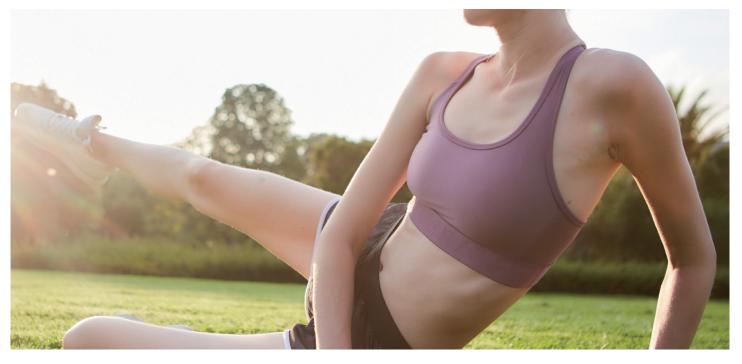




# ACSM(アメリカスポーツ医学会)

# CECセミナー 2021



2021年12月4日(土)5日(日) 9:20~17:00

中央区立産業会館(東京都中央区)

#### プログラム 12月4日(土)

- ・健康科学研究におけるリスクの求め方
- ・認知症予防に必要な要素~エビデンスに基づく運動~ 谷口優(国立環境研究所環境リスク健康領域主任研究員)
- ・運動指導者による大人の食育アドバイス~メタボ編~
- ・運動指導者による大人の食育アドバイス~ロコモ編~ 杉浦克己(立教大学コミュニティ福祉学部教授)
- ・障害のある人を運動参加に受け入れる準備~施設編~
- ・障害のある人を運動参加に受け入れる準備〜指導者編〜 澤江幸則(筑波大学体育系准教授)

#### 12月5日(日)

- ・生活習慣病予防・改善のための食事療法(前編)
- ・生活習慣病予防・改善のための食事療法(後編) 勝川史憲(慶應義塾大学スポーツ医学研究センター教授/内科医)
- ・食事と運動における代謝応答~個人差を理解する~
- ・時間と健康に関する研究のトピックス~時間栄養学と時間運動学~ 吉村英一(国立健康・栄養研究所栄養・代謝研究部エネルギー代謝研究室室長)
- ・分かっていてもできない人をどうするか?~脳と神経の生理学から考える~理論編
- 分かっていてもできない人をどうするか?~脳と神経の生理学から考える~実践編 佐藤真治(帝京大学医療技術学部教授)

	各日	JAFA会員	ACSM/EP 有資格者	一般
受講料(税込)	会場受講	11,000円	13,500円	16,000円
,,,,,	オンライン 受講	8,800円	10,800円	12,800円

#### ●教育単位について(各日)

JAFA/GFI	6.5単位
健康運動指導士/ 健康運動実践指導者	講義6.0 ※会場受講のみ
ACSM/EP	6.0ポイント
NSCA	0.6(カテゴリーA) ※会場受講のみ
JATI	3.0

※このセミナーはACSM認定プロバイダの基 準を満たしていることが証明されています (認定番号651470)。なお、後日オンデ マンドによる配信(有料)を予定しておりまが、オンデマンドでの受講の場合、 JAFA以外の団体の教育単位付与はありま

主催



N 公益社団法人 日本フィットネス協会

詳細・お申し込みはこちら





# **CONTENTS**

2021 November











特集

08

# 健康二次被害予防のフィットネス

健康二次被害防止のために、フィットネス指導者ができること 久野 譜也先生	10
ステイホームでの「免疫機能低下」による健康二次被害と、その予防 清水和弘さん	12
ステイホームでの「社会的フレイル」による健康二次被害と、その予防 山田実さん	14
ステイホームでの「座りすぎ」による健康二次被害と、その予防 岡浩一朗さん	16
CASE STUDY (カーブス)感染予防を徹底しながら、身体を動かすことの大切さを伝え続ける 齋藤光さん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	19
(ルネサンス)企業、自宅、地域で、フィットネスに参加しやすい環境づくりをサポー望月美佐緒さん	
(Moff)オンラインでも運動効果が可視化されて自信がつくと、もっとやりたくなる 土田泰広さん 鎌倉忠司さん	21
(ジェクサー)何歳になっても「ありがとう」と言われる機会を 多田厚さん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	22

#### 第2特集

35

メディカルフィットネス シニアフィットネス特集

#### **NEWS&TRENDS**

業界最新ニュース

07 Found it!

フィットネス新時代で求められる能力 トレーナーのための読書入門

マーケティング思考を養う顧客創造のヒント

東奈々 高橋順彦 伊藤 友紀

#### **JOB INFO**

# k人·養成情報

#### **ADVERTISER**

02------ 公益社団法人日本フィットネス協会(JAFA) 04----- 株式会社hacomono 26------全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA JAPAN) 32------ コナミスポーツ株式会社 40------ 一般社団法人日本マタニティフィットネス協会 52-----SPORTEC運営事務局

#### **STAFF**

発行人 古屋武範

編集長 岩井智子

ネクスト編集部 富永真由実、小澤千歳、平野美裕、森田紗和子 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10月25日発行

株式会社クラブビジネスジャパン Club Business Japan, Inc.

〒150-0045 東京都渋谷区神泉町20-25 神泉QSビル8F

© 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!











# **⋈** hacomono

世界は驚くほど変わっていく。 だから、フィットネスだって変えていける。



入会・予約・決済がすべてオンラインで完結できる 次世代会員管理システム「hacomono」が進化しました。

トレーナーにデジタルという武器を授けよう。

# NEXI'NEWS

### News Pick Up 10 2021年9月の10大ニュース

1

#### ティップネス、10月より、新シリーズ「MOVE BODY」をスタート

同社は、オリジナルでの新シリーズとなるスタジオレッスンプログラム「MOVE BODY FIGHT」 およ び「MOVE BODY POWER」を、10月1日より、順次各店にて展開していく。

#### スポーツ庁、中学校の休日の部活動の外部委託に向けた検討を開始

教員の「働き方改革」を進めるため、スポーツ庁が中学校の休日の部活動の外部委託に向けた検討を 始めた。ただ、保護者の新たな金銭的負担が生じる可能性が高いほか、地域によっては指導者の確保 が難しいといった課題があり、文科省の方針がどの程度達成できるかは不透明。

3

#### NEXUS、国内初、完全個室型フィットネスクラブを都内にオープン

同グループは、都内港区に国内初となる会員制の完全個室型フィットネス&サウナMajestyonarimon club「マジェスティ 御成門クラブ」を、2022年1月にオープンする。

4

#### 経産省の健康経営施策に新展開、社会貢献度も問われる内容に

今年、実施された経済産業省の「健康経営度調査」の見直し内容が着目されている。健康経営をめぐっ ては、近年、ESG(環境・社会・企業統治)投資の観点から投資家の関心も高まっており、健康経営優良法人の認定の有無をESGの評価基準に組み入れる動きもみられる。

5

#### 「完全非接触型フィットネスクラブ」のFIT-EASY、新ブランドを開業

同社は、大阪府堺市に、24時間ジム「FIT-EASY」の新ブランド「FIT-EASY STYLE」を9月に開業した。同クラブは、業界で唯一「顔認証」と「熱感知システム」を全店に導入し、入店時の「ドア開閉」と完全連携した『完全非接触型システム』を実現している。

#### TRF考案、認知症に備えるダンスプログラム

VR技術を使って認知症の人が見えている視点をリアルに再現。参加者は認知症の人の不安や心配な 気持ちを体感し、さらに予防効果が期待できるダンスを踊ることで、認知症に備えることができる。こ んな「リバイバルライフ」 プロジェクトが、エイベックスと朝日新聞社が手を結び生まれた。

#### 新コ禍、ゴルフに追い風

感染症対策が求められるなか、密になりにくい環境で汗を流せるゴルフへの熱が、山形県内で高まりを 見せている。若者や女性を中心に新規愛好者が増え、気軽に行ける練習場が人気を集めている。ゴル フ場も、入場者数が好調に推移しているところが多い。

8

#### F・マリノス、40~60歳が対象の「フィットネスサッカー教室」開催

F・マリノススポーツクラブは10月10日より、「フィットネスサッカー教室 partnered with ツクイホールディングス」を開催。今までサッカーをあまりやったことがない人・身体を動かしたい人を対象とした、 3回のコース型イベント。最終日には、栗原勇蔵さんがゲストコーチとして参加する。

9

#### コロナで閉店のジム、会員ら150人の資金援助で"復活"

コロナ禍で今年3月に閉店したフィットネスジム[ハビネス加古川](兵庫県加古川市)が、新店[加古川 フィットネスベリーベリー] として再出発した。元インストラクターらハビネスに関わってきた男性2人が、"復活" させることを決意。 クラウドファンディングで約250万円の支援を受けた。

10

#### Les Mills Japan、LES MILLS CONTENTを日本で提供開始へ

レズミルズは、8月より、LESMILLS CONTENTの提供を日本で開始。コロナ禍の影響でフィットネ スクラブに足を運べない会員にも、一部コンテンツをクラブのwebサイトやアプリに埋め込むことで利

ニュースなことば、ニュースな数字

# Key Word

#### セルフコンパッション

セルフコンパッションとは、自分自身に対して"思いやりや慈悲"を向けること。 仏教に由来し、どんな状況においてもあり のままの自分を受け入れることで、困難 な状況でも前向きな気持ちを持ち続けら れるようにするための考え方。同じく仏 教に由来するマインドフルネスに並んで 注目されている。困難な状況でも対応で きる心をつくることで、周囲と調和した 行動が取れるようになったり、幸福感が 高まったりするとされる。

# 自由時間

自分がしたいことをする「自由時間」は、 多過ぎても少な過ぎても、人々のウェル ビーイングを低下させるとする研究結果 が報告された。米ペンシルベニア大学 Marissa Sharif氏は、「少な過ぎる自由 時間はストレスの元となり主観的ウェルビーイングの低下を招く。しかし、自由時間は多ければ良いというものでもない ようだ」と話す。論文は、9月に『Journal of Personality and Social Psychology』へ掲載されている。

# 6割

サービス業の活況度を示す第3次産業 活動指数でスポーツ施設提供業の内訳 (利用者数の変動)を見ると、フィットネス クラブは2014年以降、上昇傾向にあっ たが、2020年は新型コロナウイルス感 染症の影響により大きく低下。月ごとに 見てみると、1回目の緊急事態宣言の あった同年5月に大きく減少している。そ の後、夏にかけて急速に回復したが、コ ロナ禍前の1月に比べ8割弱、2021年5 月には6割程度にとどまっている。

#### 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@wbiapan.ip

#### 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!

# ROOKIECONTI

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 エントリー受付中!

#### 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

田口 優喜 (TAGUCHI YUUKI) さんプロデュース。洗練され たデザインが人気のELEVEN ELEVENがルーキーコンテス ト2021のネーミングライツに決定しました!

予選通過者にはELEVEN ELEVENのTシャツがプレゼント されます。お楽しみに!



日本におけるフレイル研究の第一人者で ある東京大学 高齢社会総合研究機構長 未来ビジョン研究センター教授の飯鳥勝 矢氏は、住民が主体となって予防に取り 組むためにフレイルチェックを考案。そ の内容は、簡易チェックと深堀りチェックの2つ。簡易チェックは、身体的、精神的、社会的側面から11の質問でアンケー トを実施する「イレブン・チェック」、指で 輪っかを作り、ふくらはぎを囲んでチェッ クする「指輪っかテスト」からなる。

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

# TNESS 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/JAFA教育単位研修会









**PERFORMANCE COACH** 

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

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

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/ JAFA-GFI資格保持者には 認可単位1.0単位が付与されます)

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

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







# 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! Cound it & 読者プレゼント!



プレゼント応募は コチラから!

BEAUTY PRESENT

女性のためにつくられた栄養たっぷりの植物性プロテイン ウェルネスプロテイン 「KOREDAKE(コレダケ)」

「わたしは、わたしらしく。」をコンセプトに、女性が1食に必要な31種類の栄養 素を含んだ完全栄養プロテイン。女性のキレイなからだづくりに欠かせない栄養 素を、管理栄養十監修のもと理想的なバランスで配合。動物由来のものを一切含 まず、飲み心地を追求したミルクティー・アーモンド・ピーチの3フレーバーを展 開。

今回はピーチ味を3名様にプレゼント。

内容量: 1 袋 750g (15食分) 標準価格: 4,212円 (税込)

間 株式会社 メップル TEL:090-5424-8099 URL:https://koredake.co.jp/



BEAUTY PRESENT

ダイエットからの解放!代謝&燃焼サポートダイエットティ LIBERTEA(リバティ)

毎日、ムリなく、内側からキレイを育む国際中医薬膳師監修の薬膳茶シリーズ。代 謝UPをテーマに33種の茶葉と水素含有岩塩を配合したダイエットサポートティ。 シナモン・唐辛子・ヒハツエキスが燃焼力アップをサポート、プアール・フェンネ ル・杜仲茶が脂肪の多い食事をケアする。ホットでもアイスでも美味しく飲めるの がうれしい。

今回は本商品を抽選で3名様にプレゼント。

内容量: 3g×20包(ティーパック) 標準価格:4,212円(税込)

問 株式会社eu-country TEL:03-3950-8133 URL:https://eu-countryshop.com/



BEAUTY PRESENT

デトックス作用に脂肪燃焼効果も! 本場イタリアのヘルシーコーヒー

### FITNESS COFFEE®(グラインド豆)

厳選した良質豆をはじめとする16種類のハーブ&スパイス配合のフィットネス・ コーヒー。体内細胞の老化を防ぐポリフェノールは赤ワインより多く、緑茶の3倍 も含有しており、デトックス、消化促進作用が期待できる。運動の30分前に飲め ば集中力が上がり脂肪燃焼効果も。毎日のコーヒーをフィットネス・コーヒーに 置き換えて日々の生活から健康的に。

今回は本商品1袋を抽選で5名様にプレゼント。 内容量:1袋250g 標準価格:1,944円(税込)

間 株式会社コモンズ2 TEL:03-3524-0180 URL:https://www.fitnesscoffee.jp/



GOODS PRESENT

いつでもどこでもサッと使える "持ち歩けるオアシス"

ポータブル加湿器 STEM Portable

霧化した水をファンの力でまっすぐパワフルに噴霧・拡散し、あなたの周囲を潤 いで満たす。持ち運びができるので、場所やシーンに限定されず様々なシチュ エーションで使用することができる。パーソナルスペースの空気メンテナンスに 一台で加湿はもちろん、除菌消臭やアロマディフューザーとして1年を通して活 躍する。今回は、本商品を抽選で3名様にプレゼント(色は選べません)。 サイズ: 直径約66×高さ約210mm 標準価格: 21.780円(税込)

本体色: モルタルブラック・サンドシルバー・カッパーゴールドの3色

間 カドーサポートセンター TEL:0120-707-212 URL:https://cado.com/





2021年3月1日、新型コロナウイルス感染防止に伴う外出自粛等による健康二次被害から国民を守る、「健康二次被害防止コンソーシアム」が設立された。

代表発起人の筑波大学大学院教授、久野譜也医学博士は、「健康二次被害」について、同コンソーシアムの公式サイトで、こう説明し、呼びかけている。

「運動量や人とのかかわりが減ると、免疫機能が活性化できずに、免疫力が下がり、コロナにかかりやすく、また重症化しやすくなります。それだけではなく、別の病気を引き起こしたり、将来の寝たきりリスクを高めることにもつながるのです。コロナを予防するためにも、健康二次被害を減らすためにも、適切な感染症対策をしたうえで、運動をするようにしましょう。」

フィットネス指導者として、この「健康二次被害防止」に向けて今後どんな取り 組みができるのか。注目のエビデンスとともに業界リーダーたちの取り組みからヒ ントを得たい。



# 健康二次被害防止のために、フィットネス指導者ができること

2021年3月1日、新型コロナウイルス感染防止に伴う 外出自粛等による健康二次被害から国民を守る、「健 康二次被害防止コンソーシアム」が設立された。

フィットネス指導者として、この「健康二次被害防止」 について、今後どんな取り組みができるのか。ここで は、まず「健康二次被害防止コンソーシアム」における 取り組みを紹介する。

#### 感染予防とともに健康にも目を向けて!

#### 「健康二次被害を防ぎましょう」

運動量や人とのかかわりが減ると、免疫機能が活性化できずに、免疫力が下がり、コロナにかかりやすく、また重症化しやすくなります。それだけではなく、別の病気を引き起こしたり、将来の寝たきりリスクを高めることにもつながるのです。コロナを予防するためにも、健康二次被害を減らすためにも、適切な感染症対策をしたうえで、運動をするようにしましょう。

健康二次被害防止コンソーシアム 代表発起人

**久野 譜也** 先生 筑波大学大学院教授·医学博士



#### 健康二次被害とは

コロナ禍による外出自粛と運動不足により、今後「健康二次被害」が拡大することに 警鐘を鳴らす専門家が増えている。この新たな健康被害を防止するべく2021年3月に発足した「健康二次被害防止コンソーシアム」の 設立趣旨には、こう書かれている。

「2020年からのコロナ禍により、多くの国民 が自粛を余儀なくされ、自粛生活により著し く活動量や社会参加が低下し(特に高齢者)、 それに伴う健康二次被害(基礎疾患の悪化、 認知機能の低下、フレイルの進行など)が顕 在化しています。政府や自治体もこの点を理 解しながらも、ともすれば感染予防にかかり きりになってしまいがちであり、また国民の 多くはその危険度を認識するには至ってい ないのが現状です。そこで、本コンソーシア ムでは、産官学が協働してこの課題を解決す るための取り組みの具体化を、スピード感を 持って対応し、極端な自粛による健康二次被 害の防止の必要性とその具体化を啓発するこ とにより、国民が適切な感染症対策を実施し たうえで、しあわせにつながる日常生活(外 出・旅行・運動・消費・人とのつながりの維持な ど)を送れるよう、啓蒙活動を進めていきた いと思います。なお、本活動はSDGsや健幸都 市推進の取り組みと位置づけ、それぞれが持 つ特徴的なリソースを用いた社会への貢献活 動と位置づけます」

