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］
8
2022
August
No.184

新、キッズ・ジュニアの からだづくり

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

誰でも気軽に楽しく学べる！世界規模のシェアを誇るフィットネスアカデミー
『AFAA』が提供するフィットネス＆ウェルネスフェスを開催！

APEX ASIA 2022

“無料で参加できるサービスもご用意！”

9/1 [THU] ～ 9/30 [FRI]

APEX ASIA 2022とは

AFAA Professional Exhibition･･･世界規模のシェアを誇るフィットネスアカデミーである『AFAA（ATHLETICS & FITNESS ASSOCIATION OF AMERICA）』の講師陣を中心に、これからのフィットネス業界に必要な知識とスキルをオンラインで視聴可能なオンデマンドからライブ配信クラスなどによって、多彩に披露します！無料で閲覧、受講が可能になるクラスが数多くありますので、以下のアプリ「AFAA TOWN」をダウンロードして気軽に楽しく学んでみてください！

APEXイメージ動画はこちら

APEX 参加方法は専用のアプリをダウンロード！

フィットネスインストラクターを応援する学びのスマホアプリ『AFAA TOWN』をダウンロード（無料）することによって、期間中に無料で提供されるオンデマンド・ライブ配信クラス（約20本以上のクラス）をご受講いただけます。

AFAA

「AFAA TOWN」のダウンロードはこちら

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

AFAA TOWN

スマホアプリ『AFAA TOWN』で毎月お得に学べる！

さらに！学びのアプリ『AFAA TOWN』は、AFAAメンバー（月額 2,915円／税込）へのご入会によって制限なく毎月お得にオンデマンド・ライブ配信クラスを受講することが可能になります！

只今、先行3ヶ月無料お試しキャンペーン実施中！！
8月31日までのお申込みに限ります

ご希望の方はメール（右記QRコード）にて「AFAA TOWN 先行 無料入会希望!」と明記のうえお問い合わせください！

※メールにてお知らせいただきました後、登録手続き内容をお知らせいたします。

FIT TIP

APEXではインストラクターの活動を応援するアプリ『FIT TIP』と連動した企画もご用意！！

インストラクターとお客様を繋ぎ、インストラクターはチップを獲得できる！そんな充実のアプリも活用しよう！

FIT TIPとは？ ▶ インストラクターのあなたが、ご自分のレッスンをこのアプリへ登録し、レッスン終了後に参加者からチップを受け取ることが可能となる、“ファンとあなたを結ぶ”今の時代に必要なスマホアプリです！

インストラクターとお客様が出会えるアプリ

FIT TIP

NEXT

CONTENTS
2022 August

特集

08 **新、キッズ・ジュニアのからだづくり**

新、キッズ・ジュニアのからだづくりは…

家庭と地域で運動が楽しめる環境づくりから　小俣よしのぶさん …… 10
「公園遊び」と「自分に合うスポーツ体験」から　遠山健太さん …… 12
スポーツ業界の指導者育成がカギを握る　田村恵彦さん …… 13
双方向のコミュニケーションから　高島友幸さん …… 14
「日常生活」と「遊び」から　山田一典さん …… 15
多様性の受容から　上田泰子さん …… 16
地域で子どもたちが育つ環境づくりから　渡辺みどりさん …… 17

26 **国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド2022**

第2特集

47 **モビリティ&コンディショニング特集**

PERSON

38 My Policy **高柴大雅**さん

NEWS&TRENDS

05 業界最新ニュース
07 Found it!

41 **マイクロジム成功の鍵**　高橋順彦
40 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本　尾陰由美子
42 女性のボディメイクバイブル　Noriko
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
43 世界への挑戦　魚原大

JOB INFO

57 **求人・養成情報**

ADVERTISER

02---------- 株式会社JAPAN WELLNESS INNOVATION(JWI)
04---------- 株式会社hacomono
06---------- 公益社団法人日本フィットネス協会(JAFA)
19---------- 全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA JAPAN)
25---------- CRAY(クレイ)
37---------- SPORTEC運営事務局　TSOinternational株式会社
46---------- 一般社団法人日本マタニティフィットネス協会
56---------- インフォーマ マーケッツ ジャパン株式会社
63---------- 一般社団法人背骨コンディショニング協会
64---------- ヘイ株式会社

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、川越佳奈、近藤壮太
平野美裕、名取真紀子、田村都世子
アートディレクター　原田有紀
印刷　大日本印刷株式会社

2022年7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

次世代 顧客管理・予約・決済システム

hacomono

3% → 10%

人々のライフスタイルは激変した。フィットネス業界は、変化できているだろうか。事実、日本の参加率は、世界に圧倒的な遅れをとっている。壊せ、既成概念を。超えろ、世界を。その野心とパワーを、明日に向けて。

日本のフィットネス参加率を10%に。

PROJECT 3% → 10%

https://3-10.hacomono.jp

NEXT NEWS

News Pick Up 10 | 2022年6月の10大ニュース

1 茨城・取手市、「GO TO フィットネス!」キャンペーンを実施

同市は、今まで運動や健康づくりに関心のない、または薄かった市民に対し、市内のフィットネスクラブに入会する際の費用を助成することに。新規入会者1人あたり5,000円までをフィットネスクラブ事業者に補助する仕組み。

2 個人の健康データ活用し新サービスを企業15社がルール作りへ

食事や睡眠などの個人の健康データを活用して新たなサービスを生み出そうと15の企業がデータの共有に向けたルールを整備するため新たな団体を設立することになった。団体にはSOMPOホールディングスやオムロン、それに健康管理アプリを提供するベンチャー企業など15社が参加。

3 コロナ禍なんぞ! 仙台でフィットネスクラブ、出店ラッシュ

新型コロナウイルス禍で客離れに苦しんだフィットネスクラブの新規出店が、仙台市内で相次いでいる。根底にあるのはニーズを見込んだ積極戦略。「総合型」に加え、「トレーニング特化型」など、形態も多様化。盛夏、各店は工夫を凝らし、顧客獲得に汗を流している。

4 アメリカのフィットネス会員の戻りの状況は、ピーク期の80%程度

Fitness Business編集部の報道によると、アメリカの現在の会員の戻りの状況は、ピーク期の60〜120%。平均すると、80%程度。優良企業は、平均すると85.3%まで会員が戻ってきている。コロナ禍以前から、企業文化や、適切な戦略を持っていたクラブの会員の戻りが早い。

5 RIZAP、ウェルネスプログラムをバーチャル空間「oVice」で初開催

RIZAPは、oVice株式会社とともに、企業の健康増進を支援するために展開している「RIZAPウェルネルプログラム」を、バーチャル空間「oVice(オヴィス)」で初めて2022年6月29日から計5日間にわたり無料で開催。アバターでの交流・指導により、一人ひとりに寄り添ったサポートを実現した。

6 Fitness Business編集部、「日本のクラブ業界のトレンド」を発刊

同編集部は、1年に1回、前年のフィットネス市場の現状とトレンド、課題、課題への対応施策などをデータとファクトを示しながらまとめた、「日本のクラブ業界のトレンド2021年版」(全118ページ)を刊行、6月24日に発売を開始した。業績回復へのヒントを豊富に掲載している。

7 北陸初、「メンズ・カーブス 根塚」7月オープン

株式会社カーブスジャパンは、7月、富山県富山市に男性専用スポーツジム「メンズ・カーブス 根塚」をオープン。これまで、鳥取県大山町、長野県茅野市、大分県大分市、埼玉県東松山市、長野県安曇野市など、計10店舗を出店。同施設は北陸地方初出店施設となる。

8 公立中学の部活、休日は学校外部へ、「教員頼み」卒業へ第一歩

スポーツ庁が主導する有識者会議は6月31日、運動部活動を地域に移行することなど、部活改革の提言を固めた。近く国に提出する。2023〜25年度を「改革集中期間」とし、公立中学校の休日の指導を民間クラブなどに委ねていく。

9 滋賀・大津で、バスケットボールコート付帯のクラブがオープン

滋賀県大津市で屋内・屋外バスケットボールコート「SG-Park」を運営する株式会社SEVENTH GENERATION PROJECTは、新事業として「SGLIFE SPORTS CULB」を本格稼働。月額2,200円で各種教室などのプログラムを毎月10講座まで参加できる。

10 中国のフィットネスクラブ会員数、5年連続で増加

「2021年中国フィットネス業界データリポート」によると、21年の中国フィットネス業界は徐々に回復し、会員数とフィットネス参加率がいずれも5年連続で増加。21年12月時点の全国の会員数は7,513万人(前年比6.9%増)で、参加率も5.4%へと伸びた。民間商業施設は5.4%減の4万1,917カ所。

News from the World

編集部からのニュース

DANCE FITNESS CONTEST2022 いよいよ開催!

2022年プレゼンター
松本佳耶 IR

日程:2022年7月28日(木)
会場:東京ビッグサイト・東展示棟ホール
SPORTEC内・イベント会場

詳細はコチラ

DANCE FITNESS CONTEST

FITNESS CAMP認定コーチ養成講座 全国開催へ。参加者募集中!

「失われた動きを取り戻す」をコンセプトにした、グループトレーニングのFITNESS CAMP(フィットネスキャンプ)。
ウィズコロナのフィットネス新潮流に対応し、公園や大自然の中で行うフィットネスへのニーズが高まっています。
日本を代表するトレーナーの一人、友岡和彦さんが監修。世界最先端のスポーツ医科学に基づいたトレーニング理論が遊び感覚で楽しく行えるファンクショナルグループプログラムにまとめられている。

FITNESS CAMP認定コーチ養成講座

8月27日(土)第6期 認定コーチ養成講座@沖縄

講師:友岡和彦さん、森陽さん

お問合わせ:株式会社クラブビジネスジャパン
FITNESS CAMP事務局
iwai@fitnessclub.jp

ニュースなことば、ニュースな数字

Key Word

STEPN

STEPNとは、ヘルスケア/フィットネスアプリ。ウォーキングやランニングなどの歩数に応じて暗号資産(仮想通貨)を稼ぐことができる「Move to Earn(M2E:ムーブトゥアーン)」というジャンルのNFT(非代替性トークン)ゲーム。

Key Word

メンタルフィットネス

米ウィメンズヘルス誌によると、2022年後半は「メンタルフィットネス」が大きなトレンドになるとのこと。世界保健機関(WHO)も、人類にとって最大の脅威が2030年までに"肥満"から"うつ病"に変わるとの見通しを発表している。

Key Number

6%増

2022年に入り、コロナの収束とともに明らかに日本のフィットネスクラブも業績が回復しかけてきている。経済産業省がまとめたサービス産業動態統計でフィットネスクラブの2022年1〜3月期の売上が前期比6%増となった。

Key Number

12兆円

IHRSAとデロイト・トウシュ・トーマツが、世界各国でのフィットネス産業の経済的価値を算出した調査レポートを発表。フィットネス産業は、世界のGDPを年間912億2000万ドル(およそ12兆円)押し上げていると結論づけている。

女性特有の健康課題を学ぶ
講義と運動実践2DAYS

～女性のライフステージに合わせたフィットネス～

	東京会場	兵庫会場
日　程	2022年 **8** 月**20**日（土）・**21**日（日）	2022年**11**月**19**日（土）・**20**日（日）
会　場	亀戸文化センター（江東区）	ベイコム総合体育館（尼崎市）
講　師	小林香織 NPO法人フィット・フォー・マザー・ジャパン理事長 小山美紀 NPO法人フィット・フォー・マザー・ジャパン ウィメンズエクササイズトレーナー	
定　員	50名　※定員になり次第受付終了	
受講料（税込）	22,000円（JAFA会員14,000円）	

●教育単位について（2日間の合計）

健康運動指導士 健康運動実践指導者	講義4.0 実習6.0
JAFA／GFI	10.0
ACSM／EP	4.0（講義のみ）

		講座内容	形式
1日目	12：40 ～14：40	**受胎前～妊娠期の健康課題** 不妊治療大国と言われる日本、性成熟期にある女性の体や意識はどうなっているのでしょうか。まずは、男性とは異なる体の変化、月経のメカニズムやこの時期の女性の健康課題を知ることが必要です。さらに妊娠による心身の変化や妊娠期に起こりうる問題など、妊娠・出産について基本的な知識を知ることで、若い女性への健康支援として何ができるか、考えてみましょう。	講義
	14：50 ～16：50	**産後～更年期の健康課題** 妊娠・出産の後には育児が、そしてその後には誰もが通る更年期が続きます。出産によるダメージや育児動作による体のストレス、更年期の心身の変化や更年期症状など、女性の生涯を通した健康を考える時、知っておくべき知識です。産後と更年期を理解し、必要な健康支援について考えます。	講義
2日目	09：30 ～11：00	**妊娠期の体の変化と出産に向けて必要なエクササイズ** 妊娠中の不定愁訴やお産に向けて、どんなボディケアが必要か、運動をする場合の注意やポイントなど講義を交えて実践します。	実習
	11：10 ～12：10	**マタニティヨガ　サンプルレッスン** 妊娠期の運動プログラムの中から、サンプルとしてヨガを使ったレッスンを紹介します。	実習
	13：10 ～14：40	**産後のボディケアフィットネス** 産後の疲労改善や体をより良い状態に戻してくために運動は必須です。この時期の運動における注意事項を交え、必要なトレーニングやストレッチを学びます。また、この時期のボディケアが次のステージへの準備にもなります。	実習
	14：50 ～16：50	**老年期へつながる更年期のエイジングケアフィットネス** 更年期症状には運動での改善が期待される症状もあります。ここではセルフケアへ導く更年期から始めたいストレッチやトレーニングを学び、老年期に起こりうる健康課題の予防にもつながる運動習慣化の重要性を確認します。	実習

JAFA
内閣府認定
公益社団法人 日本フィットネス協会
〒103-0004 東京都中央区東日本橋 2-25-6 シェルプリーズビル 9F　TEL：03-6240-9861　FAX：03-6240-9725

お申し込みはJAFAウェブサイトから

NEXT Found it & 読者プレゼント!

編集部が厳選した、インストラクター・トレーナーに
オススメの最新情報をご紹介!

プレゼント応募は
コチラから!

1

FOOD　PRESENT

具材たっぷり!「心を満たす、完全食」

15種具材の完全栄養スープ「MISOVATION」

MISOVATIONは栄養士と日本各地の味噌蔵が開発した、世界初となる完全栄養の味噌汁。1杯で19.4gのたんぱく質、6.5gの食物繊維、不足しがちな25種類のビタミン・ミネラルなど、1食に必要な31種類すべての栄養素をバランスよく摂取できる。瞬間冷凍のため食べるときは水を加えてレンジで6分加熱するだけ。忙しい現代人の健康と美容をサポートする。今回は2食セットを抽選で2名様にプレゼント。
内容量:約265g(1袋)　標準価格:定期4食セット3,888円(税込)～
問 株式会社MISOVATION　https://misovation.com

2

FOOD　PRESENT

高タンパク・低糖質のプロテインバーで、理想のボディメイクを!

SIXPACK　低糖質プロテインバー

「SIXPACKケトプロテインバーチョコナッツ」はたんぱく質の量だけでなく、糖質・脂質のバランスにも注目し、ボディメイクに本気なあなたに選んでほしいプロテインバー。たんぱく質20g、脂質5g、糖質3gと驚きのPFCスペックに加え、食物繊維を4g配合。食習慣として毎日継続していただけるように味にもこだわっている。
今回は同商品4種セットを抽選で10名様にプレゼント。
内容量:1本(標準40g)　標準価格:302円(税込)
問 UHA味覚糖　お客様相談センター　0120-557-108

3

FOOD　PRESENT

国際中医薬膳管理士監修の化学調味料無添加のオートミール

薬膳オートミール～中華だし～

国際中医薬膳管理士監修の基オートミールをベースに植物性コラーゲンが含まれている白きくらげ、「食べる目薬」と呼ばれているクコの実、古来より漢方薬や薬膳に利用されてきた松の実、葛根湯にも含まれている葛、薬膳的な考えで体を潤すと言われている各食材を取り入れた1食分のお手軽パックに。
今回は抽選で10名様にプレゼント。
内容量:約43g(1食分)　標準価格:734円(税込)
問 株式会社免疫向上クラブ　https://menekikojo.com/

4

FOOD　PRESENT

私の人生にエクスタシーを!

UN/ME和漢ハーブティー KOIKURENAI/恋紅(陽)

濃い紅という日本伝統の赤色をした和漢ハーブティー。華々しく、それでいて繊細で愛らしい乙女の恋を表現している。スパイスのほんのりとした刺激を感じながら、クコの実やジンジャーが体全体に血液を巡らせ、体の芯からあたためてくれるだろう。媚薬として、パートナーとの愛の時間はもちろん、自己解放へ誘うお茶として楽める。
今回は抽選で3名様にプレゼント。
内容量:16g(2g×8) 原材料:ハイビスカス(ナイジェリア)、レモングラス、ジン
標準価格:1,833円(税込)
問 株式会社 八仙　https://baxian.co.jp/company/　TEL:03-6808-9502

新、キッズ・ジュニ

コロナ禍を経て、新たな生活様式の中でのキッズ・ジュニア世代が心身の課題
また、ジュニア世代については、2023 年度から中学校の休日の部活動を段階
れ、今後地域の子どもを取り巻くスポーツの環境が変わりつつある。
この環境変化の中で、インストラクター・トレーナーとして、キッズ・ジュニア
ととは。業界リーダーに話を訊いた。

アのからだづくり

を抱えている。
的に地域移行する国の方針が出さ

の健全な発育発達のためにできるこ

家庭と地域で
運動が楽しめる環境づくりから

コロナ禍で、小中学生の エネルギー系体力が大きく低下

2021年12月に、スポーツ庁から「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」が発表された。それによると、全国的に体力レベルが大きく下がっており、特に「上体起こし」「20mシャトルラン」「持久走」などのエネルギー系体力が大きく低下している。

この結果を受けて、キッズや育成年代の育成理論や一般的トレーニング理論研究における第一人者の小俣よしのぶさんは、こう警鐘を鳴らす。

「体力は、大きく2つに分けられます。一つは、身体を動かす力の『エネルギー系体力』で、もう一つは、走ったり投げたりといった身体を操作する力の『運動能力』。今回の体力測定の結果で、『エネルギー系体力』の低下が大きかったことは、特に課題です。ここが低下すれば、自ずと『運動能力』が低下してしまうからです。自動車で言うとエンジン性能が低下していると言い換えられます。コロナ禍で、学校にも行けず、外出が制限される時期が続いたことで、外で遊ぶ機会が大きく減り、スクリーンタイムが増えて、肥満も増えています。運動不足で、高齢者のように運動器が衰えてしまうロコモティブシンドロームの子どもも増えています。『エネルギー系体力』を子どもたちに取り戻すには、とにかく外で遊ぶ機会を取り戻すこと。家族や地域の大人が、努めてその機会をつくることが必要です」

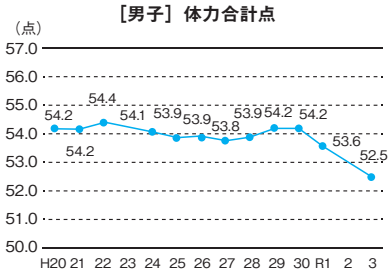
中学校部活動の地域移行で 運動スポーツ参加の二極化が進行へ

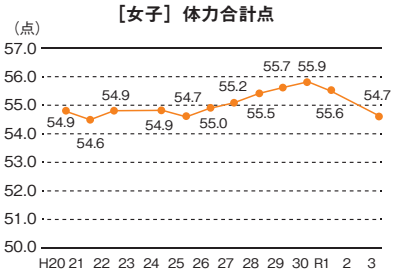
これまで日本の競技スポーツ界を支えたり、スポーツ活動参加の入口的役割であった中学校部活動が、これから3年間の移行期間を経て、地域運営に移行されることになる。スポーツ選手のタレント発掘育成という視点で小俣さんは、部活動の地域移行により、子どもたちの運動スポーツ参加が二極化したり、競技によっては競技者人口減少につながることも危惧されると話す。

「スポーツ選手の発掘育成という観点では、まず社会構造から検討がなされます。人口や、競技者人口、経済状況、スポーツ政策など。子どもたちが、どこで育つかで、体力・運動能力の養成度合いや競技スポーツのタレント発掘育成が大きく変わります。オランダなどの研究でも、タレント性のある選手は、強いチームの本拠地から自宅が近くにあるという『近接性（居住地域とクラブの地理的距離）』が注目されていて、日本でも、近年トップリーグで活躍しているサッカー選手は、関東圏のある地域に集中しているという傾向があります。その地域には強豪サッカークラブがあり、子どもたちがサッカーに触れる機会が多かったり、強豪クラブに入るための競争が激しかったりするためサッカー選手としての能力が培える環境があるからです。日本ではこれまで中学校の部活が、新しいスポーツに出会ったり、高校の部活へと続いたりする機会になっていましたが、ここが地域移行されて、スポーツクラブやプロ球団アカデミーの下部組織などとしてチーム運営がなされていくと、強いチームがある地域に住む子どもたちは体力・運動能力を養成する機会が多くなります。その一方で勝利至上主義に偏り、『運動を楽しむ』機会が減り、新しいスポーツや運動と出会う機会も、今よりさらに失われていくことが懸念されます」

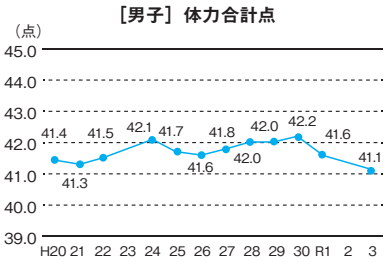
部活動の地域移行に向けて、日本中学校体育連盟（中体連）は2023年度から、中学生チームがこれまで学校単位で出場していた大会に、地域のクラブチームや、民間のクラブチームとしても出場できることを発表した。チーム運営を地域や民間のクラブチームが担う場合、チーム運営や選手たちへの指導は有料で行われることになりそうで、保護者や本人にとっては、他の習い事や、受験勉強と並べて、継続す

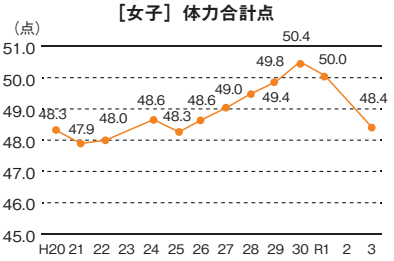
小学生





中学生





令和3年度 全国体力・運動能力調査結果の概要

● 体力合計点の状況

体力合計点については、令和元年度調査と比べ、小・中学生の男女ともに低下した。

● 体力低下の主な要因

低下の主な要因としては、令和元年度から指摘された、

①運動時間の減少
②学習以外のスクリーンタイム※の増加
③肥満である児童生徒の増加

について、新型コロナウイルス感染の影響を受け、更に拍車がかかったと考えられる。
また、コロナの感染拡大防止に伴い、学校の活動が制限されたことで、体育の授業以外での体力向上の取組みが減少したことも考えられる。

※スクリーンタイム…平日1日当たりのテレビ、スマートフォン、ゲーム機等による映像の視聴時間

※出典：令和３年12月 スポーツ庁発表「令和３年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果（概要）について」より

お話を訊いた方
小俣よしのぶさん

筑波大学スポーツ環境デザインR&Dプロジェクト室Waisportsジャパン研究員
いわきスポーツクラブ（いわきFC）育成アドバイザー
ドームアスリートハウスアスレティックアカデミー　アドバイザー
著作『「スポーツ万能」な子どもの育て方（竹書房2020）』
30年以上に及ぶフィジカルトレーニング指導職を経て、強化育成システムと一般トレーニング学の研究と実践を行っている。その知見を活かしプロスポーツ球団や競技団体、教育機関やスクール事業者などのコンサルティングやアドバイザリー、研修業務やセミナー講演活動を行っている。

るかどうかを考えることになる。スポーツが得意でない場合はもとより、スポーツが好きで一定の能力がある子どもにとっても、継続しづらい環境になる。トップチームでプレイしようと思えば、常にセレクションをクリアして実績を残すことを求められ、続けたくても、チームから排除されてしまったり、また、上のカテゴリーに進むほど用具代、遠征や合宿費などの活動費負担も高額になる可能性もあり経済的理由でスポーツを諦めて辞めてしまうことにもなりかねない。

部活動の地域移行は、運動スポーツ参加機会の二極化とともに、スポーツ人口減少にもつながる要素もはらんでいることを認識しておきたい。

家族や地域で、子どもたちが運動できる環境づくりを

小俣さんは、2017年から「いわきスポーツアスレチックアカデミー（ISAA）」として、週1回、地域の子どもたちに運動する機会を提供する取り組みにアドバイザーとして関わっている。対象は、幼稚園年中～小学校6年生で、年会費1万円で、月会費は無料。コロナ禍前までは400名超のいわき市の児童生徒が入会していた。年齢ごとにクラスを3つに分け、「走る」「投げる」「跳ぶ」などの基礎運動やマルチスポーツ体験を中心に、約1時間の活動を担当コーチが提供している。

いわき市は、2011年の東日本大震災の影響もあり、子どもたちが外で遊ぶ機会が制限され、子どもたちの体力は全国ワースト上位を推移していた。同アカデミーを運営する株式会社いわきスポーツクラブ（サッカーJリーグの「いわきFC」として知られている）が、「スポーツを通して、いわき市を東北一の都市にする」というビジョンのもとに運営を開始、継続しており、今後部活動の地域移行においても協力していく方針だという。

また、小俣さんは「ドームアスレティックアカデミー」としてスポーツ万能型育成を目指すアカデミー事業にもアドバイザーとして携わっている。こちらは、DAH（ドームアスリートハウス）が持つ、プロアスリートも利用するトレーニング施設とパフォーマンスコーチの指導を付加価値にした、月会費12,000円のサービスとなっている。競技スポーツをやっている育成年代の選手やこれから本格的に競技スポーツを始めるスポーツキッズを対象に、高度なパフォーマンストレーニングを、パーソナルでも受けられるプログラムもある。民間事業ならではの、最高品質の指導サービスで、幼稚園生から大学生、成人アスリートへと継続的にサポートする体制を整えている。

