



### FITVIT SESSION

※開催店舗・担当講師については変更の可能性がありますので予めご了承ください。

### 関東 2DAY SESSION 気功



### 劉清(りゅうせい)

8歳より気功・太極拳を始める。中国武漢体育大学卒業後、武漢 工業大学体育部の講師として教鞭をとる。日本体育大学大学院 体育科学研究科修了。中国全国武術伝統大会優勝ほか。

- ●中国武術6段
- ●中国武術裁判-級
- ●中国体育学会学会会員

### 導引養生功シリーズ「導引保健功」

気功のレッスンをもちながら、やっている内容はいつも同じで はありませんか?

レッスンに参加する人々のニーズに応じて、より健康な体を作 り分かりやすく、楽しいレッスンができるように、今回は導引養 生功シリーズを2日間に集中してお伝えします。

導引養生功シリーズ「導引保健功」の動く動作だけではなく、功 法における理論に基づいて、功法の中でのツボから関わる経絡 まで確実に身に付けるようにお伝えします。

### 日時/店舗

2009年12月3日(木)・10日(木)/13:30~17:30/三軒茶屋店

価格 25,200円(税込)



募集

ティップネスにおいてインストラクター勤務を 希望される方を募集します。 FITVIT DESKまでお問い合わせください。

### 2010年OPEN 藤枝(静岡)インストラクターオーディション開催!

お客様の健康づくりをサポートすることを通じて、たくさんの人生をティップネスで輝かせませんか。 皆様のご応募お待ちしております。

実施日	店舗	カテゴリー	時間	定員
11月5日(木)	Hawaiian Island Ie'a Ie'a	バレエ	13:00~14:00	8名
		ジャズダンス	14:00~15:00	8名
		HIP HOP	15:00~16:00	8名

給与

経験・能力により優遇

待遇

交通費支給・店舗施設利用可・社内研修有り

応募資格

藤枝店での勤務が可能な方

株式会社 ティップネス 教育部 FITVIT DESK

〒101-0044 東京都千代田区鍛冶町2-9-12 神田徳力ビル7F 0120-208-056 http://corp.tipness.co.jp/fitvit/

各コースの締め切りは、開催日の2週間前までとなっております。上記以外にも様々なコースをご用意しています。詳しくはFITVIT HPにてご確認ください。



## FITVITは、インストラクターに いいこと・便利なことを提案・実現していきます。

### 一生の仕事として「フィットネス・インストラクター」を多角的に支援します。



## フィットビット

フィットネス・インストラクターは、

いつだってお客様の健康づくりをサポートすることを通じて、

たくさんの人の人生を輝かせる仕事。

だからこそ、その仕事に携わるあなた自身が夢を託し、

誇りを持てる仕事にしたい。

「人材育成・ワークチャンス開拓・ワークサポート」

フィットビットは、この3つをコンセプトに、

トータルにインストラクター・ビジネスをサポートしていきます。

Fitnessをする人にVitalityを。Fitvit。

UNIVERSITY

## FİTVİT

### 募集

各スクーリング受講ご希望の方は、 FITVIT DESKまでお問い合わせください。 各詳細の資料を送付いたします。

### ●レッスン技術のスキルアップを目指す方へ

### テクニカル集中コース

※開催店舗・担当講師については変更の可能性がありますので予めご了承ください。

カテゴリー	実施エリア/期間	実施曜日/時間/店舗	担当講師	2009年度価格
ヨガ	<b>関東</b> 12/5·6 全2回	土曜日/17:00~20:00/中野店 日曜日/15:00~18:00/吉祥寺店	岡幸代	15,750円

座位:仰臥位の基本アサナのアジャストメント習得ワークショップです。

座位·仰臥位の基本のアサナのアジャストメント(修正と補助方法)の技術を習得ができます。

技術を身につける事で、参加者に体の伸展を伝えマッサージの様な心地ちの良さを提供できます。

カテゴリー	実施エリア/期間	実施曜日/時間/店舗	担当講師	2009年度価格
ヨガ	<b>関東</b> 11/4·10·15·19 全4回	11/4 水曜日/15:00~18:00/明大前店 11/10 火曜日/13:00~16:00/池袋店 11/15 日曜日/15:00~18:00/ONE日比谷店 11/19 木曜日/14:00~17:00/三軒茶屋店	赤沼直美	31,500円

基本のアサナの苦手を克服し、更にテクニックを磨きます。

「立位、座位のアサナで前屈が上手くできない」「後ろに体を反らす事が苦手」「捻ると姿勢が崩れる」「片脚バランスは脚力で行ってしまう」など悩みの解消を目指します。 アサナのポイントとコツの理解を深め、集中的な練習を行い苦手を克服の手助けになる研修です。

カテゴリー	実施エリア/期間	実施曜日/時間/店舗	担当講師	2009年度価格
エアロビクス	<b>関西</b> 11/1·8·15·29 全4回	日曜日/19:00~22:00/石橋店	島田真理	31,500円

エアロビクスのプログラミングテクニックに徹底的にフォーカスする12時間集中コースです。

中級以上のクラスデザインに大いに役立つだけでなく、初級~初中級クラスのマンネリ解消にも応用できる内容です。

①メインへ向け参加者のモチベーションを高める魅力のあるウォームアッププログラミング法。 ②スムースフローのあるプログラムを作成するためのルール。 ③コリオグラフィーリメイク&リサイクルテクニック。

カテゴリー	実施エリア/期間	実施曜日/時間/店舗	担当講師	2009年度価格
ヨガ	<b>関西</b> 2010,1/20·27 2/3·10·17·24 3/3·10 全8回	水曜日/13:00~17:00/武庫之荘店	赤沼直美 岡幸代	85,050円

リラクゼーション系ヨガとシチュエーションに応じたフィジカルなヨガのプログラミングと概念を学び、

お客様やクラブ側のニーズに応じたクラスが提供できるスキルを習得するコースです。個々のお客様が満足できるための技術(修正·補助方法)を習得します。

①アーサナ(ポーズ)の理解と習得

②中上級者向けのフィジカルなヨガのプログラミング法

③リラクゼーション系のプログラミング法



### 定期購読&バックナンバーのご案内





















定期購読·配送料金



》1年間 送料4,680円(1冊あたり送料390円)

» バックナンバー 1冊 送料390円

お申込方法



**PCから** 

フィットネス市場 NEXT



携帯から



お電話から 03-5459-2841

	<b>FAXから</b>
<b>-</b>	下記に記入の上、 お送り下さい

FAXE	<b>申込用紙</b>			FAX.N	o <b>03-3770-8744</b>
フリガナ		(男)	お電話		
お名前		( <b>女</b> )	メール		
お届け先ご住所	〒				ご注文内容 月刊 NEXT定期購読 バックナンバー 年 月号



### CONTENTS

2009 November











80

# マウトドアという新漢

>> PROGRAM ランニング …………………………………………山田勉さん アウトドアピラティス ………本橋恵美さん ドッグヨガ ……………ド浦美香さん カーディオテニス ……………………… トレーシーフェネロンさん >> BUSINESS アウトドアフィットネスクラブ会員 …………黒野崇さん アウトドアプログラム会員/ 施設利用&アウトドアプログラム会員 ……高橋良さん アウトドアプログラムフランチャイズ ……リサ・ドラックスマンさん

### **PERSON**

SUPERインストラクターのON&OFF 06 廣野彩花さん

My Dream My Business 24

桑江良枝さん 周防進さん

健康運動指導士のお仕事インタビュー 36 柴田康則さん

### **NEWS&TRENDS**

業界最新ニュース 07

30 「YAMUNA STUDIO」が 11月1日にオープン!

### **COLUMN**

パーソナルトレーナーのビジネスマインド 齊藤邦秀・東山暦 31 Business Design 上野和彦 フィットネスビズ兄のお悩み相談 遠藤----33 パーソナルトレーナーの成功への読書術 大久保進哉 デジイチ悪戦苦闘日記 34 本橋恵美 マンネリからの脱却〜知的な筋トレ〜 木内周史 パーソナルトレーナの 感性・感覚・感受性 35 岩間徹

インストラクター&トレーナーのためのブログ活用術

Fitness JOB特集「トレーナー応援特集」 39 フィットネスジョブ求人・養成情報

### **ADVERTISER**

02・03 ------ 株式会社ティップネス 06-----明治乳業株式会社

22------一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会

23------ 特定営利活動法人日本ホリスティックコンディショニング協会

26・27・28 --- フィットネス市場

29------ 日本フィットネス協会(JAFA)

30----- Yamuna Japan 32----- NESTA JAPAN

36------財団法人健康・体力づくり事業財団

38------ サンテプラス株式会社 50------ 株式会社オージースポーツ

51------ 株式会社ルネサンス 52------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 佐々木咲、本庄尚子、三方若葉 アートディレクター 原田有紀

印刷 大日本印刷

2009年10月25日発行 株式会社クラブビジネスジャパン Club Business Japan, Inc.

〒150-0045 東京都渋谷区神泉町20-25 神泉QSビル8F

© 本誌記事の無断転載を固く禁じます。

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

最新の求人・養成・オーディション情報を PCまたはケータイでGET! フィットネスジョブで一発検索!





お揃いのウエアと大好きな

163

164

ZUMBAと大好きな

明日もZUMBA!!

0

## UPER ON&OFF



廣縣 ストラクターの お気に入り

7フターチャージゼリ

FILE20 廣野 彩花





- ・スーパーヴァーム
- ・ヴァーム アフターチャージゼリー

## 気に入っている点を教えてください

スーパーヴァーム

スッキリしていてすごく飲みやすいです! 60分のレッスンやジョギング前に飲んでラストまで ペースを崩すことなく動けるのが魅力的。コエンザ イムQ10やレカルニチンが入っていて、お肌の調子 もバッチリです。

ヴァームアフターチャージゼリー▶

何本もレッスンをした後には必ずこれです♪ ホエイペプチドとBCAAが含まれており、翌日に疲 れを残さないために。マスカット味で、美味しくい ただけます。

### 今後インストラクターとして どんな風に仕事をしていきたい?

お客様の毎日の生活が常に輝いていられるように、 レッスンやパーソナルとレーニングを通してお手伝 いするのが私の役目です。これからも、より多くの 方が笑顔で過ごせるように

毎日の出会い一つ一つ を大切に仕事をして いきたいです。

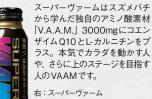


「運動で、体脂肪を燃やす」VAAMシリーズ



「アクセラスポーツ」

JOY FIT 岸和田・浜本チーフと 「スーパーヴァームはいかが?」



1本200ml 310円 (税込) 左:スーパーヴァームパウダータイプ 1袋10.5g×7袋1,780円(税込)



運動後のカラダが欲しがる 20種類すべてのアミノ酸 が一度に摂取できるゼリー。 BCAA (分枝鎖アミノ酸) を豊富に含むホエイたんぱ く質を、吸収性に優れたペ プチドとして配合。さわや かなマスカット味で、運動 後のコンディショニングに おすすめします。

まだまだ動けそうです。

エイトエリアへ!

ヴァームアフターチャージゼリー 1個180g 210円(税込)

商品に関するお問い合わせ 明治乳業株式会社 ☎0120-262-369 [受付時間 平日9:00~17:00]



明治乳業 VAAM プロスタッフ フリーインストラクター・パーソナルトレーナー

1980年福岡県生まれ、大阪府在住。 T950年福岡宗先まれ、入阪内住民。 南大阪のフィットネスクラブを中心に、ZUMBA・ヨガ・エア ロビクスのレッスンを担当しています。パーソナルトレーナーと しても活躍中。また、サークルでのレッスンや企業の健康セミ ナーの講師としても仕事をしています。最近RITMOSオフィ シャルトレーナーの仲間入りをしました。

## **NEXTNEWS**

### News Pick Up 10 2009年9月の10大ニュース

1

### 介護予防用ロボ「たいぞう」を開発

茨城県産業技術総合研究所などは、かわいらしいぬいぐるみのような外観で介護予防リハビリ体操を補助するロボット 「たいぞう」 を開発した。

2

### グンゼスポーツ、35分間メニューを拡充

同社は、10月からヨガやエアロビクスなど5種類の35分間の短時間メニューを導入した。フィットネス初心者が続けやすいようにするための旅策。

3

### TIPNESS MARUNOUCHI STYLE、ファンクショナルトレーニングを導入

9月開業の同クラブでは、顧客一人ひとりの目的に合ったトレーニングプランを提案し、「成果」を提供する。測定評価の後、ファンクショナルトレーニングなどの実施をサポートする。

4

### カーブス、全店の総会員数25万人に

日本におけるカーブス店の総会員数が25万人になった。店舗数は現在750店舗を超えている。

5

### ルネサンス、女性向け新プログラムをリリース

同社は10月、「ハワイアンフラ」「タヒチフラ」など女性向けのプログラムをリリース。4月から一部店舗で導入していた「ベリーシェイプ」も全国展開する。

6

### ルネサンス、アウトドアの運動を楽しめる会員種別を導入

同社は10月から店舗周辺の公園などを使って運動を行う「ウォークラン会員」、「アウトドアフィットネス会員」を導入した。

7

### THINKフィットネス、11月に「ゴールドジム エクスプレス」業態を出店

「ゴールドジム」を展開する同社は、11月、町田にジムだけに特化した「ゴールドジムエクスプレス」業態1号店を開設する。プロ仕様のマシンも設置。

8

### 小学生も生活習慣病ケア

生活習慣病を予防するための健康診断を小学生まで対象にする自治体が増えている。肥満防止を図るとともに、データを将来的に活かすことや、親への啓発の意味もある。

9

### ダイエット方法、「食事1回分の量を減らす」

ネット調査会社マイボイスコムの調査で現在行っている、または過去に行ったダイエット方法のトップは 「食事1回分の量を減らす」(35%)。「筋トレ・ストレッチ」は第3位(約27%)。

10

### アウトドアフィットネスクラブ、京都に2号店がオープン

アパレル会社 INFINITYが経営する 「NADI (ナディ) アウトドアフィットネスクラブ」が、10月京都北山にオープンする。カフェも付帯。BEACH TOWN がプロデュースを担当。

