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］
9
2022
September
No.185

メンタルを整える 食事と運動

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

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

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

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

今施設に求められる衛生対策を

衛生管理(除菌・消臭)最前線を知る ~信頼のサービスであるため

(公財)国際医療財団 会長/(一社)国際歯科医療安全機構 理事長

瀬戸 皖一氏

認定NPO法人 バイオメディカルサイエンス研究会 理事長/(公財)国際医療財団 理事長

瀬島 俊介氏

※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)

来場事前登録(無料)

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

Diet&Beauty informa markets

NEXT

CONTENTS
2022 September

特集

08 メンタルを整える食事と運動

桑原裕子さん …… 10
後藤優子さん …… 11
三浦香織さん …… 12
伊達友美さん …… 13
ドゥリュー・キャンベルさん …… 14
岩崎真宏さん …… 15

国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド2022 …… 20

NEWS&TRENDS
05 業界最新ニュース
07 Found it!

29 フィットネス新時代で求められる能力 東奈々
マーケティング思考を養う顧客創造のヒント 伊藤友紀
31 身-呼吸 ⇄ 針-呼吸 Koumei van ZEELAND
トレーナーのための読書入門 高橋順彦

JOB INFO
41 求人・養成情報

ADVERTISER

02---------- インフォーマ マーケッツ ジャパン株式会社
04---------- 株式会社カリテス
06---------- 公益社団法人日本フィットネス協会(JAFA)
17---------- 全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA JAPAN)
28---------- SPORTEC運営事務局　TSOinternational株式会社
34---------- 一般社団法人日本マタニティフィットネス協会
47---------- 特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会
48---------- 大塚製薬株式会社

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8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

Charites Nutrition Support

カリテス栄養サポートでは、管理栄養士がアスリートを中心に個人やチーム向けに食事・栄養に関するお手伝いをしています。

遺伝子検査 IDENSIL による体質分析や現状をもとに、特徴に合わせたオーダーメイドサポートを提供中です。ご自身の体質を知り、現状を把握して効率よく目標に近づくためのお手伝いを承っております。

個別カウンセリング、チームサポート、栄養相談、栄養講習、サプリメントアドバイス、健康食品の企画など『食』に関わることご相談ください。

遺伝子検査 IDENSIL の取扱店様募集中です。エビデンスに基づいた高精度遺伝子検査の活用をご検討の企業様はぜひお問合せください。

IDENSIL

ATHLETE（速筋・遅筋・ケガのリスク…他）

HEALTHCARE（ストレス・睡眠・体脂肪…他）

AGINGCARE（血糖・頭髪・お肌…他）

株式会社カリテス ニュートリションサポート 〒340-0011 埼玉県草加市栄町 3-1-11
info@charites.jp Tel.050-3611-4488 / Fax.048-933-9766 http://charites.jp

アクティブライン　マルチビタミン＆ミネラル　100% 天然成分!!

4 粒 ×30 パック 7,560 円

現役のトップアスリートからも好評!

ビタミン15種類・ミネラル12種類
計27種類もの栄養素をこれ1パックで!!
出張や旅行にも持運び便利な個包装です。
管理栄養士が自信をもってオススメする
マルチパックサプリメント。

リカバリーサポートプロテイン　人口甘味料不使用！乳酸菌配合!!

1050g 7,020 円

現役のトップアスリートからも好評!

アスリートの声から生まれた、
芯から強い身体を作るための
タンパク質補給ドリンク!!
多くのアスリートから内容も
味もご好評いただいてます!!

1050g　ココア風味

ジュニアアスリートからプロアスリート、フィットネス楽しむ
すべての方にお召し上がりいただきたいプロテインをご用意しました

アバンド カルシウム HMB1,500mg＋アミノ酸 14,000mg 配合!!

管理栄養士がススメるサプリメント

ご購入はこちらから
https://shop.charites.jp

リトモス認定トレーニングコース 2022

charites 株式会社カリテス　リトモス・ジャパン事務局
http://ritmos.jp　Tel.050-3611-4488　info@charites.jp

リトモスを一緒に盛り上げてくれるインストラクターさん、インストラクターを目指す方
キューイングや表現力などスキルアップを目指す方にもオススメです!!

RITMOS® ラテン、ダンス、ヒップホップ、レゲトン、フラメンコなど様々なダンスを贅沢に楽しめるプレコリオ

Osaka　9/13・14・15
冨田 / 岩橋 / 戸村

Tokyo　9/28・29・30
竹ヶ原 / 五十嵐 / 田口 / 大串

Tokyo　12/7・8・9
藤野 / 五十嵐 / 田口 / 大串

受講料：**55,000** 円（税込）
マニュアル・CD/DVD・コリオシート・検定1回　含む

こども（小学生）向けのリトモスクラス『リトモスキッズ』の展開をスタートしております。導入ご希望クラブ様はお気軽にお問合せください。

RITMOS KIDS
RITMOSKIDS

お申込みはこちらから
http://ritmos.jp

NEXT NEWS

News Pick Up 10 | 2022年7月の10大ニュース

1

フィットネスクラブ顧客満足度ランキング 1位「GOLD'S GYM」

顧客満足度調査を実施する株式会社oriconMEは、『フィットネスクラブ』について調査し、「2022年フィットネスクラブランキング」を発表。満足度総合1位は「GOLD'S GYM」、2位は「ルネサンス」、3位は「ホリデイスポーツクラブ」となった。

2

Nintendo Switch ソフト×スポーツクラブ「メガロス」がコラボ

イマジニアより発売中のNintendo Switch™ソフト「Fit Boxing 2 -リズム&エクササイズ-」は、野村不動産ライフ&スポーツ株式会社が運営する大手スポーツクラブ「メガロス」と、自宅フィットネスで共同イベントを実施することを発表した。

3

コパン、関西エリアでチェーン拡大

コパン(本社:岐阜県多治見市)は、和歌山県橋本市と兵庫県神戸市に、スポーツクラブを新規出店する。橋本市では地元企業から事業を譲り受けて、7月から営業を開始。神戸市では市内の商業施設にテナント出店して、8月から運営する。

4

プロレスラーがレッスンも! エンタメ企業がスポーツジムを経営へ

2つのプロレス団体を運営しているブシロードグループは、4月にスポーツ&ヘルスケア本部を設立。札幌店に加え、首都圏にもフィットネスクラブを展開。既存の人気エンタメとフィットネスクラブをコラボさせたり、グループ全体で新規事業として進めている医療や介護事業とも連動したりしていく。

5

Globe、市営温水施設をPPPで総合型施設へ

岡山県津山市の市街地北部に2022年5月に開業した「Globe Sports Dome(グローブスポーツドーム)」は、築20年強の市営温水遊泳施設を、バスケットコートなどを持つ総合型のスポーツおよび健康増進施設に改修。Globeが、10年間の運営権を獲得してスポーツ事業の展開に臨む。

6

旧小学校に照明付き人工芝コート、複合型スポーツ施設に改修

京都府福知山市勅使の旧天津小学校が、スポーツを核にした多世代の交流拠点として活用されることになった。7月30日にグランドオープン。運営するのは、公募型プロポーザルで選出された足場工事、飲食業などの細合実業。複合型スポーツ施設「S−LAB」(エスラボ)として整備する。

7

パーソナルヘルスコーチングサービスで健康改善を

JNSホールディングスの子会社であるネオスは、第一生命グループのネオファースト生命保険が提供する健診結果改善サポートアプリ「Neoコーチ」を開発。個々人が抱える心身の悩みを解消し、一人ひとりの豊かな人生・自己実現に寄り添ったサポートに取り組む「Wellnessプロジェクト」を推進する。

8

若年女性のやせ型対策強化、厚労省が適切な健康管理促す

健康などに影響が出やすいやせ型の若年女性を減らすための対策強化で厚生労働省が研究班を設置し、本年度から体型への意識や食事内容、生活習慣を把握する実態調査を始めることがわかった。過剰なダイエットや不規則な食事によるリスクなどの情報発信を拡充し、適切な健康管理を促す。

9

東急スポーツオアシス、各店舗ユニフォームをユニクロ製品に変更

同社は、2022年7月から直営店舗のスタッフユニフォームについて、ユニクロ製品に変更し、使用後のユニフォームは廃棄せず、ユニクロが行う全商品をリサイクル、リユースする取り組み『RE.UNIQLO』に参画することを発表した。

10

ルネサンスとANA Xが、オンラインフィットネスで連携

両社は、「RENAISSANCE Online Livestream®〜徒歩0分で通える自分だけのフィットネススタジオ〜」を7月25日より発売開始。両社は、ANAマイレージクラブ会員を対象に、ルネサンスが提供している「オンラインライブストリーム」を特別価格で販売する。

News from the World

編集部からのニュース

FITNESS CAMP Kids 初公開!
認定コーチ養成講座
10月7日(金)参加受付中!

アウトドアで行うことで「失われた動きを取り戻す」ファンクショナルトレーニング「FITNESS CAMP(フィットネスキャンプ)」。楽しく遊ぶように動いているうちに、科学的に身体の機能を取り戻せるプログラムです。

今回、キッズプログラムを初公開。子どものカラダとココロの発育発達をサポートする、運動あそびプログラムです。

キッズプログラムの監修は、30年以上におよぶフィジカルトレーニング職を経て、ジュニアアスリートの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う、小俣よしのぶさん。フィットネスキャンプで指導の幅も広げられて、地域の健康づくり、仲間づくりにも最適です!

日時:2022年10月7日(金)
場所:都内近郊公園
参加費:44,000円(税込)
※2022年9月20日までのお申込みで
早割22,000円(税込)で受付中!
定員:20名
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

SPORTEC名古屋
中部地区最大のスポーツ・フィットネス専門店
「SPORTEC2022NAGOYA」11月に開催!

会期:2022年11月9日(水) 〜11月11日(金)
10:00〜17:00
会場:ポートメッセ名古屋
主催:SPORTEC実行委員会(TSOinternational内)
https://sports-st.com/nagoya/
お問合せ:展示会運営事務局
TSOinternational:info@sports-st.com

ニュースなことば、ニュースな数字

Key Word

五輪レガシー

早稲田大学・間野義之教授は「オリパラ仕様で整備した施設はオーバースペックになりがちで、うまく活用できない傾向にある。維持コストが余計にかかるため、負の遺産になるかもしれない」と指摘。「商業施設や宿泊施設などを併設し、行事がない日にも人がにぎわう空間を作ることが大切だ」という。

Key Word

5類

新型コロナウイルスの流行「第7波」が猛威を振るうなか、感染症法上、結核やSARS(重症急性呼吸器症候群)といった「2類」感染症以上の厳格な措置を取っている新型コロナについて、季節性インフルエンザ並みの「5類」相当に緩和すべきだという声が医療現場で広がりつつある。

Key Word

イマーシブ

イマーシブをキーワードとした、体験型店舗の新たなトレンドが生まれている。イマーシブとは、没入感があり、その状態に浸れる様子を意味する。リアル(店舗)でイマーシブなサービスを提供する際には、店舗のもつ強みをベースとして、デジタルの利便性を上手く組み合わせ体験価値を提供することが大切になる。

Key Number

650

7月27日〜29日の3日間、東京ビッグサイトにて開催された日本最大のスポーツ・健康まちづくりの総合展『SPORTEC』に、スポーツ・健康産業に関わる650社が一堂に集った。合計45,000人以上の来場者を見込んでおり(*現在、集計中)、日本のスポーツ産業に関する関係者が集まる3日間となった。

オンデマンドで繰り返し視聴可能

JAFA エキスパート ワークショップ2022

～ 指導の学び・指導の喜び ～

9月末に
GFI更新期限を迎える方は、
このセミナーで
取得した単位を申請できます!

プログラム	講　師	内　容(すべて実技ワークショップ：各40～60分)	こんな方におすすめ
W-1 シニアフィットネス・ゴルフを楽しむための体づくり ～シニアのお客様の体づくりのヒント～	片山 享子 JAFA/GFI ディレクター・エグザミナー 健康運動指導士 STOTT PILATESmatwork 	「飛距離を伸ばす！」「腰痛不安解消！」など、ゴルフを長く楽しむための筋力や柔軟性向上のエクササイズを行います。ゴルフをプレーしない方でも、日常の健康運動として実践できるエクササイズです。	・高齢者への運動指導に携わっている方やこれから携わる方 ・レッスン参加者にゴルフ愛好家がいる方
W-2 スライドムーヴで繋がる筋肉 ～肩楽～	杉本 季依美 JAFA/GFI ディレクター・エグザミナー グライディングディスクマスタートレーナー 正派西崎流日本舞踊師範 	グライディングディスクまたはタオルを敷いて、手足で滑らせます。上肢下肢それぞれの動作を繋げて、滑らかな全身の動きを実感します。難しい動作を受講者に伝える方法まで学びます。	・通常のレッスンにアクセントがほしい方 ・指導の幅を広げたい方
W-3 伝統の動き 和クササイズ ～腰楽～		日本舞踊の動作や童謡を用いて、和に親しみながら、腰まわりの凝りを解消します。動かし方のコツを身につける指導例の解説と実技を行います。	・ストレッチ指導や腰痛改善体操における新しい切り口を探している方
W-4 イスとボールを使って“カラダ+脳”を動かすトレーニング	岩崎 浩美 JAFA/GFI ディレクター・エグザミナー (株) 広島元氣いっぱいプロジェクト代表取締役 シナプソロジーアドバンス教育トレーナー W-4 と W-5 は、高齢者運動指導エクセレンスセミナー（9 月 1 日～ 22 日オンデマンド配信）の講座の一部と重複します。	高齢者向けの指導現場で実際に使ってきたプログラムをお伝えします。特徴は、身体への効果を参加者に実感していただきやすいことで、脳のトレーニングで楽しさもお届けできます。ぜひ参考にしてください。	・高齢者への運動指導に携わっている方やこれから携わる方
W-5 新聞棒・ラダーを作って“カラダ+脳”を動かすトレーニング		高齢者向けの指導現場で、新たな刺激になり、コミュニケーションも広げることができるアイデアをお伝えします。特徴は、新聞紙を用意して参加者に作っていただくところから教室にしていきます。参考にしてください。	・高齢者への運動指導に携わっている方やこれから携わる方 ・高齢者への運動指導でアレンジ方法を探している方

■受講料(税込)

1講座分お得!

	1講座	全講座
一　般	3,300円	13,200円
JAFA会員	2,200円	8,800円
GFI養成校学生&卒業生※(2019~2021年度卒業対象)	1,100円	4,400円

※GFI養成校特別割引:在校生および2019～2021年度卒業生(GFI有資格者以外も可)

■受講方法

指定のURLへアクセスするオンデマンド受講

■取得可能教育単位(JAFA/GFI)

各講座	全5講座
1.5	8.0

全講座受講者には、0.5単位サービス付与!

■受付期間

2022年9月1日(木) 13:00～9月30日(金) 15:00

■受講期間

2022年9月15日(木) 13:00～10月7日(金) 15:00

※期間中は何度でも受講可能です。
※受講期間内での申し込みでも終了日時に変更はありません。

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

お申込みはこちら

LINEの「友だち追加」してください!