#### 運動していない高齢者への アプローチが鍵を握る

同コンソーシアムでは、最も健康二次被害の影響を受けやすい「運動していない高齢者」を守るべく、エビデンスに基づいた確か

な情報をまとめたリーフレットを作成して、 多面的に啓発活動をスタートしている。

個人単位では、SNSやブログなどを通じた 情報発信を進めており、多くのオリンピアン にインフルエンサーに就任してもらい、話題 性を高めてマスコミ報道に繋げている。

企業単位では、顧客へのリーフレット配布や、「健康二次被害防止」をテーマにしたイベントの実施、サービス開発が行われている。例えば、株式会社明治では、牛乳を配達する際に、リーフレットを添えて各家庭に届けたり、第一生命保険株式会社では、セールスレディがチラシを持って、お客さま一人ひとりに丁寧に情報を届けている。ドラッグストアなどでも、高齢者が手にとりそうな商品の近くにリーフレットを置くなどして、運動していない高齢者との接点を活かしながら、啓発活動が進められている。

自治体の取り組みで特徴的なのが、ワクチン接種会場での待機時間を使っての、チラシ配布やミニセミナーの開催など。これまでに高齢者のワクチン接種率は80%を超えており、運動に関心がない人、地域との交流を持たない人にもアプローチする機会を得てきている。

こうした取り組みにより、コンソーシアム 発足から約半年で、既に1,500万人に情報が 届けられたという。

#### フィットネス指導者にできること

健康二次被害防止を啓発するリーフレットでは、コロナに負けない身体づくりとして、「正しい感染予防」と「自然免疫を高める」ことの重要性が、信頼できる調査研究によるエビデンスとともに分かりやすく整理されている。

「正しい感染予防」は、「マスク」「手洗い」 「3密を避ける」を基本原則として明記するも のの、「外出自粛」や「ステイホーム」の文字 はない。

「自然免疫を高める」ための行動として、 「適度な運動」「正しい食事」「質の高い睡眠」 「人とのかかわり」が挙げられている。

同コンソーシアムの事務局が置かれている 株式会社カーブスジャパン常務執行役員の齋 藤光さんは、この中でも、特に「運動」と「人 とのかかわり」が重要として、今後のフィッ トネスクラブの役割について、こう話してい る。

「『適度な運動』については、リーフレット にも『自分に合った正しい運動を教えても らえる、インストラクターのいる運動施設を 活用するのもおすすめです』と書かれていま す。まさにフィットネスクラブやインストラ クターとして、健康二次被害防止に直接的に 関われる部分です。また、フィットネスクラ ブやサークルは、人が集まって、インストラ クターや参加者同士のかかわりが生まれるの で、健康二次被害予防にとっては一石二鳥の 場所と言えます。コロナ禍で、クラブやサー クルを休会している方、退会してしまった方 との接点が残っていれば、このリーフレッ トなどを活用して、適切な情報を、ご本人や 家族、地域に届けていきましょう。クラブや サークルで感染予防を徹底していることも発 信して、高齢者や周辺の方々の不安な気持ち に寄り添いつつも、運動や人とのかかわりが 免疫力を高めることを、フィットネスの専門 家として自信を持って伝え続けていきましょ う。いつでもフィットネスに戻ってこれる場 を提供し続けることで、健康二次被害防止に 大きな役割が果たせるはずです」

#### **健康二次被害防止のための主なエビデンス**(健康二次被害防止コンソーシアムリーフレットより抜粋)

#### コロナ禍で気づかないうちに体を動かす機会が減っています!

コロナになる前 (1月)

緊急事態宣言下(4月)

こんなに 動かなくなっている!

日本の都市部在住の高齢者(1,600名、男女比1: 1、平均年齢74歳土5.6歳)を対象にした調査で、2020年1月と4月では、身体活動量が約3割減少していた。

Yamada M. et al. J Nutr Health Aging. 2020;24(9):948-50

#### 運動している人は感染・重症化リスクが低い!

研究結果から、

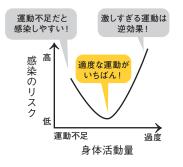
次のようなことがわかっています。

- ① 適度な運動は免疫力を高める
- ② 運動している人は感染・重症化しづらい

#### 運動習慣のある人は

- ・感染する危険が少なくなる
- ・万が一、感染しても 死亡する危険が少なくなる

運動習慣者は、市中感染リスクが31%低減され、感染症による死亡 (おもに肺炎)のリスクが37%減少。(Chastin et al.Lancet 2020)



Nieman Messa 1994

#### 家でじっと動かないでいると 筋肉が減る!

2週間で約3.7年分相当の 筋肉が失われる可能性も



### 歩行困難、要介護、 **寝たきり**リスクに!

座付と30分ごとに3分間歩行やレジスタンス運動(筋力 トレーニング)をした場合の比較で、座位のほうが食後 血糖値の高い状態が続いた。

Paddy C. Dempsey et al. Dia Care 2016;39:964-972

#### 「コロナフレイル」が加速しています!

新型コロナウイルス感染症予防のために、生活不活発(外出の自粛 で社会参加が制限されたり、自宅にいる時間が増えるなど)になった 結果、体力や気力が低下して、一気に老化が進むこと。

#### 2週間動かないでいると 7年分もの筋肉が落ちる という研究結果も! 筋肉量が減る・ (飯島勝矢 東大 2020) 歩くのが遅くなる このような状態を 認知機能が下がる フレイル(虚弱) と言います。 筋力低下による コロナ禍で 関節の痛み、転倒・骨折など 急増しています! 要介護

#### とくに65歳以上は要注意

コロナ禍で 「外出回数が減った」人は 例年の約3倍

「歩行速度が低下した」人は 3.4倍

「筋肉量が減った」人は 2.8倍\*

(飯島勝矢 東大 2020)



フレイルが 加速しています!

※体を動かすことが減った人は、変わらない人と比べて それぞれの項目がどれだけ増えたかを表示

#### 自粛生活で、要介護やうつ、認知症のリスクが増えています!

コロナ禍 (2020年4·5月) に減った活動と健康リスクは? (回答数6,000以上の活動の上位3つ)

1 趣味(自宅外)の活動

⇒ うつのリスクが1.34倍に!

**2** スポーツ (運動)への参加 🖒 **要支援・要介護**のリスクが1.46倍に!**うつ**のリスクが1.37倍に!

3 友人・知人との対面

⇒ 要支援・要介護のリスクが1.45倍に!うつのリスクが1.29倍に!

介護保険者(12市町)において、新型コロナ流行期(2020年4·5月)の活動頻度が流行前と比べて減少した人で、 020年12月~2021年2月の健康状態が悪化した人の調査結果からリスクを算出(AGES調べ



ダウンロードは こちらから

#### スポーツ医科学の視点から

# ステイホームでの「免疫機能低下」による健康二次被害と、その予防

スポーツ医学博士の清水和弘さんは、独立行政法人日本スポーツ振興センター (JSC) ハイパフォーマンススポーツセンター (HPSC) にて、トップアスリートの競技力向上の一環としての、免疫機能の観点におけるコンディショニングについての研究を行っている。現職以前は、中高齢者の生活習慣と免疫機能の研究を行ってきており、運動と免疫機能についても詳しい。コロナ禍においては、運動不足により免疫機能が低下することで、風邪やインフルエンザも含めたウイルス性の病気にかかりやすくなってしまう可能性を指摘する。これまでの数々の研究から、運動・栄養・休養という健康の3要素と、免疫機能の関係について、エビデンスとともに紹介する。

#### お話を訊いた方

#### 清水和弘さん

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 先任研究員

博士(スポーツ医学)

筑波大学大学院人間総合科学研究科 スポーツ医学に て博士課程修了、筑波大学大学院 人間総合科学研究科

産学官連携研究員、早稲田大学スポーツ科学学術院 助手、筑波大学スポーツ Research & Development コア研究員を経て、2015年よりJSC研究員となり、 21年より現職。資格に、鍼灸あん摩マッサージ指圧師、健康運動指導士、ト レーニング指導者(JATI-ATI)など。



#### 注目エビデンスと、健康二次被害予防Tips①

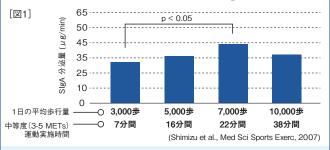
# 日常の歩数が多いほうが、免疫機能が高い 運動の継続期間が長いほうが、免疫機能が高い

☑ 日常生活での歩数を増やす。歩くときは速歩を心がける。

☑ 激しい運動の直後は免疫機能が下がるため、 マスク・手指消毒・目や鼻や口の粘膜を触らないなど感染対策を。



#### 日常の歩行量別にみた高齢者の唾液SIgA分泌量



日常の歩行量を増やすことで免疫機能の向上が見込める

#### 継続的なトレーニングが高齢者の唾液SIgAに及ぼす影響



適度な運動を続けていくと免疫機能が高まっていく

清水さんは、コロナ禍で注目が高まっている「免疫機能」について、研究の現場で注目されているSIgA (分泌型免疫グロブリンA)について説明する。

「免疫、つまり病気から身体を守る機能は、2段階に分かれていて、第1段階として粘膜免疫(局所免疫)があり、第2段階に全身免疫があります。粘膜免疫は、粘膜において病原体の侵入をブロックするバリア機能であり、全身免疫は侵入後の病原体を発熱や下痢などで抵抗・排除する機能です。アスリートの免疫機能の研究では、できるだけ発熱や下痢など体調が崩れる前に、病原体をいかに体に入れないかを重視します。そのため、第1段階の粘膜免疫で、病原体の体内侵入をブロックするSIgAに着目した研究が進んでいます」

このSIgAについては、免疫の研究を進めるうえで、清水さん自身も簡易測定器を開発し、オリンピック選手のサポートを行っていた。製品化にチャレンジしたが、同時期にイ

ギリスで簡易測定器が開発された。この英国 SOMA社のCUBE Readerが測定器としてスポーツ現場で使われ始めており、唾液を採取して測定器にかけることで、簡単にほぼリアルタイムでのSIgAが測定できることから、免疫機能の一つの指標として研究が進み、エビデンスが増えてきているという。

運動と免疫機能の関係から、清水さんがまず注目するのが、「歩行量別に見た、唾液SIgA分泌量の違い」である。

70歳台の高齢者における1日の歩数と、唾液SIgA分泌量を2週間にわたってモニタリングしたところ、1日の平均歩数が3,000歩のグループと、1日7,000歩のグループでは、SIgA分泌量に有意な差が見られ、歩数が多いグループのほうが、SIgA分泌量も多い結果となった。歩数が多いグループでは、中等度(3-5メッツ)の活動量になっている時間も長く、1日の歩数が多い人は、歩くのが早い、または一定以上の強度での運動を習慣化しているこ

とが示唆された。

このことから、まず1日の歩数を増やすことが免疫機能向上に繋がるということが言える(図1)。(10,000歩以上の群の免疫機能については今後検討が必要とのこと)

また、自重負荷の運動や、簡単なエクササイズだけでも、運動を継続している人のほうが SIgAが高いことが分かっており、低~中等度の運動を継続することで、免疫機能を向上できるといえる。トレーニングを長期間継続している人のほうが、免疫機能が高いという研究結果もある(図2)。

一方で、清水さんが現在研究対象としているトップアスリートは、運動習慣があるものの、免疫機能が低下しやすい。運動強度が高すぎると、運動をほとんどしない人よりも、免疫機能は低下する。そのため、免疫機能のリカバリーについての研究も進んできており、一般生活者にも応用できる知見も多い。

そこで得られたエビデンスとして「運動習

慣がある人は、激しい運動後の免疫機能の回復も早い」ということがある。アスリートの場合は、基本的な体力が高いことから、最大心拍数の60%で90分運動しても免疫機能の低下は見られないものの、70%で120分の運動を継続すると、免疫機能の低下が見られ、その後2時間程度で回復する。運動習慣がない人が、75%の運動を1時間以上行った場合、回復に1日以上かかる場合もある。

この免疫が低下している間の感染予防として重要なことは、コロナ禍で浸透した、マスクの着用や、手指の消毒、目や鼻、口の粘膜を触

らないようにするなど、病原体が粘膜から侵入することを防ぐことだ。運動習慣がある人でも、運動直後の基本的な感染予防が重要であることに変わりはない。

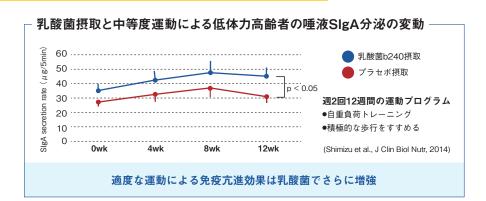
また、追記できることとして、ヒトの免疫には、「自然免疫」と「獲得免疫」があり、「自然免疫」は生まれつき備わっている仕組みであり、非自己と認識した病原体にいち早く反応するものであるのに対して、「獲得免疫」は過去に出会ったことがある種類の病原体の情報を記憶して再度侵入した際に効果的に反応するもので、ワクチンは獲得免疫の仕組みを利

用したものである。SIgAは、この「獲得免疫」に類されるが、病原体の株が変異しても、病原体構造の似た部分に反応してブロックする機能があることがインフルエンザウイルスで確認されている。つまり、新型コロナウイルスについても、今後の変異株も含めて、SIgAが病原体の侵入を防いでくれる可能性があると考えられる。「自然免疫」に関与するNK細胞活性も、筋トレなどで高まるという調査結果もあり、運動を継続している人は、コロナ禍においても高い免疫機能で感染を防いでいると考えることができる。

#### 注目エビデンスと、健康二次被害予防Tips②

### 乳酸菌摂取と運動の合わせ技で免疫機能亢進効果がより高まる

免疫機能のリカバリーの分野では、栄養と休養についての研究も多い。清水さんの研究では、適度な運動に加えて乳酸菌を毎日摂取すると、運動のみの場合に比べてSIgAがより高まるという示唆が得られている。また、SIgAの生成に関わる、ビタミンAやビタミンDの摂取も、免疫機能の向上に有効であることが分かってきている。



#### 注目エビデンスと、健康二次被害予防Tips③

# 睡眠効率 (寝つきと寝起き)のいい人は、免疫機能が高い 副交感神経を優位にすることで、免疫機能が回復する

- ☑ 質のいい睡眠がとれる入眠ルーティンをつくる。
- ☑ 運動後にはリラックスする時間を確保する。

休養と免疫機能の関係については、睡眠効率(寝床に入っていた時間のうち、睡眠状態にある時間の割合)が高いと、SIgA分泌量が高いことなどが確認されている。つまり、日常生活でも、寝つきと寝起きの良さで、免疫機能の状態が確認でき、質の高い睡眠がとれる日常生活のルーティンをつくっていくこと

は、免疫機能を高く保つうえで有効であると 言える。

その他、副交感神経が優位になることで SIgAが高まることが示唆されており、鍼や マッサージ、アロマなどによるアプローチの 有効性も確認されてきている。

#### フィットネス指導者として、健康の3要素を含めたライフスタイルのアドバイスを

清水さんは、こうした知見が増えてきていることで、フィットネス指導者にとっても、フィットネスの付加価値を提供できるチャンスが広がっているとアドバイスする。

「低強度の運動でも、運動を継続することで、 免疫機能を高めることができ、栄養や睡眠の ライフスタイルの知見に基づいたアドバイス をすることで、運動継続による免疫機能亢進効果を高めることができると伝えることができます。人々の、感染予防や免疫機能への意識が高まっている今、フィットネスを継続することの価値を啓発できる機会が広がっていると言えるのです」

#### 睡眠と免疫機能の簡易評価 睡眠状況 (寝つきと寝起きの良し悪し) (uim/gn) 画窓安 v 15 15 60 S -30 45 -60 ANOVA, p < 0.05 2W 3W 4W Base line \*\* 4.5 2.3 <sup>™</sup>⊲-4.5 -6.8 -9.0 ANOVA, p < 0.012W 3W Base line 睡眠効率: 睡眠時間/寝床に入っていた時間×100 →寝つきや寝起きの良さ (荒井、大槻、清水ら,日本臨床スポーツ医学会誌, 2017) 寝つき・寝起きが悪い時は

免疫機能が低い

#### 介護予防研究の視点から

# ステイホームでの「社会的フレイル」による健康二次被害と、その予防

筑波大学教授の山田実さんは、高齢者の介護予防の研究者としてフレイルやサルコペニアの予防についての調査研究を行い、国際的にその研究成果を発信している。コロナ禍での高齢者における健康二次被害として、特に危惧されているのが、独居で近隣住民と交流が少ない高齢者の健康被害。1年半におよぶステイホームにより、「社会的フレイル」となり、今後、介護認定者が急増することが予想されている。

高齢者が「人とのかかわりがなくなる」ことによる健康二次被害予防のために、 フィットネス関係者ができることについて、話を訊いた。 お話を訊いた方

#### 山田実さん

筑波大学人間系教授

神戸大学大学院医学系研究科にて学位取得後、京都大学大学院医学研究科助教、筑波大学人間系准教授などを経て、2019年より現職。日本サルコペニア・フレイル学会理事、日本転倒予防学会で理事、日本老年底法学会副理事長、日本老年医学会代議員、日本小方医学会評議委員、日本予防理学療法学会理事など。