### News from Instructor&Trainer

インストラクター・トレーナーからの 最新ニュース

### コアトレーニングフェスタ2009 2009年11月23日(月)東京青山にて開催! 日本のトップトレーナーの 熱い講義に学ぼう!

コアやビラティス、ボディワークなど、各方面から専門家が集結し、熱い講義を行う1日。講師陣は、岩崎由純さん、本橋恵美さん、桑原匠司さんをはじめ、各種プロ競技選手のパーソナルトレーナー、アスレティック・トレーナーとして活躍する豪華な顔ぶれ。主催は、学生起業家パーソナルトレーナーの小林俊夫さん。学生スタッフが中心となり、資格や協会や職業の壁を越えて、学びあえる場となる。

詳細はhttp://style-reformer.com/fes/

コアトレーニングフェスタ2009 日時: 平成21年11月23日(月) 9:00~20:00 場所: スタジアムプレイス青山 受講料: 15,750円



### News from the world

世界からの最新ニュース

### 入会後90日間に 36回クラブ利用すれば、入会金返金



ニューヨークにあるエクイ ノックスで、不況期ならで はの入会キャンペーンが注 目を集めている。入会日か ら90日間の間に36回ク ラブを利用すれば、入会金 が返金されるもので、これ

により、入会者数も利用率も増え、定着率も高まっている。同社では、その後も祭日や各種イベントに絡めて同種のキャンペーンを実施、昨年より高い業績を上げている。(②Sep.2009 Club Business International)

### **Key Words & Numbers**

ニュースなことば、ニュースな数字

Key Word

### 古武術

江戸時代から伝わる「古武術」の身のこなしに関心が高まってきている。古武術の基本は、体をねじらない、踏ん張らないなど、体のバランスを重視することと、背筋を伸ばした正しい姿勢を保ち続けること。「ナンバ歩き」なども基本的な動きの1つ。介護予防などにも活用されつつある。

Key Word

### 四股

四股(しこ)など、相撲の基本動作が運動として注目されてきている。日本相撲協会は、四股やそんきょなど12通りの動作からなる「相撲健康体操」を開発した。また筑波大の白木仁教授は、最近の形で、「腰割り」の運動効果を実験で照明した。「スクワットより総合的な筋力増強に効果がある」としている。

Key Word

### **APF**

世界の主要なフィットネスクラブ経営企業が加盟するIHRSAが、毎年アジア・パシフィック地域の各所で開催しているカンファレンス「アジア・パシフィック・フォーラム (APF)」。第8回目となる今回は11月10日(水)~13日(金)に東京・新宿で開催される。問い合わせはFIAまで。

Key Number 13位

ネット調査会社マイボイスコムが1.4万人を対象に、この9月に消費について「お金をかけるのを我慢している分野」を聞いたところ、「旅行・レジャー」(50%)、「外食・グルメ」(40%)、「ファッション・アクセサリ」(36%)が上位3位。「健康・スポーツ・リラクゼーション」は13位(10%)。それほど節約の対象にはなっていない。

日常の中に、 非日常をつくる 1人でもできるフィットネスに付加価値をつくる

ドアという新潮流の真髄がここにある!

慣化させるための付加価値が享受できると らの指導が受けられたりといった運動を習 ものであること、そして、仲間とのコミュ ニケーションが楽しめたり、トレーナーか ズは、あくまで日常のシーンに溶け込める の日常に採り入れられている。だが、新しい たアウトドアエクササイズも、既に多くの人 をかけずに始められると、自身の健康のため もの。またその一方で、アウトドアならお金 といった非日常のイベントを楽しもうという サイズを楽しむ機会はあった。その多くは、 いう違いがある。 アウトドアの新潮流は、この両者ともコンセ にウォーキングやジョギングを続けるといっ マラソン大会やゴルフツアー、スキーツアー つまり、非日常の「開放感」「イベント感」 ここで採り上げるアウトドアエクササイ これまでもアウトドアでスポーツやエクサ

され、その試みが大きく広がり始めている。 のコンセプトであり、トレンドだ。 加えたのが、新しいアウトドアエクササイズ 本稿では、いち早くその取り組みを始めてい ィットネスやエクササイズを始めるきっかけ 人でも始められるエクササイズに付加価値を を日常のフィットネスに取り込む一方で、1 ニケーションが、「安全」と「成果」をもたらす。 を提供し、価値の高い指導が仲間とのコミュ この新しい「アウトドア」の可能性が注目 非日常の「楽しさ」「気持ちよさ」が、フ

るトレーナーとクラブに話を訊いた。

これまであったアウトドアアクティビティと いる。だが、今回のアウトドアの新潮流は、 は違う表情を持つ。 して、アウトドアで展開する動きが広がって トネスも、ジムやスタジオという枠を飛び出 空前のランニングブームを受けて、フィッ



# NEW PROGRAM

NEW BUSINESS





## アウトドアの新トレンドプログラムと 注目インストラクター

寝坊に勝つ気持ちよさ

空に手が届くように」「大地に根を張る ように 「広い海に胸を突き出すように」「高い こんなキューイングができるのが、

ビーチヨガの醍醐味だ。

魅力をこう語る。 あい子さんはアウトドアで行うヨガの スヨガ」を担当するAIKOこと内堀 で週3本「ビーチヨガ」と「リラック 葉山アウトドアフィットネスクラブ」 神奈川県葉山市にある「BEACH

働いていらっしゃる常連さんもいます 時からのクラスですが、平日は都内で 貰える体験をすると、やめられなくな ります。今日のレッスンも土曜日朝7 と思いますが、朝のビーチヨガは、寝 一体感を味わったり、自然のパワーを 「アウトドアで行うヨガで、自然との 週末は寝坊したいという方も多い

のヨガ。それもすべてビーチや緑に囲 クラブで中上級のエアロビクスやステ ンストラクター。都心のフィットネス 自然が感じられる場所を選んでいる。 まれたオープンエアの畳の部屋など、 ターに転身。現在担当するのは週5本 とつのきっかけからヨガインストラク 年間を過ごした。だが、約5年前、ひ ップを担当する華やかな環境の中で7 AIKOさんは、元エアロビクスイ

早朝ヨガをやっていて。若いサーフ ァーから近くに住むおばあちゃんまで、 ますが、サーフトリップでマウイに行 す。そこは、ビーチの近くでサーフィ ンやカヤックも楽しめる場所でしたが った時に見た光景が忘れられないんで 「趣味でサーフィンを11年間続けてい

> えていければと思 気持ちよさを広く伝

坊の気持ち良さより勝つんです」

マウイで見た光景

手にしている環境は「理想的」と話す ヨガのトレーニングを受け、以来、マ キラして見えたんです」 る太陽の光とも相俟って、すごくキラ ズをとっていた。その光景が、海に映 自分のペースで気持ち良さそうにポー ストラクターを続けてきた。そして今 ウイで見た光景を心で追うようにイン 帰国してすぐに200時間を越える

# ヨガの深呼吸ができる アウトドアでは自然に

の気持ち良さを感じ、自分を解放する 多い。だが、アウトドアヨガは、自然 AIKOさんは言う。 ことで落ち着いた心が取り戻せると めに自分に集中しようとする場面が ヨガは本来、平静な心を取り戻すた

PROGRAM **()** 

の環境に身を置くだけで、ヨガに自然 をしたり、伸びをしたり。アウトドア 呼吸ができるんです。自然に深い呼吸 と、『はぁー気持ちいい』って自然に深 でも、誰でも気持ちのいい場所に行く 多く、浅い呼吸になってしまいがち。 ではなかなか呼吸を意識できない方も に馴染めるんです」 「ヨガでは呼吸法も重要ですが、室内

いう方々にも、この ガに縁がなかったと でフィットネスやヨ を活かして、これま つかく優れた環境が 少ないと思います。せ るインストラクターは すが、ヨガが教えられ の環境が豊富にありま を教えたいと話すAIKOさん。 地の茨城県鹿嶋のビーチなどでもヨガ フィンの前後にヨガを教えたり、出身 ありますから、それ 「地方にはアウトドアヨガにぴったり 今後はサーフトリップなどで、サー



PROGRAM



座の街のイルミネーションと東京タワ アも捨てたものではない。背後には銀 ―。いつもは赤と白にライトアップさ 皇居、PM8:00。 都心のアウトド れているタワーが、今日はブル ーの光を放つ。横断歩道を渡っ て日比谷公園に入れば、緑も 土もある。仲間と一緒に身体 を大きくストレッチして走り 出すと、心地よい風が、仕事 の疲れも吹き流してくれる。 ティップネスのアウトサ

限定するのはもったいないフィットネスを施設内に

年10月。「フィットネスクラブには運動 ランニングとノルディックウォーキン るのはもったいない」と、それまでに るのに、それを施設の中だけに限定す サイズ部門を立ち上げたのは2007 も行っていたツアーやイベントに加え、 に関するたくさんの専門的な知識があ ティップネスがアウトサイドエクサ

紹介してきている。

「初めて参加される方には特に名前で

心ならではのアウトドアの楽しみ方を

は、この仕事を始めて約半年。都

担当する山田勉さん ニングセッションを

> も作っています」 したり、ストレッチをするなどの機会 ように、複数の方に一緒に問いかけを ます。参加者の方同士も仲良くなれる のコミュニケーションを大切にしてい

都心のアウトドアの楽しみ方

がない時間にも一緒に走りに行ったり、 ションも自然に楽しめる。参加者同士 気持ちが開放される分、コミュニケー くの人を惹きつけている。 の高い都心ならではの楽しみ方が、多 みるみるおしゃれになっていく。感度 ンで参加していた方が、ランスカに口 ファッションも、当初はTシャツ短パ ランニング大会にエントリーしたり。 仲良くなって、ランニングセッション ットネスシーンだが、アウトドアでは ングタイツをコーディネイトするなど、

加すると、その気持ち良 イドエクササイズに一度参

さに利用頻度は週を追う

ごとに上がっていくとい う。雨の日は雨の日で、 日中には味わえない自 然の恵みを楽しむがご とく、笑顔が集まる。 ティップネスでラン

> グの依頼も増えている。 ランナーからのパーソナルトレーニン 経てインストラクターになり、最近は 方、ペース走など、約2ヶ月の研修を

会話が少なくなりがちな都心のフィ

の情報を見つけて、お客 めようと思っていたところにこの仕事 「自分も長く続けられるスポーツを始

の企画運営にも携わって スを探したり、イベント うに地図を広げてはコー も、より多くの店舗でプ と思い応募しました。今 事にできたら最高だな、 います」 ログラムが展開できるよ はランニング指導の他に 様と楽しく走ることを仕

ネスの発想は、益々大き ても名乗りを上げた。施 2010年、ティップネ 設を飛び出したフィット ィシャルスポンサーとし スは東京マラソンのオフ 週末、六本木→銀座→築 評。車が少ない都心の RUNNING」も好 的に開催しているミニ とをコンセプトに定期 様同士が楽しく走れるこ 地→お台場と駆け抜ける。 イベント一TOKYO クラブをまたいでお客

く広がっていきそうだ。

グのセッションを都内の数店舗でスタ

感じている。ティップネスで接客やラ の他のスポーツの経験を持つ専任スタ ンニングの基礎知識、レッスンの組み とを決めたが、陸上競技の体験を活か 池の研究をするために大学院に進むこ ている。本業は大学院生。エコ燃料電 回程のランニングセッションを担当し ッフ。山田さんはその一人として週5 せるこの仕事に今は大きなやりがいを レッスンを担当するのは、陸上やそ

山田勉さん

Tsutomu Yamada 株式会社ティップネス アウ ドエウササイズインストラウタ 中学時代にはじめた陸上で関 に出場したことを機に、高校 のに長距離上打打ら込む。 テネスで研修を受けてランニンク ション専任インストラクターに 社合店ではパーソナルトレーコ も担当。



# アウトドアピラティス PROGRAM



# モチベーションが高められる公園に集まる人の姿に、

「違う世界で活躍する素敵な人と出会

本橋さんがアウトドアの要素を自身の

圏内に、球場、ラグビー場、いちょう並 日々集まってくる一般生活者の姿だった く神宮前に引越しをしてから。 徒歩10分 やスポーツをする環境が整っている。だ 木などがあり、アウトドアエクササイズ セッションに採り入れるようになったの 現在自宅兼スタジオとして本拠を置 本橋さんを駆り立てたのは、そこに

「そこでは運動やスポーツを楽しんでい

# 相性も抜群 ピラティスはアウトドアとの

ティスを積極的に紹介するパーソナルト パーソナルセッションの後に公園のカフ レーナー本橋恵美さんは、その魅力をこ を超えて広がっていく。アウトドアピラ ェでおしゃべり、グループセッションの なエクササイズとも相性がいい。さらに ング…。アウトドアピラティスは、どん アスリート、産後ピラティスとウォーキ アピラティスの繋がりは、エクササイズ 後にビアガーデンで乾杯など、アウトド ピラティス&ラン、ピラティスfor

空や木々の緑を見ながら行うことで、少 屋外で行うことで気持ちが開放的になっ 的である、身体のアライメントを整えて 中して行うことが多いですが、本来の目 ィスは仰向けで行う動作が多いので、青 や風、匂いなどで五感が刺激されること て身体も動きやすくなったり、自然の光 ピラティスは屋内だと゛先生に教わる、 行える機会を持つことはとても有効です。 機能的な身体をつくることを考えると、 しまうんです\_ 体勢になって身構えてしまいがちですが 実際のエクササイズやスポーツと一緒に し辛いエクササイズも気持ちよく出来て 「ピラティスは、屋内で自分の身体に集 身体への意識も高まります。ピラテ

> 出会いが、運動をリスペクト運動を続ける素敵な人との する気持ちに繋がる

ルのように拡がり、高まっていく。 そこから人と人との繋がりがスパイラ 仕事づきあいの人などが一同に会して 常連の参加者、ブログや執筆本の読者 アウトドアなら誰でも参加できるため、 の友人のような感覚が得られる。また ため、初めて会う人同士でも、昔から している。アウトドアのアクティビテ ケーションも深めやすいことにも注目 アウトドアでは人と人とのコミュニ 屋内に比べてイベント感がある

供できるピラティスは、その 共通のきっかけとして最適な で本質的なエクササイズが提 生活者からトップアスリートま ティビティの最大の価値。一般 供できることがアウトドアアク なく、質の高い出会いの場を提 繋がります。多くの人に、垣根 運動を続けるモチベーションに が生まれます。そうしたことも のものをリスペクトする気持ち をしていることを知ると、運動そ い、その人もエクササイズやスポーツ

