター / グループ / その他

幼児・小学生にマット(前回り、後ろ回り、側転、倒立)、鉄棒(逆上がり、空中逆上がり)、跳び箱(開脚跳び、台上前転)を安全に楽しくできる指導法と補助法、準備体操でキッズエアロ、ヒップホップボール運動、なわとびなど、いろいろな運動遊びが指導できるようにします。

●指導者
寺崎一宏(スーパーアスリート体操クラブ 代表、指導歴30年以上)
●開催日
毎月1回、日曜日
●期間
1日4時間の集中コース

【問】有限会社スーパーアスリート
https://super-athlete.jimdofree.com

11 資格 マタニティビクス認定 インストラクター養成講習会

インストラクター / グループ / その他

日本人産婦人科医により開発された妊婦の運動療法で、35年以上の実績を誇るプログラムです。生理的特徴を考慮し、妊娠期から出産のための体力を総合的に高められるように構成されており、60分クラスを担当できるようサポートします。レッスン実施は条件有。

●認定資格
マタニティビクス認定インストラクター
●開催月
講義：6/22（火）・23（水）
実技：7/8（木）～11（日）

【問】一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会
https://www.j-m-f-a.jp/

12 資格 プレマタニティフィット認定 インストラクター養成講習会

インストラクター / グループ / その他

今、時代に求められているプログラム！心身の両面からのアプローチ！赤ちゃんが欲しいと願う女性のために、不妊治療の専門医と運動指導者が共同で開発した、妊娠だけでなく出産まで見据えた母体づくりを目指す体質改善プログラムです。

●認定資格
プレマタニティフィット認定インストラクター
●開催月
講義・実技：10/6（水）・7（木）
●日数・期間
講義・実技2日間、認定試験1日

【問】一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会
https://www.j-m-f-a.jp/

13 資格 NESTA モビリティアナリスト

パーソナル　アスリート　トレーナー

【可動域の見える化で適切な姿勢に導く】
全てのクライアントの体に活用できる、次世代トレーナーの必須スキルを学びます。可動域を見える化することで、トレーニング前後の体の変化が一目で分かる！姿勢評価・分析のスペシャリストを目指しましょう。

●日数・時間
2日間(計16時間)
●開催月
東京：7月12日・13日
大阪：7月24日・25日
●対象者
どなたでもご参加いただけます

【問】全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA)
www.nesta-gfj.com/specialist/te3.html

14 資格 トレーニング指導者養成講習会（オンライン）

アスリート　パーソナル　インストラクター

科学的根拠に基づく適切な運動プログラムの作成と指導ができる専門家であることを証明するJATI認定「トレーニング指導者(JATI-ATI)」資格を取得するには養成講習会を受講し認定試験に合格することが必要です。※免除措置もあります

●対象者
スポーツ選手や一般人を対象としたトレーニング指導の専門家として活動したい方
●日数・期間
募集期間：～ 8月16日(月)必着
配信期間：7月1日(木)～ 9月10日(金)

【問】特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会(JATI)
https://jati.jp/

15 資格 上級トレーニング指導者（JATI-AATI）

アスリート　パーソナル　インストラクター

トレーニング指導の専門家として、対象や目的に応じて、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムを作成・指導するために必要とされる高度な知識を有するとともに、実技のデモンストレーション技能や指導技能を十分に習得したと認められる方に授与されます。

●対象者
JATI-ATI取得後3年以上の運動指導、CPRとAEDに関する講習会の修了　等
●日数・期間
2022年2月27日東京近郊にて実施予定。筆記試験(60分)・実技試験(30分)

【問】特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会(JATI)
https://jati.jp/

16 資格 NESTA スポーツパフォーマンススペシャリスト

パーソナル　アスリート　トレーナー

【世界で活躍する選手のトレーニングを学ぶ】
あらゆる競技のトップアスリートが実践するトレーニングメソッドを公開。このプログラムを学ぶことにより、アスリートに必要な能力を理解し、子どもからプロアスリートまでのトレーニング指導の基礎が身につきます。

●日数・時間
2日間(計16時間)
●開催月
東京：6月5日・6日
大阪：7月3日・4日
●対象者
どなたでもご参加いただけます

【問】全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA)
www.nesta-gfj.com/specialist/revolution.html

17 資格 トレーニング指導者(JATI-ATI)