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

熱中症対策に、手軽な塩分補給を！

あるようでなかった塩分補給！ メダリスト 塩ジェル

大量に汗をかくスポーツ・作業・熱中症対策にオススメ。食べやすいゼリータイプで、2袋摂取で経口補水液500ml分のミネラルが補給可能。塩飴、タブレットの代替えに。※必ず水などの水分と一緒に摂取。
みなさまに選ばれて、2022年4月発売から15万本突破！今回は本製品2本セットを抽選で5名様にプレゼント。
内容量:20g　標準価格:1袋162円(税込)
問 株式会社アリスト　TEL:03-5764-1001

2

BOOK　PRESENT

女性ホルモンに振り回されないための「食べる」フェムケア

女性の不調は「油＋(プラス)」でよくなる

女性ホルモンの材料は「油(コレステロール)」。PMSや生理不順といったホルモン系の不調は仕方ないものと思っているかもしれないが、それは女性ホルモンの材料不足、つまり栄養不足のせいかもしれない。女性にとって油が重要な理由、「良い油」と「悪い油」の違い、いつもの食事に「油＋」するコツなど、女性の不調と悩みを食事で解決する伊達式プラス栄養メソッドを大公開！今回は同書籍を抽選で3名様にプレゼント。
著者:伊達友美(ダテユミ)　標準価格:1,540円(税込)
問 株式会社青春出版社　TEL:03-3203-5121(代)
http://www.seishun.co.jp/book/23369/

3

FOOD　PRESENT

選べるアミノ酸でベストコンディションを！

Dr.Amino'S「POWER VITAL®」体力式PRO

世界200店舗以上展開するストレッチ専門店「Dr.stretch」とアミノ酸研究の第一人者、Dr.Aminoこと大谷勝先生(東京大学大学院特任教授(前))との共同開発により誕生したDr.Amino'S「POWER VITAL®」。個々の生活習慣や"なりたい姿"に合わせて6種類から選べるアミノ酸サプリメントが、日常生活者の健康と美をサポート！
今回は体力式PRO1袋を抽選で2名様にプレゼント。
標準価格:5,292円(税込)(「体力式PRO-GOLD」のみ5,940円(税込))
内容量:1パック14袋入り(「体力式PRO-GOLD」は10袋入り)
種類:体力式PRO、体力式PRO-GOLD、抗力式PRO、美力式PRO、凛々式PRO、乾杯式PRO
問 株式会社nobitel　https://ec.nobitel.jp/

4

FOOD　PRESENT

筋トレサポート成分がオールインワン！

アンビーク オールインワン EAA マスカット風味

必須アミノ酸全9種(EAA・BCAA)に加え、HMB、グルタミン、クエン酸、クレアチン、β-アラニンをオールインワン配合した業界初のEAA。人工甘味料・合成着色料・保存料無添加、すっきりとしたマスカット風味でEAAが苦手な方でも手軽にトライできるほか、脂質ゼロでダイエット中の栄養補給としてもお勧め。
今回は本製品1袋を抽選で3名様にプレゼント。
内容量:620g　標準価格:4,980円(税込)
問 株式会社SOLIA　TEL:03-5772-1063

メンタルを整える食事と運動

コロナ禍のよる環境変化と生活様式の変化により
メンタル面の調子を崩す人が世界的に増えている。
食と運動からのアプローチでメンタルを整える方法とは。
専門家に訊いた。

お話を訊いた方

桑原裕子さん
株式会社カリテス　代表取締役
管理栄養士

桑原さんの対コロナTips

「ワクチン接種の前後や、身近な人がコロナに感染したときは、マルチビタミン＆ミネラルを普段の3倍摂りました。通常ビタミンを多く摂りすぎると尿の色が黄色になりますが、ワクチン接種後はそれがなかったので、身体が必要としていたんだと思います」

個食が増え、コミュニケーション不足がメンタルに影響

管理栄養士として、トップアスリートから一般生活者までの食事指導を行っている桑原裕子さんが、コロナ禍がメンタル機能低下に及ぼす影響として懸念しているのが、行動制限で「個食」の機会が増えたこと。

「食事は、コミュニケーションツールの一つですが、仲間とも家族とも、会話をしながら食事をする機会が減り、気持ちを共有できないストレスや、不安を相談できないことから、ストレスや不安が募り、メンタル面に影響を及ぼしていると考えられます。アスリートからの質問も増えている気がします」

メンタルを整える Tips 1

朝ごはんのたんぱく質が、幸せホルモン「セロトニン」の分泌をサポート

メンタルを整えるうえで、桑原裕子さんがまず挙げるのが、「朝ごはんにしっかりたんぱく質を摂る」こと。たんぱく質は、幸せホルモンと言われる「セロトニン」を生成し、このホルモンが分泌されることで、ストレス耐性を高め、メンタルを安定させる作用が働くことになる。

さらに「セロトニン」は、夜までに「メラトニン」に代わり、入眠をサポートする。気持ちが安定して、寝つきがよくなることで、睡眠の質を高めることができ、そのことが自律神経を整えることにも繋がる。自律神経が整うことで、身体の調子も維持できる。

また、朝ごはんをしっかり食べることで、生活のリズムをつくることができる。時間栄養学によると、人間の身体は本来25時間周期にあり、朝ごはんに糖質とたんぱく質を摂り、朝日を浴びることで、体内時計がリセットされる。これにより、1日24時間の周期に合わせた就寝と起床のリズムがつくれることになる。

メンタルを整える Tips 2

メインディッシュは昨日と違うものを選ぶ

人間の身体で起きている化学反応は非常に複雑なため、桑原さんは「栄養バランス」が何より重要で、そのバランスをとるには様々な食材から栄養を摂ることを勧めている。

その際にアドバイスしているのが、「メインディッシュ」を日々変えること。メインディッシュ（主菜）は、肉や魚などたんぱく質源が多く、メインディッシュが変わることで、自然に付け合わせの副菜も変わることになり、多様な食材から栄養を摂取できることに繋がる。

「食べない方がいい物にフォーカスするよりも、食べた方がいい物を日々いろいろな種類で楽しみながら摂ることがバランスのいい食生活を続けるコツです」

メンタルを整える Tips 3

高熱や体調不良時は、通常の10〜20倍のビタミン・ミネラルが必要なことも

コロナ禍では、感染しても高熱が出て、感染予防のためのワクチン接種でも副反応として高熱が出ることを多くの人が体験した。この「高熱が出る」という状況は、身体の中で炎症や様々な反応が起きている状態であり、炎症を抑えようとする際に、大量のビタミン・ミネラルが必要となる。そのため、桑原さんはマルチビタミンなどのサプリメントを活用して、ビタミン・ミネラルを普段より多く摂ることを勧めている。

「通常、ビタミン・ミネラルは、摂りすぎるとそのまま体外に排出されますが、身体に不調があるときは、通常より多くのビタミン・ミネラルが必要となるので、バランスよく多めに摂っておくことを勧めています。特に、抗炎症作用があるビタミンCや、ビタミンDの血中濃度が高い人は感染しづらかったり、重症化しないという論文も注目されました。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、カルシウムが神経系の電気伝達をサポートすることからメンタルの安定に繋がるとも言われています」

新サービス　**遺伝子検査、遅延型アレルギー検査、自律神経測定に基づいた食事指導**

食事の医科学的な研究とテクノロジーの進化により、より一人ひとりに合った、メンタルを整える食事指導が可能となっている。

メンタルの安定につながるセロトニンの分泌についても、遺伝的に分泌しづらい体質の人がいる。こうした遺伝タイプを持つ人は、鬱傾向のリスクが高いこともわかっているが、遺伝タイプを知っておくことで、食習慣や運動習慣で予防することも可能となる。

例えば、セロトニンの分泌が苦手な人の場合、朝ごはんでのトリプトファン（アミノ酸）の摂取は大切で、食が細い人でも、そばや、バナナとヨーグルトなど、朝食でも食べやすいものを選んで、食べる習慣をもっておくことがメンタルを整えることに繋がる。

桑原さん自身、大学院での専攻は「健康心理学」で、今後様々な検査や、身体の状態をモニタリングできるアプリなども活用して、栄養と食生活の指導に活かしていきたいと話している。

お話を訊いた方

後藤優子さん

スポーツ栄養士、管理栄養士、アスレティックトレーナー

後藤さんの対コロナTips

「会話をしながらの食事が制限される中、リモートで食事会をしたら、あっという間に5時間も話していました。たわいもない話をしただけですが、次の日、気分がスッキリしていました！」

食事の選択肢が減ったこと 感情共有できる機会が減ったことがメンタルに影響

スポーツ栄養士×アスレティックトレーナーとして、ジュニアからトップアスリートの指導や、学童の子どもたちや、保護者への指導などをサポートする後藤優子さん。外出制限で食事の選択肢が減ったこと、親しい人同士でさえ、一緒に食事をする機会が減ったことがメンタルに影響を与えていると話す。

「コロナ禍で、収入が減ってしまったり、仕事帰りに立ち寄っていたお店が時短営業になるなど、食事の選択肢が狭まりました。これにより食を見直す機会になった面もありますが、できなくなったことが増えてストレスになり、メンタルに影響を与えていると考えられます。冠婚葬祭に食事の機会があるように、感情が動きやすい時の食事は、それを共有する大切な機会になっているのです」

メンタルを整える Tips 1

腸内環境とともに、「姿勢」と「胸式呼吸」で腸の位置を整える

免疫機能の７割を腸が担っていると言われるとおり、腸内フローラを整え、腸内環境を改善することが、メンタルにもフィジカルにも有効であることは知られている。

後藤優子さんは、それに加えて、腸の動きや、腸の位置を整えることも大切として、姿勢や呼吸を整えるエクササイズを勧めている。

リモートワークでは座ったままの姿勢でいることが多くなり、骨盤が後傾して腸が圧迫されやすくなる。小まめに立ち上がったり、背筋を伸ばすことで、腸が動きやすい状態を維持することに気をつけたい。

また、マスク生活では口呼吸になりやすく、呼吸が浅くなることで首から腰にかけて硬くなり、姿勢が悪くなる原因に。そこで後藤さんが勧めるのは「胸式呼吸」。肺を大きく膨らませることで、腹圧が高まるとともに骨盤が立って腸が動きやすい状態がつくられる。日常の気づいたときに1回3呼吸を目安に、1日10呼吸程度を試してほしい。

メンタルを整える Tips 2

「運動・栄養・休養」「主食・主菜・副菜」の基本徹底と、対ストレスのビタミンCを常備

コロナ禍でも心身の状態を整える基本は、健康づくりの三原則と言われる「運動・栄養・休養」。食事に関しても「主食・主菜・副菜」をバランス良く食べる大原則に基づいた指導を大切にしている。

また、コロナ禍で高熱を経験する人が増えるなか、後藤さんが勧めるのがビタミンCをサプリメントで常備すること。ビタミンCには、抗炎症作用があり、熱が出た時はもちろん、ストレスを感じたときにも使われる。暑い・寒いといった環境ストレスや、トレーニングによる身体へのストレス、日焼けや虫刺され、打撲などまで、あらゆるストレスにおいてビタミンCが消費される。

熱が出たときに、解熱剤が手に入らない場合もあるため、サプリメントを常備しておき、通常の必要量とされる100㎎/日より多めに摂取できる準備をしておくとよい。

メンタルを整える Tips 3

糖質とたんぱく質が摂れるおやつで子どもたちのイライラにも対処

コロナ禍は、子どものメンタル面にも大きな影響を与えている。食事でのコミュニケーションが減ったことに加えて、学童などでもふれあうことが制限され、子どもの甘えたい気持ちに大人が応えられなかったり、子どもたち同士で遊ぶ機会も制限される中、エネルギーが発散できず、ストレスを溜めてしまう状況が見られている。

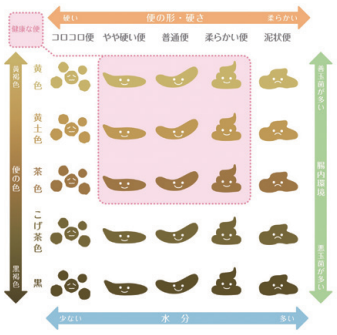
さらに、子どもはストレスへの対処が未熟であることから、イライラする感情にどう対処すればよいかわからず、物に当たったり、言葉がきつくなったりする。それを周りの人から注意されることで、さらにストレスを溜めてしまうことにもなる。

子どものメンタルを整えるうえで、食事でできることとしては、脳のエネルギーとなる糖質と神経伝達物質の材料となるたんぱく質、なかでも、神経伝達物質の生成を促すビタミンB6が摂れる動物性食品が有効だという。おやつにも鮭のおにぎりなどを準備しておくと助けになるという。

新サービス

「便の観察」により食事のフィードバックを得て、食生活を整える

食事指導に関しては、身体に入れるものを気にする人が多いが、身体から出すものからも多くのフィードバックが得られるとして、後藤さんは「便の観察」を食事指導に取り入れている。「ブリストルスケール」により便の状態を見ることで、食事の改善ポイントが把握できる。たとえば、「色が黒い場合は、動物性たんぱく質が多すぎる」、「コロコロしている場合は、水分不足」、「便器につきやすい場合は、小麦の摂取が多い」など、自身で食生活を振り返り、改善できることになる。



お話を訊いた方

三浦香織さん

デボルターレクラブチーフトレーナー
ヘルスケアカタリスト カレッジ学長

三浦さんの対コロナTips

「風邪気味のときもそうですが、ビタミンD3をサプリメントで多めに摂ると、回復を早めます。ビタミンDは免疫に関係すると言われていて、身体で生成されるには日光にあたることが必要ですが、血液検査で血液中のビタミンDの濃度をチェックしながら、適切量をサプリメントで摂取すると、免疫力が即補強される感じです！」

呼吸が浅くなったこと 生活リズムが崩れやすいことがメンタルに影響

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ができるトレーナーとして活躍する三浦香織さん。コロナ禍の生活様式の中でも、マスク生活とリモートワーク生活に注意を向けている。

「まず、マスクで呼吸が浅くなっていることに加えて、自分が吐く二酸化炭素を吸いやすい状況にあり、脳が酸欠状態になりやすくなっていることが考えられます。それにより自律神経が乱れやすくなります。さらにリモートワークが浸透して定時に出社する必要がないため、生活リズムが崩れやすく、リモート会議が続くことで、食事のタイミングや内容も乱れがちで、便秘気味の人も増えています。便秘になると腸の環境も悪くなりますので、腸脳相関によりメンタルにも影響します」

メンタルを整える Tips 1

色々な料理を、よく噛んで味わいながら食べる

食事指導において、三浦香織さんがまず大切にしているのが「咀嚼」である。咀嚼することによって、第一の消化システムである唾液の「アミラーゼ」が分泌され、その後の胃腸での消化吸収を助ける。

近年、必要な栄養素が便利に摂れる「完全栄養食」が増えているものの、三浦さんは、同じ栄養素でも、様々な食材から栄養を摂ることが重要だとして、色々な料理を楽しむことを勧めている。

また、よく噛んで、味わいながら食べるうえでも、日本の文化でもある「いただきます」から始まり、「時短」や「ながら」ではない、本来の食事の仕方を見直すことを勧めている。

メンタルを整える Tips 2

「天然塩」を水に溶かして水分とミネラルを補給

メンタル的なストレスも、トレーニングによる身体へのストレスも、活性酸素が増えて身体を酸化させる。そのpHバランスをとるために三浦さんが勧めるのが「天然塩」である。

天然塩には、ナトリウムの他に、マグネシウムやカリウムをはじめとする多様なミネラルも含まれ、アルカリ性の食品に分類されるので、酸化した体を中和する抗酸化作用が得られる。また、マグネシウムは腸を整える成分としても知られている。

コロナ禍で活動量が減るなか、水分補給が不足している人も多い。水を飲むことが苦手と感じている人にとっても、天然塩を加えることで、水が飲みやすくなると感じる人も多いという。精製塩はしょっぱい味がするが、天然塩はまろやかな味になる。個人が「おいしい」と感じられる量が適量となる。飲みやすい味にすることで、身体が必要としているミネラルを補給できることになるという。

