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］
10
2021
October
No.174

トレーナーが受け継ぐ
東京2020 レガシーとは

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

飲む、スキンケア

天然のうるおい成分「フィコシアニン」
お肌のうるおい、バリア機能を守るために、スピルリナに含まれる成分の中でも
特に有用な部分を選び抜き抽出した、鮮やかな青色の特徴を持つ天然成分です。

臨床試験済

うるおい

バリア機能

機能性表示食品 届出番号 F93

本品にはフィコシアニン(C-フィコシアニン、アロフィコシアニン)が含まれるので肌のバリア機能(保湿力)を高めて肌のうるおいを守る機能があります。肌の乾燥が気になる方に適しています。

フィコナ
スキン　モイストリフティング　タブレット

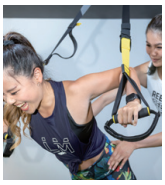
内容量　　：　150粒(30日分)
1日摂取目安量：　5粒
関与成分　　：　1日あたりフィコシアニン410mg

DIC ライフテック株式会社　〒103-8233　東京都中央区日本橋 3-7-20　ディーアイシービル

NEXT

CONTENTS

2021 October



トレーナーが受け継ぐ東京2020レガシーとは

特集

08 日米オリンピック委員会強化スタッフTOKYO ― NY中継スペシャル対談
アメリカオリンピック委員会強化スタッフ 帯同医師団ドクター
仲野広倫さん
日本オリンピック委員会強化スタッフ 日本代表トレーナー/フィジカル強化責任者
泉建史さん …… 10

バスケットボール スポーツパフォーマンスコーチ／アスレティックトレーナー
佐藤晃一さん、阿部勝彦さん、一柳武男さん、松野慶之さん、
岩松真理恵さん、岡本香織さん …… 14

柔道男子 ストレングス&コンディショニングコーチ 小野祐希さん …… 18

競泳男女 コンディショニングトレーナー 小泉圭介さん …… 19

卓球男子 ストレングス&コンディショニングコーチ 田中礼人さん …… 20

ボクシング女子 フィジカルトレーニングコーチ 寺中靖幸さん …… 21

第2特集

37 注目のビジネスモデル特集

PERSON

30 My Policy 野崎雄一さん

NEWS&TRENDS

05 業界最新ニュース
07 Found it!

32 フィットネス新時代で求められる能力 東奈々
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
34 パワーエイジングという生き方 中沢智治
世界への挑戦 魚原大
36 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

JOB INFO

45 求人情報

ADVERTISER

02---------- DICライフテック株式会社
04---------- SPORTEC運営事務局
06---------- 公益社団法人日本フィットネス協会(JAFA)
26---------- 全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA JAPAN)
35---------- 特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会(JATI)
50---------- 一般社団法人全国太極拳連合会本部
51---------- 一般社団法人日本マタニティフィットネス協会
52---------- 株式会社リーブル

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　大日本印刷株式会社

2021年9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。

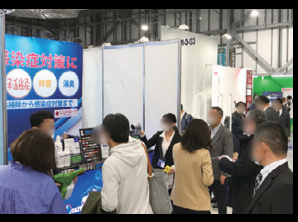
広告掲載や配本に関するお問い合わせ
編集に関するご意見・ご感想はNEXT編集部まで
Tel.03-5459-2841　Fax.03-3770-8744
info@fitnessclub.jp　www.fitnessclub.jp

『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

12月に東京ビッグサイトにて盛大に開催！



日本最大のスポーツ・フィットネス・健康産業総合展

SPORTEC 2021

- 第30回 ヘルス&フィットネスジャパン
- 第2回 ヘルス&ビューティーショー
- 第1回 スポーツニュートリションEXPO
- 第6回 スポーツファッション&グッズEXPO
- 第7回 スポーツファシリティEXPO
- 第6回 フレイル・介護対策EXPO
- 第7回 スポーツイベントサービスEXPO
- 第1回 アウトドア&アーバンスポーツEXPO
- 第3回 スポーツIOTパビリオン

会　期　2021年 12月1日（水）～3日（金）
10:00～17:00

会　場　東京ビッグサイト 南展示棟1～4ホール
●東京ビッグサイト駅[南口]から徒歩約5分

主　催　SPORTEC 実行委員会

同時開催　第5回 感染症対策総合展 in TOKYO

来場事前登録はホームページにて受付開始！
（9月末公開予定）

https://www.sports-st.com/
スポルテック

お問い合わせ先・お申込み先

SPORTEC事務局　TEL：03-6273-0403　FAX：03-6736-0362　E-mail: info@sports-st.com

NEXT NEWS

News Pick Up 10 | 2021年8月の10大ニュース

1 LIFE CREATE、チームオンラインダイエットサービス事業を開始

同社は、2021年8月より日本初となるチームコーチングを活用してダイエットに取り組むアプリサービス『BeTEAM』事業をスタートさせた。専用アプリを活用、8人1チームで16週間取り組む。

2 オリコン「2021年 フィットネスクラブランキング」、満足度総合1位に

顧客満足度調査を実施する株式会社oricon MEは、「フィットネスクラブ」について調査し、その結果を元に「2021年 フィットネスクラブランキング」を発表。満足度総合1位はGOLD'S GYM(本社:東京都江東区)が輝いた。とくに「通いやすさ」で高評価となった。

3 スポーツクラブNAS、「従量課金制」×「固定料金」新サービスを導入

同社は、フィットネスシェアリングサービスを「Nupp1」を展開するナップワン株式会社と組んで、フィットネス業界日本初となる「従量課金制」×「固定料金」で利用できる新サービス「60分プラス」を導入した。

4 東急スポーツオアシス×長居公園×セレッソ大阪がコラボ

3社は、8月、大阪の長居公園のリニューアル計画の一環とした健康増進事業「長居パークレッチ」の開始を発表。「WEBGYM」を活用して、公園利用者に向けてオリジナルトレーニングコンテンツを供給していく。

5 リーブル、レンタルジムのシェアリングサービス「ジムカリβ版」提供開始

国内で9店舗のパーソナルジムを運営している同社は、レンタルジムのシェアリングサービス「ジムカリβ版」を9月より提供開始。ジムカリとは、パーソナルジムの空き時間をパーソナルトレーニング指導を行いたいトレーナーやトレーニングをしたい人に貸し出すことができるサービス。

6 全マシン半個室のトレッドミル専門ジム「339」が南行徳にオープン

LIBLES GROUP 株式会社は、トレッドミル専門ジム「339」1号店を千葉県市川市南行徳に2021年8月、オープン。すべてのマシンが半個室になっているのが特徴。WEB上で入会手続きが完結し、店舗は完全無人運営。価格は月額2,640円(税込)。回数制限もなく、月に何度でも利用可能な定額制。

7 セミパーソナルジム「GOODLIFE GYM」、9月、2店舗同時オープン

通い放題のセミパーソナルジム「GOODLIFE GYM」が、千駄ヶ谷・西新井大師に、9月1日、同時オープン。最大4名を同時に指導するセミパーソナルトレーニング方式をとる。トレーナー陣が個人の目的やレベルに合ったトレーニングを丁寧に1人ひとり指導。月額定額14,800円～のプランで対応。

8 ルネサンス、居宅介護支援事業所「ケアステーション」を開設

同社は、2021年10月、リハビリに特化した通所介護施設「ルネサンス 元氣ジム戸塚」、訪問看護ステーション「ルネサンス リハビリステーション戸塚」に加え、同社初となる居宅介護支援事業所「ルネサンス ケアステーション戸塚」を、同敷地内に併設する形で開設する。

9 ルネサンス、「ルネサンス福利厚生サポートWELBOX」の提供開始

同社は、7月より、従業員300名以下の企業を対象にした、「ルネサンス福利厚生サポートWELBOX」の提供を開始。本サービスは、同社のスポーツクラブの法人利用と、株式会社イーウェルが運営するWELBOX(会員制パッケージ型福利厚生サービス)が連動した、新しい健康経営・福利厚生サービス。

10 RIZAP、4～6月期純損益が黒字化　オンライン活用などで4年ぶり

RIZAPグループの2021年4～6月期連結決算(国際会計基準)は増収となり、営業損益、純損益とも黒字化した。前年同期は新コ禍による店舗の閉鎖で赤字に追い込まれたが、今期はオンライン指導の活用も奏功し業績が回復。同期の黒字は4年ぶり。

News from the World

編集部からのニュース

心と体の健康づくりから豊かな人生を提案する総合展

Well-being JAPAN 2021

Well-being JAPAN 2021開催決定!

心身の健康維持に不可欠な健康・美容・ストレス対策産業に関する日本唯一のWell-being専門展示会として開催が決定!
未病対策、痛み改善、姿勢改善、ダイエットなど 生活のQOL向上に必要な製品・サービス・技術が集まる充実の3日間!

会期：2021年11月9日(火)PM1:00～11日(木)
会場：インテックス大阪
同時開催：感染症対策総合展

お問合せ:Well-being JAPAN 事務局
(TSO International(株)内)
TEL:03-5363-1701　FAX:03-6736-0362
info@wbjapan.jp

ルーキーコンテスト2021 11月21日(日)開催 エントリー受付中!

年々、感動レベルが高まってきているルーキーコンテスト
いよいよ9月1日(水)よりエントリー開始!

ルーキーコンテスト2021
開催日:11月21日(日)10:00～19:00(予定)
会場:品川インターシティホール

プレゼンター決定! 高山英士さん、高柴大雅さん
https://shop.fitnessclub.jp/fs/fitness/c/rookiecontest

ROOKIE CONTEST

ニュースなことば、ニュースな数字

Key Word

ウェルネス市場

マッキンゼー社がまとめた「ウェルネス市場の今後について」(2021年4月)のレポートによると、次の6つのトレンドが伺え、今後、世界で1.5兆ドルもの規模にまで成長するという。①ナチュラル／クリーンな製品が注目される②さらなるパーソナライゼーションの実現③未来はデジタル④インフルエンサーのもとで⑤サービスの台頭と隆盛⑥カテゴリーの境界線が曖昧になり続ける。

Key Word

キッズ向けアプリ

セントラルスポーツは、スマホアプリ「セントラルスポーツKIDS」を全国リリース。①お知らせ:クラブからのお知らせや緊急連絡、イベント情報などをアプリに通知②入退館:入退館の時間を最大2か月分記録③進級履歴:これまでの進級テストの結果やアプリに連携④模範動画:全25級の模範動画をアップ⑤欠席振替:月間の練習日・振替出席日が一目でわかる、の5つの機能を備えている。

Key Number

6割

さわだスポーツクラブが、小学校低学年までの子どもがいる親に調査したところ、6割以上が子どもの運動量が減ったと回答。8割以上が、体力低下を招くのではないかと不安に感じていた。自宅での運動方法としては、体を動かす遊びやフィットネスゲーム、人混みを避けた散歩や屋外運動などが挙げられた。また、オンラインサービスによる運動に対して、効果を期待する親も多かった。

Key Number

15億円

ヨガやトレーニングをオンラインのライブレッスンで提供するSOELUは、DG Daiwa Venturesをリードインベスターとして、合計10社から6.5億円の第三者割当増資を実施。累計資金調達額が、15億円となった。調達資金は、オンラインフィットネス事業の拡大やクロスセルブランドの創出など「健康があたり前につづく社会」への実現に向けて、マーケティングや商品開発・採用に投資する計画。

スポーツくじ toto BIG

私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。

つながりエクササイズ動画コンクール

フィットネスレガシー2021

制作委員会

（公財）健康・体力づくり事業財団
（公社）日本エアロビック連盟
（公社）日本フィットネス協会

後援

厚生労働省　健康日本21推進全国連絡協議会　スポーツ庁　Sport in Life

「フィットネスレガシー」は、指導者団体間のつながり、指導者と参加者のつながり、国民のさらなる健康増進に寄与することを目指して以下に取り組みます。

★「つながりエクササイズ動画コンクール」の実施

★入賞作品（動画）のインターネット公開

（誰でもいつでも視聴・実施できる環境を整備し、国民の健康づくりに貢献）

～音楽とエクササイズ、人と人… その「つながり」をカタチに～

人々を元気にする『つながりエクササイズ』動画を大募集！

対象者や運動効果を考え、曲調を活かした楽しい『つながりエクササイズ』を創ってください！

●フィットネスレガシーWEBサイトから楽曲をダウンロードし、「つながりエクササイズ」をイメージしたエクササイズ動画を応募してください。

●入賞作品は、フィットネスレガシー2021 WEBサイトにて紹介し、右記の賞を授与します。

応募部門　「プログラム部門」「パフォーマンス部門」「フリー部門」

賞

①厚生労働大臣賞 …… 1作品
②スポーツ庁長官賞 …… 1作品
③（公財）健康・体力づくり事業財団　理事長賞…… 3部門の全応募作品の中から3作品
④（公社）日本エアロビック連盟　会長賞…… 3部門の全応募作品の中から3作品
⑤（公社）日本フィットネス協会　代表理事賞…… 3部門の全応募作品の中から3作品
⑥上記以外にさらに優秀な作品があった場合は、「特別賞」1作品を授与する。

※作品の応募条件は、（公財）健康・体力づくり事業財団・（公社）日本エアロビック連盟・（公社）日本フィットネス協会、およびフィットネスレガシー2021の協力団体が認定するいずれかの資格を保有している指導者であることです。

9月1日～2022年1月31日　作品募集（WEBサイトにて課題曲ダウンロード）
12月1日～2022年1月31日　応募受付（WEBサイトの応募フォームにて受付）
2022年3月　入賞作品の発表

『つながりエクササイズ』とは？

- 音楽を使用した楽しく行える「健康づくり」へつながるエクササイズ
- 参加者と指導者が、強い絆でつながるエクササイズ
- 自然に笑顔になり、みんなの心がつながるエクササイズ
- 「楽しそう！」「やってみたい！」という気持ちにつながるエクササイズ

詳細はフィットネスレガシーのWEBサイトへアクセス！

www.fitness-legacy.jp

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

ITEM　PRESENT

フィットネス・アクティブウェアブランド「TENN（テン）」より
新シリーズ登場！

shape up endure leggings

TENN待望の新シリーズ、シェイプアップシリーズが登場。TENNらしい和柄のワンポイントデザインと絶妙なカラーリング。shape up endure leggingsは、引き締め効果やVカットデザインによりスタイルアップが叶う。スマートフォンが入るサイズのサイドポケット付き。
今回はレギンス（カーキ色・Sサイズ）を抽選で3名様にプレゼント。
サイズ：XS-L　色展開：khaki / sky　標準価格：7,480円（税込）
問 AMATERAS　TEL：03-6447-0395　URL：https://amateras-japan.com/ja

2

FOOD　PRESENT

高たんぱく×低糖質のダイエットに最適なパン

SOY MAGIC PROTEIN BREAD
（ソイマジック プロテインブレッド）

プロテインブレッドの糖質は通常のロールパンの約80％オフ（9.1g）、そして、サラダチキンと同等の20gのタンパク質を摂取することができるという、糖質制限中の方の頼もしい味方！
常温・ロングライフ製法のため、外出時にカバンにひとつ投げ込めば外出先で低糖質食品を探し回る必要もない。
今回はプロテインブレッド（７食入り）を６名様にプレゼント。
内容量：100g（1袋1個入）×７食　標準価格：1,750円（税込）
問 SOY MAGIC カスタマーサポート
TEL：03-6427-1075　URL：https://soy-magic.com

3

BEAUTY　PRESENT

『医療従事者が推奨するNMNサプリ No.1』
に選ばれました！

INNER BEAUTY　NMN +9000

超老齢化社会の日本では、寿命や老化の研究が注目を集めており、NMN（ニコチンアミドモノヌクレオチド）は、老化による身体の衰えを改善する奇跡の成分として脚光を浴びている。NMNとはあらゆる生物の細胞内で生成される物質で、NMNを補うことで長寿遺伝子と呼ばれるサーチュイン遺伝子が活性化され、健康や長寿への効果が期待できる。
今回はINNER BEAUTY NMN +9000を抽選で２名様にプレゼント。
内容量：90粒　9000mg　標準価格：39,600円（税込）
問 スリーエム株式会社　TEL：03-6860-8342　URL：https://gaah.co.jp/

4

ITEM　PRESENT

猫背・巻き肩姿勢を睡眠時にケアする新発想の背まくら

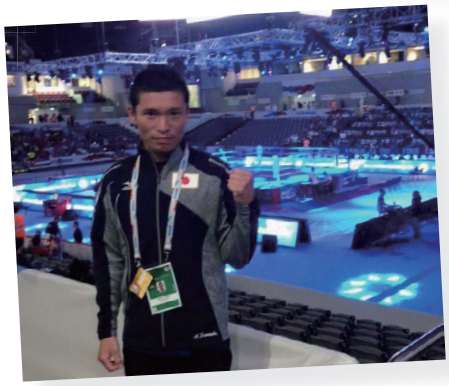
ゴッチョ背まくら

デスクワークなどで曲がったカラダを、寝ている間に本来の美しい姿に導く「ゴッチョ背まくら」。首だけに着目した今までの枕とは違い、背中を支えることで、自然と胸が開かれる機能をもつ。猫背・巻き肩・ストレートネックの為に、韓国の“姿勢と睡眠”の研究チームが開発した、新フォームの機能性枕だ。
今回はゴッチョ背まくらを抽選で3名様にプレゼント。
サイズ：横340×縦585×高さ118（首の高さ87）mm　標準価格：17,980円（税込）
問 背ラピストStore　TEL：050-5327-4708　URL：https://serapist.store/

トレーナ
東京2020

ーが受け継ぐ
レガシーとは

コロナ禍による1年間の延期を経て東京2020大会が開催され、日本は過去最多の金メダル数とともに幕を下ろした。2013年に五輪の東京開催が決まって以来、選手たちのフィジカル強化やコンディションづくりにあたるトレーナーたちにとっても、特別な挑戦の機会となった。
また2020年からのコロナ禍による行動制限や環境変化の中で、前例のない課題への対応にも迫られた。
この東京2020大会からトレーナーたちが受け継ぐレガシーとは。
代表選手たちをサポートしたアスレティックトレーナー、S&Cコーチたちに話を訊いた。



アメリカオリンピック委員会強化スタッフ 帯同医師団ドクター **仲野広倫**さん
日本オリンピック委員会強化スタッフ 日本代表トレーナー/フィジカル担当 **泉建史**さん

「トレーナーが受け継ぐ、東京2020レガシーとは」

東京2020で、日本史上最多の金メダルを獲得した日本チーム。
五輪三連覇で、東京2020でも世界最多の金メダルを獲得したアメリカチーム。
それぞれの国のオリンピック委員会強化スタッフとして
選手たちをサポートするお二人に対談いただき、
東京2020を改めて振り返るとともに、
新たなレガシーとして構築していくことについて、お話いただいた。

超得意分野に特化してお互いリスペクトし合える関係での情報共有や連携が大切です。

仲野広倫さん

スポーツカイロプラクター
東京2020アメリカオリンピック委員会医師団帯同
リマ2019パンアメリカン競技大会　アメリカオリンピック委員会医師団帯同
現役でアメリカチームなどスポーツ医療と関わりながらニューヨーク、ミッドタウンで自身のクリニックであるTAIカイロプラティックを経営、診療にもあたる。五輪メダリスト、ハリウッドスターなど多数のクライアントを持つアメリカで最も活躍する日本人カイロプラクター。米国政府公認カイロプラクティックドクター(DC)、全米でも350人程度のカイロプラクティックスポーツ認定医科学位(DACBSP)を所持、カイロプラクティック認定スポーツ医(CCSP)、ストレングスコーチ(CSCS)。著書『世界の最新医学が認めた究極の疲れない』シリーズは累計16万部突破。