アスリート　パーソナル　インストラクター

一般人からトップアスリートまで、あらゆる対象や目的に応じて科学的根拠に基づく適切な運動プログラムを作成・指導するために必要な知識を習得したと認められた方に授与されます。トレーニング指導の専門家として活動するための基礎資格と位置づけられます。

●対象者
養成講習会を受講し自己学習課題を提出した方が、認定試験を受験することが出来ます。
●日数・期間
養成講習会：7月1日～ 9月10日
認定試験：12月～ 2022年2月(10会場)

【問】特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会(JATI)
https://jati.jp/

18 資格 特別上級トレーニング指導者（JATI-SATI）

アスリート　パーソナル　インストラクター

きわめて高度な知識及び技能を有するとともに、長期にわたる実務経験とすぐれた指導実績を保持していることを認められた方に授与されます。国内を代表するトレーニング指導者として、業界の社会的地位向上を担う最上級資格として位置づけられます。

●対象者
AATI取得後5年以上の運動指導。10年以上の運動指導歴または教育歴。満35歳以上 等
●日数・期間
一次審査：書類選考
二次審査(一次審査合格者のみ)：講習会受講と小論文審査

【問】特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会(JATI)
https://jati.jp/

19 資格 NESTA スイミングコンディショニングスペシャリスト

パーソナル　アスリート　トレーナー

【スイミングのドライランドトレーニングを徹底理解！】基礎から応用まで、あらゆる選手に対応できる知識を習得します。スイミング指導の“プロ”が登壇する濃密な2日間。選手個々のレベルに合わせた「陸トレ」がパフォーマンスを大きく高めます！

●日数・時間
2日間(計16時間)
●開催月
名古屋：7月31日・8月1日
●対象者
どなたでもご参加いただけます

【問】全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA)
www.nesta-gfj.com/specialist/swimconditioning.html

20 資格 CSCS

アスリート　トレーナー

傷害予防とスポーツパフォーマンス向上を目的とした、安全で効果的なトレーニングプログラムを計画・実行する知識と技能を有する人材を認定する資格です。施設運営・管理の他、栄養、ドーピング、生活習慣に関する指導など、教育者的側面も併せ持っています。

●対象者
ストレングスコーチ、アスレティックトレーナーなど
●資格を活かせる場所
スポーツチーム、学生アスリートチーム、中高部活動　など
●合格率
約63%

【問】特定非営利活動法人　NSCAジャパン
https://www.nsca-japan.or.jp/

21 養成 TRX® サスペンショントレーニングコース オンライン配信

トレーナー　パーソナル　インストラクター

人間の基本的な動きである「基礎動作」をベースに、TRXのトレーニングシステムについて学ぶ基礎コース。トレーニングの原則、実践方法、指導方法までTRXサスペンショントレーニングの基本を学ぶことができます。

●開催月
会場で受講するコース(毎月)に加え、オンラインで受講できるコースを隔月程度でご用意しています。
●日数・期間
2日×3時間

【問】TRX Training Japan株式会社
https://trxtraining.jp/

22 資格 体力トレーニング検定®

インストラクター　パーソナル

体力トレーニング検定®(トレ検®)は、2014年秋から始まったNSCAジャパンが認定する「体力トレーニングに関する知識レベル認定」制度です。
1級～3級の検定があり、基礎的な知識から専門的な知識へとステップアップしていくことができます。

●対象者
学校の授業やスポーツクラブでの社内研修でもご活用いただけます。
●日数・期間
団体受検において、随時申込受付を行っております。

【問】特定非営利活動法人　NSCAジャパン
https://www.nsca-japan.or.jp/

23 資格 NSCA-CPT

パーソナル　トレーナー

健康と体力のニーズに関して、評価・動機づけ・教育・トレーニングやコンディショニング全般の指導を行う、優れた専門的能力をもつ人材を認定する資格です。トレーニングの知識の他、医学的、運動生理学的な専門知識とトレーニング指導技術が必要となります。