ベテランランナーもいれば、初心者ジる人のいい゛気゛が感じられるんです。 が高められるんです。運動はモチベー 触れることで、自然にモチベーション それぞれのペースで、それぞれの方法 歌が聞こえてくる。そこに集まる人が 思えば、ラグビー場や野球場から応援 く年輩ご夫婦の姿や、犬の散歩を楽し ョガーもいる。おしゃべりしながら歩 ない手はありません」 分でもありますから、その環境を使わ ションを維持することが一番難しい部 で運動やスポーツを楽しんでいる姿に む人も多い。試合を控えた選手と思わ れる人がウォーミングアップしてると



Motohashi /ナルトレーナー ティス・ヨガのパーソナルトレーニン 声が、プロ野球、陸上競技、ラグ 日本代表などアスリートの指導など幅 活躍中。ある時鎖したスタジオのメント で組織されたサークル「キアラメイト」 アウトドアアクティビティを数多く実 級介やブログなどを通じて参加者が広っている。著書に「スポーツに聞く!体

本橋恵美さん





# っている。 のようなメッセージが 綴られている。

らに他の生命や大自然、宇 サンスクリット語で 「『YOGA』とは、 る』という意味があ 『繋がる、ひとつにな との一つは、自分 の体と心と魂をひ とつに、そしてさ ヨガが目指すこ

う事を体感することです。『全てはひと つ』であるという事を、思い出す、と 宙と繋がり、自分は自然の一部だとい 犬とのヨガを提供する杉浦美香さん いった方が正解かもしれません」 北鎌倉のテラススタジオ121で

犬は主には飼い主がヨガを行うことを ーズをとることがイメージされるが、 ドッグヨガと聞くと、犬も一緒にポ サポートする。それによって、 様々なヨガの効果を高める ことができるのが特徴とな ドッグヨーガ普及協会の 代表大沼則子さんによっ て創られたもので、同協 このプログラムは、日本 会のホームページには次

# 高めてくれる愛犬がヨガの効果を

たところ、心身が開放されて、ありの のバランスを崩し、エクササイズも過 を続けていた。だが、ある時から心身 ラクターとして活躍していたこともあ 約3年前。以前エアロビクスインスト ていた。そんなある日、ヨガに参加し 剰なほどに自分を追い込むようになっ 体型を維持するために、エクササイズ 杉浦さんがハタヨガに出会ったのは、 子育てをしながら、自身の体調や

で、これが特に実感できると話す。 オープンエアのテラスで行うこと

ますテラスで行うドッグヨガ

忘れかけていた感覚を呼び覚

呼吸が犬の呼吸に連動して、お互いに ます。自然や命といった、守るべきも り潰したりせず、そのまま自然に帰し 感じることができて自然を感じる五感 くもりや、植物の香り、虫の音なども とてもリラックスできるんです。これ 絆や、一緒にいられることの喜びを感 体重や体温などを感じることで、深い す。テラスには虫も来ますが、叩いた が呼び起こされるような感覚を覚えま をテラスで行うことで、太陽の光のぬ 分の気持ちもとても落ち着き、自分の じることができます。それによって自 い出すことができるのです」 「犬とのヨガでは、愛犬の息づかい、 忘れかけていた様々な感覚を思

る中でドッグヨガにも出会うことにな くなった。以来、ヨガの世界を追求す ままの自分を受け入れることができる 体験をする。その後体調もみるみる良

ススタジオ121では、月2回はプ な効果も高いんです。犬と一緒に楽し ろんですが、小型犬であれば、持ち上 全般的な悩みに答えて貰える機会も用 犬の基本的な訓練の仕方を教わったり 口の犬の訓練士の方にも来ていただき めるので、運動も継続できます。テラ うより回数が多くできるなど、身体的 げてアーサナをとったり、犬にキスす 意しています」 るように腹筋をすると自分ひとりで行 「ドッグヨガは、精神的な効用はもち

合わせて、夏は早朝、冬は太陽が昇り温 地域の人々のコミュニティとしても機能 かくなる時間帯に提供していく。将来は、 けてもらえるように、提供時間も季節に していくことを目指している。 地域の人が犬の散歩ついでにヨガを続

### 杉浦美香さん

Mika Sugiura
Terrace Studio 121 スタジオプログラムディレクター 舞台活動の体力づくりのために始めたエアロビクスに魅せられインストラクターに。民間クラブでチーフとして後進の育成に携動をの後結婚し、育児の傍ら続けていたエクササイズの中マゴがに出会う。ジャパンヨガアカデミー、鼻音がよい、サインコーチャなどでハタブコがにも親しむ。

# PROGRAM

## ゴルフフィットネス

賢さん。上田桃子選手をはじめ、トッ ラブと差別化した「トータルゴルフフ をコンセプトに通常のフィットネスク 「ゴルフ専門のパーソナルトレーナーに プ選手を賞金王のトップランクに導い たパーソナルトレーナーでもある。 ィットネス」をプロデュースする菅原 こう話すのは、ゴルフフィットネス トータルゴルフフィットネスでは

れた時だった。

1人で黙々とトレーニングする姿に触

身体づくりをサポートする 自然相手のゴルフを楽しむ 「ゴルフは1ラウンド4~5時間のス

それを楽しむには長時間にわたって天 します。ゴルフは自然が相手ですから、 ウォーキングのこつなどもアドバイス いのです」 できる基礎的な身体づくりが欠かせな が、それをラウンド中維持するための、 安定させるための『筋力』『バランス力』 ィットネスでは、もちろんスイングを いるか、考えているかです。ゴルフフ ている時間は30分程度。後は、歩いて ポーツですが、その中でスイングをし 『柔軟性』を高めるアドバイスもします 地面の傾斜、芝の状態などに対応 ゴルフフィットネスの可能性タイガーウッズに学んだ

めに来日したタイガーウッズが、早朝 のこと。ダンロップフェニックスのた 要性を実感したのは、2002年11月 菅原さんがゴルフフィットネスの重

く泊まっていたホテルで、朝トレーニ などをしていました。1日の試合を終 ルトレーニング、プールでの水中歩行 レーニング、体幹部のファンクショナ ら1時間半くらいかけてマシンでのト 5時頃からランニングをして、6時か ングをしていたのはタイガー1人。朝 「その大会に出場していた選手が数多

院でのゴルフ障害の治療」に加え、「動 スンプロによるスイングづくり」、「整骨 よるゴルフのための身体づくり」、「レッ

経営者などのゴルフ愛好家を中心に約 客単価は10万円弱。130坪で、会社 期的に利用する人も多く、会員の月間 円、スィングレッスン7,350円を定 25,000~30,000円に加え、パ たクラブとなっている。 100名を集客する経営的にも安定し 供している。入会金10万円、月会費 イス」という4つの柱でサービスを提 作分析に基づいたクラブ選びのアドバ ーソナルトレーニング1時間8,400

# 数字を追うより、

とを目指して、同クラブの運営にあた っている。 ーに長くゴルフを楽しんでいただくこ た経験を活かし、より多くのゴルファ 現在は、プロ選手をサポートしてき

飛距離を追い求めがちですが、ゴルフ ィションを良く保つ方法を知り、実践 身の身体を見つめ直し、自分のコンデ ルフ愛好家のメンバーの方々にも、自 に過ごすかも大切です。選手にも、ゴ すれば、残りの6日間と23時間をいか ることができるのは1週間に1時間と むことを啓発しています。また、パー フィットネスでは、長くゴルフを楽し していただけるサポートをしていきた ソナルトレーナーがトレーニングを見 「ゴルフは数字が出るので、スコアや

長く楽しむことを目指して

だと思ったんです」

界で戦える選手がもっと出てくるはず にもこうした意識が啓発できれば、世 高さに感動すると同時に、日本の選手



ニングを続けている姿を見て、意識の

ン。それでも当然のことようにトレー ら、海外の選手にとってはオフシーズ 続けていたんです。日本の試合ですか する。それを滞在していた1週間毎日 えてまた1時間半くらいトレーニング

Ken Sugawara トータルゴルフフィットネス代表。 パーソナルトレーナー。日本オリンピック 協会(JOC)医科学強化スタッフ。 2002年からJGTO(日本ゴルフツアー機構) の帯同トレーナーとして、ツアーに帯同す る。2007年ではパーシナルトレーナーと して上田林子選手と契約し、賞全女王に導 いた。現在は、ゴルフ受好家にコルフフィットネスを啓発する傍ら、クラブに20名所 属する若手プロ選手の身体づくりもサポートしている。



# PROGRAM

ラスなどではどうしても説明が多くて、 向上を目指しますので、特に初心者ク フェネロンさんは、その魅力をこう語る。 になって、退屈になってしまうという を聞いているうちに、身体もコチコチ ニスを楽しもうと参加したのに、説明 運動量が少なくなりがち。せっかくテ 「通常のテニスレッスンでは技術的な ニスを教えてきているトレーシー・ クターであり、5年間カーディオテ カーディオテニスジャパンディレ

の効果を狙う。 しさの真髄に1日目から触れら んです」 れる、立派な゛テニス゛な

つを繰り返すことで、スクワット 元にボールを置いて、拾っては打 組まれている。サーブ練習も、足 く身体が使えるようにメニューが 方を練習することでバランス良 ック、ボレーなど、様々な打ち 無尽に使いながら、フォア、バ つ゛ことの連続。コートを縦横 とにかく゛ボールを追っては打 アップから始まり、その後は レッスンは、ウォーミング

供がスタートした。 なった数年間ハワイにいたんです。日 さんの偶然の出会いからプログラム提 ャパン代表理事飯田浩一とトレーシー 本に戻ってきてすぐ以前から親交があ ょうどカーディオテニスを知ることに ようとしていた現カーディオテニスジ 「私は1986年から日本にいて、ち

か運命的なものを感 じましたね。日本の テニスコーチの指 導スキルレベルは 米国と比較しても 非常に高いので、 ロVロとマニュ アルを見れば、 だいたいどんな レッスンかは

ディオテニスなんです」 提案しようと生まれたのが、このカー しむ、エクササイズとしてのテニスを りました。そこで徹底的にテニスを楽 の段階で辞めてしまうという状況があ めようとする人の2~3割の人が初期 では一時期それによって、テニスを始 ケースも少なくなかったんです。米国

ないんです。だから、テニスプレーヤ

゙カーディオテニスでは、技術は教え

楽しさに触れる 1日目からテニスの

ることもあります。でも、テニスの楽

ーからは『テニスじゃない』と言われ

# コミュニケーション

急速に広がった。米国では現在でも テニスクラブやフィットネスクラブに で同プログラムを発表。その後全米の USTAがテニスの振興を企図して全 である。この年、米国テニス協会の 出会ったのは、2005年。ハワイで く導入されている。 つかせるプログラム゛の意)」として広 米オープンのオープニングセレモニー テニスクラブの支配人をしていた頃 feeder program (\*食い トレーシーさんがこのプログラムに

日本では、このプログラムを展開し

を丁度導入するところだと聞いて、何 んに挨拶に行ったらカーディオテニス った上用賀テニスクラブの西脇壮彦さ

も、むしろフィットネスインストラク なります。米国ではテニスコーチより よりもコミュニケーション力が必要に かく楽しさを伝えられること。指導力 従来のレッスンと違うところは、とに 把握していただけると思います。ただ、 が多いんです」 ターやトレーナーが教えているケース

# 楽しむうちに上達できる技術を教えなくても、

その楽しさをエクササイズに活かすこ 大きな可能性を感じている。 のプログラムにトレーシーさん自身も に魅せられてテニスを続ける人は多い。 ボールを追い、ボールを打つ楽しさ

グラムをきっかけに、テニスを楽しむ 然に技術も上達していくことも、おも 教えなくても、参加しているうちに自 人や、身体を動かすことを楽しむ人が しろいところです。日本でもこのプロ 「カーディオテニスは、わざわざ技術を 人でも増えてくれればと思います」

Tracy J. Fenelon カーディオテニスジャパンディレクター 1988 年関西オーブンで優勝、全日本ランキングブレーヤーとして活躍後、1986 年にホテルオークラのアルファートマムとのプロ選手契約のため来日。2005年に米国に戻りテニスクラブの支配人をしている時にカーディオジャパンに出会う。2007年に再度来日してからは、上用賀テニスクラブでカーディオテニスの普及にあたっている。





**BUSINESS** 

## アウトドアの 新しいビジネスモデル

アウトドアエクササイズが持つ高い価値を商品化する動きが活発化してきている。 各プログラムや指導サービス、イベントを有料で提供するという従来からあるフロー型\*のビジネスだけでなく、 それを会員制やスクール制といった形態で提供するストック型\*ビジネスでも成功事例が出てきている。 ここでは、アウトドアプログラムの新しいビジネスモデルを紹介したい。

ルウォーキング」「トレッキング」「マ ドアの資源を利用していることである。 スタジオが、山、海、公園などアウト ヨガやフラダンスは、「ビーチヨガ」「サ ウンテンバイク」となる。スタジオの も各種アクティビティへの参加も自由 トドアフィットネスクラブでは、「ポー に行える。違いはひとつ。ジム、プール、 ・ナーやクライマー、バイクは、アウ 例えば通常のジムにあるクロストレ

けを

ャーの要素を融合して、運動の動機づ

、楽しさ、にシフトしてあげれば

運動継続の動機づけを 気持ちよさ」にシフトする 数値」や「成果」から、「楽しさ」

システムは、自由に選んで参加できる グラムなどで付帯収入を上げる。運営 みに応じて自主的に選んで参加できる グループエクササイズメニューを用意 主軸に各種レンタルや有料指導・プロ 既存の多くのフィットネスクラブとほ 葉山アウトドアフィットネスクラブ し、その他のエクササイズも目的や好 とんど同じ。料金制度は、月会費制を ットネスクラブ。ビジネスモデルは は、日本で初の本格的アウトドアフィ 2007年にオープンした「BEACH

要素が足りないのだと思うようになり と考えるうちに、トレーニングには楽 動をどうすれば長く続けてもらえるか 果が得られるもの。せっかく始めた運 に基づいて安全で効果的な環境を用意 ラブに勤めていましたが、科学的根拠 長く続きません。フィットネスとレジ 字゛をモチベーションにするだけでは ました。記録や体重、体脂肪などの「数 しさや開放感、レジャーやスポーツの てしまうのです。運動は続けてこそ効 しても、多くの人が続けられずに辞め さんは、その狙いをこう話す。 「以前メディカル系のフィットネスク