また、公園で親子で行える「フィットネスキャンプ」のキッズプログラムも監修。公園で遊ぶように楽しく動く中で、体力や運動能力を高められる構成で、特に幼少期に、パパ・ママと一緒に外で身体を動かす楽しさを体感できることで、運動が好きになり、外で遊びたくなる仕掛けを提供している。

今後のキッズ・ジュニア世代のサポートとして、トレーナー・インストラクターができることは、「運動が楽しい」と感じられる機会を提供することに尽きる。

「今後、益々少子化が進み、部活動の地域移行についても、具体案が明確ではなく、指導料の財源や負担者も示されておらず、現状ではビジネスチャンスとは言えない状況です。ただ、キッズ・ジュニアをとりまく社会環境は、今以上に、運動不足、運動嫌いの子を増やしてしまう方向にあります。何もしなければ地域による格差、家庭による格差も開いていく方向にあります。中長期的な視点に立って、使命感を持ち、自分たちが関われる場所から取り組んでいくことが大切だと思います。また、成人のトレーニング指導とキッズ・ジュニアの指導では、必要とされる知識もスキルも違い、コミュニケーション力も求められます。キッズ・ジュニア指導の理解を深めながら、経験を積んでいきましょう」

新、キッズ・ジュニアのからだづくりは

「公園遊び」と「自分に合うスポーツ体験」から

お話を訊いた方 **遠山健太**さん

株式会社ウィンゲート代表取締役
子どもの運動教室「Wingate Kids」「リトルアスリートクラブ」プログラム開発者。ワシントン州立大学教育学部卒。東海大学スポーツ医科学研究所、全日本フリースタイルスキーチームのSCコーチを経て現職。子どもの運動環境の改善や運動意欲の向上のために親子体力測定システム「マイスポ」を開発し、行政や商業施設などで展開している。2児の父であり、自身の子どもとの公園めぐりの経験を生かし、パークマイスターとしても活動中。

保護者と先生の意識が、キッズ・ジュニアのからだづくりのカギを握る

日本のナショナルチームのトレーナーとして活動する傍ら、子ども向け運動教室を展開し、現在は、順天堂大学大学院の「発育発達学・測定評価学研究室」で、「子どものフィジカルリテラシー」について研究を進める遠山健太さん。コロナ禍で大きく低下した小中学生の体力について、「相応の方法を検討して実施すれば、子どもたちの体力を向上させることは難しいことではない」という。

ただ、そこでカギを握るのは、まず「保護者」の意識、そして「学校の先生」の意識であり、その両者の意識づくりをサポートできるのが、トレーナーやインストラクターだと話す。

「日本では、体力測定の数値だけで評価する風潮がありますが、評価項目自体にも課題があることに加えて、その結果に対して検討がなされないことにも課題を感じています。家庭単位で見ても、コロナ禍で運動不足や体力低下を感じて、運動教室に行かせたとしても、週1回ですから、残りの週6日の過ごし方が、体力や発育発達に大きく影響するわけです。その意味では、保護者の意識が何より重要で、子どもが小さいときから一緒に公園に行って、楽しく遊ぶことが何より重要です。『外あそびに優るものはない』のです。学校体育においても、改善できるポイントは多くあります。たとえば授業の内容が、現状では体力測定とリンクしていなかったり、平成20年の小学校学習指導要領の改訂で『多様な動き』を採り入れることが盛り込まれたものの、具体的にそれを授業に落とし込める先生が少ないことが昨年行ったアンケート調査でわかりました。運動指導者は、親子で公園で遊べる機会づくりをサポートしたり、先生たちに体力測定とリンクさせた『多様な動き』のつくり方を紹介したり、専門性を活かしてかかわることが求められます」

部活動の地域移行を、適切なトレーニング指導機会に繋げるには

部活動の地域移行は、上記の、保護者や先生たちの子どもたちとのかかわり方をサポートするうえで、運動の専門家にとっては新たな機会になる可能性がある。ただ実際のところ、この政策にかかわる予算が非常に限られており、個人事業主や民間事業者がビジネスとして取り組むうえでは、直接的な収益が見込めないことから、工夫が必要となる。既存のビジネスとの連携や、長期的な視点での取り組み、地域貢献としての取り組みとして位置づける必要がある。

ただ遠山さんは、近年、キッズ・ジュニアの発育発達と運動能力開発のためのトレーニング理論の開発が進む中、トレーナー・インストラクターとしては、その知識や指導スキルを習得し、その専門的な知見を活かして、子どもたちの発育発達をサポートできるようになる機会として位置づけたいとも話している。

「トレーニング理論において『子どもは大人のミニチュアではない』と言われているとおり、子どもの運動指導においては、一人ひとりの成長段階に合わせた指導が必要になります。『成長スパート期』と呼ばれる身長が伸びる時期を見据えて、それを迎える前に多様な動きを経験しておくことや、成長期には循環器系のトレーニング、成長が安定してからは負荷をかけた筋力トレーニングも採り入れることに配慮した指導も必要となります。今回の部活動の地域移行では『技術指導員の派遣』とされていますが、トレーナーやインストラクターとして、どんなスポーツにも活きるからだづくりや、ケガや痛みが出ないコンディショニングの重要性を指導できることで、生涯スポーツを楽しめる人が増え、将来的にスポーツ人口を増やすことにも繋げられます」

「運動能力が伸びる公園」と「自分の長所が活かせるスポーツ」で楽しい経験を

遠山さんが近年注力するのが、親子で楽しい経験ができることを情報面でサポートする取り組みである。

その一つが、「運動能力が伸びる公園」の紹介だ。家族向けオンラインメディアで「公園遊び」について連載で紹介したり、2021年7月にはムック本『るるぶKids こどもの運動能力がぐんぐん伸びる公園 東京版 (諸ガイド)』が出版され、2022年秋には京阪神版も発刊予定。コロナ禍での行動制限が解除されたのち、公園での運動を推進することに賛同する自治体も増えているという。学校保健委員会でも「公園遊び」について講演する機会も得られるなど、保護者や自治体、学校関係者にも、「公園遊び」が注目され始めている。

また、2022年度のさいたま市からの受託事業として進めている「マイスポ」も好評を得ている。

「マイスポ」とは、市民の方々が無料で参加できる体力測定イベントで、親子で一緒に体力測定をし、その測定結果用紙には、測定結果に応じた楽しめるスポーツが紹介される。さらに、その場で、そのスポーツの体験会にも参加できることで、スポーツを始めるきっかけを提供している。

「親子で体力測定をすることで、子どもが親の測定風景を見てため息をついたり、羨望のまなざしで記録を見ていたり、そうした『空間』を共有することで、家族のきずなが深まって『運動しようね』『スポーツ始めてみようか』という空気感が生まれていきます。子どもにとっても、自分の特長が活かせるスポーツが見つけられることで、運動を好きになれる可能性が高まります。スポーツの体験会には、地域でニュースポーツを振興している団体や、フィットネスクラブにも協力していただき、継続してスポーツに参加できる仲間や場所の紹介機会にもしています。キッズ・ジュニアのからだづくりは、いかにモチベーションを上げるかがカギで、そのためには楽しい体験をすることが何よりです。トレーナー・インストラクターとして、今後、そうした機会をつくり、楽しいと感じられる空間や時間を提供できること、そして一人ひとりの特性に合わせた指導ができることが、今後求められているのです」

新、キッズ・ジュニアのからだづくりは

スポーツ業界の指導者育成がカギを握る

お話を訊いた方
田村恵彦さん

株式会社biima　代表取締役CEO
早稲田大学大学院スポーツ科学研究科にてバイオメカニクスを研究。スポーツ科学修士を修得後、株式会社リクルート（現「リクルートホールディングス」）に入社。複数のWebサービスや新規事業を担当。2016年株式会社biima設立。早稲田大学教授陣とプログラムを共同開発した「biima sports」を開始、これまでに180拠点に展開している。2020年には、保育園「biima school」も開園した。

ステイホーム期間を活用し自己肯定力を高める機会に

ビーマ・スポーツは、子どもの教育の投資対効果が最も高いと言われる幼少期の子どもを対象に、「総合スポーツ教育プログラム」と「非認知能力開発プログラム」で構成された60分のプログラムを提供している。同社の設立ビジョンは『21世紀に求められる人材が育つ教育変革を目指す』としており、子どものスポーツ教育を、「人材育成」の観点から構築しなおすとともに、スポーツ指導者の育成環境も整備して、事業の拡大を実現させてきている。

2016年にレンタルスペースでの週末を中心としたスクール事業としてスタートして以来、5年あまりで、全国180拠点に広がり、直営スクールと、各種スポーツスクールと協業した運営受託形式で、拠点を広げてきている。

ビーマ・スポーツが特に支持されているのが、非認知能力のベースとなる「自己肯定力」を育む内容が、理論的にカリキュラムに組み込まれているところ。自己肯定力が幼少期に形成されることで、その後の成長過程で、運動能力、非認知能力も高まり、専門的なスポーツスキルも高まる可能性が高くなる。以前の子どもたちは、公園遊びなどで自然にこうした機会を得ていたが、共働き世帯が増えて、放課後に子どもたちだけで公園で遊ぶ機会がなくなり、コロナ禍でさらに友だちと接する機会が少なくなった。

だが、同社代表の田村恵彦さんは、コロナ禍のステイホームは、子どもたちの自己肯定力育成には、有効活用できるいい機会だったと振り返る。

「子どもの自己肯定力が最も育まれるのは、3歳から9歳くらいまで。この年代の子どもたちは承認欲求が強く、何かできたときに『ママ、パパ、ねえ見て見て』と言うように、特に親から認められることが一番です。ビーマ・スポーツでは、この年代の子どもたちへの保護者の承認が「一次教育」になるとして、『ビーマスポーツペアレンツ』というプログラムにまとめイベント的に提供していました。コロナ禍では、家族としか一緒にいれない時期が長くありましたので、このプログラムをオンラインで共有し、自宅や自宅の近くで楽しくできるゲーム性のある運動メニューと、指導のポイントを保護者向けに提供しました。自宅でこうした時間が多く持てた体験は、将来的にもプラスになるはずです」

部活動の民間移行は、新時代のスポーツ指導者の育成機会になる

日本の教育改革を標ぼうする田村さんは、部活動の民間移行は、スポーツ業界の指導者育成の機会になるとしている。今回の施策は、先生たちの業務負担の軽減が主な目的であるとはいえ、その指導機会が、先生以外の人にも開かれることは、これまでの部活指導における課題を解決できる機会ともなる。そのうえでカギとなるのが、民間で部活動を担うことになる指導者の育成だと話す。

「先生が部活動を担当していると、先生にそのスポーツやトレーニングの知識がないと、思うように上達できなかったり、逆に、先生がそのスポーツで活躍してきた場合、自身の経験則に頼った勝利主義の練習で、ケガやオーバーワークにつながるケースもあったかと思います。ただ保護者にとっては、『先生』という教育者のもとで子どもたちの指導が行われるという一定の安心感がありました。今後、地域で部活動の指導にあたる人には、スポーツやトレーニングへの理解とともに、子どもたちの発育発達や、人材育成への理解も必要で、特に次世代の人材育成の観点からは、人材を育成しながら自身も成長できると感じられることが、指導者が持つ大切な資質になります。そうした教育者としての指導者育成システムも必要になると思います」

ビーマ・スポーツでは、各指導者の指導力によって、「アシスタントコーチ」「トップアシスタントコーチ」「メインコーチ」「トップメインコーチ」など、それぞれにランクづけして、各指導者が指導力を高めるモチベーションと方法を提供するとともに、各拠点の指導者の総合力が一定以上に保たれるように指導者を配置している。こうしたHRテックを活用した仕組みも、今後、日本のスポーツ業界を支える指導者の育成や配置を実現していくうえで参考になる。

7種類以上のスポーツに取り組む「総合スポーツ教育プログラム」

ビーマ・スポーツのもう一つの特徴である「総合スポーツ教育プログラム」も、同スクールが支持される理由となっている。「体操」「サッカー」「テニス」「野球」「バスケットボール」など人気のスポーツと、「スプリント」「スピード・アジリティ・クイックネス」といった、どのスポーツにも活きる基礎的な運動能力を高めるプログラムを、2ヶ月毎に変えていくことで、「楽しい」と感じられる運動やスポーツに出会える機会を増やしている。

子どもにとっては、「楽しい」と思えることが、何より運動能力を高めることに繋がる。「楽しい」と思えるスポーツに出会えることで、いろいろなことにもチャレンジするようになり、心身の成長機会が得られることになる。

「総合スポーツ教育プログラム」では、一つひとつの課題に、秒数や回数など定量的な目標を設定し、できなかった場合はどうしたらできるようになるか、できた場合はどうすればもっとできるようになるかを子ども自身で考えて、『できた！』という体験を積み重ねることを指導者がサポートしている。

今後、中学校から部活動が切り離されると、子どもたちが様々なスポーツと出逢う機会は、これまで以上に少なくなる。幼少期に「運動が楽しいと思えること」や、「楽しいと思えるスポーツに出会えること」の重要性は、ますます高まっていきそうだ。

新、キッズ・ジュニアのからだづくりは

双方向のコミュニケーションから

お話を訊いた方 **高島友幸**さん

学校法人五大　ゴールデンキッズ事業部部長
学生時代、陸上十種競技で日本ランキング5位の成績を残す。東京学芸大学卒業後、1999年に株式会社五大にテニススクールのフロントとして入社。経理部、自動車教習所の営業などを経て、企画営業部へ配属され、ゴールデンキッズを開発し、事業化。現在、直営店5店舗、フランチャイズ店15店舗にて展開。その他、イベントや講演会、学校教育、テレビ出演多数。

マスク、オンラインのコミュニケーションの弊害

「子どもたちが将来役に立つ考え方や基礎を提供する」ことをコンセプトにした、5〜12歳のゴールデンエイジを対象としたスポーツスクール「ゴールデンキッズ」。2010年から展開をスタートし、これまでに直営5スクール、フランチャイズ15スクールと、コロナ禍を越えてスクール数も在籍生徒数も伸ばしてきている。

同プログラムを開発した、ゴールデンキッズ事業部部長の高島友幸さんは、コロナ禍で子どもの運動不足を気にする保護者が増えたことや、近隣の保育園や幼稚園、小学校との提携などで、事業自体は安定しているものの、長期化する「マスク生活」と、子どもたちも利用することが多くなった「オンライン授業」の影響により、子どものコミュニケーション能力への弊害を危惧している。

ゴールデンキッズでは、『走る』『投げる・捕る』『真似をする』力をつけるとともに、社会に出てから役に立つ『挨拶』『聞く姿勢』『理解・返事からの機敏な動作』『思いやり』など、礼儀マナーも身につけられるようにコーチがコミュニケーションをとっていくが、コロナ禍を経て、『反応しない』子どもが増えているという。

「コロナ禍以前と現状では、プログラムの構成は変えておらず、クラス進行も対面のコミュニケーションを減らしているものの、ほぼ同様に進めていますが、コロナ禍以前と比べて、子どもたちの反応が見えづらくなっています。コーチたちの声掛けに、返事をしなかったり、反応しないことが平気なのは、オンライン授業の影響でしょうか。画面をオフにしたり、ミュートにして授業を受けていれば、それが普通になってしまう。コーチとしては、積極的にコミュニケーションをとろうとしていきますが、子どもがそれを待つようになってきているとも感じます。子ども一人ひとりの反応が見えづらいことで、コーチが子どもたちの気持ちを十分にくみ取れず、置いてきぼりになってしまう子どもや、クラスが楽しめていない子どもを見逃してしまうことも心配です」

部活動の地域移行は仕組みづくりがカギに

コロナ禍で、学校でケガをする子が増えている中でも、ゴールデンキッズがかかわっている小学校では、保健室に行く子が減ったという報告を受けるなど、運動指導の内容が評価されている。

だが、部活動の地域移行においては、学校法人五大としては、具体的に参入する計画はまだ検討中だという。現状では財源の確保がまだはっきりしておらず、土日のサポートが中心の状態だからだ。

高島さん自身は、これまでにもあった「外部指導員」制度での、部活動の指導経験もあり、その立場から、今後、地域や学校ごとのニーズに合わせて指導者が見つけられる仕組みづくりが必要だと話す。

「『外部指導員』として、週1回で月26,000円程度の報酬で指導に行っていたことがあります。また、別のチームでは、保護者会が主体になって、部員が1人月1,000円ずつ出し合って、指導料を確保してくれて、やはり週1回のペースで指導に行っていました。あるアンケートによると、受益者負担になる場合、月あたり支払っていいと思える金額は月1,500円。ただ、チーム全員で意向が合わなかったり、部活動指導員は大会への引率や、安全面での責任も、部活指導員が負うことになるため、民間企業としてはかかわりづらさを感じるのが正直なところです」

	部活動指導員	外部指導者
実技指導	○（可）	○（可）
大会や練習試合等の引率	○（可）	×（不可）
生徒指導に係る対応	○	×
安全障害予防に関する知識技能の指導	○	×
年間・月間指導計画の作成	○	×
部活動の管理・運営	○	×
保護者等への連絡	○	×
用具施設の点検管理	○	×

それでも、日本の子どもたちの体力低下や、運動能力低下により、学校でのケガも増えている中、部活動指導員が行えるようになる「安全障害予防に関する知識技能の指導」「年間・月間指導計画の作成」などは、トレーナーとしての知識やスキルが活かせる部分でもある。海外でアスレティックトレーナー資格取得のためのインターンとして、高校などに学生トレーナーが派遣されるように、日本でもトレーナーとしての知識を備えている人が、部活動の指導にかかわれる仕組みができれば、子どもたちにとっても、トレーナーにとっても有効な機会にもなる。

部活動指導員育成の講習会実施から

五大では、これまでの子どもスポーツスクール運営や、スポーツ指導者を養成する専門学校運営等を通じて蓄積してきたスポーツ人材養成・指導ノウハウを活用して、「部活動指導員養成講習」を2018年から実施。横浜市教育委員会後援のもとで、継続的に実施している。

講習は1日8時間で「ベーシック」と「アドバンス」があり、部活動指導員の心構え、生徒や保護者とのコミュニケーション、教員との連携といった、すべての部活動指導に共通する基本的な要諦を理解・習得することができるようになっている。「アドバンス」では、「指導者の資質と傾聴」としてコーチングをロールプレイ形式で学ぶ機会や、「体罰・ハラスメント」「個人情報の取り扱い」「保護者対応」「SNS関連」など事例検討を多く実施し、現場で起こり得る諸問題を理解する討論の場を設け、地域のスポーツ指導者が、昔ながらのスポーツ指導に陥らないよう配慮している。横浜市では、部活動指導員を公募しており、こうした講習修了をはじめ「登録資格」や「職務内容」を明確にしたうえで、時給1,732円で登録者名簿への登録者の募集を開始している。

今後、自治体での取り組みが具体化するにつれて、こうした機会が増えていくことが予想される。運動指導者の人材育成ノウハウを持っている事業者にとっては、新たな市場となる。

新、キッズ・ジュニアのからだづくりは

「日常生活」と「遊び」から

お話を訊いた方 **山田一典**さん

東海学園大学 教育学部 教育学科 教授
NPO法人 Human Locomotion研究所 副理事長
社会福祉法人山ゆり会 まつやま保育園グループ
エグゼクティブ アドバイザー
順天堂大学、同大学院博士前期課程、大阪体育大学大学院博士後期課程を経て、2013年より子どもの保育者養成にかかわるようになり、以降、子どもの発育発達について、データをもとにした運動指導を啓発してきている。近年ではスポーツ科学者と指導者の情報共有の場として「知ってはりましたスクール」を開設し、交流を図っている。

コロナ禍のステイホームは子どものからだづくりにプラス効果も

コロナ禍による子どもたちの体力低下や運動不足が危惧されているが、「子どもたちの体力低下は、本当にコロナだけの影響か？」と疑問を投げかけるのが、東海学園大学教授の山田一典さん。山田さんは、コーチング科学やスポーツバイオメカニクスの知見を基に、現在は、子ども学、保育学の分野で、幼児の体力・運動能力や骨格筋・腱・骨の発育発達について調査し、それらの知見を生かした科学的根拠に基づく幼児の運動指導方法についての開発に取り組んでいる。

その山田さんがコロナ禍について注目するのが、ステイホームで、子どもたちが長期間家で過ごした全てがマイナスではなく、発育発達にプラスに影響する可能性もあるということだ。

「子どもの発育発達や、運動能力のベースとなる『走る力』や『バランス力』を高めるうえで、足関節を機能的に使えることがとても重要です。そのため、10歳くらいまでは、裸足で動き回るのが一番です。そう考えると、ステイホームで家にいる間、子どもたちがずっと裸足でいたとすると、足関節の発育発達や、足裏の感覚受容器からの信号に、足関節や足首が柔軟に対応して姿勢や動きを安定させる経験を豊富にできたことは、今後の運動能力向上にも、ケガの予防にもプラスになる可能性もあるのです」

アスリートのケガに関する研究で、膝の障害を抱える選手は共通して足関節が硬いことや、子どもたちの走力に関する研究では、近年の子どもたちの走りが、足の地面への接地時間が長く、足関節が効果的に使えていないことで、走力が低下していることがわかっている。こうした足関節の課題は、クッション性の高いシューズを履いていることに起因すると考えられており、ステイホーム時に裸足でいたとすれば、子どもたちの足関節機能が改善され、運動能力向上のチャンスになったとも考えられる。

部活動の地域移行を機に、先生や地域の人と、専門知識をシェア

山田さんは、子どもの発育発達と、運動指導に詳しい立場から、部活動の地域移行については、ジュニア期のスポーツ振興と、スポーツ選手のタレント発掘とを分けて考えることを勧めている。

これまでは、部活動が日本を代表する選手を輩出する役割も担ってきたが、その指導が地域に移行された後は、専門性に寄り過ぎず、生涯スポーツを見据えて、そのスポーツを楽しみながら上達や成長をサポートできる環境づくりが肝要だと話す。

「大きくなってトップ選手として活躍する子は、幼少期から何かがズバ抜けています。そう考えると、これまでもトップアスリートの育成は早期から特別な環境が提供されていたので、今後部活動が担う役割は、選手の輩出よりも、そのスポーツが好きで、そのスポーツを長く楽しめる、それにより健康で丈夫な身体をつくれること。そのためには、指導者には、スキルが教えられることよりも、身体づくりや動きづくりのトレーニングが教えられたり、成長段階に合わせたサポートが求められます。そうした意味では、地域の子ども好きな人、スポーツ好きな人に、運動やトレーニングの専門家が知識をシェアする講習会などの機会を積極的につくっていくことも大切だと思います」

また、今後スポーツ環境がクラブチームに移行していく場合には、地域でのスポーツ指導が指導者の経験則に頼った指導や、勝利至上主義のスキル指導に偏らないよう、特に9歳以下の子どもには、「遊び」の要素を残して、楽しく取り組める環境を守ることが求められる。

運動能力のカギを握る「スピード」をつくる「足首」は、日常と遊びから

新しい生活様式でのキッズ・ジュニアの身体づくりとして、山田さんが啓発してきているのが、「日常生活でできる運動」で体力や運動能力を伸ばす方法である。

特に体力テストの結果と相関する運動特性として、「スピード」が挙げられ、これは家の中や学校でも、日常生活で行えることが数多くあるという。

日常生活で「スピード」をはじめとした運動能力を高められる代表格が「ぞうきんがけ」。腕で体重を支える練習や、肩甲骨周りの運動にもなり、体幹も鍛えられる。乾いた雑巾と、濡らした雑巾での違いを体感したり、手で歩いて足で雑巾をかけるなど、様々なパターンで行うと、さらに効果的なトレーニングになる。

また、プライオメトリクストレーニングとしての「ソファジャンプ」は、山田さんが、実際にお嬢さんと実践したもの。ソファの上で飛んでから、床に着地し、床でもう一度ジャンプする。この方法では、ソファと床の反発力が違うことから、足首や身体全体がサーフェス（表面）の違いに対応しつつ、爆発的な力を発揮する練習ができる。

その他、運動能力と相関する、足関節の機能を高めるうえで有効な遊びとして、「だるまさんがころんだ」や、「影踏み」があるという。足関節の機能は、足首のアキレス腱からヒラメ筋の形状がカギを握っており、ヒラメ筋は足関節だけにまたがる単関節筋であることから、足首に負荷とスピードがかかる遊びが有効となる。「だるまさんがころんだ」でも、動き方や止まり方でバリエーションをつけることで、様々な態勢で動きを制御したりバランスをとることにも繋がり、どこでも気軽に行える運動能力を高めるトレーニングとなる。

「日常生活にも、運動能力が伸ばせる機会は多くあります。これからも家庭や学校で採り入れていただけるように、『根拠とともに、自信を持って指導ができる』情報を発信していきたいと思います」

新、キッズ・ジュニアのからだづくりは

多様性の受容から

お話を訊いた方 **上田泰子**さん

OKJエアロビックファミリー代表
1988年全日本エアロビック選手権女性シングル優勝。日本体育大学体操競技部トレーニングコーチ、日本大学生産工学部非常勤講師などを経て、現在は、親子・キッズ・ジュニア・成人の運動プログラムの研究・普及を行う教育団体『OKJエアロビックファミリー』、『（一社）22世紀親子からだ育て塾』代表理事、品川区エアロビック連盟の理事長としても活動している。

マスクと外出制限による経験の少なさ

コロナ禍で全国の小中高校の臨時休校に入ったのが、2020年3月2日。マスク生活と、断続的な外出制限が始まって約2年半が経とうとしている。

これにより、現在小学校3年生の子どもたちは、放課後の外遊びを体験する機会がさらに減少したり、現在3歳を迎える子どもたちは、都心部に生活していても生まれてから電車に乗ったことがない子もいるなど、以前の子どもたちに比べて、日常的な経験も不足しているという。