●対象者
パーソナルトレーナー、フィットネスインストラクターなど
●資格を活かせる場所
パーソナルトレーニングジム、フィットネスクラブ　など
●合格率
約75%

【問】特定非営利活動法人　NSCAジャパン
https://www.nsca-japan.or.jp/

24 養成 アウトドアグループトレーニング FITNESS CAMP認定コーチ養成講座

グループ　トレーナー　アスリート

コロナ禍で世界的トレンドとなっているアウトドアグループトレーニング。FITNESS CAMPは、日本を代表するトレーナーの一人、友岡和彦さんが開発。世界最先端のトレーニング理論を駆使して、45分間で効果的に参加者のモビリティとスタビリティを高めます。

●対象者
トレーナー資格保持者
●資格を活かせる場所
公園や駐車場、スタジオ、体育館、部活動でも。
●開催月
2021年7月15日(東京)。
以降、9月、11月、1月、3月に予定。

【問】暮らしとスポーツが“つながる”two-nagual事務局
(株式会社クラブビジネスジャパン) https://two-nagual.fitnessclub.jp

カテゴリー　グループ グループ指導向け　ヨガピラ ヨガピラティス指導向け　トレーナー トレーナー向け　パーソナル パーソナル指導向け　アスリート アスリート指導向け

25 資格 NESTA バックペインリリーフスペシャリスト

パーソナル　アスリート　トレーナー

【腰痛改善のニーズ拡大中】日本人の8割が経験する腰痛。腰痛は運動効率を悪くし、パフォーマンスを低下させます。専門知識が必要なテーマだからこそ理解を深めることは必須。腰痛発生のメカニズムを理解し、予防・改善が出来るトレーナーを目指します。

●日数・時間
2日間(計16時間)
●開催月
東京：7月17日・18日
大阪：7月31日・8月1日
●対象者
どなたでもご参加いただけます

【問】全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会（NESTA）
www.nesta-gfj.com/specialist/brs.html

26 講座 JTTMA認定セラピストベーシック講座

トレーナー　パーソナル　その他

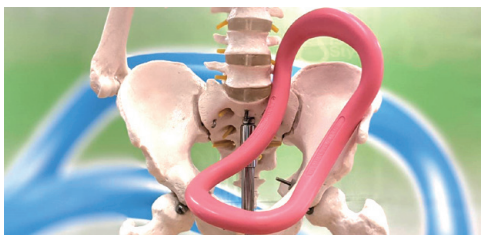
お客様の痛みのエラーへの対応力をあげたいトレーナー必見の講座です。解剖学に基づいたタイ古式マッサージの施術技術を習得可能です。

●開催月
2021年7月、9月、10月、11月など各月で開催しております。詳しくはホームページをご覧ください。
●日数・期間
1クール40時間　リピート受講有
年間受講可能時間264時間

【問】JTTMA（日本タイ古式マッサージ協会）
https://www.jttma.com/

27 資格 ウェーブストレッチ 骨盤ケア 4時間認定講習会

グループ　ヨガピラ　トレーナー



【オンライン開催】産後や更年期の女性の骨盤底筋群をはじめ、弱くなりやすいインナーユニットへアプローチし、身体の変化について正しく学びます。筋膜リリースと運動で硬くなった筋肉をほぐし、伸ばし、さらに新バレリーナ呼吸法のアプローチでQOLの向上を目指します。

●対象者
興味がある方どなたでも可。4時間で取得できる認定講習会・修了認定。
●開催日
6/20(日)14:00～6/25(金)10:00～
7/29(木)14:00～8/21(土)9:00～

【問】NPO法人 日本ウェーブストレッチ協会
http://www.wavering.jp/

28 資格 NESTA ストレスリリーフスペシャリスト

パーソナル　アスリート　その他

【ストレス社会でニーズの高い資格】日々大きなストレスに晒されている現代人をサポートできる存在が求められています。運動離れを起こす可能性さえあるストレス。それを取り除く実践的なプログラムを学び「心のサポート」ができるスペシャリストを目指します。

●日数・時間
2日間(計16時間)
●開催月
大阪：5月29日・30日
東京：7月1日・2日
●対象者
どなたでもご参加いただけます

【問】全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会（NESTA）
www.nesta-gfj.com/specialist/mental.html

29 講座 JTTMA認定オリエンタルリリース 実践コンディショニング講座

トレーナー　パーソナル　その他

「カウンセリング→身体評価→施術→トレーニング」をJTTMA直営店であるオリエンタルリリースで実践している内容を習得できる実践講座です。実際の現場においてどのように身体評価し、運動と施術をどのように組み合わせるとお客様のコンディショニングが最適か、即実践できる対応法をお伝えします。