#### 注目エビデンスと、健康二次被害予防Tips①

#### ステイホームで、1週間あたりの活動時間60分(約3割)減少

✓「高齢者が外出することは、大切なこと」を、地域社会にも啓発



まず、山田さんが、高齢者の健康二次被害として最も注意を喚起するのは、ステイホームにより、身体活動が減少したことと、外出する機会を失ってしまったことだ。

コロナ禍以前は、地域でも、社会全体としても、高齢者がウォーキングやお買い物に行くことや、サークルやボランティアなどに参加することが介護予防に繋がるとして奨励されていた。

ところがコロナ禍に入り、政府からも市町村単位でも、感染対策を優先することで真逆ともとれるメッセージが発せられる事態となった。つまり、「ステイホームで、不要不急の場合以外は、出歩かない」「人と会わない、会話をしない」など、高齢者にとっては、フレイルやサルコペニアのリスクを高める生活習慣が奨励されることとなった。

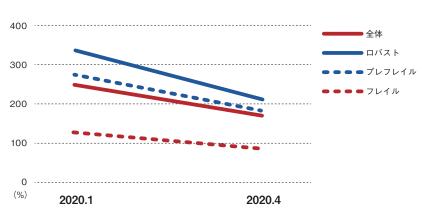
山田さんは、この状態が1年半続いた今、今後も断続的に外出や人との交流が制限されれば、その健康被害は甚大なものになると警鐘を鳴らしている。

「以前、東日本大震災のときにも、高齢者が 外出する機会を失ったことで、要介護認定者 が急増したことがありました。避難所生活や 転居などで地域のネットワークが構築され ないまま、高齢者が行き場を失ってしまっ たのです。今回は、一地域ではなく全国規模 で、かつ長期化しています。さらに、我々が コロナ感染拡大の第1波の時に、高齢者の活 動量を調査したところ、想像していたよりも 活動が制限されており、また、この1年間でフ レイル状態になった人が16%にも及んでいることが分かりました。平時であれば、11%増で推移してきていますので、5ポイントもの高まりは注視すべき状況と言えます。現状

では、要介護認定者割合の増加は例年並みとなっていますが、今後激増していく可能性があります」

#### 1週間あたりの身体活動時間(分)の変化

・COVID-19の感染拡大前後で、1週間あたりの身体活動時間は約60分(約3割)も減少。 ・この傾向は、フレイルやロバストに関係なく、どのような機能レベルにも共通して見られた。







#### 注目エビデンスと、健康二次被害予防Tips②

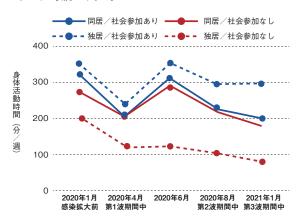
# 独居・近隣住民と交流が少ないと 身体活動時間が回復しにくく、フレイルを発症しやすい

☑ オンラインも活用して、高齢者が人と交流できる機会を提供する



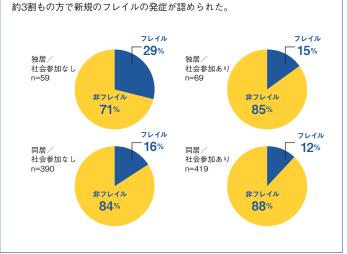
#### 感染拡大期間中、身体活動時間は大きく制限

緊急事態宣言が解消された6月には身体活動がほぼ元の水準まで回復したが、独居および近隣住民との交流が少ない方の場合には回復しにくい状況にあった。



#### 1年後のフレイルの発症状況を調査

独居かつ社会参加なしの高齢者では、 約3割もの方で新規のフレイルの発症が認められた。



コロナ禍第1波の緊急事態宣言から、1年後のフレイルの発症状況に関する研究では、「独居かつ社会参加なし」の高齢者では、約3割もの方に新規のフレイル発症が認められた。独居でも社会参加があれば15%にとどまり、家族と同居している高齢者でも12~16%にとどまっており、顕著に影響を受けていることが分かる。

山田さんは、この「独居かつ社会参加なし」 の高齢者を、「社会的フレイル」として、健康二 次被害を最も受けやすい層として着目し、この 層の中でも、健康意識を少しでも持っている人 へのアプローチに注目している。

「社会的フレイル」とは、「一人暮らし」「近隣との付き合いがない」「サークルやボランティア、就労など、活動の場に参加していない」高齢者を指す。一般的にフレイルになるきっかけは、転倒してケガをすることをはじめ、入り口は広いものの、この社会的フレイルになると、身体機能の低下とともに、認知機能や精神機能の低下も認められやすくなるなど、悪循環に入りやすい。

特に、コロナ禍では、独居高齢者の情報源が偏った情報となりやすく「外に出てはいけない」と思い込み、それが必要以上の行動抑制に繋がり、社会的フレイルが強化されてしまったと山田さんは見ている。

山田さんは、この「社会的フレイル」が、サルコペニアなどの身体的な問題を引き起こすメカニズムについても研究している。それによると、コロナ禍で高齢者が買い物に行く頻度が下がる

ことで、特に生鮮食品の摂取頻度が下がったという。その結果、乾きものを中心とした食材に偏り、献立の多様性も品数も減っているという。これにより栄養面からも健康状態が低下することになり、サルコペニアのリスクが増大する。サルコペニアになることで、さらに活動量や社会参加が減り、フレイルから介護状態へと移行しやすくなってしまう。

#### 「ウェブ版集いの場」で 外出を自粛している高齢者にアプローチ

「家族や地域との交流がある高齢者の中にも、 外出自粛を続けている人も少なくない」と山田 さんは加える。コロナ禍以前に、高齢者の健康 維持に機能しはじめていた高齢者の自主活動で ある「集いの場」も、緊急事態宣言で軒並み中 止された。再開後も高齢者の戻りは遅い。その 理由に、高齢者自身や高齢者の家族が有する感 染への過度な恐れがあるようだ。

この状況からの健康二次被害予防として、山田さんは、外出を自粛している高齢者と、その家族、地域に適切な情報を届けるとともに、できるだけ双方向のコミュニケーションの機会をつくる取り組みを進めている。

実証実験として「ウェブ版集いの場」を2020 年12月からスタート。高齢者のフレイル発症 予防の啓発と、オンラインでのコミュニケー ションの場を創っている。(登録は無料。http:// www.yamada-lab.tokyo/signup/)。 この「ウェブ版集いの場」では、週1回メルマガを配信して、YouTube動画で「生活習慣の改善方法」や「コミュニケーション量の増やし方」などについて、研究者による信頼できる情報として提供。それとともに、オンラインで質問を受け付け、次週にその回答をメルマガやYouTubeに収録して配信する。その質問や回答、読者の感想などを共有することで、自然に高齢者同士で仲間意識が芽生えてきているという。

山田さんは、フィットネス業界関係者ができることとして、フィットネスの専門家として、信頼できる情報を発信し続けることを提唱する。高齢者の多くは自分では情報を取りに行かないため、高齢者が生活の中で、その情報に自然に触れられるようにすることが重要だという。

「クラブの入り口などに、入会の案内だけでなく、より健康的な生活習慣を持つことを啓発する情報を貼ったり、町の掲示板や広報誌をはじめ、高齢者の目に触れる接点を通じて、アプローチし続けることが大切だと思います。コロナ禍の健康二次被害は、今後、かなり長く、広範囲にわたって出てくるでしょう。緊急事態宣言が解除されて、人々が動き出すようになったからOKではなく、地道に、専門家からの信頼できる情報を発信し続けることをお願いしたいです

#### 運動疫学の視点から

# ステイホームでの「座りすぎ」による健康二次被害と、その予防

早稲田大学スポーツ科学学術院教授で、日本運動疫学理事長の岡浩一朗さんは、座りすぎによる健康リスクと対策に関する研究における第一人者。コロナ禍による健康被害についても、1年半におよぶステイホームの呼びかけによる外出自粛で、人々の座位時間が確実に増えていることに着目。その健康リスクと対策に関する研究を進めている。

コロナ禍での「座りすぎ」による健康二次被害と、その予防について、エビデンスとともに紹介する。

#### お話を訊いた方

#### 岡浩一朗さん

早稲田大学スポーツ科学学術院教授、博士(人間科学)。 1999年早稲田大学大学院人間科学研究科博士後期課程 を修了後、日本学術振興会特別研究員、東京都老人総合 研究所(現・東京都健康長寿医療センター研究所)介護予 防緊急対策室主任などを経て、12年より現職、オースト ラリアのメルボルンにあるベイカーIDI心臓病・糖尿病研



究所において、座位行動研究の世界的権威であるネヴィル・オーウェン教授に 師事し、座りすぎの健康リスクと対策に関する共同研究を進めている。

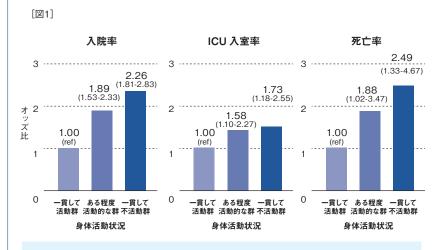
#### 注目エビデンスと、健康二次被害予防Tips①

#### 活動的な人は、コロナ感染リスクが低い

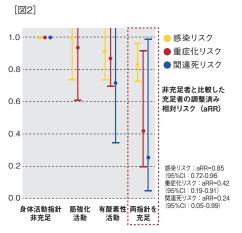
✓ WHOの身体活動量※を確保することで、 コロナ感染の重症化を低減できる



#### 身体活動と新型コロナウイルス感染・重症化・死亡の関連



身体活動指針を充足すること(活動的であること)は COVID-19による重篤な転帰のリスクの低下と関連



身体活動指針を充足すること (活動的であること)が 感染・重症化・関連死のリスクを抑制

まず岡さんは、「活動的な人は、新型コロナウイルスへの感染、重症化および死亡率が低い」ことが示された2つの研究を紹介する。

「図1はイギリスの研究、図2は韓国の研究です。ともに、2018年時と、2020年を比較して、コロナ禍以前の身体活動量と、新型コロナウイルスへの感染、重症化率、死亡率の関連について分析しています。コロナ禍以前のデータと比較できるのは、国単位で大規模な追跡調査が継続的に行われていることが前提になりますので、この2つの調査結果は、世界でも数少ない貴重なデータと言えます」

図1は、身体活動のガイドラインを基準に、

「一貫して活動的な群」「ある程度活動的な群」「一貫して不活動な群」で、入院率、ICU (集中治療室)入室率、死亡率を比較している。一貫した活動的な群を基準とすると、一貫して不活動な群では、入院率で2.26倍、死亡率で約2.5倍となっており、感染による重篤化率が高いことが分かる。

図2は、米国の身体活動ガイドラインに基づいて、「筋トレ」および「有酸素運動」のガイドラインを充足していることと、新型コロナウイルスとの関連について検討している。結果として、ガイドライン「非充足」の人に比べて、両ガイドラインを充足している

ことは、感染リスクが15%、重症化リスクは58%、関連死リスクは76%も低いことが分かった。

どちらの調査も「身体活動のガイドライン」として、WHOや米国が提唱している身体活動量ガイドラインを用いており、これらのガイドラインの有効性が確認された結果ともなっている。

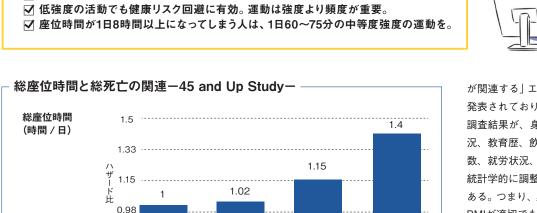
#### ※WHO身体活動量のガイドライン

WHOの健康づくりのための運動の指標 中等度の運動を週150~300分、または高強 度の運動の場合、週75~150分

#### 注目エビデンスと、健康二次被害予防Tips②

#### 1日8時間以上座っている人は、死亡リスクが高い

☑ 家にいても、座っている時間を減らす。



座位時間が4時間未満に比べて、1日8時間以上だと15%、

4<8

11時間以上だと40%も総死亡リスクが高い

0 - 4

岡さんが、コロナ禍の健康二次被害として、 最も注意を喚起するのが、ステイホームやリ モートワークにより、家の中で座っている時間(座位時間)が確実に増えていることである。

0.8

Van der Ploeg et al.

Arch Intern Med. 2012

このオーストラリアでの研究は、2012年 に発表されたものだが、1日の座位時間の合 計が8時間以上だと、座位時間が4時間未満の 人に比べて、死亡率が15%高く、11時間以上だと40%もリスクが高いことを示している。この調査結果をはじめとして、座位時間が長いことが、死亡リスクと関連することが世界的に注目されるようになり「座りっぱなしは、喫煙と同じ」というメッセージが広がった。

8<11

>11

その後も「座位時間の長さと死亡率の高さ



が関連する」エビデンスとなる研究が数多く 発表されており、さらに興味深いのは、その 調査結果が、身体活動レベル、BMI、喫煙状 況、教育歴、飲酒状況、生活習慣病疾患保有 数、就労状況、抑うつ、転倒歴などの影響を 統計学的に調整したうえで出されている点で ある。つまり、身体活動量が十分にあっても、 BMIが適切でも、座位時間が長ければ、死亡 リスクも高い。たとえ週に数回フィットネス クラブで運動をしていても、1日8時間以上の 座位時間があると、死亡リスクは相殺されな いということだ。

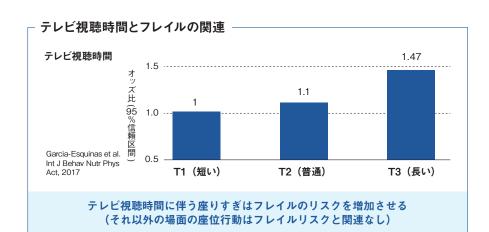
1日8時間以上の座位時間による死亡リスクを低減するための身体活動量の目安について検討した研究では、毎日60~75分の中等度以上の身体活動があれば、有意にリスクが低減されることが示されている。

こうした調査結果から、フィットネスクラブに通っている人も、通っていない人も、共通して、日常の座位時間をこまめに中断して動く習慣を採り入れることが、健康二次被害予防にも有効であると言える。

#### 注目エビデンスと、健康二次被害予防Tips③

### テレビ視聴時間が長いと、フレイルになりやすい

- ☑ 同じスクリーンタイムでも、PCのほうが認知機能の低下は低い。
- ☑ 顔が見える「ビデオ通話」で人とのかかわりを持つと、うつ発症を抑える効果も。





テレビの視聴時間とフレイルのリスク増加 の間にも有意な関係が見られている。

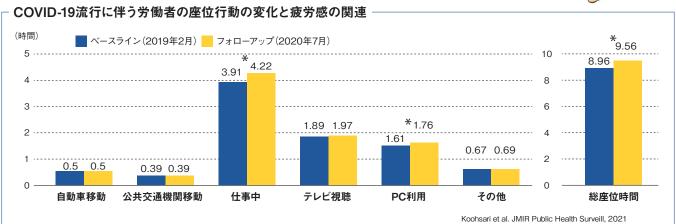
同じ座位でのスクリーン時間でも、テレビを観るという受動的な行動よりも、PCで自発的な情報収集がなされるほうが、認知機能の低下は見られなかったという研究結果や、インターネットを通じた顔が見えるビデオ通話は、人とのかかわりを持たない高齢者に比べて、鬱発症を抑える効果が高いという調査結果もある。ステイホームでも、テレビ以外の楽しみを見つけることが健康二次被害予防に繋がることが分かる。

#### 注目エビデンスと健康二次被害予防Tips4

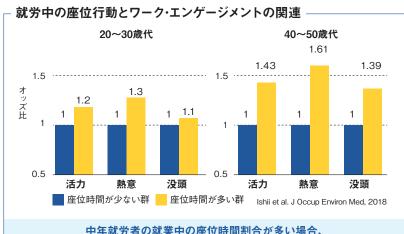
### 座位時間が長いと、疲労感が増大し、やる気がなくなる

- ☑ 立位での仕事環境をつくる。家の中でもこまめに動く。
- ☑ 運動の強度より頻度を重視。3メッツ以下の活動の頻度を増やす。



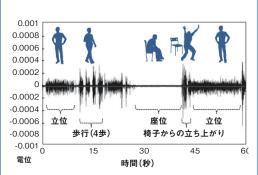


仕事に関連した座位時間および総座位時間の増加が、疲労感 (特に、活動量低下)の増大と有意に関連



中年就労者の就業中の座位時間割合が多い場合、 仕事に対して、活力や熱意がなく、誇りややりがいを感じていない

#### 筋収縮をほとんど伴わない座位行動 -各動作ごとの脚部筋電図の様相-



立位だけでも有効。1.5メッツ〜3メッツの 活動をこまめに1分間行うことが鍵

岡さんは、ステイホームとリモートワークが浸透したことによる、若年~中年層のメンタル面での健康二次被害にも注意を向ける。 リモートワークと座位時間の研究では、在宅勤務がある人のほうが、座位時間が長く、職種別で言うと、コロナ禍の前後で、営業職の人の就業中の座位時間が増えていることが分かっている。

座位時間が長くなることで、疲労感を感じやすく、仕事の生産性やエンゲージメントが低くなることもデータとして確認されている。リモートワークで、座位時間が長くなることで、仕事への気力が出なくなり、さらに

活動量が低下し、人とのコミュニケーション 機会も減るという悪循環に入ってしまう。

こうした座位時間による健康二次被害予防には、座位行動を中断する頻度を高めることが重要である。この中断行動は、低強度の身体活動でも、中等度以上の身体活動と遜色ない効果が得られることが実験研究で分かっており、「強度より頻度」に焦点を当てて、「座りっぱなし」の状況をなくしていくことが重要である。

近年では、スマートウォッチなどが、ここに着目した機能を搭載している。Apple Watchの場合、1時間に1分の身体活動が促さ

れるようになっているが、本来は、30分ごとに3分程度の活動を入れることが望ましいという。ただ、「1時間に1分」というメッセージは、「1分間ならできそう」と感じやすく、行動科学的な視点から見ても行動が生起しやすいという。