これまで30年以上にわたり、親子およびキッズ向け運動指導プログラムの開発と、指導者育成をしてきているOKJエアロビックファミリー代表の上田泰子さんは、感染予防を優先するあまりに、人間であること、動物であることが後回しになっていることを危惧している。

「マスクの着用と、外出制限が長引くことで、子どもたちの経験や様々な認知力が不足していることがとても心配です。以前同様にクラスを実施していても、マスクを着用していない子がいることで、保護者が心配してクラスに来なくなってしまったり、対面でのエクササイズを控えていることで、お互い表情を見る機会もなければ、コミュニケーションをとる機会も少なくなっています。キッズ向けの想像あそびで『電車になるよー』という時も、電車の様子を観たり、自分が乗った時をイメージしてのあそびにするなど工夫をしています。地域によっては、以前からいつか電車に乗ってみたいなと憧れている幼児期の子どもたちのお話もよく伺います。運動指導者は、今後、子どもたちにとって、以前は日常だったことが、いつか経験したいことになってきている前提で、クラスを進めていくことが必要になっています」

部活動の地域移行では、専門家としての環境理解力・対応力が問われる

上田さんは、日本スポーツ協会「公認スポーツリーダー」の資格を持ち、地域や学校の運動指導にも関わっているが、今後、部活動の地域移行においては、運動指導者の、学校や地域の制度に関する理解や、思春期の子どもへの理解を深めることが最重要だと話している。

「部活動の地域移行については、学校の制度や、地域のまちづくり政策への理解とともに、保護者の意識への理解も必要です。制度や政策への理解については、地域と学校をつなぐ『スクールコーディネーター』という立場の方がいる場合もあり、地域の人的資源と学校をつないでいくことで、伝統や名物先生がいる部活に子どもが集まったり、封建的で勝利至上主義的なチーム体制から解放される機会ともなります。一方で、フィットネスやトレーニング指導者として、部活指導に関わろうと考える場合、思春期の子どもの心身の状態や環境、ケガ予防に関する知識なども必要で、運動指導のプロとして適切な指導が行えることで信頼を得ていくことが重要です。女子指導においては『女子アスリートの3主徴』と言われる『利用可能エネルギー不足、骨粗鬆症、運動性無月経」といったことへの知識を持ち、適切な指導が行うことができれば、部活動の地域移行は、多くの子どもたちにとっても、とても有効な機会になるはずです」

運動は、地球との関係人間関係を学ぶもの

上田さんは、トレーナー・インストラクターとして、今後キッズ・ジュニアのからだづくりに携わるにあたって重要なこととして、子どもたちの経験不足を感じ取るとともに、発達の個性や（いわゆる発達障害も含めて）多様性を受け入れる知識を知恵に変えて受容できることの重要性も挙げている。運動を「地球との関係を学ぶもの」と位置づけ、非認知力を高めるものとして、プログラムを提供し、成果を出していくことが求められると話す。

「今後のグループ運動指導においては、ADHD（注意欠如、多動性障害）、ASD（自閉症スペクトラム、広汎性発達障害）、LD（学習障害）、HSC（ハイリーセンシティブチャイルド）、場面緘黙（かんもく）症などへの理解と対応力も求められます。もしかしたらその傾向かも・・・という状況をグレーゾーンと呼ぶこともあるようですが、私どもは、子どもの豊かな個性と感じ取り『パステルゾーン』と勝手に命名しています。そうしたお子さんは、運動が大好きだったり、一部の動作に苦手意識があったり、運動能力がとても高い子も多くいると言われています。スポーツで培える力として非認知力が注目されており、非認知力とは『目標に向かってがんばる力』『人とうまくかかわる力』『感情のコントロール力』があります。特にキッズ世代の運動指導は、神経系のものが多く、どの神経パターンに働きかけるかで、上達を促すことが可能です。子どもたちにとっては『ちゃんとやる』ということより『遊び込むことを大事に』を意識することで、適切な予備練習と声がけに加え、動きを真似をしたり、一斉指導で繰り返しの機会を多く提供するなどで、自然に上達できます。それにより運動の楽しさが感じられたり、友だちといいコミュニケーションがとれる体験を提供することができます。運動指導の専門家だからこそ提供できる『楽しい』体験で、キッズ・ジュニアの心身の発育発達をサポートしていきましょう」

新、キッズ・ジュニアのからだづくりは

地域で子どもたちが育つ環境づくりから

お話を訊いた方 **渡辺みどり**さん

一般社団法人日本こどもフィットネス協会　代表理事
『日本中のこども達を元気にする！』を使命とし、全国こどもチャレンジカップの開催やダンス検定を通じて、ダンスやエクササイズ技術習得はもちろん、挨拶・礼儀が出来る明るい子どもたちの育成に取り組んでいる。教育事業としては「技術は銀、人柄は金」をモットーに、キッドビクスや各種フィットネス指導者の講習会やワークショップを開催している。

マスク着用長期化による、フィジカル面・メンタル面への負の影響

例年、全国総勢2,000人以上の子どもたちがエントリーする「全国こどもチャレンジカップ」。「アクティビティ」「ヒップホップ」「エアロビクス（サーキット）」で動きのパフォーマンスを競う大会で、全国11ヶ所での地方大会予選ののちに、全国大会が開催される。

コロナ禍に入って、2020年は動画審査開催、2021年はオンラインとリアルのハイブリッド開催としたが、2022年はリアルでの開催の準備を進めている。毎年同じ大会ルールで、同じルーティンでの審査をしてきているが、2022年の予選大会をする中で、気になることがあるという。同大会を主催する日本こどもフィットネス協会代表理事の渡辺みどりさんはこう話す。

「マスク着用が長期化したことで、マスクを外せる段階にきて、新たな課題が見えてきています。一つはフィジカル面です。今年は、本番の大会では、大きな体育館でソーシャルディスタンスを確保したうえでマスクを外して演技をしてもらっていますが、明らかに苦しそうな表情が見られます。本来ならマスクを外したほうが呼吸がラクにできてパフォーマンスも高まると思っていましたが、練習もマスク着用で行っていることから、本番で緊張したり気分もハイになっているうえに、マスクなしで空気がダイレクトに肺に入ってくることに、身体が適応できなくなっていることが考えられます。急遽、サーキット審査の後に、数分間のウォームダウンの時間を入れるようにしましたが、今後しばらくは、移行期間として、マスクを外しての運動にも危険が伴うことを認識して対処することが大切です。メンタル面でも、マスク着用が普通になってしまい、「マスクを外すのが恥ずかしい」「マスクは外せない」と感じている人が増えています。キッドビクスライセンス取得のための説明会でさえ、画面オフのまま参加する専門学校学生も増えており、自分の表情や気持ちを出さないことが普通になってしまっているように感じます。コミュニケーションが取りづらく、楽しさや、さまざまな気持ちや感情を共有することが難しくなってきています」

部活動の地域移行を、地域で子どもたちを育てる環境づくりのきっかけに

渡辺さんは、2011年に設立された総合型地域スポーツクラブ「（一社）田園調布グリーンコミュニティ」の設立メンバーの一人としても活動しており、部活動の地域移行についても、このスポーツクラブで担うべく、近隣の中学校に提案することを計画しているという。

「この総合型地域スポーツクラブは、地域活動を推進しようとする有志の団体で、スポーツや文化活動を通して新しい地域づくりを目指し活動しています。様々なスポーツ活動やイベントの企画運営、学校授業や地域イベントへの協力、また地域にある文化施設の指定管理者にもなっています。部活動の地域移行については、予算も限られているようですが、地域貢献の活動と位置づけつつも、『チア』の部活動には、プロとしても指導にかかわれるので、地元の中学から高校へと、地元の学校で、楽しくチアを続けられる環境づくりをしていきたいと考えています」

具体的には、田園調布グリーンコミュニティとして、これまでも地域にスポーツ指導の機会を提供している種目を中心に部活動指導員の登録を行い、将来的には、スポーツ指導のプロとして指導機会にも繋げていくことを計画している。

グループ指導と個別性に対応できるプログラム開発を

コロナ禍をきっかけに、地域で子どもたちを育てられる環境づくりの重要性が改めて見直されている。運動指導者にとっても、地域や学校での指導機会を通じて、自身の活躍の幅も広げられる機会となる。

そのうえで運動指導者として必要になるのが、グループ指導における多様性への対応力と、パーソナル指導も含めた個別での対応力である。

キッズの運動指導場面では、発達障害の子どもたちへの対応も課題となっており、キッドビクスや各種のフィットネスプログラムは、スポーツに比べて、障がいがある子どもでも参加しやすく、親子のプログラムでは、保護者の気持ちが自然とほぐれることで、今後も社会的ニーズの高いプログラムとして注目されている。また、グループプログラムの前後に、パーソナルセッションを提供して、個別の課題に応えたり、個別指導の機会を提供することもできる。

日本こどもフィットネス協会の公認スタジオ『FFCLUB田園調布』は、地域の民間スタジオとしてグループとパーソナルセッションを提供してきているが、子どもから成人まで継続率が高く、受験やコロナ禍で一次利用を休止することがあっても、継続率は100%に近いという。

総合型地域スポーツクラブと、地域密着型の民間スタジオとして、地域のキッズ・ジュニアをはじめ、その保護者や関係者への教育機会も得て、地域で子どもたちを育てる環境をつくる一つのモデルケースになりそうだ。

キッズ・ジュニア向け　ボクシンググローブ・ヘッドガード&マウスピース

イサミ 天心グローブ TP-001
7,700円（XS･Sサイズ）

タイサマイ キッズ･ジュニアスパーリンググローブPU
6,600円（XS･Sサイズ）

キッズ用ボクシンググローブ BGVC
4,700円～5,800円（XS～Lサイズ）

アディダス ハイブリッド80 FLX 3.0
4,840円（ジュニア用60Z）

アディダススポーツ用マウスピースOPRO SILVER GEN4
2,750円（ジュニア用）

イサミ 子供用ヘッドガードTS
5,500円（XS･Sサイズ）

フィットネス市場
Fitnesslchiba

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

キッズ・
ジュニア向け

ミズノ・
ウェーブダイバース

ロングセラーのフィットネスシューズがリニューアルして新発売！

ミズノ　ウエーブダイバースLG4

ウエーブダイバースLG4・定番カラー
（在庫切れのサイズ：9月下旬入荷予定）

ホワイト
15,400円
（22.0～29.0cm）

ブラック
15,400円
（22.0～29.0cm）

ミズノ ウエーブダイバースLG4リミテッド
（数量限定販売・8月中旬発売予定）

ライム×ダークグレー×ホワイト
16,500円
（22.5～29.0cm）

ピンク×ライム×ホワイト
16,500円
（22.5～26.0cm）

※表示はすべて税込価格です

LIVE SESSIONS!

NESTA
National Exercise & Sports Trainers Association

全てのトレーナーよ、ここに集まれ！

NESTA サマー&フォール セッション 2022

SUMMER & FALL SESSION

3ヶ月に渡って開催決定！
8月 27・28日（土・日）
9月 24・25日（土・日）
10月 29・30日（土・日）
¥5,000（税別）/ 講座

※NESTA PFT 資格取得者は
継続教育単位取得可能

講座数、全90以上！

トレーナーに絶対必要な知識があなたの自信と未来を変える！
豪華講師陣の魅力あふれるセミナーを体験しよう！

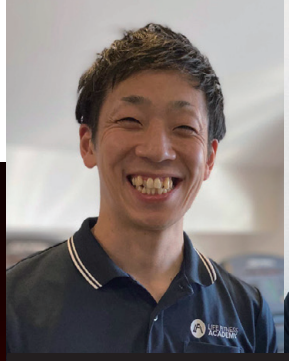
@ ジョンソンヘルステック / @ テクノジム / @ ライフフィットネス / @NESTA

最先端のフィットネス情報が得られる業界最大のセミナーイベントが、今年もパワーアップして開催を決定！日本中のトレーナー・インストラクターが集結するこのイベント、今年はなんとアライアンス加盟企業各社と協働し、4つの会場で3ヶ月に分かれて盛大に開催します。マーケットリーダーとして業界を牽引するマシンメーカーのショールームで開催されるため、最先端のマシンの数々を体験可能です。「参加しなきゃ絶対に損！」なセミナーの一部を次ページでご紹介！講座詳細は WEB サイトをチェック！

ALINCO FITNESS　EVERNEW　KETOS Ketogenic Food　Gi26 Premium Belgium Chocolate　GYM FIELD PERSONAL TRAINING　JOHNSON　STORES　SPORTS ZYUEN スポーツジュエン
2ND PASS　ZERO-i　TANITA Healthy Habits for Happiness　DESCENTE　TECHNOGYM　hacomono　HIROTEC　LIFEFITNESS FAMILY OF BRANDS

※お申込は NESTA 公式 WEB サイトより 7月1日受付開始予定！1講座限定 12名程度の人数制限を行います。人気講座は即完売の可能性がありますので、ご予約はお早めに！

LIFEFITNESS
FAMILY OF BRANDS



大木賢造
ライフ・フィットネス

横溝導章
hacomono

殿川 愛子
NESTA JAPAN AD

@ライフ・フィットネス ショールーム

東京都渋谷区神宮前3-39-5

9 月 24 日 (土) ・ 25 日 (日) 開催講座

▶超入門編!パーソナルジム運営でやってはいけない事
坂原 慶弘 (NESTA JAPAN AD) 9/24 10:00〜11:20

▶進化型インドアサイクリングレッスン実践!
大木賢造 (ライフ・フィットネス) 9/24 11:50〜13:10

▶トレーニング回数・予約を上げる方法
横溝導章 (hacomono) 9/24 13:40〜15:00

▶パフォーマンス向上のための HIIT トレーニング
西山健太 / 大成康平 (ライフ・フィットネス) 9/24 15:30〜16:50

▶ハイブリッドなパーソナルトレーナースキル解説 !
郡 勝比呂 (NESTA JAPAN AD) 9/25 10:00〜11:20

▶アフターコロナのフィットネス事業展開
大成康平 (ライフ・フィットネス) 9/25 11:50〜13:10

▶脳科学と心理学の違いを学んで集客効果 UP!
殿川 愛子 (NESTA JAPAN AD) 9/25 13:40〜15:00

▶パーソナルトレーニング 2022 年トレンド最前線
吉田 宗介 (hacomono) 9/25 15:30〜16:50

大成康平
ライフ・フィットネス

10 月 29 日 (土) ・ 30 日 (日) 開催講座

- ホルモンを味方に ! 身体 (皮膚) を通じ人の心に触れる方法
- プレートロード &ファンクショナルトレーニング MIX
- プロの食事から学ぶバランスメニュー
- 男性トレーナーが知るべき ! 女性の生理事情とダイエットの関係
- アフターコロナのフィットネス事業展開
- 究極のくびれコンディショニング&アプローチ
- パーソナルジム版、物販・EC のはじめ方

MATRIX

本社ショールーム
東京都港区海岸 3-3-8 安田ビル 2F

EMILY
NESTA トレーナー

@ ジョンソンヘルステック

9 月 24 日 (土) ・ 25 日 (日) 開催講座

▶ファンクショナルトレーニングと動作評価
石沢 直之 (ジョンソンヘルステック) 9/24 10:00〜11:20

▶グループエクササイズの重要性
安田 雄二 (ジョンソンヘルステック) 9/24 11:50〜13:10

▶省人化&売上アップを実現する店舗 DX!
濵本 藤吾 (STORES) 9/24 13:40〜15:00

▶ポストコロナのグローバルフィットネストレンド
菊池 泰信 (ジョンソンヘルステック) 9/24 15:30〜16:50

▶一生続けられる食習慣マインド
EMILY(NESTA トレーナー) 9/25 10:00〜11:20

▶ホームフィットネスマシン活用法
齋藤 元樹 (ジョンソンヘルステック) 9/25 11:50〜13:10

▶パーソナルジム版、物販・ECのはじめ方
岡 右里恵 (STORES) 9/25 13:40〜15:00

▶HIIT で解決 ! 求められる「健康の形」とは?
岩田 諭 (NESTA JAPAN AD) 9/25 15:30〜16:50

菊池 泰信
ジョンソンヘルステック

10 月 29 日 (土) ・ 30 日 (日) 開催講座

- 健康的なダイエットの「栄養コンサル」
- 最強のタイマネ&タスク管理術 !
- ゼロからお金をかけず、誰でも作れるパーソナルジムのホームページ
- DX でコストを抑える経営のコツを伝授 !
- 収益 10 倍 !? 集団指導力の活用法 !
- トレーナーが知っておくべき糖質との付き合い方〜何を・いつ・どれくらい?〜
- マシンメーカーから見たパーソナルジム開業ノウハウ

齋藤 元樹
ジョンソン
ヘルステック

安田 雄二
ジョンソン
ヘルステック

@ テクノジムジャパン

TECHNOGYM

本社ショールーム
東京都品川区東品川 2-3-12
シーフォートスクエア CB18F

9 月 24 日 (土) ・ 25 日 (日) 開催講座

▶根拠のあるストレッチ
野口 史織 (NESTA JAPAN AD) 9/24 10:00〜11:20

▶DX で確立する次世代のワークスタイル
川人 将裕 / 齋藤 涼太 (テクノジム) 9/24 11:50〜13:10

▶ダイエット中、甘いもの食べたいはなぜ起きる?
林 美穂 (NESTA JAPAN AD) 9/24 13:40〜15:00

▶事例から学ぶフィットネス事業成功の秘訣!
西沢 朋樹 / 具志堅 大作 (テクノジム) 9/24 15:30〜16:50

▶アフターコロナを見据えた顧客体験の作り方
白井 紀之 (hacomono) 9/25 10:00〜11:20

▶ランニングスキルとトレーニング
下嶽 進一郎 (Future Logistics) 9/25 11:50〜13:10

▶グループフィットネスに必要なカリスマ性と独自性
大川 貴世美 (Luna et Lapin) 9/25 13:40〜15:00

▶最先端トレッドミル SKILLRUN を使い倒せ!
齊藤 邦秀 (NESTA JAPAN SSB) 9/25 15:30〜16:50

齋藤 涼太
テクノジム

大川 貴世美
Luna et Lapin

齊藤 邦秀
NESTA JAPAN SSB

川人 将裕
テクノジム

10 月 29 日 (土) ・ 30 日 (日) 開催講座

- レンタルジムを活用したジムの必勝戦略!
- テクノジム流、フィットネス事業の始め方
- 親子で楽しむ!コーディネーショントレーニング
- ゼロから学ぶジム経営の準備から開業まで
- キネシスを活用したファンクショナルトレーニング
- ジョイントモビリゼーション技術
- On を大人気ブランドへ成長させた、マーケティングとコミュニティビルディング

郡 勝比呂
NESTA JAPAN AD

NESTA

@NESTA JAPAN

NESTA EPC(エリートパフォーマンスセンター)
東京都文京区小日向 2-1-7

9 月 24 日 (土) ・ 25 日 (日) 開催講座

▶徹底解説!サイト構築 /SEO/ 広告運用マーケ
田螺誠 (ファノーヴァ) 9/24 10:00〜11:20

▶無料でできる! GoogleMAP 集客最前線
名郷 雅人 (STORES) 9/24 11:50〜13:10

▶お金をかけずに集客できるセッションテクニック
郡 勝比呂 (NESTA JAPAN AD) 9/24 13:40〜15:00

▶ジム経営者向け、複数店舗集客を徹底解説!
鈴木太郎 (MIGRIDS) 9/24 15:30〜16:50

▶売上や経営が良くなる人材育成の秘訣
川口 優子 (cocoraise) 9/25 10:00〜11:20

▶ゼロから作れるパーソナルジムのホームページ
永田 篤広 (ジムカリ) 9/25 11:50〜13:10

▶今日から使える膝痛改善ポイント3選
高野 敬子 (NESTA JAPAN AD) 9/25 13:40〜15:00

▶顧客と繋がり離さない! Instagram 運用講座
浦邉 有菜 (2ndPASS SNS マーケター) 9/25 15:30〜16:50

名郷 雅人
STORES/ ヘイ (株)

永田 篤広
ジムカリ

浦邉 有菜
2ndPASS　SNSマーケター

10 月 29 日 (土) ・ 30 日 (日) 開催講座

- 必見!ポストコロナのクラブ経営
- デジタルフィットネス活用のヒント
- 超重要!「高齢者の運動指導」でおさえるべき5つのポイント!
- 省人化&売上アップを実現する店舗 DX
- すぐに使える身体評価と修正エクササイズ
- 創業 4 年で 70 店舗、店舗展開を実現させたブランディング戦略

Fukuoka
福岡編
vol.4

GoTo Fitness!!

月刊NEXT新企画！「GoTo Fitness！！」
日本全国、元気を届けている注目のジムや施設をNEXT編集部チームが取材し、
最新情報をお届け致します！
第4弾は福岡特集！次回の取材地はどこか？お楽しみに！

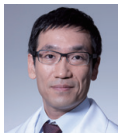
あなたのジム・施設・団体に取材に行きます！！（Fitness関係）情報はコチラまで→ info@fitnessclub.jp

01 Pilates Lab® 福岡

新世界基準のピラティスメソッドを福岡から発信！

現在、ピラティススタジオが多く立ち並ぶ福岡で、2006年よりいち早く開業した『Pilates Lab 福岡スタジオ』。整形外科医・スポーツドクターでもある代表の武田淳也さんが理事長を務める同施設は、1階がクリニック、6階にはリハビリ施設とフルエクイップメントの本格的なピラティススタジオ、グループセッションスタジオなどがあり、医師、ピラティスの専門知識を持った理学療法士、管理栄養士が一体となり、総合的かつ包括的に地域の人々の健康つくりをサポートしている。日本で初めて医療機関を併設したPilates Lab福岡では、2017年に開発したMotor Control:ビヨンド・ピラティスで、指導者の育成にも積極的に取り組んでおり、2022年6月、日本で唯一、第一号として、ITTAP認定プログラムの第一期にて認定※（世界の14プログラムが認定）され、その高い『質』が新世界基準で承認された。

※ITTAPとは、ピラティスの教育原則に沿った質の高いプログラムを提供している、ピラティスの国際的な教師養成プログラムを承認する、Pilates Method Alliance（PMA）の最新の基準です。



Pilates Lab®　代表
武田淳也さん Jyunya Takeda
医師、米国国家認定ピラティス教師、Motor Control: ビヨンド・ピラティス®
代表・ファウンダー、Pilates Lab®(福岡・代官山・青山Reserve)
ビヨンドリハビリ福岡スタジオ/福岡ロボケアセンター代表
医療法人明和会整形外科スポーツ・栄養クリニック®(福岡・代官山)理事長
〒810-0022 福岡県福岡市中央区薬院1丁目5-6 ハイヒルズ6F
お問合せ▼

02 BodyLab.Academy福岡

国際資格団体認定アカデミー校が福岡に誕生！

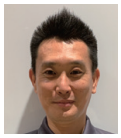
九州で唯一のNESTA JAPAN・アシスタントディレクターである行村毅さん。奥様の行村知穂子さんと共に、熊本県のパーソナルトレーニングジムを3店舗経営しながら2021年10月、福岡に『BodyLab.Academy福岡』をオープンさせた。パーソナルトレーニングはもちろん、国際ライセンス（NESTA PFT）や、ピラティスの資格なども取得できるようサポートをしている。ジムとは思えないオシャレでスタイリッシュな店内には、歯のセルフホワイトニング『BrightLab.ウェルネスホワイトニングサロン』も併設。非日常を味わえる空間になっている。福岡に出店したことでアクセスも良くなり、九州各地からクライアントが集まり、レベルの高い指導者向けのセミナーも開催できるようになったという。忙しい傍ら『BodyLab.健康畑』と称した畑で自らオーガニック野菜を育て、食育にも取り組み、本当の意味での『健康』を実践している。

BodyLab.　ヘッドトレーナー
行村毅さん Takeshi Yukimura
全米エクササイズ・スポーツトレーナー協会（NESTA JAPAN）アシスタントディレクター、NESTA PFTパーソナルトレーナー
高齢者体力つくり支援士　ドクター
2018年 JBBF大分メンズフィジーク選手権-175cm 優勝
〒812-0011 福岡県福岡市博多区博多駅前4-17-15 MODERN BUREAU102
お問合せ▼

03 スポーツクラブエスタ QUALIA千早

「ココロ」と「カラダ」に「より良い健康習慣」を生み出す地域密着型スポーツクラブ

最新鋭のマシンや上質な設備など、ワンランク上の環境と多彩なプログラムをそろえ、今年の春、フルリニューアルしたスポーツクラブエスタ クオリア千早がオープンした。ジムエリアは24時間営業で、SPAエリアやリラクゼーションルーム、託児所も完備されている。人気のホットスタジオでは、大量発汗できる「ロウリュ」とじんわり体を温める「溶岩浴」の2種類が楽しめるようになっている。女性専用ロッカーにも直行できる点が嬉しいポイントだ。また、プールは髪の毛や肌に優しい塩素臭のない「電解水」を使用し、大人と子どものエリアを完全に分けるなど、細部にまでこだわりが感じられる。「心身ともにリフレッシュできる高品質でホスピタリティ溢れるサービスが提供できるよう、スタッフとともに取り組んでいきます」と、支配人の古賀大介さんは語ってくれた。



スポーツクラブエスタQUALIA千早　支配人
古賀大介さん Daisuke Koga
ナチュラルスタイルヨーガ養成コース卒業
Power Plateベーシックアカデミー認定

〒813-0044 福岡市東区千早3−6−37 ガーデンズ千早2F

お問合せ▼

04 株式会社スポーティア

運動の本質＆素晴らしさを伝え続けるフィットネスカンパニー

「整骨院とフィットネスクラブの架け橋になる施設を作りたい」という情熱で2003年1月、当初はまだ少なかったパーソナルトレーニングジムをオープンした野村幸紀さん。その後、2005年2月、個人事業から法人事業に切り替え「株式会社スポーティア」を設立。同ジムが提唱するのは『週1回のトレーニング習慣』。予防医学の観点から、トレーニングを習慣化する事を目的として一人ひとりのクライアントに丁寧に接し、料金もリーズナブルに設定している。また、隣接する2ヵ所目の施設では、セミパーソナルスタジオとして、コンディショニングトレーニングやヨガなどのスタジオプログラムも実施しており、長期で通う会員も多いという。フィットネス業界に携わって30年になる野村さんは『低価格で高品質』にチャレンジし続けながら、もっと業界に雇用先を増やし、九州を代表するフィットネスカンパニーを目指したいと抱負を語ってくれた。

株式会社スポーティア　代表取締役
野村幸紀さん Yukinori Nomura
子ども〜高齢者、プロスポーツ選手と幅広い方々のパーソナルトレーニング
河野医院（メンタルクリニック）非常勤スタッフ
2011年JPCボディビル九州チャンピオン
2012年USBB-JAPANボディビル九州チャンピオン

〒815-0082 福岡県福岡市南区大楠3丁目14番15号

お問合せ▼

05 平安治療院

一般からプロスポーツ選手まで信頼の厚い治療院

高校球児だった平安正充さんは、ケガで治療院に通ったことをきっかけに、トレーナー業界に興味を持ったという。その後、専門学校を卒業した後、鍼灸マッサージの専門学校で勉強し、鍼灸治療院に就職をした後に、プロ野球選手との契約で福岡に基盤ができたことで、9年前に自身の治療院を開業した。

鍼灸治療をメインとし、個々の状況に合わせたパーソナルトレーニングも実施している。現在も野球選手やサッカー選手をはじめ、多くのスポーツ選手に支持を得ており、来院だけでなく、プロ野球選手のキャンプ中の治療もサポートしている。治療院の中にジムスペースも併設されており、他のトレーナーにより、そのスペースでのグループレッスンも展開している。将来的には週1回など定期的にレッスンを開催し、治療を必要としない健康な人を、一人でも多く増やしたいと抱負を語ってくれた。

平安治療院　院長
平安正充さん Masamitsu Hirayasu
鍼灸マッサージ師・パーソナルトレーナー
青少年から一般の方、プロアスリートの治療・ケア・トレーニング
元福岡ソフトバンクホークス斉藤和巳投手・阪神タイガース梅野隆太郎選手などのトレーナーを務めている

〒814-0011 福岡市早良区高取1丁目5-41 シャトーヤマモト101

お問合せ▼

いよいよ開催!!