●開催月
2021年6月、7月、8月、9月、10月、11月、12月　各月開催　HPよりお問合せください。
●日数・期間
1クール48時間　開催曜日時間は、参加者のスケジュールに合わせての開催が可能となります。

【問】JTTMA（日本タイ古式マッサージ協会）
https://www.jttma.com/

30 養成 姿勢改善に特化した コンディショニング・トレーナー養成講座

パーソナル　トレーナー

どんなに素晴らしいエクササイズも正しい姿勢が作れなければ効果は下がります。土台である姿勢を整え、パフォーマンスアップやスタイルアップ、不調改善へと導くメソッド。
これまで17,000名以上に結果を出し続け、トレーナー未経験者でも現場ですぐに結果を出せる再現性の高いプログラムです。

●対象者
パーソナルトレーナー、インストラクター、トレーナーを目指している方
●開催月
大阪：7月18日（日）、8月1日（日）、15日（日）、9月11日（土）、12日（日）、10月10日（日）、11日（月）

【問】姿勢改善専門スタジオBe-Style（株式会社Globale Ism）
https://www.be-style2014.com/lp-academy/

31 資格

NESTA ウェイトマネジメントスペシャリスト

パーソナル　アスリート　トレーナー

【体重管理のプロフェッショナルへ】理屈だけではうまくいかない体重管理の秘訣を学びます。体重を増やしたい、減らしたいというニーズはいつの世もなくなることはありません。健康のため、競技のため、体重コントロールに悩む人々をサポートできる存在へ。

●日数・時間
2日間(計16時間)
●開催月
大阪：7月17日・18日
東京：8月19日・20日
●対象者
どなたでもご参加いただけます

【問】全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA)
www.nesta-gfj.com/specialist/weight.html

32 講座

JTTMA認定マニュアル レジスタンスセラピー講座

トレーナー　パーソナル　その他

お客様の痛みのエラーへの対応力をあげたいトレーナー必見の講座です。徒手抵抗によるトレーニング、施術技術を習得し、様々な評価方法に基づいたオーダーメイドの対応をされたい方におススメの講座です。

●開催月
2021年7月～
●日数・期間
1クール40時間　リピート受講有
●対象者
パーソナルトレーナー、インストラクター、セラピスト

【問】JTTMA(日本タイ古式マッサージ協会)
https://www.jttma.com/

33 養成

筋膜リリースの真髄を学ぶ スキンストレッチ認定セミナー

トレーナー　アスリート　その他

新概念の筋膜理論を身体で感じるセミナー。パーソナルトレーナーやヨガインストラクター、治療家の方が新たな武器として取り入れているスキンストレッチ。筋膜・ファシアについての基礎を学び、レベル1では理論とセルフケア、レベル2では部位別アプローチを学びます。※レベル1・2の同日受講を推奨

●開催日
2021年6月6日(日)
レベル1 ：11時～13時
レベル2 ：14時～16時半
●開催場所
代々木高校内研修室
(新宿駅から徒歩15分)

【問】株式会社サウンドMBジャパン スキンストレッチ本部
http://skinstretch.net/

34 講座

JTTMA認定 筋膜トレーニング&リリース講座

トレーナー　パーソナル　その他

12種類ある筋膜ライン及び筋連結の構造の知識を学びそれに対して効果的な筋膜トレーニング、リリース法を習得できる講座です。あなたが、筋膜トレーニング&リリースマスターとなることであらゆる施術、トレーニングは劇的な変化を遂げます。

●開催月
2021年8月～
●日数・期間
1クール　40時間　リピート受講有
●対象者
パーソナルトレーナー、インストラクター、セラピスト

【問】JTTMA(日本タイ古式マッサージ協会)
https://www.jttma.com/

35 講座

トップトレーナー養成講座

トレーナー　グループ　アスリート

世界で活躍する一流のトップアスリートが信頼するマツエセラピーを使い、トップトレーナーとしての活動するための養成講座。「治療ができるトレーナー」としてトレーニング技術からコンディショニングまで、知識と技術を身につけられる講座です。海外研修等有り。