リモートワーク中心の新しい生活様式では、「強度より頻度」の重要性を啓発して、就業時間中でも短時間のオンラインレッスンの活用を促すことも、健康二次被害予防として有効だと言える。

#### カーブスにおける、健康二次被害予防のフィットネス

STUDY

### 感染予防を徹底しながら、身体を動かすことの大切さを伝え続ける

メンバーの口コミカで「健康二次被害予防の啓発」

安心な環境で運動が続けられる「おそとでカーブス」「おうちでカーブス」

女性専用サーキットジム「カーブス」を全国に約2,000店舗展開するカーブス。ステイホームが長期化する中、健康二次被害を受けやすい高齢者に向けて、改めて、健康維持のために「運動をすること」「人と交流すること」の大切さを啓発するとともに、それを実践できる機会を創出してきている。その経緯について、カーブスジャパン株式会社常務執行役員の齋藤光さんに訊いた。



お話を訊いた方 **齋藤光**さん 株式会社カーブスジャパン 常務執行役員

#### 健康二次被害についての 情報発信力を高める

カーブスでは、2020年4~5月の緊急事態 宣言中に営業自粛をしたところ、わずか2ヶ 月間で、参加者の体力低下と認知力低下が著 しいことが、現場からの声として多く上がっ てきたという。同時期に、筑波大学の久野譜 也教授をはじめ、高齢者の健康課題や介護予 防分野の研究者の方々が「コロナ禍による健 康二次被害のリスク」について情報発信を始 めていた。そこで、こうした研究者とともに、 高齢者を顧客に持つ企業や、自治体にも声を かけコンソーシアムを発足。エビデンスとと もに、「感染リスク」だけでなく、ステイホー ムが長引くことによる「健康二次被害リス ク」にも理解を促し、高齢者自身やその家族、 地域社会が、高齢者の運動継続について客観 的に判断できるようになることを企図した取 り組みをスタートさせた。

具体的な取り組みは、2020年5月に、カーブスが独自で久野教授らとともに健康二次被害のリスクと予防を啓発するコンテンツを制作。YouTubeや新聞広告で、広く発信したことに始まる。

2021年3月に「健康二次被害予防コンソーシアム」が発足してからは、有識者によるエビデンスの解説とともに、行き過ぎたステイホームを見直すことを啓発するリーフレットを制作。コンソーシアムとしてのネットワークと、カーブスメンバーの口コミ力を借りながら、啓発活動を続けている。これまでにコンソーシアム全体で約1,500万人に情報を発信、カーブスメンバーを通じて400万枚にリーフレットを配布してきている。

#### 感染予防を徹底して 安心して運動が続けられる場を提供

カーブスでは各店舗主体での取り組みも進めている。健康二次被害予防には、「運動」とともに「人と交流する」ことが重要であると

いう観点から、店舗での徹底した感染対策の 実施と、その情報発信とともに、安心して運 動が続けられる場づくりも進めてきた。

まずスタートしたのが、「おそとでカーブス」。十分なソーシャルディスタンスや換気が確保できるアウトドアの環境で行える運動を紹介することで、安心できる環境で、店舗同様に人とコミュニケーションしながらの運動が再開できる。

一方で、2020年4月の緊急事態宣言で営業が停止となり、社会的に「ステイホーム」が呼びかけられる中、カーブスでは、いち早くオンラインレッスン提供のための独自システムとアプリを開発。9月には「おうちでカーブス」としてリリースした。

利用者がスマホやインターネットの操作に慣れていないことに配慮して、Wifi環境やタブレットがなくても参加できるように、「おうちでカーブス」専用のタブレットも開発。画面上のカーブスのアイコンをタップするだけでオンラインレッスンに参加できる環境を用意して、既存のカーブスメンバーから参加を促していった。

カーブスメンバーが安心してオンラインレッスンに慣れることができるように、各店舗から、その店舗に所属するメンバーに配信し、顔見知りのコーチと、画面を通じて双方向のコミュニケーションがとれるライブレッスンとした。レッスンの時間も、「おうちでカーブス」を利用するメンバーが以前店舗に通っていた時間に設定することで、同じ時間帯に通っていたメンバーとも交流ができる。コーチはメンバー人ひとりの入会動機やそ

れまでの運動履歴なども踏まえて指導ができることから、運動の強度設定なども適切に行える。運動の内容は、30分間で家でできる筋トレと有酸素運動のサーキットで構成し、新しい生活様式で習慣化しやすく、相応の運動効果が得られる内容としている。

#### 宣伝広報の継続と、自治体との連携強化

コロナ禍による健康二次被害として特に課題となるのが「体力低下」と「フレイル」で、その進行は高齢者ほど速い。そのため、カーブスを休会・退会したままになっている方や、地域で交流の機会を持たずステイホームを継続している方が、健康二次被害の影響を最も受けることになる。その方々に、いかに情報を届け、興味を持っていただけるかが大きな課題となる。

カーブスでは、新聞やテレビなどでの宣伝 広報活動を継続するとともに、自治体の介護 予防の取り組みや、地域包括支援センターを はじめ、地域の健康づくり支援ネットワーク との連携を強化して、高齢者のコミュニティ や家族にアクセスし、適切な情報を届ける施 策を展開していく。

「高齢者の方々の外出には、地域の人々や、家族の理解も必要となります。確かなエビデンスとともに、長期化する外出自粛による健康リスクに、社会全体としても目を向けていただきたいです。信頼できる情報とともに、高齢者それぞれが判断して、感染予防と健康的な生活習慣のバランスが見つけられる環境に近づけていきたいです」



#### ルネサンスにおける、健康二次被害予防のフィットネス

STUDY

## 企業、自宅、地域で、フィットネスに参加しやすい環境づくりをサポート

いつでもどこでもフィットネスが届けられる「オンラインレッスン」 高齢者の活動量アップにもつながる「シューズフィッティング」

スポーツクラブを全国に139店舗展開するルネサンスは、リハビリに特化した通所介護施設や訪問看護ステーションなど「元氣ジム」を33店舗展開するとともに、企業フィットネスとして約890社と、これまで全国200以上の自治体に健康づくり支援サービスを提供している。

コロナ禍の新しい生活様式に対応しながら、各方面で新たなサービスを拡充してきているが、 その中でもニーズの高い取り組みについて、株式会社ルネサンスでヘルスケア事業を統括する 望月美佐緒さんに話を訳いた。



お話を訊いた方 望月美佐緒さん 株式会社ルネサンス 取締役常務執行役員 ヘルスケア事業本部長

#### オンラインで、自宅、企業、地域に フィットネスを届ける

緊急事態宣言が全国的に解除され、フィットネス愛好家の方々のクラブ利用は戻り始めているものの、依然として、コロナ禍でクラブを辞めてしまった人、クラブメンバー以外の生活者へのマーケティングが大きな課題となっている。

健康二次被害予防の観点から、特に注力しているのが、ステイホームで家にいることが長くなっている人にフィットネスを届けることだ。なかでも注目しているのが、コロナ禍にスタートした、オンラインフィットネスの施策である。「おうちが自分のスタジオになる」をコンセプトに展開している「ルネサンスオンラインライブストリーム」は、当初はコロナ禍のクラブの営業自粛を機に、クラブメンバー向けに提供し始めた。現状では利用者の大半がクラブメンバー以外の生活者だという。

特にニーズが高いのが、平日21:00からの30分プログラムで、同時間帯に種類の違うプログラムを4~5本提供しているが、多い時には合計1,000名あまりの参加があるという。一番人気は「ヨガ」だが、「ボディシェイプ」など有酸素系のクラスへのニーズも高い。

ユーザーヒアリングを行ったところ、「クラブには行けないものの、フィットネスに参加したい」というニーズに応えられていることが示唆された。「以前ルネサンスに通っていたが、病気を患って外出できなくなり、自宅で誰にも見られない安心感でオンラインレッスンに参加し始めたが、今はライブで画面をオンにして楽しんでいる」という声や、「子どもを寝かしつけて、家事が終わるのが21時頃。そこから外出はできないものの、自宅でなら参加できる」「子どもがいても、家でならレッスンに参加できるし、子どもも一緒に参加できる」といった声が寄せられた。

企業フィットネスでも、オンライン講座へ のニーズが増えている。企業向けには、これま で法人会員制度や、リアルでの運動指導、就業 者の健康課題に対応する講座なども提供してきたが、コロナ禍で主に2つの健康二次被害が危惧されている。一つは、60歳以上の再雇用が増えていることによる転倒を含むフレイルの進行、もう一つが、睡眠負債を含むメンタル面での課題である。この「フレイル」と「メンタル」の課題は、「コロナ禍でリモートワークが浸透したことで、状況が悪化している」との声が人事担当者からも直接寄せられているという。そこで、それに対応するオンライン講座の活用を、改めて企業に啓発している。

#### シューズフィッティングで 「外出」をサポート

健康二次被害を受けやすい高齢者に向けては、「外出」や「人とのつながり」をサポート する施策を強化している。

デイサービスの「元氣ジム」を通じては、まずスタッフが利用者との丁寧なコミュニケーションを続けてきた。

コロナ禍で始めた取り組みの中でも注目しているのが、「外出」をサポートする「シューズフィッティング販売会」である。ルネサンス所属の理学療法士が元氣ジムの中で、利用者一人ひとりと話をしながら、その人に合うシューズを紹介し、その場で試し履きをして、

気に入れば購入もできるようにした。

担当する理学療法士によると、高齢者のほとんどが、自分に合ったシューズを選べていないという。デイサービスで理学療法士から直接アドバイスが受けられることで、外出することの重要性が、高齢者本人も家族も、改めて認識できることになる。自分に合うシューズを買うことで、外出するきっかけができ、快適に歩けることで日常の活動量が高まる可能性もある。参加者からも好評で、一度参加した人が、次の機会に家族や知人を連れてくるなど、口コミも広がっているという。

#### 健康二次被害防止に フィットネス指導者ができること

コロナ禍による環境変化による健康二次被 害予防に、フィットネス指導者ができること について、望月さんは何よりオンラインでの 指導力向上を挙げている。

「コロナが収束しても、オンライン指導サービスがなくなることはなく、どこに住んでいても、遠方の方にも指導が届けられるので、むしろ機会は広がっていきます。オンライン指導サービスの中でも、ライブでのレッスンは、動画コンテンツより何倍も集客力があることが分かってきています。オンラインでも『人とのつながり』が感じられたり、運動の価値や成果が届けられるスキルを身に着けて、コロナ禍で急増する『フィットネスに参加したくても、参加できていない人』のニーズに応えていきましょう」



#### Moffにおける、健康二次被害予防のフィットネス

STUDY

# オンラインでも運動効果が可視化されて自信がつくと、もっとやりたくなる

運動もコミュニケーションも楽しくなる「eコグニケアpowered by Moff」

コロナ禍で世界的に注目を集める、高齢者を支えるエイジテック。Moffは、腕や脚に装着するウェアラブル端末で高齢者の動作を可視化することで、高齢者の自立した生活を支援するサービスを開発。2017年にリリースして、これまでに介護施設など約500拠点に展開してきている。コロナ禍をきっかけに個人向けサービスを開発したところ、参加する高齢者の体力向上と、コミュニティ参加意欲の向上に確かな効果が見られている。



株式会社Moff **土田泰広**さん(左) 代表取締役社長 **鎌倉忠司**さん(右) B2C事業本部モフライフチーム リードモフトレーナー NESTA-PFT

#### 効果が実感できるから もっと運動したくなる

ウェアラブル端末「Moffバンド」を使った機能訓練支援サービスの「モフトレ」の特長は、Moffバンドに内蔵した加速度センサーと角速度センサーで、高齢者の動きを数値化、記録できることにある。Moffバンドとタブレットがあれば、専門家がいなくても、高齢者の動きがデータ化され、自動的にクラウドに蓄積できることから、理学療法士がいない介護施設での体力テストや、退院後のポストリハビリでの遠隔指導にも活用が広がっている。

コロナ禍で、介護施設やステイホームを続ける高齢者の近くに、専門家がアクセスできない環境が広がる中、この機能を活用した個人向けサービスを開発した。その経緯について、土田泰広さんはこう説明する。

「神戸市がコロナ禍の社会課題を解決する最 新テクノロジーを募集するという情報を得 て、『モフトレ』の特長を活かして『自宅でで きるオンライン介護予防サービス』として企 画書にまとめて応募したのがきっかけです。 2020年9月には神戸市で実証実験を行うこ とが決まり、78人の方々に参加いただきまし た。平均年齢は69歳。モフバンドでの月1回 のオンライン体力測定と、理学療法士による オンラインカウンセリング、週20クラスから 選んで参加できるオンラインレッスン『モフ LIVE』、参加者同士のSNSチャットサービス などで構成していますが、歩行力、バランス 力などの身体機能面で確かな効果を感じてい ただくことができました。この成果が評価さ れて2021年1月に『モフライフ』としてサー ビス化。そして同年10月から、神戸大学の認 知症予防推進センターとの共同事業『eコグ ニケアpowered by Moff』もスタートします」 実際にオンラインでの運動指導に携わった

さに、やりがいを感じたと話す。 「『モフトレ』の体力テストは、介護予防の現

鎌倉忠司さんも、参加者の方々の変化の大き

場で行われている『開眼片足立ち時間』『タイ ムアップ&ゴー』『立ち座り筋力テスト』など で、自宅でも安全にできるテストを月1回実 施していただきました。各テストでの動きを センサーがデータ化して自動的に記録&分析 して結果が表示されますので、以前との比較 や、年齢平均との比較などもその場で見るこ とができて、運動効果を実感することができ ます。また、オンラインレッスンをミーティ ング形式で行うことで、指導者と参加者、参 加者同士もいい距離感でコミュニケーション がとれます。さらにチャット機能では、健康 関連のことだけでなく、趣味や旅行などの投 稿も多く、運動効果が感じられて自信がつく ことで、チャレンジ精神が湧いてくるようで す。モフトレ以外の活動にも積極的に取り組 まれて、夫婦仲が良くなったり、楽しみが増 えたことを報告してくださる方が多いのが嬉 しいですね」

#### 介護度の低い方へのアプローチ

コロナ禍の健康二次被害の影響により、介護認定者が増えていくことが予想されている。その一方で、介護施設では、介護給付額が高い介護度の高い高齢者へのサービスを優先する動向がある。政府も、介護度の低い方のサービスを、自費サービス化することを勧めており、今後、高齢者の自己負担額が低く、かつ利用価値が感じられるサービスが求めら



れる。

Moffではこうした背景から、高齢者の費用 負担を極力下げるべく、サプリメントなどを 販売している食品会社や、認知症保険などを 販売している保険会社などとタイアップし てサービスを提供していくことを計画して いる。また、地方自治体での取り組みへの導 入も提案していく。既に兵庫県淡路市をはじ め、いくつかの自治体で、Moffを健康教室や、 高齢者の自主サークルの「通いの場」などで 活用する取り組みをスタートしており、介護 度が進行する前の早い段階で高齢者との接点 を持つことを模索している。

#### 高齢者との接点を持つトレーナーや インストラクターにも、Moffの活用を勧める

「Moffを活用することで、フィットネスの効果を感じていただきやすく、コミュニティやエンゲージメントの強化もできて、継続率を高められます。オンラインで繋がってると、実際に会いたい気持ちが高まりますので、サークルやフィットネスクラブなどリアルの場で会える機会があれば、さらに有効です。運動の成果を可視化できるので、自治体や企業への健康プログラムの実施報告や、導入提案にも活用いただけます」

高齢者に向けて広くフィットネスを届ける ツールとしても活用の可能性が広がっている。



#### ジェクサーにおける、健康二次被害(予防)のフィットネス

STUDY

## 何歳になっても「ありがとう」と言われる機会を

80歳代まで現役活動「大人のパーソナルトレーナー養成講座 |

「ジェクサー」ブランドのフィットネス施設を全国に38店舗展開するJR東日本スポーツは、2013年からデイサービス「プラチナジム」を7店舗に拡充してきた。その中で、80歳になったときの介護度が低い方々の共通項が「社会貢献」であるとして、その機会を拡げるべく「大人のパーソナルトレーナー養成講座」を開講する。同年代の指導者がフィットネスを啓発することで、共感が得られて継続率も高まることが期待される。



お話を訊いた方 **多田厚**さん JR東日本スポーツ株式会社 昇業推進部門 ヘルスケア事業部担当部長 健康経営推進室

#### 究極の介護予防は「現役でいること」

JR東日本スポーツ株式会社は、2021年10月の緊急事態宣言解除を目前に、「大人のパーソナルトレーナー養成講座」の開講を発表。40~70歳の人をパーソナルトレーナーとして育成し、コロナ禍による健康二次被害の影響を受けやすい高齢者層への指導サービスを拡充していく。この養成講座の開発経緯について、事業推進を統括する多田厚さんは、こう説明する。

「『プラチナジム』に通われる利用者の中に、80歳代でも元気な方々がいらっしゃって、その中で共通しているのが『現役を続けている』ことです。早々にリタイアして悠々自適な生活を送るよりも、現役を続けて『ありがとう』と言われる機会があることのほうが、心身ともに健康で豊かに生活できることに繋がっています。この大人のパーソナルトレーナー養成講座の企画は、高齢化社会における介護予防の観点から2019年頃にスタートしましたが、コロナ禍で、高齢者の方々が2ヶ月のステイホームで機能低下が加速したことを目の当たりにしてさらに必要性を感じ、リリースに至りました」

#### パーソナルとスクール指導で 大人世代のコミュニティづくりにも期待

この「大人のパーソナルトレーニング養成講座」は、月3回×5ヶ月間、全60時間のカリキュラム。ジムトレーナーとして、トレーニングのサポートや、カウンセリングからトレーニングメニューの作成、マンツーマン指導、スモールグループの指導までが行えるようになる。特に同年代の高齢者の心身の課題に合わせた指導ができるようにトレーニング理論や接客・指導技術が学べる。募集対象は、トレーニングを通じて成功体験を持つ40~70歳代の方々。実際に第1回目の講座に申し込んでいるのは、48~68歳までの方々で、男性が6割となっている。受講料27.5万円(税