メンタルを整える Tips 3

腸の炎症を引き起こす「スリーホワイトデビルズ」を抜く

メンタルを整える食事を考えるうえで、腸のマネジメントが重要であるが、腸を良い状態にするには、まず悪いものを抜くことをアドバイスしている。これは「アンチインフラマトリー（抗炎症）」という食事法として近年欧米で注目されており、腸の炎症を引き起こしやすい「スリーホワイトデビルズ」、つまり3つの白い食材を避ける方法である。

この3つの白い食材とは、「小麦粉」「乳製品」「白砂糖」。特に小麦粉や白砂糖は、血糖値を上げやすい作用を持っており、メンタル面からも、この３つの食材には注意が必要だ。血糖値が急に上がることでインシュリンが分泌されて血糖値が下げられるが、血糖値が下がるときに、メンタル面では不安を感じたり、イライラするなど、感情も不安定になる。メンタルの安定には、血糖値の安定も関与している。

新サービス　血糖値をモニタリングしながらの食事指導

血糖値の安定がメンタル面の安定につながるとして、近年トップアスリートの間でも、血糖値を測定しながらの食事指導が注目されている。フリースタイル・リブレなど、自身でリアルタイムに血糖値が測定できる機器を活用し、食事や身体活動と血糖値の関係を見ていくと、個人差が把握できる。例えば、血糖値の上昇しやすさを示すGI値が低い食材でも、人によっては血糖値が上がる。また、糖質を控えていたとしてもストレスがかかると、コルチゾールというホルモンが分泌され、血糖値が高めに出る人がいたり、トレーニングなどでアドレナリンが分泌されることで、血糖値が上がる人もいる。

血糖値を安定させるうえでは、身体のエネルギーを糖質だけでなく脂質からも生成できることが有効となるため、「断糖ファスティング」などのプログラムで、腸の調子を整えるとともに、心身と向き合い、ご自身でコントロールしやすくなる身体づくりをサポートしている。

お話を訊いた方

伊達友美さん
管理栄養士・日本抗加齢医学会認定指導士
戸板女子短期大学食物栄養科 講師

伊達さんの対コロナTips

「ワクチン接種後やコロナ感染により高熱が出ているときは、身体がウイルスと戦うことを優先して、胃腸はあまり動かさないようにしましょう。食事は無理に摂らず、水分と果物、スープ類などで最低限の栄養素を摂ることがおススメです」

孤食化で、心の栄養失調に

ダイエットカウンセラーとして、多数の書籍やメディア出演で支持を集める伊達友美さん。コロナ禍での食事では、コミュニケーションがなくなったことが、メンタルに影響していると話す。

「以前から、『孤食』は良くないとされていましたが、コロナ禍で、人と一緒に食事をすることが制限されたうえに、外食をしても『黙食』として、会話を楽しめなくなりました。食卓を囲んでの食事は、身体の栄養とともに、心の栄養にもなります。会話をすることで唾液も出ますので、消化吸収の点からも有効です。さらに、会話をして笑顔になったり、笑うことで幸せホルモンが分泌されて、胃腸の働きも良くなり、自律神経も整います。食事は、心の栄養を摂る場としても大切にしたいですね」

メンタルを整える Tips 1

水分は、1回あたり両手で すくえる量で、こまめに飲む

身体の成分として一番多い水分。だが、コロナ禍で水分が不足している人が増えている。マスクをしていることで、喉のかわきを感じづらかったり、運動する機会が減り、水分補給をあまり気にしなくなっていることも、心身の不調に関係していると話す。

特に、水分の摂り方が重要で、水分を摂っているようでも、吸収されていない場合も多い。動物は、自然に摂れる水分量が1回に飲む適正量。犬や猫は舌ですくえる量、鳥は嘴ですくえる量が適正。人間の場合も、コップなど容器を使わないで飲めるのは両手ですくって飲む量であることから、自分の手の大きさですくえる量が、1回あたりに飲む適正量と、伊達友美さんは説明する。それ以上の量を一気に飲むと内臓に負担をかけ、水分が吸収されずに排出されることもあるという。

水分を1日2リットル摂るとしても、1回の量を両手ですくえる量に抑え、その分回数（頻度）を多くして水分補給することが肝要だ。

メンタルを整える Tips 2

脳は油が多い器官。 良い油を、生で、食事と一緒に摂る

脳は油が多い器官であり、メンタルの状態を維持するホルモンも、油からつくられるものが多い。そのため、良質の油を十分に摂ることが重要だという。

特に、身体で生成されない必須脂肪酸を摂ることを、伊達さんは食事指導でのポイントにしている。オメガ3を多く含む、えごま油やアマニ油などを1日小さじ1杯を目安に摂ることを勧めている。

油の摂り方も重要で、そのまま飲むのではなく、食べ物と一緒に摂ること。また、良質の油は熱に弱いことから、サラダや納豆、おひたし、夏であれば、ざるそばやそうめんのつゆに、生のままかけて摂ることが大切となる。

メンタルを整える Tips 3

女性ホルモンは食べ物でつくれる。 生理前のメンタルトラブルも食事で解決

女性は、生理周期によりメンタルの不調を感じる人が多いが、この不調やトラブルも、食事で解決することができるという。

伊達さんによると、「女性ホルモン系の不調は、栄養不足が原因」として、生理周期に関係なく、栄養を十分に摂ることで、生理前のPMS（食欲やイライラ、気分の落ち込み、頭痛などの月経前症候群）や、生理不順、不妊なども解決できる可能性があると話す。

特に重要な栄養素は、油とたんぱく質で、一般的には鉄分も重要とされるが、鉄分についても、「鉄分を多く含むたんぱく質」から摂ることを勧めている。その見分け方は「赤い色をした魚や肉」。魚であれば、かつおやまぐろ、肉であれば、鶏肉よりも豚、牛のほうが鉄分が多く、羊や猪、馬など、赤い色が濃いジビエ肉を選ぶことを勧めている。

新サービス **生理は1ヶ月の食事の成績表として、食生活の改善を**

伊達さんはダイエットカウンセラーとして食事指導を行ってきたが、ダイエットに悩む女性のほとんどが、女性ホルモン系の不調を抱えていることから、「フェムケア」もカウンセリングのメニューに加えている。特に女性ホルモンの不調を解決する食事を啓発している。フェムケアは、近年経済産業省も重視している分野となっているが、その理由として、1ヶ月のうち、働く女性が快適に仕事ができる日数は10日間だけというデータがあり、月の就労日数が20日とすれば、女性の不調を解消するだけで、女性の生産性を2倍に上げられる可能性があるからだ。女性ホルモンの不調を改善することで、出生率も高められる可能性がある。女性のメンタルを整える食事指導は、社会的にも益々重要度が高まりそうだ。

お話を訊いた方

ドゥリュー・キャンベルさん

グローバル・パフォーマンス・ニュートリション・インスティテュート（GPNi）CEO

ISSN（国際スポーツ栄養学会）-SNC, SNS, CISSN, ASNC

ドゥリューさんの対コロナTips

「2ヶ月のロックダウン期間を活用して、集中してダイエットに取り組みましたが、土曜日はオフの日として、食事も時間も楽しむことを優先しました。ストイックになり過ぎないことも大切にしています」

行動制限で、適切な生活習慣を体験する機会に

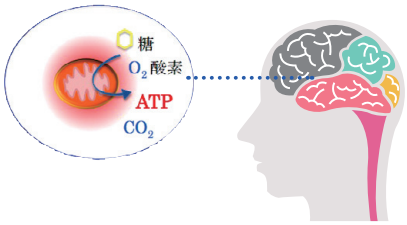
ドゥリュー・キャンベルさんは22年以上フィットネス業界に携わり、国際スポーツ栄養学会(ISSN)の最上級の認定資格であるCISSN（スポーツニュートリショニスト）の資格を持ち、スポーツ栄養学の教育講座を展開している。コロナ禍の行動制限は、生活習慣を見直す機会になり、心身の調子を整える機会になったと話す。

「私自身も、2ヶ月間のロックダウンに遭ったのですが、外出できない分、集中してダイエットに取り組めて、8kgの減量に成功しました。ほぼ毎日、朝と夕方にエクササイズをして、食事もスポーツ栄養学の理論に沿った理想的な内容を習慣化しました。ロックダウン中はデリバリーサービスも休業だったので、自炊を続けて料理の腕も格段に上がりました」

メンタルを整える Tips 1

クレアチンは、脳の健康と心身のパフォーマンス向上に関与

メンタルを整えるうえで、クレアチンが有効であるという文献は多い。スポーツ栄養学では、クレアチンはATPの再合成に必要で、クレアチンの摂取が筋力パフォーマンスの向上につながることが注目されている。このクレアチンが、脳疲労や精神疲労を軽減したり、ストレスを受けている際（酸素不足、睡眠不足など）の認知機能を維持するなどの文献も出てきており、脳の健康にも関与すると考えられている。



メンタルを整える Tips 2

メンタルヘルスにはエクササイズと冷水シャワーが効果的

ドゥリュー・キャンベルさんは、メンタルヘルスには健康の基本原則に沿った食事と、エクササイズが何より効果的だと話す。エクササイズをすることで、ドーパミンという快ホルモンが分泌され、気分がスッキリするだけでなく思考もポジティブになる。

また、メンタルヘルスの視点から、欧米で近年注目されているのが「冷水シャワー」。1回5分程度、冷たいシャワーを浴びることが、うつ病の治療にも効果があるとの研究もある。欧米では、体感としてその効果を感じている人も多く、生活習慣にしている人も多いという。アスリートの世界では、リカバリーとしてクライオセラピー（冷却療法）も注目されているが、冷水シャワーのほうが、皮膚に冷水があたることによる神経系の反応が高く、メンタルヘルスへの効果が高いと考えられている。

メンタルを整える Tips 3

腸内環境を整え、日光浴で免疫力をアップする

コロナ禍で体調を崩す機会が増えるなか、心身ともに良好な状態を維持することに関与するのが免疫システムだ。この免疫機能の70%は腸にあると言われており、腸内環境を整えることがまず優先される。

その他、免疫力に関与するビタミンとして、CとDを挙げる。またビタミンDの摂取とともに、ドゥリューさんが大切だと話すのが「日光浴をすること」。ビタミンDは太陽を浴びることで体内につくられる。そのため、日光浴が不足することで免疫力も低下することになる。感染症に対しても、メンタルトラブルに対しても、抵抗力が低下してしまう。

ドゥリューさんは、ロックダウン中も、家の中に日差しが入る窓際で、数時間キンドルで本を読むなど、日光浴の時間を確保したと話している。

新サービス **医科学的エビデンスに基づいた、最先端のスポーツ栄養学**

世界的に、食や栄養についての研究が進められ、日々膨大な量の論文が出されているが、科学的根拠に基づいた食事・栄養学が「スポーツ栄養学」として、日本語でも学べるようになってきている。この分野で世界をリードする団体としてISSN（国際スポーツ栄養学会）があり、その認定講座であるSNS（スポーツ栄養スペシャリスト）も日本語で取得可能となる。

こうした資格を目指すことで、スポーツ栄養学について、段階的に、包括的に学ぶことができ、クライアントへの指導にも、自身の生活にも、自信を持って応用できることになる。

一人ひとりが適切な知識を持ち、自信を持って指導できることで、メンタルを整える食事と運動が習慣化されることになる。

お話を訊いた方

岩崎真宏さん

一般社団法人 日本栄養コンシェルジュ協会　代表理事
医学博士、管理栄養士、臨床検査技師

岩崎さんの対コロナTips

「健康には、『歩くこと』『野菜を食べること』『水を飲むこと』『良く寝ること』が大原則。島根に移住していましたが、スーパーが近くになかったので、毎日歩いて片道1時間半をかけて買い出しに行き、料理もかなりしました。おかげで体重も減って、調子もいいです！」

安いインスタント食品を買い込んで家に閉じこもった人のメンタルが悪化

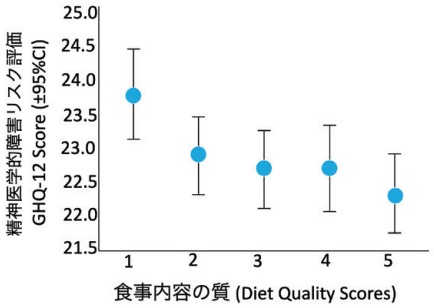
運動指導者からも厚い支持を受けている栄養学習プログラム「栄養コンシェルジュ」を開発した岩崎真宏さん。コロナ禍で進められた、食事と感染率、死亡率に関する数々の研究論文からメンタルへの影響についてもデータに基づいて解説してくれた。

「近年研究の内容が、特定の成分に関することから食事の様式に関することにシフトしてきていますが、メンタル面でまず明らかなのが、『加工食品を摂る機会が多いほど、うつ病のリスクが高まる』ということです。コロナ禍で収入が減り、感染を恐れて安いレトルト食品やインスタント食品を買い込んで家にこもった人ほど、メンタルに悪い影響を受けました」

メンタルを整える Tips 1

ホールフードで、多品目摂ることが食事の質を高める

食事や栄養に関する研究では、「食事の質が高いほど、精神障害のリスクが低い」ことが明らかになってきている。「食事の質」は、これまでに「ダイエット・クオリティ・スコア」として定義づけられている。その定義とは「脂肪（特に飽和脂肪酸）の摂取量が少ない、食物繊維、さまざまなビタミンやミネラル、果物、魚、野菜、全粒穀物製品などの摂取量が多い」こと。日本でも以前から言われていた「多品目食べましょう」ということが、医科学的にも「質の高い食事」として定義づけられた。さまざまな研究で、この食事内容の質を高めることが精神疾患のリスクを下げることが示されており、できるだけ加工されていないホールフードを多品目食べることが、メンタルを整えることがわかっている。



精神健康調査12項目（The General Health Questionnaire-12、縦軸）結果と食事の質（横軸）の関係。GHQ-12 Scoreが高いほど精神医学的障害リスクが高い。食事の質が１から５のうち数字が大きいほど食事の質が良い。
Felice N Jacka et., al. Am J Psychiatry. 2010 Mar;167(3):305-11. Association of Western and traditional diets with depression and anxiety in women

メンタルを整える Tips 2

免疫力もメンタルもフルーツより野菜

コロナ禍で、さまざまな食材を食べる量と感染率や死亡率の相関が研究されているが、意外にも、フルーツを積極的に摂る人は、感染リスクが高いことがいくつもの論文で示されている。これはフルーツに含まれる果糖が身体に炎症を起こす作用があることが考えられる。

その他にも、リスクを高める食材としては、肉やミルク、たんぱく質や、特定のミネラルも挙げられている。これらの報告は、摂取量が多くなるとリスクが高まるということであり、悪い食品という意味ではないので誤解のないように注意してほしい。

一方で、食べれば食べるほど感染リスクや死亡リスクを下げるのが、野菜。

また、野菜摂取が多いほど、「不安」や「緊張」「幸福感の喪失」「要求の高まり」など知覚ストレスへの抵抗力もあるという研究も数多い。コロナ禍で、感染を心配する人には、とにかく野菜を摂ることが勧められる。

メンタルを整える Tips 3

野菜は色彩で食べる。「野菜たんぱく」にも注目

「ホールフードの野菜を多品目食べる」ことの有効性から注目されてきているテーマが、「Eat a Rainbow」。野菜の色の違いにより、含まれる栄養が違うことに着目して、「いろいろな色の野菜を食べる」こと。さらに同じ色の野菜でも、それぞれの野菜に含まれる栄養成分が異なることから、「同じ色でも、いろいろな野菜を摂ること」が勧められている。