●日数・期間
2ヶ月間で合計32時間(オンライン講座2時間×8回、現場実技4時間×4回)
●開催月
2021年8月から
●対象者
アスリートトレーナー

【問】トップアスリーツ&トレーナーズ協会、国際治療リハビリテーション研究所
https://www.icrlab.net

36 養成

メンタルトレーナー養成講座

アスリート　グループ　トレーナー

多くのトップアスリートを担当するメンタルトレーナー石津貴代氏による養成講座です。メンタルトレーニングは「心の筋トレ」。アスリートや目標に向かって努力する方へのメンタルサポートの知識を座学やワークを通じて学び、資格取得をすることができます。
※7月より体験会実施予定。

●開催月
2021年9月東京にて第4期開講
(ベーシック講座はオンライン受講可能)
●開催日
ベーシック講座：42時間(7日間)
アドバンス講座：35時間(6日間)

【問】ON+OFFメンタルトレーニング協会
https://onoffmental.com/

37 資格 NESTA ダイエット&ビューティースペシャリスト

パーソナル　グループ　トレーナー

【女性の美を追求するスペシャリスト】
フィットネス業界のみならず、美容とダイエットに携わる方に好評の資格講習会。いつの時代も「美」は女性にとっての永遠のテーマです。女性の身体に特化した知識を習得して、一生モノのスキルを獲得しましょう。

●日数・時間
2日間(計16時間)
●開催月
東京：6月26日・27日
大阪：6月5日・6日
●対象者
どなたでもご参加いただけます

【問】全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA)
www.nesta-gfj.com/specialist/diet.html

38 資格 NESTA シニアフィットネストレーナー

パーソナル　グループ　トレーナー

【超高齢社会で必須のスキル！】
初学者でもシニアの運動指導を学べる講習会。ニーズにあった確かな指導力を身につけ、クライアントの信頼も格段にアップ。シニアを熟知した、これからの時代を担うスペシャリストを目指しましょう。介護に関わる指導者も必見です。

●日数・時間
2日間(計16時間)
●開催月
東京：7月31日・8月1日
9月30日・10月1日
●対象者
どなたでもご参加いただけます

【問】全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA)
www.nesta-gfj.com/specialist/senior.html

39 講座 「100トレ普及員」養成講座

インストラクター　トレーナー　その他

書籍『100トレ 医師とトレーナーが考えた100年時代の新健康体操』の内容を掘り下げて、「脚トレ」「骨盤トレ」「口トレ」についての学びを深めていく、90分間の動画視聴講座です。本講座のあとには、100トレを正しく指導できるインストラクター養成講座のご用意もあります。

●対象者
ご家族に100トレ体操を教えたい方、介護予防関係者、インストラクターとして新たな領域で挑戦したい方などどなたでも可
●視聴期間
入金から1ヶ月間

【問】一般社団法人フィジカルトレーナー協会
https://www.100tore.com/2

40 資格 NESTA パワーサプリメントスペシャリスト

パーソナル　アスリート　その他

【基礎から最新トレンドまでの情報満載！】
常に注目されている「体作り」の専門家を目指します。サプリメントに関する正しい知識・おさえておくべきポイントを学び、トレーニング効果を格段にアップさせるサプリメントの活用ができるスペシャリストへ！

●日数・時間
2日間(計16時間)
●開催月
東京：6月14日・15日
10月5日・6日
●対象者
どなたでもご参加いただけます

【問】全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA)
www.nesta-gfj.com/specialist/powersupplement.html

41 資格 高齢者体力つくり支援士 マスター資格講習会

インストラクター　トレーナー　その他

高齢者体力つくり支援士は「高齢者の健康づくり支援に特化した指導員資格」です。高齢者の健康づくり支援の第一線で活躍している先生方を迎え、単なる理論にとどまることなく、実技指導内容を随所に取り入れ、現場で役立つ魅力的な講座内容になっています。

●認定資格
高齢者体力つくり支援士
マスター資格
●日数・期間
計5日間
(講座4日間＋検定試験1日)
●開催月
随時HP等でお知らせします

【問】公益財団法人体力つくり指導協会
http://www.sien.gr.jp/

42 講座 パーソナルトレーナー資格(NSCA-CPT) 取得オンライン講座

パーソナル　トレーナー　アスリート

本講座は、NSCA認定パーソナルトレーナー(NSCA-CPT)資格取得通学講座として合格率100%を誇った授業をオンライン用にアレンジした内容です。公式テキストや試験問題の解説に加え予想問題もあり、地方在住者や時間・予算の関係でスクール通学が難しい方にぴったりの講座です。