東京ビッグサイト・東展示棟ホール
SPORTEC内・イベント会場

2022年 **7月28日(木)**

日本最大級ダンスフィットネスコンテスト

DANCE FITNESS CONTEST

プレゼンター **松本佳耶** IR
2021年 ダンスフィットネスコンテスト優勝者

★ステップ審査なし!★年齢制限なし!★

審査員

世界のフィットネスやエアロの
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

金子智恵

奈蔵和香

関川太一

東山紗衣子

高柴大雅

高山英士

岩橋悠太

竹ヶ原佳苗

Schedule

10:00 受付スタート

10:30〜12:00 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!

13:00 一次審査結果発表
インストラクター部門・アマチュア部門・アマチュアプラス部門の
一次審査通過者には、特製勝ち抜けTシャツを授与
※インストラクター部門は、一次審査の点数が最終審査の
加点項目となります

14:00〜18:00 最終審査
インストラクター部門1人20分のノンバーバルでのリード審査
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!

18:30 表彰式

※コロナの状況により審査方法を変更する場合があります。
※スケジュールは予定です。

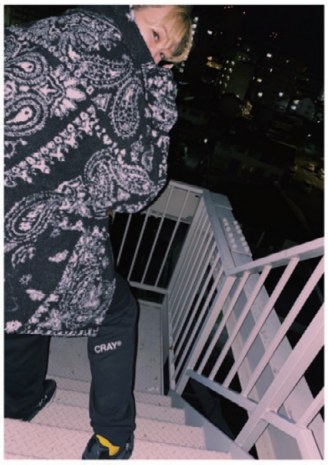
感染症対策を
万全にして
開催致します!

協賛 CRAY BMF 住友不動産エスフォルタ GOLD'S GYM

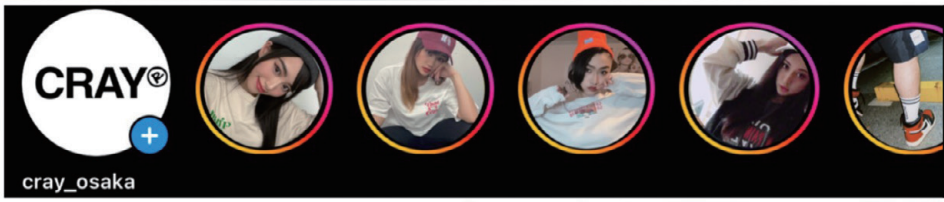
主催 NEXT 月刊[ネクスト] 企画・運営 TAKE-G charites フィットネス市場 Fitness Ichiba 協力 SPORTEC

最新情報はこちら

CRAY



【CRAY（クレイ）】
デザイナーhiroは、ダンサー兼CRAYのディレクター。
アートやカルチャーを独自の解釈で再構築したデザインが特徴。
強いメッセージ性をエッジの効いたカラーリングと共に
落とし込み、独特のセンスを発信するストリートブランド。



Instagram

Follow Me

tag me

#cray
#crayosaka

CRAY_OSAKA

国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド2022

開催要項

日本初開催！エントリー受付中！

国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド（World Wellness Weekend）は、2017年にフランスからスタートしたウェルネス啓発のためのソーシャルイベントです。世界中のウェルネス&フィットネスの専門家が、この期間中に、地域社会の人々にウェルネス体験を提供することで、世界中の人を巻き込み何百万人の人々にインスピレーションを与えています。

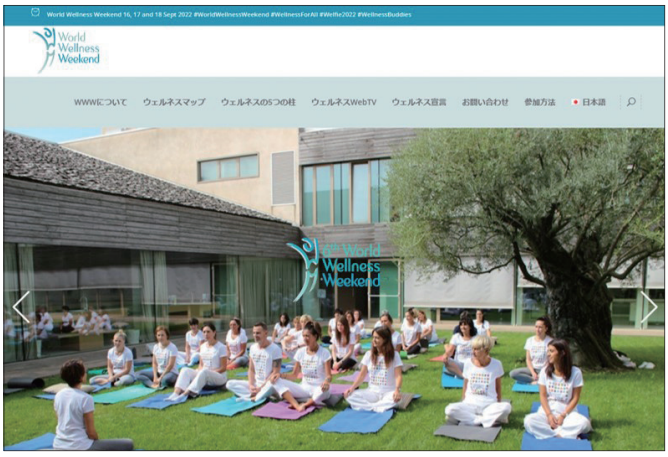
世界140ヶ国のフィットネスクラブやヨガスタジオ、温浴施設やアウトドアリゾートなどで、より多くの人がウェルネスな週末が過ごせるように、ウェルネスの無料体験クラスが同時多発的に開催されます。

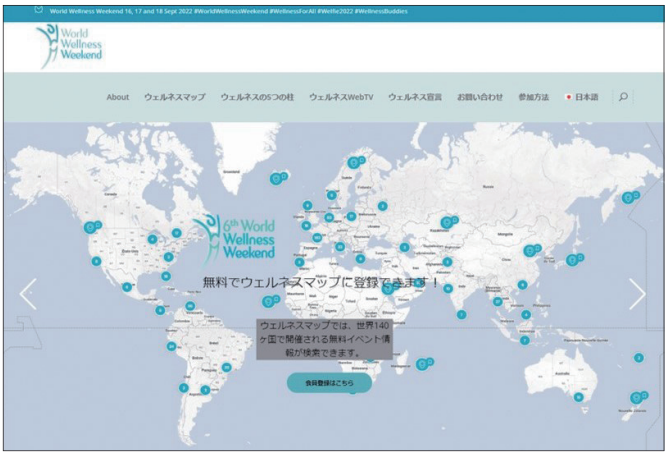
この活動に、仲間で、クラブで、地域で、参加しませんか。

参加方法は簡単です。2022年9月16日（金）～18日（日）に、1クラス以上の無料体験クラスを、地域で企画して、世界ウェルネスマップに登録するだけ。

地域メディアや行政と連携しての広報や、SNSなどで情報を拡散し、地域社会でウェルネス体験参加を促すとともに、WWW日本事務局から世界に向けて、日本のウェルネス体験情報を紹介していきます。

日本の自然資源や伝統文化を活かしたウェルネス体験を、地域と世界に向けて発信していきましょう。





期間 2022年9月16日（金）～9月18日（日）

公式サイト https://world-wellness-weekend.org/ja/

日本メディアサイト http://wellnessweekend.jp/

公式サイト QR　日本メディア QR

◆実行委員会
SPORTEC事務局

◆後援団体
JSTA 一般社団法人 日本スポーツツーリズム推進機構
FIA Fitness Industry Association of Japan
JAFA 公益社団法人 日本フィットネス協会

◆事務局
WWW日本事務局（株式会社クラブビジネスジャパン内）
岩井智子（株式会社クラブビジネスジャパン取締役　WWW日本コーディネイター）

フィットネス業界の総合メディア企業 Club Business Japan IHRSA Partner
IHRSA

◆日本アンバサダー

金子智恵
インターナショナルプレゼンター

Koumei van ZEELAND
Koumei-Yoga-Clinic主宰　全米ヨガアライアンス世界のヨガティーチャー50人選出

黒野崇
株式会社BEACH TOWN代表取締役

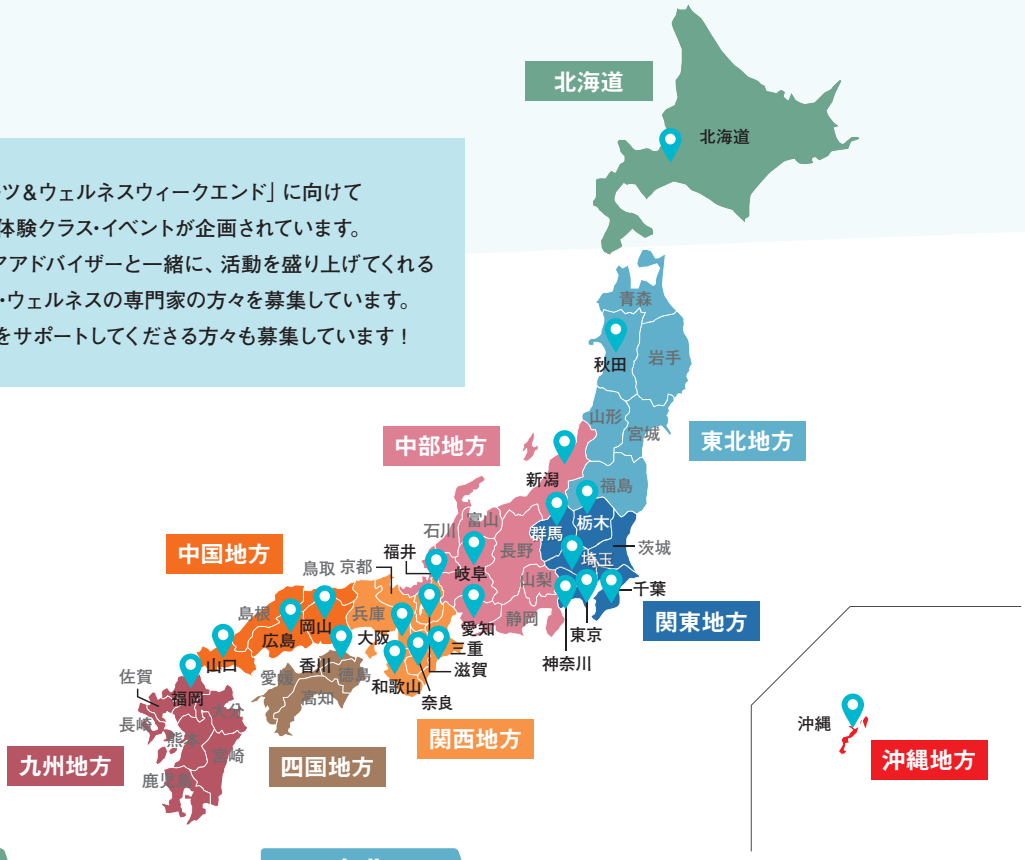
服部正秋
株式会社穀藤代表取締役、国際ノルディックフィットネス協会ナショナルトレーナー他

［お問い合わせ］国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド日本事務局
（株式会社クラブビジネスジャパン 内）
http://wellnessweekend.jp/　Tel,03-5459-2841　iwai@fitnessclub.jp

World Wellness Weekendの日本初開催を一緒に盛り上げてくれる

WWW2022 エリアアンバサダー紹介

「国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド」に向けて
全国で無料体験クラス・イベントが企画されています。
各地のエリアアドバイザーと一緒に、活動を盛り上げてくれる
フィットネス・ウェルネスの専門家の方々を募集しています。
各地の活動をサポートしてくださる方々も募集しています！



北海道

樋口敬勇さん

エリア 北海道札幌市
会場 PILATES&FITNESS「STUDIO HIGUCHI」
内容 9月16日(金)10:00から「誰もおいてかないピラティス」オンラインレッスンを開催します。ピラティス初心者の方はもちろん、ゆっくり動きたい方にオススメ！インスタラクターの指示によって動かされるだけではなく、自分のカラダを感じ、対話をしながら進めていきますので、安心してご参加ください。運動を楽しく提供するのが得意なフィットネスインストラクター歴29年の私が、皆さんをナビゲートします。

東北

渡部真吉さん

エリア 秋田県全域
会場 Physical Conditioning Lab. Re:Set. 他
内容 主に秋田県内で整骨院、デイサービス、パーソナルトレーニングジム、トレーナー派遣事業を展開しています。期間中は、施設内また屋外でトレーニングやコンディショニング、ヨガなどの多様なイベントを実施予定です。

篠原育子さん

エリア 秋田県南部
会場 湯沢市生涯学習センター、セントラルスポーツ横手
内容 秋田県南部、特に湯沢市、横手市を中心に、エアロ、スローエアロ、ZUMBA®、AQUA ZUMBA®のレッスンをしています。9月16～18日は行政の力をお借りしながら、スポーツ愛好家はもちろん、運動が苦手な方にも喜んでいただけるイベントを目指します！

関東

増田泰子さん

エリア オンライン、埼玉県川口市、東京近郊エリア、栃木県那須高原エリア

会場 オンライン及び川口市周辺、那須高原エリアの屋外または屋内

内容 ①現在主宰させていただいている「ととのう朝活」の人気講師による無料体験クラスをこの期間毎朝企画。
②川口市の公園を利用した屋外（雨天の場合オンライン）での芯呼吸®クラスまたは他の講師とのコラボレッスンを企画。
③那須高原にて屋外（雨天は室内またはオンライン）での芯呼吸®＆現地で長年活躍されている岩下友希さんによるヨガを取り入れプチリトリート的な体験プログラムを企画。

井川真弓さん

エリア 群馬県沼田市

会場 ミズノウェルネス沼田

内容 群馬県沼田市で「目指そう元気に100歳以上！」をテーマに、主に高齢者の運動指導をしています。9月16日～18日にココロもカラダも元気になる楽しい無料エクササイズをお届けします！

千葉フィットネスコミュニティ

（芦田天文子さん
高橋佑季さん 坂本孝宏さん）

エリア 千葉県

会場 千葉各所の施設や屋外

内容 「千葉フィットネスコミュニティは千葉在住･在勤のフィットネス従事者によるコミュニティ」で勉強会や交流会を隔月で行っています。千葉フィットネスコミュニティのメンバーが千葉各所の施設や屋外で、地域の方向けのエクササイズ教室や健康啓蒙の講座を行います。

関拓美さん

エリア 千葉県千葉市

会場 幕張海浜公園

内容 子どもから高齢者まで、またアスリートに向けたパーソナルトレーニングの提供、およびアウトドアグループフィットネス（FITNESS CAMP）の定期開催。
アウトドアグループフィットネス「BodyBase FITNESS CAMP」の開催を予定しています。「失われた動きを取り戻す」をテーマにした身体機能を高めるプログラムを、広々とした環境の中で「みんなで」「楽しく」「のびのびと」行っていきます。

インスタイル千葉スタジオ

エリア 千葉県中央区

会場 インスタイル千葉スタジオ

内容 「エアヨガ　ビギナー」という天井から吊るしたファブリックを利用したアクティビティのエアヨガ（エアリアルヨガ、空中ヨガ）と、「キッズヨガ」を提供予定です。
一緒に楽しみましょう♪
info@instyle.sc

ヴェルディヴィアーレ

エリア 千葉県四街道市

会場 ヴェルディヴィアーレ

内容 千葉県四街道市にてフィットネスクラブを運営しています。ライフバランスをコンセプトにトレーニングジム、スタジオレッスンを多数展開。普段展開しているスタジオレッスンから、ヨガ、ダンス、ボクササイズなどを開催予定。ライフスタイルにフィットネスを取り入れ、運動の楽しさを皆様へ提供します！

VIM体操
松栄勲さん

エリア　東京都葛飾区亀有
会場　どんとこい亀有
内容　どんとこい亀有は、就労継続支援B型事業所で、精神障害、知的障害、発達障害の方々を対象としています。利用者の皆様は、身体的にも問題を抱えていることがほとんどで、VIM体操を楽しみにされています。楽しく運動をして、就労することが出来るように一緒に楽しんでいます。

清水真理子さん

エリア　東京都中央区勝どき
THE TOKYO TOWERS　MID TOWER
会場　コミュニティーギャラリー
内容　東京都心/湾岸エリアのタワーマンションの街の景観と、広大な海に架かるレインボーブリッジのロケーションを活かし、期間中様々なクラスを開催☆
＊CYT勝どきと連携し、非常用ランタンを灯しながらの芝生ヨガ　等

上田泰子さん

エリア　東京都品川区
会場　品川を中心に全国
内容　9月18日日曜日（予備日9月17日）
しながわ中央公園多目的広場（品川区役所庁舎前）において青空フィットネス（2回開催）、及び品川区内環境保全活動環境保全活動施設（予定）において、親子で取り組む環境とヘルスリテラシー教育を開催いたします。

シコアサイズ
内田英利さん

エリア　東京都渋谷区
会場　コア･フォレスト
内容　女性や高齢者向けの生活習慣病予防プログラムの開発、フィットネストレーナーの育成、生涯フィットネスに関する講演や運動指導などを行っています。大相撲の元貴乃花親方との共同開発プログラム「シコアサイズ」を販売。また、国内外の主要なマラソン大会にペースメーカーとして参加し、また、“旅ラン”と題した記事を、Yahoo!JAPAN等に定期掲載しています。
※9月16日～18日に企画予定の無料体験クラス「シコアサイズ」の概要
股関節に最良のトレーニング「シコアサイズ」は、いつでもどこでもできる股関節に最良のトレーニングです。また、股関節周辺、特に下腹部のサイズダウンができるだけでなく、生活活動力の向上に繋がります。無理の無いダイエットにも最適です。

陽 Hinataさん

エリア　東京および全国
会場　代々木公園
内容　FITNESS CAMP
子どもの頃にやったような遊びのような感覚でカラダを動かす。目的があるからこそ自分が元々持っている本来の能力を引き出す。最先端のトレーニング理論に基づいて開発した 業界初のアウトドア･ファンクショナル (機能改善)･グループトレーニング「FITNESS CAMP」を提供します。

茂木伸江さん

エリア　東京都新宿区周辺
会場　新宿中央公園　芝生広場（雨天の場合は、ZOOMオンライン）
内容　ループで繋がるアウトドアStretch-eze®（ストレッチーズ）IN 新宿中央公園
たった1枚の布“ストレッチーズ”という特殊な布を使って、五感を刺激するアウトドアコアエクササイズ。ストレッチーズのループで繋がり、スタイルアップはもちろん、真の健康ステージを高める時間を一緒に楽しみましょう。

渡辺みどりさん

エリア　東京
会場　大田区萩中文化センター
内容　無料体験レッスン
9月16日（金）10時～11時
大田区萩中文化センター体育室
地域サークルのひまわりエアロビクス活動日にみんなで楽しくつながりましょう！脳トレアクティビティ・握力向上フィットネス・エアロビクスダンスなどココロにもカラダにも心地よい時間&空間&仲間となることでしょう！

川人将裕さん

エリア　東京
会場　大森ふるさとの浜辺公園など
内容　株式会社 Journey to wellness代表取締役である齋藤涼太さんと全国各地の浜辺やその地域の象徴である場所（公園や広場）でM&Rとしてアウトドアフィットネスを開催しております。WWWでも同じように2人で開催します。

齋藤涼太さん

エリア　東京
会場　大森ふるさとの浜辺公園など
内容　現在、LEADOFFice株式会社代表取締役である川人将裕さんと全国各地の浜辺やその地域の象徴である場所（公園や広場）でM&Rとしてアウトドアフィットネスを開催しております。WWWでも同じように2人で開催します。

Kストレッチヨガ瞑想

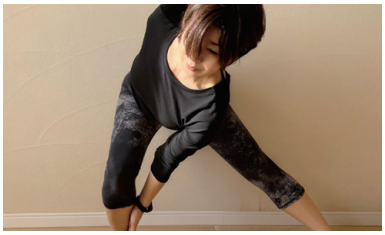
エリア　東京都世田谷区
会場　公園、公民館、レンタルスタジオ、お店等
内容　簡単なストレッチヨガクラスを不定期に開催。9月16～18日に無料クラスを、期間中の土日に1クラス（約45分から60分）を開催予定。

増渕喜秋 さん

エリア　東京都渋谷区・港区
会場　ONLINE開催（PilatesLab青山Reserve）
内容　最適な胸郭（体幹の肋骨で囲まれた部分）の動き、知っていますか？理学療法×ピラティスを使って、日常生活動作において最適な呼吸法を身につけるための胸郭の知識、動かし方を学ぶ1時間を提供します。

井上トキ子 さん

エリア　東京都
会場　アージュ・オンラインLABO
内容　弊社オリジナルプログラム『背骨の調律エクササイズSintex®』のライセンス発行および人材育成・派遣事業と、睡眠改善オンラインサロン『アージュオンラインLABO』の運営を主たる事業として活動中。9月は、股関節痛の予防・改善を目指すSintex®『Reborn』を提供する予定です。

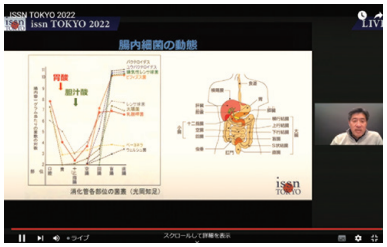


日本ウェーブストレッチ協会　牧直弘さん

エリア　東京都世田谷区
会場　オンライン開催（Wave Studio東北沢）
内容　ウェーブストレッチのレッスンや、全国でインストラクターの育成をしています。ウェーブストレッチリングを使った、新メソッド「ガォトレ」の無料体験レッスンを開催します。ウェーブストレッチリングをお持ちでなくても体験できるレッスンです。

青柳清治さん

エリア　東京都港区芝
会場　株式会社DNS
内容　スポーツで本当に効果的なサプリメントとその摂取方法
～世界レベルのスポーツニュートリションの真の姿～



萩裕美子さん

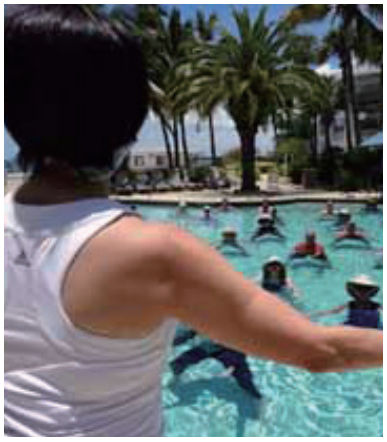
エリア　神奈川県
会場　東海大学
内容　アスリートや一般学生向けに栄養学を教えています。
健康に過ごすためには、摂りすぎても少なすぎてもよくない栄養素、その特性とメカニズムを知ることで、自分なりの正しい取り方が、きっと理解できると思います。

和太鼓Fit

エリア　神奈川県/横浜市・川崎市・伊勢原市・平塚市・中井町、東京都/大田区・江東区
会場　ノア横浜センター南校・法泉寺・BOIL・ノア横浜センター南校 他
内容　2018年に和太鼓を使用した運動プログラムを福岡県久留米市でリリースし、現在は、東京・神奈川を中心として「和太鼓美人」「健美太鼓」の2プログラムを展開中。
9/17（土）にノア横浜センター南校にて「和太鼓美人」を（60分）を実施予定。

アクアダイナミックス研究所

エリア　神奈川県横浜市
会場　田園都市カルチャー＆健康スポーツセンター
内容　アクアエクササイズの各種講習会開催。アクアインストラクターの養成及び派遣。水の活用を通じてたくさんの方の健康体力づくりのお役に立ちたいと考えています。日本で開発され全世界に広まっているAiChiをご紹介します。どなたにでもできます。ゆったりとした呼吸と動作で心身を整え、癒されましょう。



高橋亜紀さん

エリア　神奈川県鎌倉市
会場　Conditioning Studio PreMare（プレマーレ）
内容　鎌倉にあるConditioning Studio PreMareを拠点にピラティス・Loop Exercise®・介護予防運動からだほどき®・SUP+plusなどを提供。
海と山に囲まれた自然や食を愉しむイベントを企画中。