トにチェックインすればロッカー利用

ようになっている。メンバーはフロン

会員制アウトド フィットネスクラブ 山、海、公園、遊歩道など、

街全体をフィットネスクラブにした BEACH葉山アウトドア フィットネスクラブ

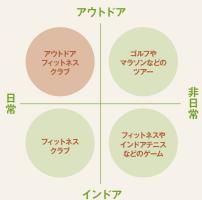


えで黒野さんがこだわったのは運動の

この新しいコンセプトを開発するう

「継続」。ビジネスとしての成功も、

アウトドアフィットネスクラブの ポジョニングマップ



楽しめるようになっている。 クティビティは「オーシャンスイム」「サ BEACH TOWN代表取締役黒野崇 スとしても成功させている株式会社 の構想を日本で初めて実現し、ビジネ 料または有料でレンタルが用意されて ーフィン」「アウトリガーカヌー」。そ 1~2時間でこうしたエクササイズが いるので、メンバーは手ぶらで来ても れぞれに必要となる器材はクラブで無 ンセットフラ」となる。プールでのア このアウトドアフィットネスクラブ

する道具が少ない、準備に時間がかか 野には踏み込まないなどの基準でプロ らないものに限定し、セラピーの分 ビティの中でも気軽に参加できるもの プログラムだが、アウトドアアクティ DATA2は同クラブで提供している プログラムの種類にも見て取れる。 に絞り込んでいることが分かる。用意

料金設定、プロモーションなどを検討 明確化して、立地、揃えるプログラム プなどを作成。ターゲットする顧客を ラム数を軸にしたポジショニングマッ ョニングマップや、料金と提供プログ 黒野さんは、DATAOにあるポジシ その最適なモデルを導き出すために、 スを始め、続けて貰えるかが鍵となる かに多くの人にアウトドアフィットネ していった。 そのこだわりと戦略は、提供する

気軽にできる種目に絞り、 目指すのは運動の 始めやすさ、続けやすさを最大化

運動の継続が実現できるのではないか と考えたのです」



### DATA 02

### BEACH葉山アウトドア フィットネスクラブのプログラム

バイクショップを覗いても高価な部

たちの健康のフィールドとして、

いつ

### BEACH / STUDIO

ASA YOGA **BEACH YOGA** アシュタンガヨガ アヌサラ (ISP) パワーヨガ ハタフロー リラックス ジャイロキネシス BEACH TAICHI(太極拳) BEACH WORKOUT ペルヴィス BEACH HULA(フラ) ストレッチポール&バランスボール BEACH RUN パーソナルトレーニング トレーニングカウンセリング

### **OCEAN**

ロングボードサーフィン オーシャンスイム シーカヤック サーフトリップ アウトリガーカヌー スタンドアップパドル **RUN&SURF** YOGA&SURF

### MOUNTAIN

トレイルランニング ノルディックウォーキング マウンテンバイク トレッキング ポルダリング ファットバーニング HR(心拍) トレーニング

黒野崇さん

株式会社BEACH TOWN代表取締役 機式会社BEACH TOWNで表取締役 一般社団法人アウトドアフィットネス協会 理事長 大学時代、ライフセービング部で人命教助 の基礎、安全管理の重要性を学び、卒業役 は病院に勤勢派、なるべく病院に頼らない。 薬に頼らない身体づくり」を提案する予防 医学の現場に長く携わる。そこで得た経時 で身体を動かす心地よさ・楽しさ」の合致 点を標楽し、アウトドアフィットネス(アウトアフィットネス) が成成を考案。各分野 から注目を集めている。

うに提案をしていきます。 困るマウンテンバイクやカヌーボート ウォーキングポール、ウェットスーツ. ンタルも充実している。ノルディック 継続をサポートするために、道具のレ ターがドンと座っていたり、マウンテ サーフィンを始めたいと思っても、 にも一般的には心理的な障壁があって、 フィンにチャレンジしてみてください。 日は天気がいいので外でヨガをしまし 続をサポートしていく。黒野さんはこ のコミュニケーションの中で参加や継 などもレンタル可能。「自分で買うなら、 タオルなどもすべてレンタル可能。個 サーフボード、クライミングシューズ ればできるサーフィンといった具合だ。 枚できればできるヨガ、ボード1枚あ ーフショップを覗くと色黒の髭のマス がら年間を通じて飽きることがないよ と天候や季節の移り変わりに合わせな ょう』『今日は波がいいので、 る付加価値にもなっている。 会員になった方がいい」と感じて貰え 人で購入するには高価で、置き場所に ^多様性。です。インストラクターは『今 ノルディックウォーキング、マット1 オーキング、 「このクラブの良いところのひとつが そのうえで、インストラクターが日々 ポール1組あればできる アウトドア ぜひサー

分別や、 しっかりと行っている。 のポイントが貯まるとカフェでコーヒ 車でクラブに通うことなどにより、 組みを行っている。メンバーはゴミの けている。 体力に自信のない中高年層を対象にし 向けの内容の運動療法プログラムの他、 て で、 ACSMのガイドラインに沿ったもの 숲 はインストラクターが必ずAEDを 起きる率が高くなるため、 ラブの たスクール形式で行うプログラムも設 ーツチェックも受けられるようになっ 環境保全についてもユニークな取 名者向け などが飲めるサービスもある。「自分 ックパックに入れて携帯する。入 いる。その他、 リスクファクターを把握するスポ 「エコポイント」が貰え、一 ビーチクリーンへの参加、 のメディカルチェックは、 リスクを持つシニア 外に出る時に 安全管理は 定 電 ク

ビティを続けられる人が増えることも ドがインドアに制限されていたトレー を活かしたり、環境問題に取り組む知なる。こうしたアウトドア特有の環境 うことで、 アの活動を中心にしてきた人にフィッ ンニングやトレッキングなどアウトド ナーの活躍の場を広げると同時に、ラ 講している。これまで活躍のフィール 180名ほどのインストラクターが受 ウトドアフィットネス協会を立ち上 るべく、黒野さんは2009年7月ア 識についても含んだ資格制度をつく トネスの基礎知識や指導力をつけて貰 認定研修もスタートさせた。現在 安全にアウトドアアクティ

ますので、 具を運んだり、使用した後の掃除やメ 断念している人も多いんです。 験 だけに時間を使うことができるんです」 ンテナンスもインストラクターが行い から、やってみたいという気持ちを

が並んでいて入りにくいといった経 メンバーの方は楽しい部分 。重い道

シューズ1つでできるランニングやウ グラムがセレクトされている。

例えば、

# アウトドアフィッ ニーズが高まる インストラクタ

クラブの価値に安全管理や環境保全も

アウトドアは気象の変化でも事故

もの。①と③は通常のトレーナーに求 トラクターの条件」として挙げている アフィットネスが採用の際に「インス となっている。DATA31はアウトド が広がるにつれて、人材の育成も急務 アウトドアフィットネス提案の機会

までも山や海を美しいままとってお の信頼と共感を得られることになる。 ビスは、環境問題に意識が高い人から たい」という気持ちを共有できるサー

### **OUTDOORFITNESS** DATA 03 インストラクターの条件

- リスクマネージメント/救急救命(医学的知識とAED/CPR/FA)
- 2 自然の素晴らしさを伝える知識/安全を確保するための危機管理能力/ 技術力
- 🔞 安全で効果的な運動指導(フィットネス理論と技術)
- 👍 持続可能な社会実現のための知識や行動(環境問題の知識)



トドアのトレーナーならではの資質と

められる条件であるが、

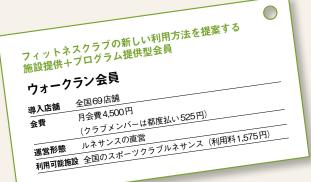
②と④はアウ



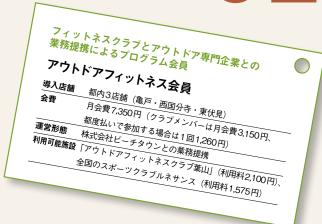
と提携して、

## BUSINESS

## 施設利用& アウトドアプログラム



アウトドアプログラム



## 実現するアウトドア ビーチタウンとの業務提携で フィットネス会員

ウトドアフィットネス会員」。近くに公 園や相応の環境があるというクラブを選 提携を結び、都内3店舗に導入する「ア していく。プログラムの開発、運営はビ ーチタウンが行う。 一つは、株式会社ビーチタウンと業務 各種のアウトドアプログラムを提供

バーも、 相互利用も可能。週末は葉山の海や山 山アウトドアフィットネスクラブとの に参加できることになる。クラブメン これらのアウトドアプログラムに自由 ウトドアフィットネス会員になれば、 ウォーキング、パークヨガ、パークフ ビーチタウンが経営するBEACH葉 ィット、パークタイチなどを提供。ア る公園の自然を活かして、ランニング、 東伏見店で、それぞれクラブ周辺にあ ヒティを楽しむことを提案していく。 導入するのは、亀戸店、西国分寺店、 より本格的なアウトドアアクティ 追加料金で参加できる。さらに

ムは自由に利用でき、セッション以外で 員は、チェックインすればロッカールー 週1~2本、1回1時間のランニングセ なく走れる「オススメコース」を設定。 う。クラブは、初心者でも安心して無理 グラムの開発~運営は、ルネサンスが行 ッションを定期的に実施していく。 ウォークラン会員では、コースやプロ

セッションとなるが、

潜在的な市場規模

えているため、当初はランニング中心の

季節的には冬のマラソンシーズンを控

実させていくことを計画している。 ックウォーキングなどのセッションも充 を考え、今後はウォーキングやノルディ

コースに出かける。通常のクラブメンバ ーも同様の外出手続きをとれば屋外のト もフロントにロッカーキーを預け、

ランニングセッションを提供するのは

だ走るのではなく、専門知識に基づいた 楽しく走れますよ』ということを伝えた テクニックアドバイスが貰えると、楽に 礎を学んで貰い、メンバーの方々に『た ら、そのトレーナー達にランニングの基 識や指導力を持つトレーナーがいますか 「クラブにはせっかくフィットネスの知 ルネサンスの認定ランニングトレーナー。 い」と高橋さん。

バーも気軽にランニングを始めたり、

楽

しめるように配慮している。

メンバーも安価で参加できることにして、 ックが学べるレッスンは、既存のクラブ いる。今回開発したランニングのテクニ 新たな顧客層を開拓することを企図して る施設の利用法とプログラムを用意して

これまでフィットネスを続けてきたメン

するもの。ランナーが便利に利用でき

たび正式にルール化した。

レーニングに出かけられることも、

スクラブの新たな利用法を提案しようと

集まっていることを受けて、フィットネ

やランニングステーションにランナーが 会員」。近年のランニングブームで銭湯

# ウォークラン会員 ルネサンス直営で浸透図る

ブで同時スタートさせる「ウォークラン もう一つは、ルネサンスの全国80クラ







### ルネサンス認定 「ランニングトレーナー」 アウトドアフィットネス協会 「ウォークランインストラクター」

ルネサンスの「ウォークラン会員」向けプログラムを提供できる指導者認定。ルネサンスとビーチタウンが共同開発。認定研修も全国9ヶ 所で共同開催。約150名の認定者が誕生している。 ランニングトレーナー候補は、フィットネス の基礎知識を持ち、かつランニングを自身のト ルーニングやライフスタイルに採り入れている ことを条件に募集。フィットネスの知識をベースに、新たに学ぶランニングのスキルは主に「ペ ースコントロール」と「動きづくり」。走ってい て「辛い」「苦しい」というのは、自分の適正ペ ースが分かっていないからであり、また、より 楽に(上手に)走るためのポイントがあること を伝えることで、メンバーに楽しく安全にラン ニングを続けて貰えるようになる。

現在は、ランニングトレーナー認定講習会は1 日で、合格者はアウトドアフィットネスの協会 資格「ウォークランインストラクター」の認定 が受けられる。

### ランニングレッスンの概要

### ●実施頻度

週1~2回(週末に設置しているクラブが多い) 1回60分

1人のインストラクターに対して定員は20~30名

### クラスの流れ

10分程度

体調チェック、 安全確保のための注意事項など

10~20分

関節可動域を<mark>広げるダイ</mark>ナミックストレ ッチ(特に肩甲骨・股関節周り)

20~30分

週によってテーマを決めたランニング。 テーマは主に、ペースコントロール習得 を目的とした「ビルドアップ走」、ゆっく り走り持久力を高める「おしゃべりjog」、 フォームを確認できる「フォームチェッ ク」の3つ。

ますが、 私も、

主要なマラソン大会のほと れこれ30年くらい走ってい

んどがエントリー締切日を待たずに

受付終了になるなんて

これまでありえなかったことです。

スタティックストレッチで クールダウン

ŧ

マラソン大会にエントリーしたくて ニングがあまりにブームになり過ぎ

どの大会も定員締め切りでエン

ードは「マラソン難民」です。ラン

今のランニング界の一番のキーワ

マラソン難民

トリーできない状況が続いています。

10分

### special column .....

### ラソン難民」を生む、ランニング業界に見られる新トレンド

ビギナーランナーでも、

への出場意欲が高

は、 のために走っていました。その場合、 以前は、ビギナーランナーの多く あくまで健康やシェイプアップ

か、何を着たらいいのかと、いろいいのペースで、どう走ったらいいの か。大会に出るとなれば、どのくら Ł 欲しくなる。 目的があると情報 ここにビジネスの種がある! 「大会に出たい」という目的がある 情報が欲しくなるじゃないです

ます。ここが、この2~3年のラン 始める人が、圧倒的に多くなってい くば東京マラソンに出たい」と走り ルマラソンを走ってみたい」「あわよ うモチベーションが高い。「試しに10 ナーは、最初から大会に出ようとい じ時間に、同じペースで、自分の走 自分でシューズやウェアを買い、 ニングブームの、 **㎞**くらい出てみようよ」「できればフ り方で走っていれば良かった。 それに対して、今のビギナーラン 以前とは明らかに