●対象者
NSCA-CPT資格取得を目指されている方(学生、異業種出身者多数受講)、セカンドキャリア検討中のスポーツ選手など
●視聴期間
6ヶ月間(24時間視聴可)

【問】株式会社肉体改造研究所 (ニクケンアカデミー)
http://nikuken.co.jp/business/btoc/nsca-cpt/

その他 その他の指導向け　インストラクター インストラクター向け

43 講座 お客様の満足度120%上げるトレーニングプログラミング（無料／ZOOM開催）

トレーナー　パーソナル

NESTA JAPAN副代表齊藤 邦秀氏が、お客様満足度を向上させるトレーニングプログラムのポイントをお伝えします！

●開催月
2021年5月31日（月）
18：00～19：30
●目的
パーソナルトレーナーとしてのキャリアップ
●対象者
パーソナルトレーナー、インストラクター、セラピスト

【問】スポーツトレーナー大学 https://www.trainer-univ.com

44 講座 グループインストラクターは、最強の勝てるパーソナルトレーナーになれる

トレーナー　パーソナル

世界的なコンテストでも入賞経験のある木田麻美さんが、インストラクターの方がパーソナルトレーナーとして活躍するコツをお伝えします。

●開催月
2021年6月5日（土）
19：30～21：00
●目的
インストラクターとしてのキャリアップ
●対象者
パーソナルトレーナー、インストラクター、セラピスト

【問】スポーツトレーナー大学 https://www.trainer-univ.com

45 講座 フィットネスビジネス実践勉強会

トレーナー　インストラクター　その他

専門スキルを高めるセミナーは沢山ありますが、それをお金に換える方法を教えてくれるところは多くありません。好きで始めた仕事だからこそ、自分の望む収入や働く時間を自分で決めたくないですか？そのために必要なマーケティングの基礎を学び、明日から即実践できる方法が手に入ります。

●対象者
フィットネスの仕事を一生続けていきたいトレーナー・インストラクター
●開催月
毎月1回　開催　※リアル参加できない場合は録画配信あり

【問】姿勢改善専門スタジオBe-Style（株式会社Globale Ism）
https://www.be-style2014.com/lp-academy/

46 講座 女性トレーナーのための美ボディトレーニング指導方法（無料／ZOOM開催）

トレーナー　パーソナル

世界的なフィジークコンテストでも優勝経験のあるNORIKOさんが、女性トレーナーならではの美ボディトレーニング指導法をお伝えします！

●開催月
2021年6月28日（月）
18：00～19：30
●目的
トレーナーとしてのキャリアップ
●対象者
パーソナルトレーナー、インストラクター、セラピスト

【問】スポーツトレーナー大学 https://www.trainer-univ.com

47 講座 パーソナルトレーナーとして月収100万稼ぐ方法（無料／ZOOM開催）

トレーナー　パーソナル

スポーツトレーナー大学プログラムディレクター　郡勝比呂氏が、トレーナーとして最短最速で月収100万を超える方法をお伝えします。

●開催月
2021年5月29日（土）
18：00～19：30
●目的
パーソナルトレーナーとしてのキャリアップ
●対象者
パーソナルトレーナー、インストラクター、セラピスト

【問】スポーツトレーナー大学 https://www.trainer-univ.com

48 講座 hacomono Comference 2021 フィットネス進化論

その他

クラブ経営の原点、お客様との「つながり」を見つめ直します。
hacomonoカンファレンスの目的は「コロナ禍で苦戦する“業界店舗の収益を戻すこと”」デジタル活用や経営のヒント、これからのスタンダードを探っていくオンラインカンファレンスです。