また、野菜に含まれるたんぱく質も「ベジタブルペプチド」として注目されている。大豆に「大豆たんぱく」があるように、ブロッコリーやトマトをはじめ、あらゆる野菜にもたんぱく質があり、そのたんぱく質が身体のさまざまな炎症を抑える働きがあることが明らかになってきている。

野菜はあらゆる食品の中で、唯一、摂り過ぎても心配がない食品。これまで世界的に食事の構成の中で、野菜は「副菜」として優先度が低かったが、今後は、野菜を優先的に摂るとともに、色彩豊かに多品目摂ることの重要性が啓発されていく。

新サービス　**野菜摂取の手間を解決する、粉野菜**

前から食事における野菜の重要性を啓発してきており、実際に生活の中で野菜を摂りやすい環境をつくろうと、「粉野菜」を開発した。野菜は身体にいいとわかっていても、買って帰るのが重くて面倒だったり、保存期間が短く、料理するにも手間がかかるなど、野菜を多く食べるうえでの課題が多くあった。これを解決するべく、無農薬野菜を収穫後すぐに乾燥させ、粉にする技術を開発、「かける粉野菜」と「飲む粉野菜」として商品化した。農家とも連携して廃棄野菜削減や農作物消費を促し農業活性化にも繋げる。

これを常備しておけば、コロナ禍でメンタルを崩す要因となったインスタント食品でも野菜の栄養もしっかり摂取できることになる。7色の野菜の粉がブレンドされており、最新の食事研究の示唆に対応した商品となっている。

おすすめ
サプリメント

メンタルを整えるサプリメント特集！

フィットネス市場
FitnessIchiba

医食同源

病気を治療するのも日常の食事をするのも、ともに生命を養い健康を保つためには
欠くことができないもので、源は同じだという考えのブランド

酪酸菌と生姜麹 60粒
￥4,082
胃酸で死滅せず腸まで届く
善玉菌、酪酸菌のサプリメント

高濃度マグネシウム 60ml
￥4,082
オーストラリア デボラ湖の
塩水を原料とした
100%天然由来ミネラルリキッド

琉球モリンガ配合たんぱく 400g
￥5,832
奇跡のスーパーフード「モリンガ」に
ソイ、ホエイのタンパク質を
黄金比率で配合

ゴールドジム
マルチビタミン&ミネラル
180粒 ￥5,400
360粒 ￥9,720

180粒
360粒

ゴールドジム
クエン酸パウダー
クエン酸&10種類のビタミン 14本
ライム風味/オレンジ風味
¥1,404

ライム
オレンジ

グリコ
エキストラ アミノアシッド プロテイン(560g)
￥3,780
各種ミネラルやビタミン・アミノ酸等が
配合されたプロテイン
リカバリーやコンディションアップに

AMAZA(あまざ)7個入り
￥3,240
運動前後のコンディショニングに
最適な甘酒ドリンク
※ノンアルコール

fine aqua

トップアスリートも愛飲！ 美もパフォーマンスも体感できる飲料水

2ケースセット
2L×6本入り ￥6,048
500ml×24本入り ￥9,288

2L×6本　500ml×24本

プレミアム 2ケースセット
2L×6本入り ￥7,992
500ml×24本入り ￥12,398

2L×6本　500ml×24本

※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！

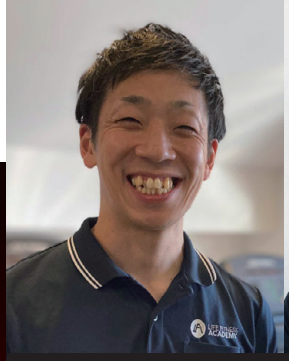
@ ジョンソンヘルステック / @ テクノジム / @ ライフフィットネス / @NESTA

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　Gi26 Premium Belgium Chocolate　GYM FIELD PERSONAL TRAINING　JOHNSON　STORES　SPORTS ZYUEN
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！

LIFE FITNESS
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

@ 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

EMILY
NESTA トレーナー

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

国際スポーツ&ウェルネス ウィークエンド2022

2022年9月16日～18日　世界140ヶ国、4,000会場で開催へ。 日本でも全国100会場で、ウェルネス体験クラス開催。

身体的、精神的、社会的に、健幸に生きるための世界的な祭典を、日本でも

第6回ワールド・ウェルネス・ウィークエンド（WWW）は、2022年9月16日（金）から18日（日）まで、"LIVING WELL TOGETHER "をテーマに世界で開催されます。

世界各国から集まった150名のボランティア（WWWアンバサダーとコーディネーター）、ブリュッセルからウィニペグまで900以上の都市で開催されます。

140ヶ国、4,000の参加会場がウェルネスマップに掲載され、多くの人々が無料で参加できる楽しいグループ活動を見つけることができます。クラスやワークショップを見つけて、友達や家族と一緒に楽しむことができます。

日本では、「国際スポーツ＆ウェルネスウィークエンド」として、今年初開催。日本全国100の会場で、国内エリアアンバサダーによるウェルネス体験クラスが開催されます。

世界で、ウェルネス無料体験クラスが実施されます

ウェルネスやフィットネスの専門家は、無料体験クラスを企画して、ウェルネスマップに登録しています。9月16日～18日に、フィットネス施設やスタジオ、地元の公園や、景色のいいアウトドアスポーツが楽しめる場所で開催されます。1クラスから参加可能で、3クラス以上の無料体験クラスを提供した会場には、「2022年ウェルネスチャンピオン」バッジが贈られます。

一般の方は、ウェルネスマップ（世界18言語）から、地域で検索したり、好きなアクティビティから検索できます。興味のあるウェルネス体験クラスを見つけたら、詳細ページで説明を読み、その体験クラスを企画している専門家に連絡して予約することができます。

ヨガクラス、フィットネスセッション、「内なる平和と世界平和」を促進するリラクゼーションとメディテーション、癌サバイバーのためのウェルネスクラス、食事や栄養に関するウェビナー、温泉でのウェルネスクラス、サウナでの伝統的なヒートセレモニー、環境保護のための植樹、そして、元気でいることの喜びを体験するサンバのクラスまで。

ケベック州（カナダ）最大の高齢者団体(会員数55万人)の支援により、ケベック州全域で放送される「Tap & Clap」セッションや、プンタカナ（ドミニカ共和国）で行われる車椅子バスケットボールの試合にも敬意を表します。

各会場はその扉を開き、自分たちのクラスやアクティビティが、地域の人々のウェルネス・ウェルビーイングにつながるソリューションの一つであることを紹介します。

皆さんもぜひ、ウェルネスバディ（またはフィットネスパートナー）を見つけて、ウェルネス目標を設定し、より長く、より健康に、幸せなライフスタイルを始めるきっかけを見つけてください。

ウェルネスツーリズム スポーツツーリズムも楽しめます

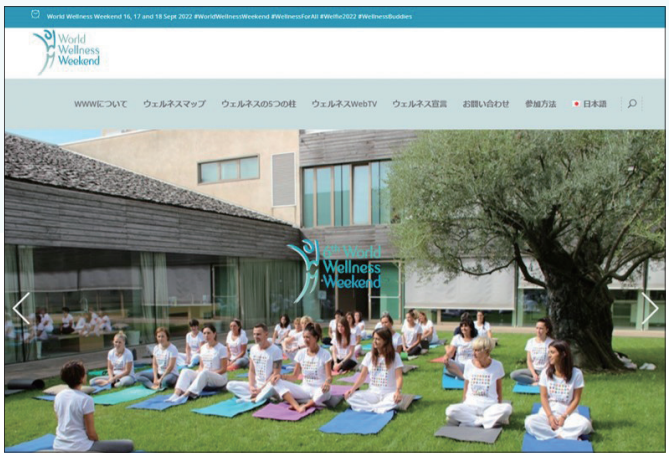
世界各地の美しい自然や文化資源を持つ都市の市役所や観光局では、ウェルネス・ツーリズム協会と連携し、ウェルネス体験やウェルネスウィークエンド・パッケージを企画／推進しています。観光客を惹きつけ、地元の人々を魅了しています。

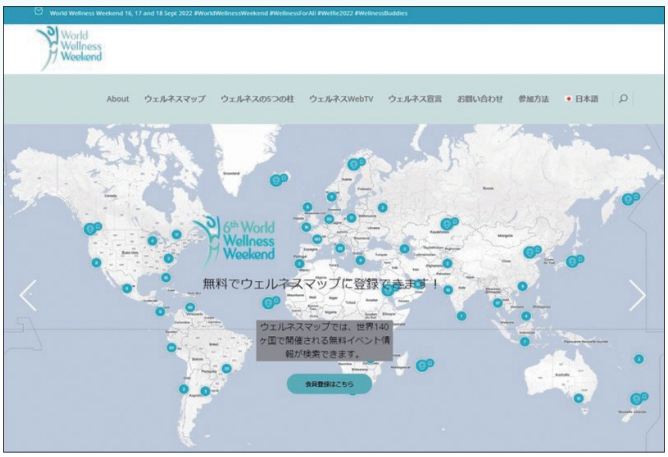
アラッシオ（イタリア）、フィレンツェ（イタリア）、ヒュエ（ベトナム）、マルベリャ（スペイン）、ニーデル・ブロン・レ・バン（フランス）、プンタ・カナ（ドミニカ共和国）、ウブド（インドネシア）のように。

SDGsを支援しています

WWWは2017年から国連と連携し、SDGs3「すべての人に健康と幸福を」を支援しています。私たちは「5つの柱」を通じてウェルネス・ウェルビーイングを推進します。

「5つの柱」とは、「睡眠と創造性」「栄養と免疫力」「運動と活力」「精神的な落ち着き」「目的意識と連帯感」です。





期間 2022年9月16日（金）～9月18日（日）

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

日本メディアサイト https://wellnessweekend.jp/

公式サイト QR　日本メディア QR

◆世界の後援団体（60の協会や連盟の支援を受けています）

ISPA
（国際スパ協会）

IHRSA
（国際ヘルス・ラケット＆スポーツクラブ協会）

Wellness Tourism Association
（ウェルネスツーリズム協会）

Sustainable Spa Association
（サステナブル・スパ協会）

International Sports Network Organization
（国際スポーツネットワーク組織）

International Massage Association
（国際マッサージ協会）

International Sauna Association
（国際サウナ協会）

International Coaching Federation
（国際コーチング連盟）

◆実行委員会

SPORTEC運営事務局

◆日本の後援団体

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

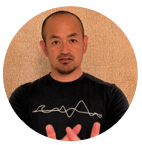
WWW日本事務局（株式会社クラブビジネスジャパン内）

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

◆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）岩井智子（WWW 日本コーディネイター）
https://wellnessweekend.jp/　Tel,03-5459-2841　iwai@fitnessclub.jp

WWW2022 世界のアンバサダー&コーディネーター

北米

南米

ヨーロッパ

アジア

アフリカ・中東

世界140ヶ国900以上の都市に広がる
ウェルネスな体験

カナダ（ケベック州、オンタリオ州、バンクーバー）アメリカ合衆国、他
ブラジル　パナマ　アルゼンチン　ペルー　ドミニカ共和国　メキシコ　チリ、他

イタリア　フランス　ベルギー　ノルウェー　ルフトハンザ　スペイン　ルクセンブルグ　オランダ
クロアチア　スロベニア　ポルトガル　ギリシャ　アイルランド　デンマーク、他