Alohappy Yoga

エリア　神奈川県鎌倉市
会場　鎌倉材木座ビーチ（材木座テラスの前あたりの海）
内容　2022年9月17日（土）10:00～「Alohappy ビーチヨガ&ビーチクリーン　in 鎌倉材木座ビーチ」を開催します。
「世界に繋がる海をキレイに！心とカラダもキレイに！」をキャッチフレーズに神奈川県湘南地区にて2007年より「Alohappyビーチヨガ&ビーチクリーン」の活動を行っています。あなたの心とカラダもリフレッシュしにきませんか？初心者や男性、お一人の参加も大歓迎です。ヨガマットか敷物をご用意ください！

野坂俊弥さん

エリア　神奈川県平塚市
会場　東海大学
内容　現在の活動内容:日本ウエルネス学会常任理事(事務局長)

TAKAさん

エリア　神奈川県座間市、小田原市
会場　スタジオ テラス、BLEND PARK
内容　小田原市と共同で西湘地域を発信するイベントを企画。
山（トレッキング×ヨガ）、寺（瞑想）、海（ビーチヨガ）、町（生活習慣病を改善するヨガ）、農地（農作業×ヨガ）の６ヶ所の会場で環境にあったヨガを提供します。

中部

箱根強羅グアムドッグ本店

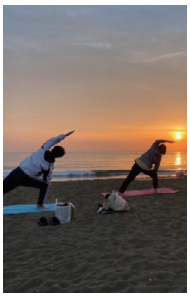
エリア　神奈川県足柄下郡箱根町強羅
会場　箱根強羅グアムドッグ本店
内容　愛犬と過ごす大人だけの温泉料理宿を経営。施設内には宿泊客が愛犬と一緒に自由に利用できるフィットネスエリア（フリーウエイト、マシンジム、卓球）完備。
愛犬と一緒に楽しむドッグヨガ DOGA（映像プログラム）、愛犬酸素カプセルを提供いたします。

田村利恵子さん

エリア　新潟県新潟市
会場　新潟市内スポーツ施設、もしくは公園
内容　誰でもが気軽に楽しめる「フィットネスダンス」をメインに、市内のフィットネスインストラクターや健康運動指導士の協力を得て、サークル･各教室の参加者に案内し開催します。

特定非営利活動法人 生涯体育学習振興機構

エリア　福井県内（国内全域）
会場　トータルコンディショニングセンター他
内容　福井県内外に健康発信しています。『ゆりかごから墓場までの生涯体育』を推奨し、共同体の有限会社パワーリンクと共に指導者育成、派遣、公共事業受託、フィットネスクラブの業務受託など幅広く活動しています。今回は、県内企業(フィットネスクラブ含む)10社に指導者を派遣し無料レッスンを開催します。(今から募集)また、期間中、三国サンセットビーチ振興会と協力の元、三国サンセットビーチにて『ビーチヨガ』、翌週9月25日には、福井市中央公園のイベント【キャッスルマーケット】にて、青空フィットネスを開催予定です。



安藤 久美子さん

エリア　岐阜県本巣郡北方町
会場　スタジオギーニアス
内容　行政機関の管理フィットネスを含め、様々な健康プログラムの開発および指導者育成に携わっています。
「楽のびストレッチ・プラス」
テニスボールで硬くなった身体のコリをほぐす「筋膜リリース」と、科学的アプローチによるストレッチ「AIS」を組み合わせて、筋肉の柔軟性と弾力性を取り戻しながら理想的な身体の状態にするエクササイズです。呼吸運動を交えながら、さらなるリラックスをもたらします。

OTERA STAY

エリア　岐阜県高山市、和歌山県那智勝浦町、山梨県身延町、山梨県南アルプス市、群馬県桐生市、京都府綾部市
会場　OTERA STAY高山善光寺、他
内容　OTERA STAYは「Find Your Path -あなたと私の生き方を探求する旅を-」をテーマに心と体を調える時と場を日本から世界に届けるサービスブランドです。修行を積み重ね、経験値の高い僧侶により坐禅や仏教瞑想を歴史の刻まれたお寺で実施します。

岩木博美さん

エリア　岐阜県岐阜市
会場　サンライトスタジオ（オンライン講座）
内容　岐阜県岐阜市と海津市に６クラスの介護予防講座を行なっています。さらにヨガサークルや企業向けのオンライン講座も担当しています。
9月16日（金）に地域の方に向けた『頑張らない運動術』簡単ストレッチで身体は変わる！！というクラスを開催させて頂きます。低体力の方でも気軽に参加していただける頑張ららなくても気持ちよく動ける身体を作るクラスです。

奈蔵和香さん

エリア　愛知県名古屋市
会場　鶴舞公園ほか
内容　名古屋市中区大須にて、studio Vivicious Fitを運営しています。茶室にて「茶道×ヨガ」の無料体験レッスンと、弊社オリジナルの「脱疲労エクササイズ」をはじめとしたリフレッシュイベントの2daysで開催します。

藤原葉子さん

エリア　愛知県名古屋市瑞穂区
会場　Wellness YOKO スタジオ
内容　姿勢改善・関節機能改善を目的とした棒Conditioning　Methodを是非ご体験ください。ヒノキ棒の良さを活かし関節機能改善のプログラムを受講されると背骨も肩関節も股関節も足関節もしなやかに機能的に動けるようになります。乳癌サバイバーの方や股関節症に悩まれている方、肩こり、猫背、偏平足の改善など運動経験がない方もからだが変わる体験ができます。9月16日、17日に、ライブとオンラインと両方無料体験を実施します!!

ASUKAさん

エリア　愛知県名古屋市・尾張旭市・東郷町
静岡県浜松市・湖西市、オンライン
会場　公共施設やスタジオ、オンライン
内容　ヨガ、瞑想、ズンバ、トランポリン講師として活動しています！WWW2022期間中は、瞑想クラスをオンラインで開催します。ウェルネスな暮らしの基礎づくりとして、一緒に瞑想してみましょう！リフレッシュイベントを2daysで開催します。

関西

オリンピア スポーツクラブ

エリア　三重県四日市市
会場　オリンピアスポーツクラブ近隣公園
内容　地域の方と、外で身体を動かす楽しさをFITNESS CAMPを通して一緒に味わいましょう。

ウエストスポーツクラブ

エリア　三重県伊勢市
会場　ウエストスポーツクラブ佐那具
内容　伊賀市を中心に地域密着をモットーとしている総合型スポーツクラブです。期間中の無料体験レッスンはアクアメディカル（プール）・天使の羽体操（肩甲骨＆脊椎周囲のほぐし体操と筋力強化を行い姿勢改善効果が期待できます）・ZUMBA®Goldを実施予定です。

藤原京さん

エリア　三重県伊勢市
会場　ベスパスポーツクラブ
内容　現在スポーツクラブ、自治体の健康講座サークル活動を通して身体を動かすことの大切さを伝えております。期間中も結果を実感していただけるストレッチ&コンディショニングを体験していただきます。

GYM FIELD 郡勝比呂さん

エリア　大阪市（福島区,北区）
会場　ジムフィールド梅田スタジオ
内容　【GYM FIELD Beauty Fitness Fes】福島・梅田・中津エリアに向けて美容と健康の和を広げる地域密着系の健康フェス。地域密着型の美容と健康のフェスとして、飲食店・美容店・フィットネスジム合同のイベントを企画します。

尾陰由美子さん

エリア　大阪府堺市
会場　パンジョクラブイズ
内容　NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会を中心に健康寿命延伸のためには、いつまでも歩ける体づくり“自立と自律”のための機能改善プログラムを提供しています。9月17日（金）14:00〜16:00「あしとさんぽ〜足から健康づくり〜」

三浦栄紀さん

エリア　大阪、兵庫
会場　有限会社エモーション
スタジオエモーションのスタジオにて実施
内容　スポーツクラブや大学での運動指導とオンラインで指導者向けの講座を多数行っています。9月18日（日）午前中に体温を上げてキレイになれる「美温活リンパストレッチ」のクラスをオンラインにて実施します。

日置智子さん

エリア　滋賀県長浜市
会場　スタジオ　サンセット
内容　ヨガ&ピラティス、ダンス、エアロビクス、マタニティEX、産後EX、ダンベルEX、ステップ、太極拳、シルバーEXなどを指導しています。
レッスンは、9/16に予定です。
13:00　エアロビクス
14:00　ステップ
15:00　ヨガ
16:00　太極拳
インストラクターは、2019年ルーキーコンテスト優勝者のTAKA IRと、日置、池野です。

井上明美さん

エリア　奈良県宇陀市中心
会場　宇陀市公共施設数か所のうちの1会場
内容　地域健康づくりコミュニティ代表として、「運動施設のないところに運動指導を届けたい」という思いをもって活動を続けています。人とのかかわりを楽しみ、心も身体も健やかに過ごしていける仲間が増えることを願って『yoga』をみんなで楽しみたいと思います。

OTERA STAY

エリア　岐阜県高山市、和歌山県那智勝浦町、山梨県身延町、山梨県南アルプス市、群馬県桐生市、京都府綾部市
会場　OTERA STAY大泰寺
内容　OTERA STAYは「Find Your Path -あなたと私の生き方を探求する旅を-」をテーマに心と体を調える時と場を日本から世界に届けるサービスブランドです。修行を積み重ね、経験値の高い僧侶により坐禅や仏教瞑想を歴史の刻まれたお寺で実施します。

中国

石川真純美さん

エリア　岡山県倉敷市
会場　グンゼスポーツアイビースクエアー水島愛あいサロン
OSKスポーツクラブ総社
スポーツクラブ エナジー24
内容　ラテンエクスプレスコンサルサ®、ラテンエアロ、ピラティス、姿勢改善教室などの活動をしています。体験クラスでは、地域の方々の健康促進・運動不足解消を目的に、サルセーション®を提供します。これを機会に、運動することの楽しさを知っていただき、運動習慣に繋げていただきたいと思います。

マリエフィットネスサポート

エリア　広島県広島市
会場　マリエフィットネスクラブ
内容　広島県広島市にてフィットネスクラブの運営、管理。併設している接骨院と連携を取りながら、安全で効果的な運動を実施するプログラムの作成から運動指導を行っています。
9/16～9/18までスタジオ（スタジオレッスン含む）を無料開放！受付は8/20から行います。

医療法人社団 飛翔会 メディカルフィットネスクラブ ウイング呉

エリア　広島県呉市
会場　ウイング呉または呉市内施設
内容　ウイング呉は、医療機関と提携しているメディカルフィットネスクラブです。健康増進や身体づくり、整形疾患の患者様のリハビリまで、その方に合った幅広いプログラムを提供しています。今回はその中から「ジムスティック」を使用したプログラムを提供します。

四国

山村勇介さん

エリア　山口県下関市
会場　サンテココア コンディショニングセンターおよび深坂自然の森（仮）
内容　フィットネス、スポーツ、介護予防、教育など健康関連事業を多数展開。地域密着のコンディショニング施設「サンテココア」を３店舗運営。地域拠点20ヶ所以上で健康支援等を行っています。
無料体験クラスとして、アウトドアフィットネス、親子体操、ダンスなどを予定しています。

安本和江さん

エリア　香川県高松市
会場　さぬき空港公園アドベンチャーゾーン　香川県東部運動公園
内容　毎月第4日曜日 10:00～11:00 FITNESS CAMP @さぬき空港公園アドベンチャーゾーン
7/24(日) FITNESS CAMP &SUP体験 in さぬき津田　10:00～
8/28(日) トワイライトFITNESS CAMP 18:30～19:30 @香川県東部運動公園
無料体験クラス：屋島の山頂でFITNESS CAMPを体験しましょう！
屋島の山頂まで歩いて登り、FITNESSCAMPを実施。そして“れいがん茶屋”でランチ出来るように一緒に楽しんでいます。

世界では こんな企画も…

「屋上で行う満月のヘリポートヨガ」
@エボフィット（カタール）

「ハイクフルネス」
（ハイキング＆メディテーション）
@アビスコ・マウンテン・ロッジ（スウェーデン）

「ヨガヨットイベント」
@ウェルミウェルネスソリューションズ（韓国）

「オーロラを追いかけて」
（ハイキング）
@スウェーデン

「ソフロロジー・シティウォーク」
@ルート・デ・ヴィル・ドー（フランス）

「川辺のハイキング＆ヨガ」
@ビクトリア・フォールズ（ザンビア）

「山歩きと掃除」
@シャングリ・ラ（モンゴル）

「環境ウェルネス」
（地元の子どもたちと 1000 本の植樹を実施）
@アルバ・ウェルネス・バレー（ベトナム）

九州

森山暎子さん

エリア　福岡県福岡市南区
会場　スタディオパラディソ
内容　「チャーミングな地域社会の創造」を理念に、自社スタジオ･医療高齢者施設･企業･自治体等にサービスを提供中。運動に苦手意識の三世代を対象に、公開空地での10分ランチフィットネス®･パラディソ体操®･ヒップホップダンスを予定しています。

武田淳也さん

エリア　福岡県福岡市中央区薬院、東京都渋谷区･港区
会場　ONLINE･現地会場、同時開催（Pilates Lab福岡）
内容　「Motor Control(略して、モタコンMotorCon)を全ての人へ」
運動といえば、「筋トレ、ストレッチ、有酸素運動」ですが、これからのウェルネスに欠かせない「モタコン」を理解し、運動といえば「モタコン、筋トレ、ストレッチ、有酸素運動」と全ての人が言える世界を、ピラティスを通じて目指しています！
「Motor Control(モタコンMotorCon)を全ての人へ」のクラスを実施予定。皆さんと一緒にカラダを動かしてゲーム感覚で「モタコン」を、ピラティスを通じて学びます。

沖縄

高橋美保子さん

エリア　沖縄県、宮古島
会場　①パイナガマビーチ（ヨガ）
②パイナガマ海空すこやか公園（ポールウォーキング）
内容　フリーインストラクターとして、フィットネス施設にて運動指導、スタジオレッスンを担当。また、SUP、スノーケルツアー、SUPヨガなどマリンガイドとしても活動中。
①オンラインヨガin宮古島
神の島といわれている宮古島ならではのゆったりとした時間の流れ…生命力溢れる木々や海、大自然を背景にヨガをお届けいたします。
②海空公園を歩こう！ポールウォーキング教室
スポーツドクターが開発した「ポールウォーキング」専用ポールを持って歩くことで、通常のウォーキングよりエネルギー消費量UP！

東京の次は、名古屋へ。

出展社募集中

中部地区最大のスポーツ・フィットネス産業専門展

SPORTEC® 2022 NAGOYA

会期 2022/11/9(水)-11(金) 10:00 ▼ 17:00

会場 ポートメッセなごや

web https://sports-st.com/nagoya/

同時開催

健康で理想の体づくりのための美容設備・用品・サービス専門展

Wellness&Beauty Nagoya 2022

テーマパーク・アウトドア・レジャー産業総合展

レジャー&アウトドア Nagoya 2022

感染症対策・予防・検査に関する中部地区最大の専門展

第3回 感染症対策総合展 inNagoya

中部地区最大級のカフェ・ベーカリー・レストラン総合展

CAFE & RESTAURANT Nagoya CAFERES Nagoya 2022

お問合せ・お申込み SPORTEC事務局 **mail** info@sports-st.com **tel** 03-6273-0403

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.39 GUEST

高柴大雅さん

Taiga Takashiba

・インストラクター歴18年
・マレーシア　R Series Fit アドバイザー
・fitness&spa AXIA　スタジオアドバイザー
・海外コンベンション出演経験
（ギリシャ、イタリア、ドイツ、マレーシア、タイ、台湾、韓国）
・レギュラーレッスン
・スポーツクラブNAS蕨
・スポーツクラブNAS光ヶ丘
・池袋スポーツセンター
・ルキナ市川
・Fitness&spa AXIA
・ゴールドジム渋谷
・JOYFIT春日部

MY POLICY

唯一無二

毎日を最高の一日にする！

フィットネスクラブのスタジオプログラムから、“エアロビクス”という活字を見つけにくくなって、どれくらいの時間が過ぎただろう。10年、いや、感覚的には20年位は優に経っているような気がする。とは言え、フィットネス大国アメリカのように、エアロビクスがまるで無かったもののような扱いではなく、ここ日本においては、クラシカルなスタイルのエアロビクスも、ダンス要素の高いエアロビクスも、コア層に支えられなんとか土俵際で踏みとどまっている。私自身、フィットネス創成期のエアロビクススターに憧れて、この業界での成功を夢見た一人としては、今の日本のスタジオプログラムの状況に一抹の寂しさを感じる部分もあるが、それ以上に時代の変化やトレンドの移り変わりを楽しんでいる自分もいる。

今回のゲスト高柴大雅インストラクターは、80年代の第一次エアロビクスブームを知らない世代ではあるものの、現在の日本におけるエアロビクスシーンを引っ張る中堅インストラクターの一人であり、エアロビクスに対する思いは人一倍熱い。取材冒頭から目を輝かせて、エアロビクスへの思いを語ってくれた姿が非常に印象的だった。

「僕は、エアロビクスのレッスンを指導することが大好きで、出張などで代行が続くと、レッスンができないもどかしさでストレスを感じるんです」

“意外”と言ったら失礼かもしれないが、私が抱いていた彼のイメージとは大きくかけ離れていた。もっとドライに、ビジネスの一手法としてエアロビクス指導を捉えているのかと思いきや、純粋にエアロビクスの指導が大好きだという。そんな高柴君がエアロビクス指導を行うことになった経緯を聞いてみた。

「大学生の時にフィットネスクラブでアルバイトを始めたのがきっかけで、スタジオのレッスンに度々参加するようになり、そこでグループエクササイズの面白さを体感しました」

その後、社員の方からマンツーマンで研修を行ってもらう機会に恵まれ、19歳の時には既にスタジオインストラクターとしてデビューしたという。以降、スタジオインストラクターとしての指導力が開花。アルバイト先だけに留まらず、大学生ながら他クラブでもレッスンをすることが増えていったという。その後、大学生活全般に渡りアルバイト兼スタジオインストラクターとしての活動を行い、卒業後はフリーのスタジオインストラクターとして生きていくことを決心した。

ここで、高柴君の青年期を振り返りたいと思う。高校生までサッカーに明け暮れる毎日を送っていたというが、実は13歳から19歳までの6年間、お父様の仕事に伴いオーストラリアのメルボルンで生活を送っている。そしてなんと、15歳からは一人暮らしをはじめ、タフな精神力と好奇心旺盛な性格の礎をこの時期に養った。

「オーストラリアは日本のように治安が良くないので、何度も危ない目にも遭いました。また、最初の頃は英語も完璧ではないので、様々な

30歳の時に出場したルーキーコンテストで3位入賞時の一枚。これをきっかけに海外コンベンションへの興味も強くなり、またインストラクターとしての仕事の風向きが大きく変わったという。

現在はチームから脱退したが、フィットネスクロージングブランド<BitterSweet>の立ち上げメンバーとして沢山のチャンスをもらい、全国の皆様に高柴大雅という人間を知って頂いたという。

現在は個々での活動が中心だが、何かあればすぐにユニットを組むFitness4のメンバーを頼るという。彼らとは、友達という感じでも仕事仲間という感じでもないというが、信頼という絆で繋がっている。

壁にぶち当たることもありましたが、その都度解決方法を考えて、問題をクリアしていきました」

異国の地で、10代半ばを過ぎたばかりの青年が、たった一人で生活を送るというのは、想像することも出来ないほどの苦労だったはずだ。しかし、高柴君は「性格的に何でも一人でとことん考え抜かないと納得できない性格なので、それはそれで楽しんでいた部分もあるんですよね」と笑顔で話してくれた。

今でもその“考え抜く”という性格は変わっていないという高柴君だが、インストラクターに対し憂いでいることがあるという。

「なんでもすぐ人に聞いて解決してしまおうとする傾向が強いと思うのですが、それでは自らの頭で問題を解決する方法を放棄してしまっており、結果、何も身に付いていないという状況になっていないかなと思うんです。自分で調べ抜くことを癖にすると、調べること自体が早くなるし、的を射た調べ方が分かるようにもなるので、まずは自分で知らべ、そして考え抜くということをして欲しいと思います」

このような思考を持っている高柴君だが、実は彼、本業であるフィットネスインストラクターの他に投資家の側面も併せ持っている。

「10年ほど前から投資家としても活動しています。これも誰かに聞いたり習った訳ではなく、完全に独学で始めました」

青年期に貴重な経験をしてきた高柴君は、将来を見据えたライフプランを考え投資を始めたという。

「なぜ僕が投資家としての顔を持つようになったのか。それは大好きなエアロビクス指導を、何も心配なく思う存分行いたいからなんです」

投資における安定的なリターンを得るためには、マーケットを読む力も必要だがとにかく継続することが大切だと説明してくれた。今では、十分なリターンを得られるまでになり、関東郊外にマイホームを購入。自然豊かな地で奥様と10歳になる娘さんと3人、穏やかな生活を送っている。

「僕の仕事が都内中心なので、妻が毎日車で駅までの送迎をしてくれています。加えて娘の習い事の送迎もあり、その合間を縫って家事も完璧にこなしてくれています。妻も元々はインストラクターなので、本当は体を動かしたいはずなんですけど、家族のためにサポートに徹してくれている姿を見ると、感謝の言葉しか出てきません」

家族がそれぞれの役割を理解し、お互いが支えあい刺激しあうことで生まれる絆は、かけがえのない財産なのだろう。最後に、フリーで頑張るインストラクターへの言葉を頂いた。

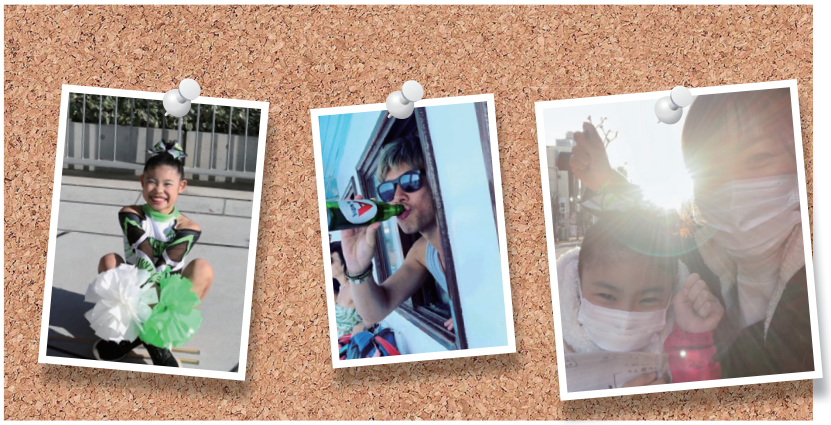
「インストラクターって、常にやりがいと不安が表裏一体なんですよね。経済面や身体面など心配なことはたくさんありますが、それを言葉にしてしまうと、負の連鎖しか生まれないと思うんです。無理やりでもポジティブな言葉で自らを鼓舞し、幸せを手繰り寄せるような生き方をして欲しいなと思います」

今では終始穏やかに言葉を選びながら話す高柴君だが、20代の時には方々に不義理をしたことも多々あったという。それらも、マイナスな感情から生まれていたことに気付いてからは、色々なことを許せる人間でありたいと、自らを律している。

「今まで自分は、多くの企業様や先輩、同僚、後輩に許してもらうことで、納得のいく仕事をさせてもらっていたんだなと、年を重ね経験を積むことでつくづく実感しています」

近い将来、投資で得た資金を元手に、フィットネスクラブの経営やインストラクターを経済的側面からサポートするような事業をしたいとも語ってくれた高柴君。多くの経験を糧に、関わる人の全てが幸せな気持ちになれる、そんな空間を作り上げてくれることを期待したい。

高柴大雅　Relaxing Holiday



オフの日は氏神様にご挨拶をした後、子どものチアダンスを見に行くか、ビールを飲みながらレッズの試合を見るか、家族で銚子丸にお寿司を食べに行くか、庭の草むしりをするかのどれかが、お決まりパターンだ。
家の事はゴミ出しと草むしり以外、全て家族に任せきりだというが、常にポジティブな気持ちで、自分がやりたい事にフルパワーを注げるのでとても感謝しているという。

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

東奈々（Nana Azuma）

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/

第25回 ポリシーの重要性を理解していますか？

皆さんは接客をどの程度大切に考えているでしょうか？心に留めておくべきことが一つあります。それは「満足度の高いクライアントは、収益性の高いビジネスにつながる」ということです。「押せ押せ」のセールスで次々に入会させることが収益を生み出すと考えがちですが、実は反対です。サービスの基本は、優れたカスタマーサービスにあります。

フィットネスビジネスが急拡大している今、カスタマーサービスがないがしろにされることが多々あります。例えば体験にきたお客様がいるとします。その日に入会してもらうことが非常に大切なこととはいえ「入会のハンコを押してもらうことが目的」になってはなりません。「サービスや料金に納得してもらい、期待に胸が膨らみ、自らハンコを押すと決めてもらうこと」が目的とするところのはずです。にも関わらず、施設の素晴らしさだけ伝え「さあ、早くハンコを押してください。それがあなたにとってベストの行動です。」という施設が多いのです。クライアントは「私のことを何も知らないのに、なぜ入会が正解だと決めつけるの？」と疑問に思うはずです。その結果入会してもらえなくなります。結局は、お客様がいなければビジネスは成り立ちません。「押せ押せ」の営業マンがたくさんいても意味がないのです。

それでは具体的に、優れたカスタマーサービスを生み出すためにはどうすべきでしょうか。最も重要なことは「インコンタクト(接触)」です。それは、クライアントと直接接するスタッフの教育をしっかりと行うことです。例えば、経営陣がスタッフへ適切なカスタマーサービス教育をしていなかった場合、そのスタッフがクライアントとの間に何か問題を起こしても、マネージャーやリーダーはそれを知る術がないため対応できません。さらに、スタッフが問題への対処法を知らなかったために、クライアントは怒り、他の施設に行ってしまうでしょう。最終的にはあなたの施設の評判を落とすことになるでしょう。経営陣が十分にスタッフを教育していれば、結果はポジティブだったはずです。