込)で募集しているが、問い合わせも多く大 盛況となっている。

養成講座を修了した方々には、業務委託としてジェクサーで指導を行ったり、ジェクサーでコロナ禍にスタートした初期定着プログラムのスモールグループプログラム「グルトレ」の担当を任せるなど、仕事の機会も提供していく。

コロナ禍で露呈した総合フィットネスクラブの課題に、「コミュニティ」や「エンゲージメント」の強化があるが、この分野での活躍も期待される。

「特に高齢者の方々にとって、コミュニティやエンゲージメントは大切ですが、それを実現できるスタッフの育成は、かなり難易度が高いとも感じています。そこで、同年代の高齢者がトレーナーとして活躍できれば、その豊富な人生経験から共感を得やすく、コミュニティやエンゲージメントがつくれるチャンスは大きく高まります」

クラブにとっても、業務委託契約としていくことで、経営的な負担も少ないため導入機会もつくりやすい。ニーズの拡大に応じて受け入れ体制も拡大しやすく、「大人のパーソナルトレーナー」の活躍をサポートしやすい。

#### 健康二次被害予防のために 「フィットネスの環境を提供し続ける」

ジェクサーでは、健康二次被害予防施策として、感染予防に十分配慮したうえで、フィットネスができる環境を広げていくことを重視している。既存店では、営業時間を長く確保し、新規出店も積極的に行っていくことを計画している。また、新業態開発により、多様化するニーズにマッチするブランド展開を進めていく。

「健康二次被害は、高齢者だけでなく、ジェクサーで落ち込みが大きかったF1層(20~34歳の女性)や、リモートワークが浸透した就業者層でも、体力低下や免疫機能低下、ホルモンバランスの乱れなどが課題になってくるでしょう。オンラインやホームフィットネスが広がる中、筋トレや有酸素運動を効果的に行える場所や、双方向のコミュニケーションでフィットネスを安全かつ効果的に行える場のニーズは、今後高まることが予想されます。フィットネスクラブ業界から、フィットネス業界へとドメインを広げて事業を展開し、選ばれる存在であり続けたいです」



#### 腹巻きパンツ ¥10.780

免疫力の要、おなかをしっかりあたためる腹巻一体型パンツ。 減量中の腹部、臀部の冷え対策に。





#### ビキニフィットネスアスリート 内藤香選手のおすすめコメント

減量中脂肪がなかなか落ちない時は、 お尻とお腹の冷え(=脂肪は冷えるので)に 悩まされていました。 その両方がすっぽりカバーできる この腹巻パンツは欠かせないアイテム。 またコットンの肌触りや自然な暖かさは 精神的にもリラックスできるので、 コンテスト当日の移動中や パックステージでも

こっそり着用しています。



メンズパンツ ¥8,580 胃腸やお腹が弱い方におすすめ。 ハイゲージで編み上げたオール シーズン対応の冷えとりパンツ。 股間部を立体的に包み込み 優しくホールドし、蒸れにくい。 目の覚めるような鮮やかな赤は アスリートの「勝負パンツ」にも。



コンフォートプルオーバー ¥16,500 「快眠」を追求したトレーニーにも 優しい着心地のロングスリーブ。 肩と肘の立体パッチ構造で優しくホールド して身体と一体になった様な着心地。 究極のリラックスウェア。

### おとなのリラックス&リカバリーウェア

# ODUS(drpx)

# 新発売

世界三大高級コットンの1つ、トルファン綿を使用。 天然素材の自然な暖かさで保湿するので肌の弱い方、 ウールや化学繊維の着心地が苦手な方に特におすすめ。 着るほどに風合いやフィット感が増し、 経年変化も楽しめる「育てるインナーウエア」です。 また縫い目のない立体編み(ホールガーメント®)なので 体に跡が付かずストレスフリー。 抗菌防臭機能付き。

### 💫 こんな方におすすめです 🧞

- ✓ 1年を通して"冷え"でお悩み
- ✓ 敏感肌で既存の天然素材では 解決できない
- ✓ リラックス時や就寝時には とにかく締め付けが嫌





ニットブラ ブレスコンフィ ¥9,680 ア ナイトブラにおすすめ。程よいサポートと 着心地の良さを両立したハイゲージ編みニットブラ。 脂肪が多く実は冷えやすいバストをあたためてリラックス。



**レッグウォーマー ¥3,850** フィットネスシーンでの相性抜群のレッグウォーマー。 アームカバーとしても使用可。



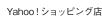
ルームソックス ¥2,750 ざっくり大きく編んでから 加工で縮める事で、しめつけを抑制した ルームソックス。 レッグウォーマーとの併用も効果的。

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▶



楽天市場店





フィットネス市場 Fitness Ichiba

※表示はすべて税込価格です



# エントリー受付中!

#### 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。

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





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。







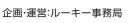




















# **Special Guest**

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!



#### 審杳昌

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











高山英士 奈蔵和香



池野鷹

# 審查項目

- 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
- ・手をしっかりと伸ばし、大きく動けているか
- ·動きにエネルギーが感じられるか

# Schedule

※スケジュールは予定です。時間が若干変更になる場合があります。

10:30 受付スタート

 $11:00\sim12:30$ 一次審査

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

13:40 一次審査結果発表

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

14:00~15:40 二次審查

ルーキー部門1人8分のリード審査

- 一次審査通過者10名が、プレゼンターとしての力量を アピール! 指定の人気CDの楽曲が使われます。
- ※指定時間帯に、アマチュア部門の二次審査あり

16:10 二次審查結果発表

16:40~18:40 最終審査

ルーキー部門1人20分のリード審査 クラス構成、指導スキル、コミュニケーションスキルで勝負

※指定時間帯に、アマチュア部門の最終審査あり!

19:00 表彰式

ルーキー部門優勝者には 優勝賞金10万円

プレゼント!



# ネーミングライツ決定!

田口 優喜(TAGUCHI YUUKI)さん プロデュース

洗練されたデザインが人気のELEVEN ELEVENが ルーキーコンテスト2021のネーミングライツに決定しました! 予選通過者にはELEVEN ELEVENのTシャツがプレゼントされます。



# NESTA トレーナーズアライアン

# RAINERS ALLIANCE

GET INFORMED. GET INSPIRED. GET CONNECTED.

ズアライアンス WEB サイトでは、業界を牽引する超一流の加盟企業とともに、「トレ <mark>今知りたい情報」「今知っておくべき最新情報」</mark>を日々お届けしています。パーソナルトレーニングに関することだけでなく、ビジネスやセールス、法律、栄養、マシンに関することなど、多種多様な情報が満載。 「知りたいことをすぐに知れる WEB サイト」を、ぜひお楽しみください。

パーツナルトレーナーに必要な

400を超えるコラム・動画が無料で観られる・読める!

























## ●パーソナルトレーニング

- ・なぜ体重が増えたり減ったりするのか?
- クライアントへのフィードバックの構成
- ・スクワットは身体に良いのか?
- ・「筋肉を増やす」と「体重を減らす」の真実
- ・ストレッチによる筋力アップと柔軟性向上
- ・キュッと上がった美尻の作り方をプロが伝授!
- ・体調不良の時のエクササイズ
- ・ケトルベルを用いた効果的なワークアウト
- 子どもの発育・発達とゴールデンエイジ
- 気難しいクライアントへの接し方
- ・スポットリダクション (部位トレ)の神話
- ・「健康である」と「健康に見える」の違い

#### ●栄養 & サプリメント

- ・空腹と過食のコントロール
- ・料理ができない時のヘルシーな食事
- ・プロバイオティクスとフィットネス
- ・結局アルコールって、良いの?悪いの?
- 糖類・糖質の「ゼロ」と「オフ」
- 運動前後の栄養摂取

#### ●法務

- ・訴訟リスク軽減のための免責同意書の重要性
- ・クライアントと恋愛関係に陥るリスク
- ・トレーナーのための業務範囲 ~医学的指導と助言編~
- ・パーソナルトレーナーの仕事内容
- ・債務不履行って?
- ・どうする?マッサージを依頼された時
- ・気になる損害賠償請求の金額

#### ●施設 & マシン

- ・比較!トレッドミルと屋外のランニング
- ・女性クライアントにオススメのマシン 5選
- ・漕ぐだけじゃない!バイクの6つの効果
- ・トレッドミルはここを掃除するだけで長持ちに!
- ・王道レッグエクササイズマシン 4 選!
- マシンのメンテナンスや購入に悩むとき
- ・ジムをアップグレードすべき 4 つの理由
- ・魅力的な店舗空間づくり

#### ●セールス & マーケティング

- ・中小企業は大企業に勝てないのか?
- ・価格勝負の落とし穴
- ・独立で準備すべきマーケティング戦略6選
- ・キャリア開発のアイデア 7 選!
- ・トレーナー的「外部環境」調査
- ・人はモノではなく「感情」を買う生き物
- ・お客様はどこにいるのか?
- ・マイクロインフルエンサーになるには?
- ・トレーナーのコミュニケーション技術

#### ●ビジネス

- ・収入の柱の増やし方
- ・ジム運営の前に考えるべき 5 つのポイント
- ・ニッチへのビジネス
- ・ビジネスゴール設定のための 3D アプローチ
- ・「もっと稼ぐにはどうする?」 の答え
- ・トレーナービジネス発展の 10 のヒント ・スタジオ経営が失敗する 10 の理由
- ・収益を倍増させるネットワーク構築術
- ・中小企業は大企業に勝てないのか?











...etc



Exercise Your Infinite Possibilities



運動指導の基本となる機能解剖 学。理解を深めるほど運動効果は 驚くほど上がります。基礎〜応用 まで幅広い知識を持つ指導者へ。



体の可動域は「見る」時代。運動 効果を最大限に高められる最先端 ツールを用いたセッションで、顧 客満足度を最大に導きましょう。



国民病とも呼ばれる腰痛予防・改 善の専門家は全世代の人々に求め られています。「痛み」に応えるト レーナーを目指します。



「魅せる体」をつくるスペシャリスト を育成します。 安全で効果的なボ ディメイクの基本や、 コンテストで 勝つのための体作りの専門家へ。



介護・高齢者施設に携わる方も必見。 これからのさらなる高齢者社 会には、専門知識を持つトレーナー の活躍が必要不可欠です。

# 



# パーソナルトレーナーの資格ならNESTA

# About NESTA スペシャリスト資格

NESTA がご提供するスペシャリスト資格は全 26 資格。そのどれもがクライアントの細分化されたニーズを満たす強力な武器となります。パーソナルトレーナーとして身につけるべき知識と同時に、より深い専門性やその特性を活かせるビジネススキルで、どんなニーズにも的確に応えることのできる存在こそがプロフェッショナルです。NESTA では、長年現場で活躍してきた一流の講師陣が、皆様の学習をあらゆる点で徹底サポートするため、初心者でも安心して受講いただけます。フィットネスに関するあらゆる分野のスペシャリストとして、唯一無二のサービスを提供できるトレーナーを目指しましょう!

# About NESTA PFT 資格

NESTA が世界中のパーソナルトレーナーに選ばれる理由は、「世界標準の規格」だから。人材育成のプロである私たち NESTA が提供するカリキュラムは他に類を見せません。個人の経験に頼らない確かな知識や技術だけでなく、さらにビジネススキルも身につけられるのは、NESTA PFT 資格だけ。トレーナーとして生きていくためには、流行に左右されない本物の知識に加え、優れたビジネス感覚を養い、多様化するクライアントのニーズに応えなければなりません。そのようなプロを数多く育ててきた NESTA だからこそご提供できる納得のカリキュラムを、ぜひあなたも体験してください。

FOR MORE INFORMATION CONTACT tokyo@nesta-gfj.com

NESTA PFT・スペシャリスト資格認定講習会は、東京・大阪・名古屋・九州・北海道にて随時開催中。受験・受講に関する詳細、お申込は今すぐ右記 QR コードからチェック!





# TRX Training Japan 10周年記念 オンライントレーニングイベント

2021年10月9日(土)・10日(日) @オンライン

TRX Training Japan株式会社は、2021年8月15日をもって、設立10周年を迎えた。本場アメリカ以外で10周年を迎えた支社は、日本が初めて。

2日にわたって開催された10周年を記念したオンラインイベントには、約40名のインストラクター・トレーニング愛好者がオンタイムで参加(申込者数100名超、後日アーカイブ配信あり)。全国各地のTRXコースインストラクターが、TRXプログラムやトレーニングTipを惜しみなく提供した。

イベントでは、人気のTRXワークアウトプログラムの他、ヨガやピラティスなどのプログラムも実施された。トレーニングを通して汗をかいたり、他の方々と交流したりすることにより、心と身体をリフレッシュできた人が多かったようだ。イベントに参加したインストラクターからは、「コロナにより、インストラクター同士で会える機会が減っているので、今回画面越しでも会うことができてワクワクしました!|などの声が寄せられた。

イベント2日目の最後には、TRXトレーニング創業者のランディ・ヘトリック氏が登壇。TRX Japanの立ち上げ時に来日して各スポーツクラブを回った話や、今まで信じてついてきてくれたインストラクターやお客様へ感謝の意が述べられた。

アメリカで17年、日本で10年続いてきたTRXトレーニング。今後もより一層、日本、そして世界で、TRXの輪が広がっていくことに期待したい。



イベントの最後に登壇したTRXトレーニング 創業者のランディ・ヘトリック氏



全国各地から約40名がオンライン参加



オンライントレーニングTip を担当した野田勝さん



2日目のTRXムーブメントプレップを担当した岩沢陽介さん



渋谷スタジオからオンライン配信を行った、ヨガ担当の近江千裕さん

# ナイトプールフィットネス2

# 2021年9月12日(日)

@トゥリトネススイミング有明

●企画・主催 オフィストゥリトネス、Team Agua

昨年9月に開催され、大好評だったナイトプールフィットネス。第2弾となる今年は、昨年以上に会場内の照明が増強され、曲やプログラムに合わせた個性的なライティングが施された。

イベント中盤で実施された「SHOW TIME!!~タイムトリップヒットソング~」では、1970年代にヒットした『学園天国』をはじめとする各年代の流行ソングに合わせて、幅広い年代の人がエクササイズを楽しんだ。その後、トゥリトネスミニショーとして、アーティスティックスイミング要素が入ったショーが繰り広げられ、参加者を巻き込んだパフォーマンスで会場が笑いに包まれる場面も。

イベントの大トリは、アクアエクササイズで有名な露久保俊彦インストラクターによるダンスプログラム。ヨガやアクアを専門とするインストラクターから一般人まで、この日最多の約35名が参加し、オリジナルの振付で会場が一体となった瞬間が印象的だった。

全プログラム終了後、主催のTeam Agua共同主宰・露 久保さんは「コロナ第4波が来始めた今年3月にオフィストゥリトネスの不破さんに会いに行き、本イベントの開催 を決めました。開催できるか不安でしたが、今日のイベントを終えて改めて、ライブでフィットネスを楽しめるありがたさを感じました。来年は参加者50名を目指して開催できるように頑張ります!」と語った。

さらなるレベルアップが期待されるナイトプールフィット ネス。次回開催も乞うご期待!