世界最先端の選手サポート体制

NEXT 東京2020大会での代表選手サポートおつかれさまでした。最初に、本大会にどのように関わられたか、お訊かせいただけますでしょうか。

仲野　私は、米国オリンピック委員会(TEAM USA)のチームドクターとして参加しました。普段は、ニューヨークで、カイロプラクティックを経営し、アスリートを中心に筋肉骨格系の症状に対しての診療を行っています。縁あって、数年前からボランティアとして米国代表選手のサポートにかかわり、2013年に東京2020の開催が決まってからは、全力でこれに向けての努力をしてきました。世界最強のチームとオリンピックに帯同することが自分のキャリアでも一つのゴールと考えたのです。日本人がアメリカチームに医師として帯同は恐しく長い道のりで、もうお腹いっぱいです(笑)。

今回の東京五輪にチームUSAからは、アスリート数630名に対して、医師をはじめとするヘルスケアプロバイダーが合計120名ほど参加しました。それぞれの種目に帯同する医師、トレーナが大多数なので、私のようにオリンピック委員会に帯同した医師などは合計30人程度です。選手村では主にクリニックのサポートにあたりました。

私の得意分野は、手技による施術なので、各アスリートのケガや痛みのメカニズムと障害の状況を判断して、その選手の100%のパフォーマンスが発揮できる状態にすることです。米国では整形外科のメディカルドクターのように診断を行い、手技による治療とトレーニングで、主に選手たちをサポートしています。我々も、レントゲンやMRI、超音波検査、血液検査などを使って診断を行い、手術や注射以外の方法で診療することが特徴です。現場では解剖学的に障害の箇所や度合い

を判断するとともに、競技特性などからケガのメカニズムを解明して、運動を含めて処方をつくります。米国チームは検査結果をもとに最も効果的に行える専門家が処方や運動療法を行う体制を敷いています。ただ、今回はコロナ禍での選手たちの感染予防や、PCR検査サポートの仕事が6割くらいを占めていた印象です。

泉　まずはこの大会が開催できたことに深く御礼を申し上げます。2013年に開催が決定してから約2900日の約8年間、社会背景を含めた1年延期の中で支援いただき共に歩みをとっていただいた方々、各国で準備をいただいた皆様にも感謝しております。

現在、私は日本オリンピック委員会の強化スタッフ（医科学・コーチング）という立場で体操ニッポンの競技と一部他競技の「フィジカルコーディネーター」「フィジカル強化担当」としてサポートをしています。また大会中は新競技スポーツのコンディションや、暑熱対策も競技連携で同時に支援しました。その他にはスポーツ医科学分野でLTAD、FTEMを用いた「長期的なアスリート育成」、「女性アスリートの三主徴」コンディショニング構築や、「パフォーマンス測定」を記録してパリ五輪にむけたファシリテートも準備していました。

今回、日本は開催国ということもあり、選手村の他にも味の素ナショナルトレーニングセンター（NTC）や、リカバリーも完備した日本のサポートハウスなど、４つほどの拠点を行き来しました。科学者や医師、アスレティックトレーナー、理学療法士、トリートメント、栄養のスタッフをはじめ数多くの専門家の方々とともに、日本チームをサポートすることができました。

仲野さんもおっしゃるようにチームに関わる後方支援の方々との「連携」の大切さをこちらも実感しました。

オリンピックは一瞬で終わりますが、それまでの過程は1日1日果てしなく長いものと感じました。選手によっては「準備運動」の方法からどのアプローチがよいかをミーティングした時もあります。ナショナルチームといっても、競技によっては個別の集合体になるケースもあり、地方へ足を運び所属のトレーナーやコーチと連携して一つひとつ構築すべきことを考えることもあります。選手にとってのサポートスタッフは日本代表チームだけではありません。用具１つにしても選手に合うものが見つけられたときは大きな喜びにもなりました。「連携」というのはその範囲にも広がると考えています。

10年、50年先の未来の世代のトレーナーに伝わればと思います。

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、現在は体操ニッポン（体操・トランポリン他）、ウエイトリフティングをはじめ複数の日本代表チーム強化や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S&Cカンファレンス登壇、NSCA関西エリアディレクターをはじめ日本のS&Cの教育普及にも携わる。ロシア連邦保健省国立ロシア医学アカデミー感謝状。NSCAジャパンアワード授賞式にて最優秀指導者賞受賞。

コロナ禍での夏の東京大会に向けたコンディショニング

NEXT　今回は、1年延期となったうえでのコロナ禍での五輪開催ということで、選手たちのコンディションづくりが大変だったと思います。どのように対応されましたか。

仲野　コンディションづくりは、各国苦労したと思います。まずコロナ以前に、開催地の気候への対策が必要でした。日本の夏は高温多湿で、通常、選手たちが環境に順応するには、数週間の時間が必要です。また、時差に順応するにも、同様に時間がかかります。今回は、コロナにより、早めに入国して準備することができませんでした。PCR検査も毎日行うことに加えて、ある選手は、朝8時から練習が組まれていたため、夜中の2時にPCR検査を受けに行って、少し寝て、8時から練習して、そのまま試合に臨むといったこともありました。

ただ、コロナ感染対策については、日本開催だったからこそ、安全な大会が実現できた

TOKYO2020では様々な競技のフィジカルコーディネーター役でナショナルトレーニングセンターをはじめ選手村やサポートハウスで活動。写真は2021年7月の五輪最終合宿支援時。「フィジカルの育成構築」をパリ2024にむけても同時に準備。

日本オリンピック委員会強化スタッフとして日本の第一線の専門家と連携し育成強化を支援。写真は2020年1月NEXT東京五輪特集にて対談より抜粋。JOC科学サポート部門長、栄養スタッフをはじめ多くの専門家と「連携し情報を作る」大切さを学びました。

国際大会を経てオリンピック枠取りも戦略サポートすることも仕事で、大会時はコンディショニング教育も支援する。写真は2019年11月でオリンピック会場予定の有明。体調管理に繋がる「コンディショニング形成」は我々の生活にも共通する財産。

という側面があると感じました。五輪会場のバブルの中は、対策が徹底されていて、現場にいる日本人スタッフの方々の意識の高さや、適格な行動に、本当に感心しました。改めて日本人のメンタリティを誇りに思い、感謝の念でいっぱいになりました。

米国では、環境適応のためのガイドラインが整備されていて、競技会場に合わせて、温度や湿度、標高や時差調整についても、最適な方法や指標がまとめられています。それをいかに実践するかは、選手や、競技団体に任されている印象です。

泉　感染対策については、ホスト国側としてそのように言っていただき大変感謝します。出された課題は我々も同じです。東京2020レガシーにするべく、様々な取り組みが進行していました。高温多湿の環境での体温や水分量のマネジメントはもとより、室内で行う競技の場合の、クーラーが効いた中での準備運動の効果についての検証・模擬も、担当するナショナル強化として初めて進めました。サーモグラフィでチェックしたこれらの環境対策は、日本でのコンディショニング構築に活かすべく、今後、この知見が広く共有されていく予定です。

「リカバリー」も、今回日本チームが追求した領域です。睡眠や、起床から試合までの6～8時間が体温調節に与える影響のモニタリングや、交代浴を15℃と38℃の水温設定で行える設備を十分に配備しました。こうした知見も、今後一般生活者の方々の疲労回復策に活かされていくはずです。この1年間は、「コンディショニング」管理としてトレーニング環境が確保しづらい時期もあり、「どこでもトレーニングする工夫」や「日常生活」を大切にすることも推進していきました。

また、渡航（JOC Conditioning Guide Rio2016）、免疫コンディショニングガイド（HPSC）、トレーニング再開に関するガイドライン（NSCA）も非常に参考になったといえます。

この1年の、慢性的なケガへの対応や、急遽の対応についても今後評価していく必要がありますよね。仲野さんはケガの痛みなどの主観的な評価スケールはどのように考えていますか？

仲野　トップアスリートの世界でのケガの概念もありますが、「痛み」は、精神状態や疲労度合い、痛み止めを飲んでいるかなどで、閾値が変わりやすい。これだけ医科学が進んでいる中で、痛みの測定指標が10段階のペインスケールしかないことに課題を感じます（苦笑）。ペインスケールを参考にしながらも、実際は、ケガの度合いを各種の検査で客観的に評価するとともに、ケガのメカニズムに着目して治療や処方をしています。

東京2020コンディショニングサポートのレガシーとは

NEXT　泉さんは2024パリ大会に向けての選手育成やサポートにも関わられていますが、次の五輪大会に向けて、トレーナーとして受け継ぎたい東京2020レガシーとは、何でしょうか。

泉　幸運にも東京五輪で様々な礎を作った世代の方や、米国で活躍している仲野さんと巡り会えたことも伝えたいです（笑）。過去のサポート体制のお話や、海外サポートのアプローチをお聴きして、とても多くの気づきをいただいています。私が今テーマとしている「育成教育」についても、NSCAを通じて米国には過去のデータに基づいた明確なガイドラインがあって、米国のプロスポーツでは合理的に選手の管理やサポートがされている例もあります。内容を参考にしつつ自国でできることを考えていくことも大切です。

1つ目のレガシーは、国際的なグローバル化を意識し各分野の専門家がお互いの歴史や専門性を「リスペクト」していきスポーツの本質の『する、みる、支える』の柱に繋げることです。また大会後に「子供たちに様々なスポーツを体験するクロストレーニングを広げれたら」と数名の代表監督より言葉をいただきました。

2つ目のレガシーは、競技はもちろん、国や地域を超えて『スポーツや健康づくりの輪』があっていいと思います。クロストレーニングに触れますが障害予防の1つとして「サンプリング法（様々な動きやスポーツを体験する）」というものもあります。1つのスポーツに限界があっても他のスポーツをすることや体験を通じて動ける喜びを感じたりするこ

Nakano's Legacy

閉会式に向かう途中、ボーリークリニックで鍼灸ボランティアをしていた弟が駆けつけてくれました。コロナの関係で選手村から外へ自由に出られないのですが、選手村で再開できました。

五輪の前では写真のために行列ができて待ち時間は30分は当たり前。朝5時にランニング、列ができる前に撮影の1枚です。

医師団全体で閉会式に参加できたのはたったの3人でした。何故か私を選んで頂き貴重な機会を頂いて本当にチームに感謝です。日本でのオリンピック閉会式は人生で一回だろうと考え感無量な1枚です。

ともあります。遊ぶ程度でも問題はありません。成長期に体がうまく動かない場合、技術を詰めるよりも、もう一度全身を使う運動をすることで、動かし方を思い出すこともあります。

一つの例ですがオーストラリアやロシアのナショナルトレーニングセンターに行ったときに、こちらが指導する他競技のトレーニングを体験させてほしいと希望がありお互いの国を高め合う体験をしたこともありました。「コンディショニング」「育成方法」などの情報を大切に扱う力と、本日のような交流する機会の場を広げていく必要性を、10年、50年先の未来の世代のトレーナーに伝えていければと思います。

仲野　今回、東京五輪大会を通じて泉さんに出会い、その場で意気投合できて、日本の関係者の方々もご紹介いただき親交を深められたことも財産です。

伝えていきたいことは２つで、1つ目は有名な話ですがケガについては、「1度やったことがあるケガが、2度目にも来る」ということです。つまり、アスリートにとって最も大切なことは、「ケガをしたら、再発しないトレーニングをする」ことです。ケガのメカニズムに着目して、同じケガに繋がらない動き方を習得することが大切です。当たり前のようですがオリンピックレベルでもこれが大切です。 私も自分のクリニックでは、再発しないように姿勢や動きを調整するエクササイズは大切な処方箋となっており、手技による治療とともに、エクササイズは必ず処方します。ただ、ストレングの指導についてはCSCSこそ持っていますが、私の専門分野ではありませんので、トップアスリートをサポートする現場では、泉さんのような高い専門性を持つS&Cコーチに指導をお願いするわけです。一般的なアスリートなら問題なく指導しますが、オリンピックレベルには全く関与しないようにしています。自分の診療はオリンピックに通じますが、S&Cでは通じないことを知っているからです。

伝えたいこと２つ目はこれと関連して、専門分野に特化する大切さです。私にとっても、東京2020で泉さんをはじめ、日本のスポーツドクターの方々や、専門スタッフの方々とのネットワークが広がりました。こうしたアスリートをサポートする専門家たちとの、肩書きや国境を越えたネットワーク、またそれぞれの専門医、専門家が、自分の仕事や超得意分野に特化して、お互いリスペクトし合える関係での情報共有や連携が大切です。医師から始まる縦並びでなく、チームが横並びで連携をとることが今後の選手サポート体制づくりのレガシーとなり、今後世界の選手たちのサポート環境づくりに活きていくと思います。

NEXT 今日は、貴重なお話をありがとうございました。

アメリカオリンピック委員会と日本オリンピック委員会の国内外におけるオリンピックスポーツに関わり、2020大会を通じて親交もある専門分野のお二人に対談いただき、TOKYO2020を終えてここにくるまでや新たなレガシーとして構築していくことをお話いただきました。（日本からニューヨークと中継取材）

スポーツパフォーマンスコーチ アスレティックトレーナー

東京2020には、5人制男女、3×3男女が、開催国枠で出場。5人制女子が、銀メダルを獲得した。5人制男子は、45年ぶりの出場、3×3男女は、東京2020で正式種目となった。日本バスケットボール協会は、2014年の時点で国内リーグが2つに分裂していることから全国際試合への出場停止処分が下されていた。その後、2015年に国内リーグがBリーグに統一され、処分解除が認められた後、2016年に代表ヘッドコーチを招聘。選手をサポートするスタッフも一新して、東京大会に臨んだ。

（写真下2枚：2019年男子日本代表第1次育成キャンプ撮影）

チームとして、代表チームをサポートする

日本バスケットボール協会スポーツパフォーマンス部会 部会長

佐藤晃一さん

東京国際大学教養学部国際学科卒業。イースタンイリノイ大学体育学部アスレティックトレーニング学科卒業。
アリゾナ州立大学大学院キネシオロジー研究科バイオメカニクス修士課程修了。
NFL選手サポートを経て、08年よりNBAにてパフォーマンスディレクターとして活動。資格にNATA-ATCなど。

佐藤晃一さんが、日本バスケットボール協会（JBA）のスポーツパフォーマンス部会部会長に着任した2016年。東京2020に向けての取り組みがスタートした。佐藤さんが着任時に目指したことは「チームでチームをサポートすること」。それぞれのカテゴリーに、アスレティックトレーナーとS&Cコーチを配備し、カテゴリーを超えて連携しながら選手たちをサポートする体制を築いていった。

サポートのコンセプトを「選手たちが、主体的に自分の身体にオーナーシップを持って、現状を評価して課題解決ができること」とし

て、サポートにあたるスタッフもまた、このコンセプトで活動できる環境を提供した。

つまり、佐藤さん自身は「必要に応じて」選手のトレーニングやコンディショニングに直接関わる一方で、スタッフやチームのサポート役として活動し全体の環境整備に徹した。また、コロナ禍ではJBAのドクターや強化スタッフと協力して、東京2020に出場するA代表はもちろん、様々な場所で行われる各カテゴリーの活動が安全に行われるように感染対策に取り組んだ。

こうした自身の役割の変化について、「What got you here, won't get you there.（ここにたどり着いた方法で、この先には行けない）」という組織行動学者のハーミニア・イバーラの言葉のように、「これまで現場で評価されてきたことを繰り返しても、個人としても組織としてもより良くなっていかない」と考え、自身の強みを生かしつつ、新しい役割への挑戦をしている。東京2020の大会期間中は、オリンピックでの代表選手たちの健闘を見守りながら、男女U-19ワールドカップに帯同。次世代選手をサポートしていたという。

佐藤さんは、東京2020に向けた約5年間を振り返り、サポート体制が機能し、コンセプトが浸透したと話す。練習や試合前後に、代表選手たちが積極的にトレーニングに取り組み、自らに必要なケアをして、自分の身体をマネジメントする姿が増えた。

だがその一方で、S&Cコーチとしては代表合宿の限られた時間、特に男子代表では身体づくりに効果的に介入できる期間が短いことを改めて確認することにもなった。今後日本代表チームとして世界に伍していくには、「選手たちが、主体的に自分の身体にオーナーシップを持って、現状を評価して課題解決ができる」文化を、日本中の各チームにさらに浸透していくことが求められる。

そこで佐藤さんは、コロナ禍で大会や練習の自粛が続いたことを機に、JBAの指導者向けに20本あまりのS&Cトレーニングに関するライブセミナーを配信。それとともに、選手たちの主体性を引きだす指導法やコーチングの考え方をワークショップを通じて共有。日本のバスケットボール指導者や選手たちをサポートする専門家のネットワークづくりも進めてきた。

「世界の選手たちは、試合でのちょっとした駆け引きが上手く、試合中の一瞬一瞬に、自分で状況を判断して行動できる力が強いと感じます。日本の選手育成では、指導者が教え過ぎたり、指示し過ぎたりする場面が多いように思います。今後、世界と対等に戦っていくには、幼い頃から選手たち自らが状況を的確に評価し、課題を見つけて、自ら解決できる力を養うことが必要です。その力を育てるには選手はもちろん、指導者も、サポートする専門家たちも、それぞれが同様に状況を評価し、課題を特定して、解決できる力をつけることが必要です。それができる環境も東京2020のレガシーとして遺し、広げていきたいです」

ここからは、実際に選手たちのサポートについたトレーナーチームとしての東京2020での振り返りと、今後に受け継ぐレガシーについて訊いた。

刻々と変わる環境変化の中で、選手一人ひとりのコンディショニングに対する意識が高まった

5人制男子　スポーツパフォーマンスコーチ

阿部勝彦さん

日本バスケットボール協会専任スポーツパフォーマンスコーチ
（現）東京ヤクルトスワローズ ハイパフォーマンス　ディレクター、アラバマ大学卒業。
元EXOS（旧Athletes' Performance）パフォーマンススペシャリスト。
活動は国内、国外に渡りトレーニング指導からトレーニング指導者へ向けてのセミナー活動、トレーニング施設のコンサルティングと多岐にわたる。資格にNSCA-CSCSなど。

「佐藤晃一さんの方針のもとで、選手たち一人ひとりのコンディショニングに対する意識が変わってきていて、自身のコンディションを維持するために何が必要なのかを理解し、トレーニングも継続性を持って取り組めるようになりました。本選中の主な役割は、コンディショニングの維持のためのトレーニングとスケジューリングです。練習、トレーニング、休息のスケジュールをマネジメントし、より良いコンディショニングで試合に臨めるように努めました。今回の東京2020で、勝利を挙げられなかったことは残念ですが、選手たちのコンディショニングに対する意識が変わったことは、レガシーとして今後に活きていくと思います」