インド　マレーシア　ベトナム（フエ）　インドネシア（バリ）　日本、他

ベナン共和国　アラブ首長国連邦　モロッコ　チュニジア　モーリシャス、他

日本初開催！「国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド」

WWW2022 日本のエリアアンバサダー紹介

海外

Koumeiさん

Emily Kawaharaさん

中部地方

福井

漆崎由美さん

新潟

田村利恵子さん

岐阜

安藤久美子さん

岩木博美さん

長野

服部正秋さん

マブチ・エスアンドティー

愛知

藤原葉子さん

奈蔵和香さん

ASUKAさん

山梨

OTERASTAY

八ヶ岳ツーリズムマネジメント

中国地方

広島

マリエフィットネスサポート

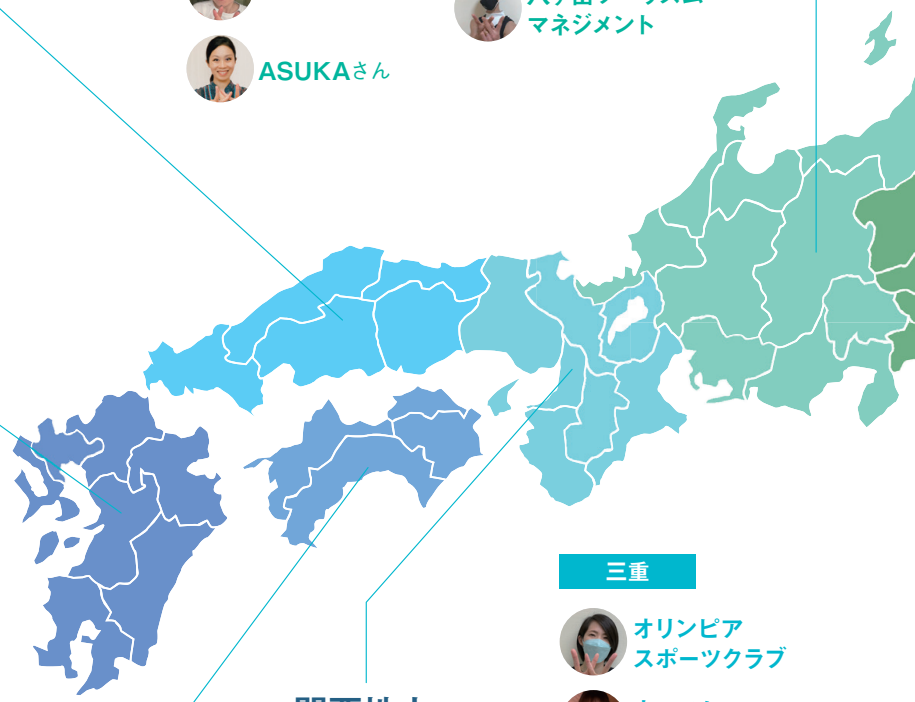
ウイング呉

岡山

石川真純美さん

山口

山村勇介さん



九州地方

福岡

森山暎子さん

武田淳也さん

鹿児島

WellBe Club

沖縄地方

沖縄

高橋美保子さん

東昌成さん

四国地方

香川

安本和江さん

和歌山

OTERASTAY

関西地方

大阪

三浦栄紀さん

尾陰由美子さん

冨田千晶さん

郡勝比呂さん

三重

オリンピアスポーツクラブ

ウエストスポーツクラブ

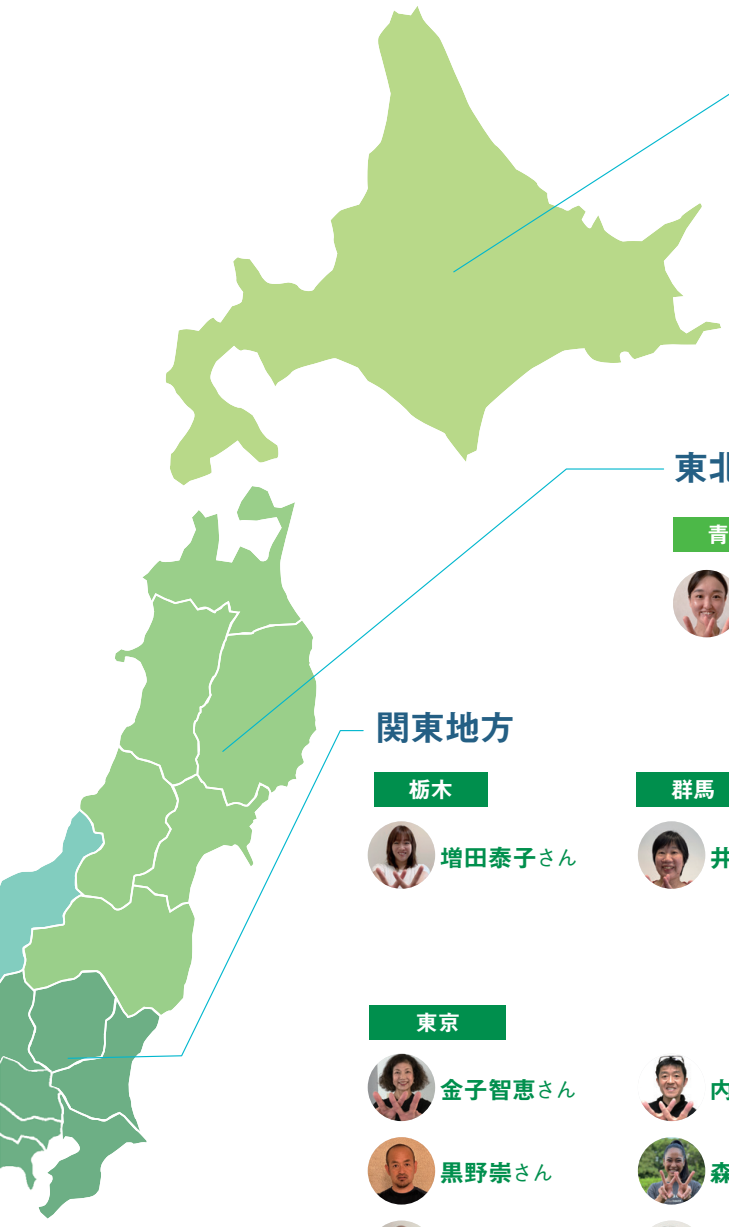
藤原京さん

滋賀

日置智子さん

奈良

井上明美さん



北海道地方

北海道

- 樋口敬勇さん

東北地方

青森

- 高原智奈さん

秋田

- 渡部真吉さん
- 篠原育子さん

関東地方

栃木

- 増田泰子さん

群馬

- 井川真弓さん

千葉

- 千葉フィットネスコミュニティ
- インスタイル千葉スタジオ
- 関拓美さん
- ヴェルディヴィアーレ

東京

- 金子智恵さん
- 内田英利さん
- 斉藤涼太さん
- 青柳清治さん
- 黒野崇さん
- 森陽さん
- Kストレッチヨガ瞑想
- 和田左千子さん
- VIM体操松栄勲さん
- 茂木伸江さん
- 増渕喜秋さん
- 日本ウォーキングサッカー協会
- 清水真理子さん
- 渡辺みどりさん
- 井上トキ子さん
- 伊達友美さん
- 上田泰子さん
- 川人将裕さん
- ウェーブストレッチ協会
- 竹田大介さん

神奈川

- 萩裕美子さん
- アクアダイナミックス研究所
- 村越美加さん
- 栗原貴久さん
- 和太鼓Fit
- 高橋亜紀さん
- 野坂俊弥さん
- 箱根強羅グアムドッグ本店

企業

- 東急スポーツオアシス
- 野村不動産ライフ&スポーツ
- JR東日本スポーツ
- ベネクス
- 東京ドームスポーツ
- プライムエデュケーション

「国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド」の取り組み

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。

秋のEquinox（昼と夜の時間が同じになる、日本では秋分の日）に、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。

地域社会でウェルネス体験参加と、ウェルネスをライフスタイルに採り入れることを促すとともに、地域の自然資源や伝統文化を活かしたウェルネス体験を、地域から世界に向けて発信していきましょう。

地域に、ウェルビーイングなライフスタイルを啓発します

- 地域での認知度 UP
- スポーツツーリズムの顧客獲得
- 健幸まちづくりを推進
- ウェルビーイングで地域経済が活性化

日本式ウェルネスを、地域から世界に発信します

「国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド」では、ウェルネスを「自分の身体と自分自身との責任ある関係」と定義しています。
私たちの生き方や、日々の一つひとつの選択が、将来の遺伝子の発現に大きな影響を与えることを示しています。
睡眠、食事、運動、休息、人付き合いなどの生活習慣は、心身を活力ある状態に保ち、あるいはバランスを崩し、健康に影響を与えます。
「ウェルネスの5つの柱」で、ウェルネス体験を企画しています。
地域の自然や食、文化や伝統にある、日本のウェルネスを見直し、世界に発信していきましょう。

#wellnessforall　#wellnessbyall　#worldwellnessweekend

休息の奥義

睡眠は創造性を高めます。疲れるのはもうこりごり？毎日を充実させるために、回復力のある睡眠を楽しんでください。睡眠やパワーナップに関するワークショップに参加してみましょう。一息ついてリフレッシュする方法を見つけましょう。

食の奥義

栄養バランスのとれた食事は免疫力を高めます。理想的な体重を維持するのは難しいですか？そんなあなたに、食事を楽しめる方法やアドバイスがあります。健康的なメニューや調理法、地元のオーガニックレストランや食料品店を探してみましょう。

運動の奥義

適度な運動により、積極的で活動的なライフスタイルを送ることができます。あなたの体は、あなたの奴隷でも敵でもありません。自分の体は自分で守るしかないのです。

メンタル安定の奥義

メンタルが安定する人とのかかわり方や、時間の過ごし方を見つけましょう。忙しさを美化するのはやめましょう。仲間、時間、空間を大切に。

環境保護の奥義

環境や地球を大切にしましょう。人の役に立つことは、とても気持ちのいいことです。地域のすべての人をウェルネスな活動に迎え入れましょう。また、ウェルネスな人生が送れる環境や地球に感謝し、守っていきましょう。

地域密着でSDGsの目標達成を目指します

「街」「自然」「歴史」をテーマに、市内10会場でウェルネス体験を提供

WWWエリアアンバサダー　**栗原貴久**さん　神奈川県小田原市

小田原市では、「街」「自然」「歴史」をテーマに豊かな自然環境と、歴史資産を活かしたウェルネス体験を企画しています。9月16日（金）～18日（日）にかけて、タイムスケジュールを組み、市内の10会場で体験クラスを展開していきます。

「街」では、小田原市役所での「メディテーション&ヨガ」や、イベントパーク「BLEND PARK」などを活用したライブ演奏で「歌うヨガ」。「自然」では、国府津海岸での「ビーチヨガ」や、いこいの森での「トレッキング&森林浴ヨガ」と「グランドツーリング」。「歴史」では、小田原城内での「城ヨガ」、力士を招へいしての「四股メソッド」、新堀土塁での「外ヨガ」、小田原市内での「寺メディテーション」など。

小田原市では、2030年までに「世界があこがれるまち“小田原”」を目指したロードマップを発表しており、ウェルネス活動をきっかけにSDGsの取り組みも推進し、世界へと発信していくことを目指しています。その一助となる活動に繋げたいと企画をしています。

ウェルネスウィークエンドに向けた全体企画は、小田原市で「日常にユーモアとバカンスを」をテーマに活動するOVACANSの杉山大輔さんとともに進め、私のヨガの師匠である株式会社A&A代表で、日本を代表する瞑想指導者の川上光正先生をはじめ、ヨガやウェルネス分野の専門家とのネットワークのもとに、各体験クラスを提供していきます。

小田原市は、SDGs未来都市にも選定されており、小田原市の企画部未来創造・若者課が同活動を支援してくださり、守屋輝彦小田原市長からも応援コメントをいただきました。

「小田原には、海、山、森、里、川と、優れた自然環境があり、約30㎞圏内にコンパクトにまとまっているので、多様な自然体験が楽しめます。自然が身近にあることは、自然災害の影響も受けやすく、環境課題についても身近に感じることができます。小田原市は、脳血管疾患の死亡率が高いという課題もあり、健康的な生活習慣を支援することが求められますが、楽しくなければ、なかなか続けられないものです。小田原市の豊かな自然や、歴史文化を感じる環境の中でのウェルネスなアクティビティは、市民の方々が楽しく参加したり継続できる機会になることはもちろん、国内外にその魅力を発信し、『世界があこがれるまち“小田原市”』の実現に向けて推進役となってくれることを期待しています」

小田原市長　守屋輝彦さん（右から2番目）を表敬訪問

地域のフィットネス指導者が合同で企画

WWWエリアアンバサダー　**芦田天文子**さん　千葉県

千葉フィットネスコミュニティでは、「フィットネスに関わるトレーナーとインストラクターが学び、交流することにより、フィットネスの普及、地域の活性化、フィットネス従事者の未来を創造する」を理念に、2016年から活動を続けてきています。千葉県在住のトレーナー・インストラクターの約300名が登録して、勉強会や各種イベントを開催しています。

今回の「国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド」では、9月16日～18日にかけて、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（千葉県6ヶ所の会場で、全21本の体験クラス・イベントを企画しています）。

千葉県の多くの方々に、ウェルネス体験として、フィットネスに参加するきっかけをつくり、地域のフィットネス参加率を高めることに繋げていきたいです。

「ウェルビーイング」をテーマに、10分ランチフィットネス®などを提供

WWWエリアアンバサダー　**森山暎子**さん　福岡県福岡市

福岡市では、「ウェルビーイング」なまちづくりが進められており、9月16日（金）にスタディオパラディソで企画している、「パラディソ体操®」をはじめとしたウェルネス体験クラスにも、後援していただけることになりました。

福岡市では、2022年4月から、働く人が住みやすいまちづくりに向けて、「Well-being&SDGs登録制度」をスタート。この取り組みは、全国で初めて福岡市が「暮らしの満足度の向上」と「持続可能な環境・社会・経済」の実現を目指して取り組む事業者を登録するものです。

また、この夏より10分ランチフィットネス®を使ったウェルビーイング研修が、福岡市福祉局を含む2法人でスタートしました。幸福度の見える化も同時に行う画期的な研修です。

今回のウェルネスウィークエンドをきっかけに、福岡市の多くの方々に、「ウェルビーイング」度を上げられるものとして、フィットネスを紹介していきたいと思います。

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

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26回 自分が何者で何ができるのか？を考える

経営者でもトレーナーでも、ビジネスを展開するうえで最も大切なのは「自分が何者で、何をしているのか、売りたい商品やサービスは何なのか」を明確にすることです。実際にビジネスを成功させている人は、自分が本当にやりたいことは何かということを明確にしています。しかし多くの人はビジネスを始めようとするとき、「あんなこともやりたい、こんなこともやりたい」と考え、そのイメージもしているけれど、「じゃあ、どうやって実現するの？」と問われたとき、具体的に答えることができないのです。「具体的なことは特に決めていないけれど、自分の中では鮮明に想像できているし、業界のことはよく分かっているから大丈夫」。こうしてビジネスをスタートさせてしまう人があまりに多いのです。これでは結局のところ、「ブレたビジョン」を伝えてしまうため、顧客の定着にはつながりません。

では、自分のビジョンを明確にするためにはどうすれば良いでしょうか？ぜひ試していただきたいのが、「CM作成」です。CMは、観た人が何歳でも、男性でも女性でも理解できるよう、内容が明瞭簡潔であり、最大30秒で伝えなければなりません。よくある失敗として、サービス内容や魅力を長々と説明して、かえってお客様を不安にさせ、曖昧な表現を使い、お客様に「結局私が得られるメリットは何なのか？」と感じさせてしまうことがあります。

例えば「私はパーソナルトレーナーです。女性を美しくするためのプログラムの提供を得意としています。ジムに来てもらっても、あなたの自宅に伺うこともできます。さあ、一緒に明るい未来を作りましょう！」などと言ったとします。お客様はどう思うでしょうか？まず、パーソナルトレーナー＝個別に運動プログラムを作成する人だと知らない人にとっては、そこから先は理解できないでしょう。また女性の体を美しくするという言葉は「どうやって？」という疑問を生むはずです。運動なのか、エステなのか、サプリメントや食事制限なのか医療的な内容なのか、分かりません。さらに「ジムに行ったら何をするのだろう？」「え！家にきてどうするの？」とも思うでしょう。そうするとCMも観てくれません。全ての情報が、曖昧すぎるからです。

あなたは何をしている人で、どんなことができるのか、誰でも分かるように明確にまとめて伝える必要があります。ポイントは「誰が、何を、どこで、どのようにするのか。そしてそのことに対する情熱」を伝えることです。先程の例は次のように言い換えてみましょう。

「私たちはABCジムです。私たちは、お客様の健康やフィットネスの目標を達成するための、一人ひとりに合わせた運動プログラムを作成しています。ウエストを細くしたい、体力をつけたい、骨粗しょう症を予防したいなど、あなたの目的に合わせて私たちトレーナーが最適な運動プログラムを作成します。スタジオでもご自宅でも、あなたの日常が楽しくなる体作りをサポートします！」このように伝えると、最初の文章よりも疑問点が少なくなるのではないでしょうか。

極端な例ではありますが、優れたビジネスマンは常に、自分のビジョンや伝えたい内容を明確にし、お客様が良い未来を想像できるように準備をしておきましょう。

マーケティング思考を養う

顧客創造のヒント vol.39

Profile　伊藤友紀

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

皆さま、こんにちは。いつもながら事例を交えて顧客創造につながるキーワードを取りあげます。今月のキーワードは「循環型サービス」で、取り上げる題材は胡蝶蘭専業大手のヒカル・オーキッドがはじめた回収・再育成のサービスです。

こちらは法人向けの開店祝いや記念パーティーの贈答に使われる胡蝶蘭が役目を終えたあとに郵送でそれを回収し、自社で手入れをして再び花を咲かせるまで再育成をして、別の商品として販売する循環型のサービスです。胡蝶蘭はもともと長持ちする花ですが、それでも一定期間が過ぎれば撤去をしてしまうのが一般的だと思います。そのまま受け取ったお店や会社側で手入れし続けるのは稀で、多くは花が散ってしまえば廃棄されてしまうものでしょう。でも、胡蝶蘭は花が散ったあともしっかりと手入れをすれば、その後も数年にわたって花を咲かせてくれます。私も昔は散ってしまったら終わりなのだと思っていましたが、自クラブでお花に詳しいお客様がそうではないことを教えてくださいました。しかも、お客様が来館された際に花の様子を見て手入れをしてくださり、再び花を咲かせてもらったこともあります。胡蝶蘭の生産者側としては、手間暇かけて育てた花が開店時の演出だけで短期的に消費されてしまうのを残念に思う気持ちはわかります。そのため今回のように胡蝶蘭を回収したのちに再育成して、新たな商品として販売するサービスを始めたのだといいます。そのまま捨てられてしまうのはしのびないし、昨今のSDGsの流れからしても、廃棄を最小限にするための努力は理解できます。同店では胡蝶蘭の回収、再育成だけではなく、包装材なども脱プラをして環境負荷の低減を徹底するなど方向性も明確です。

今回の胡蝶蘭の再育成は勿体ない、しのびない、残念に思う、そんな小さな気持ちや疑問をそのままにせず、そこと向き合うことから生まれたサービスでしょう。そうした企業姿勢は素直にリスペクトをして応援したいし、見習うべき点だと感じます。