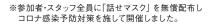


高橋彩さん&森恵里香さんによるSHOW TIME





ダイナミックな演技で会場を沸かせた





# SPARTAN RACE NIIGATA TRIFECTA WEEKEND

2021年9月18日(土)·19日(日)

@ガーラ湯沢スキー場(新潟)

●企画·主催 株式会社SRJ

世界42か国で参加者数100万人以上、年間観客者数30万人以上の世界最高峰障害物レース「SPARTAN RACE(スパルタンレース)」。

2021年度第3弾となる新潟県GALA湯沢スキー場でのレースは、日本初開催となる"TRIFECTA WEEKEND" として開催された。TRIFECTA(トライフェクタ)とは、規定の1年を通しSPRINT-SUPER-BEAST全でのレースに参加しフィニッシュすることを言うが、今回は、週末の2日間だけでTRIFECTAを達成するという特別なレース。秋晴れの心地よい青空の下、20代~30代を中心に約3,500名の出場者が会場に集結し、日本国内でこれまでに開催されたスパルタンレース史上最も過酷なコースに挑戦した。

BEAST(20km・30障害物)では、5回以上参加のリピーターコア層が約40%と経験者層が挑んだ。一方で、SPRINT (5km・20障害物)とSUPER(10km・25障害物)では初参加者も多く、特にオープン(一般)参加者が最も多く賑わいをみせた。

オープンカテゴリーは初心者の方が多く、チームでお互いに応援し合い、協力し合って障害物に挑んでいた。そこには、みんなで「スパルタンとして共に乗り越えていく」という結束力や絆が生まれる。障害物をクリアできなくても、バーピージャンプをすれば、挑戦が続けられ、そして、フィニッシュとともにこみ上げる感動と、レースを通して呼び起された自身の中の"障害を乗り越えるエネルギー"を感じることができる。

レース後にはたくさんの笑顔が溢れたSPARTAN RACE。みなさんもぜひ、次回開催時に参加されてみてはいかがだろうか。



# BodyBase FITNESS CAMP

2021年10月2日(土)

@海浜幕張公園(千葉)

●認定コーチ 関拓美さん 株式会社ボディベース

全国的に緊急事態宣言が明けて初めての土曜日。

千葉県の海浜幕張公園で、BodyBase FITNESS CAMPが開催された。

「みんなで&楽しく&ココロとカラダを動かす!」をコンセプトに、台風一過の快晴の空が広がる中で実施された。

フィットネスキャンプ認定コーチの関拓美さんが「何より楽しさを重視して行いました。ジムとは異なる環境で、普段とは違った動作を行うことで、身体への新鮮な刺激や気づきを感じていただきたいです」と話すとおり、参加されたメンバーの方からも喜びの声が届いた。

10月中は、イベントとして隔週で実施していく。



「今日は、フィットネスキャンプに参加させていただき、ありがとうございました。とっても、 楽しかったです!! 芝生と青空の中で体を動かすことが、こんなに気持ちがいいとは!普段 使わない動きに、いい汗かけて、清々しくなれました。

スタッフの皆様のおかげです。本当にありがとうございます。陽射しが強かったのが、逆に、 大人の運動会や部活みたいでした。他の会員さんとも、初めてなのに、すぐに笑いあうこと ができて、楽しかったです。きっと身体動かしながら、一つのことを共有できたからですね。 これからも、楽しみです。今後ともよろしくお願いいたします」









event 05

# FITNESS CAMP 認定コーチ養成講座

2021年9月30日(木)

@オリンピアスポーツクラブ (三重県四日市市)

●講師 友岡和彦さん 森陽さん

三重県四日市市のスポーツクラブ「オリンピアスポーツクラブ」で、 FITNESS CAMP認定コーチ養成講座を開催。18名の認定コーチ が誕生した。

オリンピアスポーツクラブは、同エリア最大規模のクラブで、洗練された空間と「美」「癒」「健」を兼ね備えた洗練された空間を提供。さらに、周辺は緑の多い公園や河原も多く、アウトドアでのフィットネスキャンプとともに、キッズスクールなどでの展開も計画している。

養成講座を修了したコーチたちからは、今後の指導に活かしたいという声が寄せられた。

「コロナ禍で、しばらくリアルでの指導者講習やワークショップもなかったので、とても貴重な機会になりました」

「ファンクショナルトレーニングに理解が深まってパーソナル指導にも活かせると感じました」

「キッズの指導にも活かせると感じました」

FITNESS CAMPでは 社内体験会や、出張認定コーチ養成講座も承っています

ファンクショナルトレーニング FITNESSCAMP

検索

# リフォーマーと天井ミラーで行う 30分ピラティスで 新たなライフスタイルを



南埜彩香さん Ayaka Minamino Pilates Mirror 二子玉川店責任者

今年6月、全身が映るほどの大きなミラーを天井に設置したピラティススタジオ 「Pilates Mirror (ピラティスミラー)」1 号店がオープンした。 この革新的なスタジオ設計の背景、コンセプト、今後の抱負について、 ピラティスミラー二子玉川店責任者兼インストラクターの南埜彩香さんに訊いた。

2021年6月、コナミスポーツ株式会社は、全てのプログラムがリフォーマーと天井ミラーのセットで行われる女性限定ピラティススタジオを二子玉川にオープンさせた。天井一面にミラーがあることで、仰向けの状態でも常に自身の姿勢を確認することができる画期的なスタジオだ。さらにリフォーマーを使うことで、初心者でも正しいフォームを身に付けることができるため、30分という短時間でも効果的なエクササイズが可能となる。リフォーマー×ミラーという設計は、ピラティス初心者の目線で考え、開発されたもの。「天井の鏡があるともっとわかりやすい」という初心者の方の実体験がもとになっている。

1号店の二子玉川店責任者でありインストラクターの南埜彩香さんは『ピラティスミラー』の魅力についてこう話す。

「仕事や子育てで忙しく、自分の時間が取りにくい30~40代の女性でも、シューズなどの荷物や着替えもいらず、サッと来て30分身体を動かしてパッと帰ることができます。その手軽さから、うまく生活に取り入れていただいています。時間に余裕があれば、レッスンの20分前からセ

ルフトレーニングも可能です。プログラムの種類も、初心者から上級者まで対応できるようにしており、また、ストレッチから体幹トレーニングなど幅広くご用意していますので、目的にあったレッスンを選んで受けていただけます」

レッスン予約はオンラインで開始15分前まで可能、という事も忙しい女性にはうれしいサービスだ。

スタジオはナチュラルな印象で、緑やオフホワイトを基調としたやわらかな色合いとなっている。床や壁にも窓からやさしい光が差し込む落ち着いた雰囲気。照明やアロマなどのアイテムからは、親しみやすいシンプルな空間のなかにもこだわりが感じられる。

レッスンは最大6名までと少人数制をとっており、新型コロナウイルス感染防止対策の徹底は もちろん、インストラクターによるきめ細やかな サポートも生きている。

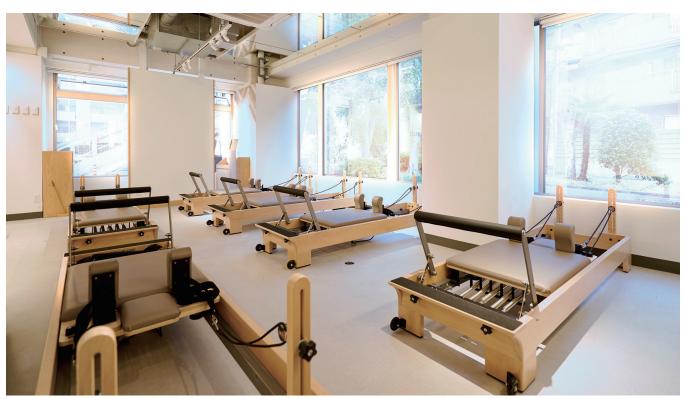
「お客様のご要望を聞きながら、30分で気持ち をリフレッシュできて、効果が出るようなレッス ンをご提供していきます。地域の多くの方に参 加いただき、健康維持のサポートをさせていた だきたいと思っています」

地域貢献、社会貢献への想いを語る南埜さん。

今後、コナミスポーツ株式会社は『ピラティス ミラー』のフランチャイズオーナーを積極的に募 集し、全国に店舗を増やし、事業拡大を目指す。 最後に今後のフランチャイズオーナーへメッ セージをくれた。

「みんなでピラティスを広めて、ピラティスをもっと身近なものに、ひとつのムーブメントにしていきたいと思っています。ピラティスを通して新しいライフスタイルを一緒に作り上げていきましょう!









# ミラーを使った女性専用マシンピラティススタジオ

# 日本の女性を ずっと もっと ポジティブで美しく

ピラティスミラーは、天井にミラー(鏡)を設置。 仰向けの状態でも、正しいフォームをチェックしながら 効果的なエクササイズを実現します。 女性限定の少人数空間で行うピラティススタジオです。

### ピラティススタジオの オーナーになってみませんか?

ピラティスミラーは フランチャイズオーナー様を募集しております。 ご興味のある方は、 下記問い合わせ先までご連絡ください。







資料請求・お問い合わせ コナミスポーツ株式会社

問い合わせフォーム → (お問い合わせ種類は「ピラティスミラー」を 選択してください)



ピラティスミラー公式サイト 〒158-0094



# フィットネス・スポーツ第 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ます。 ご興味のある企業様はお気軽にお問い合わせください。

出店企業様は、 申込者に配布する デジタルブック 『リクルートマガジン』 への広告掲載も可能!

企業情報や 社員インタビューを 掲載できます







# 開催日程決定!

# 2022年2月24日 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 株式会社東祥

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。

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

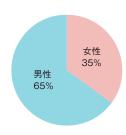
2021年2月25日 €

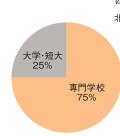
オンライン開催(zoom)

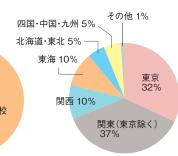


お申込者数:約630名

申込者属性:下記グラフ参照







出展企業

**HOLIDAY** 

Last Wellness

TOTAL Workout





協賛企業



後援団体









# メディカルフィットネス シニアフィットネス

医学・運動生理学の要素を取り入れたフィットネスや、 生活習慣病・介護などの予防・改善を目的としたトレーニングについてまとめました。

特集

# 医科学的根拠に基づき 全世代の健康に貢献するメディカルフィットネス



神谷具巳さん Tomomi Kantani 医療法人社団和風会 メディカルフィットネス 事業部 部長 日本身体管理学協会理事 スモールジム協会理事

「医療と健康づくりは近しく相性が良いようで壁があります。なるべくその壁を取っ払って、一つのサービスとして提供しようと目標を置いています。メディカルフィットネスは3施設(青梅・武蔵境・所沢)を運営しており、医師・フィットネススタッフなどの専門家がチームとなって、内科系、整形外科系などに不安がある方、若年層から高齢者まであらゆる年代の方に安心してご利用いただける施設になっています」

こう話すのは、医療法人社団・和風会メディカルフィットネス事業部部長の神谷具 巳さん。

和風会の予防医学に基づくメディカルフィットネスでは、まず併設されている医療施設で血液検査・心電図・尿検査などのメディカルチェックを行う。その後、健康運動指導士などが体力測定・行動変容カウンセリングなどのフィットネスチェックで個々の身体の状態を把握する。その結果に基づいたオーダーメイドのプログラムを作り、マンツーマンでの健康習慣の指導とトレーニングの実践フォローをしていく。1回30分、全10回コースが基本となっている。

「トレーニング指導では、有酸素運動と筋トレ、プールでのウォーキングなど組み合わせ、なるべく一回の負担が大きくならないようにし、細く長く続けて頂くようにしています。」と神谷さん。 継続率は驚異の70%以上。継続している方はメディカルチェックの数値も年々向上しているという。

今後は免疫に関する検査と組み合わせた サービスの開発にも着手し、健康な生活習慣 に役立てて行きたいと抱負を語ってくれた。



明るく広々としたスペースで「細く長く」運動を継続している。



併設しているクリニックで定期的にメディカルチェックを実施。



専門家チームで毎日のトレーニングをサポート。

#### メディカルフィットネス事業拡大! 地域の皆様の健康を一緒に支えるスタッフ大募集!

仕事内容

①正社員:ご利用者様や地域での健康関連指導全般、施設運営業務、営業、マネジメント業務等、

新規事業所の立ち上げなど メディカルフィットネス事業に関わる業務全般

②パート:地域での介護予防指導、施設内利用者様への各種指導全般など

③看護師、管理栄養士の方で地域介護予防指導・保健指導など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



#### 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



# 高齢者がパーソナルトレーナに 求めているものは何か?



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。東京学芸大学生ャー。東京学芸大学生涯学習専攻卒業後、旅行ト部門でキャリアを積み入社。

超高齢社会に突入している日本。高齢者 という定義があいまいであることを認識して いるだろう。

「介護保険は65歳以上、定年退職は60歳以上、『シニア割は55歳以上』と設定する施設もあります。フィットネスの現場では、『高齢者』という言葉を鵜呑みにしてしまうと、対象者の実態に合わせたプログラムを提供する事ができないばかりか、適切な接し方もできないことになります。その結果、『選ばれないトレーナー』になってしまいます」と話すのは、NESTA JAPAN・相羽茉梨子さん。

高齢者がトレーナーに何を望んでいるのかを考えてみて欲しい。肉体美や疲れにくさを望む人もいるが、ほとんどの人は『コミュニティ』を求めている。本来人は『話すことで癒される生き物』。退職し1人の時間が増えた高齢者は、余計にその欲求が高まると考えられる。つまり彼らは、トレーナーやフィットネスにコミュニティの要素を求めているのだ。高齢者指導をする年齢の若いトレーナーは、『高齢者がどう考え、何を求めているのか』を的確に察知してそのニーズを満たせるプログラムやコミュニティを作れなければ、喜ばれるサポートはできない。

NESTAシニアフィットネストレーナー資格は、高齢者への運動指導のスペシャリストを育成する資格。高齢者への運動指導は、高齢者だけに当てはまる理論や実技を学ばなければならない。ぜひ、高齢者に適切な運動プログラムとコミュニティを提供できるトレーナーを目指して欲しい。



「高齢者」と一口に言っても、その定義は曖昧であり、トレーナーは場面ごとに判断する能力が必要になる。



高齢者はフィットネスの場に「コミュニティ」を求めている



高齢者は高齢者の適切な運動プログラムがあることを理解すべきである。

# 高齢者のニーズを読み取り、満たすことのできるトレーナーになるために学ぶべきこと NESTAシニアフィットネストレーナー

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」のトレーナーはでは勝ち残れない時代となっているのです。

それは高齢者への運動指導も同様です。若年者とは身体的にも精神的にも状況 の違う高齢者に対し、若いクライアントへの指導と同じようにプログラムを設計してしまうと、むしろ高齢者の体に悪影響を与えてしまう可能性さえあるのです。

またさまざまな経験をしてきた高齢者に対しては、高齢者の体の状況をくんだ適切なプログラムを作成し、そして心の状態までケアできるようなサービスを行わなければなりません。NESTAの提供するシニアフィットネストレーナー資格は、そのように一人ひとり全く異なる体、経験を持つ高齢者に適切な指導ができるトレーナーを育成する資格認定講習会です。超高齢社会で生き残るトレーナーになるために、ぜひシニアフィットネストレーナー資格にチャレンジしてみてください。



## NESTA JAPAN事務局

www.nesta-gfj.com TEL: 03-5289-7565 MAIL: tokyo@nesta-gfj.com



# 医師とフィジカルトレーナーの密な連携で 処方後の定期的・継続的な運動機会を提供

シンワメディカルリゾートは、医療法42 条の施設として厚労省にも認定されている、 従来の健診施設に対する既成概念を超えた 医療リゾート。心身を癒せるスパトリート メントなどが受けられる他、メディカル フィットネスで健康プログラムを実践しな がら、人間ドック・健康診断が受けられる。

本施設で展開されている「シンワメソッ ド」は、質の高い医学・運動生理学の論文を もとに医師を含む専門家チームが研究を重 ね、開発された。医師と専任のフィジカルト レーナーが密に連携を図り、会員様の「現状 把握」もメディカル的観点とフィジカル的 観点双方からチェックするのが特徴だ。医 学的検査では医療機関だからできる心電図・ 血糖値・血圧・肺や腎・肝機能など様々な チェックを行い、フィジカル的検査では、筋 肉量、体脂肪率、心肺持久力、柔軟性、筋パ ワー、バランス、歩行能力など多方面から チェックを行う。

これらの結果をもとに一人ひとりの状態 に合わせて運動種目・強度・頻度などを割り 出し、各種マシンを用いたプログラムや、仲 間と楽しく運動ができるグループレッスン などを幅広く提案。トレーナーにより作成 されたこれらの運動プログラムは、施設内 の各マシンや各自のスマホアプリとも連携 しており、運動が苦手な方でも習慣化しや すい工夫がなされている。

高齢化社会において、医療分野との連携が より一層重要になるフィットネス業界。今 後もメディカルフィットネスの動向に注目 していきたい。



インテリアデザイナーやアートディレクターなどの力を集結させた施設内のデザイン



従来の健診施設に対する既成概念を覆すため、 玄関のデザインにもこだわっている。



写真右手は、人目を気にすることなくトレーニング可能な プライベートマシンスペース

# メディカルフィットネス施設でトレーナー(正社員・パート)大募集!

勤務地

仕事内容

与

勤務時間 申込方法 シンワメディカルリゾート八千代(千葉県八千代市米本2167-8 Shinwa medical resort3階)

メディカルフィットネスでのトレーナー業務(運動指導、グループレッスンなど)、会員様のメディカルチェックや事務処理など

①正社員:月給220,000円~310,000円 ※経験・スキルにより手当考慮 ②パート:時給1,000円~1,200円

①9:30~18:30/13:00~22:00(シフト制) ②17:00~22:00(月~金)、15:00~19:00(土・祝)

FitnessJob(以下、QRコード) よりお申込みください。

# Shinwa medical resort

### Shinwa medical resort

医療法人社団心和会(八千代市病院内・人事部) E-mail:recruit@harmonichearts.or.jp TEL:047-488-1511



# 「したい」を「できる」に! 桜十字の新感覚ジムメソッド



越智直彦さん Naohiko Ochi Let`sリハ!白山駅前店 管理者 健康運動指導士

介護予防、自立支援、認知症予防など、『予防』を中心に据えたサービスを提供している株式会社桜十字が手掛ける『Let'sリハ!』は、国家資格である理学療法士、作業療法士がそのメソッドを開発している。

「施設では医療の現場で用いられるマシンを使用し、一人ひとりの状態を数値化して課題を可視化することで、明確な目標を定めます。ひと月に一度、筋力や柔軟性などの体力測定を行い、トレーニングを進めていますが、より効果を実感して頂く事に注力しています」と語るのは、健康運動指導士の資格を持ち、白山駅前店管理者の越智直彦さん。

地域包括センターや自治体、高齢者相談センターのケアマネージャーとの情報共有を密にし、症例の特性を理解しながら、適切な運動をする事により、筋力向上、歩行や動作の安定度が増すという。

「高齢者に限らず、適切な運動を継続していく事が大切です。『Let'sリハ!』では、利用者の方の機能改善に特化しているトレーニングプログラムが特徴で、1回3時間程度のグループエクササイズや、マシントレーニング・個別トレーニングをして頂き、できるだけ効果を出せるよう、また、生き生きとした生活が出来るようトレーナーは日々努力を重ねています」

現在、日本の総人口に占める高齢者人口の割合は28.1%となり、前年の27.7%と比較すると0.4ポイント増加と、過去最高値となっている

「より良い高齢社会の実現に貢献する」と将来の抱負を語る越智さん。利用者の方と語り合う笑顔が印象的だ。



明るく広々とした空間に本格的なトレーニングマシンが並ぶ。



個々のペースでトレーニング。 継続することで、持久力や筋力アップの効果がみられる。



グループエクササイズで負荷を付けたトレーニング。 一人ひとりに合った負荷をかける。

# 『Let'sリハ!』業界未経験歓迎!

# シニア向け機能改善ジムのトレーニング担当スタッフを大募集!

★新規出店計画多数、東京・大阪・名古屋同時募集!フィットネス、医療など異業界での経験をシニアフィットネスに活かしていただける方を求めています!