男子5人制は、時間的余裕がない中で最終調整が進められた。 Bリーグのチャンピオンシップもあり、男子の代表選手が東京2020に向けたチーム練習をスタートできたのは2021年6月5日。それまで国際試合が少なくなっていたことから、6月下旬に強化試合が組まれていたが、そこに、急遽アジアカップの最終予選が6月16日にフィリピンで開催されることが決まった。東京2020まで約1ヶ月、移動と隔離、試合が連続する中で、最終調整が進められた。

男子のS&Cトレーナーとして阿部さんがミッションとしてきたのは、「世界の強豪国を相手にして、強度を保てるフィジカルを築くこと」。ヘッドコーチの方針が「練習で試合の強度を保つこと」として、選手たちにも100%の力で練習に臨むことを求めた。そこで、阿部さんも選手たちが日々の練習に全力で臨めるコンディションづくりをS&Cコーチの視点からサポートしていった。

2019年男子日本代表第1次育成キャンプ撮影

代表選手の選考も本番直前まで続き、最終メンバーが決まったのは7月４日。Bリーグで活動する選手と海外リーグで活動する選手が最終的に揃ったのは、オリンピック本戦の２週間前となった。目まぐるしい環境変化の中で、選手一人ひとりのセルフマネジメント力が問われる大会となった。

怪我や痛みのメカニズムへの理解と、早期対応が鍵に

5人制男子　アスレティックトレーナー　一柳武男さん

日本バスケットボール協会アスレティックトレーナー
アラバマ大学人間環境学部アスレティックトレーニング学科卒業。サウスカロライナ大学大学院体育学研究科 アスレティックトレーニング修士課程修了。
サウスカロライナ大学大学院公衆衛生学研究科 理学療法博士課程修了。
NFL、NCAAなどでのアスレティックトレーニング活動を経て帰国。資格にNATA-ATCなど。

「アスレティックトレーナーの仕事の１つは、選手の傷病に対応し、リハビリを通じてパフォーマンスの向上を目指すことです。東京2020では、最終登録メンバーが決まる2021年7月4日まで選考レースが続き、メディカルスタッフとして対応の難しさを実感しました。選手の心理としては、怪我により状態が万全ではないとしても、練習や試合が選考に影響することを踏まえると、多少の無理をしてでもプレーを希望します。そのため、今回の代表活動では、通常以上にMRIなどの画像診断を活用して、組織の損傷の度合いを客観的に評価し、選手本人やチームスタッフと共有することにより、フェアで円滑なコミュニケーションを図りました。選手も、自身のパフォーマンスを最大限発揮したいという観点から、リカバリーや身体のケアへの意識も高まっていたように感じます。慢性的な過負荷に起因する局所的な怪我に関しては、負荷を軽減することによって予防は可能です。選手一人ひとりが、自分の身体や痛みのメカニズムを理解して、早い段階で対処することの大切さを再確認しました」

アスレティックトレーナーは、手技を施す際に選手の身体に触れ、対話をすることから自然と心理的な繋がりが生まれる。選手たちの身体や言葉から、心理状態も察し、相談に乗ることも少なくないという。今回、急成長する若手選手が加わり、長く日本チームを支えてきた選手が、代表から外れるという世代交代があった。そこには、東京2020の開催が1年延期された影響も否めない。代表選考レースで熾烈な競争があり、選ばれた選手が選ばれなかった選手の想いを背負って戦ったことも東京2020のレガシーと言える。

世代別の日本代表選手をみても、多様性が進んでいることは明らかである。海外で育ち、欧米のアスリート育成環境の中で練習やトレーニングを積んでいる選手も増えている。海外リーグで活動する選手も増えている。

トレーニングやコンディショニングに高い

意識を持ち、主体的に取り組み続けられることが、日本のバスケが世界レベルに近づくうえでのレガシーとなる。

選手主体の環境整備を通じて、自分のカラダと向き合う文化を

5人制女子　スポーツパフォーマンスコーチ　松野慶之さん

日本バスケットボール協会専任スポーツパフォーマンスコーチ
関西大学卒業。R-body projectコンディショニングコーチ。
シャンソン化粧品Vマジック S&Cコーチなどを経て現職。資格にNASM-PESなど。

「『東京五輪で金メダル』という目標に向けて、我々スタッフの役割は『世界と戦えるフィジカル』と『怪我の予防』でした。私はフィジカルの強化を担当する立場ですが、怪我の予防とパフォーマンス向上は地続きという考えのもと、怪我の予防を大きなテーマに据え、4年間サポートしてきました。

バスケットの代表選手は通常、所属チームで国内リーグを戦い、オフシーズンに代表活動を行います。つまり毎年代表チームに呼ばれる選手ほど、まとまった休息を取ることが出来ず、多くの選手が何らかの痛みや故障を抱えています。また、一定期間同じ環境でしっかりトレーニングを積むことも叶いません。この状況を踏まえ、4年間注力してきたことは、選手の自己管理能力の強化と、所属チームとの情報連携の強化です」

選手の自己管理能力については、本人が抱えている痛みや故障について、そのメカニズムを頭で理解してもらったうえで、どのようにすれば、その痛みが改善するかを、エクササイズやリカバリーを通じて実感してもらい、自分に合う方法を見つけるよう促した。競技中に起こる動きやプレーの課題についても同じで、効果的と思われるドリルやフットワークを指導しながら、本人の感触の良いものを継続してもらうというスタンスで接している。

いずれの介入にも、「自分で選び、実践し、感触を確かめる」という過程なしに動きの改善は見込めない。カラダは十人十色で、唯一無二の改善策はないため、「言われた通りにやる」ではなく「自分のカラダと向き合い、必要なものを主体的に行う」という文化を大切にしてきた。オリンピック期間中も、試合から滞在先に戻ってくるやいなや、すぐにシューズを履き替え、当然のように黙々とウエイトやラントレを行う選手をサポートしながら、誇らしい気持ちになったという。

また所属チームとの情報連携についても力を入れた。選手からすると、シーズンの半分を所属チーム、もう半分を代表チームで過

2019年8月24日撮影

ごすため、所属チームと二人三脚で選手をサポートする必要がある。そのために意識していたことはアウトプットだという。選手の抱える痛みや動きの課題について、何に原因があるのかを自分なりに評価し、合宿終了後にアプローチとともに所属チームに報告。このような地道な連携も、チームを行き来する選手に少しでも一貫したトレーニング環境を提供するために、必要不可欠なものだと考えている。

フィジカル強化については、選手一人ひとりが自分で判断して取り組める環境を整備し、松野さんはサポーターに徹した。あくまで選手主体の育成環境を整備していく取り組みは、今後もレガシーとして受け継がれていくことを切に願っている。

自分で考え、ケア方法を選択し、身体に対する意識改革とリカバリーへの自主性を引き出す

5人制女子　アスレティックトレーナー　岩松真理恵さん

日本バスケットボール協会女子代表専任アスレティックトレーナー
早稲田大学人間科学部健康福祉科学科卒業。ウエストバージニアウェズリアン大学アスレティックトレーニング学科卒業、及び同大学アスレティックトレーニング学科修士課程修了、帰国後、男子プロバスケットボールチームトレーナーを経て現職。

「2017年の着任以降、選手たちの身体への意識が少しずつ変わっていったと感じています。身体の痛みや張り感、怪我の状態などについて、自分で説明できるようになり、状態に応じて、練習前後に、エクササイズやセルフケアをすることが習慣になりました。当初は全員でクールダウンを実施していましたが、練習後に各自で自主練習やトレーニングをする選手も多いことから、S&Cコーチの松野さんにも協力してもらい、クールダウンにいくつか選択肢をつくり、自分のコンディションや時間などに応じて、自分で選んでやってもらうようにしました。自分の身体に向き合い、各自の状態に合ったリカバリーやケアを選べるようになったことは、今後に繋がるレガシーとして選手たちにも受け継いでほしいです」

今回、コロナ禍による大会の相次ぐ中止や、外出自粛期間が長くなったことで、選手たちは今まで経験したことのない環境にいた。家にいる時間が長くなり、練習やトレーニング時間を、より長く確保できた選手もいれば、施設利用が制限され、練習時間が短くなった選手もいた。この普段と違う1年間を過ごした影響か、2021年4月の時点では、代表選手をサポートし始めてから最もリハビリを必要とする選手が多かったという。

そこで、改めて各個人に合うコンディションづくりを重視。自主的に取り組めるように、リカバリーの選択肢を用意して、自分で選んでやってもらうようにした。

その選択肢は、「交代浴」「リカバリーブーツ」「呼吸エクササイズ」「器具を使った筋膜リリースやマッサージ」「手技によるケア」「ストレッチ」など。「次の日の朝に、最高のコンディションになること」を指標に選んで実践してもらうようにした。そうしたところ、コロナ禍での外出制限もあり、練習後の時間も十分にとれ、ケアに専念できた選手も多かったという。

また、例年よりチームで一緒にいる時間も長かったことで、メディカルスタッフとしてヘッドコーチや選手一人ひとりとのコミュニケーションの量も増えた。信頼関係を構築できたこともコンディションを整えるうえでプラスに働いた。信頼関係が築けたことで、各選手の身体に対する悩みを聞くことができ、また、ヘッドコーチに各選手のリハビリ方法や期間を全面的に任せてもらえたという。選手の疲労度などをケアの時間や練習前にヒアリングしながら、ヘッドコーチに提案し、練習スケジュールなどを調整してもらうなど、選手たちのコンディショニングを守る環境も整えた。

今回、日本チームの強みは、「走り」にあった一方で、海外選手との試合では、「当たり」による独特の疲労感を感じた選手も多いという。今後、こうした「当たり」によって蓄積される疲労度への対処法を、日本チームの強みである「走る力」に加えられるトレーニングとリカバリー方法の提案がレガシーとして受け継がれる。

「暑熱順化」で多くの専門家とも連携。東京2020採用種目ならではのレガシーに

3×3男女　アスレティックトレーナー　岡本香織さん

日本バスケットボール協会3×3専任 アスレティックトレーナー
早稲田大学スポーツ科学部卒業。サウスダコタステイト大学大学院修士課程修了。
スタンフォード大学、ながとブルーエンジェルスなどを経て現職。資格に、BOC-ATCなど。

「今回は、『アスレティックトレーナー』の肩書きでしたが、コロナ禍で選手村に入れるスタッフ人数が限られていたことから、S&Cコーチやマネージャー、通訳などとしても、幅広くサポートしました。選手たちのコンディショニングについては、佐藤晃一さんの方針のもとで、自分の身体に対して責任をもってマネジメントすることを続けてきていたので、少ないスタッフでも、選手たちはいいコンディションで臨めていました。３×3のコンディショニングで特徴的だったのは、「暑熱順化」のトレーニングです。３×３は屋外コートで行われますが、日本の代表選手は5人制バスケットリーグの選手たちなので、屋外環境への適応が課題としてありました。本番の試合の4週間前に、HPSC（元JISS）にある人工気象室で、多くの医科学の専門家のサポートを受けながら特別なトレーニングを積みました。これまでサッカーやマラソンなどの暑熱順化に関するデータはありますが、3×3での研究は初めて。一定の成果は得られた印象ですが、暑熱順化後から本番までのトレーニングなどに改良の余地を感じました。東京2020レガシーとして、今後さらに研究が進められると思います」

「暑熱順化」の目的は、日本の夏の特徴である高温多湿の環境で、基礎体力となる有酸素能力を高めることと、汗をかけるようにして深部体温が上がり過ぎないようにすることなど。今回の施策では、HPSCの専門家が中心となり、大会本番の環境を室内で再現して、強化トレーニングが実施された。

東京2020で3×3の会場となった青海エリアの、試合予定日の天気天候を過去5年間遡ったところ、平均気温33℃、湿度70%。この環境をHPSC内の一室に再現。エルゴメーターを2台設置し、３×３の平均ボールポゼッション時間である15〜30秒のサーキットトレーニングを行った。「5秒の全力ペダリング→25秒の空漕ぎ→30秒の完全オフ」のインターバルで、それぞれの体重から算出した負荷設定というプロトコルも、HPSCの専門家が設定。

また、トレーニング前後と朝に、尿比重を測定し、適切な体温を保つうえでの水分補給も研究。朝と、練習前後に尿比重や色を見ることで、選手一人ひとりの脱水傾向が分かる。水分補給についても、データから分析して、必要な水分摂取量や成分についてもアドバイスが得られた。

また水分補給の量やタイミングについても検証を進め、運動中は、汗をしっかりかいて深部体温が上がりにくくなることで、パフォーマンスが保てる。それと同時に脱水にならないように、汗によって失われた水分を運動中に補給する習慣をつけた。また、運動後は冷たい飲み物を飲むなどして運動によって上がった体温を出来るだけ早く下げることで疲労が軽減するという知見がある。こうした瞬間冷却効果の高い飲み物も実験的に採り入れた。こうした研究結果も東京2020のレガシーとして共有され、日本の熱中症対策に活かされていくはずだ。

柔道男子　ストレングス&コンディショニングコーチ

東京2020では、男子7階級中5階級で金メダルを獲得し、柔道競技の総合メダル数でも世界一。

柔道がオリンピック競技になったのは、1964年の東京五輪。現在までメダルの累計数は96個と、2位のフランスの49個を大きく引き離し、「お家芸」としての強さを誇っている。

2012年のロンドン五輪で、史上初の金メダルゼロという無念な結果の直後、代表監督を井上康生さんが引継ぎ、"改革"を実施。現総務コーチの岡田隆さんのもとフィジカルコンディショニングを徹底的に強化。2016年のリオオリンピックで全階級メダル獲得を達成した。東京2020では全階級メダル獲得は果たせなかったものの、圧倒的な強さを世界に印象づけた。

小野祐希さん

独立行政法人日本スポーツ振興センター
（ハイパフォーマンススポーツセンター　国立スポーツ科学センタースポーツ科学部ハイパフォーマンスサポート事業トレーニング担当（柔道男子））
東海大学大学院体育学研究科修了。横浜市スポーツ医科学センタースポーツ科学員を経て、2017年より現職。柔道専門トレーニングコーチとして、高校・大学・実業団柔道部などのトレーニングコーチとしても活動。資格に、CSCS、JATI-ATIなど。

柔道男子の強さを支える「いつもと変わらないサポート」

柔道男子のストレングス＆コンディショニング（S&C）コーチとして東京大会に臨んだ小野祐希さんは、2017年から全日本柔道連盟スタッフとして選手たちをサポートしてきている。東京2020での、柔道男子の目標は「全階級金メダル獲得」。これまでも世界的な大会で実績を積み重ねてきていることから、小野さんのミッションも、「いつもと変わらないサポートと環境を、選手たちに提供すること」だったという。

この柔道男子の強さを支える「いつもと変わらないサポートと環境」とは。

井上康生監督が何より重視するのが、「準備力」。どんな環境の変化や、状況の変化が起こっても、臨機応変に対応し、最高のパフォーマンスを発揮できることを重視する。その「準備力」を高めるためには、「想定力」が必要となり、選手たちは一人ひとりあらゆる想定に合わせて準備をしていく。それを専門家チームがサポートする。S&Cコーチの他に、マッサージやケアを担当するトレーナー、減量や試合日の食事やエネルギー補給をサポートする管理栄養士、対戦相手の分析をサポートする映像スタッフが、専門的な立場から情報やアドバイスを提供している。

2020年にコロナ禍に入り数ヶ月練習ができない期間が続いた。諸外国の選手が練習を続けているという情報が入るなか、日本代表選手もそれぞれができる範囲の中で強化を継続した。2021年に入ってからは、国際大会も開催されるようになり、コロナ禍での国際試合への準備力も高めてきた。

東京2020では、日本選手でも行動が制限され、関係者の入場制限により管理栄養士が試合会場に入れないなど、開催国メリットが得られなかったという。それでも選手一人ひとりの「準備力」が活かされ、相応の結果に繋がった。

選手一人の感覚を、医科学的にサポート

柔道競技の特徴として、予選・本選は1日勝負で、勝ち進めば1日に4～6試合を連続して戦うことがある。また、試合前日の夜に計量があり、翌日の試合までに一気にエネルギー補給が行われる。計量までの減量から、計量後のエネルギー補給まで、練習や試合で高いパフォーマンスを発揮し続けるために、食事や栄養補給にも戦略性が必要となる。さらに、試合当日は、試合が連続することから、1試合ごとに短時間でリカバリーする力も求められる。

このように、柔道選手にはセルフマネジメント力が求められることから、日本代表になるまで勝ち進んできている選手たちは、セルフマネジメント力が高く、自身にとっての最適な方法を熟知している。それでも、試合前のプレッシャーや緊張がある選手の判断ミスや負担を軽減させるよう、選手たちをサポートする専門家は、医科学的な見地から情報提供やアドバイスを適宜行う。その上で最終的には選手それぞれが、自分に合う方法を選び実践しているという。

例えば減量についても、身体に負担がなく、パフォーマンスを維持しやすい方法として、「練習時は自分の階級を上回る体重で行い、試合の1ヶ月前までに、階級の体重プラス5%の体重に落とし、最後の1ヶ月でその5%を落とす」という目安がある。ただ、実際は選手ごとに、減量スケジュールも様々。また減量の方法も、糖質をコントロールする選手もいれば、脂質をコントロールする選手もいる。

また試合前日の計量を終えて、翌日の試合に備えた炭水化物の摂取内容や、試合日の食事のタイミングや内容についても、選手それぞれが「食べやすいもの」「試合までの消化時間」を考えて、管理栄養士やS&Cコーチと相談の上で準備する。おにぎりなどの固形物、ゼリーやおかゆなどペースト状のもの、粉末、液体など、あらゆる選択肢から最適なものを選んでいるという。

試合間のリカバリーに関しても、選手一人ひとりが次の試合により良いコンディションで臨める方法を知っている。そのため、サポートする専門家は、マッサージやアイシングなどの環境を準備するものの、いつ、何を利用するかは選手一人ひとりに任されている。

柔道男子のS&Cトレーナーが受け継ぐレガシーとは

柔道競技でのトレーニングとして、近年多用しているのが、「サーキットトレーニング」。柔道競技の1試合にかかる時間は、平均すると4～6分。試合はタイマーが4分の表示からカウントダウンされていき、スコアによっては延長戦に入り、長いときは20分にも及ぶ試合もある。フィジカル的には、下半身や体幹の安定と、引く力が求められるが、世界大会に向けては、そのうえで、選手それぞれの強みを活かすトレーニングが必要とされる。そのため、代表選手のトレーニングは、一人ひとり全くといって違う内容となっているという。

「柔道競技は、全身の筋肉を全方向に使いますし、筋力も持久力もパワーもバランスも、あらゆる体力要素が必要となります。選手ごとの階級や柔道スタイルに合わせて、6～8分間のサーキットプログラムを個別に組んでいます」

2024年開催国フランスの柔道代表チームは、世界ランキングで日本に次ぐ2位につけている。今回、日本チームが金メダルを逃した男女混合では、フランスが金メダルを獲得した。日本チームが「世界最強」を守る準備力を高める中、サポートする専門家にとっても「いつもと変わらない」最先端の環境づくりへの追求がまた始まる。

競泳男女　コンディショニングトレーナー

東京2020では、大橋悠衣選手が、女子個人メドレー400mと200mで金メダル2冠。本多灯選手が、男子200mバタフライで銀メダルを獲得した。

競泳競技に日本選手が初出場したのは、1920年アントワープオリンピック。その2大会後の1928年には金メダルを獲得したことを機に、日本でも競泳人気に火がつき、その後メダル数を量産して、「水泳強国」として世界から注目されてきた。