●日数・期間
不定期開催
1dayセミナー
無料オンライン

【問】株式会社hacomono
https://www.hacomono.jp/

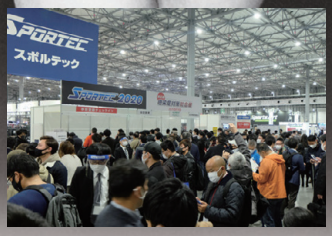
Sports & Wellness Week

日本最大のスポーツ・フィットネス産業の専門展

SPORTEC 2021

6月に名古屋で盛大に開催！

スポーツ・フィットネス・健康に関わる企業650社が出展。
90セッション以上のセミナーを同時開催。



同時開催

第1回 ヘルス&ビューティーショー
健康で理想の体づくりのための設備・用品・サービス専門展

第3回 感染症対策総合展
感染症対策・予防・検査に関する日本唯一の専門展

第1回 生活習慣病予防展
病気リスクの高い生活習慣病予防の為の食品、製品、サービス産業展

第1回 プール&温浴産業展
プール・温浴施設向け設備・備品・サービス専門展

Outdoor Lifestyle Show 2021
アウトドア・キャンプ関連設備・用品・サービス専門展

第1回 熱中症対策展
熱中症対策製品・技術・サービスに関する専門展

会　期　2021年6月17日(木)～19日(土)

会　場　ポートメッセなごや

主　催　SPORTEC 実行委員会

入場料2,000円が無料になる
事前登録、セミナーの最新情報
は公式HPから
https://www.sports-st.com/
スポルテック

※事前登録者・招待券持参者は入場無料／お名刺をお持ちで無い方、一般、学生（見学）の方、または受付にて関係者と判断されなかった方は、当日受付にて入場料¥2,000（税込）をお支払の上、ご入場ください。
※ご来場の際には、身分証明書をご確認させていただきますので、名刺の他に身分証明書をお持ちください。
体調の優れない方、37.5度以上の熱のある方などは医師・看護師の判断により入場をお断りさせていただく場合がございます。感染症対策の一環として、セキュリティを高めた運営にご理解とご協力をお願いいたします。

SPORTEC 運営事務局（TSO International 株式会社 内）
〒162-0064　東京都新宿区市谷仲之町4−39 リエール市ヶ谷501
TEL:03-6273-0403　FAX:03-6736-0362　E-mail:info@sports-st.com

さあ、次の自分へ！

NEXT

2021.June

応援します！
スキルアップ

求人特集

夏に向けて活躍の場を広げるチャンス！
自分の可能性を広げるため、新着求人情報に目を通してみましょう。
オーディション情報も要チェック！
「NEXT」と連動した求人・養成サイト「FitnessJob」では、随時情報更新中です。

求人・養成情報はPC・スマホ・モバイルからも
ご覧いただくことができ、応募ができます。

パソコン・スマホで
ご覧になる方は…
www.fitnessjob.jp
へアクセス、または

フィットネスジョブ　検索

スマホの方は
まずはQRコードで
お試しください

メールマガジンで求人情報、養成コース等の
最新情報を配信中です

求人 全国

イオンスポーツクラブ・全店合同募集
パーソナルトレーナー需要増につき急募！

募集要項

勤務形態　業務委託
仕事内容　パーソナルトレーニング、カウンセリング他
勤務時間　応相談
報　　酬　歩合制（当社規定による）
休日休暇　店舗によって異なります
応募資格　業界経験者、有資格者優遇いたします（実務未経験者の有資格者の応募も可）
応募方法　FitnessJob（QRコード）よりご応募ください

募集店舗（全30店舗）

東北地方　盛岡南店／仙台大沢泉店／釜石店／新利府店
関東地方　浦和美園店／レイクタウン店／幕張店／マリンピア店／おゆみ野店
　　成田店／ノア店／葛西店／戸塚店／相模原店／栃木店／小山店／笠間店
中部地方　岐阜店／浜松西店／東浦店／岡崎店／八事店／大高店
　　熱田千年店／東員店
関西地方　近江八幡店／伊丹昆陽店／姫路店
中国地方　倉敷店
四国地方　高知店

※店舗住所などの詳細はQRコードよりご確認ください。

イオンスポーツクラブ
イオンリテール株式会社
スポーツ事業部　採用担当：野田

募集店舗の詳細▶　ご応募▶

求人 東京・埼玉

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 全国

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

カルドでは新しくOPENする店舗だけでなく、現在運営中の店舗も多くある為、フリーインストラクターの方は一度に多数の店舗で活躍することも可能です！！【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、ぜひご応募ください。店舗スタッフはフィットネス経験者はもちろん、未経験の方でもヨガが好きで、人の笑顔が好きな方であれば大歓迎！！ヨガや、運営に関する充実した研修制度があるので、経験が全くなくても安心して働くことが出来ます。皆様のご応募お待ちしております。