ここでの問題は「質の高いカスタマーサービスの重要性」を経営陣が理解していないことです。つまりスタッフを適切に教育することに時間を割いていないのです。クライアントを大切にすることはどういうことなのかということを、スタッフに徹底していなければクライアントの定着率は必ず低下します。さらには、スタッフ間の簡単なコミュニケーション不足が目立つ施設があり、そのような状況は悪い雰囲気を作り、スタッフにとってもクライアントにとっても悪い環境になります。

問題解決の際に大切なことは「何が起こっているのか」「何に従い対処すべきか」を明確にし、全ての行動に一貫性を持つことです。最も必要なのはマニュアルを用意することです。人は、食事やサービス、スケジュールに一貫性を求めます。それを心地よいと感じるのです。施設においては大小に関わらず、経営者やマネージャー、リーダーとなる人物が、常に一貫したポリシーやビジョンを持っていて、スタッフの採用からサービスの提供方法、キャンセルポリシーに至るまで、全てのことにおいて理念・方針を共有すべきでしょう。結局、経営陣とスタッフがクライアントの満足度を高めることが収益をあげることの近道になることを覚えておきましょう。

【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56回 人生を変える最強の食事習慣

著＝大池英明
農林統計協会

WHOが提唱している健康の定義をみなさんはよくご存知ですよね。「運動」「栄養」「休養」この3つのバランスが取れてこそ、健康を支える柱となりうるということですが、今回は『時間栄養学』という考え方をお薦めしたいと思います。

かくいう私も「栄養」というと何を食べるか、どれくらい食べるか…このことばかりに気を取られて、若かりし頃は○○ダイエットに取り組んだこともありました。

ファスティングも小麦を制限するグルテンフリーも、糖質制限もしてみました。やってみないとわからないから、興味と実験気分で取り組んでみました。そして、それなりの効果を感じてきました。

でも、続かないんですよね。やはり美味しいものをパクパク食べたい！！みんなと集った時に気兼ねなくパクパク食べたい！！そんな幸せな時間を過ごしたいと…世の中には食べることを制限する、諦める健康習慣の情報が溢れかえっています。だから、結局続かない。いいのはわかるけど、習慣化しづらい、一過性のブームで終わってしまいがちです。

でも、この時間栄養学という考え方は、「いつ」食べるかがポイント。それも朝食のあり方が、人生を変えるという切り口です。まだまだマウス実験の域を出ない情報もありますが、「これならできる！」と私も少しずつ時間栄養学に取り組んでいます。朝食にフカフカのパンを食べても気分上々です。たくさん食べたい人にはおすすめの健康栄養学と言えるかもしれません。

この本を読んで変わってきたことは、毎日アプリで食事記録を取るようになったこと。そういえば以前レコーディングダイエットに取り組んだけど面倒くさくなって続きませんでした。今では、食べた時間と写真のみ記録するので簡単。アプリで管理できるので、毎日の食事時間が一目でわかり、1日のリズムが作りやすい、体内時計をコントロールしやすいことを実感しています。是非、みなさんも取り組んでみてはいかがでしょうか？

Profile 尾陰由美子

有限会社アクトスペース企画代表取締役。NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長。からだの学舎Re-fitにて、パーソナルからセミグループレッスン指導およびメンタルコーチングも担当。ボディキネシス®（機能改善体操）の普及に邁進し、「ゆめのたね放送局」ラジオパーソナリティとしても活動中。

マイクロジム成功の鍵

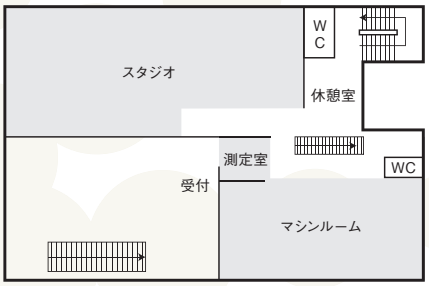
Key Factor of Success

vol.59

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 Facebook「スタジオ経営者コミュニティ」からシリーズでご紹介！

アルファステップフィットネススタジオ

代表者名	エムティー株式会社　代表取締役　才木玲子 SYNCライセンス、ZINライセンス、AFAA認定INTR、CCYギルド、身体管理指導士、健康運動指導士、体重管理実践指導者
所在地	長崎県諫早市栄町3-22栄町ビル3・4F
設立年	1996年3月26日
会員・料金システム	スタジオ会員:7700円～11550円/月(3プラン) スタジオ・ジム会員:9000円～13860円/月　ジム会員:6930円/月
URL	https://www.alphastep-fitness.com/
広さ	約100坪
スタッフ数	男:1名　女:2名
主なマシン・使用ツール	レッグプレス、レッグエクステンション、レッグカール、チェストプレス、ラットプル、ダンベル、腹筋/背筋台、PRECOREストレッチ、ステップ台、ボール、チューブ、スライド、その他
開業資金と内訳	総額:約3,000万円（内訳）改装資金:2,000万円　マシン購入費:500万円 その他準備資金(敷金礼金・店舗什器、看板、印刷物、備品他):500万円



Q 開業をするまでのトレーナーとしてのキャリア

外資系企業に勤めていた時にエアロビクスの魅力にはまり、その後養成コースに通い20代後半からフリーランスのインストラクターとして、セントラルスポーツクラブ、地域公民館、貸しスタジオ、自主サークル等で活動。その後30代半ばで1つ目の15坪のスタジオを開業し、数年で手狭になったので現在のスタジオを開業しました。

Q 開業したきっかけを教えてください

指導する場所が複数に分かれており、ベースとなる拠点が必要と思ったことと、クッション性のある床や広い鏡、空調などフィットネスに適した環境でメンバーの方に動いてほしかったからです。またインストラクター養成の要望が出てきたことも理由の1つです。

Q この立地にした理由を教えてください

市の中心街のアーケードの物件で、広さと人通りを見て決めました。自宅からも車で10分くらいで小さいころから馴染みのある場所であったことも理由です。

Q 主なお客様層を教えてください

フリーランス時代からの女性メンバー様はすでに60代～70代になられており、その他に男性2割(30代～60代)、20代～50代の会社員、と利用時間によりお客様層も異なります。

Q 主な集客方法と継続して通ってもらうための工夫は？

以前はＮＴＴ電話帳、新聞折込チラシ、ポスター貼付、地元紙・雑誌の掲載、ケーブルテレビ、FMラジオなどで、今はホームページが多いですが、Googleマイビジネス、Facebook、インスタ、新聞折込チラシ、駅前電子広告、電子看板なども行っています。

Q やりがいを感じること、嬉しいことは何ですか？

お客様からの喜びや感謝の声を聞いた時です。お客様が心身共に改善されていく様子が手に取るようにわかる時にやりがいを感じ、必要とされている事を感じると本当に嬉しいです。また同時にこの仕事に対する使命や責任感が湧いてきます。

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

開業当初は自分が食べていけて、お客様にも無理のない範囲で通ってほしかったので、値段設定を低くし過ぎたことです。

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？

新型コロナウイルス禍で変えた運営システムなどをきっかけに、新たなスタイルのスタジオを確立していければと思います。フィットネス専門スタジオとして面白さや楽しさをもっと前面に出して、たくさんの人に伝えていきたいです。また、そのためには、以前は20期まで開催し、今はお休みしているインストラクター養成をスタートし、仲間やチームを作っていきたいと考えています。

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

長崎県の諫早市でスタジオ運営をして26周年という才木さん。3,000万円の借入をする際に「私の給料は取らなくてもいいので、必ず返済し続けます」と金融機関に懇願し、借入許可が出て、実際に滞ることなく返済を完了させたお話を聞いて、その才木さんの責任感の強さに、胸が熱くなりました。

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nano代表。マイクロジム開業・運営コンサルタントとしてメルマガ発行中　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

今は、身近に情報が溢れているので、価値提供する側にとっては、他者との差別化を図ることはハードルが高いこともあるかもしれません。しかし、貢献したい、喜んでいただきたいという熱い想いがあれば、少々困難な事も乗り越えられると思います。信頼できる方に相談しながら、一歩一歩着実に進めていくと、実現可能だと思います。

代表 才木玲子さん

新連載

女性のボディメイクバイブル

VOL.1 人生を輝かせる！“コンディショニング“

Profile **NORIKO**

株式会社ライトカフェスタジオ取締役
LOWMELグループ統括Director
NEXTトレーナー・オブ・ザ・イヤー最優秀賞受賞
NESTAボディメイキングスペシャリスト講師
ベストボディジャパン総合優勝、世界大会でも数々のタイトルを取得。トレーナー・選手育成にも力を注いでいる。

ここ数年24時間ジム・パーソナルジムやフィットネスコンテストが盛り上がり身体を鍛える女性が増え、空前のボディメイクブームが到来しています。それはとても素晴らしい事！しかし、同時に過度なダイエットや減量、オーバーワークにより無月経や過食拒食、PMS症状の悪化、若年性更年期障害怪我を招くケースも多くみられ、悩みを抱えた女性からの相談が後を絶たないのも事実です。

『ボディメイクは生き方そのもの』

いくら痩せても、鍛えても、不健康では本末転倒！心身のコンディションを整える事＝“コンディショニング” を無視しては真のボディメイクとはいえません。

【精神的/肉体的/健康的】において、全てをより良い状態へ導いていく＝Good Conditionになる事こそが真の健康美であり、ボディメイクの醍醐味なのです。

Good Condition/良い状態とは？

◉精神面→高い集中力/ストレス耐性がある/感情のセルフコントロールができる
◉肉体面→痛みのない身体/適切な関節可動域/筋の弾力性/立つ・歩く姿勢が美しい
◉健康面→正常な呼吸・体温・月経周期・内臓機能/高い免疫力/質の良い睡眠

ボディメイクを通してこれら全てがより良い状態になっていくよう私達トレーナーはクライアントを導いていく事が大切であり、【日々体調が良い】というのは、仕事もプライベートも充実し人生を楽しむ上で最も価値がある事なのです。

「より健康に！美しく！輝く人生を目指すWELLNESS」が高まる現代は、ますます女性のライフステージや身体の特性を学び、多角的に心身をグッドコンディションへ導く指導が、一歩先をゆくフィットネス指導者の必須スキルといえるでしょう。

ボディメイクは生き方そのもの。
心身の健康美を一緒に目指しましょう！

毎回満員御礼「NESTAボディメイキングスペシャリスト」
ボディメイクを多角的に学べる資格取得講座。

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.11

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

自己紹介は最初だけ!?

毎週定番になっているスタジオレッスンでは、お客様に名前を知っていただいている場合がほとんどですよね。

となると、「自己紹介」という意識が薄くなることはありませんか。

ここで言う「自己紹介」はレッスン冒頭の挨拶で名乗ることではありません。

初参加の方に、「初めまして、インストラクターの○○と申します。この時間と○曜日のクラスを担当しています」という挨拶をしたのち、名前を知って頂いたら「自己紹介」はもう済んだからする必要はないと思っていませんか？

指導力+αの価値とは

「自己紹介」は名前や肩書き、経歴といった変わらないものだけでなく、「自分が何者であるか、どんなことを経験し、どう考え感じているか」という内面を伝える側面もあります。

「インストラクターである前に一人の人間であれ」というのは私の恩師の言葉です。

人として日々進化成長していく努力をしていれば、内面は変化していきますよね。

ただアピールすればいいということではなく、あくまで指導の展開や話の流れの中で簡潔にコンパクトにまとめて伝えていくというのがポイントです。

「娘から言われた言葉にハッとしたんですが、みなさんもこんなことありませんか？」など家族の存在を醸し出してみたり、「先日取得した○○という資格の勉強をした時に学んだのですが…」と自分がインプットしていることで役立ちたいと考えていることを伝えるのもいいですよね。

私の場合は「ゴルフされてない方はピンと来ないかもですが（笑）、ゼロから始めて10ヶ月で目標だったスコア100を切りました。次の目標も決めました。みなさん、目標って何かありますか？もしあったら教えてくださいね」と次のクラスでお話しようと考えています。

インストラクターの方で自分のことを伝えるのが苦手な方も少なくありませんが、指導力+αの価値が求められる時代です。アウトプットしていきましょう！

自己紹介の質にこだわる

毎朝15分間のInstagram Liveを始めて100回を超えました。続けてみて、良かったことを挙げればキリがありません。

話が上手い、と言っていただくこともあるのですが、毎朝という習慣化によって良いトレーニングになっているんです。

「自己紹介」をすることで、新たな気づきや学びが得られます。自己紹介の質を高めるためにも、日々努力を惜しまず、共に成長し続けてまいりましょう！

Instagram LIVE100回記念は、聴きたいテーマを募集してお話しました

趣味がゴルフであることを自己紹介したら、繋がりが一気に増えました

Dai Uohara

魚原 大 の 世界への挑戦

本日の名言

Victory belongs to the most persevering.

～勝利は、もっとも忍耐強い人にもたらされる～

Profile 魚原 大

2000年某フィットネスクラブに入社。高齢者や障害がある方の機能改善、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

早くも今年の半分が経過し、夏本番の暑さですが、皆さんはいかがお過ごしですか？

私は仕事もプライベートも体調も好調で日々楽しく過ごす事が出来ております。

『楽しく過ごす』。これは簡単な事ではないと思います。

何故私が現状楽しく過ごせているのか？自分で自分を深掘りして出した答えが3つあります。

①自分で決める
②目的と目標を明確にする
③壮大な夢を持つ

本日の名言でもある『Victory belongs to the most persevering. ～勝利は、もっとも忍耐強い人にもたらされる～』

フランスの皇帝で政治家でもあったナポレオンの言葉です。

楽しいことの裏には時に忍耐が必要な時が必ずあります。その『忍耐』のタイミングの時に左記の3つがなければ心は苦しく継続する事(楽しむ事)が難しくなります。

何が起ころうと『自分が決めた事』を認識し、全ての事柄を自分ごとにする。目的と目標の為に時には忍耐が必要な時があります。その負荷を跳ね返した時に、なりたい自分になる(夢が叶う)ことができます。

大きな勝利や夢になればなるほど、到達するまでの距離や時間、忍耐の時間は長くなる可能性が高いからこそ左記の3つが大切になってきます。

まずは自分の夢は何か。自分と向き合う時間を取ってみて下さいね。もしそれでも見つからなければ自身が信頼している人や尊敬している人に話を聞くことです。

人に会い、話をする事で様々な発見がある事でしょう。

年に1回の社内旅行は三重県の伊勢へ♪

8月1日　和歌山市にNEW OPEN
Ill be...Pilates & Dance Aero Studioがオープンします

NEXT 9月号 特集予告

特集

メンタルを整える食と運動（仮）

コロナ禍のよる社会変化で、メンタル面の調子を崩す人が増えている。
食と運動からのアプローチでメンタルを整える方法を探る

NEXT Fitness・Job 広告掲載のご案内

お申込締日　8月4日（木）
誌面校了日　8月11日（木）18:00まで
誌面発行日　8月25日（木）
『FitnessJob』公開期間　7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 EVENT REPORT

event 01

第4期Spartan SGX Level.1 認定Workshop

2022年6月25日(土)・26日(日)
@神奈川県鎌倉市・OSJ湘南クラブハウス
●主催　Spartan SGX Japan

第4期Spartan SGX Level.1認定ワークショップが、2022年6月25日(土)～26日(日)の2日間、神奈川県鎌倉市のOSJ湘南クラブハウスにて開催された。

2017年、最初の国内での第一期認定ワークショップ以来、これまでにグローバル認定を受けたスパルタンレースの公認コーチ資格「Spartan SGX Level.1」(SGXとはSpartan Group Excerciseの略)を保有するコーチは現在国内に約40名。スパルタンレースオフィシャルコーチとしての活動や、スパルタンレースの普及や発展等に貢献している。

この2日間の講習はSpartan SGX 第一期生でエリート女子トップレーサーの佐藤美智子、株式会社Strong Bonds代表取締役/NESTA JAPAN ADを務める岩田諭、スパルタンレースジャパンオペレーションマネジャー/インターナショナルレースディレクターの笠井総子と言う豪華講師陣で実施され、実技や講義も充実した内容となった。

今回、第4期生として運動指導者資格を保有する受講者18名が参加。関東近郊だけでなく、関西方面や富山県からの参加者もおり、それぞれの活動に活かしていくための学びや交流の機会だったようす。

本プログラムは、スパルタンレースの普及や発展を目的とした幅広い層に適応するトレーニングに内容はもちろん、スパルタンレースの歴史についてや教訓、概念といった講義も含まれた盛りだくさんの内容となっており、受講者の多くは、もっとスパルタンレースのことを知りたい！、スパルタンレースをもっと多くの人に広めたい！など、スパルタンレース独自の世界観を追求したい！という方がほとんどで、とても熱い2日間となった。

実技では、太陽の照り付ける屋上での5分間バーピーを行い、全員無事に完了。うち4名が100回を超える記録を達成し、指導者としての能力レベルの高さを発揮した。

今後もさらに様々な活動の場を広げていく、スパルタンレースオフィシャルコーチの情報はSNSにて更新中。

スパルタンレースオフィシャルコーチのトレーニングを受けたい方は、Peatixのイベントページでご確認いただくか、下記メールアドレスまでご連絡ください。　spartansgxjp@gmail.com

event 02
FITNESS CAMP in Fukuoka

2022年6月26日（日）
@シーサイドももち海浜公園

●企画・主催
FITNESS CAMPアンバサダー　川人将裕
FITNESS CAMPアンバサダー　齋藤涼太

FITNESS CAMPアンバサダー全国ツアー第2弾！！

本当は第3弾になるはずが、前日の熊本開催が雷雨によって泣く泣く中止に…(泣)。

熊本開催は絶対にリベンジする！！！
そして福岡開催は無事晴れて開催することができました！！！

海で晴れてて気温も高いという条件が揃ってしまったので齋藤は終始上裸でFITNESS CAMPをやっていました。それでも汗が止まらないくらい天気も良く気温も高かったです。

そして何よりも参加者の方々が暑い中、全員全力で取り組んでくださってイキイキしてたのが嬉しかったです。

いろいろな方の支えと応援があって開催できたFITNESS CAMP でした！

本当にありがとうございました♪

event 03
FITNESS CAMP in Kagawa

2022年6月26日（日）
@さぬき空港公園

●企画・主催
FITNESS CAMPアンバサダー　安本和江
FITNESS CAMP認定コーチ　山根和子

ここ何日か危険なぐらい暑い日だったのですが、幸いこの日の午前中は、曇り空で、非情な暑さから少し逃れられてラッキー！

今回から、新FITNESS CAMP 認定コーチの山根さんと一緒に楽しみました。

event 04
FITNESS CAMP認定コーチ交流イベント

2022年7月2日（土）
@代々木公園

●企画・主催
FITNESS CAMP総合監修　友岡和彦
FITNESS CAMPマスターコーチ　陽Hinata

FITNESS CAMP認定コーチが集まり、交流しながらのブラッシュアップ研修。新しくリリースされたばかりの、エクササイズバリエーションも紹介されました。

FITNESS CAMP認定コーチ養成講座
沖縄初開催！　参加者募集中！

2022年8月27日（土）@宜野湾市立多目的運動場（予定）

お問合せ FITNESS CAMP事務局
https://www.fitnesscamp.jp/

日本マタニティフィットネス協会（JMFA）から

JMFAプログラム体験会・講習会、マタニティフィットネスコンベンションのお知らせ

「どんなプログラムか体験してみたい」「運動経験がないけど大丈夫かな？」等々、
今まで気になっていたけれど講習会への参加を躊躇されていた方、講師へ質疑応答の時間も設けております。
どなたでもご参加OKです！ぜひこの機会に各プログラムを体験してみてください。
今回の体験会へご参加された方は、各講習会の受講料を特別価格でご受講いただけます。

ベビービクス＆ベビーヨガ

［プログラム体験会］
日時：9月27日（火）10:30 ～ 11:30
参加費：1,000円
会場：Zoom

［講習会］
講義・実技（Zoom）：
11月10日（木）～ 12日（土）
試験（Zoom）：12月11日（日）
受講料：122,100円 → **97,680円**
（プログラム体験会参加者様特別価格）

講師：中川裕美子

メノポーズケア

［プログラム体験会］
日時：9月29日（木）10:30 ～ 11:45
参加費：1,000円
講師：三浦由香
会場：Zoom

［講習会］
講義・実技（Zoom）：
11月23（水・祝）～ 24日（木）
試験（対面）：12月18日（日）
受講料：87,835円 → **74,660円**
（プログラム体験会参加者様特別価格）
講師：講義・八田真理子（産婦人科医）、実技・三浦由香

ママフィットwithベビー

［プログラム体験会］
日時：10月14日（金）13:00 ～ 14:15
参加費：1,000円
会場：Zoom

［講習会］
講義・実技（Zoom）：
12月15（木）～ 17日（土）
試験（対面）：2023年1月15日（日）
受講料：126,995円 → **101,596円**
（プログラム体験会参加者様特別価格）

講師：岡嵜悦子

第68回 マタニティフィットネスコンベンション in 関西

オンライン（4日間）と対面（1日）で開催！
インストラクター・トレーナーでない方でもご受講いただけます！
この機会にぜひご参加ください。

■オンライン　9月7日（水）・8日（木）・11日（日）・12日（月）
■対面　9月20日（火）・コナミスポーツクラブ心斎橋

講師
一部ご紹介

岡嵜悦子　三浦栄紀　竹尾好惠　油谷浩之　中村尚人　築部玲奈

受講料／ポイント
※ポイントはAFAA・JMFA、（）内はAFAA・JMFA会員様価格
①オンライン4daysチケット・22,000円／10.0pt（20,000円）
②対面1dayチケット・14,500円／6.0pt（12,500円）
③オンライン・対面 パスポート・29,000円／12.0pt（27,000円）
④単発申し込み・クラス時間によって異なります。お問い合わせください。

プログラム

［オンライン講座］

●9月7日（水）
- 10:30 ～ 12:30・三浦 栄紀
  オンライン初心者向け
  オンラインで売上を上げる方法がわかる初心者向けZOOM講座
- 13:30 ～ 15:30・三浦 栄紀
  オンラインで収入を増やしたい方必見！
  魅力的な講座で売上2倍にするオンライン講座の作り方

●9月8日（木）
- 13:00 ～ 13:30・津幡 えりか
  セルフ ニューボーンフォト講座 2022年秋バージョン
- 14:30 ～ 16:00・今村 明子
  プレマタニティフィット
  ～毎日を元気に過ごす～

●9月11日（日）
- 10:30 ～ 12:30・竹尾 好惠
  マタニティ チェアエクササイズ®
  ～コロナ禍で体力が低下した マタニティママに寄り添う～
- 14:30 ～ 16:00・窪田 多恵子
  ママヨガ with ベビー
  ～ママとベビーが一体感を味わえる ニコニコ笑顔の指導バリエーション～

●9月12日（月）
- 10:30 ～ 12:00・三浦 由香
  メノポーズケア
  ～運動施設バージョン・積極的な運動を望む更年期の方向け～
- 14:00 ～ 15:30・中村 尚人
  意外と知らない正しい体の使い方

［対面］

Aスタジオ
- 10:00 ～ 11:15・築部 玲奈
  ZUMBA®
- 12:15 ～ 13:45・風早 いつみ
  ベビービクス＆ベビーヨガ
  ～即実践！ツールを使った全身運動で五感をフル活用！！～
- 14:00 ～ 15:30・油谷 浩之
  コア（体幹）トレーニングの姿勢と動きから考えるプログラムについて
- 15:45 ～ 17:15・岡嵜 悦子
  心も踊るマタニティビクス®
  ～対面レッスンの醍醐味を存分に味わおう！～

パンフレットはこちら

Bスタジオ
- 10:00 ～ 11:30・髙野 明美
  産院でのマタニティヨガ
  ～医療施設との連携 有資格者のできること～
- 12:15 ～ 13:30・藤原 萌衣
  HIPHOP入門
- 14:00 ～ 15:30・三浦 栄紀
  初級者向け
  簡単・楽しい・安全なラテンエアロ
- 15:45 ～ 17:15・竹尾 好惠
  マタニティ・フラ
  ～妊婦の心が癒される～

プール
- 10:40 ～ 11:55・池島 いづみ
  ベビーママアクア関西MFCバージョン！
  ～コロナ禍に負けない親子のコミュニケーション術～
- 12:15 ～ 13:30・髙野 明美
  マタニティアクアリラクゼーション
  ～プールという羊水に包まれて～

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
〒152-0023 東京都目黒区八雲1-7-21 第2ベルハウス204号　TEL：03-3725-1103　FAX：03-3725-1104
https://www.j-m-f-a.jp　お問合せ・お申し込み　担当：吉住（よしずみ）　E-mail：yoshizumi@j-m-f-a.jp

認定インストラクターは全国のフィットネスクラブ、専門スタジオ、公共施設、医療施設等で活躍しています。協会プログラムにご登録頂き指導することができます。

NEXT 第2特集

モビリティ&コンディショニング特集

身体の機能を高めることが注目される今、人々の身体への理解が深まりつつあります。
身体の状態を整えるメソッドをまとめました。

Special Interview

カラダとココロ、今の時代に必要な トータルコンディショニング

**2021年から始動した「ヘルスケアカタリスト カレッジ」(以下、HCC)。
HCCに携わる講師で医師の本間龍介氏、同カレッジ卒業生の安田圭佑氏による対談が、
同カレッジ学長の三浦香織氏をファシリテーターとして迎え実現した。
今の時代に必要なトレーナーとは?健康とは? 時代をとらえた、考え方の幅が広がるスペシャル対談。**

三浦　本間龍介先生、安田圭佑さんは、それぞれお立場は違いますが、このヘルスケアカタリスト(以下、HCC)にご協力していただいた、また受講しようと思ってくださったきっかけはどのようなことだったのでしょうか?