2012年のロンドン大会では過去最高数となる11個のメダルを獲得したが、2016年リオ大会は7個、2021年東京大会は3個という結果となっている。

小泉圭介さん

東都大学幕張ヒューマンケア学部理学療法学科専任講師。早稲田大学大学院スポーツ科学研究科修了。医療機関でリハビリや介護予防に携わった後、2006年からJISSにて北島康介選手をはじめとした競泳選手をサポート。現在は、PT/AT養成校で後進の育成に取り組む傍ら、様々な競技のアスリートサポートや、プロ水泳チーム東京フロッグキングスではパフォーマンスディレクターを務める。資格に、理学療法士(認定スポーツ理学療法)、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、日本障がい者スポーツ協会公認障がい者スポーツトレーナーなど。役職に、日本水泳連盟医事委員、日本身体障がい者水泳連盟技術委員など。

「ケガ予防」のサポート体制

小泉圭介さんが東京2020の競泳チームに関わり始めたのは、2021年４月。小泉さんの代表チームとのかかわりは、2008年に始まり、コンディショニング担当として、2016年春まで独立行政法人日本スポーツ振興センターに所属して、選手たちをサポートしてきた。ここ数年は、競泳代表チームからは離れ、パラ水泳代表チームと競泳国際プロリーグでのサポートに従事していた。その小泉さんに、東京大会開幕の数ヶ月前に白羽の矢が立ったのは、代表選手たちのコンディションづくりに課題があったからに他ならない。小泉さんは「故障者が想像以上に増えていた」と振り返る。

コロナ禍の影響で、合宿などが組めなかった影響などがあるものの、既に「完成されてしまった障害」もあり、大会までの数ヶ月で、選手たちが抱える故障や痛みに対して、改めて状態を評価し、原因を究明した。そして「大会本番までに、改善できる故障は改善する」サポートに専念したという。

小泉さんが以前に代表選手に関わっていた2008年当時、日本は2016年大会開催国として立候補しており、水泳連盟としても2016年大会に焦点を合わせた強化政策を進めていた。その成果として2012年には多くのメダル数を獲得したが、2013年に東京2020の開催が決まり、そこから強化予算が増えると、多くの人がサポートにも関わるようになっていった。その中で、近年は関係者それぞれの役割やミッションが不明確になり、選手たちのサポートについても、それぞれの役割と責任が、整理しづらくなっていた印象があったという。

選手の障害予防については、「病態評価」が非常に重要で、ケガや故障が起きたときに、身体の機能的な課題を絞り込んでいき、その根本的な課題を解決していくことを精緻に行う必要がある。2021年4月の時点で、故障や痛みを抱えていた選手の多くについて、その原因について十分に評価しきれていないと思われた。

専門家の役割の整理と日本選手の強みの整理

今回東京2020の競泳チームは、「傷害予防」という課題を抱えた活動となったが、その課題克服のために、小泉さんの視点からは、競泳においても今後サポート体制を整理し、システム化することを提案する。

「競泳の国際プロリーグで東京フロッグキングスが行っているサポート体制が参考になると思います。まず重要なのが『フィジオ』と呼ばれる、身体の機能不全を評価できるトレーナーの存在です。これは理学療法士およびアスレティックトレーナーの役割となります。そして、疲労回復のためのマッサージやケアなどをする『マッサー』と呼ばれるトレーナー。そして、『S&Cコーチ』と呼ばれるストレングストレーニングの専門家。この3分野で、それぞれに高い専門性を持つトレーナーが連携すると、非常にいい形で選手たちをサポートできます」

もう一つ小泉さんが、東京2020での競泳チームの戦い方を見て、課題として着目したのが、「日本選手の強みと弱みの整理」だと話す。

これは競泳に限ったことではないが、日本選手は総じてスプリント種目に弱いことが課題視されており、それを克服するトレーニングとして、負荷とともにスピードを重視するVelocity Based Training(VBT)が注目され、パワートレーニングメソッドとして、多くの競技で採り入れられるようになってきている。

競泳でも、100m以下の短距離種目では、数年前とは格段に違うスピードとパワーでの争いになっており、これまで日本選手が強かった平泳ぎや背泳ぎでも、短距離では太刀打ちするのが難しいレベルになっているという。日本チームでも、パワートレーニングを多く採り入れ、スプリント力を強化してきているが、その分、日本選手の強みといえる繊細さが薄れ、そのことも今回メダルに届かなかった要因ではと小泉さんは見ている。微細な動きのコントロールは日本選手の得意な部分であり、こうした特性を活かすべき部分と、グローバルスタンダードに追いつくべき部分を整理し、メリハリをつけたトレーニング計画が今後必要になっていく。

競泳のコンディショニングトレーナーが受け継ぐレガシーとは

東京2020という自国開催大会で、多くのサポートが得られた競泳チームだが、サポートチームも、選手たちも、それぞれの強みを活かして、無駄をそぎ落とし、メリハリの効いた体制づくりが改めて必要となっていく。

「日本は水泳人口も多く、コンディショニングに携わるトレーナーも、それぞれの強みを活かしたサポートができる環境は広がっています。水泳競技は、陸上で行う競技とは違う力学が働きますので、コンディショニングサポートにも相応の知見と経験が必要です。将来の選手層を厚くしていくためにも、サポートするトレーナーも経験を積み、自身の専門性の追求とともに、それぞれの専門性を活かす役割分担と連携が必要です。そうした競泳選手サポート人材の育成とサポート体制づくりもレガシーとして遺していきたいと思います」

卓球男子　ストレングス&コンディショニングコーチ

卓球は、1988年にオリンピック競技となったが、日本男子が初めてメダルを獲ったのは、リオオリンピック(2016)。男子シングルスで水谷隼選手の銅メダル、団体戦(吉村真晴選手、水谷隼選手、丹羽孝希選手)で銀メダルを獲得。

東京2020には、日本男子は世界チームランキング3位で臨み、銅メダルを獲得。混合ダブルスでは、水谷隼選手・伊藤美誠選手ペアが金メダルを獲得した。

田中礼人さん

公益財団法人日本卓球協会男子ナショナルチーム
ストレングス&コンディショニングコーチ
仙台大学体育学部体育学科卒業。2007年からウイダートレーニングラボで、一般の方からトップアスリートの指導を行う。2010年より現職。2021年4月からNSCAジャパンHuman Performance Center ヘッドストレングス&コンディショニングコーチ就任。資格に、CSCS,NSCA-CPT、NSCAジャパン認定検定員。受賞歴に、NSCAジャパン最優秀指導者賞、ストレングス&コンディショニングコーチ・オブ・ザ・イヤー2016など。

小学生を対象にした特別合宿(2019年撮影)

コロナ禍でのピリオダイゼーション

卓球男子の代表選手3名のストレングス&コンディショニング(S&C)コーチとして、東京大会に臨んだ田中礼人さんは、2010年から日本卓球協会スタッフとして、選手たちをサポートしてきている。

東京2020大会は、コロナ禍による環境変化をプラスにできた側面もあったと振り返る。

卓球競技は、例年は年間を通して国際大会が続き、毎月、合宿と海外遠征が繰り返される。そのため、S&Cコーチとしては、トレーニングプランが立てづらい側面があった。だが、2020年に世界的にコロナ感染が広がり、約1年半にわたって国際試合がなくなったことで、東京2020に向けては、長期的なピリオダイゼーションを組むことができたという。計画的に大会に向けて調整できたことで、男子3選手ともに、フィジカル強化とともに、良好なコンディションで本番に臨めたと振り返る。

「例年は、月単位で国際大会が開催されていたので、トレーニングについては、年に一度開催される世界選手権でコンディションがピークになることを目標にしながら、毎月開催される国際大会のことも考慮しサポートしてきました。それに対して、今回は国際大会がしばらくないことが分かっていたので、東京オリンピックに向けて4〜8週周期でS&Cプログラムを作成し、期分けに合わせたボリューム管理が年間を通して計画的に実施することができました。2020大会は、このフィジカル強化に計画的に取り組むことができたことが、今後に繋がるレガシーになったと感じています」

「Monotony」と、「Fitness - Fatigue Model」による疲労管理

コロナ禍で国際大会がなくなり、選手たちがトレーニングや練習の時間を十分に確保できる中、これまでになかった新たな課題も出てきた。それは、選手たちのオーバートレーニングである。これまで毎月の海外遠征に合わせて調整が行われていたことから、「練習し過ぎる」ということは少なかった。だが、東京2020に向けての1年半は、3週間の味の素ナショナルトレーニングセンター(NTC)での合宿と、1週間のオフという安定したスケジュールで、コロナ禍での外出制限もあり、練習とトレーニングに十二分に取り組めることになった。

卓球競技は技術習得系のスポーツであることから、反復練習が多く必要で、もともと練習時間が長くなるという特徴がある。微細な動きと瞬間的な対応力が求められる卓球競技ならではの集中力も必要となる。そこに、フィジカル面でもピリオダイゼーションを組み、筋肥大、最大筋力、パワーをつけるためのトレーニングを段階的に組んでいった。

そうした中、オーバートレーニングを予防するために導入したのが、「Monotony」と「Fitness - Fatigue Model」による疲労マネジメント指標。選手たちのコンディションについては、アプリでモニタリングしており、毎朝、「体重」「体温」「主観的な回復感度」を入力してもらい、練習後に「練習時間」と「主観的運動強度」を入力してもらっている。こうした数字を、それぞれの算式に入れることで、選手一人ひとりの疲労度と相関する指標が得られる。

「Monotony」は、練習の単調度を測る指標で、トータルの練習時間と、主観的運動強度から算出される。この数字が2以上になると、慢性疲労が蓄積されやすくなることから、練習時間や内容を変えることで、疲労をマネジメントできることになる。

疲労度と相関が高いのは、運動強度そのものよりも「単調さ」で、運動強度が低くても、同じ内容の練習を続けていると疲労度が高まる。そのため、曜日ごとに練習の内容や強度を変えられるように監督コーチとも相談しながら、練習とトレーニングに変化とメリハリをつけていったという。

また、ケガ予防には、練習中の集中力を保つことが重要と考え、「補食」も計画的に採り入れたという。午後の長い練習の休憩時間がある16時頃に、ゼリーやようかんなどを田中さんが手配し、長い練習を高い集中力で取り組めることをサポートした。

睡眠の重要性も選手たちと共有し、毎日8時間以上寝ることや、練習後にそれぞれが寝やすい環境を整える大切さも伝えていった。リカバリーで活用している交代浴を、寝る前に行うと深く眠れるという選手の声もあった。

卓球男子のS&Cにおけるレガシーとは

日本卓球協会が、2001年からスタートした競技者育成・指導者養成事業の中で、トレーニングの継続が実現できている今、さらなる追求がスタートする。

「卓球の戦術の進化は早く、世界的にフィジカル的な強さの重要度は高まってきています。今後はさらに個別性を出して個々の課題を克服するトレーニングと、所属チームに戻ったときのトレーニングの質と量の維持、今後国際大会が戻ってきたときの月単位でのコンディションづくりなどが課題となります。今回のピリオダイゼーションと、疲労マネジメントのデータと結果も、分析〜共有しながら今後に活かしていきます」

ボクシング女子　フィジカルトレーニングコーチ

東京2020、ボクシング競技では日本女子選手は初参加にして、女子フェザー級で入江聖奈選手が金メダル、女子フライ級で並木月海選手が銅メダルを獲得した。

ボクシングのオリンピックの歴史は、男子は古代オリンピック時代まで遡るものの、危険な競技とされて禁止となり、1967年から、厚いグローブを着用する安全を期したルールで再開。女子は、2012年ロンドン大会から正式種目として採用されている。

東京2020年は、出場選考会となる試合が相次いで中止となる中、いち早くアジア選手権で、自力で出場権を獲得していた2名の選手が出場し、2名ともメダルを獲得するという快挙を成し遂げた。

寺中靖幸さん

日本オリンピック委員会強化スタッフ（ボクシング競技）
Hete-er パーソナルトレーナー
2008年より自衛隊体育学校のスポーツ科学科スタッフとして、各種スポーツのアスリートの育成・指導にあたり、2014年からJOC強化スタッフとして日本代表ボクシングチームのトレーナーとして活動。2019年から現職。資格に、日本スポーツ協会スポーツプログラマー、日本体育協会トレーニング指導士、TRX医学サスペンショントレーナー他多数。

スキルもフィジカルも、基本を重視

東京2020に向けてボクシング日本代表選手の女子を中心にフィジカルトレーニングを担当した、寺中靖幸さん。五輪代表ボクシング選手をサポートするようになったのは、2012年ロンドンオリンピック。3名の男子選手を、当時自衛隊体育学校のスポーツ科学科スタッフとしてサポートしていたことがきっかけだ。現在は、個人事業主のフィジカルトレーナーとして、ボクシング選手の他、野球をはじめ各種スポーツ選手のトレーニング指導や、一般生活者のパーソナルトレーナーとしても活動している。

ボクシング競技は、数あるオリンピック競技の中でもマイナー種目に類され、選手たちのサポート体制の人員も限られている現状がある。東京2020に向けても、監督とセコンドコーチ4名の他には、チームドクター1名、メディカルスタッフとして、男子2名、女子1名の体制で臨み、寺中さんは男子選手を中心にサポートする他、女子選手のフィジカル合宿およびジュニア強化に携わってきた。

東京2020に向けての強化施策の一つとして、2018年にウズベキスタンからウラジミール・シンコーチが招聘された。シンコーチは、元ボクシング世界チャンピオンで、以前ウズベキスタンのヘッドコーチとして黄金時代を築いた実績を持つ。世界で勝てるボクシングスタイルを熟知したコーチのもとで、日本チームの練習内容も変わっていった。

特に徹底されたのが、『基本を重視する』こと。それまでは、練習時間も長く、色々な練習を採り入れていたが、シンコーチのもとでは、「ワンツー」と「ジャブ」をはじめ基本のパンチをしっかり打つことに専念した。オリンピックでのボクシングは、アマチュアボクシングのルールが採用されており、プロボクシングとは違って相手を倒す必要がなく、審判に「有効」を印象づけるパンチを数多く打つことが勝利につながる。そのため、基本のパンチを確実に打てる練習と身体づくりを徹底していった。

寺中さんは、この基本動作の質を高めるべく選手たちのトレーニングプランを立てた。特に注力したのが、「坂道ダッシュ」「下半身強化」と、「動的柔軟性向上」である。

まず、海外選手に打ち勝てるために行ったのが、坂道ダッシュ。それまでもロードワークは採り入れていたが、東京2020までの3年間は、2〜3ヶ月ごとに地方合宿を組み、フィジカル強化合宿では、スキー場のスロープや土手を走り込んだ。定期的に同じスロープでタイムを計り、トレーニング効果を測定しながら強化を図っていった。

下半身強化については、下腿で地面を押す力を鍛えた。重いパンチを繰り出すためには、足で地面を強く押すことで、地面から大きな反力が得られ、体幹を安定させてその反力をパンチに乗せるという動きのメカニズムが働いている。ドロップジャンプで伸張反射を高めるべく、スクワット、ワイドポジション、スプリットポジションなどで行ったり、股関節の動きを安定させるランジ系のトレーニングを多く採り入れていった。

また、ダイナミックストレッチをアレンジした動的柔軟性ドリルを、選手たちに習慣づけていった。これは、関節をダイナミックに動かすエクササイズを15分程度にまとめたもの。ブラジル体操のように、足でステップを踏みながら、腕をまわしたり、様々な方向や体勢に身体を動かす。ボクシング競技での動きの特性をアレンジした、上半身の回旋を伴う動きも組み合わせた。これを習慣づける理由は、ボクシングのスキル練習には、動きが小さくなる特性があるからだ。防御のために腕で壁をつくったり、相手にパンチのタイミングがわからないようにするために、練習するほど小さな動きが多くなる。そのため、寺中さんは、この動的柔軟性ドリルとともに、選手たちに３つのことを繰り返し伝えているという。それは、「(身体が)硬いは、もろい」「関節は使わなければ錆びる」「筋肉は使わなければ眠る」。動的柔軟性ドリルが、選手たちの身体の性能を日々メンテナンスする。

今回、東京2020に向けては、長期的な計画のもとで実績に繋げられた成功例になったと寺中さんは振り返る。また、オリンピックでの選手サポート環境はとても充実していて、3つの拠点で、メディカルサポートやケアが受けられ、マイナー競技の選手も充実したサポートが受けられた。ボクシング選手にとっては普段なじみがなかった交代浴も活用でき、その効果を実感した選手も多いという。

ボクシングのS&Cコーチが受け継ぐレガシーとは

今回メダルを獲得したボクシング女子2選手は、これまでの世界大会でも常にランキング上位におり、相応の力を発揮してのメダル獲得だったという。それでも「今後も日本チームが世界と伍していくうえでの課題は、パワー」と寺中さんは改めてフィジカル強化の必要性を感じている。

「ボクシング選手は、階級ごとに体重制限があることから、体重が増える筋力トレーニングに前向きに取り組めない選手も多くいます。ただ、パワーを高めるうえでは、筋力や、瞬発力をまだまだ高める必要あります。そのためには、ウェイトトレーニングの活用も検討すべきと感じています。東京2020で出せた成果をレガシーとして、次のチャレンジに繋げていきたいと思います」

コンディショニング&リカバリーアイテム特集

伊藤超短波
ATミニパーソナルII ￥43,780
コンディショニングケアをサポートするポータブル・マイクロカレント。

FCTRファクター
CBDマッサージジェル（ウォーム/クール） ￥2,750
THC非配合。コンプライアンスに沿った
CBDアイソレートを0.6%高配合のスポーツジェル。
ウォーミングアップ、クールダウンに。

シルバースペースクリーム ¥10,340
乱れた細胞の分子構造を正常化する
次世代コンディショニングクリーム。
麻痺剤不使用なのでアスリートにも安心。

ROCK TAPE
ロックブレード ￥29,700
セラピストの手にフィットするサイズ設計。
ステンレス鋼ツールと2つのアタッチメントで
さまざまな痛み、可動性、神経の問題にアプローチ。

ストレッチカップ ￥6,600
シリコン製で密着させたまま動かす事も可能なマッサージカップ。
ガラスやプラスチックでは対応できない部位にも
使用でき、S・M・Lの3サイズセット。

CALMS by H THINK
CBDアイソレートMCTオイル ￥7,236
日本製のMCTオイルにCBDアイソレートを配合して製品化。
無味無臭で使いやすく、CBD含有量500mg（THC 0%）。

タイガーテール ￥3,850〜
ハンディタイプのフォームローラー。

ハイパーフラックス ￥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。
コンディショニング・パフォーマンス効果をサポート。