## トレート コミュニケーションカトレーナーに求められるのは、 時代のランニング

ます。 ランニングやウォーキングのレッス 話が楽しめるのが一つの魅力となり する場面はほとんどありませんが、 やインストラクターと会員様が雑談 ターがそれを促せるコーディネイタ ッスンではレッスン中に会員様同士 ーション力です。通常のスタジオレ は ナーに求められるのはコミュニケ ランニングセッションで最もトレ ということは、インストラク 歩きながら、 走りながら、会

う意味では、パーソナルトレーナー えていけるものと思います。そうい に必要とする基礎体力に関する知識 てしまい、一般生活者がランニング の指導者の場合、 されます。それは、ランニング出身 が、 も、「トレーナーとしてお客様からラ きる市場です。 の新たな指導分野としても、 ンニングの知識を学ぶことで、こう ンストラクターやトレーナーが、ラ らです。今後は、フィットネスのイ ってしまうケースが出てきているか 足していることで障害や事故に繋が ゃ のスキル面 ーニングの世界の方々の活躍が期待 したニーズにいち早く応えてきまし めています。 ンニングに関する質問を良く受ける した新しいランナー層のニーズに応 たが、今後は、フィットネスやトレ を提供するビジネスが今成り立ち始 ンニングの世界で活躍した方がこう 安全性の確保に関する指導が不 (速く走る事) に偏重し 現状では、 実際に今回の研修で 情報がランニング もともとラ るのも、アウトドアエクササイズの 動継続のモチベーションに繋げられ やすいはず。その環境を活かして運 の変化に富んでいますから、インス 化を言葉にするだけでもコミュニケ 出話が次々と出てくる。目に見える ればいい。そうすれば、「この花はね、」 ることです。例えば、先週は咲いて 魅力であり、 くなりましたね」など外的環境の ものでなくても と花の名前やうんちくを話し始める コース上で眼に入るものを話題にす

人がいたり、その花にまつわる思い

「今日はだいぶ涼し

変

いなかった花が、今週は咲いていれ

「花が咲きましたね」と投げかけ

トラクターにとっても話題をみつけ

・ションは広がります。

日本は四

でいた」という声を数多く聞きました。 なかなかきちんと対応できない

ナーの強みになるのです。

また、ランニングト

ミュニケーション力を高めるこつは ります。 ランニングトレーナーとして、

や価値も高まっていかないことに

役になれないと、

レッスンの魅力

### 高橋良さん

違うところです。



20代の頃から、朝は海でサーフィン、昼間はロードや野山を駆け回り、移動は専らバイク(自転車)。フルマランの自己ベストは22時間32分。アウトアフィットネスを自で実践する会社員。リーヴ・スポーツ入社後、ルネサンスとの合併を経て現職。





**BUSINESS** 

## ドアプログラム ランチャイズ

西海岸発!! フランチャイズで広がる出産後のママに嬉しい アウトドアエクササイズ

文:松浦 庸夫

をとどろかせている。

その名はストローラー・スト

で誕生し、今や全米各地にその名 2001年、米カリフォルニア州 とっては嬉しくないそんな「神

出産で体型が崩れる ――女性に

話」を崩すようなエクササイズが

ットネス業界に身を置いてきた人物だ。 取り、出産前まで10年以上に渡りフィ 重管理を専門とした心理学で修士号を

ラムである。 直訳すれば、「ベビーカーで闊歩す Strides/以下、SS)。 ライズ (=Stroller

母親のためのエクササイズ

ンさんは2001年、長男を出産した。

SSの創設者、リサ・ドラックスマ

母親の母親による

の身体を取り戻せるというプログ サイズすることで、元気と出産前 24時間体制で育児にあたる母親た る」という意味のエクササイズだ。 アウトドアで楽しくエクサ

をリポートする。 -出生」の秘密と「成長」の裏側 このエクササイズとビジネスの

# 精神面にも効果大!!

効果があるのだろうか。 そもそもSSは、具体的にどれほどの

らない。そのためか、SSでは具体的に 体脂肪率が何%落ちるのにどれくらいの る全体的なバランスも考慮しなければな それぞれだろう。食事や生活習慣におけ 身共に疲労を極める。出産によるホルモ 時間体制で育児にあたる母親たちは、心 点にある。可愛い我が子を育てるのに24 対象が「出産したばかりの母親」という 期間を要するかなどは謳っていない。 ハバランスの崩れや精神面や生活環境の このエクササイズの最大のポイントは 運動によって得られる身体的効果は人

深刻な病に陥ってしまう。 つ外見だけを重視したエクササイズでは 実は、SSが「産後の体型崩れ」とい

子どもをお腹の上に乗せた腹筋運動

へと成長させたのだ。 上げると、評判は瞬く間に広がり、今で られる方法を考えつく。それこそが、子 ことなく、わずかな時間で運動効果を得 に費やす時間や場所を失ってしまった。 ることはもちろん、自らもエクササイズ 出産したことでそれまでのように指導す ている。 実験が証明したSSの威力 る。間もなくこれをビジネスとして立ち どもをベビーカーに乗せたままウォーキ は全米各地に加盟店を展開する一大企業 ングなどのエクササイズを行うSSであ そんなドラックスマンさんだったが そこで彼女は、我が子を誰にも預ける

を体験したグループの母親たちの方が

運動をしなかったグループの母親たち

時間を過ごしてもらった。結果、SS

12週間体験してもらい、もう片方には つのグループに分け、片方にはSSを 大な問題だ。実験では、母親たちを2

切の運動はせずに母子で遊ぶだけの

%が陥るというデータすらあるほど重 うつ病は、日本でも産後女性の10~15 女性たちを対象に実験を行った。産後

子出産後に産後うつ病と診断された

オーストラリアの研究者たちが、

そしてクラブの経営者としてもフィッ として、パーソナルトレーナーとして ない。エクササイズインストラクター ブで導入されている。そればかりでは E・A・N・は数々のスポーツ・クラ 彼女が考案した体重管理プログラムL・ トネス業界に貢献してきた実績をもっ

を受け、運動をせずに母子グループで よりも症状が改善されたという。これ

配慮したメニュー母親の体調と子どもの機嫌に

交わりをもつ方が、産後うつ病の治療 ドアの運動を通してほかの母親たちと 交流をもつよりも、母親自身がアウト

に効果的である可能性が高いと、

者たちは指摘したのだ。

ニューは同じで、初めにウォーミング 用したりするのが特徴となっている。 をかけたり、チューブ以外の道具を使 し出されるチューブを使用したり、 テーションと名付けたいくつかの地点 するもの。インドアクラスでは、音楽 どもをお腹に乗せて腹筋運動をしたり での全身エクササイズ。こちらは、 ワーウォークと呼ばれる、乳幼児をベ アップで心身をほぐす。メインは、パ 分)、インドアクラスが1種類 (55分) だ。 アウトドアクラスが2種類(60分/75 ヒーカーに乗せて行う歩行運動と、ス アウトドアでもインドアでも基本メ クラスは大きく分けて3種類ある。 では、気になる内容を見てみよう。 貸

っている。多くの母子仲間と出会って 屋外で共に汗を流す行為が、精神衛生 ない点が、注目を集めている理由とな 上、とてもいい影響があるというのだ。 アメリカのある雑誌にそれを裏付け

るこんな記事が掲載されている。

## アウトドアプログラムのフランチャイズ

### ーラー・ストライズ会員

月会費50~60ドル (都度払い15ドル) 「石耳OU~OU Fル (部)及仏い、コトル)
 ※会費設定は、認定インストラクターの裁量で行える。
 200 ドルバック (週3回・3ヶ月)
 300 ドルバック (6ヶ月会費―括払い) などがある。

運営形態

認定インストラクター(フランチャイズ加盟契約者)が サークル的に実施。参加者が用意するのはベビーカーの み。水や帽子、日焼け止め、ヨガマットがあった方がい い、としている。

### 「ストローラー・ストライズ」の フランチャイズ契約概要

導入エリア

アメリカ、カナダ 加盟契約数:291

加盟料と ロイヤリティ ブランA:加盟料3,500ドル/月160ドル (人口30,000~100,000人で半径約4マイル以内の活動)

プランB:加盟料4,775ドル/月270ドル (人口100,001~200,000人で半径約5~9マイル以内の活動)

ブランC:加盟料6,050ドル/月380ドル (人口200,001~300,000人で半径約10マイル以内の活動)

契約により 提供される もの

SS公認ベビーカー1台、スタートアップキット(エクサ サイズ用チューブ30ケ/SS専用ダッフルバッグ1ケ/ サイズ用チューブ30ケ/SS専用ベッコセット/SS専 用グリップボード2ケ+計算機1ケトホチキス1ケ/数急 箱1ケ)、インストラクター用マニュアルやDVD、宣伝ブ ログラルを増かど ログラム指導など

以降が望ましいとしており、 同伴する子どもについても、 っている。 セルでも別日に振替えられるようにな れている。また、クラス直前のキャン なときのための特別メニューも用意さ スキンシップという役割も担う。 食事面の指導も充実しているL・E・A を使用したFit 4 Babyクラスや に乗っていられる年齢であれば上限は特 則相談と運動許可を得るよう求めている。 N・も多くの加盟店で導入されている。 料金設定は、各加盟店によって多少の 安全面では、受講希望者に医師との事 その他、マタニティ向けのチューブ 乳幼児はぐずるもの。そん ベビーカー 生後6週間

# 運動効果だけではなく親子の 境を超えて広がる加盟店

加盟店契約を募集している。 ムページ上では具体的な数字を提示して、 の数は数百に上る。現在もSSのホー カだけではなくカナダにまで及び、そ まで拡大。 加するようになり、エリアは12カ所に ずか1年で1,000人以上の母親が参 相手に行っていたという。 当初は、近隣に住む数人の母子たちを ドラックスマンさんがSSを始めた 今では開催エリアはアメリ それが、

В

動や契約区域内での拠点増設にあたるこ 自分自身が指導にあたることもできるし、 ができる。認定インストラクターとして インストラクター研修などを経て加盟店 なければならない。その上で、2日間の あたっては書類審査や面接などを通過し インストラクターを雇って自身は広報活 としてビジネスをスタートさせること ともできるようになっている。 言うまでもなく、 加盟店契約を結ぶに

**差はあるものの、概ね左記の表通り。** 

どのようなメリットがあるのかにも着

の収入源を挙げている。 ラムという冊子のなかで具体的に5つ SSでは、フランチャイズ・プログ

各 いは、 れる契約内容になっている。 たちを救う日は来るのだろうか。あ 型崩れや産後うつ病に悩む他国の女性 リカやカナダだけではなく、産後の体 来年で10周年を迎える。この先、アメ てみせたドラックスマンさんのSSは そう遠くないのかもしれない ー・エクササイズが産声を上げる日は まさに「必要は発明の母」を証明し

ちらも、 指導法などが教授される。3つめがし げの10%が手数料として加盟店側に支 できるシステムになっており、売り上 ツなどさまざまなロゴ入り商品を販売 はじめバッグやアクセサリー、Tシャ ウを学ぶための1日研修が用意されて 2日間のインストラクター研修でその 親向けSSのクラスそのもので得る 加盟店が直接、SS公認ベビーカーを いる。4つめが小売りによる儲け。 E・A・N・の指導によるもの。こ abyの指導による収入。これは、 まずはメインプログラムである母 次にマタニティ向けFit 指導者としての知識やノウハ

日本でもオリジナルのベビー



### ている。初心者でも自ら更新作業がで 払われる。そして最後がウェブ広告料 る地域の企業などから自由にウェブ広 各加盟店の専用ホームページを開設し だ。SSでは、公式ホームページ上で きるように事前レクチャーも行われる 各加盟店が拠点とす

ネスを始めようという女性たちにとって、

こうしてある程度の資金を投じてビジ

各加盟店がもつ4つの収入源

Women Who Mean Business 賞受賞 2005年10月

\*ビジネスに熱心な女性 (mean business = 真剣な)を称える賞

25th Anniversary IDEA Health & Fitness Association 2007年 の Director of the Year 受賞

リサ・ドラックスマンさん及びSSの近年の主な受賞歴

\*フィットネス業界で最も認知度の高い賞

National Association of Women Business Owners  $\mathcal O$ Woman Business Owner of Year 受賞

\*全米の女性経営者・起業家を対象に送られる賞

TOP 50 FRANCHISEの大規模経営部門で

18位に入賞

\*フランチャイズ・ビジネス・レビュー社が主催し 各フラン チャイズ・ビジネスの加盟店による投票で確定する賞

【ストローラー・ストライズ公式HP】www.strollerstrides.com/

2008年

2009年

\*本記事はストローラー・ストライズ社の公式ホームページを主な参考資料として作成しました。

ようになっている。 告を募り、収入源とすることができる このほか、マーケティングの提案や

毎月行われるオンライン会議への参加

経営面でもあらゆる支援が得ら

Lisa Druxman.M.A





### 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

当協会は4月1日から「日本マタニティビクス協会」を改め、「一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会」に改組し、新しくスタートいたしました。

## クニティビクス認定インストラクター

Step1

**講義** 2日間(12.5時間) ■ポイント MF=12.5 JAFA=5.0

2009年12月1日(火)10:00~18:00・2日(水)9:30~17:30 【会場】東京ウィメンズプラザ(東京・渋谷区)

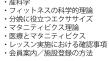
田中康弘(JMFA理事長·医学博士) 水村真由美(お茶の水女子大学大学院准教授) 安原眞知子(JMFA専務理事)他

マタニティヨガ理論、運動に関わる産科学、医療とマタニティフィッ トネスなど妊婦の運動指導に必須の知識をしっかり学びます。講義 と実技が必ずしも連続日程ではないため、後で実技日程を選択する こともできます。

※マタニティビクス、マタニティヨガ、マタニティアクアの講義は同じ内容になります。

### カリキュラムの内容

- リエンテーション/協会概要 産科学







Step2

実技 4日間(27時間) ■ポイント MF=27.0 JAFA=5.0 ※妊娠されている方の受講は出来ません

2009年12月3日(木)・4日(金)・5日(土)・6日(日)10:00~18:30 【会場】ハイハットスタジオ(東京・自由が丘)

小林香織(JMFA理事) 同寺悦子(JMFAゴールド)他

マタニティビクス実技では、妊娠体験ベルトを使用して実際の動き を体感したり実践に促したドリルワークなど、現場で役立つ練習が

### カリキュラムの内容

- ・エアロビックダンス基礎・レッスンガイドライン・レッスン体験・支えを利用した下肢のストレッチ・分娩に役立つエクササイズ・不定怒訴改善のエクササイズ・乳汁(必のためのエクササイズ・現場で役立つドリルワー
- 実技試験オリエンテーション・筆記試験オリエンテーション