本間　私はこの10年以上、栄養の専門医師をやっているのですが、まず日本にはこのような医師はいません。医学部の授業は6年間で数千時間になりますが、栄養に関する、例えばビタミンに関する授業はほんの数時間で、全体の数パーセントしか講義がありません。医者の本業としては病気になった人を治すという事をミッションとしているので当然ですが、病気になる前の『未病』に関しては空白になっているのが現状です。私はその『未病』に着目し、栄養専門医師として活動していますが、医師ではなく、トレーナーの方々に食事や栄養の情報や考え方を理解していただけたら、医療業界では限界を感じていたことが、フィットネス業界ではより多くの方々に広がり、ハッピーになるのではないかという思いがあってジョインさせていただきました。

安田圭佑　Keisuke Yasuda
株式会社林水泳教室　スポーツ事業部コーチ

三浦　私も本間先生と出会ってから、より深くクライアントさんの状態を見られるようになったと感じています。

安田さんはHCCを受講してくださいましたが、どのようなきっかけで受講されたのでしょうか?

安田　HCCが弊社の必須資格になった事が受講したきっかけです。私はスポーツの専門学校を卒業しましたが、在学中には栄養の事などは学んできませんでしたので、HCCを受講し、栄養学や遺伝子、腸内環境の事など初めて学ぶことばかりで、とても勉強になりましたし、実践にも役立っています。

三浦　形だけで覚えるのではなく、実践で役立っているのは嬉しいですね。

ここ数年は新型コロナウイルスの影響で、一気に「健康」に対する意識が一般的にも高まったと思いますが、本間先生から見て、特にどのような事が大きく変わったと思われますか?さまざまな情報が出回っていて、迷っている方も多くいらっしゃったのではないかなと思うのですが。

本間　私のクリニックでは、自費診療でもあるのでコロナ禍では患者さんが減ると思っていました。ところが真逆で、ロックダウンになると同時にたくさんの方がクリニックにいらしたので、びっくりしたことを覚えています。何故か?それはコロナ禍で自分の身体にエネルギーを向けるようになった人が確実に増えたと言えます。ダイエットをしたり、食事に気をつけたり、タバコをやめたりなど、コロナ禍で太った人も多くいた中、自分の身体は自分で守ろうと、セルフマネジメントする方がすごく増えた印象がありますね。

三浦　一方で、日本ではコロナ禍において“健康風”の食品が多く出てきたと思うのですが。

本間　あまりよくない傾向ですね。中毒性がある成分や人体に毒になりうるジャンキーな商品なのに、いかにも“健康になります”的な商品が多く出回っていますが、CMに惑わされず、正しい知識を持っていただきたいですね。

三浦　“健康風”の商品をやめたら調子が良くなったクライアントさんもいますよ(笑)
嗜好品として楽しまれる分にはよいと思いますが。

安田さんはいかがですか?コロナ禍で職場の健康意識などに変化はありましたか?

安田　鎌倉の職場では未病センターも併設しているので、会員の方の多くは高齢者で、ご自分

取材協力:株式会社デポルターレ・テクノロジーズ

の信じていること以外、受け入れない方も多くいますね。私たちトレーナーより医師のアドバイスを重視する方も多いので、コロナ禍による健康意識の変化は少ないかもしれませんね。

本間　医師は、病気を治すことにはプロフェッショナルですが、健康をつくることには意外に素人だと思いますね。

医師自体が肥満であったり、ヘビースモーカーだったり、運動習慣がなかったり。日本は肩書文化でもあるし、情報弱者の高齢者は医師が安易に発する健康情報を信じてしまう傾向がありますから、将来的には『健康をつくる』ということはトレーナーが担うべきじゃないかと思っています。ただ、食べるものに関して無頓着なトレーナーが多いことも確かで、普段食べるものもコンビニエンスやファストフード、ジャンクフードで済ませていますね。

三浦　よく時間がないといいますが、野菜も無農薬のものをサッと洗って、肉を焼いて食べるだけです（笑）ぜんぜん時間もかからないし、シンプルな食事の方が難しくないし、身体にもいいと思います。

本間　本来の日本人の食事は引き算のシンプルなものでしたからね。

また欧米人に比べて日本人はマスコミに左右されやすい傾向がありますよね。TVでトマトが健康に良いと言えばスーパーからトマトが無くなるという現象が起きますが、トマトが合わない人もいます。ヒスタミンが分解できない人にとってトマトは毒ですし、アレルギー反応が出る人もいます。

身体に良いと言われても自分に合っているのか判断することも大切です。トマトだけを毎日食べ続けるのではなく、ローテーションダイエットやレインボーダイエットのように、いろいろなものを食べて、アレルギーリスクを下げることも大事なことです。

三浦　安田さんはHCCを受講していただいてから、食事などに変化はありましたか？

安田　はい、変わりました。実は、パニック障害を持っていまして、いつも薬に頼っていましたが、HCCでの講義で甘いものが好きな人はパニック障害になりやすいと勉強し、自分も甘いものが大好きだったので控えるようにしたら、症状がおさまったのです。パニック障害って治るんだ！と驚きました。HCCで勉強し、自分自身が救われた実体験です。

本間　血糖のアップダウンがきっかけでパニック障害になる人も多いので、甘いものを控えるだけで症状が出なくなる人もいます。グルテンフリーやカゼインフリーをする事で症状が出なくなる場合が多いですね。食事が整うと、身体も整う場合が多いということです。こういう事を知っているトレーナーが増えていくといいですね。

安田　私のクライアントに鬱病を患っている方がいたのですが、60分のセッションの中で20分～30分は話を聞く事から始めています。精神的に落ち着くことと、定期的にトレーニングをする事で、薬の量も徐々に減り、回復に向かっている兆しが見えています。

本間　素晴らしいですね！薬を増やせる医師はいても、減らせる医師はあまりいないと思うので、安田さんは医師の指導を超えていますよ。

三浦　HCCでいろいろな勉強をされて、価値観も変わってきていると思いますが、今後の展望はありますか？

安田　トレーナーとして、トレーニングだけではなく、栄養や睡眠など生活習慣なども一人ひとりに合うプログラムが作れるよう勉強していきたいと思っています。

本間　フィットネス業界をいろいろと見てきて、意外と健康じゃないトレーナーが多いということ。正しい食事や睡眠、運動を組みあわせて「自分は絶対元気である」と断言できるトレーナーが増えていくよう、HCCが学習欲を提供する場になればいいと思っています。

三浦　私自身、まずは必要としてくださる方々の健康を守っていくことに注力していきたいと思いますが、このHCCを通して、先生方ともある程度共通言語で会話を進められる仲間を増やすことで、より健康な世の中をつくっていけたらと思っています。本日はありがとうございました。

本間龍介　Ryusuke　Homma
スクエアクリニック副院長、日本抗加齢医学会専門医・評議員、米国抗加齢医学会フェロー、日本医師会認定産業医、日本内科学会会員、米国発達障害児バイオロジカル治療学会フェロー。
聖マリアンナ医科大学医学部大学院医学研究科修了
日本で最初に副腎疲労外来を開設。
遺伝子検査や腸マネジメントをスポーツ分野に応用させる研究もライフワークとなっている。

三浦香織　Kaori Miura
ヘルスケアカタリストカレッジ学長 兼 デポルターレクラブチーフトレーナー
最先端のバイオロジカル検査や分子整合栄養学を駆使した食事指導など、メディカルフィットネスの分野にも力を入れており、最新かつ統合的なトレーニングでDeportare Clubの精鋭トレーナーズを常にリードしている。

Deportare Technologies

株式会社デポルターレ・テクノロジーズ
〒106-0031 東京都港区西麻布 3-22-7 西麻布 KY101号
お問合せ :hcc.info@deportare.tech

ヘルスケア
カタリストカレッジ・
オフィシャルサイト

睡眠を科学することによるコンディショニングに着目！

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。

コンディショニングで注目したいことの1つに「睡眠」がある。人間の生活において約3分の1を占める睡眠については過去にもさまざまな研究がなされ、良質な睡眠による運動への効果も明らかになっている。

プロ・アスリートは睡眠もトレーニングの1つとして捉え、いかに良質な睡眠をとるかという点に着目し、コンディショニングしているだろう。一般人においては、スマホやPC、またストレスなどによる睡眠不足が問題視され、その弊害として心身に不調をきたす人々が急増していると言える。NESTAアシスタントディレクターの金子佳世さんはこう話す。

「コンディショニングは、一見トレーナーには関係のないマーケットのように思われますが、パーソナルトレーナーは運動の指導を行う専門家であるだけではありません。クライアントのライフスタイル全体を通してベストコンディション（健康）に導く存在でもあります。睡眠についても運動指導と同様に、高いレベルで指導をすべきということで単に「寝る」のではなく、身体的・精神的な回復を促すための睡眠、競技力や思考力を高めるための睡眠といったことに着目し、睡眠を科学し理解することが、今後のパーソナルトレーナーには必須になるでしょう」

NESTAでは近日『スリープサイエンススペシャリスト』の公開を予定。業界内外からも注目を浴びる資格となるだろう。

睡眠の質によってコンディショニングは大きく変わる

睡眠に悩むクライアントは意外に多い

トレーナーの睡眠に対する知識の向上は必須になることが予想される

プロフェッショナルを目指すNESTA資格のご紹介
競技力・思考力・ライフスタイル向上を目指すトレーナーの必須資格

■近日公開！NESTAスリープサイエンススペシャリスト

睡眠は、疲労回復だけでなく、自律神経をコントロールし、集中力の増加といった効果も期待でき、さらには活動的なライフスタイルや若々しい見た目などにも欠かせないものです。睡眠の重要性が認識されているにもかかわらず、日々のストレスに加えてテレビゲームやPC、スマートフォンの使用などにより、睡眠の質が低下しています。また睡眠時間についても日本人は世界で最も短く、そして年々短くなり「快眠」からかけ離れた生活になっています。

また、多くのトレーナーが運動や食事についての指導は行っていますが、睡眠に関する指導は行っておらず、トレーナー自身も睡眠に対して意識が低いという現状です。NESTAの「スリープサイエンススペシャリスト」は、日々の生活や運動におけるコンディショニングと睡眠の関係性を理解し、良質な睡眠に必要な運動、食生活、環境、生活習慣について熟知している事を証明するものです。基礎となる眠りのメカニズムから学び、睡眠不足が起こす弊害、快眠のための食事や環境作り、日中・睡眠前の適切なエクササイズなどについて理解を深めていきます。「ライフコーチ」として、運動処方に+αでトレーナーとしての価値を提供できる「快眠のスペシャリスト」を目指しましょう。

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P19～21に掲載

独自開発の『チューニングチェア』で“動けるカラダ”に整えてから鍛える

鈴木猛さん
Takeshi Suzuki
FREELYGO NATURAL FIT LAB パフォーマンスコーチ

近年無人ジムなどが登場する中、スタッフがお客様一人ひとりに寄り添い自立してもらうことを目指すジム『FREELYGO』が今年5月にオープンした。 同ジムは「“動けるカラダ”に整えてから鍛える」ことを大事にしているため、パーソナルセッションでなくても、各個人の目的のヒアリングやコンディションの確認を必ず行い、トレーニングメニューを作成してくれるこだわりようだ。各個人は施設内のカーディオ、ストレングス、パーソナル、コンディショニング、オキシレグ（低酸素トレーニング）エリアを巡って、自分に合ったメニューをスタッフのアドバイスを受けながら行っていく。

なかでも特徴的なのは、コンディショニングエリアに置かれている『チューニングチェア』だ。ピラティスチェアが原型となっており、トレーナー目線で動きに自由度を加えられるよう独自開発された。トレーニング前に使用することで可動域を広げてパフォーマンスを向上させるのに役立ち、お客様自身でモビリティ（動かす力）とスタビリティ（止める力）に気づくことができるという。

同ジムトレーナーの鈴木猛さんは、今後の展望についてこう語る。

「ピラティスチェアの考え方をトレーニング業界にも広めていくことで、パーソナルトレーナーも自身のクライアントにこれまでと違ったアプローチができるようになると思っています。私たちはひと昔前の“会費内でしっかり指導を受けられるサービス”への原点回帰を目指しているので、それに共感して一緒に広めてくださる個人や企業、スポーツクラブを増やしていきたいです」

独自開発したチューニングチェアを使用することで、余分な力を省き、必要最低限の力で「動けるカラダ」づくりを目指す

オキシレグルームの様子。酸素濃度を規制した室内で軽い運動をすることにより細胞の品質が向上し、病気になりにくいカラダをつくることができる

独自開発した専用のアプリより選定した一人ひとりに合ったトレーニングメニューを、実践を踏まえながら説明している

新規事業開始につき、パフォーマンスコーチ（トレーナー）・店舗マネージャーなど募集！

勤務地	FREELYGO NATURAL FIT LAB（東西線・西葛西駅 徒歩３分）、他外部指導
勤務時間	9:15～21:45（シフト制）他
給与	経験・能力・実績を考慮の上、当社規定により優遇いたします
仕事内容	ジムでの指導・マネジメント、カウンセリング、パーソナルトレーニング、低酸素トレーニング指導、外部指導
待遇	各種社会保険完備、交通費規定内支給、勤務時間外施設利用可

詳細・ご応募はこちら▼

FREELYGO NATURAL FIT LAB

フィットソリューション株式会社
〒134-0088　東京都江戸川区西葛西3-22-10 リアナ西葛西1F
TEL:03-6808-8181

★フィットソリューション株式会社の求人情報はP58に掲載

仙腸関節を起点に身体の調子をととのえる

日野秀彦さん
Hidehiko Hino
一般社団法人 背骨コンディショニング協会 代表理事
フィットネスクラブ第1期フィットネスディレクターとして研修や開発に従事。その後「背骨コンディショニング」を考案。

背骨コンディショニングは、多くの方が悩む『腰痛』に注目したプログラムだ。

「脊柱の可動域と神経の張りをほぐすことで仙骨を動かしやすくし、仙骨を適切な状態に戻したうえでその状態を維持します。脊柱の状態が適切に保たれることで、体性神経はもちろん自律神経も整い、ほとんどの不定愁訴や病気が解決されます」と、背骨コンディショニング創始者の日野秀彦さんは話す。背骨コンディショニング協会では、アライメントチェックからパフォーマンスアップ、痛みを伴う症状が出た方など、これまで30万人以上の身体を評価し、本来の人間の動きを取り戻すサポートをしてきた。

背骨コンディショニングのメソッドは、まず、ROM運動や神経ストレッチで関節と神経をゆるめる。次に、仙腸関節をセンチ単位で動かし仙骨、腰椎、胸椎、頸椎また全身の各関節の矯正を行う。最後に、仙骨を支える大臀筋や菱形筋、脊柱起立筋など背骨を支える筋力トレーニングを重視して行い、根本的な治療を目指す。

現在日野背骨矯正では、ヘルニアや脊柱管狭窄症、股関節周りの手術削減費用は1年間で約10億円を超え、「運動、薬、手術で治すものは線引きが必要だ」と話す。背骨コンディショニングインストラクター3,000人の輩出により1兆円の医療費削減を目指している。この考え方に共感し、毎年多くの方が背骨コンディショニングを学びに来ている。

日野さんは、「目の前のお客様の要望に応えられているか、もし少しでも自分の指導に疑問が残るのであれば、背骨コンディショニングを学んで、考え方や見る目、指導を学んでほしい」と熱く語る。

講習には世界各国から参加され、毎月各地でインストラクターが講習をしている

講習では技術的なことだけでなく、考え方もお伝えしている

仙骨枕は「硬さ」にこだわって作られた

<2022年9月30日（金）まで> NEXT購読者限定プレゼント！

背骨コンディショニングインストラクター養成講座

運動指導に自信wを持ちたい方、お客様の要望に応えたい方はぜひご参加ください。
2022年9月30日（金）までに
【sebone22】のクーポンコード入力で特別プレゼント！
右下QRコードからお申し込みください。

●申込者全員　仙骨枕、ベーシックブック
●腰痛改善講座　限定動画URL
●インストラクター講座　仙骨枕Pro、アドバンスDVD

SEBONE CONDITIONING ASSOCIATION SCA SINCE 2001 一般社団法人 背骨コンディショニング協会

一般社団法人　背骨コンディショニング協会
〒533-0033大阪市東淀川区東中島1丁目20-12-926号室
https://www.sebone-c.org/

★一般社団法人 背骨コンディショニング協会 の養成情報はP63に掲載

『ピラティス』×『パーソナルトレーニング』で楽しく身体をスムーズに効率的に動かす

新見格さん
Itaru Niimi
ピラティス、ファンクショナルトレーニング、手技療法などの分野でキャリアを積み、エグゼクティブ向け出張パーソナルトレーナーとして活動中。

ピラティスやパーソナルトレーニングを通じて、クライアントの心と身体を整える活動をしている新見格さん。“ファンクショナル”を1つのメソッドとして捉え、美しい姿勢の確保や立位での運動をメインとしたプログラムを新たにつくりあげた。

新見さんは、ピラティスとパーソナルトレーニングはトレーナー側が切り分けているだけで、どちらも知っているほうがクライアントのニーズに応えられると熱く語る。「限られた時間の中で『その人がゴールに近づく』ことがトレーナーの仕事であり目的なので、その方法はピラティスでもスクワットでも良いはずです。メソッドの1つとして組み合わせ、最もクライアントに適した提案をしています」

また、自分が楽しいと思える運動を楽しいと感じ、正しいやり方で継続してもらうことにも重きを置く。

「楽しむことと、身体をスムーズに効率的に動かすことが最大の目的です。本来、人間にとって身体を動かすことは快楽なので、『遊んでいたらきれいになっていた』『この時間が楽しくて仕方ない！』とクライアントには感じてもらいたいと思っています。せっかく同じ結果を得られるなら、楽しいほうがいいですよね。また、大切なのは立ったままできる運動です。日常生活に近い体制で全身を連動させながら動かすことで、人間本来の身体の動きを取り戻すことができます」

これからのトレーナーは『支援する』ことの本質を考え、身体を動かすことをポジティブにとらえられるよう、心のコンディショニングも大切になるだろう。

「現場で活きる解剖生理学・生体力学の知識」「理想のゴールへ導くコーチング法」「しなやかな動きを作るファンクショナルエクササイズ」「筋膜リリースとパートナーストレッチ」が学べる

ピラティスにファンクショナルトレーニング(身体を効率的に動かすトレーニングメソッド)のコンセプトを加えた[美しい姿勢としなやかな動き」をつくる日本で誕生した新しいピラティスメソッド

カラダを整えられるトレーナーに！

NEXT限定価格！未経験から3か月で、クライアントに信頼されるトレーナーに！
日本ボディワークス協会認定 トレーナー講座／申し込み受付中！

約180種類のエクササイズで、姿勢と動きを改善できる知識とスキルを習得します。

NEXTからお申込みの方限定！
●認定パーソナルトレーナー講座　<受講料>398,000円→298,000円
●認定マットピラティストレーナー講座　<受講料>198,000円→148,000円(オンライン受講138,000円)

個別相談会実施中！
希望者は、公式LINEかHPより
お気軽にお問い合わせください。

3731 BODYWORX THE PROFESSIONAL WAY
株式会社FACTORY／日本ボディワークス協会
〒151-0066 東京都渋谷区西原3-13-12 HG IIビル B1F
https://3731bodyworx.jp/

公式LINEはこちら▶
詳細ページ・お申込みはこちら▶

★株式会社FACTORYの養成情報はP62に掲載

筋骨格調整でコンディションを整える
専用クッションを使った『下腹ぺたんこトレーニング』

川崎純弥さん
Junya Kawasaki
下腹ぺたんこ実行委員会 代表理事
都内のエステサロンをはじめ、スポーツクラブや婦人科クリニックなどで下腹ぺたんこトレーニングを行う。

下腹を鍛えることで改善される不調がたくさんある。体幹が強化されることで姿勢や身体機能の改善につながるが、ピラティスなどの体幹強化メソッドは高齢者や運動が苦手な人にはどうしてもハードルが高い。

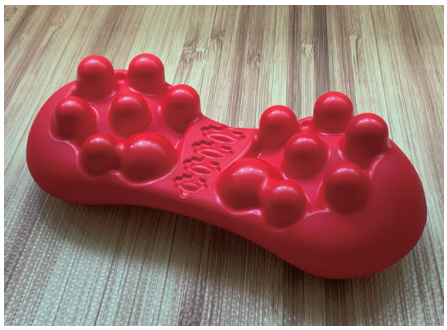
そこで登場したのが、指圧効果の高いオリジナルクッションを寝ながら使用するコンディショニング&体幹トレーニングメソッドだ。力が抜けた状態でストレッチやトレーニングができるため、怪我のリスクが低い点も幅広い世代に受け入れられやすくなっている。

本メソッドの特徴は、プログラムの前半に骨盤を中心とした整体技術を簡素化した筋骨格調整を行うこと。身体の歪みを整え関節の可動域を広げた上で、専用クッションを用いながら体幹のトレーニングを行う。1回あたり45分で、パーソナル、グループともに展開しており、資格認定を取ることで同メソッドを用いた指導ができるようになる。

しかし、エステサロンから派生したメソッドであるがゆえに、現在資格認定者の大半がエステティシャン。そんな中、フィットネス業界にこのメソッドをもっと広めたいと思った理由を、下腹ぺたんこトレーニングの第一人者である川崎純弥さんに伺った。

「ここ数年続けてきたこのメソッドをより多くの方に体感してもらうために、パーソナルだけでなく、グループレッスン対応のスタジオプログラムとして構築しました。地方・都心関係なくコンディショニングに悩んでいる方は多いので、スポーツクラブを中心に多方面に普及させたいと考えています。スポルテックを仲間や事業者さまとの出会いの場にしていけたらうれしいです」

『下腹をぺたんこにする』ことを目的とした コンディショニング&体幹トレーニングメソッド。
「パーソナル系メソッド」「グループレッスン系メソッド」の2種類があり、様々な施設や場所で活用できる



専用クッションは、ストレッチなどの動きに合うように設計され、固さも絶妙で怪我のリスクも起こりにくく、効き目のあるトレーニングができる

継続してトレーニングを受けた結果、姿勢が改善され、「老いを感じない体型」へ

スポルテック ブースNo.E3-20-29にて『下腹ぺたんこトレーニング』のデモ実施中！

【パーソナル指導のみ】マイスター資格 :132,000円（税込）＊テキスト・専用クッション代含む
【グループレッスン、オンライン指導が可能】エクササイズトレーナー資格:55,000円（税込）＊資格認定後、専用クッションの販売権が付与されます。

柔道整復師などの国家資格者やヨガなどのインストラクター資格をお持ちの方（身体に携わる知識がある方）限定！

マイスター＋エクササイズトレーナー資格 合計187,000円のところ→**93,500円（税込）でお申し込み可能！** 詳細は右下QRコードから！

Kids Corporation

株式会社キッズコーポレーション
〒103-0022　東京都中央区日本橋室町4-3-11 D's-M 4F
TEL:03-3510-7036

★株式会社キッズコーポレーションの求人情報はP62に掲載

『SOAP』に基づき身体を評価し 治療家とトレーナーの垣根を越えていく

青木雄哉さん
Yuya Aoki
ボディデザインプランニング沼津・三島店統括
専門学校卒業後、鍼灸師やアスレティックトレーナーなどを取得し、パーソナルトレーナーとして活動しながらトレーナーや治療師の研修も担当。

「整えて動かす、という概念は一般にも浸透してきている」と語るのは、入会者の3割がパーソナルトレーニングを希望されるトレーニングジム『ボディデザインプランニング』で働く青木雄哉さん。コンディショニングという言葉は知らなくても、今の自分の状態を知り、整えることを求める方は増えたという。

ボディデザインプランニングはジムと同じ場所に治療院が併設されており、ジムに入会されたクライアントには、『SOAP』に基づき1時間かけてオリジナル評価をおこなう。まず目標や悩み、その日の体調を聞き、次に姿勢や身体の動かし方や筋力チェックを行う。そして、状況に合わせた負荷や内容をオリジナルプログラムから効果的な内容で対応する。トレーニングメニューの根拠を明確にしたうえで、最後に今後の流れを説明する。『評価し、整えて、動かして、鍛える』という一連の流れを構築している。

青木さんがクライアントと関わるうえで大切にしていることは『本音を引き出す』こと。「会話の中で本音を引き出して気持ちを整理していきます。そうして関係構築しながら、その人自身が原因を理解して、行動を選択できるようになってほしい」と話す。

ボディデザインプランニングでは、『痛みを持たれた方の対応や評価が難しい』『痛みや動きなどを改善する運動療法に対応できるようになりたい』というトレーナーの悩みがきっかけで、2022年6月から新しくパーソナルトレーナー養成コースを始動した。これから、自信と根拠をもってクライアントから信頼されるトレーナーを増やしていく。