ストレッチバンド ¥4,400
オーストラリアの理学療法士によって
開発されたストレッチ用バンド。

バレルローラー ￥300,245
筋疲労改善を目的としたローラーマッサージ器。
回転は前後に切り替え可能。

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

my7 ¥1,331,000

ニシ・スポーツ
ケアポール ¥7,700
体軸を整えるコアコンディショニングツール。
水に強く軽量なEVA素材。

PERSONAL ¥352,000

ラド・ローラー ¥3,960～
理学療法士が設計に携わり開発。
深部のリリースに最適な球体が二つ繋がったデザイン。

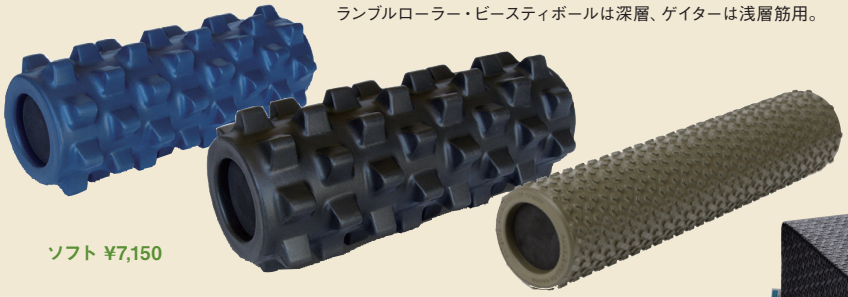
SKLZ
マッサージローラー ¥4,730
ボールの位置調整ができる筋膜リリースツール。
気になるポイントを効果的に刺激することが可能。

トリガーポイント
グリッドフォームローラー ¥6,050
セラピストの手技のような感覚を再現した特殊構造の
ロングセラー商品。

リアライン
膝関節用（左）¥8,000　足関節用（右）¥6,546
力を最大限に発揮するバランスを作るトレーニングシューズ。

ランブルローラー
アメリカで特許を取得した特殊な凹凸で筋肉を刺激。
ランブルローラー・ビースティボールは深層、ゲイターは浅層筋用。

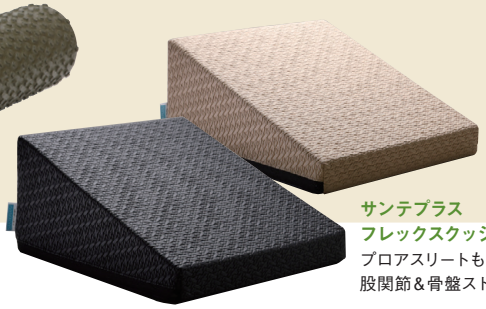
ビースティボール ¥3,850



ソフト ¥7,150

ハード ¥7,150

ゲイター ¥7,920



サンテプラス
フレックスクッション ¥10,780
プロアスリートも多数愛用。
股関節＆骨盤ストレッチ。

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

欧米で参加者急増中のアウトドアトレーニング

失われた動きを取り戻す
アウトドア ファンクショナルトレーニング

FITNESS CAMP

フィットネスキャンプ 認定コーチ養成講座 参加者募集中！

＊NSCAジャパン継続教育単位（CEU）プロバイダーセミナー

公園やグラウンドでできる。
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】

- 呼吸・アライメント修正
- 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　ミニバンド

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

日時　2021.10.11（月）
10：00～16：30
場所　駒沢公園および近隣スタジオ
参加費　44,000円（税込）
参加資格　トレーナー、スポーツ指導者、他
（NSCA資格保持者には
CEU0.55が付与されます）
定員　20名

FITNESS CAMPとは

アウトドアの最新ファンクショナルトレーニング。

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、外出自粛で失われた動きを取り戻します。

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。
- ☑ 公園やグラウンド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

ファンクショナルトレーニング　FITNESSCAMP　検索

NEXT
EVENT REPORT

event 01

NESTA SUMMER SESSION 2021

2021年8月28日(土)・29日(日)
@TOKYO
2021年9月5日(日)
@OSAKA

今年で14回目を迎える、日本全国からトレーナー・インストラクター・学生が一堂に集結する夏の一大イベント『NESTA PERSONAL TRAINER'S SUMMER SESSION』。今年も各分野でトップレベルの実績を誇る一流の講師陣が集結し、身体・運動に関する専門知識からコミュニケーション・ビジネススキルまで、今すぐ使えるノウハウや、コロナ禍ならではのSNS手法など、テクニックが詰まった充実の80講座を提供。

感染予防対策を徹底し、安全安心で参加できる環境を整備。実技を交えたオフラインでの講習会は、学びの多い貴重な3日間となった。

NESTA JAPAN
https://www.nesta-gfj.com/

NESTA
National Exercise & Sports Trainers Association

ついに始動！
トレーナーズアライアンス
コンテンツの全てが、無料!!

トレーナーが知っておくべき
基礎理論を学べる！

フィットネスビジネスを
拡大するためのコンテンツも！

栄養やサプリメントの知識も
もっと深められる。

入手困難な法律に関する
コンテンツも盛りだくさん！

What's Trainers Alliance?

フィットネス業界初の「トレーナーズアライアンス」が誕生しました。トレーナーズアライアンスにはフィットネス業界のトップを走る一流企業が多数加盟しています。アライアンスが運営する公式 WEB サイトでは、トレーナーの皆様のビジネスを大きく拡大させるために必要な最先端の情報を、記事・動画コンテンツとしてご提供しています。NESTA と一流の加盟企業が発信する最先端の情報数は、すでに 400 を超えています。
コンテンツテーマやカテゴリーの一部を下記にご紹介します。

「スクワットは身体に良いのか？」
「クライアントとの信頼関係の築き方」
「“法的・倫理的”な業務範囲とは？」
「ダイエットとストレスの関係？」
「収入の柱の増やし方」 ...etc.

- パーソナルトレーニング
- セールス & マーケティング
- ビジネス
- 栄養 & サプリメント
- 施設 & マシン
- 法務

トレーナーのビジネス拡大に必要な情報の全てが、無料で手に入る！

NESTA TRAINERS ALLIANCE

400 以上のコンテンツが すぐに見れる！

ALINCO FITNESS　EVERNEW.　KETOS　JOHNSON　2ND PASS　ZERO-i
TANITA　TECHNOGYM　T3　hacomono　LIFEFITNESS　NESTA

いますぐチェック！

全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会

NESTA+ アライアンスパートナー企業が、次世代のトレーナーのための最新リソースを提供します。

ライフ・フィットネス・ジャパン代表取締役
アンドリュー・マハデヴァン

ジョンソンヘルステックジャパン代表取締役社長
髙橋 達夫

NESTA JAPAN 上級副社長
スコット・ゲインズ

アライアンスに加盟する一流フィットネス企業からの記事・動画コンテンツを通じて「業界最先端の情報」をお届けするWEBサイトは、会員登録をすることでほぼ全てのコンテンツを無料で閲覧することが可能です。現場で活動するトレーナー・インストラクターが知っておくべき、トレーニングや栄養に関する必須知識、またクライアントへの指導に欠かせないスキルの解説、さらには独立・開業したいトレーナーやマネージャーの方に向けたセールス＆マーケティング、ビジネス、法務に関するコンテンツが充実しています。例えばジムのコンセプトに合うマシン選定やメンテナンスのノウハウ、競合他社の調査方法など、ここでしか得られない情報ばかり！どんなニーズにも的確に応えることができるプロフェッショナルな存在を育成するために結成されたトレーナーズアライアンスのサービスを、ぜひ今すぐチェックしてみてください！

モビリティアナリスト資格

可動域を測定して見える化し、クライアントの体の変化を評価・分析するスペシャリストを目指します。次世代の姿勢分析ツールを手に入れて、クライアントの満足を最大限に高めるトレーナーに！

申込はコチラ!

●東京：
10月12日(火)・13日(水)
●名古屋：
11月27日(土)・28日(日)

キッズコーディネーショントレーナー資格

キッズ指導に必須の知識を身につける超濃厚な２日間！成長が著しい幼少期の子どもの運動能力向上をサポートするスペシャリストを目指し、コーディネーショントレーニングのノウハウを学びます。

申込はコチラ!

●大阪：
10月16日(土)・17日(日)
●名古屋：
11月6日(土)・7日(日)

バックペインリリーフスペシャリスト資格

国民病とも言われる腰痛に悩むのは、今や中高齢者だけではなく、アスリートや子どもも同様。スポーツ・日常生活のパフォーマンスを大きく左右する腰痛を改善するスペシャリストを目指しましょう。

申込はコチラ!

●東京：
11月4日(木)・5日(金)
●大阪：
11月20日(土)・21日(日)

ボディメイキングスペシャリスト資格

ボディメイクのプロとして、高まるニーズに応えるトレーナーに！今、安全で効果的なボディメイクを提供できる存在が求められています。「魅せる体を作る」トレーナーとしてビジネスチャンスを広げましょう！

申込はコチラ!

●大阪：
12月11日(土)・18日(土)

開催決定！

NEXTルーキーコンテスト

ROOKIE CONTEST

2021年
11月21日（日）
品川インターシティ
ホールにて

9月1日（水）より エントリー受付スタート！

参加部門・料金

●インストラクター（ルーキー）部門 ▶ 10,000円（税別）
30歳以下でエアロビクスとステップ両方の指導ができる方
優勝者は賞金として10万円をプレゼントします。

●アマチュア部門 ▶ 10,000円（税別）
普段エアロビクスとステップのレッスンを受けている方。
優勝者には豪華景品が贈られます。

●アマチュアプラス部門 ▶ 10,000円（税別） NEW!
45歳以上のフィットネス愛好家。
普段エアロビクスとステップのレッスンを受けている方。

●ファン部門 ▶ 8,000円（税別）
二次審査から ▶ 5,000円（税別）
審査対象外の部門なので、初めて参加する方や審査が苦手な方、マイペースで楽しみたい方、ルーキーやプロの応援をしたい方におすすめです。

詳細・申込方法は、ルーキーコンテスト公式ページへ

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

ルーキーコンテスト 検索

スマホからも申込可能

参加申込・お問合せ

NEXTルーキーコンテスト
TEL.**03-5459-2841**
e-mail: **info@fitnessclub.jp**

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

感染症対策を万全にして開催致します！

主催 NEXT 月刊［ネクスト］　企画・運営：ルーキー事務局　TAKE-G　charites　Fitness4　フィットネス市場 Fitness Ichiba

Special Guest

プレゼンターは
高山英士さん
高柴大雅さん
その魅力もご堪能ください!

審査員

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

竹ヶ原佳苗

金子智恵

奈蔵和香

高山英士

高柴大雅

大串達彦

池野鷹

畑田美紀

松本佳耶

審査項目

二次審査、最終審査は、下記の項目の合計得点で順位が決まります

■クラス構成
・全体のクラスの構成(ブロック数とその内容)

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

■コミュニケーションスキル
○パーソナリティと将来性
・カリスマ性、表情と笑顔
○コミュニケーション
・参加者に声をかけ、ダイレクトな反応が得られているか
○スタイル
・手をしっかりと伸ばし、大きく動けているか
・動きにエネルギーが感じられるか

Schedule

※スケジュールは予定です。時間が若干変更になる場合があります。

10:30 受付スタート

11:00〜12:30 一次審査
プレゼンターによる90分間のエアロビクスマラソン
笑顔と動作スキルなど、自身が持つ魅力と華で勝負!

13:40 一次審査結果発表
ルーキー部門10名、アマチュア部門20名が通過!
一次審査通過者には、勝ち抜けTシャツを授与

14:00〜15:40 二次審査
ルーキー部門1人8分のリード審査
一次審査通過者10名が、プレゼンターとしての力量をアピール! 指定の人気CDの楽曲が使われます。
※指定時間帯に、アマチュア部門の二次審査あり

16:10 二次審査結果発表

16:40〜18:40 最終審査
ルーキー部門1人20分のリード審査
クラス構成、指導スキル、コミュニケーションスキルで勝負
※指定時間帯に、アマチュア部門の最終審査あり!

19:00 表彰式

ルーキー部門優勝者には
優勝賞金10万円
プレゼント!

アマチュア優勝
3連覇おめでとう!!

大森真奈さん

コンテスト優勝3連覇で【殿堂入り】

殿堂入りされた方は、今後もコンテストに
参加可能ですが審査対象外となります。

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.34 GUEST

野崎雄一さん

Yuichi Nozaki

・ボルドブラアシスタントマスタートレーナー
・ダンスフィットネスチーム“Fitness 4”メンバー
“Fitness 4”YouTubeチャンネル

ゴールドジム(渋谷、中野)、ティップネス(国分寺、川口)、ルキナ市川、P-WOSH東長崎にてレギュラーレッスンを担当(2021年9月1日現在)

MY POLICY

直感を信じる

この男、極めて興味深い。端正な顔立ちとスラリと節制された体型を武器に、自信に満ち溢れたアプローチをするタイプかと思いきや、そういうことは苦手のようだ。インストラクターを職業にする人の傾向として、自己実現欲の高い方が多いと感じるが(あくまでも私的な解釈なので悪しからず)、この男からは、それとは対照的な言葉しか出てこない。野崎雄一、34歳。エアロビクス指導を中心に活躍する、11年目の中堅インストラクターだ。オンラインでの取材冒頭、彼は「僕なんかで本当に大丈夫ですか？」と問うてきた。謙遜からくる発言かと思いきや、実はそうではない。自身の発言がフィットネスインストラクターとはこうあるべき的な模範解答ではないことを憂慮しての、“大丈夫ですか”という、言葉であった。この言葉こそが、私が“極めて興味深い”と感じる部分である。それはある意味生きる事に正直であり、嘘や偽善を嫌う、人として一番大切な部分を理解できている人間ではないかと思う。実は数年前、彼と仕事でご一緒させて頂く機会があった。一歩引いたポジションで、冷静に全体のバランスをコントロールする彼に、不思議な魅力を感じた。

「僕って求められているのかな？と思ってしまうんです。だから、必要以上に積極的なアピールをしようと思いません。それよりも、一歩引いたポジションで仕事をする方が面白いですし、自分らしく居られるんですよね」

それでも彼が放つ存在感に、多くのお客様やインストラクター、フィットネスクラブが魅力を感じているのは間違いない。魅力や空気感というものは、生き様、人生、考え方に裏打ちされたものであり、物理的に無理矢理作り出すものではないことを、彼は感覚で分かっているようだ。そんな彼が、なぜ多くの人の前で指導を行うスタジオインストラクターという道を選んだのか、聞いてみた。

「大学生の時に、4年間フィットネスクラブでアルバイトをしていたのが、大きな理由です」

しかし、このアルバイト、決して心から望んで始めたものでもないようだ。

「音楽が好きだったので、本当はタワーレコードでアルバイトをしたかったんです。ですが、タイミング悪く問い合わせた時には募集がなく…。運動なら多少自信があったので、自宅から近い最寄りの沿線にあるフィットネスクラブに決めたという、不純な理由です(笑)」

そう言う彼だが、実は大学入学後、運動系の部活かサークルに入ろうと考えていた。しかし、思いのほか早くアルバイトが決まったため、どっぷり4年間、フィットネスクラブのアルバイトに明け暮れることになったという。

「小学校から高校までの12年間、サッカー部に所属してボールを蹴ってきたので、大学ではアメフトかアルティメットをやろうと考えていたんですけど…」

と言うところをみると、やはり運動能力には自信があったようだ。その証に、彼が進学した大学は、日本体育大学というから間違いない。しかし、よくよく聞いてみると、それは運動能力が高いからと言うことだけではなく、彼らし

高柴IR、五十嵐IR、高山IRとチームを組み、様々な活動を行う。それぞれがトップインストラクターであるが故、切磋琢磨しながら成長できるいい関係だ

海外でもプレゼンターを務めるなど、国内に留まらず活動を行う野崎インストラクター。ダイナミックな動きとクリエイティブなコリオで、海外のダンスエアロファンも魅了する

い理由があった。

「科目の中から消去法で大学は決めたんです。理数系は論外で、最後の二つに絞り込んだ科目が、体育と音楽だったんです。どちらの道を選択すべきかと考えた時に、4年間一つの科目に特化した勉強をするとなると、知りたくない事まで知ってしまい、最悪嫌いになる可能性があるかもと考えました。そうなると、音楽は絶対に嫌いになりたくなかったので、体育大の道を選びました。こんな事を言うと怒られるかもしれませんが、運動は高校までの12年間で一生分やった自負があったので、嫌いになってもいいかなと、その時は思いました」

しかし、その考えは、現在エアロビクスインストラクターになった事実を鑑みると、結果的には人生を積み上げる上で、とても大切な4年間になった。紆余曲折ありながら、4年間フィットネスクラブでアルバイトを行い、その中でクラブのオリジナルレッスンを担当する機会にも恵まれた。そうこうしている内に就活時期にもなり、フィットネスクラブの社員になるという選択肢も脳裏にはあったという。しかし、自分らしく活動できるスタイルは、フリーランスのインストラクターではないかと考え、当時、特に興味を感じていなかったというが、一歩前に進む手段として、エアロビクスインストラクターの養成コースに通い、とんとん拍子でデビューが決まった。そして、短期間でたくさんのレッスンを担当する機会を頂いたという。

「デビュー直後に、養成コースの先生からの紹介で、NEXTさんの特集記事で取り上げて頂き、その号の表紙に抜擢して頂いた事が、活動範囲を広げる大きなきっかけでした」

都内を中心としたレギュラーレッスンに加え、週末は全国各地でのイベント依頼も多く頂くようになったという。また、Fitness４というダンスフィットネスチームを組み、イベントやYouTubeにおける動画配信、ライブレッスンなども行っている。しかし、現在はコロナ禍の影響で、レギュラーレッスンや報酬額のカット、レッスン時間の短縮、また、以前は毎週末のように依頼を頂いていたイベントも、殆ど無い状況だという。ところが彼は、そんな状況も楽しむかのように「土日にたくさん時間が出来たので、今後のことを考えるいい時間になりました！」と笑い飛ばして話してくれた。また、今の仕事が立ち行かないと判断した場合には、すっぱりインストラクター業を辞めて他の仕事を考えますとも言った。

彼と1時間半ほどお話をさせて頂いたが、終始自然体であり、自分の心に嘘をついたり周囲に忖度してまでも、この仕事にしがみ付くつもりは毛頭ないという覚悟が伝わってきた。とは言え、コロナ禍の状況の中で自分に出来る事は何かと考え、温めていたアイディアをFacebookで発信したところ、瞬く間に数十件の問い合わせを頂いたという。“自分は求められていないのでは？”と考えていた彼が、清廉潔白な思いを正直に発信したところ、実は多くの方に求められていたという、紛れもない事実が分かった。彼の生き方や仕事に対するスタイルが、バージョンアップした瞬間と言ったら大袈裟かもしれないが、これをきっかけにまた新しい自分を発見してくれるのではないかと思い、今後のビジョンを聞いてみた。困った表情を浮かべながら彼は、

「うーん…、何年後にこうなりたいとか、これがしたいとか全くないんです。スタンスとして、するべき時が来ればするという考えなので、敢えて将来のビジョンを描いたりすることは、今のところ無いですね」

聞いた私が野暮であったと、彼の返答を聞いて後悔したが、まさに彼らしい考えだ。一見、無計画な生き方に見えるかもしれないが、これほど勇気と覚悟、そして確固たる自信が必要な生き方はない。人は皆、正直な思いに従い生きたいと思っているはずだ。しかし、いつの日からか、世の中や人の目、意見が気になり、無難に取り繕う人生を送ってしまう。仕事における価値は、戦後復興期は“業界”にあったが、高度経済成長期に入ると“企業”という括りに変わった。長らく企業主導で仕事の価値が議論されてきたが、今後価値の源泉は“個人”へとシフトする事は間違いないと言われている。これからは、彼のように自身の価値観を鮮明に表現し、ライフステージとライフロールを作り上げていく生き方こそが、本当の豊かさなのかと考えさせられた取材であった。