Step3

記定試験 1日間(筆記試験2時間、実技試験1時間) \*\*1月15日(金)10:00~16:30に「認定試験対策コース」あり 場所東京 受講料実技・筆記ともに各5,250円 2010年 1月 16日(土) 【会場】未定(東京)

■受講料 会員:198,000円 非会員:202,000円

※非会員価格には月会費2ヶ月分が含まれます。 (講義、実技、認定試験、テキスト代含む)



講義 2日間(12.5時間) ■ポイント MF=12.5 JAFA=5.0 ■受講料 57,750円(数材費込み)

2009年12月1日(火)10:00~18:00・2日(水)9:30~17:30 【会場】東京ウィメンズプラザ(東京・渋谷区)

田中康弘(JMFA理事長·医学博士) 水村真由美(お茶の水女子大学大学院准教授) 安原眞知子(JMFA専務理事)他 マタニティヨガ理論、運動に関わる産科学、医療とマタニティフィットネス など妊婦の運動指導に必須の知識をしっかり学びます。講義と実技が必 ずしも連続日程ではないため、後で実技日程を選択することもできます。

※マタニティビクス、マタニティヨガ、マタニティアクアの講義は同じ内容になります。

実技 3日間(20時間) ■ポイント MF=20.0 JAFA=5.0 ※妊娠されている方の受講は出来ません ■受講料 94,700円(後材費込み)

2009年12月11日(金)・12日(土)・13日(日)10:00~18:30 [会場]ハイハットスタジオ(東京・自由が丘)

和田敦子(JMFAディレクター) 北条しをり(JMFAディレクタ・ 林香織(JMFA理事) 他

マタニティヨガ実技では、妊娠体験ベルトを使用して実際のマタニ ティヨガのアーサナを体感したり実践に促したドリルワークなど、現 場で役立つ練習ができます。「3日間集中コース」または「週1回コー ス」を選択します。

### カリキュラムの内容

- ・ ヨガの基礎知識・マタニティヨガ理論・レッスン体験・ 実技 ルーズニング(ほぐし、呼吸法 他)・実技 妊婦のためのアーサナ (体位別アーサナ、お産のためのアーサナ、不定愁訴改善のアーサナ 他)・実技 メディテーション(瞑想、トーキングテクニック 他)・実技 ドリルワーク・実技部(教 リエンテーション・ 筆記試験オリエンテーション・修了式

認定試験 1日間(筆記試験2時間、実技試験10.5時間) ※1月23日(土)「認定試験対策コース」あり 場所:東京 受講料実技・筆記ともに各5.250円 2010年 1月 24日(日) 【会場】未定(東京)

■受講料 会員:173,000円 非会員:177,000円



### 認定インストラクターは全国約500ヶ所以上の施設で活躍しています

●協会プログラムにご登録に頂いた施設で指導することができます。●資格取得・講習会・勉強会・施設登録に関するお問い合わせは協会まで。

お問い合せ お申し込み

一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会 〒158-0083 東京都世田谷区奥沢5-25-1

TEL.03-3725-0071 HP: http://www.j-m-f-a.jp FAX.03-3723-9206 E-mail info@j-m-f-a.jp

### 今後、発展する予防医療(健康・介護・美容) 『パーソナルサービス産業』に向けて

運動指導の基礎・応用など様々な実践レベルに応じた、技術を習得し

## ヘルスケアのプロとして、 活動を支援してまいります。





Fitness Club で働く

コ・ス・パスポーツクラブ セントラルスポーツクラブ 東急スポーツオアシス

仕事

### **WORK SHOP**

### **Fitness**

フィットネストレーナーによる、 腰痛改善を目的とした レッスンの組立て方

カウンセリングからコンディショニングケア (チェック)…そして、トレーニング・エクササ イズへの運動指導方法の習得

程 | 2009年12月20日(日) | 10:00-12:00 腰痛改善コンディショニン | グケア (チェック&修正)編

伊藤純哉(JHCA講習会担当講師) 5,250円(税込)



### **Holistic**

今後、発展する予防医療 (パーソナルサービス産業) に向けた運動指導方法のご紹介

~手技によるレッスンアプローチの習得 (Basic & Advance) ~

### ■東京開催

程 | 2010年01月18日(月)

10:00-12:00 矢野雅知(JHCA理事長) 12:30-14:30 岩間 徹(JHCA副理事長)



### Beauty

体軸の調整・ホメオスタシスの 復元力を高め、 美容効果を増大させる コンディショニングアプローチ法

師 岩間 徹



### ■東京開催

程 | 2009年11月2日(月)

13:00-16:00 日本ホリスティックコンディショニング協会 (港区芝3-3-10芝園オーシャンビル7階) ※最寄りの駅 都営三田線 芝公園駅A2出口

### ■大阪開催

程 | 2009年11月5日(木)

13:00-16:00 東急スポーツオアシス クラブウエスト店 (大阪市中央区西心斎橋1-6-14BIG

※最寄りの駅 地下鉄 心斎橋駅7号出口

### **SCHEDULE**

### 2009.11月開催

- ■東京(11/07)フィジカルコンディショニングセミナーFC
- ■福岡(11/14)フィジカルコンディショニングセミナーFC
- ■東京(11/14)特別開催 ワークショップセミナー
- ■広島(11/21)JHCA体験会
- ■横浜(11/25)JHCA体験会

### 2009.12月開催

- ■東京(12/05)ワークショップセミナー
- ■福岡(12/05)ホリスティックコンディショニング(Advance)
- ■大阪(12/10)フィジカルコンディショニングセミナー
- ■名古屋(12/19)ワークショップセミナー

### 2010.01月開催

- ■東京(01/09)ホリスティックコンディショニング(Advance)
- ■広島(01/09)フィジカルコンディショニングセミナーFC
- ■横浜(01/13)フィジカルコンディショニングセミナーFC
- ■大阪(01/15)ワークショップセミナー
- ■福井(01/16)ホリスティックコンディショニング(Basic)
- ■倉敷(01/23)ワークショップセミナー
- ■高崎(01/25)ホリスティックコンディショニング(Basic)



特定営利活動法人 日本ホリスティックコンディショニング協会 TEL03-5730-6081 FAX03-5730-6082 E-MAIL info@j-holistic.org ://www.i-holistic.or



バース」日本代表となる。 ットネス」の大会に出場。 大会後

# イベント開催まで必然の出会いから

年には優勝して「フィットネスユニ フィットネスとの関わりが始まる。 まれて養成コースに通ったことから、 ビクスに出合い、その魅力に惹き込 大学卒業後はインストラクター業に 選手としては「ミス・フィ 2001

桑江良枝さんは大学時代にエアロ

念することになる。 めの本格的なトレーニングを再開。 復帰を目指して、 行ってきた。2年前、選手としての 留学を経てインストラクター業に復 しかしトレーニング中に足首を故障 ,トの企画などプロデューサー業も 、メリカでのフィットネス・ダンス 同時にプログラムの開発やイベ 目指していた大会への出場を断 大会に出場するた

それまでは選手として活躍して後世 「仕事とトレーニングの両立でオー ーワークだったんだと思うんです。

# My Dream, My Business

Photos:Shinichiro Tanaka



vol.10

guest

株式会社Be Acti フィットネスを文化にして世の中を元気に apan代表取締役

株式会社WELLNESS ENTERTAINMENT代表取締役 エンターテイメントとフィットネスの融合を目指す

### Company Data

### 株式会社Be Active Japan

会社名の由来 世界中全ての人々に心も体も常に活動的に元気に生活をおくって欲しい故

**所在地** 江東区有明3-1-25有明フロンティアビルB棟9階

Tel 03-5530-8667 設立 2009年4月 資本金 100万円 組織 6名

収支構造(売上)イベント設営、教育関連、コンサルティング業務、商品企画など (経費) 設備費、人件費、広告費など



会社名の由来 日本発の【健康(wellness)】を楽しむ文化を世界へ発信

所在地 東京都品川区戸越5-18-14

Tel 03-3785-9606 設立 2009年12月1日予定 資本金 700万円 組織 3名

収支構造 (売上)フィットネス音源・映像制作、商品開発、コンサルティング業務、 トレーナー派遣、振付、イベント総合プロデュースなど (経費) 設備費、人件費、広告費など

### Profile

1978年石垣島生まれ。明治大学在学中にティップネスに入会し、 エアロビクスの汗のかき方に衝撃を覚える。大学を休学してティ ップネスエアロビクスアカデミーに通い、研究科に進む。大学卒業後はインストラクター業に没頭。2001年「ミス・フィットネス」 来後はインストプンダー来に次頭。2001年「ミス・フィットネへ」で優勝しフィットネスユニバース日本代表としてマイアミへ。その後アメリカ・カリフォルニア州UCLAへフィットネス・ダンス留学し、帰国後はインストラクター業復帰。スポーツクラブディレクター、イベント企画運営など多岐に渡っ

て活躍し、2009年4月「Be Active Japan」を設立。

### 周防進

1970年島取県生まれ。フィットネスクラブやダンススタジオにて指導歴14年のパーソナルトレーナー。映画「ピンポン」「ラストサムライ」ほか、TV、CM、ラジオに出演。また、サザンオールスターズのバックダンサーも務める、映像音楽作家として場版「ウルトラマンコスモスvsジャスティス」の作曲を手がけるなど、幅広い分野で活躍。2008年1月にエクササイズ推進型アーディストを作るサルのプロデューサーコ、以下「SPAか ーティストを生み出すためのプロデューサーユニット「SBA☆ CKY」をバッキーMショーマ氏と結成。





思いを打ち明けると、2人は意気投 けるイベントを開催したい」という て業界を盛り上げたい、みんなが輝 会った。今年の春先のことである。「フ ようと活動している周防進さんに出 エンターテイメントとして世に広め 切り替わった矢先、フィットネスを 創っていくのもひとつの道だと頭が をバックアップする立場としてやっ です。それで、選手ではなく、選手 は現実的ではないのだと気付いたん ちがう。舞台の上で輝き続けること イットネスをもっと多くの人に伝え ていこうと思いました\_ 〜健康と美の祭典〜」の企画へとま ケガから立ち直り、 。桑江さんの思いは「SHINY-21、22歳のころとは身体も 新しいものを

の仕事を通して、 業、俳優業と幅広く活動。海外で ナーとしての仕事に加え、ダンサ 周防さんはパーソナルトレ 人々のフィットネ

とまっていった。



2009年1月に開催した、参加型フィットネスライブショーケース 「CLUB GESTS 2009 ~ ROUND TRIP ~」では会場の観客も一緒に 動く事ができる、ライブ会場に近いフィットネスフロアーを演出。

働いていたフィットネスクラブのイ 動や、エクササイズ推進アーティス 合」をテーマにしたアーティスト活 がずっと考えていたことに近いこと を見て興味を持っていました。自分 えるクラブイベントを行っているの るコンテストやイベントの記事を見 としての活動など多岐に渡る。 スするユニット を実現させていて、親近感を感じま ークしていたのだという。 とがきっかけとなった。 「フィットネス業界では異色ともい 桑江さんとの出会いは、ふたりが 「exーsize」をプロデュー 周防さんはずっと桑江さんをマ 桑江さんがプロデュースす \[SBA\\\CKY\]

れないと、イベントで声をかけたこ イメントとして広めていけるかもし 一緒にフィットネスをエンターテ

# 楽しめる場所づくり関係者以外も

半年あまりで「フィットネスとエン の成果をアウトプットする場があっ や

リー

グのような、
トレー

ニン

グ 目標にできる場を目指す。「プロ野球 フィットネスをがんばっている人が 初の参加型イベント「SHINY! ターテイメントの融合」が実現する。 ると思うんです。さらに個人をグラ たほうがモチベーションを維持でき ,健康と美の祭典~」は、一生懸命 ふたりが出会ったことで、わずか

ける場になる」と周防さんは語る。 輩出したクラブやまわりの環境もク ローズアップすることでみんなが輝 ンプリとして表彰するだけでなく

取り入れることを追求してきた。そ

フィットネスを音楽とともに生活に

スへの意識の高さを感じ、

日本でも

の活動は、「音楽とフィットネスの融

に受け継ぐということを考えていた

う観点から守っていこうという目的 Ŋ このイベントはタンニングスタジオ 関心を惹きつけることに意欲的だ。 モーションを行うなど、 ネスを敬遠していた人にも、゛おもし the girl』運動の一環でもあ と、女性ファッション誌やスカイパ ろい、、かっこいい、と思ってほしい\_ スも設けている。「これまでフィット ップ、ネイル、美顔矯正の体験ブー て、ファッションショーやメイクア **周防さん監修のダンスショーに加え** ている。 楽しめる場」の創出も目指す。その 「SOLE」が行っている「save ーフェクTVを使って大々的にプロ トネスにふだん関わっていない人も また、このイベントでは「フィッ 女性の健康をフィットネスとい メインとなるコンテスト さまざまな趣向が凝らされ 若い女性の

りもしているという。 通じて参加者とボランティアを募る う思いから、いくつかの専門学校を ていけると夢を持ってほしい」とい く世代に、フィットネスで一生食べ 視野に入れている。「18歳、19歳のこ ネス指導者、イベンターの育成」も れからフィットネス業界を担ってい また、同時に「次世代のフィット 夢を与えるための仕掛けづく

がフィットネスを通して輝ける場所 これまで敬遠していた人まで、 フィットネスのコアな関係者から がふたりがもっとも重要視 、「誰も

> められている。 「SHINY!」にはそんな思いが込 しているポイント。イベント

# 新しい文化となる 可能性の確信

こと」。「一過性の流行ではない幹とな ィットネスの可能性を確信している。 できるものだと信じています」とフ 道館の規模まで広げたい。そこまで るものをつくって、現在はクラブ イメントフィットネスを文化にする 画・運営などからその一歩を踏み出 ーマンスX」の開発やイベントの企 設立。日本発のプレコリオ「パフォ ASIAで行っているイベントを武 B 桑江さんは今年4月に自身の会社 最終的な目標は、「エンターテ Active Japan s