翻って私たちフィットネスクラブで循環させられるものを考えてみると、大きなところでいえばライフサイクルのなかでやむなく退会になってしまった方に、定期的なフォローをして復会をしてもらうような会員の循環構造をつくることはそのひとつでしょう。またパーソナルトレーニングなどの有料プログラムでの短期的な問題解決とその後のメンテナンスなどの循環をはじめ、クラブ内で使っている種々の物的要素も循環の対象になるかもしれません。それぞれの企業、クラブで循環できる要素を考え、その仕組みを考えてみるのも良いのではないかと思います。

トレーニング指導者 Interview

森田 浩さん
Hiroshi Morita
コナミスポーツ株式会社所属
JATI認定トレーニング指導者
(JATI-ATI)
フィットネスクラブ・マネジメント
技能士（FCM）1級

ニーズが多様化・流動化する今、現場×経営の2つの視点を持つことが重要

変革期を迎えるフィットネス業界をより発展させるため、JATIとFIAはフィットネスクラブ・マネジメント技能士（FCM）とATIのダブルライセンス取得を推進している。これは、トレーニング指導とマネジメント・経営の知識を持つハイブリッド人材を育成し、現場と経営の不調和を無くすことが狙いだ。

両ライセンス取得者の一人が、コナミスポーツ株式会社の森田浩さん。2011年から約11年間で関東圏の施設を中心に複数店舗で店長を経験し、現在は本社でフィットネス部門の品質や会員在籍管理などを担当している。ATIについては昨年7月に取得。トレーニング指導の最新知識を習得したことによって、今後の自身の業務に役立てていきたいと話す。

「ライセンスの取得で得た知識は、オリジナル商品のリニューアルや社内研修の展開に役立つと思っています。また、需要が拡大しているパーソナルトレーニングですが、そこを担うパーソナルトレーナーの養成場面にも役立つと考えています」

現在本社勤務の森田さんは、業界の情報収集については、FCM1級取得者が登録できる技能士会で、他社動向や最新情報を把握することが多いという。その中で、「業界における業態多様化と共に、ニーズも刻々と変化し、求められるサービスのフレームと、現場で活躍する指導者スキルとを正確に結びつけて考えることが重要と感じています。その意味で、JATIとのダブル取得は取り組みの幅を広げるきっかけになりました」と話す。

最後に今後の展望を語ってくれた。

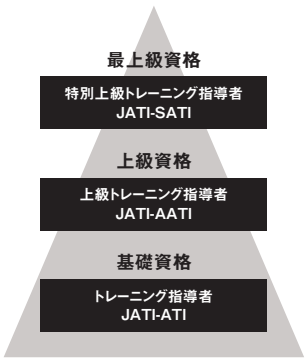
「このまま少子高齢化が進めば『健康寿命を延ばしたい』という需要は確実に増える一方で、若年層は割合として減少し需要過多のような状況になると思っています。一人のトレーナーがより多くの顧客に価値提供できるようにすること。それを提供し続けられる“仕組み”が必要だと考えていて、商品という形でお届けできるようにしていきたいです」

日本のトレーニング指導者資格

JATI-ATI

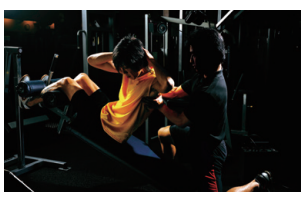
**JATI認定トレーニング指導者（JATI-ATI）は、
一般人からトップアスリートまで、
あらゆる対象や目的に応じて、科学的根拠に基づく
適切な運動プログラムの作成と指導ができる専門家です。**

JATI認定資格の種類と構成



資格保有者の主な職業

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



認定資格の特徴

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

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

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

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

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

身-呼吸 ⇄ 針-呼吸

vol.2 SHIN-KOKYU(Meditation)の新常識 2

Koumei van ZEELAND さん
理学療法士・健康運動指導士・介護予防運動指導員・世界最大のヨガ資格認定団体(全米ヨガアライアンス)から2022年Teaching for EQUITY(世界のヨガ指導者50人)に日本初・アジア初選出・ウクライナ人道支援募金・KYC-フェス2022主宰

オランダから理学療法士でYoga講師のKoumei van ZEELANDです。

連載第2回目の今回は、【身-呼吸 ⇄ 針-呼吸 】の医科学を皆様にシェアしたいと思います。

「身-呼吸」「針-呼吸」という言葉を聞いたことがありますか？ないですよね！だってKoumeiが作ったんですから(笑)

今回は【 身体の使い方 】にフォーカスした２つのSHIN-KOKYUをご紹介いたします。

呼吸と同様に、私たちは生きていく上で、生まれて死ぬまで常に身体を動かしています。無意識的、また意識的に獲得していく動きの中には、良い運動パターン(健康増進につながる良い癖)と悪い運動パターン(怪我につながる悪い癖)の2パターンがあります。

この２つの癖の違いが、皆さんの未来の身体に違和感→痛み→病気となって現れ、最後はQOL(生活の質→人生の質)にまで影響していきます。

①身-呼吸
(“正しい”身体の動きと共にある呼吸)

良い運動パターンは、痛みや違和感、さらには不定愁訴までも予防できる“健康を超えた明日につながる健幸を支える”運動です。解剖学的・運動学的・生理学的に理にかなった動きです。そしてそれは、良い癖で、正しい身体の使い方ができていて、機能的な動きです。正しい動きができているかを以下の２つのPointから確認してみてください！

怪我をしない【身-呼吸】のKey Point

火事場の馬鹿力が出せる！

②針-呼吸
(“正しくない” 体の動きと共にある呼吸)

逆に剖学的・運動学的・生理学的に理にかなっていない動きは、怪我につながる動きとなります。

怪我をする【針-呼吸】のKey Point

腹の底から声が出せない！

もし火事場の馬鹿力が出せない！腹の底から声が出せない！のであれば、以下のポイントに沿って、より深く身体に意識を向けてみてください。

本日の【SHIN-KOKYU】のKey Point

足関節:親指中心にしっかり踏ん張る
膝関節:前に軽く曲げる
股関節:太ももを外に回す
骨盤　:おしっこを我慢する
肋骨　:おヘソに向かって閉じる
肩甲骨:お尻の割れ目に向かって下げる
肩関節:力こぶを後ろに回す
肘関節:後ろに軽く曲げる
手関節:親指中心にしっかり踏ん張る

どんな運動においても、怪我をしない身体の使い方は同じです。興味のある方は、来月開催されるWWW2022のKoumeiのレッスンに遊びに来てください！

無意識的・意識的に獲得していく悪い運動パターンは、痛みや違和感、さらには不定愁訴までも生み出してしまう“明日の病気いらっしゃいませ～”運動になってしまいます。是非、今回のポイントを運動中に思い返してくださいね。

今回の未病運動の視点からご紹介した2つの【 SHIN-KOKYU 】はいかがでしたか？皆様の健康→健幸にご活用くださいませ。

Norihiko Takahashi
高橋順彦の
2009 Trainer of the Year!
トレーナーのための読書入門

vol.74 令和時代の『進化系読書法』

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

最近私の読書の仕方が変化と進化をしているので、その方法を紹介することで、トレーナーの皆さんに効率的な読書法のヒントになると考えました。

オーディオブックの聴き放題の活用

オーディオブックの聴き放題サービスが非常に充実してきていますので、ぜひ活用してほしいです。今は月間1,000円～1,500円で聴き放題なんです！新作は1冊2,000円位するものもありますが、準新作なら月に1,000円位で聴き放題ですので、サービスの進化に感謝ですね。少しでも気になる作品はダウンロード。そして1章だけは聴いて、想定していない内容だったら、聴くのを止めてデータを消去します。これも聴き放題サービスならではですね。満員電車の移動中、車での移動中、トレーニング中、家事をしながらなど、目と手を使えなくても、耳は空いていることがほとんどですので、1人でいてオーディオブックを聴けない状況はほぼ無いでしょう。ちなみに私は防水イヤホンでお風呂に入りながらも聴くようにしています。

YouTubeでのまとめ動画視聴

知人から紹介された本、書評メルマガや新聞の広告欄で見て気になった本はYouTubeでまとめ動画がアップされていないかチェックし、アップされていたら数本視聴します。そうするとまとめ方によって同じ本でもどこにフォーカスするかが違ってくるので、本の主な内容は把握できるようになります。

書籍の購入

オーディオブックで聴いて有用であると感じたり、YouTubeのまとめ動画で求めている内容だと感じたりしたものは購入します。その際もkindleなどで読む電子書籍で買うか紙の書籍で買うかを判断します。自分だけで読むだろうと予想されたり、今すぐにでも読みたい場合は電子書籍で買います。人に貸したり、家に置いて見ていたいと感じるものは紙の書籍で買います。紙の書籍を購入するのも、迷いなく欲しいと感じるものはAmazonですぐに買いますし、即決するまではないが、分量、図を確認したいと感じたら、書店に行き実際に見て判断します。

今回は現在の進化した読書法について書きました。本の内容が分かる、無料や定額サービスの発展により、本の内容に接せられる機会が増えました。様々な角度から内容を吟味して購入することができるようになっているので、どんどん活用していきましょう！

THESE DAYS
移転したスタジオでスタッフで写真を撮りました

NEXT
EVENT REPORT

event 01

Be You Be Well Festival
by lululemon

2022年6月1日（水）～16日（木）
パートナースタジオセッション

6月17日（金）～21日（火）
デジタルセッション

7月13日（水）
フィナーレを飾るフィジカルイベント
＠国立・代々木競技場第二体育館

●主催
lululemon（ルルレモン）

カナダ・バンクーバー発のプレミアムアスレティックウェアブランドlululemon（ルルレモン）は、『私のウエルネス見つけよう』を合言葉に、自分らしいウエルネスのかたちをルルレモンとともに見つけるイベント・Be You Be Well Festivalを6月から開始した。

7月13日、代々木競技場第二体育館で行われたフィナーレを飾るリアルイベントは、定員の13倍となるプレミアムチケットとなり、抽選で選ばれた一般ゲスト、ルルレモンのアンバサダー、ルルレモンのコレクティブを含む約170名が参加し、2年ぶりのリアルヨガイベントを楽しんだ。

関東学院マーチングバンドによるオープニングセッションから始まり、このイベントのためにメキシコから特別来日したルルレモンアンバサダーArisaによる日本初の大規模ヨガセッションでは、彼女のマインドフルなフローと音楽でウエルネスな空間が生み出された。また、イグナイトヨガ・エドワーズ壽里氏、呉山賢治氏で結成されたフィットネスユニットにタレントの平野ノラが加わり、80年代のサウンドに合わせ、楽しく体を動かすFantasticでバブリーな世界に会場の参加者は一体となり、成功裏にイベントの幕を閉じた。

event 02

SPORTEC2022

ゴルフパフォーマンスコンベンション（同時開催）

2022年7月27日（水）～29日（金）

@東京ビッグサイト　東展示場

●運営・主催

SPORTEC実行委員会（TSOinternational株式会社）

日本最大のスポーツ・健康まちづくり総合展示会であるSPORTEC2022が7月27日より3日間、東京で開催された。

日本国内外より650社※の出展社が集結し、来場者はスポーツ・フィットネス業界関係者をはじめ、スポーツ推進や健康づくりを進める行政・協会団体など約30,000人にのぼり、大盛況となった。

会期中、最新のフィットネストレンド、スポーツ政策、地方創生・まちづくり、サロン経営、スポーツテクノロジー、人材育成など、今話題のセミナーを100以上開催し、また、イベントステージではSPORTECならではのリアルイベントを連日開催。

一流の鍛え上げたボディコンテストから、トップインストラクターによるダンスイベント、パワーを競うイベントなど、迫力のある、また人脈の拡大が図れる魅力的な3日間となった。

次回のSPORTECは2022年11月9日（水）～11日（金）にポートメッセ名古屋にて開催。

来年は、2023年8月2日（水）～4日（金）東京ビッグサイト・東展示場にて開催が決定している。

※最終予定数

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

下記の3プログラムが、当協会では初の資格養成講習会、オンライン（Zoom）開催になります！
オンライン開催を記念しまして、プログラム体験会（Zoom）を開催いたします！
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］※締切：9月16日（金）まで

赤ちゃんがすくすくと元気に育ち、お母さんも楽しく子育てができる、そんな幸せな親子関係を築くプログラムです。赤ちゃんとお母さんが触れ合うことで、お互いから幸せホルモンが分泌し、その空間にいる誰もが癒される素敵な時間を共有することができます。人の一生の中で、生まれてからの一年間は最も成長が著しい時期です。その大切な時期の発育、発達と関わり方を学び指導者として携わっていきませんか。体験会で、赤ちゃんへの触れ方や親子で一緒に動くモデルレッスンを是非体験してみてください。

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］※締切：9月20日（火）まで

更年期症状や障害をいまよりもよりよい状態にすることを目的とした、医療の現場と提携している日本マタニティフィットネス協会考案のプログラムです。レッスン対象者は医学的に定義されている更年期（45～55歳）やその前後の方、ご家族やパートナー、お友達となっております。養成講習会では産婦人科医師による更年期のメカニズムや医療現場での実例などの講義と運動指導者による実技が行われます。まずは、どのようなレッスンなのかご体験ください。昨今注目されている「更年期」を運動という切り口から改善、予防するプログラム、資格取得を迷っていらっしゃる方など是非ご参加ください。

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日（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］※締切：10月7日（金）まで

産後1ヶ月健診から半年を目安に行う産後の女性の為のプログラムです。妊娠、お産でダメージをおった身体の機能回復を赤ちゃんとの触れ合いを楽しみながら行います。妊娠、出産で生じた身体の変化は産後だけでなくその後の人生にも大きな影響を与えると考えられ、人生100年といわれる長い人生を楽しく快適に過ごすためには産後のリカバリーは必須です。女性特有の身体の変化を学び、女性の身体への理解を深めて頂ける内容です。産後だけでなく女性の指導に関わる方、また出産後の自分自身のためにという方にもおすすめです。是非体験してみてください。

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日（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

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。

講師
一部ご紹介

岡嵜悦子

三浦栄紀

竹尾好恵

油谷浩之

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対面1dayチケット・14,500円／6.0pt（12,500円）
②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。

■対面　**9月20日（火）・コナミスポーツクラブ心斎橋**
締切：9月6日（火）まで ※定員になり次第、締切とさせていただきます

プログラム

［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（日本トレーニング指導者協会 副理事長）
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！～

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 好恵
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 いつみ
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～

パンフレットはこちら

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

フード・サプリメント特集

免疫力やバリア機能など、コロナ禍での生活に不可欠な新製品と情報が盛りだくさん。
各メーカーの開発の裏側やこだわり、市場動向などをまとめました！

食品や栄養を包括的に学び、専門家との架け橋になれるトレーナーへ

阿部良仁さん
Ryoji Abe
特定非営利活動法人
NSCAジャパン
元事務局長
日本Gボール協会
副理事長

2018年12月からNSCAジャパンとともに「Sports Nutrition Academy」を開催してきた大塚製薬株式会社。日本では、一般生活者は運動指導を受けている身近なトレーナーなどに栄養知識を求めることが多く、トレーナーを通じて平準化された栄養情報を届けていくことがこれからの社会に必要であると感じた同社は、一般社団法人日本臨床栄養協会と日本サプリメントアドバイザー認定機構が認定する「NR・サプリメントアドバイザー」の資格取得費を主にトレーナーに向けてサポートする取り組みを始めた。