野崎雄一 くつろぎのひと時

(左から)▶大好きなビールを飲むときが至福の時と語る野崎インストラクター。皆でジョッキ片手に盛り上がれる日が待ち遠しい…。
▶コロナ禍が続く中、家で悶々とする時間も長くなるが、そういう時はゲームに没頭してストレスを発散しているらしい。
▶目の中に入れても痛くない位可愛くてしょうがない、小学2年生の愛娘。遊んでもらっているのは、パパの方らしい(笑)

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16回 今こそすべき、「偏った知識」からの卒業

Profile 東奈々

NESTA JAPANスタッフ
1993年生まれ
東京学芸大学生涯スポーツ専攻
卒業後、NESTA JAPANに入社。
プロアスリートサービスとカスタマーケアサポートのマネージャーを兼務している。
https://www.nesta-gfj.com/

NESTAには、これからトレーナーになるために勉強をされている方、あるいはすでにトレーナーとして活動されている方から、日々さまざまな質問が寄せられます。「成長するための質問」を多くいただく中で、最近は「知識のひけらかし」とも言える質問も増えています。自分は他者よりも豊富な知識を持っていると勘違いし、他者(企業や協会)が提供するサービスやコンテンツの粗探しをし、挑発のような質問をするのです。そうすることで自分の価値を高めているのかもしれませんが、長年「プロ」を育成してきたNESTAからすると、このことは本当に残念でなりません。私たちは、偏った知識で他者を非難したり指導をしたりするだけのトレーナーを育成したいのではありません。お客様に信頼され、幸せにできるトレーナーを育成したいのです。

いくら解剖学が得意でも、いくらトレーニングが得意でも、いくらトークが得意でも、それだけでは無意味です。何か専門的な知識を持っていることが優秀なトレーナーなのではありません。むしろ偏った知識であることの方が多いのです。そのような人を、果たして「プロのトレーナー」と呼べるのでしょうか？プロのトレーナーとは、安定的にお客様を獲得し、個人に合ったプログラムを作成して提供し、あなたと過ごす時間が幸せだと感じてもらえる存在のことです。とはいえ、「知識さえも持っていないトレーナー」が存在しているのもまた、事実です。「知識のお披露目会」かのように自己満足の指導をしているのも間違いではありますが、もっというと、「知識を持っていることは大前提」でもあります。

NESTAには、どう勉強すれば良いのか分からないと悩むトレーナーからのご相談もよく届きます。そんなトレーナーがより早く、より正しく勉強ができるように提供しているのが「トレーナーズアライアンス」のWEBサイトです。トレーナーには知識が必要だと分かってはいても、何をどのように学べば良いのか分からないという方もいるでしょうし、クライアントに提供する情報のヒントとなるような話題を収集したいと思う方もいるでしょう。あるいはフィットネスのビジネス拡大のためにビジネスやセールス、施設の運営、法律について知っておきたいと考えている方もいるのではないでしょうか。私たちがトレーナーズアライアンスのWEBサイトで提供するコンテンツには、次のようなものがあります。

「クライアントへのフィードバックの構成」
「グルテンフリーと小麦フリー」
「ジム開業で注意すべき6つのポイント」
「"法的・倫理的"な業務範囲とは？」
「マシンに与える汗の影響」
「『もっと稼ぐにはどうする？』の答え」

このような、トレーナーが知っていなければならない情報から、知っていると1段上のステージに上がれるような知識、そして日本初上陸の情報も数多く掲載されています。トレーナーの皆さんは、どんな情報も簡単に得られる時代を生きています。ここで試されるのは、正しい情報を取捨選択できるかどうか、という点です。どうかプロとして価値のある存在になるために、NESTAが提供する正しい情報を入手してほしいと思います。

【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51回 オノマトペのえほん

著＝高野 紀子
あすなろ書房

コロナ禍の緊急事態宣言が続く中で、学びの機会を増やしている人は多いのではないでしょうか？県を跨いで研修会などに足を運ぶことはできませんが、オンラインや動画学習を通して新しいコンテンツの習得や指導力に磨きをかけている方もいるかと思います。そんな学びの中に、指導スキルを磨くために楽しく日本語を学ぶ絵本を手に入れてはいかがでしょうか？

講習会をしていると受講者の方から、言葉の使い方をもっと上手くなりたい、表現力を身につけたい…などの相談をされることがあります。わかりやすく説明をし、楽しくクラスを導き、モチベーションを引き出すアプローチを知りたいとリクエストされます。

そんな方にお勧めするのが、日本語を好きになってもらうために絵本を読むこと。絵本に書かれている言葉はとてもシンプルです。それでいて、一瞬にして頭の中にイメージの世界が広がります。私たち指導者は、絵本の言葉のように小学生でもわかる言葉で、参加者の頭の中にイメージを描いてもらうのです。それもポジティブなイメージを。

私自身のティーチングをよくよく振り返ると、オノマトペ（擬音語、擬態語など）と比喩法を使った指導が多いことに気づきます。子供の運動指導からスタートしたせいかもしれませんが、実際オノマトペが大好きなのでよく使います。例えば、「プルプル」と「プリプリ」は違うのです。二の腕は「プルプル」、お尻は「プリプリ」、これだけで体の表現ができてしまいます。そして「P」という音は、可愛いハツラツ感が表現できます。小野正弘氏の「オノマトペ擬音語、擬態語の世界」を読むと、言葉のリズムや音の響きを感じられるようになります。

運動指導において、言葉は意味だけを伝えるのでなく、言葉のリズムや音から想像する世界がイメージとして描かれ、それが楽しさや心地よさにつながるような気がします。オノマトペは、気持ちを伝える言葉として役立ちます。

自粛中に、この絵本を読んで、眺めて、動いてみると運動指導につながる言葉や表現がたくさん見つかるはずです。日常の会話の中にも取り入れるといいですね。

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。

マイクロジム成功の鍵

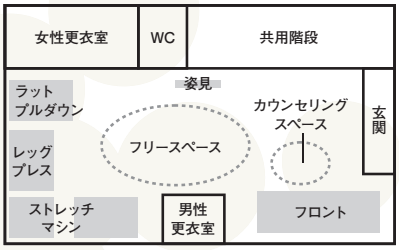
Key Factor of Success

vol.54

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！

スモールジム浅草橋本店

代表者名	**小谷薫平** JATI-ATI・パーソナルトレーナー
所在地	〒111-0054　東京都台東区鳥越1-26-7シンポビル1階
設立年	2021年7月27日
会員・料金システム	週1回会員:11,000円　週2回会員:16,500円
URL	https://www.smallgym-asakusabashi-honten.com/
広さ	15坪
スタッフ数	男性　2名
主なマシン・使用ツール	ストレッチマシン2台、レッグプレス、ラットプルダウン フォームローラー、1〜2kgダンベル、加圧ウェア
開業資金と内訳	700万円



Q 開業をするまでのトレーナーとしてのキャリア

大手総合スポーツクラブの社員として子どもスクール、成人向けのスタジオプログラム、ジムトレーナーを8年経験しました。

Q 開業したきっかけを教えてください

目の前のお客様に最大限貢献したいと考えていた際に、自社クラブがコロナ禍で休業している中、信念を持って少人数のサービスを提供しているスモールジム協会の取組みやハチドリの精神に共感して事業に参画しました。

Q この立地にした理由を教えてください

東京、駅が遠く、住宅街という立地でもスモールジムが成り立つと証明するためです。

Q 主なお客様層を教えてください

30〜50代の女性が中心です。運動初心者の方とコロナ禍で運動をしなくなってしまった方が半分ずつです。

Q 主な集客方法と継続して通ってもらうための工夫は？

主な集客方法は新聞折込チラシとポスティングです。
継続の工夫は一人ひとりに合わせたトレーニング指導の徹底とお客様のプライベートにもある程度踏み込んだ接客をすることです。

Q やりがいを感じること、嬉しいことは何ですか？

様々なきっかけで運動習慣が途絶えてしまった方が「ここなら続けられそう」と目を輝かせておっしゃっていただいたときにやりがいを感じます。

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

事業に参画して1か月半でオープンするという急ピッチ、かつ過密スケジュールのなかで何かを協議するにもその場で最適解を出すことが求められ、集客とスタジオ作りを同時に実行するのはキツかったです。しかし、ハラハラ、ドキドキ、ワクワクといった感情を常に持ちながら仕事ができることを幸せに思いました。

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？

今後1〜2年の短期的なビジョンは、スモールジム浅草橋本店を地域に根付かせることになります。
中長期的なビジョンはスモールジムを出店したいというトレーナー・インストラクターの方へ開業準備の現場に入って集客支援をしたり、開業間もない運営のレッスンをサポートして負担を軽くしてあげたりといった現場目線での支援をしたいです。

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

チーフトレーナーとして開業に関わることになった小谷トレーナー。自分でジムを持たずにやりたいことをやる、こんな独立の仕方もあるということを示したいとのお話もいただきました。

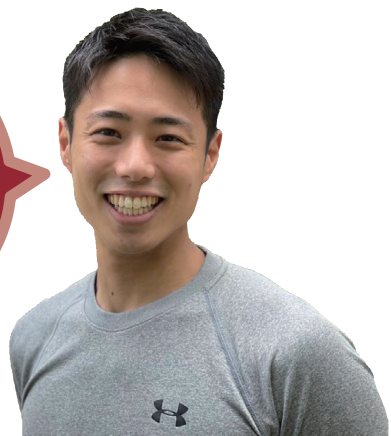
Profile

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

スモールジム浅草橋本店の存在をぜひ知っていただいて、ぜひ自分にもできるかも！と明るい未来を想像してほしいです。未来を描ければ必ず現実は描いた未来へ向かっていきます。開業をお考えの方はぜひスモールジム浅草橋本店へお越しいただき未来図の参考となれば嬉しいです。



小谷薫平さん

POWER AGING

パワーエイジング という生き方

Profile **中沢智治**

株式会社パワーエイジング代表取締役
大手フィットネスクラブ3社8店舗に勤務経験があり、アルバイトから支配人、本部スタッフまでを歴任した「マルチキャリア」。2009 年より個人事業主となり、インストラクター育成や、各種コンサルティングに携わる。2020年「株式会社パワーエイジング」設立。フィットネスの力を通じて100歳まで力強く歳を重ねる「パワーエイジング！」という生き方を提唱している。
2020年インストラクター・オブ・ザ・イヤー最優秀賞を受賞。

フィットネスを通じて100歳まで力強く歳を重ねる「パワーエイジング」という生き方を啓発する活動を、現在90歳の日本最高齢インストラクターのタキミカさんとともに進めています。本連載では、タキミカさんが実践する「パワーエイジング」という生き方から学ぶことをご紹介していきます。

「プロ」と「トッププロ」の違い

ここ数ヶ月、タキミカさんにライブレッスンのオファーが増えてきています。日本各地で月3～4本のレッスンをしていて、インストラクターとしても、ぐんぐん力をつけられています。私自身、フィットネスの指導歴25年になり、「プロ」と「トッププロ」の違いを意識して自己研鑽してきていますが、指導歴3年のタキミカさんにあっと言う間に先を越されていて、最近は嫉妬しかありません（笑）。「プロ」と「トッププロ」の違いは下記です。

「プロ」は、レッスンで魅了する。インストラクターとして自分が輝く。

「トッププロ」は、生き様で魅了する。インストラクターとして周りの方を輝かせる。

タキミカさんのレッスンには、「元気をもらいたい」「何かやらなければと思っているけれど、心のスイッチを押してほしい」という方も多く、最初は不安そうな硬い表情で参加される方も少なくありません。そんなとき、タキミカさんは「できてますよ。オッケー花丸で～す！」と両手で頭の上に大きな丸をつくって、「ガハハハッ」と笑い袋のように笑うんです。するとスタジオの雰囲気が一気に和らぎ、参加者の方々の表情も自然にほころびます。そして、伝えるのが「1mmずつでいいから、あきらめないで続けていきましょう」というメッセージ。これは、タキミカさん自身が実践してきたこと。生き様で魅了するトッププロならではのインストラクションです。

1㎜ずつ、あきらめないで続ける

タキミカさん自身、これまでのパーソナルトレーニングでやってきたことを、一つひとつ自分なりに咀嚼して、日々継続されていることが数多くあります。レッスン参加者が思わず触りたくなるというタキミカさんの「お尻」も、その賜物です。

タキミカさんは、もともとつま先に重心がかかる、前のめり姿勢でした。前向きな性格の方に多いのですが、その姿勢では身体の前面に負荷がかかり続け、腿が太くなったりしてしまいます。そこで、「信号待ちなどで、気づいたときに重心を後ろにずらす」ことをアドバイスしたところ、「それなら、後ろ歩きが良さそう」となり、以来、毎朝のウォーキングの後に約1kmの後ろ歩きを日課にされています。また、家の中での移動や、家事をするときはずっとつま先立ち。そうすることで、体幹が整い、骨盤が適度に前傾します。そうすると、お尻が引き上がり、いい形になります。先日は、レッスン先の移動で3時間一緒に新幹線に乗りましたが、背もたれを一切使わず、常に骨盤を適度に前傾させた姿勢を保たれていました。この小さな積み重ねこそが「パワーエイジング」の秘訣なのです。

（左）「オッケー花丸です！」に、参加者の表情もほころぶ（右）新幹線での3時間の移動でも、一切背もたれを使わない

Dai Uohara

魚原 大の 世界への挑戦

本日の名言

Even if I knew that tomorrow the world would go to pieces, I would still plant my apple tree.

～たとえ明日世界が滅亡しようとも、今日私はリンゴの木を植える～

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。

今年も残り3ヶ月となり皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

弊社はコロナ感染対策もしっかりと行いフィットネス事業、サロン事業も通常運転の80%ほどに戻ってきました。

まだまだ週末に行うイベントは緊急事態宣言などもあり急な延期などもありますが、感染対策を万全に行いながら可能な範囲で行っていきます。

さて本日の名言

『たとえ明日世界が滅亡しようとも、今日私はリンゴの木を植える～Even if I knew that tomorrow the world would go to pieces, I would still plant my apple tree.～』

ドイツの宗教改革者マルティンルターの言葉です。明日に世界が滅亡しようとも、未来に種をまく事を怠らない。リンゴの木を植える事により未来に希望を持つ言葉。弊社も来月には新事業を立ち上げ未来に種をまこうと考えています。

2021年6月末で法人設立7期目が終わり、7月から法人8期目がスタートしているこの状況で社員皆と話し合い、更なる飛躍を求めて新しい事に挑戦する決意を固めました。

新しい事を始める為に『市場調査』『ターゲティング』を行い『実行と評価』し、今までの即行動だけではなく、行動前の事前準備も大切にしています。

コロナ禍でフィットネス業界は逆風のど真ん中ですが、健康二次被害が問題視されており、『運動』『ストレス発散』の重要性もピックアップされています。

今こそ我々運動指導者が世の中に求められている時代。フィットネス業界皆でコロナを打ち破り、明るい未来に種をまき続けたいですね！

コロナに負けず、現状維持をしながら未来に種をまく先の未来を予想して、どのような社会になり、運動指導のニーズはどのように変化していくのか？

まだまだ手探りですが考える事を辞めず、前を向き挑戦していきたいものですね！

弊社アパレルブランドBLiTZにてTシャツ総選挙を行いました

夏休みは家族で淡路島へ

トレーニング指導者 Interview

トレーニングの基本の網羅×最新実例の活用で NEC女子バレーボール部を日本一へ

一関 侃さん
Kan Ichinoseki

NEC 女子バレーボール部 トレーニングコーチ
JATI認定トレーニング指導者（JATI-ATI）

©NEC REDROCKETS

NEC女子バレーボール部のトレーニングコーチとして、選手のフィジカル面の強化を担う一関 侃（かん）さん。大学では文学部の専攻だったが、スポーツを行う人に対して体力の向上や傷害の予防対策などのサポートを行う「スポーツサポート研究会」への入部がきっかけで、大学院では体育学の道に進んだ。そこで、女性アスリートに多い怪我や慢性障害、それらを防ぐトレーニングに関する研究を行っており、大学院２年次から現チームにインターンとして関わり、修了と同時にフルタイムでサポートしている。

スポーツチームにフルタイムで帯同していると、研修の機会がなかなか確保できないことが悩みの一つだが、JATIではオンラインで常に最新情報が得られることが魅力だ。

「バレーボールは全身を使いますが、特に下半身の爆発力が重要と考え徹底的に強化したいと模索していた際、長谷川裕先生の『VBT（速度基準トレーニング）』を思い出しました。VBTは当時流行っていたトレーニングでしたが、実践レベルで使える情報があまり出回っていないときだったので、JATIのセミナーで、実際の活用例などを共有してくださったのがすごくありがたかったです」

また、JATI資格を通し、いわゆる“基本”の内容を網羅しておくことで、「この人の身体はこういう状態だから、こういう刺激を入れるとこう変化する」とロジカルに考えることができ、新しい知識が増えてやりたいことが派生した際も、トレーニング本来の目的を見失わずにプログラムを構築できるという。

最後に、今後の目標について伺った。

「昨シーズンはリーグ戦3位だったので、次は日本一になりたいです。チームとして“地域に根付いた強いチーム”を目指しており、その目標に向かって各選手が『こういう風になってチームに貢献したい』という想いをもっています。JATIで学んだ知識も活かしながら、チームに貢献できたら良いなと思っています」

トレーニング指導者®を目指す!