コンディショニングスペースを広く設け、お客様に合わせてメニューを提供する

入会者の3割がパーソナルトレーニングを希望される

会員様へ提供するトレーニングメニューの一部資料

【未経験から現場を目指す】パーソナルトレーナー養成カリキュラム開催中

NEXTからの申込で通常料金の【半額】で実施いたします！

知識と技術の基本を身につけ、根拠をもち、伝わる指導が出来るトレーナーとして現場に出ることができるようになります。

■各種コース
・パーソナルトレーナー養成コース・改善トレーニング習得コース
・身体評価・問診力向上コース・パーソナルストレッチコース

申込はメール・もしくはお電話にてお気軽にお問い合わせください。
TEL:055-928-6667　／　MAIL:bdp@bd-planning.com

BODY DESIGN PLANNING
SPORTS CLUB & PERSONAL TRAINNING

株式会社M's PLANNING　ボディデザインプランニング三島店・沼津店
〒410-0022　静岡県沼津市大岡2133-54

★株式会社M's PLANNINGの求人情報はP60に掲載

業界関係者必見

ビューティ&ウエルネスビジネスの イベント・セミナープログラム全90本決定！

2022フォーカステーマ

「温活×血活×腸活×菌活」「フェムケア・フェムテック」の基調講演をはじめ「働く女性の美と健康を応援する」ヒントが満載！

▲全プログラムの詳細はこちらから（事前聴講申込受付中！）

働く女性のビューティ&ウエルネスライフスタイルを提案

女性のための最新ブレストケアを体験

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

岡橋 優子氏

ボディメイキングとしてのヨガ

(公社)日本フィットネス協会／GFIエグザミナー/フィットネス美トレーナー

村越 美加氏

錆びない体づくり ～モテる女は背骨と呼吸と肌が柔らかい

㈱アージュ 代表取締役

井上 トキ子氏

歪ませた身体を自分で元に戻すSBM (Self Body Make)メソッド

㈱リリィアンドゴールド 代表取締役/SBM(Self Body Make)プリンシパル

杉浦 由里子氏

効果的に行う女性の為のトレーニング

パーソナルトレーナー

池田 佐和子氏

糖化研究の最前線！・新常識とは

糖化は老化! 糖化研究最前線2022 ～食べ方や食べる量で炭水化物や糖と上手に付き合う

同志社大学 特定任用研究員教授/生命医科学部 糖化ストレス研究センター

八木 雅之氏

管理栄養士/(一社)日本ニュートリション フーズ協会 代表理事

マリー秋沢氏

2022フォーカステーマ基調講演

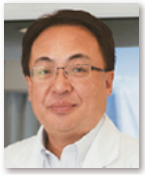
「温活×血活×腸活×菌活」

腸の健康は身体・脳・精神の健康に ～食と栄養で整えるために

赤坂ファミリークリニック院長 東京大学医学部附属病院小児科医

伊藤 明子氏

「フェムケア・フェムテック」



フェムケアとしての睡眠 ～働く女性が整えたい健康習慣

東京疲労・睡眠クリニック 院長

梶本 修身氏

フェムケアへの多角的アプローチ ～筋トレ、ホルモン、食からの実践

東京皮膚科・形成外科品川院院長 アンチエイジング専門医

松宮 詩依氏

※各セミナー・イベントプログラムは定員になり次第、受付を終了します。

第21回ダイエット＆ビューティーフェア2022

Diet & Beauty Fair 2022

ANTI-AGEING JAPAN 第8回アンチエイジングジャパン

SPA&WELLNESS JAPAN 第13回スパ＆ウエルネスジャパン

ビューティとウエルネスで日本を元気に！

2022.9/26 Mon 27 Tue 28 Wed

10:00～17:00 東京ビッグサイト 西ホール

主催：インフォーマ マーケッツ ジャパン株式会社　企画：DIET&BEAUTY / Well-beauty Media

後援：環境省、スポーツ庁、独立行政法人中小企業基盤整備機構、日本貿易振興機構（ジェトロ）

お問い合わせ先　ダイエット＆ビューティ事業部　TEL：03-5296-1013　FAX：03-5296-1018　E-mail：d-expo-jp@dietandbeauty.jp

ダイエット＆ビューティ

来場事前登録（無料）

Diet & Beauty　informa markets

さあ、次の自分へ！

NEXT

2022.August

応援します！
スキルアップ

求人・養成特集

夏本番！
新しい自分に挑戦したいみなさんへ、
最新の求人と養成情報を集めました。
求人情報サイト「FitnessJob」も併せてチェック！

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

求人 東京

FREELYGO NATURAL FIT LAB

新規事業開始！

トレーナー及び店舗マネージャー募集！

2022年5月にオープンした
FREELYGO　NATURAL FIT LAB（フィリーゴーナチュラルフィットラボ）
新規事業開始におけるパフォーマンスコーチ（トレーナー）及び
店舗マネージャー等、正社員を大募集！

雇用形態	正社員およびアルバイト
募集職種	ジムスタッフ
勤務地	FREELYGO　NATURAL FIT LAB（フィリーゴーナチュラルフィットラボ）
仕事内容	ジムでの指導・マネジメント、カウンセリング、パーソナルトレーニング、低酸素トレーニング指導、外部指導 マシンやシステム販売のためのモデルルームを兼ねているため導入先の研修なども行ないます。
給与	経験・能力・実績を考慮の上当社規定により優遇いたします
勤務時間	9:15～21:45・シフト制　他
休日休暇	完全週休2日制・シフト制　他
待遇	各種社会保険完備、交通費規定内支給、勤務時間外施設利用可
応募資格	指導経験者優遇
応募方法	FitnessJobよりご応募ください。

フィットソリューション株式会社
〒134-0088
東京都江戸川区西葛西3-22510
リアナ西葛西1F
TEL:03-6456-0643
https://freelygo.jp/

求人 東京

日本橋トータルボディケアサロン MIRROR

リンパマッサージ、マシン痩身、整体トレーニングなど日本橋で人気のボディメンテナンスサロン。

スタッフ募集

施術しながら元気になれるサロンで私たちと一緒に働きませんか？

職種	セラピスト・整体師・エステティシャン
勤務時間	10:00～21:00の営業時間内で可能な範囲で勤務OK 週1からの勤務可
休日	不定休（水曜または木曜）　※要応談
給与	完全歩合制／就労時間により雇用保険・社保等加入可
年齢	50歳以下（性別不問）

ダンスやエクササイズのレッスンクラスを持ちたいとお考えのインストラクターのみなさん!!日本橋スタジオワイツーに今すぐご連絡ください!!

スタジオレンタルでご利用の場合

①定期レンタル（3か月以上～）1時間3,300円（税込）
②単発レンタル 1時間4,400円（税込）

業務委託契約をご希望の場合

定期的に一定のコマを専用に割り当ててレッスンを行っていただく契約です。受講料等に応じてご相談させていただきます。

ご利用可能な時間、設備等は、お問い合わせください。
〒103-0022 東京都中央区日本橋室町4-3-11 ds-M 4F
日本橋スタジオワイツー　担当:藤原

Kids Corporation

上記求人に関する応募・お問い合わせはこちらへ　※下腹ぺたんこトレーナー資格も取得可能です。
〒103-0022 東京都中央区日本橋室町4-3-11 DK共同ビル 2F 日本橋トータルボディケアサロンMIRROR
TEL:03-3510-7036　FAX:03-3510-7026　E-mail nihonbashi_mirror@icloud.com　担当:清水

求人 東京・神奈川

新規インストラクター大募集！ オーディション開催！

fit nexus24
羽村店・相模原店・同時開催！

オーディション日時

8月11(木) 10:30〜11:30 / 12:30〜13:30 / 14:30〜15:30

8月12(金) 14:30〜15:30 / 16:30〜17:30

8月14(日) 10:30〜11:30 / 12:30〜13:30 / 14:30〜15:30

会場　ノアスタジオ新宿店

オーディション募集種目

LesMILLLsプログラム、ラディカルプログラムなど

雇用形態	フリー・業務委託
募集職種	インストラクター
ジャンル	エアロビクス／プレコリオ／LesMILLLsプログラム／ラディカルプログラム
仕事内容	スタジオレッスン
給与	経験・能力に応じて当社規定に基づき決定時給
勤務地	①fit nexus24 相模原：神奈川県相模原市中央1丁目2-1 ②fit nexus24 羽村：東京都羽村市栄町3-3-3
待遇	車通勤可能、交通費全額支給
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

〒205-0002 東京都羽村市栄町3-3-3 さくらモール2F　採用担当：中野、成見

お申込みはコチラ→

求人 北海道

2022年秋OPEN予定！
オープニングスタッフ募集！

スタジオインストラクター
オーディション開催！

フィットネスジムスタッフ同時募集！

北海道江別市にフィットネス、整体サロン、
デイサービスの複合施設がグランドオープン！
地域の方々が気軽に通えるアットホームな
空間づくりを目指します！

インストラクターオーディション開催要項

募集カテゴリー　ダンス全般／エアロ／ヨガ／ピラティス／ストレッチ／ラディカルフィットネス キッズ／その他

オーディション内容

■一次選考：書類審査　FitnessJobよりご応募ください
・宣材写真　・職務経歴　・資格・免許・表彰等　・指導可能レッスン
※二次選考に進んだ際の参加可能なオーディション日時を全て（下記①〜⑥）ご記載ください。

■二次選考：実技審査・面接
二次選考日程
2022年8月5日(金)　①10:00〜12:30　②13:30〜16:00　③18:00〜20:30
2022年8月6日(土)　④10:00〜12:30　⑤13:30〜16:00　⑥16:30〜19:00
二次選考会場
株式会社ヤマチコーポレーション本社セミナールーム
〒060-0001　札幌市中央区北1条西10丁目1-17
北1条山地ビル6階
最寄り駅：東西線西11丁目駅 4番出口より徒歩4分

フィットネスジムスタッフ同時募集

選考の流れ 書類審査➡適性検査➡一次面接➡最終面接

インストラクター・フィットネスジムスタッフ共通

雇用形態	①インストラクター・業務委託　②ジムスタッフ・アルバイト
勤務地	〒069-0801北海道江別市中央町12-16　JR高砂駅ーバス中央町駅（7分） 中央町駅から徒歩3分
給与	①3,500〜5,500円/h　②時給900〜1,000円
待遇	交通費支給　①上限2,000円/日 ②上限20,000円/月 ※車通勤可（駐車場完備）
応募方法	FitnessJobよりご応募ください

株式会社ヤマチコーポレーション

〒060-0001　札幌市中央区北1条西10丁目1-17 北1条山地ビル8階
ライフサポート事業部　　採用担当：藤井・向山
https://www.y-united.co.jp/

求人 東京・神奈川

住友不動産エスフォルタ

ésforta インストラクターオーディション開催！

スタジオ・プールレッスンインストラクター募集！！
平日夜・土・日に可能な方、大歓迎！！ 都心部／横浜同時開催

募集種目

エアロビクス、ヨガ、ZUMBA®
プレコリオ、ピラティス、骨盤
ダンス各種
(バレエ、HIP HOP、フラダンスなど)
アクアビクス、スイミング

オーディション開催日時

書類選考通過者に
個別に日程会場の
擦り合わせを致します。

審査内容

一次 書類選考
二次 実技・面接
※メールにて合否連絡

募集職種　スタジオインストラクター
アクアビクスインストラクター
スイミングインストラクター

勤務地　エスフォルタ
(六本木・赤坂・渋谷・市ヶ谷・水道橋・横浜)

勤務時間　平日／7:00～23:00
土／7:00～21:00　日／7:00～20:00
(夜・日曜日に出来る方大歓迎！)

委託料　¥5,500～(税込)

待遇　交通費全額別途支給

応募方法　履歴書(写真添付のこと)に下記内容を記入し、全身写真(レッスン時のウェア着用)を同封のうえご郵送ください。
※身長・体重・健康状態を明記してください。
①オーディション希望種目(複数可)
②身長・体重・健康状態　③メールアドレス
④現在の活動状況(週間スケジュール)
※オーディションに合格された方は、委託料提示より10日以内にエスフォルタ本社までご契約にお越し願います(社会情勢により契約日時に変更が生じる場合がございます)。

住友不動産エスフォルタ株式会社
〒163-0023 東京都新宿区西新宿3-1-4 ウエル新都心8F スタッフ募集係：小暮 http://www.esforta.co.jp/
※お問い合わせ等、Fitness Job(左記のQRコード参照)までお願いします。

求人 静岡

未経験OK！業務委託パーソナルトレーナー募集！
好きな時間を登録して自分らしく働く

ジム入会者の**3人に1人**がパーソナルトレーニングを希望。
パーソナルトレーニングを実施するエリアは
静岡県でも最大級の広さを誇る。
業界未経験の方、運動指導初心者の方にも
養成、研修でサポートします！

勤務地　ボディデザインプランニング三島店
(静岡県三島市本町3-29本町ビル2F)
ボディデザインプランニング沼津店
(静岡県沼津市大手町3-4-1沼津ラクーンビル7F)

給与　パーソナルトレーニング1件につき、1,800円～3,000円を支給

仕事内容　パーソナルトレーニング指導(パーソナルトレーニング対応以外も可能な方はスポーツジム指導対応)

待遇　交通費、フィットネスジム利用可能

休日休暇　業務委託の為、希望する形での勤務が可能

勤務時間　9:00 ～ 20:00の間での登録制

ポイント　対応できる可能な時間を登録して、トレーナーとしてパーソナルトレーニング経験を積むことが出来ます。運動指導初心者、業界未経験者の方には養成研修カリキュラムも実施しています。詳細は、ボディデザインプランニングホームページよりご確認ください。

応募方法　FitnessJobよりご応募ください。

BODY DESIGN PLANNING
株式会社M'sPLANNING 担当者：青木

求人　神奈川

新規OPEN！
オープニングスタッフ大募集！

人気の武蔵小杉エリア駅近にセミパーソナルジムが新規オープン！
筋トレ、運動経験者大歓迎!豊富な研修制度でしっかりフォロー。
オープニングスタッフとして楽しくお仕事を始めませんか?

雇用形態	アルバイト	勤務時間	応相談
募集職種	トレーナー	休日休暇	応相談
勤務地	武蔵小杉駅近の新規開店ジム（建設中）	待遇	交通費支給 社会保険 研修制度 施設利用可
仕事内容	パーソナルトレーナー セミパーソナルトレーナー 研修制度あり	応募方法	FitnessJobよりご応募ください
給与	経験に応じて要相談		

株式会社ZENカンパニー
〒145-0072　東京都大田区田園調布本町34-1-103
TEL:03-5483-2943

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

養成　全国

トレーニング指導者養成講習会 オンライン録画配信

JATI認定「トレーニング指導者®（JATI-ATI）」とは、一般人からトップアスリートまで、あらゆる対象や目的に応じて、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムの作成と指導ができる専門家であることを証明する資格です。取得にあたっては本養成講習会を受講し認定試験に合格することが必要です。（※保有資格等による免除措置もあります。）
今年度は新型コロナウイルスの影響のためオンラインで実施します

日程	**動画配信期間** **2022年7月1日（金）～9月9日（金）**
募集期間	2022年8月15日（月）必着 まで
受講料	一般科目：55,000円（税込） ※教材は提供されます。 専門科目：60,500円（税込） ※教材は提供されます。 一般・専門科目合計：115,500円（税込）

2022年度認定試験

●第1回一般対象認定試験 全国共通会場
2022年10月23日(日)　会場：ベルサール神田（東京都千代田区）

●第2回一般対象認定試験 地区別会場
※宮城・沖縄・岡山・北海道・東京・福岡・大阪・愛知・石川
※地区別試験は同一年度内に一会場のみ受験可能
2022年12月～2023年2月頃予定（各地）

●第3回一般対象認定試験 全国共通会場
2023年3月26日(日)　会場：東京セミナー学院（東京都豊島区）

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

養成　東京

日本ボディワークス協会認定「パーソナルトレーナー資格」取得講座

3ヶ月で「独立」「即戦力」のトレーナーになる！

「痩せる」「鍛える」だけがトレーナーの役割ではありません。これからの時代に求められるのは、クライアントの体型、体質、ライフスタイルにあわせ、より健康的・機能的なトレーニング&コンディショニングを提案すること。日本ボディワークス協会は、これまでの“体育会系”から一歩先をいくトレーナーの育成を目指し設立されました。3ヶ月の講座では、解剖学、生理学、生体力学などの基礎知識から、スムースな体の動かし方、メンテナンス、トレーニング、コーチングについて学ぶことができます。

認定パーソナルトレーナー　ベーシック講座

マット1枚の環境でも、姿勢と動きを改善できる知識とスキルを習得します。
「現場で活きる解剖生理学・生体力学の知識」
「理想のゴールへ導くコーチング法」
「しなやかな動きを作るファンクショナルエクササイズ」
「筋膜リリースとパートナーストレッチ」
の4つの柱で、リハビリからパフォーマンスアップまで、幅広い年齢層、ニーズに応えられるトレーナーになれます。(エクササイズ数、約180種類[バリエーション含む])

■日程
下記QRコードよりご確認ください。

認定ファンクショナルピラティストレーナー講座

ピラティスにファンクショナルトレーニング(身体を効率的に動かすトレーニングメソッド)のコンセプトを加えた「美しい姿勢としなやかな動き」をつくる日本で誕生した新しいピラティスメソッドです。
マット&プロップスでは、マットに加え、ピラティスリングやフォームローラーなどを使った指導法を学びます。(エクササイズ数、約180種類[バリエーション含む])

■日程
下記QRコードよりご確認ください。

■個別相談会実施中！　お申し込みやご相談は、公式 LINE【@467ncsyk】または【3731@3731bodyworx.com】よりお問い合わせください。

公式 LINE はこちら　日程など詳細はこちら

養成　神奈川

高齢者体力つくり支援士マスター資格講習会

計5日間連続短期集中で資格を取得することができます!
◆第35期マスター受講者募集◆
【日程】２０２２年９月２３日(金祝)～２７日(火)の計５日間
【申込】２０２２年８月１９日(金)　～９月９日(金)※先着定員制
※今後の状況により急遽開催変更または中止となることがございます

講座内容	講座4日間＋検定試験1日の計5日間のカリキュラムで即実践に役立つプログラムを学びます
会　場	横浜市スポーツ医科学センター(神奈川県横浜市)　他
受講費用	88,000円(税込) ※別途資格認定費用あり(33,000円) ※各種割引制度あり(シニア(60歳以上)・学生) ※別途更新登録料あり(4年毎)
講　師	健康づくり支援のスペシャリスト10名による講習 ・田中喜代次(筑波大学名誉教授) ・石井直方(東京大学名誉教授) ・竹尾好恵(NPO法人1億人元気運動協会会長) ・杉浦克己(立教大学教授)他
その他	詳細はお問い合わせください

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

パフォーマンス向上を支えるスポーツ医科学専門誌

Training Journal

月刊トレーニング・ジャーナル　価格／1冊770円（本体700円＋税10%）

電子化についてのお知らせ
月刊トレーニング・ジャーナル電子版は、富士山マガジンサービス、アマゾンのほか、https://shop.bookhousehd.com にてご購読いただけます。

電子版
最新号 2022年8月号　通巻514号

特集
体幹を使うとは

体幹を「使う」「使える」とはどういうことか、改めて考えてみた。佐藤氏には、体幹と体幹の機能を定義した上で、可動性などのチェック方法、指導や改善アプローチのポイント、評価の重要性についてお話しいただいた。また、坂井氏には、競歩におけるフォームと体幹の関係や、トレーニングのコツなどを伺った。「固める」だけでない体幹の使い方、役割がわかる。

1　体幹機能のチェックと改善の方法
佐藤正裕・八王子スポーツ整形外科、理学療法士、JSPO-AT

2　競歩における体幹のチェック
―― 体幹が抜ける、とは
坂井優友・明治大学競走部トレーナー、健康運動指導士、整体サロンswitchon-body代表

●好評連載
新連載　スポーツ界の気になるデータ
次世代デバイスの活用
トップアスリート以外にも筋トレを
TRX エクササイズの活用

▼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/

生涯選ばれ続けるカラダのプロになりませんか

腰痛　ヘルニア　脊柱管狭窄　四十肩　手足の痺れ　リウマチ　坐骨神経痛　ひざ痛　ぎっくり腰

改善率96%！30万人以上の腰痛を治療してきた！

背骨コンディショニング インストラクター養成講座

腰痛指導に圧倒的な確信と結果を！

- ✔ 運動指導に**自信**を持ちたい！
- ✔ カラダが故障してしまった**お客さんを助けたい**！
- ✔ カラダのプロとして、第一線で活躍し続けたい！
- ✔ お客さんの「**ありがとう！**」に今まで以上に応えたい！

オンライン指導にも役立つ！！

活躍されている受講者の皆さん

背骨コンディショニング スペシャリスト
高橋 晃史様

「治らない」と診断を受けた女性が500m走れるようになりました！

元々フィットネスインストラクターをしていて、身体の不調改善や運動指導をする時に、明確に理解出来ていない部分がありました。星の数ほどあるプログラムの中で背骨コンディショニングを選んだ理由は「**効果が出るから**」約20年間、股関節の不調に悩まされ、「治らない」と診断を受けていたクライアントさんが、1年も経たないうちに「**500m走れるようになった！**」とご報告をしてくださるまでに改善されました。このコンディショニング方法を学んでいて本当に良かったと思っています。
今は多くの指導者の方に知っていただきたいと考えています。

背骨コンディショニング スペシャリスト
白井 千恵様

「痛みを諦めず勇気を出して来て良かった！」と仰って頂きました！

スポーツクラブでコンディショニング系のレッスンをしている中で、神経系の痛みや症状にアプローチ出来ない悩みがありました。背骨コンディショニングの理論に体の不調を改善する希望の光を感じ、**これだ!!と衝撃を感じたのを覚えています！**
背骨コンディショニングで痛みが改善したお客様に『**痛みを諦めず、背骨コンディショニングの教室に勇気を出して来てよかった**』と仰って頂きました。現在は横浜、鎌倉、湘南エリアでグループレッスンと個別指導を行っています！

過去最大

＼月刊NEXT購読者様限定／

プレゼントキャンペーン

申込期間　2022年9月30日（金）まで

期間中、講座申込時に sebone22 のクーポンコードご入力でもらえる

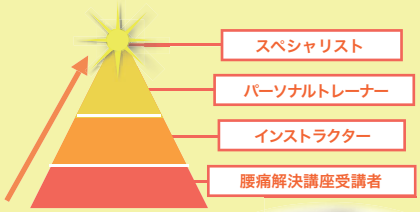
限定動画URL
腰痛解決講座

8,150円相当
インストラクター講座

※アドバンスDVDは現在非売品です

限定特典の受け取りと詳細

スマホで読み取ってね

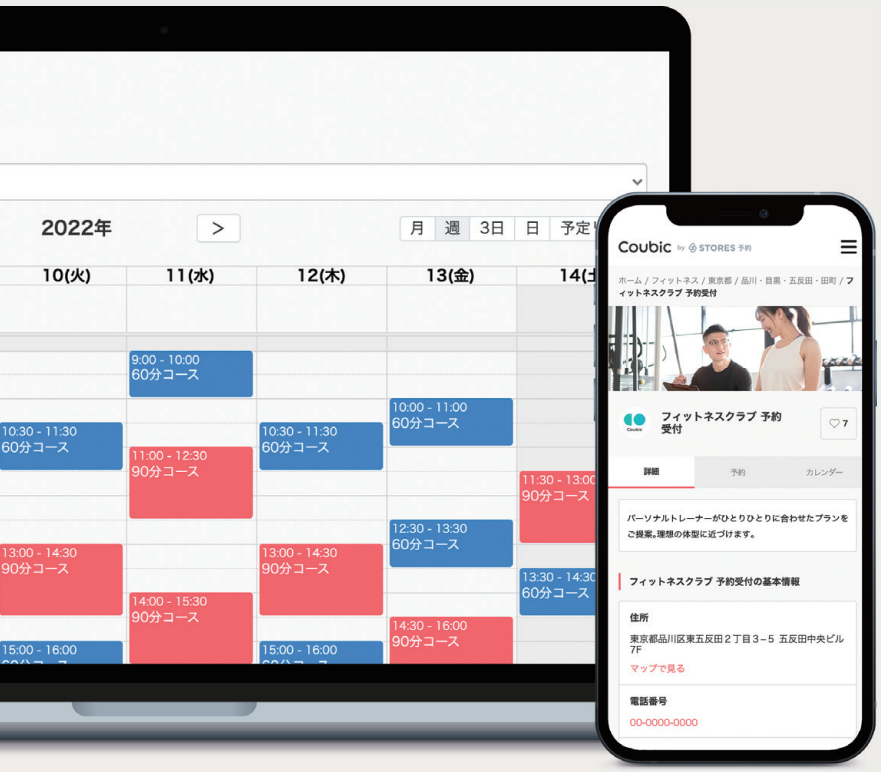


受講者全員に仙骨枕と解説本をプレゼント！

一般社団法人　背骨コンディショニング協会
〒533-0033 大阪市東淀川区東中島１丁目20-12
ユニゾーン新大阪926号室
TEL：06-6320-3399 MAIL：kouza@sebone-c.org
https://www.sebone-c.org/

背骨コンディショニング　検索

STORES 予約



すべてが オンラインで完結する スムーズな顧客体験

予約の確認や変更、
回数券の残数確認もオンラインで完結。
LINE 連携やスマートロック連携でもっと便利に。

スムーズな顧客体験を実現する充実の機能

LINE 連携 NEW
LINE から予約受付や日程変更もスムーズで、予約確定やリマインド案内も LINE 上で完結。

スマートロック連携 NEW
レンタルジムやインドアゴルフにおける無人での店舗運営を実現。

すべてをオンラインで完結
予約受付・日程変更・キャンセルまでお客さま自身でネット上にて完結。

回数券・月謝の管理を自動化
会員毎の回数券・月謝の管理、予約の残回数や支払い管理まで全て自動化。

はじめての方でも安心してはじめられます

導入費用無料
わかりやすい設定で、専門知識も必要ありません。

充実のサポート
導入時や導入後のサポートで、店舗運営にあわせた活用を支援。

＼ 累計導入社数13万以上！たくさんのオーナーさまに選ばれています ／

REAL WORKOUT / SPORTS CLUB NAS / CENTRAL SPORTS / GOLD'S GYM / Alpen Group スポーツをもっと身近に / NATURE / visiongym / FITNESS24

まずはお気軽にご相談ください
https://s.stores.jp/vsAV

https://s.stores.jp
STORES 検索

記載されている会社名および商品・サービス名・ロゴは、各社の商標または登録商標です。各サービスのご利用には、それぞれの専用アカウント作成、加盟店申し込みが必要です。くわしくは各サービスのウェブサイトをご確認ください。

インストラクター・トレーナーのキャリアマガジン
月刊ネクスト 2022年8月号 No.184
NEXT 2022 8
2022年7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