業務職種　業務委託
募集職種　インストラクター
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
休日休暇　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・定休日など異なる。
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・神奈川

セサミスポーツクラブ大船・三鷹オーディション開催！2店舗同時、ジャンル問わず募集！

日　時	2021年7月5日(月) 13:00～／18:00～		土日祝日手当有
会　場	セサミスポーツクラブ大船 (JR大船駅笠間口より徒歩2分)	応募方法	FitnessJobよりご応募頂くか、電話連絡の上、下記住所まで履歴書をお送りください。書類選考の上、開催日程をご案内いたします。
種　目	ジャンル問わず募集		
給　与	オーディションと面談により、双方相談の上決定	応募締切	2021年6月27日(日)まで
待　遇	交通費全額支給		

株式会社セサミ
〒247-0006 神奈川県横浜市栄区笠間2-14-1
セサミスポーツクラブ大船　https://www.cesame.co.jp/
担当:関根・石垣　TEL:045-894-7555
Mail:shino-sekine@cesami.co.jp

求人 静岡・山梨・神奈川・愛知・東京

出店拡大にあたり24時間フィットネスジムのエリアマネージャー職（キャリア採用）募集!

24時間フィットネス「ミラフィットネス」は健康で快適な社会作りに向けて
新たな挑戦に取り組んでいます。出店拡大の成長フェーズの今、是非ご応募お待ちしております。

雇用形態	正社員		※毎週金曜定休
募集職種	エリアマネージャー	休日休暇	シフト勤務による(週休2日制)
仕事内容	担当エリア管理、売上対策、訪店指導、新店立上げ、研修指導など	給　与	350,000円以上～　経験・スキル、能力、前職給与等考慮します。
勤務地	静岡県・山梨県・神奈川県・愛知県東部・東京都	応募資格	エリアマネジメント実務経験3年以上
勤務時間	11:00～20:00	応募方法	FitnessJobよりご応募ください。

MIRAfitness（株式会社aprecio）
〒103-0027 東京都中央区日本橋3丁目15番8号　アミノ酸会館ビル7階
TEL:03-6281-9900　FAX:03-6281-9097　https://mirafitness.jp/　担当:谷口・山本

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770円（本体700円＋税10%）

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 2021年６月号　通巻500号

特集
スポーツ医科学の背景が活きる仕事

竹内氏には、企業の経営者や社員に対してコンディショニングを行う取り組みを伺った。元安氏には、学生トレーナーの経験がつないだ縁や、医科学知識を活かしたコーチングや解説業について聞いた。そして西村氏には、養護教諭の仕事内容や役割を紹介いただくとともに、アスレティックトレーナーが活躍できる場であることを提示いただいた。

1 企業を対象としたコンディショニングサービス
竹内修平・コンディショニングカンパニー代表、JSPO-AT、NASM-PES

2 スポーツ科学を学んでプロバスケットボールコーチ、大学教員、解説者へ
元安陽一・徳山大学准教授、日本バスケットボール協会公認S級コーチ公認コーチデベロッパー、B.LEAGUE公式映像解説者

3 養護教諭の仕事に、これまでの経験が活きている
西村徳恵・高校養護教諭、鍼灸あん摩マッサージ指圧師、JSPO-AT

▼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/

フィットネス求人サイト
Fitness・Job
フィットネスジョブ

スカウト機能リリース

- 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

求人検索・会員登録はこちら
fitnessjob.jp　フィットネスジョブ　検索

hacomono
店舗ビジネスを変える顧客管理・予約・決済システム

店舗ビジネスの、
ネクストスタンダードをつくろう。

リアル店舗と、テクノロジーの融合。

それは、便利さや効率性の追求だけではありません。

いままでできなかったような、新たな体験が次々と生まれていったり。

それぞれの個性やこだわりが発揮され、お客様とのより深い関係が築かれたり。

これまでの延長線上にはない、「新しい時代の店舗のスタンダード」を

業界のみなさんと共に、ひとつひとつカタチにしていきます。

https://www.hacomono.jp

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 2021年6月号 No.170
NEXT 2021 6
2021年5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
株式会社フラジャパンビジネスジャパン
TEL:03-5459-2841
FAX:03-3770-8744
URL:www.fitnessclub.jp
E-mail:info@fitnessclub.jp