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

2021年度トレーニング指導者認定試験（一般対象）

●第1回全国共通会場試験（東京都）
2021年10月24日（日）

●第2回地区別会場試験
宮城会場　2021年12月19日（日）
沖縄会場　2021年12月19日（日）
新潟会場　2022年1月16日（日）
岡山会場　2022年1月16日（日）
北海道会場　2022年1月23日（日）
東京会場　2022年1月30日（日）
大阪会場　2022年2月6日（日）
福岡会場　2022年2月13日（日）
愛知会場　2022年2月20日（日）
石川会場　2022年2月20日（日）

●第3回全国共通会場試験（東京都）
2022年3月27日（日）

下記に該当する方は講習会の受講が免除され、試験を受験できます。

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

詳細は、JATIオフィシャルサイトをご覧ください。

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

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.6

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

自由な時間は本当に自由？

個人事業主として活動してる方にとっては、会社員の方に比べて時間の使い方に自由度がありますよね。会社員の方にとっての自由な時間は、早朝または夕方以降のみ。限られた自由な時間だからこそ、いかに有意義に過ごすかということがテーマとなるわけです。

私は個人事業主として17年間活動していました。レギュラーレッスンを中心とした生活だったので、空き時間は体力の回復、レッスンの準備、自分のためのトレーニングといったことにほとんどの時間を費やし、ときに勉強を取り入れたりプライベートな予定を楽しむといった具合に過ごしていました。

ところで、あなたは手帳派ですか？デジタル派ですか？昔から手帳派の私は、見開き1ページに1ヵ月の予定を書き込めるマンスリータイプを愛用していました。レギュラーレッスンの時間と内容、クラブさんの名前を書き込み、その他の予定も何時に何をする程度の書き込みで済んだのでマンスリーで十分だったからです。

それでも、諸々ミーティングや、ミーティングの内容についてもメモを書き込むようなことが増えてきてマンスリーの枠に収まらないようになった際、手帳が真っ黒になり手帳を開く時にプレッシャーを感じたことがありました。会社員でなく個人事業主の道を選んだからには、自由を楽しみたいという気持ちもあったはずなのに予定に追われていたのです。

時間の使い方で運命が変わる

経営者となり9年目。時間の使い方がガラリと変わりました。むしろ、変えました。自分のことだけを考えていれば良い訳ではなく、いまこの瞬間も、会社に携わってくれている誰かがお仕事をしていますし、レッスン以外に企画、プログラム開発、資料作成、営業、悩み相談、スタッフとの連携、学び、トレーニング、取引先様との面会、SNS発信、専門家に話を聴く、あらゆることを同時進行するには記憶に頼るのはあまりに危険だからです。そこでバーチカルタイプの手帳に変更し、成功者や一流の人の時間の使い方を学びました。時間の使い方は癖のようなもので、行動習慣がすべてを表してると言えます。良い時間の使い方を知っている人は良い行動習慣があるのです。

1日24時間＝1440分

睡眠時間が7時間だとすると起きている時間は約1000分になります。朝起きてから1000分のカウントダウンが始まると思うと、1分も無駄にできないという意識になりますよね。時間について学び、使い方が変わると、仕事、経済、住環境、健康、人間関係、美容、あらゆることが好転していきます。コロナ禍で、時間への概念に変化が起きている今、改めて「時間」について学ぶことをお勧めします。

2022年の手帳も始動!「自分ミーティング（手帳タイム）」は毎日必ず実施しています。

タイムリッチデザイン講座を受講された方は、行動習慣が改革され目標を次々に達成！

NEXT 11月号 特集予告

特集

健康二次被害予防のフィットネス（仮）

長引く緊急事態宣言の中、外出を控えて運動不足になったり、
人との関わりが少なくなることで認知機能が低下するなど、
体や心の衰えが進む「健康二次被害」が広がることが危惧されています。
活動的な生活習慣を持つことによる、感染症予防効果と健康二次被害予防効果について、
有識者とフィットネス指導者に取材し、検証します。

NEXT Fitness・Job 広告掲載のご案内
お申込締日　10月5日（火）
誌面校了日　10月12日（火）18:00まで
誌面発行日　10月25日（月）
『FitnessJob』公開期間　9月26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

注目のビジネスモデル特集

新規参入や、事業の多角化など
コロナ禍に於いても勢いがあり
成長し続ける企業をまとめました！

Special Interview

創業80年、神戸の多角化企業 いつの時代も「人」が大切！ 若い力が結集する24時間ジムとは

新たな時代を見据えて異業種よりフィットネス産業に新参入し、
2021年4月に兵庫県の西明石と元町に2店舗、GRAN FITNESS 24をオープン。
24時間フィットネスジムを中心に、今後も多店舗展開を予定。
コロナ禍に於いても勢いのあるハーバークリエイト株式会社・経営トップ水山社長に話を訊いた。

（以下、敬称略）

NEXT　フィットネス業界に新たに異業種から参入されていますが、その経緯を教えてください。

水山　当社の親会社は関西、主に兵庫県を中心にアミューズメント施設、自動車教習所、ホテル、不動産、大規模太陽光発電など装置産業を中心に展開しています。なかには市場が衰退期に差し掛かっている業種もあり、同じ装置産業で新たな事業を探している中で、可能性を高く感じたフィットネスジム事業を展開する流れとなりました。2021年4月に元町と西明石に2店舗オープン致しました。

NEXT　フィットネス業界も、このコロナ禍で打撃を受けていますが。

水山　そうですね、昨年の緊急事態宣言よりフィットネス業界が厳しい事は承知しています。

ただ、当社の今までの事業の集客ノウハウや考え方、経営手法を駆使して、フィットネスジム事業は会社の収益の柱の一つと言えるレベルに育てていけると感じております。

NEXT　マーケティングやオペレーション上で工夫していることはありますか？また、どんな方法を取り入れているのでしょう。

水山　マーケティングに関しては出店候補地の商圏調査が主体です。

人口統計データの分析はもちろんですが、物件の立地、競合店調査、地域住民へのヒアリングなど地道ではありますが『足と目で』確認する作業に時間をかけています。

また、オペレーションに関する事で言うと、当社の独自の研修やマニュアルを用意し、未経験のスタッフでもオペレーションができるようにしております。社員は業界経験者ではなく、ほとんど未経験の新卒社員で運営しておりますが、今のところオペレーション上、問題はありません。

NEXT　フィットネス業界経験者ではなく、スタッフは新卒の方をメインに採用されているんですね？

この4月にオープンしたばかりのジム2店舗も新卒の方が従事されているのですか。

水山　はい。マシンやトレーニング指導に関しては、今回ジムに採用したマシンメーカー（ライフ・フィットネス社）からの研修を受け、その他は既存事業で培った接客ノウハウ・考え方を他社経験の無い真っ新な状態から研修しますので、会社の方針に沿った安定した接客やトレーニング指導を提供できる事が強みではないでしょうか。

NEXT　これからどのような店舗やサービスを展開していこうとしているのでしょうか？

水山　スタッフがいる「スタッフアワー」は11:00から20:00まで、その他の時間は警備保障会社と連携することで無人運営可能な24時間ジムを中心に展開していく方針です。

サービスについては、将来的にパーソナルトレーニングサービスを付加していく事を検討しています。

現在も出来るだけお客様のサポートをさせて頂いておりますが、お客様からの強いご要望もありますので、本格的なパーソナルトレーニングサービスも必要だと感じております。

NEXT　ジムの内装や設備にもこだわりが感じられますね。

水山　内装に関しては、当社の他事業も同様ですが、壁や床、ロッカーや水回りなども本物の材質を使用するというこだわりがあります。また『清潔感』を大切に、清掃とマシンメンテナンスを徹底できるよう、道具や手順が指定されたマニュアル・確認シートの作成、本部による徹底した臨店チェックを実施し、居心地の良いジムになるよう「当たり前の事を当たり前にや

若い力を集結し、日々、成長し続けるグランフィットネスのスタッフ

る」をモットーにスタッフ全員で取り組んでいます。

ジムエリアは、できるだけお客様の待ち時間（ストレス）無く、お使いいただけるよう、有酸素マシンや初心者から中・上級者にも対応できるトレーニングマシンを数多く取り揃えております。また、ライフ・フィットネス社の人気ブランドであるハンマー・ストレングスのマシンも充実させているので、元町店・西明石店ともに、ハンマー・ストレングス・オフィシャル・トレーニング・センターに認定されています。

NEXT　企業として大切にしている価値観はありますか。

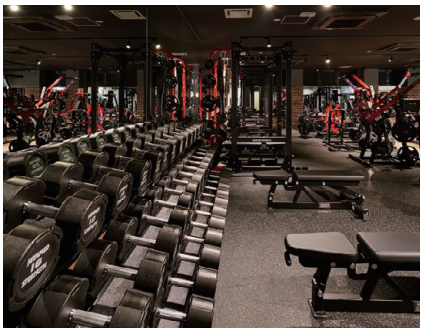
水山　物事を展開するスピードを大切にしております。昨今は世の中の変化のスピードが速いので、10年先この事業がどうなっているのかを予測するのは難しいと思います。旬の事業を出来るだけスピーディーに展開し、先行者利益を獲得することが大切だと考えます。出店計画は、この先数年で15店舗を見据え、店舗展開はスピード感を持って進めて行く予定です。

NEXT　今後の抱負やビジョンと展望をお聞かせください。

水山　昨年からのコロナ禍で難しい時期ではありますが、会社の収益の柱の1つと言えるレベルにフィットネス事業を育てていく事。特に当社はフィットネスジム事業参入が後発ですので、できるだけ短期間で出店拡大していく事が大切だと考えています。また今後は、ボディビルやフィジーク等の競技大会に出場するスタッフなどのサポートにも尽力していきたいと考えています。

NEXT　今後の展開が楽しみですね。勢いあるグランフィットネスが関東圏にも出店する日は近いかもしれませんね。

本日はありがとうございました。



店舗情報

GRAN FITNESS 24西明石店
〒673-0005　兵庫県明石市小久保2-2-14
クレドール西明石(3)1F　TEL　078-995-5275

GRAN FITNESS 24 元町店
〒650-0022　兵庫県神戸市中央区元町通1-14-5
AMスクエアビル1F　TEL:078-335-7932

企業情報

ハーバークリエイト株式会社
〒650-0022　兵庫県神戸市中央区元町通1丁目14番5号AMスクエアビル5階
078-321-7227　https://fitness365.jp/

協力：ライフ・フィットネス・ジャパン株式会社

LIFEFITNESS FAMILY OF BRANDS

コロナ禍でニーズ急上昇！場所を持たない時代の「ジムカリβ版」始動！

宮崎隆一さん（左） Ryuichi Miyazaki
代表取締役　株式会社リーブルを創業
パーソナルジムMIYAZAKI GYM運営

永田篤広さん（右） Atsuhiro Nagata
事業責任者　フィットネスメディアOLIVAを創業、FiNCを経てリーブルに参画

『トレーナー業界の課題解決』をミッションとして2021年9月7日よりサービスを開始したジムカリβ版。「現在、9店舗のパーソナルジムを運営していますが、フリーのトレーナーは契約しているジム以外で指導する場所がない。その問題を解決しようと考えたのがジムカリです」と話すのは、株式会社リーブル代表取締役CEO宮崎隆一さん。「自社のパーソナルジムを契約トレーナーに貸すサービスは2015年にスタートしていました。多くのトレーナーの役に立ち、当社を経て独立したトレーナーは数十名にもなります」

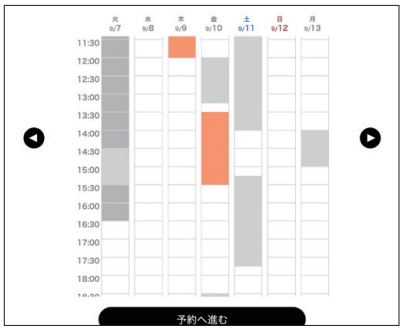
しかし問題は、ジムの空き時間には限りがあり、混みやすい時間帯は予約が取りにくくなり、満足度は低くなる。それを解決するために、ジムの空き時間をシェアできないかと考えたのが「ジムカリβ版」開発の原点だという。「トレーナーの場所の問題を解決できるサービスとして、今後も提携ジムの増加、機能の充実などに取り組んでいきます」と話すのは同事業責任者の永田篤広さん。既に500名以上のトレーナーが登録。また、約70店舗のジムも登録しており、使用料が1時間1,500円～と低価格であることも非常に魅力的だ。

「今後、トレーナーは場所を持つ必要がなくなり、それにより独立や副業で活動をしてみようなど、より多様なトレーナー活動が活性化すると考えています」

一度に複数日程の予約が可能、回数券ではなく都度支払いが可能など、現場のトレーナー目線で使いやすいサービスとして大きく差別化している。

「全国のジムを場所、器具、日時などで検索可能」

「各ジムの特徴がひと目でわかるデザイン」



「直感的な予約の取りやすさで簡単」

紹介者ご自身とお友達両方に1,500円分のポイントがプラスされるお友達紹介キャンペーン開催！

この機会にたくさんお友達を招待して、「ジムカリβ版」をおトクにご利用ください。
【ポイントGETキャンペーン概要】
■**ポイントGET登録URL:https://gymkari.jp/suiak もしくは、招待コード「suiak」をジムカリ上で入力ください。**
開催期間：2021年9月7日～2021年12月31日まで
■**「ジムカリβ版」に掲載したいジムオーナーや法人も募集中！**
「ジムカリβ版」ではジムの売上に対して発生する成約手数料も完全無料とします。(2022年初旬まで) この機会にぜひ「ジムカリβ版」にご登録ください！

株式会社リーブル
東京都渋谷区渋谷1-1-10-1003
TEL:03-3406-8041　お問合せ:contact@gymkari.jp
【ジムカリβ版】公式サイト:https://gymkari.jp/

★株式会社リーブルのサービス（ジムカリ）情報はP52に掲載

「売れるジム」は、何が違うのか？を考える

金子佳世さん
Kayo Kaneko
大手フィットネスクラブにて店舗管理職、広報担当、人事採用担当の経験を経て、NESTA JAPAN ADとして就職・採用や人財育成のプロフェッショナルとして活動。

「『売れるジム』と聞いて何を想像するでしょうか？ 店舗の立地が良いこと？最新マシンがあること？トレーナーの質が良いこと？プログラムが魅力的なこと？会費が適切であること？ これらは確かに、売れるために大切な要素ですが、なかでも大切にすべきことは、トレーナーの質を高めることです」と話すのは、NESTA JAPANアシスタントディレクターの金子佳世さん。いくらジムの外装や内装が良くても、ビジネスの核となるトレーナーの質が悪ければ、数年で閉業せざるを得なくなることに警鐘を鳴らす。

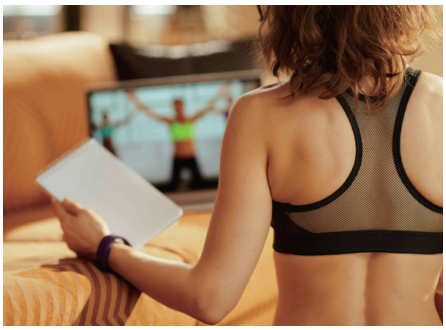
「質の良いトレーナーかどうかは、まず人間性によって決まります。誠実であることや優れたコミュニケーション能力が必要で、加えて大切なことは『指導者としての資格を持っているか』ということです」

特に考えるべきことは『資格を持っているから必ずしも良いトレーナーではない』ということのようだ。社会的に認められていない資格も多いことに注意したい。

「例えば、**経験だけを基に作成した、根拠に乏しい内容の資格。4〜5時間の講習で簡単に認定される資格。個人/ジムが認定するオリジナル資格。社会的な認知度の低い資格。**このような資格を取得しても、売れるジムは作れません。NESTAが認定する資格は日本においてもトップクラスの資格者数や顧客満足度を誇ります。会社が成長するためにはどんなトレーナーを育成すべきなのか？それが分かれば、必ず『売れるジム』を作り出せるでしょう」

『売れるジム』とは何が違うのか、今一度、根本的な原因を見つめ直す必要がある。

「資格を持っていること」は大前提だが、「どんな資格なのか」はもっと重要である。



売上最大化のために「商品」であるトレーナーの質を高めることは、必要最低限の要素。

プロフェッショナルになるための必須知識が満載
NESTAトレーナーズアライアンス

トレーナーが資格を持っていることは「当たり前」の時代になっています。フィットネスに関心を持つ一般市民も急増し、「トレーニングが好きなだけ」のトレーナーは勝ち残れない時代となっているのです。そんな中、どのように勉強をすれば良いのか分からないというトレーナーも多いことでしょう。NESTAは、日本中のトレーナーが「より早く」「より正確に」「より楽しく」フィットネスに関わる情報を得て学習を進められるよう「トレーナーズアライアンス」を結成し、この夏、始動しました。フィットネス業界を牽引する超一流企業もパートナー企業として加盟し、すでに400を超えるコンテンツをご用意しています。何を学ぶべきか分からない、さらにビジネスを拡大したい、クライアント獲得のヒントを得たい、そんなトレーナーやマネージャーの皆様は絶対に知っておくべき情報が満載です。無料会員登録でほぼ全てのコンテンツを無料で閲覧可能です。ぜひ、いますぐチェックしてみてください。

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

★NESTA JAPANの資格情報はP26、27に掲載

1,000店舗を目指し邁進し続ける最先端の、ジム展開メソッド

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
ブランドプロデューサー

株式会社ジムフィールドは、コロナ禍においても、全国各地に続々と店舗をオープンさせている。

「コンセプトは『遊ぶように鍛える』。必要なのは『やった感』ではなく『結果』です。楽しくなければ続かないし、継続しなければ結果にもつながらない。当たり前の事のようですが、楽しんでトレーニングをして結果を出していただくために、いろいろな仕掛けをしています」

こう語るのは、株式会社ジムフィールド代表取締役の郡勝比呂さん。

「アウトドアは好きだけど、日焼けはしたくないし、虫は嫌い。という女性の声をヒントに、女性目線の徹底した戦略を打ち立てました」

草原やアウトドア、トレーニングの場所という意味も持つ“フィ―ルド”を社名に付け、ジムの内装など、こだわりを持ちつつ、ローコストで仕上げ、カフェにいるような居心地の良さを大切にしてきたという。

現在、全国に25店舗を展開しているが、パーソナルトレーナーが独立開業を成功するための支援として、フランチャイズシステムの刷新もしている。

「バーチャルやオンラインを活用した合理的なシステムで、ローコストながら、安定収益が可能です。3ヶ月で黒字、1年で投資回収というシステマチックなノウハウでフランチャイズオーナーを支援しています」

更にはDXを駆使した最新システムで、ジムオーナーはプレイングマネージャーになるのではなく、店長を別途雇用し、遠隔で経営が可能になるというノウハウも提案している。

たくさんの最新ツールがありますので、トレーニングも飽きずに行えます！

「遊ぶように鍛える」のコンセプト通り、楽しくトレーニングを行います！

大きな器具は使わずファンクショナルトレーニングをメインに実施します！

業界初！ジムフィールドの新ダイエットプログラム

糖質制限とは違う「ケトジェニック食KETOS」とトレーニングで美味しくダイエット！

ケトジェニックを主体にした美味しくて、健康的なダイエットサポート食「KETOS」を導入！

ジムフィールドが導入している「ケトジェニックダイエット」たんぱく質、良質な脂質、食物繊維などの栄養成分をしっかりと摂ります。そしてエネルギー源を脂質とする事で、しっかりと食事を摂りながら理想の身体に近づく為のダイエット方法です。効果的なパーソナルトレーニングと日々の食事計測ツール「カロミル」に加え、カウンセリングも付いています。

詳細・お問合せはコチラ　→https://www.gym-field.com/diet/

GYM FIELD
PERSONAL TRAINING

株式会社ジムフィールド
〒553-0003 大阪市福島区福島6-17-5 2F
TEL：06-7777-1276　https://www.field-gym.com/

★株式会社ジムフィールドの求人情報はP48に掲載

「子ども×教育」をベースに 新しいアイデアと感動を創り出す『脳育体操』

南友介さん
Yusuke　Minami
ネイス株式会社
代表取締役

関東圏を中心に積極的に出店をしているネイス体操教室。経営するネイス株式会社代表取締役・南友介さんは「オリンピックを目指し、毎日練習に励む体操選手でした。オリンピック選手になれなかった挫折を味わい、その後、社会人も経験しましたが、体操だけに注力した人生でしたので、大変苦労しました」と話す。

自身の経験から子どもの体操教室を運営する会社を2010年に設立し、コロナ禍でも順調に出店を続け、現在33店舗を運営し、年間延べ40万人以上の会員を有する。

「脳科学に基づいた脳育体操は、運動神経はもちろんですが『心を強くする』というのが一番の強みです。子どもたちの自信とやる気を引き出すオリジナルのプログラムは、将来、失敗や挫折をした時に、立ち直り、自分を信じて前に進んでいく力『自己効力感』も育てます。これからの時代にとても必要な力だと感じています」

また、同社は体操教室で使用するスポーツ用品の開発・製造・販売も手掛けている。大きくてカラフルな器具を見て、子ども自ら「やってみたい」「楽しそう」と買い物ついでに親子で気軽に見学や体験が出来るよう、大型商業施設に店舗展開しているのも独自の戦略のひとつだ。