メントフィットネス」の地位の確立 また、周防さんも「エンターテイ 会社設立を予定して

ス文化の拡大を目指す。 生活に取り入れられるような活動を フィットネス以外の業界とも手を繋 していきたい」と今後のフィットネ 「音楽やエンターテイメントなど フィットネスがもっと

ットネスだと思うんです」 の島って自由にしているから寿命も長 く過ごせたら最高じゃないですか。南 ニングして、 動く。そういう場をつくれるのがフィ い。都会にいながら心も身体も自由に 「極端だけど、死ぬ前の日までトレー 歌ったり踊ったり、

の第一歩となる。 美の祭典~」は、 イベント「SHINY! 彼らの夢の実現へ ·健康と

### Event

### 「SHINY! 〜健康と美の祭典〜」

桑江さん、周防さんプロデュースのフィットネスとエンターテイメントを融合させた、新しいイベント。健康的でアクティブなクイーンを 決定する「SHINY QUEEN CONTEST」をはじめ、ファッションショー、ダンスライブやプロの手によるヘアメイクができる「CHANGE! SHINY BEAUTY STUDIO」など内容盛りだくさん。

日時:2009年11月7日(土)13:00~21:00 場所: SHIBUYA CLUB ASIA

当日4,500円 学生3,000円 チケット価格: 前売り4,000円 詳細:http://www.shinyqueenjapan.com/









# SAMARAKのデザインとYUKIの素材を採用した、







PANTALONI SAMARAK MICRO [ロングパンツ] (tt019):¥15,540

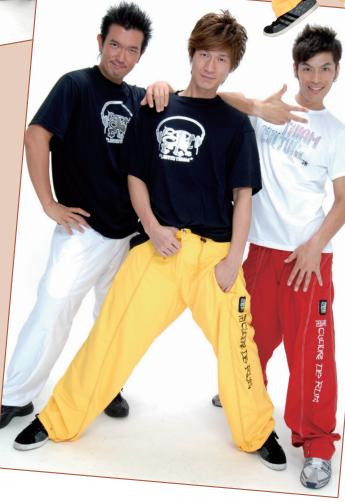


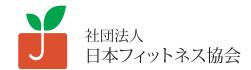
カラー (左上から) :ホワイト/パープル、ホワイト/レッド、ブラック、 イエロー、ライトピンク、ライトブルー、レッド

※今秋入荷予定:バープル、マローネ、濃いピンク、オレンジ、カーキ、 黄緑、ブルー

### おすすめポイント

- 左サイドのみ入った刺繍ロゴは アンシンメトリーでクール!
- マイクロ素材は速乾素材なので、 汗をかいても軽量で動きやすい!
- 小さな女性から大きな男性まで着用できるサイズ展開!
- イタリアンウエアーならではの色遣い





〒113-0033 東京都文京区本郷2-8-3 天野ビル4F TEL:03-3818-6939 FAX:03-3818-6935 http://www.jafanet.jp

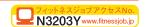


## JAFA FORUM プログラム公募のお知らせ

健康の保持増進や傷害の予防改善など、フィットネスエクササイズがもたらす効果はさまざまなシーンから報告され、フィットネスプログラムへの関心は国民レベルで高まっています。こうした状況のもと、指導者にはより多様で、かつ専門性の高い指導の知識と技術が求められています。全国主要都市にて開催しているJAFA FORUMでは、講座の裾野をより広げるために、フィットネス指導者の皆様からプログラムの公募を実施いたします。つきましては、独創的でハイクオリティなプログラムを奮ってご提案いただきますようお願い申しあげます。

	募集要	項
	エクササイズプログラム	講義(座学)プログラム
応募内容	東京、九州、北海道、東海、関西の 5 会場にて開催予60分(レッスン形式) / 90分(ワークショップ形式)	予定のJAFA FORUMにおける提供プログラム 90分/120分の教室での座学
応募資格	① 運動指導の経験が 5 年以上ある方グループエクササイズ、パーソナル指導など、広く※講義の場合は、上記①を満たしていなくても、選	
応募費用	無料	
提出物	①所定の応募用紙(用紙1~3) ②参加者に配布する資料(A4紙5枚以内) ※レッスン60分で資料配布しない場合は不要 ③規定に沿って撮影したDVD映像 ※ビデオ撮影の条件はJAFAホームページ参照	①所定の応募用紙(用紙1~3) ②参加者に配布する資料(A4紙5枚以内) ③規定に沿って撮影したDVD映像 ※ビデオ撮影の条件はJAFAホームページ参照
選考方法	JAFAが選出した選考委員(JAFA/ADDが担当)で構成する委員会において一次審査を行い、二次審査は専門委員会において最終審査を行い、そこで決定される。	
募集期間	平成21年11月19日(木)~12月22日(火) ※当日消	<b>省印有</b> 効
採用後	JAFA FORUM 2010シリーズにおいて"公募選考プロ	1グラム"として採用

※詳しくはJAFA HPの『JAFA FORUMプログラム公募のお知らせ』をご覧いただき、必要書類をダウンロードの上、お申し込みください。



## 「YAMUNA STUDIO」が 11月1日にオープン!



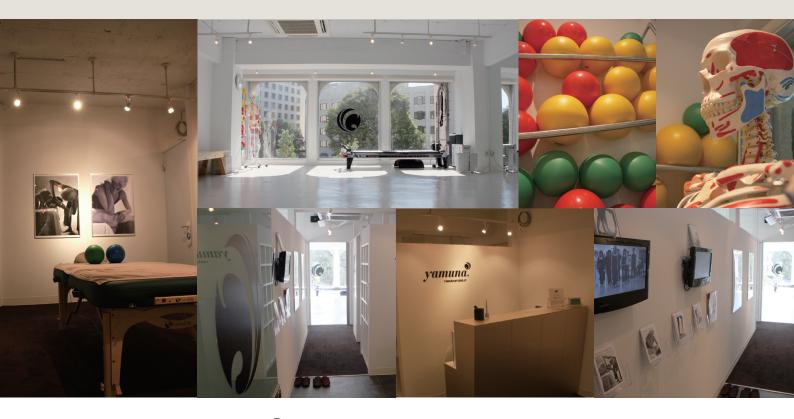
ヤムナ ジャパン エグゼクティブディレクター 石川英明さん



このたび日本にYAMUNA JAPANのフラッグシップスタジオをオープンしました。YAMUNA STUDIOは、本家ニューヨーク以外では世界で初めて。この貴重な機会を活かして、クォリティとバラエティでプログラムをご提供していきます。

「YAMUNA®」は新しいセルフセラピーであり、YAMUNAを続けることで、身体のケアを学習することができます。その内容は、既に多くのパーソナルトレーナーや理学療法士たちに支持されており、多くの指導者たちから、「長年探し続けてきた答えがここにあった」という声を多数いただいております。

このフラッグシップスタジオができたことで、指導者はもちろん、一般 生活者からアスリートまで、一人でも多くの方に自分の身体をよりよい 状態に導くための答えを見つけていただきたいと思っています。





〒102-0083 東京都千代田区麹町6-6-1長尾ビル3階 TEL:03-3261-3240 http://www.yamunastudio.jp/

Program: YAMUNA FOOT FITNESS» YAMUNA BODY ROLLING»
YAMUNA» INFUSED PILATES YBR» HANDS ON TREATMENT
YAMUNA BODY LOGIC»



JR中央・総武線 四ッ谷駅/地下鉄丸の内線・南北線四谷駅 徒歩 2 分

## know yourself! 自分自身のことを知る!

サバイバル時代を生き抜くための

### パーソナルトレーナーの ビジネスマインド

これまで3回に渡りパーソナルトレーナーと して成功するために必要なTIP(豆知識)を展 開してきました。前回は、「プレゼンテーショ ン」について取り上げましたが、プレゼンテー ションをする際には自分自身のことをよく知っ ておく必要があるので、今回は、「自分自身の ことを知る! | ことをTIPとして取り上げてい きたいと思います。

NESTA-PFT (パーソナルフィットネスト レーナー) の教科書第1章の中に、「自己評価」 という項目がありますが、そこには以下の質問 が記してあります。

- ・やる気に満ちていますか?
- ・様々なタイプの人と上手に接することが
- ・決断力は優れていますか?決断には何が必要 ですかつ
- ・独自のレッスンを行う辛抱強さと、感情を コントロールする能力はありますか?
- ・計画立案、実行力に長けていますか?

- ・成功する意欲がありますか?
- ・私生活にどんな影響がありますか?

いかがでしょう? あなたは上記の全ての質 問にすぐに明確に答えられますか? どれも当 たり前のようですが、これまで明確に考えてこ なかったりする、非常に核心を突いた質問ばか りです。第2回でも少しふれていますが、成功 しているパーソナルトレーナーは、自分をよく 分析・評価して、自分をよく知っているので、 上記の質問にはすぐ答えられるのです。

自分のことをよく知っていれば、落ち込んだ 時の立ち直り方やストレスがたまった時の解消 方法もわかっていると思います。また、どれく らいの仕事量までは受け入れOKかという許容 範囲がわかれば仕事量をコントロールすること が可能なので、浮き沈みなく、長い期間安定し て仕事を続けることができると思います。

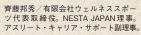
仕事が増えていくのはパーソナルトレーナー として嬉しいことですが、長期間、全く休みな く働いていると必ずどこかで反動が出てきます。

私自身、30歳頃オーバーワークで体を壊して いますし、私の周りにはオーバーワークで鬱に なったことがあるトレーナーもいます。

パーソナルトレーナーの仕事は、多くの人達 の「心と身体の健康をサポートすること」です から、トレーナー自身が心身を良い状態に保ち、 クライアントに接するときには、前向きな姿勢・ 良いエネルギーを与え続けられることが大切な

まだ自分自身のことをよく知っていない人は、 これを機に上記の質問に答え、明確に自分のこ とを知って、心身とも良い状態を保てるように していきましょう!

### Profile 齊藤邦秀·東山暦





東山暦 / NESTA JAPAN代表 アメリカでスポーツマネジメント、MBAを学ぶ。トレーナーの育成、プログラムの開発、フ トネスクラブのコンサルタントを展開。 URL: http://www.nesta-gfj.com

### BUSINESS DESIGN 191

上野和彦 kazuhiko Ueno (株)ティップネス営業企画部長

兼店舗開発部長 1994年 (株) レヴァン入社。店 舗勤務後、人事部、フィットネス事業部を担当。(株)ティップネス と合併後 合併担当課長 営業 企画部長等を経て現職。テ プネス、ティップネスONEなど 各業態のブランド戦略及びマー ケティング戦略立案、新規事業 開発などが主な担当。



皆さん こんにちは。前回は「意思決定」 様に進化していく必要があります。 をテーマにして具体的な実務を紹介しました。 現実は教科書のように単純にはいきませんが、どのように効率化するか」です。 様々な要因が複雑に因果している事実は一つ 一つ分解して改めて構造化したりするなど、 最後は俯瞰して簡潔に問題把握をする能力が 求められますね。

「行動は正しい考え方から」をポイントにし て下さい。

今回は、市場マーケティングについてです。文章があります。 事業を継続していくと、売上拡大はもちろん ですが維持するのも大変になります。従業員 の報酬や管理経費、システム費など経費項目 は増加していきますから、経費の効率化も同

キーワードは「売上を上げるための経費を

マーケティングとは、色々なところで様々 な解釈がされますが、いずれにしても売上を 拡大(維持)するためのプロセスです。つまり、 マーケティングコストをどのように使うかが 売上の増減に因果しますので、その考え方を 正しくする必要があります。

戦略論で有名なPドラッカーの著に下記の

「マーケティングは顧客の欲求からスタート する。『我々が何を売りたいか』ではなく、『顧 ティング概念をお伝えします。 客は何を買いたいかしであるし

「クラブと顧客」、「トレーナーと顧客」の関

係が続いていくと、サービスの変更や追加が いつの間にか提供者サイドの事情になってし まう事がよくあります。それは内部の方が事 情や理由がよくわかるからです。それが顧客 の期待と経験のギャップとなって現れ、結果 的に顧客離れを引き起こす事になります。

顧客の特性やニーズ(顕在需要)、心理的 欲求(潜在需要)に対して、どれだけ努力を しているかが時間経過と競争力の要因になり ます。皆さんも、顧客理解の仕組み化につい て更なる向上を御検討下さい。

次回は、顧客との関係作りにおけるマーケ

## あなたの未来を創造します。NESTA

NESTA(全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会)は、1992年にアメリカ・ロサンゼルスで設立され、健康・スポーツ・フィットネスに関わる分野で活躍する人材の育成を行っています。これまでに約4万人のメンバーと約1万人のパーソナルトレーナーを輩出し、今では、全世界20カ国でNESTA認定のパーソナルトレーナー、インストラクターが活躍しています。なぜNESTA認定のトレーナーがこれだけの成功を収めているのか?それは、NESTAトレーナープログラムが"プロフェッショナル"のためにあるからなのです。



NESTA JAPAN代表 東山暦

方、

### NESTA推薦者からの声



NESTA PDA 江崎グリコパワープロダクション 桑原弘樹

NESTAの魅力は単なるスキルの習得にとどまらず、パーソナルトレーナーとして必要なことを幅広く、そして細かいところまで網羅している点です。基本となるPFTの資格以外にもフィットネスに関連した様々な資格があり、今後もますます充実していくことでしょう。

私が監修している「サプリメントスペシャリスト」のコースも完成間近です。 幅広く様々な方が、パーソナルトレーナーとしての基本に加え、サプリメントの実 践的な使い方までも習得していただき活躍されることを願っています!