雇用形態 | 正社員

**募集職種** ①トレーナー ②マネージャー ③理学療法士

応募資格 自動車運転免許(AT限定可) 必須・グループ指導経験者大歓迎 ★無資格OK!

<歓迎資格>·NSCA-CPT·NESTA-PFT·JATI-ATI·健康運動指導士·健康運動実践指導者·理学療法士·柔道整復師

無資格のスタッフも多数在籍していますので安心してご応募ください!未経験者OK!経験者優遇!

**応募方法** FitnessJobよりご応募ください。お気軽にお問合せください! TEL:03-6854-0876 (担当:竹端)

# Let's LU!

# 株式会社桜十字『Let'sリハ!』

〒105-6003 東京都港区虎ノ門4-3-1 城山トラストタワー3F TEL:03-6854-0876 (担当:竹端)

URL: https://www.sakurajyuji.jp/our-business/senior-fitness/



日本マタニティフィットネス協会(JMFA)からお知らせ /

# 2021年11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

# 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)

※申込締切:11/5(金)まで

# 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:Studio growpoint (東京豊島区・南長崎)

# 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: Studio growpoint (東京豊島区・南長崎)

# ヾビービクス&ベビーヨカ

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 OKJ芽育スタジオ (東京品川区・青物横丁)

# 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 Studio growpoint (東京豊島区・南長崎)

受講料 88,330円 → 79,497円

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。

# ママヨガwithベビー

受講料 126,995円 → 114,296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! トレーニングスタジオ様からのプログラム導入のお問い合わせも増えております!

※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



# ・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



# EXERCISE YOUR INFINITE POSSIBILITIES

# **折時でで求められる能力**

マネージャーの役割は、チームを円滑に動かすこと

皆さんはマネージャーの役割をどのよう に感じていますか?「責任が重い」「売上の ことばかり言われる」「お客様のクレーム対 応に追われる」などとネガティブなイメー ジを口にする方もいます。そのような方は、 マネージャーとして大切な部分を忘れてい るか、気がついていないのでしょう。マネー ジャーは「管理者」「監督者」「責任者」という イメージが強いかもしれませんが、それ以 上にチームの動きをよくする「潤滑油」の役 割を担っています。

優秀と言われるマネージャーの特徴には、 良く動く」ということがあげられます。車 のエンジンのように、性能を発揮し続け壊 れないようにする役目は、潤滑油である「エ ンジンオイル」です。マネージャーも同様に スタッフ同士の関係を円滑にし、その関係 そして魅力が壊れないようにするために絶 えず動き続けなければならないのです。

フィットネスの現場においては「お客様 - 同士の業務を円滑にし、スキルを高める」 「上司・部下の意思を適切に共有し、実践で きるようにする | などのような行動がマネ - に求められる役割です。

このように、社内の円滑な活動が促進さ れるとどんなメリットがあるのでしょうか。

- ●上司とスタッフの信頼関係が高まる
- ●トレーナー同士の良い競争が生まれる
- ●お客様との信頼関係が強化される

その結果、多くのお客様が充実感を味わう ことになるでしょう。充実感があるから、退 会する人が少なくなり、そして会員数は増 加するということです。このように、オーナ ー、スタッフ、トレーナー、お客様という4 者の円滑な関係が成り立てば、お客様は必 ず居心地の良さを感じるはずです。そのお 客様が楽しそうに話す様子をみていると、 その家族や友人も入会したくなるでしょう。 大切なのは、このような周りの人への「ロコ

ーの役目はあくまで 「売上アップ」です。 つ

### Profile 東奈々



せ、監視しているだけでは円滑な関係づくりはできないのです。マネージャーは人一倍動き、チームが停滞しないように動き、 うまでもなく、<mark>これはサービスの基本です</mark> よね。優秀なマネージャーは、常に動き、チ ームを円滑に動かし、お客様の居心地の良 い場所を提供し、会員増加につなげている のです。それが結果として売上アップにつ ながり、新たなチャレンジに使うことがで きる資源 (人・物・金・情報)を手にすること

怒鳴るだけ」の状態から抜け出さねば、チー ムは強くなりません。本来あるべき役割を 認識し、優秀なマネージャーへ飛躍してい

NESTAでは、PFTゼミコース・クラブマネ ジメントスペシャリストなどの講座でより 詳しくマネジメントを学習する機会があり ます。ぜひ、皆さんのキャリアアップに役立



2009 Trainer of the Year!

# トレーナーのための読書入門

vol.69 • 「お客様に響くライティングのための2冊」

Profile 高橋順彦

パーソナルトレーニングスタ 『名古屋トレーナー勉強会』を 開催。 NEXTトレーナー・オブ



ための具体的な行動を呼びかける 「Action」:『行動』解決する あと〇日、 、最後、 、受賞、

正直など

期間限定、入門など な商品・サービスの提案を行う単語 易に取り入れられるように具体的 条件を絞込む単語。~でお悩みの方、 「Offer」:『提案』解決策を容 ¥断、どうぞ、新常識、ヒントなど arrow]:『絞込』買い手の

このように、どの場面で書く手 、認定な

株式会社nano14周年で社員写真 を撮りました

の根本原因を明らかにし解決への らうための単語。さあ、いざ、急募、 手が買い手の痛みを理解し、解決す めの単語。末路、格差、限界など 「Solution」: 『解決』問題 術を持っていることを感じても A f f inity]:『親近』売り

> してあり、 います。

です!

用方法を具体的に提案してくれて

文章自体の書き方も説明 とても実践的な書き方本

ど注目を浴びやすい単語とその活

「裏ワザ」「脱○○」「○○すぎる」な

また「バズる単語136」として

が抱えている痛みを明確にするた

「Problem」: 『問題』買い手

説明と単語の例を紹介します。 PASONAの順番でそれぞれの

ています。

トル例を惜しみなく共有してくれ 法則』『○○の声』など具体的なタイ 活用できる単語、文章例を提案して

レート

· 29]では『〇〇できる~つの

れる、大変実用的な書籍です。

「PASONAの法則」それぞれで

戦略、定番、3分間など アプローチ法を紹介する単語。コツ、 していきましょう!

ら、実践あるのみですので、ブログ、 グ力を向上させる書籍を2冊ご紹 介しました。読んでコツを把握した スブックなどでどんどん情報発信 ということで今回はライティン ote、インスタグラム、フェイ

株式会社nano代表取締役。

ジオナノ代表。毎月、自身のス タジオで運動指導者向けの

**売れるコピーライティング単語帖** 

神田昌典·布田順一

で多くの人に読んでもらえるため ブックなどSNSやオンライン上 うに、ブログ、note、フェイス

この1冊さえあればいい」とあるよ

サブタイトルが「バズる記事には

のコツを紹介している書籍です。

「初心者でもバズるタイトルテンプ

紹介します。

力を養うためにオススメの2冊を まっています。そこでライティング ライティング力の必要性は益々高 配布用のチラシまで、トレーナーも スブック、インスタ、ツイッター、 HP、ブログ、not ė フェイ

超ライティング大全

です

止

まっても救ってくれる優れモノ

東香名子

# マーケティング思考を養う 顧客創造のヒントでは34

### Profile 伊藤友紀

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



皆さま、こんにちは。いつもながら事例を そのものに対してインクジェット方式で色鮮 げています。こうなると必然的に段ボール

や通信販売で商品の魅力を伝える役割を果ができます。 たすようになりつつある旨を報じたものです。 りの店頭では商品一つひとつを品出しして はユーザーとブランドとの接点となるため、 特に現在は新型コロナによって顧客接点 陳列するのではなく、積み上げた段ボールの ブランドイメージを伝える手段としてそれを やユーザーの価値観など、様々な面での 一部を切り取り、そこから商品を取ってもら 重視するところも出てきているようです。 うようにしている店舗も増えています。これ はロープライスを実現するための作業負担 一充だと思います。従来であればモノを運ぶた みる、あるエリアを別な用途に使ってみる の軽減、コスト削減の一環として行われてい るものですが、そうした店舗側の状況も相 まって段ボールの果たす役割が広がってい さらにはブランドイメージの形成に寄与する になれば良いと思っています。 るのは確かでしょう。そうしたなか、段ボール など、これまで以上に価値提供の領域を広

交えた顧客創造につながるキーワードを取 やかに直接デジタル印刷をすることで、段 の存在意義も高まってくるでしょう。イン ボールが広義のパッケージになるし、棚の代 クジェット用のインクは従来の段ボールに 今月のキーワードは「価値の拡充」で、以前 わりも果たします。そんな店舗側のオペレー 印刷するインクと比べてコスト的には割高 に日経産業新聞の記事を見ていて「なるほど ション上の利便性だけに留まらず、段ボール になるようですが、それでも先に触れたよ な」と感じたのが、デジタル印刷をした段 に色鮮やかにデジタル印刷ができることで、 うな点や小ロット、短納期といった要素も ボールです。こちらは「段ボール鮮やか 販 棚に積まれた段ボールが商品案内のPOPで 含めて、引き合いが強まっているようです。 促ツール」と題した記事で、段ボールが店頭 あるかのように販促ツールの役割も担うこと

昨今、ディスカウントストアを中心に小売 りですが、段ボールのような配送パッケージ のようなことを考えていく必要があります。

これらは段ボールとしては大きな価値の拡 来のプログラムに新たな要素を付加して めの入れ物に過ぎなかったわけですが、店舗など、自社の持っている強み、リソースを を助け、ユーザーの認知を高めて購入を促す、 再点検しながら、新たな価値を生む契機

今回の段ボールはそれを取り巻く様々な 状況変化によって生じた価値の拡充では その他、現在はECでの販売額が右肩上がありますが、私たちも自らの事業領域でそ 変化が否応なく生じている状況です。従

# NEXT 12月号 特集予告

# ロナで生まれ変わる

コロナ禍を乗り越えて、世界のフィットネスが再起し始めている。

世界のフィットネス関係者が、いかに苦境を乗り越え

今後のフィットネス産業にどんな展望を抱いているのか。

2021年10月14日~16日に開催された第40回記念IHRSAコンベンションから

最新情報をまとめる。

# NEXT Fitness+Job 広告掲載のご案内

お申込締日 11月3日(水)

誌面校了日 11月10日(水)18:00まで

誌面発行日 11月25日(木)

『FitnessJob』公開期間 10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



新店舗オープンの募集や未経験者歓迎の新情報を掲載。 経験を生かしたい方も、未経験チャレンジをしたい方も 求人サイト「Fitness Job」と併せて最新情報をチェックしましょう!

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 ヘアクセス、または

フィットネスジョブ





スマホの方は まずは QR コードで お試しください



メールマガジンで求人情報、養成コース等の 最新情報を配信中です

# あなたの能力・経験・魅力を活かしませんか? //

# 東武スポーツクラブ正社員 大募

東武グループの東武スポーツは、埼玉県・千葉県の地域に根差したスポーツクラブを展

駅からも近く、様々なお客様のニーズにお応えする各種トレーニングを提供しています。 研修制度も充実しており、未経験者の方にも安心して働くことができ、どなたでも活躍 できる環境です!

募集職種 インストラクター(正社員)

東武スポーツクラブ各店舗(埼玉・千葉10店舗)※詳細はHPから 勤務地 スイミング、マシンジム、スタジオインストラクター、フロント業務な 仕事内容

ど幅広くご活躍いただきます。

与 月給191,000円~350,000円(年齢、資格、経験考慮) 勤務時間 各事業所の勤務シフトによる(シフト制・実働8時間)

遇 各種社会保険完備、交通費支給、住宅手当、家族手当、指導手当、

休日休暇 4週8日制、年間108日

申込方法 FitnessJob(以下QRコード)よりご応募ください。

埼玉県越谷市南越谷1-11-4 東武新越谷駅ビルプラザ館3階 TEL: 048-989-6591











株式会社 東武スポーツ

# 求人

# 千葉

# 医療法人運営のメディカルフィットネスで

# トレーナー(正社員・パート)募集!

Shinwa medical fitnessは「健康のための理想的な身体づくり」を追求した

医療機関が運営する医療法42条認定のフィットネスクラブです。 今回はフィットネスジムでのトレーナーとして各専門職と連携し

医学的根拠に基づいた運動指導が出来る方を募集いたします!

### 募集要項

募集職種 トレーナー(正社員)

勤務地 シンワメディカルリゾート (千葉県八千代市米本2167-8 Shinwa medical resort3階)

仕事内容 メディカルフィットネスでのトレーナー業務(運動指導、グループレッスンなど)

・会員様のメディカルチェックや事務処理

・会員様のトレーニングのサポートやマシン操作等のフォロー、 その他付随する全般業務

月給220,000円~310,000円 ※経験・スキルにより手当考慮 勤務時間 9:30~18:30/13:00~22:00(シフト制)

遇 交通費支給、マイカー通勤可、社員食堂・カフェテリア(休憩室)完備

休日休暇 日曜日、その他シフトにより月9日(年間112日)

明るく元気におもてなしの心をもって利用者様とコミュニケーションができる方。

健康運動指導士・NSCA-CPTなどの有資格者歓迎!

申込方法 FitnessJobまたはお電話にてお申込みください。

シンワメディカルリゾート

医療法人社団心和会(八千代市病院内·人事部) E-mail:recruit@harmonichearts.or.jp TEL:047-488-1511



### パートも同時募集!

給 与 時給1.000円~1.200円

勤務時間 17:00~22:00(月~金) 15:00~19:00(土・祝)

※週3日程度 応墓資格 資格不要

(健康運動指導士であれば尚可)

▼ご応募





**▼**HP

# ◇ あなたの健康指導が地域の健康づくりに役立つ! //

健康づくりと医療のより良い融合を実現するためのメディカルフィットネス! 事業・チーム・個人が成長する環境で、チャレンジしてみませんか? 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
②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 各事業所の勤務シフトによる

勤務時間 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

(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 大阪·兵庫·愛知



水人

# ▲ 業界未経験歓迎 🌽

# シニア向け機能改善ジムの トレーニング担当スタッフを大募集!

★新規出店計画多数、東京・大阪・名古屋同時募集!

フィットネス、医療など異業界での経験を シニアフィットネスに活かしていただける方を求めています!



勤務形態 正社員 ジャンル

①トレーナー ②マネージャー ③理学療法士 仕事内容 高齢者を対象とする機能改善ジムの運営と機能改善ト

レーニング、グループレッスンの指導が中心です。

「身体は動かしたいけれど、フィットネスクラブは敷居が 高い」「サーキットスタジオは卒業してもっとリハビリをし

たい」

そんなお客様のニーズに応えるお仕事です。

勤務地 【東京】白山駅前·経堂駅前·吉祥寺·板橋

【愛知県】名古屋 【兵庫】芦屋 ①月給22万円~26万4000円 ②月給26万円~30万8510円

③月給25万円~28万4000円

勤務時間 8時00分~17時00分(休憩60分) 8時30分~17時30分(休憩60分)

※勤務地により異なります。

休日休暇 週休2日制、年間休日109日

賞与年3回、交通費支給(月上限3万)、社保完備、健康診 断(年1回)、制服貸与、昇給年1回、退職金(勤続5年以

上)※職種により異なります。

応募資格 自動車運転免許(AT限定可)必須・グループ指導経験者

大歓迎 ★無資格OK!

<歓迎資格>·NSCA-CPT·NESTA-PFT·JATI-ATI· 健康運動指導士・健康運動実践指導者・理学療法士・柔 道整復師 無資格のスタッフも多数在籍していますので 安心してご応募ください!未経験者OK!経験者優遇!

応募方法 FitnessJobよりご応募ください。

〒105-6003 東京都港区虎ノ門 4-3-1 城山トラストタワー 3F 株式会社桜十字 TEL: 03-6854-0876 (担当: 竹端) https://www.sakurajyuji.jp/our-business/senior-fitness/



# 求人 全国

# 「FEELCYCLE」店舗続々オープン予定! インストラクター募集!経験者歓迎!

9月にFEELCYCLE武蔵小杉オープン。またオンラインフィットネス「FEEL ANYWHERE」は販売直後に完売。常に話題のFEELCYCLEは今後も出店や FEEL ANYWHEREの追加販売など積極的に事業を拡大していきます。

拡大しているからこそ、インストラクターからスタートしても自分の努力次第で店長 やスーパーバイザーを目指せる環境があります。いつでもチャレンジが出来る会社 で一緒に成長していきましょう。

勤務形態 正計量

募集職種 インストラクター 仕事内容 ・レッスン提供

・スタジオ運営業務

・お客様対応/など 北海道エリア/東北エリア/ 勒務地 東関エリア/関東エリア/関 西エリア/中部エリア/四国 エリア/九州エリア

6:30~23:15(内7~10時間勤務) 勤務時間 ※1カ月単位の変形労働時間 休日休暇

制(週平均40時間以内) 调休2日制/(シフト制)その他 休日休暇は弊社規定による

月給23万円~(※地域手当含 む。北海道・東北・四国・中国・九 州エリアは月給22万5千円~)

昇給年1回·業績當与年2回·交 通費一部支給(50,000円まで/ 月)等

応募方法 FitnessJobよりご応募ください。





# 株式会社FEEL CONNECTION

〒104-0061東京都中央区銀座6-10-1 GINZA SIX 10F URL:https://recruit.feelconnection.co.jp/recruit/ Mail:recruiting@feelcycle.com



# 求人

仕事内容

### ≪新規オープン≫

東京

事業拡大に伴いトレーナー・ジムスタッフ大募集! 最先端トレーニングがトレーニングの幅を拡げます!

待

新橋・銀座で働きませんか? あなたの笑顔がお客様を笑顔に!