2021年から発達障害の支援事業『ネイスぷらす』も立ち上げ、全国への店舗拡大、ASEANをはじめとした海外進出も計画中だ。「子どもたちがワクワクする未来を創りたい。社員もワクワクして仕事をしてほしい」と南氏は希望を語ってくれた。

体操教室のエアートランポリンは自社で独自開発・製造・販売を手掛けている

元気な声が響き、子どもたちも先生も笑顔いっぱい。

一歩一歩、挑戦する楽しさも学べる体操教室。

未経験OK！正社員・体操の先生 大募集！
あなたのスポーツ、フィットネス業界での経験を生かしませんか？

事業内容

知育体操教室「ネイス体操教室」の運営
「ネイス体操教室」フランチャイズ事業
スポーツ器具の製造販売事業
発達支援事業「ネイスぷらす」の運営

今回は知育体操教室「ネイス体操教室」の体操の先生の募集です。教えるのはマット運動や鉄棒、トランポリン、ボルダリングを使用したトレーニング等のため、体操未経験でも安心。あなたがスポーツやフィットネスを通して学んだこと、経験、想いを子どもたちにぜひ伝えてください！

知育 ネイス体操教室
ココロもカラダもつよくなる

ネイス株式会社
〒162-0833　東京都新宿区箪笥町43　新神楽坂ビル3F・5F
TEL:03-5981-9240　HP:https://ne-is.com/

★ネイス株式会社の求人情報はP46に掲載

『健康になれる』『学べる』をコンセプトに熊本からトレンドを発信！

行村知穂子さん（左）Chihoko Yukimura
BodyLab.代表
FTP JAPANピラティスマスタートレーナー
ドイツIOB認定オーガニック専門家

行村毅さん（右）Takeshi Yukimura
BodyLab.ヘッドトレーナー
九州初NESTA JAPAN アシスタントディレクター
NESTA PFT 認定講師
高齢者体力つくり支援士ドクター

熊本を拠点に続々とパーソナルトレーニングジムをオープンさせている「BodyLab.」。

「二十歳の頃から『健康になれるビル』を建てたいという夢があったんです。1階は健康になるカフェ、2階にはジム、屋上には畑があるというような」

こう話すのは「BodyLab.」代表で、FTP JAPANピラティスマスタートレーナーでもある行村知穂子さん。

同社のヘッドトレーナーでNESTA JAPANアシスタントディレクターでもある、ご主人の毅さんと二人三脚で『健康な身体になる＆学べるジム』に取り組んでいる。2014年、自宅を改装したジムから始まり、現在は、それぞれ特色を持ったコンセプトの違うパーソナルジム4店舗の運営と、ピラティスインストラクターの養成やトレーナー育成などアカデミー事業にも精力的に取り組んでいる。

「最近では、体内の有害金属や必須ミネラル数値が解る毛髪ミネラル検査も導入し、身体の中の健康も見える化しています。お客様にはトレーニング指導だけでなく、食生活や休養なども学んでいただける環境を提供し、健康な身体で人生を楽しんでいただきたいと思っています」

お二人は7年前から『健康畑』と称した畑で、通年30種類以上の無農薬の野菜作りも実践しているが、そのオーガニック野菜を食卓に取り入れ続けた結果、体内数値の変化が著しく改善したという。来月10月には福岡・博多にも更にバージョンアップした『ウエルネスコンセプトショップ』と称したジムをオープンする予定。近い将来、熊本に『健康になれるビル』が建つ日が待ち遠しい。

店内は爽やかなイメージでリフレッシュできる内装を心掛けている。
お一人に対しての運動スペースを広くとっているのが特徴。

BodyLab.プレミアム店は、九州初のNESTA JAPAN認定アカデミー校及び認定推薦施設となった。

国際ライセンス取得可能な人材育成事業『BodyLab.アカデミー』を積極的に行い、取得した方へ活動場所を提供している。

『健康な身体作り＆学べるジム』BodyLab. ボディラボ

熊本市内に4店舗のパーソナルトレーニングジムを経営。女性経営者目線でのジム作りを心掛けており『健康な身体になる』ことを熊本から発信し続けています。

今までなかなか九州で受講することができなかったNESTA PFTやスペシャリスト資格講習なども随時開催しております。また、熊本では唯一、FTPピラティスインストラクター養成コースを開催しておりピラティスの普及にも力を入れております。

今秋10月には福岡・博多にアカデミー校を開校し、九州の方々が国際ライセンスの取得にチャレンジしやすい環境を作ってまいります。ご興味のある方はぜひ一度お問い合わせください。

Body Lab.
pilates & personal training

BodyLab. ボディラボ
〒862-0976　熊本市中央区九品寺5-5-12
TEL:096-366-6323　Web:https://www.bodylab-kumamoto.com

さあ、次の自分へ！

NEXT

2021.October

応援します！
スキルアップ

求人特集

今冬や来春に向けて、募集を開始している企業も出てきています。
ぜひ「NEXT」と連動した求人・養成サイト
「Fitness Job」も併せて活用しましょう！

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

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

フィットネスジョブ　検索

スマホの方は
まずはQRコードで
お試しください

メールマガジンで求人情報、養成コース等の
最新情報を配信中です

求人 東京・埼玉・千葉

あなたの能力を生かしませんか？ 正社員・体操インストラクター大募集！

知育体操教室「ネイス体操教室」でのお仕事です。
あなたの今までのスポーツやフィットネス業界での経験を生かしませんか？正社員雇用なので安心！
未経験でも、レッスンの進め方、技の種類、やり方、補助の仕方、指導方法など子供たちにきちんと教えられるレベルになるまで研修があります。大事なのは経験より笑顔！店舗数も拡大中！キャリアアップも可能で、風通しの良い会社です。最短で翌月からの入社も可能です。

募集職種	正社員・インストラクター
勤務地	ネイス体操教室各店 【東京】イオンモール多摩平の森校・ミッテン府中校・ソコラ若葉台校・ソコラ武蔵小金井校・立川ケヤキモール校・アルーク阿佐ヶ谷校・コモディイイダ金町校・アリオ北砂校・フレスポ東日暮里校・マチノマ大森校・ままともプラザ町田校 【埼玉】東川口校・ウニクス浦和美園校・まるひろ南浦和校・鳩ヶ谷校・ミエルかわぐち校・春日部校・イオンモール川口店・越谷校 【千葉】イオンタウン野田七光台校・イオンモール柏校・カスミ我孫子校・ベルクス市川鬼高校
仕事内容	弊社体操教室にて体育指導業務及び指導業務に付随する業務全般
給与	研修期間中・月給212,000円(固定割増残業代15時間分20,800円含む) 研修期間後・月給220,000円(固定割増残業代15時間分21,600円含む) (変形労働時間制、原則週休2日)
休日休暇	年間約110日
待遇	交通費実費支給・自己学習支援手当・業績インセンティブ・有給休暇・特別休暇
勤務時間	9:00~21:30の間で8時間程度(※1ヵ月単位の変形労働時間制・週平均40時間)
応募方法	FitnessJobよりご応募ください。

知育 ネイス体操教室 ココロもカラダもつよくなる

ネイス株式会社 〒162-0833 東京都新宿区箪笥町43 新神楽坂ビル5F
TEL: 03-5981-9240 https://ne-is.com/company/ 採用担当:前川

求人 全国

全国に25店舗！ 独立開業も可能！ パーソナルトレーナー募集！

私たちジムフィールドは、「遊ぶように鍛える」「大人の部活動」をコンセプトに、お客様に長くパーソナルトレーニングを続けてもらう事を第一目標として、口コミだけで現在全国に25店舗のフランチャイズ展開を実現しているパーソナルジムです。ジムフィールドでは、パーソナルトレーナーのスキルアップの為、社内研修を行っています。経験が浅い方も、現役のトレーナーの方もお待ちしております！

勤務形態	業務委託
募集職種	トレーナー
仕事内容	パーソナルトレーナー業務
勤務地	品川スタジオ・横浜スタジオ・梅田スタジオ・甲子園スタジオ・岐阜スタジオ
勤務時間	1レッスン60分~(営業時間はスタジオにより異なります)
休日休暇	相談に応じます
給与	1本2,400円~
待遇	昇給あり、独立開業支援、暖簾分け制度有り、研修割引制度あり
応募方法	FitnessJobよりご応募ください。

GYM FIELD PERSONAL TRAINING

株式会社ジムフィールド
〒553-0003 大阪市福島区福島6-17-5
TEL:06-7777-1276 採用担当・井村
https://www.gym-field.com/

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 北海道

超大型スポーツクラブ新規店舗オープンにつき
インストラクター パーソナルトレーナー 大募集!!
2022年春、札幌にオープン予定!

会場・日時　2021年11月1日(月)
@NAS東札幌
①ヨガ・ピラティス：
10:00～、16:00～
②エアロ・ダンス：
13:00～、19:00～
＊各回定員15名

選考方法　1次選考：書類選考
2次選考：実技、面接選考
※1次の書類選考を通過した方は、10月20日頃までに2次選考のご案内を致します。尚、1次選考不合格の方は連絡等致しませんのでご了承ください。
※パーソナルトレーナーのみの応募の場合、書類選考後、面接のご案内を致します。

勤務地　NAS Vit Park 札幌
契約形態　業務委託
報酬　オーディション、実技能力、経験等により決定
応募資格　経験者・有資格者歓迎
応募方法　①NASホームページよりエントリー(下記URL)
②エントリー後、専用履歴書をダウンロード
③履歴書に必要事項を記入し、写真貼付の上、下記住所に郵送
応募締切　2021年10月17日(日)
履歴書必着

※当日の案内はメールにてご連絡いたします。ドメイン解除をお願いします。×××@go.nas-club.co.jp
※いただいた履歴書、写真は返却しかねます。

スポーツクラブNAS株式会社
〒100-0005　東京都千代田区丸の内1-8-1
丸の内トラストタワーN館13F　オーディション受付係
【エントリーはこちらから】
https://www.nas-club.co.jp/recruit/info/instructor/

▼スマホはこちらから

求人 東京

リニューアルオープンにつき、トレーナー募集!
未経験でも、第一線でのトレーニング方法、コミュニケーション術を一から学べる!

雇用形態　正社員／フリー・業務委託
勤務地　パーソナルトレーニングジム MIXUP 若松河田店
都営大江戸線「若松河田駅」より徒歩3分
勤務時間　応相談
※フリートレーナーは土日中心
給与　・正社員(店長候補)：月給220,000円～(研修期間有り)
・フリートレーナー：時給1,400円～
※経験・能力に応じて決定、昇給・歩合有り
応募資格　三度の飯より筋トレが大好きな方(これから好きになる予定でも可能)
※応募後のレスポンスが迅速な方、大歓迎です!
応募方法　FitnessJobよりご応募ください。

パーソナルトレーニングジムMIXUP
〒162-0052　東京都新宿区戸山1-1-5　TEL:03-5285-0676

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

フィットネス求人サイト
Fitness・Job
フィットネスジョブ

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

＼公式LINEアカウントができました／
登録はこちらから!

LINE

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

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2023

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7回目をオンラインにて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。

申込者に配布するデジタルブック（『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！

2022年2月24日（木）@オンライン開催

出展企業様の若手社員が入社を決めた理由

株式会社ラストウェルネス

学校のカリキュラムでフィットネスクラブでの実習を経験してから、成人のお客さまと触れ合える仕事もいいなと思うようになり、就職先候補を幼児体育関係の仕事からフィットネス業界に広げました。いくつかの企業説明会に参加したなかの1つがラストウェルネスで、やってみたいことがあれば入社年に関係なく会社に相談でき、実現していける可能性がある点に惹かれました。

株式会社東祥

フィットネスの仕事は、自分も好きで楽しむことができ、それによってお客さまを楽しませることができると思いました。ホリデイスポーツクラブを選んだのは、「遊ぶ、楽しむ、フィットネス」というコンセプトに共感したからです。採用のとき、スタジオレッスンを体験し、インストラクターを務める先輩社員が、それぞれ個性を出してレッスンを提供しているところにも魅力を感じました。

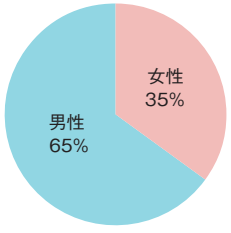
フィットネス・スポーツ業界 合同リクルートフェア2022実績

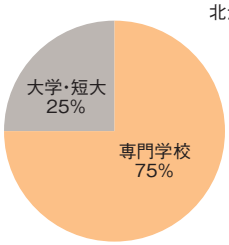
2021年2月25日（木）
@オンライン開催（zoom）

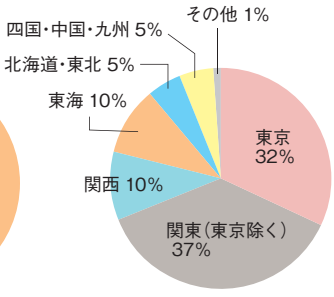
zoom

お申込者数：約630名

申込者属性：下記グラフ参照







出展企業　HOLIDAY SPORTS CLUB　Last Wellness　TOTAL Workout　ilex SPORTS CLUB　MEDIROM　saps

協賛企業　Otsuka

後援団体　FIA Fitness Industry Association of Japan

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

2021.October

応援します！
スキルアップ

養成特集

新しいスキルを身に付け、
キャリアアップのきっかけにしませんか？
養成情報を要チェック！

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

何故に当会員は上達が速いのか？理由があります・養成は運動指導者限定・各都市の会員は先着１５名限定（コロナ対策）

太極拳教室＆第三期養成コース・生徒さん募集

全太連トップHP

シンプル＆ハイクオリティ

太極健康法　　２４式太極拳
気功体操　　太極扇
楽りつ楽座太極拳

教室＆養成のHP

月額￥３,３００

YouTube限定配信＋ライブ中継＋
直接指導＋オンラインサロン＋
各種指導師認定料金込み

＼誰もが楽しいシンプルさ／

太極健康法は高齢者集客抜群

＼誰もがハマる奥深さ／

伝統技法の太極拳でリピーター続出

＼伝えます!!太極拳の面白さ／

元イントラだからこそわかるアプローチ方法

全国４７都市開催・１年間で５つの資格を取得・高齢者に大人気

あなたの街にお伺いします・太極健康法指導師・高齢者安全運動指導師・気功体操指導師・楽ラク太極拳指導師・太極拳段位認定・アウトドアでも大人気～コロナの今こそ！

各種動画は
太極拳YouTube大学

大塚丈史
Facebook

こちらからお問い合わせ
お申し込み可能

個人成績：東京大会3位・全日本準優勝・北京国際優勝　団体成績：全日本練功大会優勝

全太連最高師範

大塚丈史

Takeshi Ohtsuka

Profile

出身：1964年大分県由布市に生まれる
スポーツ歴：幼少より父から柔道、中学高校から中国武術、極真空手、ボクシング、エアロビクス、太極拳
病気の克服：中学時代に若年性リウマチなったのを中国武術気功の『立禅』で克服
性格：かなりの楽天家で笑いが大好き

フィットネスインストラクターの新たな活躍の場が有ります　私もイントラ出身です

プログラム監修：帝京科学大学　杉山渉教授・気功法＆太極拳の師　高継武老師

認定制度発足11年　各種大会18回開催　駅前道場10年

太極健康法指導師養成の特徴

・２０２１年10月～12月取得
・毎週、健康ワンポイントアドバイスがYouTube配信され、学びながら指導する効率的な方法で集客に結びつきます。
(指導先)・スポーツクラブ・高齢者施設・地方自治体健康増進課・企業内フィットネス

このような皆様にもご利用頂いています

養成受講の可否は無料体験後でOK

全国47都市ツアー日程

10月12日（火）：新潟市鳥屋野体育館剣道場　13:00開場
①13:10～40分：基本八式太極拳
②13:50～40分：24式太極拳
③14:30～40分：太極扇
④15:10～40分：太極健康法（①～④無料体験）
⑤15:50～60分：太極健康法指導師養成（有料）
以降、仙台　札幌　松戸本部　徳島　岡山　松江と他、全21都市へとお伺いします。　※詳しくは教室＆養成HPへ

スポーツクラブプレコリオとして 地方自治体高齢者対策として 企業内及び高齢者施設内の健康推進事業として

“心身の温もりと生涯健康をお届けします”　**一般社団法人 全日本太極拳連合会 本部（通称：全太連）**

千葉県松戸市西馬橋幸町３４　木村ビル４階 電話　047-711-5064 Fax 047-711-5074　LINE公式
お問い合わせお申し込み：LINE公式・Facebook　messenger・info@zentairen.org

Google map

＼ 日本マタニティフィットネス協会（JMFA）からお知らせ ／

2021年10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！
オンライン導入のお問い合わせが増えています！

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

ママヨガwithベビー

受講料　126,995円 → 114,296円
日程　11/4（木）～6（土）
試験　12/5（日）
会場　OKJ芽育スタジオ
（東京品川区・青物横丁）

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）
試験　12/19（日）
会場　Studio growpoint
（東京豊島区・南長崎）

マタニティビクス

受講料　197,945円 → 172,706円
日程　講義：2022年1/11（火）・12（水）
実技：2022年1/18（火）～21（金）
試験対策　2022年2/19（土）
試験　2022年2/20（日）
会場　講義：Zoom
実技：東京近郊

マタニティヨガ

受講料　171,600円 → 154,440円
日程　講義：2022年1/11（火）・12（水）
実技：2022年1/22（土）～24（月）
試験対策　2022年2/26（土）
試験　2022年2/27（日）
会場　講義：Zoom
実技：東京近郊

ベビービクス&ベビーヨガ

受講料　122,100円 → 109,890円
日程　2022年1/13（木）～15（土）
試験　2022年2/13（日）
会場　東京近郊

ママフィットwithベビー

受講料　126,995 → 114,296円
日程　2022年2/3（木）～5（土）
試験　2022年3/6（日）
会場　東京近郊

プレマタニティフィット（妊活）

受講料　88,330円 → 79,497円
日程　2022年未定
試験　2022年未定
会場　東京近郊
※詳細は、お問い合わせください。

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、申請後、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）！
フィットネスクラブ様(大手を含む)からオンライン導入のお問い合わせが増えております！
※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。
担当：吉住　E-mail：yoshizumi@j-m-f-a.jp

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　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

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。

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10月号 No.174
NEXT 2021 10
2021年9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

NEW RELEASE

ジムカリ β版

パーソナルジムを、手軽にレンタル

60分 1,500円~

レンタルジム
80箇所以上

トレーナー登録者数
500人以上

For GYM OWNER

ジムオーナー様へ

空き時間を手軽に収益化しませんか？

POINT 1 掲載料 ---------- 無料

POINT 2 売上手数料 ------- 無料
※2022年初旬まで

詳細はサイトをご確認ください
https://gymkari.jp/gym-owners

For TRAINER

トレーナー様へ

レンタルジムをいつもよりおトクに使いませんか？

POINT 1 登録料 無料！

POINT 2 新規登録で 1,500円分のポイントがもらえる!!

POINT 3 さらに、友達招待でお互い 1,500円分のポイントがもらえる!!

POINT 4 利用に応じてポイントが貯まる！

ご登録はこちらから
https://gymkari.jp/suiak

- 招待コード -
「suiak」
ジムカリ上でご入力ください