日本は健康食品やサプリメントには法律上の定義がないため、トレーナーは健康のプロフェッショナルとして、食品や栄養の観点からもお客様の健康を守る使命がある。本講座では、「特定保健用食品」「機能性表示食品」の違いや認定基準などの基礎知識を学ぶことができ、生活習慣病を抱える人などさまざまなニーズを考慮できる知識が得られるという。

本資格を取得したNSCAジャパン元事務局長の阿部良仁さんは、トレーナーが取得するメリットについてこう話す。

「トレーナーがどこまで栄養面に介入すべきかの判断は難しく、お客様のニーズによっては一歩引いて、管理栄養士などの専門家に任せることも必要です。ただ、専門家と対等に話をするためには、ある程度の知識がないと丸投げになってしまうので、栄養のスペシャリストになるというよりは、専門家との架け橋になるという意味で本資格は有効だと思います」

大塚製薬が資格取得をサポート！栄養情報に強いトレーナーを目指しませんか？

資格を取得すると講演・イベントなどの講師として登壇。

一般社団法人日本臨床栄養協会・日本サプリメントアドバイザー認定機構が認定する民間資格です。

【限定40名・資格取得費サポートあり】
NR・サプリメントアドバイザー 受験者募集！

大塚製薬が資格取得をサポート！

一般社団法人日本臨床栄養協会・日本サプリメントアドバイザー認定機構が認定する民間資格で、十分な知識と技術を習得し、役割と責務を認識して、国民の健康維持及び増進と消費者への新しい情報の提供に寄与していくことを目指します。

応募締切:2022年9月10日（土）
※締切に関わらず定員に達した場合は募集を終了いたします。

▲
お申し込みは
こちら

Otsuka
大塚製薬株式会社　NR・サプリメントアドバイザー受験者募集企画事務局
TEL:0120-356-784（10:00～18:00受付・無休）

★大塚製薬株式会社　NR・サプリメントアドバイザー受験者募集企画事務局の資格情報はP48に掲載

「栄養・食事・サプリメント」は パーソナルトレーナーにとって最大の課題！

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。

近年、パーソナルトレーニングを受ける理由として最も多いのは、健康を意識したダイエットやボディメイクだ。意識の高い人は年々増え、運動プログラムと合わせて食事やサプリメントの介入が欠かせないものとなってきているようだ。誰もが目標とする体により早く、健康的に到達したいと望むため、今や食事やサプリメントの知識はトレーナーにとって必須となっている。

しかし、トレーナーの中には、自身が経験してきた食生活やサプリメントの摂取方法が正しいと信じ、そのまま指導してしまうといった状況も生まれているようだ。

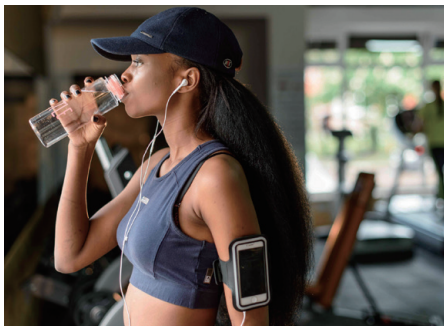
NESTA JAPANアシスタントディレクターの金子佳世さんはこう話す。

「ネット上に氾濫する根拠のない食事・栄養指導をクライアントに行ったことが原因で、トレーニング効果が薄れ、体調不良にも繋がってしまっていることが多々発生しています。これでは、健康を妨げてしまうことになりパーソナルトレーニングを受けている意味がありません。運動と食事をどう組み合わせれば健康の維持・増進につながるのか、アスリートのパフォーマンス向上のためにはどのような食事やサプリメントを摂取したらよいのかなど、明確で具体的な知識を、専門性の高いプログラムで学ぶ必要があります」

本物の食事・栄養指導ができるトレーナーを育成する講座を取り揃えているNESTA JAPAN。知識を身に付け、トレーナーとして活躍の幅を広げるためにも栄養に関する資格プログラムを活用してはいかがだろうか。

栄養に関する知識を身につけることは、トレーナーとして必要最低限のことである。

運動効率を高めるプログラムでも栄養やサプリメントの知識が活きる。



アスリートにとっても「栄養・食事・サプリメント」は最大の課題である。

プロフェッショナルを目指すNESTA資格のご紹介

クライアントの満足度を最大化するトレーナーの必須資格

●NESTA「フィットネスニュートリションスペシャリスト」資格プログラム

「食」や「栄養」に関する興味は性別・世代問わず年々高まっています。栄養と健康、運動がどう関係しているのかを正しく理解することで、世間に氾濫する誤った情報に左右されることなく、適切な指導を行うことができるようになります。クライアントの目標を効率よく達成するために、さまざまな目的を持ったクライアントの、それぞれの特徴・生活に合わせた栄養指導を行うことのできるスキルを身につけましょう。

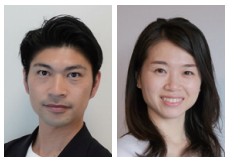
●NESTA 「パワーサプリメントスペシャリスト」資格プログラム

次々と新しいサプリメント商品が生まれる分、情報が増え続け、正確な知識を得ることが難しくなっています。このプログラムではサプリメントに関わるあらゆる情報を、クライアントや自身のトレーニングと的確に結びつけられるよう、その知識とアドバイス方法を徹底的に学びます。サプリメントの効果は実感を伴うため経験から学ぶことも大切ですが、実感するためには膨大な時間を費やさねばなりません。まずは当プログラムで効率よく知識を身につけ、その後の経験を豊かなものにかえていきましょう。

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

★NESTA JAPAN事務局の資格情報はP17-19掲載

食×運動の正しい知識を発信することで本質的な健康づくりに取り組む



岩田諭さん（左）Satoshi Iwata
株式会社Strong Bonds 代表取締役
NESTA JAPAN AD、スパルタンSGXコーチ

仁田友香さん（右）Yuka Nitta
キユーピー株式会社
食と健康 推進プロジェクト、管理栄養士

2018年から栄養と運動の面でタッグを組み健康啓発に取り組んでいるのが、キユーピー株式会社と株式会社Strong Bonds（以下、ストロングボンズ）だ。キユーピーは生涯健康のための3つの柱として「栄養・運動・社会参加」を掲げており、ストロングボンズはキユーピーのコンテンツを活用しながらトレーナーの食知識の向上と、お客様への食を含めた健康の提供に励んでいる。

ストロングボンズ代表の岩田諭さんは、キユーピーとの連携によって自社トレーナーに起きた変化をこう話す。

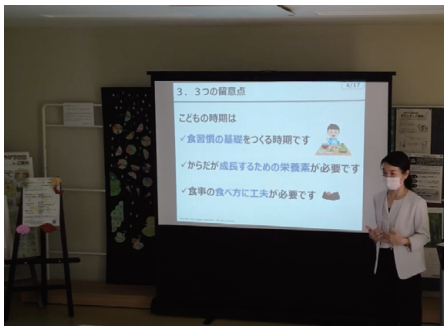
「視野が広がり、『本質的な健康とは何なのか？』を問い直すトレーナーが増えたと思います。トレーナーが今まで取り入れていた情報は、ダイエットやボディメイクなどに関わる知識に偏っていた部分がありますが、本当の意味で健康ではないことに気づき、食を見直し始め、体調が良くなった人が増えました」

キユーピーが提供する情報の中で岩田さんが運動指導者にお勧めするのが『健康応援BOOK』と『食生活アカデミー』のサイトだ。子どもにもわかりやすい言葉で内容がまとまっており、年齢関係なく食知識が乏しいお客様に説明する際の参考にもなるそうだ。

キユーピーの仁田友香さん曰く、ストロングボンズとタッグを組むことで、栄養の大切さに気づきつつも行動に移せていなかった層の行動変容を促すことができているという。業種の垣根を超えて連携することで、健康に対してさまざまな角度から働きかけ、本質的に健康な人が増えることに期待したい。

大学生に向けた「食と健康　生き方・在り方」の授業

「食と健康　パフォーマンス向上」講座の様子。部活動をする中学生に向けた体づくりの為の食講座とコーディネーショントレーニングを様々な学校で実施



「子ども時期の運動と食の大切さ」講話の様子

「食と健康」パーソナルトレーナーが拡散する時代

パーソナルトレーナー企業が大手食品メーカーと手を組み、日本の健康の発信をしています。

現場の声を多く聞き、一人ひとりの方々と一緒に健康をつくるパーソナルトレーナーのノウハウは食品メーカーの強い力となります。
また、食品メーカーの持つ食のコンテンツはパーソナルトレーナーにとっては大きなバックアップとなり、両社が手を組むことで様々な展開が考えられます。2022年は特に子どもたち向けの健康啓発に力を入れています。

▲
「健康応援BOOK」
はこちら

STRONGBONDS
株式会社Strong Bonds
〒141-0031　東京都品川区西五反田2-24-9五反田Nビル11F
TEL/ FAX: 03-6452-6367　URL: https://www.strongbonds.co.jp

「食生活アカデミー」
はこちら

運動と併せて摂取する新たなスーパーフードの可能性
琉球ヤムイモの「クーガ芋」

新里一樹さん
Kazuki Shinzato
(株) 沖縄テレビ開発
営業企画部部長
新スーパーフード琉球ヤムイモ「クーガ芋」産業化プロジェクトリーダー

2008年北京五輪で注目されたジャマイカ代表陸上選手が主食にし、強さの秘訣として騒がれたジャマイカ産ヤムイモ。近年、これの近種として再注目を集めているのが琉球ヤムイモの「クーガ芋」だ。クーガ芋は琉球王国時代より民間伝承的に体力低下や筋肉に作用すると紹介されており、含有のジオスゲニンという機能性成分は、筋内脂肪を筋線維に変える働き（筋質改善）を持ち、代謝や運動機能の向上が期待されている。

沖縄のローカルメディアである株式会社沖縄テレビ開発は、取材・発信をする過程で、沖縄の中で埋もれている食材があることを知り、約3年前からクーガ芋の産業化に着手。立命館大学スポーツ健康科学部家光素行教授ら研究チームの力を借り、2021年8月から臨床試験を開始。運動とクーガ芋粉末摂取の併用により、運動との併用効果が期待される結果となった。

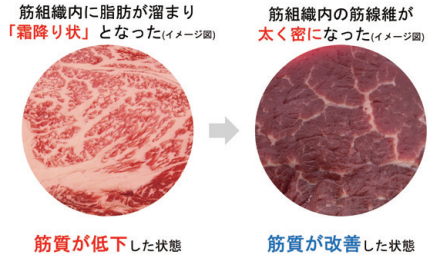
この研究結果により、フィットネス分野でも“運動と併せて摂取する新たなスーパーフード”として注目を浴び始めている。芋のままでの摂取は糖質を気にする人も多いため、今後はサプリメントにすることで余分な糖質をカットし、皆が手に取りやすい環境を作ろうとしているという。

沖縄テレビ開発の新里一樹さんは、今後の展望についてこう語る。

「運動との併用効果が期待されているので、フィットネスクラブのほか、疾病予防の観点から運動を提供している鍼灸整骨院などでの広がりを考えています。また、運動と栄養の両方を提案することが多いパーソナルトレーナーとも相性が良いと思います」

クーガ芋は栽培北限が沖縄県で希少性が高く、昔から高級食材だったと記録されている。有効成分含有量が突出して高い。

SPORTEC2022では、商品化前にも関わらず多くのメディアやヘルスケア事業者等がブースを訪れ、運動と併せて摂取する新たなスーパーフードとして高い注目を集めた。



(株) 沖縄テレビ開発と立命館大の家光素行教授による共同臨床試験では、クーガ芋の筋質、血糖、血圧等への有効性を確認し、2022年に特許出願した。

RYUKYU YAM SUPPLEMENT（運動×サプリ摂取）モニター募集！

(株) 沖縄テレビ開発では、琉球ヤムイモ「クーガ芋」を原料とし、自社製法で成分濃縮したサプリメントを開発。
臨床試験で有効性を確認したサプリメントをいち早く体感していただくため、モニタリング参加者を募集中！
詳細は右記QRコードから。

▲
「詳細・ご応募はこちら

OTV開発
OKINAWA TELEVISION DEVELOPMENT
株式会社沖縄テレビ開発
〒900-8588　沖縄県那覇市久茂地1丁目2番20号
TEL:098-861-0121　E-mail:k-project@otv.jp

フィットネス求人サイト

Fitness+Job

フィットネスジョブ

求人情報・資格情報満載！

- サクサク検索・応募ができる
- 自分に合った求人が見つかる
- 登録なしでも閲覧・応募ができる

さらに！会員登録をすると…

1

WEB履歴書を
作って登録できる

2

サイト内で企業と
メッセージが可能に

3

検討中リストで気になる
求人情報を保存

fitnessjob.jp

求人検索・会員登録はこちら

フィットネスジョブ　検索

さあ、次の自分へ！

NEXT

2022.September

応援します！
スキルアップ

求人・養成特集

必見！最新の求人と養成情報をご紹介。
指導の幅を広げていきましょう！
求人サイト「FitnessJob」と併せてチェック。

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・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！！

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

※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)。

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	エスフォルタ直営店 (六本木・赤坂・渋谷・市ヶ谷・水道橋・横浜) 指定管理施設(葛飾区総合スポーツセンター・エスフォルタアリーナ八王子・品川健康センター 等)
勤務時間	平日／7:00～23:00 土／7:00～21:00　日／7:00～20:00
給与	¥3,850／1h～(税込) 指導経験継続5年以上の方、有資格者優遇。
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)

住友不動産エスフォルタ株式会社
〒160-0023 東京都新宿区西新宿3-1-4 ウエル新都心8F(本社)
スタッフ募集係：小暮　https://www.esforta.co.jp/

求人 東京・埼玉・神奈川・千葉

高待遇 JSS スイミングスタッフ募集！

スイミング業界唯一の上場企業なので安心して働けます。
子供が好き、水泳が好き、教える事が好き、
という方をお待ちしています！！

関東10店舗で正社員・アルバイト採用拡大！
【おゆみ野、若葉台、所沢、八王子、鶴見、入間、立石、八街、毛呂山、大原】

正社員

給与	大卒197,000円～ 短大・専門卒174,000円～
待遇	首都圏手当10,000円(関東のみ)資格手当2,000～3,000円、各種社保完備、社宅補助、育児介護休暇など
休日休暇	週休2日制、年間公休115日、有給休暇初年度10日
勤務時間	1日平均8時間の交代制、1カ月単位の変形労働時間制
応募方法	FitnessJobよりご応募ください

アルバイト

給与	社内規定による
待遇	各種社保完備、育児介護休暇など
休日休暇	有給・育休休暇等有
勤務時間	シフト制
応募方法	FitnessJobよりご応募ください

株式会社ジェイエスエス

大阪市西区土佐堀一丁目4番11号
金鳥土佐堀ビル9F
TEL 06-6449-6122 採用担当：大垣

求人 静岡・千葉

2022年9月OPEN！
ルキナ フィットネス ATAMI

グランドオープンにつき
トレーナー・マネジメント・店舗運営大募集

おススメポイント

- ☑ オープニングスタッフとして活躍できる
- ☑ 充実のフィットネスゾーン
- ☑ リゾートホテル内のキレイな施設

雇用形態　正社員
募集職種　マネージャー・マネージャー（候補）・ジムスタッフ・フロントスタッフ
仕事内容　フィットネスクラブ運営全般・トレーニングサポートなど
勤務地　熱海店（静岡県熱海市）【2022年9月末OPEN】市川店（千葉県市川市）・松戸店（千葉県松戸市）
給与　月給20万円～40万円　※経験・能力考慮
　＜参考例＞　一般職…280万　チーフ職…340万　マネージャー…400万
待遇　社保完備（健康保険・厚生年金・雇用保険・労災保険）・交通費支給
　※車通勤可・時間外手当・資格手当・役職手当（マネージャー・チーフ）
勤務時間　7:00 ～ 23:00（店舗により異なります。シフト制・変形労働制）
休日・休暇　週休2日制・有給10日・慶弔休暇・産前産後休暇・育児休暇
応募資格　未経験OK！ 経験者は優遇いたします
応募方法　FitnessJobよりご応募ください