募集職種 ①リーダー(正社員)

②トレーナー(契約社員) ③トレーナー(パート)

④ジムスタッフ(パート)

①②「お客様を笑顔」にするこ とと店舗管理・運営 ③EMSパーソナルトレーニング

④施設のご案内・会員受付・手 続き・販促

勒務地 12Visiongym personal studio 渋谷

③Atem personal GYM 新橋 銀座

④【新店】Atem/MirrorFitness

新橋銀座ブース

①29:00~23:00のシフト制 ③15:00~20:30の間

④16:00~22:30の間 休日休暇

①②月8日 夏季·年末年始 ③④シフトによる

①月給250,000~300,000円 スタート②月給200,000~ 250.000円スタート③時給

1.200~1.500円 4時給1,200円~スタート

実績に伴うロイヤリティ、目標

達成ロイヤリティ

応募方法 FitnessJobよりご応募ください





# SEGMENT株式会社

〒105-0004 東京都港区新橋2-15-11橘ビル2F TEL:03-6910-2562 担当:小島·袴田 URL:https://atem-gym.com/



# スタジオ・アクア インストラクター募集!

『2022年初夏』 南流山店が移転オープンで生まれ変わります! スタジオ・アクア各ジャンル募集! 夜、土日レッスンできる方、歓迎いたします。

募集種目 オールジャンル 募集職種 インストラクター

勤務地 千葉県(勝田台店、我孫子店・ 習志野店・新松戸店・南流山 店・北国分店)、埼玉県(戸田

店・蕨店) 給 与 当社規定による 待 遇 交通費支給(上限あり) 応募資格 指導経験あり





応募方法 FitnessJobよりご応募くださ

ください。

連 絡 先

い。『希望のレッスンジャンル・

曜日・時間帯』を必ず記載して

追ってオーディションについて

のご連絡を差し上げます。

TEL 047-347-0510

担当:渡邊·坂田



# 株式会社南海公産 ユアースポーツ

千葉県松戸市新松戸3-127 TEL:047-347-0510 https://yoursports.co.ip/



# 求人東京

# 駒沢エリアに新規出店! トレーナー募集! 世田谷区用賀のトレーニングジム!!

▼TRY FIT - トライフィット - は「セミパーソナル」のトレーニングジムです。▼ 新店舗出店のため、店長候補、トレーナー募集致します。

- ●トレーナー・インストラクタースキルを活かしたい方。
- ●現在パーソナルトレーナーとして勤務され独立を考えている方。
- ●これからしっかり学んでいきたいという専門学生・大学生もぜひ相談してください。

勤務時間

募集職種 パーソナルトレーナー/店舗運営/マネジメント/その他

勤務形態 正社員・契約社員・業務委託・ パート・アルバイト

仕事内容 セミパーソナルトレーニング実施 【店舗運営全般】 ・トレーニング、トレーニングメ

ニューの更新提案
・簡易なフロント周りの業務一般

・間易なプロント周りの業務一般
・顧客情報の管理、入会手続き
【マネジメント業務】
・独立など将来経営に興味ある方

勤務地
①東急田園都市線用質駅、東急 大井町線上野毛駅。2駅利用可 ②東急田園都市線駒澤大学駅、 東急東横線都立大学駅、2駅利 田可

待 遇 社保完備/交通費支給/車・バイ ク通勤OK/施設利用可/正社



員登用あり/経験者・有資格者 歓迎/研修充実 研修制度 トレーナースキルアップ研修

トレーナースキルアップ研修 店長候補 月給33万円~40万 円(+インセンティブ)

トレーナー 月給27万円~33万円(+インセンティブ) アルバイト・パート 時給1,400円 能力・経験を考慮し決定

例) 8:30~18:30 13:00~22:30 8:30~14:00 18:00~22:30

<シフト制>

応募資格 ◆スポーツが好きな方、接客が 好きな方。

◆運動指導経験者、接客業経 験者の方歓迎いたします。 ★あなたの頑張り次第で評価し

ます! 応募方法 FitnessJobよりご応募ください



# TRY FIT -トライフィット-

TEL:03-6809-7332 mail:info@tryfit.jp 担当:嶋村



# 求人東京

# スタジオインストラクター オーディション開催!

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

雇用形態 業務委託

募集職種 インストラクター カテゴリー エアロビクス・ステップ・ダンス 系、プレコリオレッスン (ラディ カルフィットネス)

待 遇 交通費支給・施設利用可・ 車、バイク通勤可

**給 与** オーディション結果をふまえ 当社規定による

日 程 オーディション開催日 11月21日(日)12時~17時 11月23日(火)12時~17時 11月28日 (日) 12時~17時 会 場 fit nexus24 羽村

〒205-0002 東京都羽村市 栄町3-3-3 さくらモール2F JR青梅線小作駅下車。

コミュニティバス「はむらん」 SAKURA MALLバス停下車 徒歩0分。

応募資格 クラブを一緒に盛り上げて頂けるインストラクターを大募集。経験は問いません。

応募方法 FitnessJobよりご応募ください





# 株式会社フィットネクサス fit nexus24 羽村

〒205-0002 東京都羽村市栄町3-3-3 さくらモール2F TEL:042-533-5780 担当:中野 URL: https://fitnexus.jp/



# 求人

東京

# トレーニングルームの運営!

公共施設での介護予防のお仕事です。

介護予防・健康指導の企画、サポートなどができる 地域貢献度の高いお仕事です! 地域の方の交流や活動を一緒に支えてくれる方のご応募、 お待ちしております。

雇用形態 仕事内容 ①正社員(健康運動指導士) 給 ②パート(トレーナー)

公共施設での介護予防教室の指導・運営

トレーニングルームでのマシントレーニングの指導、補助・データ入力等事務作業・介護 予防イベントの企画・その他施

設運営に関する業務全般 勤務地 いきいきプラザ(神明・虎ノ門・ 三田)

勤務時間 日勤:8:30~17:30、遅番:12:30 ~21:30 ※休憩60分 **与** ①月給230,000~270,000円 ②時給1.150~1.300円

※資格、経験を考慮して決定 休日休暇 1②シフト制(4週8休) 1年間休日113日、6か月経過

後の年次有給休暇日数12日 詩 遇 ①②通勤費支給(上限50,000 円/月)、社保完備、決算賞与あ り、①確定拠出年金制度導入

応募資格 経験者、有資格者優遇。 応募方法 Fitness lobよりご応募ください





# 医療法人財団百葉の会

〒104-0061 東京都中央区銀座7-4-12 銀座メディカルビル7階 https://www.momohanokai.jp/



# スタジオインストラクター募集! 有酸素系プログラムの経験者の方大歓迎!

整形外科クリニックに併設された、開設して2年未満の綺麗な施設です。 メディカルフィットネスとして、多彩なプログラムをご提供しています!

\*オーディションはご応募により随時開催

\*オーディション募集種目:エアロビクス、ダンスなど(有酸素系)

雇用形態

業務委託

東海メディカルフィットネスス ポーツセンター

(南加木屋駅徒歩7分) 勤務時間

下記営業時間内でレッスンス ケジュールに応じて決定(応相 談).

【月~金】9:00~12:00、16:00 ~21:00

[土]9:00~12:30 時給2,000円~4,000円 給 (1レッスン:30分~45分) 応募資格

※経験等を考慮し決定 交通費支給

以下いずれかの経験や資格を お持ちの方

・エアロビクス等の有酸素系の プログラムの指導経験がある

健康運動指導士や健康運動 実践指導者等の資格をお持ち の方

応募方法 FitnessJobよりご応募ください





# 医療法人社団 大須賀医院 疾病予防運動施設 東海メディカルフィットネススポーツセンター

〒477-0034 愛知県東海市養父町

竹ヶ谷193(東海南高校前)おおすが整形外科2階

https://osuga-orthopaedics.com/medical\_fitness/#mf\_tria



### -マンス向上を支えるスポーツ医科学専門誌 パフォ

# 0 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 **是新 2021年11月号** 通巻505号

ウェイトトレーニングでの RM 測定と自転車を用い たパワー測定についてお話しいただいた。ケガのリスクを下げ るため、1RM ではなく 10RM 測定を行っているという。種目 も選手の年代に合わせて基本に絞り、競技パフォーマンスとの つながりを意識している。また、パワー測定はメンタルトレー ニングにも活用できるそうだ。トレーナーの声かけ 1 つで選手 の意識も変わる。



# マックス測定をどのように活用するか

10RM測定とパワー測定

新連載 マラソン愛好者のためのトレーニング戦略 森 寿仁 新地域 マンノンを対しています。 ウィズコロナのスポーツ指導 大野 崇 テニスの現場からの「なぜ」に答えるスポーツ科学 最終回 古屋良祐

▼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/

# 資格が活きる◎ヨガインストラクター/正社員

「RYT200」をお持ちのヨガインストラクター募集!

JOYFITで、あなたのスキルを活かしませんか?キャリアアップも目指せます◎

雇用形態 正社員 給 仕事内容 スタジオレッスンを含む店舗 待

運営業務 全般

勤務地 世田谷区、西東京市各店 勤務時間 8:45~22:30

(店舗により異なります)

遇 休日休暇 応募資格

月給224,500円~245,500円 昇給・賞与あり、通勤手当、残 業手当、地域手当

年119日休、有給休暇 付与 RYT200、ヨガ指導経験 必須 応募方法 FitnessJobよりご応募ください

# 株式会社ウェルネスフロンティア スポーツクラブJOYFIT

〒130-0022 東京都墨田区江東橋4丁目26番5号 東京トラフィック錦糸町ビル3階 担当:伊部

https://www.okamoto-group.co.jp/jp/fields/#fitness



# いち早く求人・養成情報が届く!!

# Fitness-Job

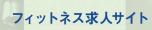
スマートフォンでも閲覧可能!





閲覧はコチラから

会員登録はコチラから



Fitness-Job

**\ 公式LINEアカウントができました /** 





登録はこちらから!



フィットネスジョブ

検索

養成コース参加や資格取得が キャリアアップへの第一歩につながります。 新たなチャレンジで自身の可能性を広げましょう!

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 ヘアクセス、または

フィットネスジョブ





スマホの方は まずは QR コードで お試しください



メールマガジンで求人情報、養成コース等の 最新情報を配信中です

# パーソナルトレーナー独立支援ウェビナー

# 第4期生・参加者募集!

フィットネスビジネスのWebに"トレーナーの平均年収350万円"という記事があります。 その収入を倍にするか、3倍にするかは、正直あなた次第なのです。 (なお私は業界30年の人間です。知識や技術をなおざりにしている訳ではありません)

ウェブセミナーですので、お顔やお名前は出さなくても参加が可能です。 また内容に価値がないと思った場合には、全額を払い戻しいたします。 つまり、あなたには何のリスクもありません。

成功の反対は失敗ではなく、何もしないこと。行動を起こすことで、次の現実が解ります!

本講座は、いまフィットネスクラブやジムのスタッ フとして働いているけれど、パーソナルトレー ナーとして独立したい人に、最適の内容です。 (これまでに延べ152名が受講しています。)



# パーソナルトレーナー独立支援ウェビナー講座(第4期)

### 講座内容

- -------・世の中の見方が変わる、パラダイムシフト
- ・先駆者に学んで成功する、守破離
- ・自分を客観的にみる第三者視点、メタ認知
- 理想のお客様を発見する、ペルソナ 業界に埋もれないための、ポジショニング
- ・そもそもこの仕事に向いてない、ライフワーク
- ・恥ずかしい自己紹介をしないための、プロフィール ・居心地の良い場所を抜け出すための、セルフイメージ
- ・3年先の自分を構築する、ブランディング ・お客様に正しく情報を伝える、行動変容理論
- ・選ばれる理由、そしてベネフィット、USP・良いものをより安くの危険性、品質
- ・自分の知らない自分に出逢う、エゴグラム&ジョハリの窓
- ・理想の関係性を構築する、ラポール&主従関係&リーダー
- ・集客を不要にする、マーケティング&プロモーション
  ・HP、ブログなど運用基本の基本、パーソナルメディア&デザイン

- 講座日程
  - ■1日目

1月23日(日)

2月6日(日)

2月20日(日)

3月6日(日)

2 ∃ ∃

3 目 目

4日目

5 E E

- 1月9日(日)
  - 場 所 web (ズーム)
  - 定 員 30名
    - 師 高田洋史
  - 参加費
  - 各回33.000円(税込)

間 19:00~22:00

まずは初回へご参加いただいて、価 値を感じた場合のみ、次回ご参加を 決めてください。なお参加には、簡 単な審査がございます。

応募方法 お問合せ、お申し込みは

takadahiroshi@cleverfit-pft.com

トレーナーとして独立する上で、大事なものは解りますか? 接客?知識?技術?経験?店舗?いいえ、全部違います。

大事なもの、それは【集客】です。 独立するということは、個人事業主になるということ。 個人事業主になるということは、社長になるということです。

社長の仕事は、解りますか? それは目の前に【お客様を連れてくること】なのです。





講師プロフィール



ウェビナー詳細案内

アロマ写真提供:株式会社サンリン



〒231-0066 神奈川県横浜市中区

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!

В

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 横浜市スポーツ医科学セン

講座内容

-(神奈川県横浜市) 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)

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)

·竹屋好惠

(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)







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/



# 養成

香りで癒す、レッスンに活かせる、公認名が使える!

# JEA監修マイメディカル アロマスクール受講生大募集!

JEA(ジャパン・エコール・デ・アロマテラピー)のギル佳津江校長監修のオリジナル テキストでメディカルアロマを学びます。8講座修了後には、「JEA監修メディカルアロ マ」と「ヨガ」や「ピラティス」を組み合わせたレッスン名の使用が可能になります。 (「JEA監修メディカルアロマヨガ」など)

### 【Wellness Colours Academy・JEA 監修マイメディカルアロマ】

オリジナルアロマの調合を実際に学びながら一緒に作成できる。入門編3講座、 基礎編5講座。興味あるテーマのみに単発参加も可能。他のアロマスクールではない 「チャクラをアロマでリセット」「アロマで筋肉にアプローチ」など、インストラクターの 興味ある内容を多数盛り込んでいます!

日程:12月9日(木)~2月10日(木)

全国

毎週木曜日10:30~12:00(12/30、1/6除く)

入門編3講座 12,100円(税込) 基礎編5講座 19800円(稅込) 入門編+基礎編 30,800円(税込)

定員:100名

# 【お得な特典】

- 録画配信サービスオリジナルデータテキスト
- 各回アロマ講座精油セット※付き
- 詳しくは HP でご覧ください。

### ◆体験日程

アロマルームフレグランス体験レッスン(オンラインLIVE)

日程:11月18日(木)11:00~12:00 参加費 2.200円(税込)

定員: 100名 リラックス精油※(3本セット1,760円付)

※フランス直輸入のメディカルグレードエッセンシャルオイル(精油)。100%天然。

### ◆体験・お申込み

FitnessJobよりご連絡いただくか、下記のURLよりお申込みください。 https://rakutore-fit.com/c/online\_service/persona\_school



# [Wellness Colours Academy] 株式会社サップス 〒659-0067 兵庫県芦屋市茶屋之町2-22 TEL.0797-35-6350





# NSCAジャパン

12月11-12日 | オンライン開催 | 最大2.0 CEU



全国

# 0回日本トレーニング指導

日本トレーニング指導学会は、実践報告や研究の発表を通じて実践者と研究者の相互理解を深め、指導現場でのサイエンティフィック・コーチングを促進しています。

第10回日本トレーニング指導学会大会は、新型コロナウイルス感染症 への対策としてオンラインにて録画したプレゼンテーションを公開す る形式等で開催します。昨年度は過去最多の参加者数を記録しました。 発表者以外の方でもご参加(視聴)可能です。皆様のご参加をお待ちし ております!

【 2021年12月18日 (±) ~ 2022年2月14日(月)

オンライン開催

2021年11月頃受付開始予定

JATI会員2,750円 学生3,300円 一般5,500円 ※ 稅込



# 演題募集について

本学会ではスポーツの競技力向上、パフォーマンスの改善、フィットネスによる健康の維持・増進といったトレーニング指導の目的に対する研究、事例の発表。アイデアを募集します。現場における実践報告では対象の少ない事例や失敗例でも構いません。トレーニング指導者や現場を意識した研究者の事例や研究発表をお待ちしています。

~2021年11月5日(金)必着

発表種別

実践報告 - 科学的研究 - 国際情報

発表方法 「口頭発表」・「ポスター発表」

学会誌『トレーニング指導(Journal of Scientific Coaching for Training)』投稿募集

子どもから高齢者、一般人からアスリートまでの幅広い層を対象 としたトレーニング指導についての理論、方法の発展および実践 論の普及のために、トレーニング指導者の独創的な実践や研究の 成果発表、さらにトレーニング指導者の意見発表や討論、情報交 換の場を提供することを目的として刊行します。

▲原稿の種類

1)原著実践論文 2)原著研究論文 3)実践ノート 4)研究ノート

詳しくは、ホームページ(https://www.jati.jp/instit/posting. html)をご覧ください。



詳細は、JATIオフィシャルサイトをご覧ください。

Japan Society of Scientific Coaching for Training 日本トレーニング指導学会

ノーニング指導

〒106-0041 東京都港区麻布台3-5-5-907 (特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会内)

TEL:03-6277-7712 FAX:03-6277-7713 https://www.jati.jp/instit E-mail:info@jati.jp







日本最大のスポーツ・フィットネス・健康産業総合展

**いたないできない。 ペルス&フィットネスジャパン** 

**帰着ヘルス&ビューティーショー** 

*Ĕ*ŊIJク ẫ スポーツニュートリションEXPO

■ \*\* スポーツファッション&グッズEXPO

SEEX 着スポーツファシリティEXPO

🎥 ẫフレイル・介護対策EXPO

SPOEV 着スポーツイベントサービスEXPO

□□■ ∄ アウトドア&アーバンスポーツEXPO

░スポーツIOTパビリオン

2021年 12月 1日 水~

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

SPORTEC 実行委員会