株式会社大丸プランニング　〒116-0013 東京都荒川区西日暮里2丁目17-7大石ビル3階　https://sites.google.com/view/dpcoltd　採用担当者 荻野（オギノ）

求人 東京

ホグスト
hogusuto

パーソナルストレッチサロン「ホグスト」
店長候補募集！

勤務地は田園都市線駒沢大学駅から徒歩1分の好立地。
専門知識と豊かな経験を備えた女性トレーナーのみで
構成されたサロンです。
系列会社としてパーソナルトレーニングジムを運営中。
※独立開業を希望の方は支援制度があります。

雇用形態　正社員
募集職種　トレーナー
仕事内容　「ホグスト」施術（パーソナルストレッチ・リラクゼーションマッサージ）、店舗運営管理
勤務地　ホグスト（田園都市線・駒沢大学駅　徒歩1分）
勤務時間　7:00 ～ 22:00の中でシフト制
給与　例）284,333円・年休120日／259,333円・年休156日
　他にも給与パターンがございますので、面接時にお尋ねください。
休日休暇　年間120日休又は156日休の選択制
待遇　グループ施設を無料利用可
応募資格　スポーツ系またはリラクゼーション系のお仕事経験者
応募方法　FitnessJobよりご応募ください。

株式会社B-MAKES
〒158-0091
東京都世田谷区中町2-11-13
https://hogusuto.jp/
採用担当・三宅

求人 神奈川

ココカラ辻堂 インストラクターオーディション開催！

今年10周年を迎え、新たなスタートを切った
天然温泉付き大型フィットネスクラブで
笑顔あふれるスタジオを一緒に作りませんか！？

Enjoy! FITNESS & SPA cocokara

情熱のある インストラクターを大募集！

充実のフィットネス施設と
本格スパが融合した新しいタイプのクラブです。
最大 150 名収容のビッグスタジオで
あなたの情熱と指導力を発揮して下さい！

レッスンフィー優遇
交通費全額支給！
大型スタジオ3面完備！

募集種目　エアロビクス、ステップ、アクアビクス、ヨガ、ホットヨガ、ピラティス、格闘技系、フラダンス系、ベリーダンス、ZUMBA、RITMOS、太極拳、その他ダンス系、調整系

開催日時　2022年9月22日(木)
①10:00～11:30　定員10～12名
②12:00～13:30　定員10～12名
③14:00～15:30　定員10～12名
④16:00～17:00　定員8名

開催場所　フィットネス&スパ　ココカラ辻堂
神奈川県藤沢市辻堂神台1-6-5
(JR東海道線 辻堂駅徒歩5分)

応募方法　以下のいずれかでご応募ください。
①FitnessJobより応募
②店舗へ直接連絡のうえ、履歴書に下記項目を記入し、9月8日(木)までに佐々木宛に送付
【顔写真、指導歴、指導可能プログラム、志望動機、オーディション希望時間帯】
※①の場合、FitnessJob内の履歴書をご登録ください（送付不要）

内　容　1次審査　書類選考
2次審査　実技
※1次審査の結果は9月16日(金)までにご連絡致します。

フィットネス&スパ ココカラ辻堂
〔人の森株式会社〕 オーディション係
〒251-0041神奈川県藤沢市辻堂神台1-6-5
TEL:0466-37-3353
担当:佐々木(木曜休館)

求人 千葉

フィットネスガーデン馬橋 店長候補・店舗運営・インストラクター大募集！

＼業務拡大に伴い募集／都心まで30分の好アクセス★
総合フィットネスクラブで幅広く活躍したいあなたをお待ちしています。

雇用形態　①②正社員および契約社員
③業務委託
募集職種　①店長候補
②店舗運営スタッフ
③インストラクター
仕事内容　①店舗管理にまつわるマネジメント業務全般
②店舗運営にまつわる業務全般。フィットネス、ジュニアスクール指導
③スタジオ、アクアプログラム担当
給　与　①月収37万円以上
②月収24万円以上
勤務地　フィットネスガーデン馬橋
勤務時間　①②1か月単位の変形労働時間制
③レッスン実施本数により変動
休日休暇　①②年間休日：108日、年末年始休暇、夏期休暇
③当社規定による
待　遇　①②社会保険完備、施設利用可
③施設利用可
応募方法　FitnessJobよりご応募ください

ウェルビィ・ジャパン株式会社
フィットネスガーデン馬橋
〒271-0051千葉県松戸市馬橋1890-1ウェルネス馬橋2F
TEL：047-711-8985　担当：①②中村　③村越、石川

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。

最新号 電子版 2022年9月号 通巻515号

特集
外的環境（因子）とケガ

ケガにはさまざまな要因がある。もちろんすべて考慮が必要だが、アスレティックトレーナーを始めとしたスタッフ側には変えることの難しい外的要因に対して、どのような姿勢で向き合い、どのような工夫をしてケガを予防するか。山下氏には、そういった切り口での傷害予防のほか、トレーニング指導で気をつけている点、コミュニケーションの重要性などをお話しいただいた。

1　いかに準備して臨むか
山下大輝・東京柔道整復専門学校附属杏文パフォーマンスセンタートレーナー、柔道整復師、NSCA-CPT

月刊トレーニング・ジャーナル記事紹介

●好評連載
新連載　クラブチームの運営と経営の実際
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

▼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/

求人 東京・神奈川

10月新店舗オープンにつき、新規トレーナー募集！

トレーナー１名が３名様を担当するセミパーソナルのトレーニングのジムです。
接客が好き！トレーニングが好き!というあなた。
一緒にお店を盛り上げていきませんか? 既存店も同時に募集!

雇用形態	正社員・契約社員・業務委託・アルバイト	勤務時間	8:00～22:30の中でシフト制 実働8時間
募集職種	トレーナー	給　与	月給27万～40万／アルバイト時給1,400円
仕事内容	セミパーソナルトレーニングの指導、店舗事務作業含む、店舗運営全般、マネジメント業務	休日休暇	週休2日制・夏季休暇・年末年始休暇
勤務地	新店舗・TRYFIT溝の口 既存店・TRYFIT中町・駒沢	待　遇	社会保険完備・交通費支給
		応募方法	FitnessJobよりご応募ください

TRYFIT
〒158-0091 東京都世田谷区中町５丁目31-２
https://www.tryfit.jp/
採用担当：嶋村

求人 東京

フィットネス・サポート FITNESS·SUPPORT
「正」未経験者歓迎！勤務地多数！即日勤務可！
あなたに合うフィットネスクラブをお探しします！

職種：フィットネス・フロント・スイミング

仕事内容	ジム及びプールの監視業務 フィットネスクラブの運営 フロント業務等 スイミング指導（子供中心）	待　遇	勤務地により異なります。 例）賞与年2回（業績による）・昇給年1回・表彰制度あり・通費全額支給・制服貸与・残業／深夜手当別途支給・各種保険制度など。
勤務地	＊西武フィットネスクラブ BIGBOX高田馬場・鷺ノ宮 ＊アラマンダ・スパ青山クラブ ＊ヒルズスパ（六本木・アーク・元麻布・仙石山・虎ノ門・愛宕グリーン） ＊ザ・キャピトルホテル東急 ＊P-WOSH（東長崎） ＊港区スポーツセンター	応募資格	未経験OK !経験者歓迎!トレーニングが好きな方、大歓迎! 経験がなくてもやる気のある方も大歓迎です!
勤務時間	勤務地により異なります。	応募方法	FitnessJobよりご応募ください

その他、詳細は下記QRコードより!!

株式会社フィットネス・サポート
〒206-0033 東京都多摩市落合1-15-2
多摩センタートーセイビル3F　採用担当：藤原・尾野
TEL:042-338-9661 mail:info@fitness-support.net

研究に基づいた知識を実践し応用する、S&Cコーチ・パーソナルトレーナーの認定、それがNSCAの資格認定です。

■ CSCS　スポーツパフォーマンス向上を目的とした、アスリートやチーム向けの資格！

■ NSCA-CPT　健康と体力のあらゆるニーズに応える、パーソナルトレーナーの資格！

◇試験会場と試験日時は、自分で決められる【コンピュータベース試験】
試験代行会社ピアソンVUE が管轄する、日本全国100 ヵ所以上のテストセンターから好きな会場を選び、自分の都合の良い日時で受験することができます！予約変更もできるので、とても便利です。

◇出願は随時受付中
NSCA資格認定試験の出願は随時受付しております。
NSCA資格について詳しく知りたい場合はQRコードよりウェブサイトをご参照ください。

NSCA JAPAN
NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION

養成 東京

ホグスト養成講座・受講生募集！

ホグスト
hogusuto

施術者自身の体に負担なくかけられるストレッチです。
お客様もトレーナー自身も機能的な身体づくりを目指します。

＊パーソナルトトレーナーを目指したい方
＊負担なく身体を緩める手技を学びたい方
＊パーソナルトレーニングの基礎を学びたい方
にオススメです

講座概要

日　　程	毎週火曜日、金曜日、日曜日12:00 ～ 15:00 ２名以上で開催します。(日程は調整の上)
開催場所	〒158-0091 東京都世田谷区中町2-11-13 パーソナルトレーニングジムコアズ店舗内にて
内　　容	①身体を緩める手技(スポーツマッサージ、シェイキング、ムービング) ②ストレッチ(上肢・下肢・体幹部)・安全なストレッチのかけ方 ・代償動作の見極め方・キューイングの種類　などを施術を通して学んでいきます。
お申込方法	【件名：養成講座申し込みの件】と記載の上、下記の連絡先までご連絡ください。 担当：三宅　メールアドレス　soumu-gr@navio.mobi

株式会社B-MAKES
〒158-0091　東京都世田谷区中町2-11-13
https://hogusuto.jp/　採用担当・三宅

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】受付中～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/

NEXT 10月号特集予告

“くすり”としてのフィットネス(仮)

スポーツ医科学が進化し、予防医療や運動療法の領域でのフィットネスが注目されている。
世界的にも「エクササイズ・イズ・メディシン」として、薬のように身体の病気や障害を改善するフィットネスやトレーニングの研究が進み、指導サービスに活かされ始めている。
予防医療や運動療法としての、最新のフィットネス・トレーニング指導サービスをまとめる。

NEXT・FitnessJob　広告掲載のご案内
お申込締日　9月2日(金)
誌面校了日　9月8日(木)
誌面発行日　9月25日(日)
『FitnessJob』公開期間　8月26日(金)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

「自分にいいこと、人にいいこと、地球にいいこと」を広げる。

アウトドア グループトレーニング

＼＼ 初公開 ／／

Fitness Camp Kids

フィットネスキャンプ キッズ認定コーチ養成講座

スポーツ医科学に基づいた運動あそびで
子どもたちの発育発達をサポート。

日本を代表する
パフォーマンスコーチが監修。

フィットネスキャンプは
地域の健康づくり
仲間づくりにも最適です！

日時 **2022.10.7**（金）
場所 都内近郊公園
参加費 44,000円（税込）
※2022年9月20日までのお申込みで
早割22,000円（税込）で受付中！
定員 20名

FITNESS CAMP 総合監修
PERFORMANCE COACH

友岡 和彦

kazuhiko Tomooka

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

FITNESS CAMP Kids 監修

小俣よしのぶ

Yoshinobu Omata

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
30年以上に及ぶスポーツトレーニング、
教科育成システムの指導、教育、研究実績を有し、
プロや社会人からジュニアユースまで
幅広い指導経験を持つ。

FITNESS CAMPとは

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

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

FITNESS CAMP Kids 認定コーチ養成講座 講師

川人将裕
FITNESS CAMP
アンバサダー

森陽
FITNESS CAMP
マスターコーチ

お問合せ

FITNESS CAMP事務局 https://www.fitnesscamp.jp/

ファンクショナルトレーニング　FITNESSCAMP　検索

栄養情報に強いトレーナーになろう！

NR・サプリメントアドバイザー 限定40名 受験者募集！

大塚製薬が資格取得費をサポートします

NR・サプリメントアドバイザーとは？

消費者に対して保健機能食品、サプリメントについて、専門的観点から個人個人の栄養状態を評価し、適切にアドバイスできる人材の育成を目的として設けられています。一般社団法人 日本臨床栄養協会・日本サプリメントアドバイザー認定機構が認定する民間資格で、十分な知識と技能を修得し、役割と責務を認識して、国民の健康の維持及び増進と消費者への新しい情報の提供に寄与していくことを目指しています。

NR・サプリメントアドバイザーの資格を取得すると？

栄養情報に強いトレーナーとして活躍の場が広がります！

今回の限定企画にご参加・資格を取得いただくと

- 大塚製薬から栄養に関する情報が届きます
- 講演会及び健康教室等のイベント※にて講師として出演いただきます
- 各種メディア※にて栄養情報を発信していただきます
- 新規企画や協働事業に参画いただきます

※出演に関する謝礼・諸経費は別途お支払いいたします

認定試験の詳細についてはこちらのURLをご確認ください ▶ https://www.jcna.jp/supple/method/

サポート内容

一般社団法人 日本臨床栄養協会入会金、初年度年会費、NR・サプリメントアドバイザー講座受講料及び認定試験受験料（合計75,300円）を大塚製薬が負担します。

※資格取得には日本臨床栄養協会への入会が必須となります。
※大塚製薬負担費用の内訳：日本臨床栄養協会入会金1,000円、初年度年会費8,000円、研修単位40単位を取得するための通信教育受講料51,000円、認定試験受験料15,300円（合計75,300円）
※2年目以降の日本臨床栄養協会年会費と資格取得後の資格更新（5年毎）にかかわる費用は自己負担となります。
※認定試験受験料の負担は初回のみで、2回目以降も受験される場合は自己負担となります。

募集人数

40名

応募条件

- トレーナー資格を有する方
- 日本在住の方
- 2022NR・サプリメントアドバイザー講座（40単位の通信教育）を受講し、2022年12月4日（日）に認定試験を受験できる方
- 医療関係者（医師、薬剤師、看護師、助産師、管理栄養士、社会福祉士、理学療法士、作業療法士、救急救命士、あん摩マッサージ指圧師、柔道整復師、介護福祉士など）でない方
- 現在の所属先等のルールを遵守する方
- 大塚製薬の競合他社と業務委託契約などの契約関係にない方
- 資格取得後、大塚製薬から依頼された業務（講演会及び健康教室等の講師、新規企画や協働事業への参画、支援等）を引き受けていただける方

応募締切

2022年9月10日（土）※締切にかかわらず定員に達した場合は募集を終了いたします。

当選案内

結果は随時メールにてご連絡いたします。

応募はこちらから

https://opnc.info/ow0023
または二次元バーコードよりご応募ください。

応募フォームの最後に「主催者への通信欄」がありますので、応募の動機を必ずご記入ください。（400文字以内）

大塚製薬株式会社 NR・サプリメントアドバイザー受験者募集企画事務局

URL：https://opnc.info/owinq
TEL：0120-356-784（通話無料／10～18時受付、無休）