NESTA JAPAN理事 **澤木一貴** 

NESTAと私・・・フィットネス人口3%以外の「97%」をどのように開拓するか、トレーナーとしてのキャリアをどのように築いていくか、という姿勢に将来性を感じ、共感したのが始まりでした。NESTAの教育プログラムには、カラダに関する基礎知識に加え、ビジネス・コミュニケーションのマインドやスキルが組み込まれているのも大きな魅力です。

NESTAが認定するPFTという資格は、これから更に広がるであろうパーソナルトレーナーの世界において、知識・技術のクオリティ、そしてマナー・モラルの水準を証明するものとして、ぜひとも取得しておきたい世界標準規格のライセンスです。

NESTAのトレーナー資格は	NESTAの資格は、アメリカの第三者機関NCCA(全米資格認定委員会)にも
世界標準規格	認められた世界で通用する資格です
2 バランス感覚のいい人材の育成	専門技術に偏らない全人格的な教育プログラムにより、 多くの人々の「心と体の健康」をサポートできるトレーナーを育てます
3 フィットネスの	クライアントー人ひとりに合った的確なプログラム設計と、
プロフェッショナルとなる	正しいエクササイズ指導を行うための専門知識・技術を習得できます
4 パーソナルトレーナーの	パーソナルトレーナーの仕事内容、成功しているトレーナーのビジョン・考えて
成功哲学を伝授	行動特性、成功するための目標設定・行動計画などを学ぶことができます
5 クライアントとの	心理学分野の各種理論だけでなく、セールスパーソンの営業ノウハウなども
コミュニケーションカを磨く	取り入れた、実践的なコミュニケーションスキルを身につけることができます
<b>6</b> トレーナーとしての	マーケティングの基礎から広告ツールの作成や料金設定の仕方などの
ビジネス展開をサポート	具体的ノウハウ、さらにはブランドカを高める戦略までを網羅できます
フィットネス業界における	資格認定者に義務付けられる継続教育プログラムの受講によって、
最新情報を提供	常にフィットネス業界の最先端を行くトレーナーでいることができます
パーソナルトレーナーの	クライアントのために安全で最良の指導・援助を可能な限り行うことや、
倫理規定を徹底	トレーナーとしての職業領域を正しく認識することを徹底します





### Profile 遠藤一佳

フィットネスビズ 代表取締役 富士アスレティック&ビジネス専門学校パーソ ナルトレーナー学科講師 トレーナー→SV→企業フィットネス担当→副 支配人→支配人→営業部長→営業本部長→役員

を歴任後、2007年6月独立。 「フィットネスお悩み相談」他、勇気と元気が得 られるブログ好評執筆中!

URL: http://www.fitness-biz.net/



### ○ 今回のお悩み内容

自身の『モチベーション(やる気)』がな かなか安定しません。『よしやるぞ!』と 『もうダメだ…』という気持ちが交錯し てしまいます…。

### 現場たたき上げの 遠藤からのアドバイス

まず、誰でもそうだということをお伝えし たいと思います。

私などは(周囲から)「常にモチベーション が高い」と思われがちですが、(「低い」とい うことはなくとも) 今も昔もよく上下してい るのが現実です。

その立場をご理解いただいた上で、3つの 方向から私の考えを述べます。

### 1、目標が明確でない

私の考えでは「モチベーションが安定しな い」というのは「目標が明確でない」と同義 語です。

「自分は将来こうなりたいんだ!」という「情 熱」や「志」があれば、日頃の行動はその目 標に対しフォーカスされます。一方、「目標が 明確でない人」はどうなっているかといえば、 「目の前の事象」にフォーカスがされているの です。だから、状況が変わるごとに気持ちが 浮き沈みすることになります。

### 2、「もうダメだ…」とは考えない

よく、「成功するまで続ければ失敗はない」 といいますが、それと同じで物事は「もうダ メだ…」と思った瞬間が「ゲームセット」です。 別に命を取られるわけではないし、食料を長 期的に奪われるわけでもありません。「あきら めたら終わり」です。

トレーナーやGYMスタッフの方

に関する

一冊です。今回は特に若い

にお読み頂きたいと思います。

良くなると思います!

さて今回ご紹介するのは

接客

とよいと思います。

特にリカンベン

- はかがんだり、

しゃがんだりする

トタイプのバイクは意外と落とし

意欲が向上したり、

周囲の雰囲気も

ると思います。このような場合は

感を感じますし、 ろすことになります。 げることになり、

また首なども疲れ

お客様の目線に合わせて、

トレーナ

以外のお客様

(見込み客でもありま

を笑顔で誉める意識を持ちまし きっと、誉められた人は運動

読者の皆様もクライアントやそれ

これはとても基本的な事ですが

読書意欲も湧いてきます。

話が進行してしまう事はありませ

お客様は座ったまま会

トレーナーは

とても励みなりま

### 3、実際にどの程度のストレスが かかっているのか?

私はよく「大波」、「中波」、「小波」に例える のですが、自分では「大波」だと考えていても、 一般通念と照らし合わせた場合、その波は極 めて「小波」であることが多くあります。誰 でも自分がかわいいので、そう感じてしまう のです。このような場合は、自分が直面して いることが「大波」なのか「中波」なのか「小 波」なのかを有識者に判断してもらい、局面 と対峙していくことが大変有効です。

このように、目標を持っても、すぐに音を 上げてしまっては、気持ちは上下します。

目標を持って、気丈に頑張っているつもり でも、その閾値が低ければ、同じく気持ちは 上下します。

「モチベーションの継続」には、上記の思考 法で、目標、耐性、閾値の3点セットを磨く ことをお薦めいたします。

> 顔で声をかけて頂いたり、 載を楽しみに読んでいますよ」と笑

誉めて頂

「NEXTの連

してしまった事はないでしょう と形容されてしまう事が多いです。 レーニングの専門家ですから」など 先生なんてとんでもないです」 そのように紹介をされてしま の接客をしてしまった事が多々 傍から見れば 「こちらの○○先生はト クライアントをご紹介 横柄な態度とは言わな ついついその気にな どことなく背伸びを 「上から日 「先生」 ع す。

今回の推薦書 『「この人から買いたい」と 思わせるプロの接客!』

山田みどり・著



読ください。

力したいと思います。 ルトレーナー」 もう少し丁寧さを付け加えません そしてこの機会に、 とかく 一元気 も素敵だと思いま しかし、 し宜しけれ

えば、 思います。 員向けの内容ですが、 穴かもしれません。 ちかもしれません。 レーナーにも非常に参考になると 今回 ご紹介する一 フィットネスクラブとい 一冊は、 パーソナルト を優先されが 接客販売 そこに

ィットネス業界は、若くしてお客様

特にパーソナルトレー

と呼ばれる慣習があ

クラブのGYMスタッ

私も長年お世話になっているフ

客様を 接客です。

### Profile 大久保進哉

フィットネスプロダクト代表、(株) フィットネスビズトレ ーナー育成アドバイザー、フィットネス研究会会長、情熱体力セミナー主催、JATI認定上級トレーニング指導者 FNCマスタートレーナー、東京体育専門学校、東京健康 科学専門学校非常勤講師、富士アスレティックビジネス 専門学校2008年度パーソナルトレー夢はフィットネス図書館をつくること! ニング概論担当。

URL: http://blog.livedoor.jp/shinya1020.





トレーナーは見下

お客様は見上

お客様は圧迫

### Profile 本橋恵美 ププロ野球・ラグビー日本代表・陸上競技 などトップアスリート達を中心にピラティス・ ヨガを指導。インストラクター・トレ-イターとして活動。著書「スポーツに効く!体幹ト

レーニング」発売中。夢は体幹スペシャリストのプロカメラマン(笑)

通巻746号 掲載

vol.4

デジイチを構える姿だけは一人前になった本

デジイチ悪戦苦闘日記

何事も格好から入る、これ基本ですよね。周 りのカメラマンさん達の格好はちょっと小汚い (失礼!) デニムパンツにお洒落なTシャツ。 こうなったら普段清楚な?本橋も同じく小汚い

本橋恵美の

橋です。みなさまごきげんよう☆



デニムから入らせていただきます!プロカメラ マンではなくプロ意識カメラマンです(笑)

しかし、オートしか使えないカメラマンなん ていない…ならば勉強するしかないでしょう! 早速、週刊アスキーのカメラマンさんに6時間 レクチャーをしてもらいました。 いえいえ 6時 間受ける予定でしたの間違い。なんと優秀な私 は3時間で終了。なワケないですねぇ。この日 カメラマン大先生は3つのポイントをレク チャーしてくれました。①シャープ②明るさ③ 構図。しかし。「あの…シャープってなんのこ とですか?」の質問からスタートですもの。こ んな調子で一時間経ち、二時間経ち、三時間で もう限界でした。なんとも情けない…。頭パン パンです。でもひとつはバッチリ覚えました よ!ピントを合わせること。これがシャープ。 もうここまで来たら得意顔です私。何かを撮り たくて仕方ありません。そんな時、パーソナル トレーニングをしているフットサルの選手から

大会にご招待。カメラ持って張り切る本橋をご 想像ください。これは腕を磨くチャンスじゃな いですか。感動のシーンを撮りたいですもん。 ばっちり席も陣取って用意万端。さていよいよ チームの出番です。ところが選手たちが歩いて 向かったのは反対側のコートではありませんか。 ひゃぁ。私が撮りたいのは試合前の円陣を組む シーン。急いで場所を移動したけど間に合わず、 慌てて望遠で撮ったけどピントが観客席の手摺 りに合ってしまって、肝心な円陣がピンボケ!! これが撮りたくて来たのに (泣)。ピントを合 わせるつもりが、違うダイヤルを回してました。 手先の素早さは経験積むしかないんですね。そ れに肝心な試合のシーンはまだシャッタース ピードの調整の仕方を知らないのでどれも失敗 ばかり。プロカメラマンには程遠い…。でも立 ち直りが早い本橋はすぐポジティブ思考に。失 敗は成功のもと!何事も経験!名言だ。さて次 は何をマスターしようかな♪

### 「マンネリからの脱却」〜知的な筋トレ〜 4

### ~ロープーリー~ 「ファンクショナル・ウェイトトレーニング

な種目です。しかし専門書によっては自然な動きの連鎖を無 視しているものも多くあります。今号では正しい身体遣いに フォーカスしたメソッドをご紹介します。

生涯スポーツという言葉はよくご存知だと思いますが、皆 さんのクライアントに『生涯クライアント』と呼べる自信の ある方は何人いますか?クライアントから見て、一生このコー チに教わりたいという 「生涯コーチ(トレーナー)」 になるこ とは、お互いにとって望ましい関係が築けている目安と自住 になりますし、経済的にもコーチングライフを安定させます

実際には契約を長期間継続してくれる人は、少ないかも しれません。コーチのレベルを評価する指標の1つとして、 1クライアントとの契約継続年数があると思います。3年で はまだまだで、5年でやっと一人前、10年続けば一流、生 涯続けていただけて、初めて超一流と呼べるのではないで しょうか。

私自身は今年が独立してちょうど10年目に当たり、当 時から継続していただいているクライアントはたった1人で す。その方も含め、今契約しているクライアントの方全員 の生涯コーチになることを目指して現場に立っています。

### ファンクショナルウェイトトレーニング 共通原則 1.位置:主動筋の収縮位を、スタートポジションに

- 2.速度: スピードをコントロールし、伸張反射を利 用して素早く切り返す。
- 3.呼吸: 筋力発揮中は呼吸を止め、動作の後半8 ~ 9割の所で息を吐き切る (怒咳)。

- ロープーリーは背中のトレーニングとしてとてもポピュラー 4.回数: 限界まで努力して、8~15回出来る重さ
  - 5.姿勢: お腹を凹ませた姿勢 (ドローイング・ポジ ション:腹横筋収縮位)で行う。
  - 6.休憩:30~90秒程度の、短いインターバルで 行う。
  - 7.注意:筋肉痛が少しでもある時は、その部位の筋 カトレーニングを全く行わない。

1. 主動筋: 広背筋、菱形筋、僧帽筋。 2.協働筋:上腕二頭筋、三角筋後部。

### スタートポジションのとり方

- 1.スタンス: 膝を伸ばし、坐骨の下部で座る。 踵の 幅は坐骨幅で、左右の足は内外旋中間位。
- 2.グリップ:手首を背屈させてサムレスグリップで握 り、鳩尾に引きつける。
- 3.ポスチュア:骨盤前傾・肩甲骨内転・肩関節伸 展させて上体をやや後傾する。坐骨結節から百 会までの距離を最長位にした、一枚板のような 姿勢でスタートする。

1. スタート: スピードをコントロールし、上体を前傾 しながら、肩甲骨外転→肩関節屈曲→肘関節伸 展させる。このとき、肘が伸びきらないように注 意する。

- 2.切り替えし: 会陰腱中心の引き上げ、ドローイン からすばやく切り返し、股関節の伸展をきっかけ にして動き始める。
- 3.アモーション: 股関節伸展→骨盤前傾を行いな がら、上体を勢いよく後傾させる。
- 4.フィニッシュ:上体が背面にある壁にぶつかって 止まるようなイメージで、上体に急ブレーキをか ける。そのエネルギー(エネルギー保存の法則) を利用して、肩甲骨内転→肩関節伸展を最大に 行うことにより肘を引く。
- 5.1.に戻る。

### ポイント

- 1.グリップ:手首を背屈させ、広背筋収縮位での肩 甲骨の挙上を抑制する。
- 2.キネティックチェーン:しっかりと上体を振り、股 関節伸展→骨盤前傾→肩甲骨内転→肩関節伸 展肘関節回外の順で波及するような動きの連鎖 に則って身体動作を行う。

### Profile 木内周史



S.Dream有限会社代表、NESTA PAN理事、太田情報専門学校講師。 「Drive your HEART& BODY」をテ ーマにパーソナルトレーナー、 コーチ、クラブスーパーバイザ サルタント活動中。雑誌 DVD. TVCM出演多数。

# パーソナルトレーナの感性・感覚・感受性

### 第2回 人としての本能とトレーナー

犬が子供を産むときは、一匹とは限らな い。多いときは7頭生むときもあるという。 子供が宿ってもおなかの中で流産する恐れも ある。生んだとしても、3週間が勝負という。

ある飼い主が言っていた。生後1日目か ら10日目までは、母親の乳をむさぼるよう に飲んでいた。ところがその後、乳のとこ ろまでは顔を近づけるのだが、その瞬間顔 を背けるというのだ。飼い主は、飲ませな ければと思い、無理やり乳を飲ませる行為 を行ったらしい。その後、何日か後、何匹 かの子犬は息を引き取った。後からわかっ たのだが、少々その何日かぐらい前から、 乳の色が変わっていたのを飼い主は気づい ていた。母親の身体を検査してもらったと ころ、着床して生まれるはずの子供のなか で、おなかの中で一匹死んでいたらしい。 その影響で乳の成分に何らかの変化が生じ、 死に至らしめたらしい。まだ10日しかたっ ていない乳飲み子が、成分をあやしいと認 識し、飲まなかったのではないかと。それ を察知できなかった飼い主の方は、悔やん

でも悔やみきれないとこぼしていた。

人間も古代の遠い昔から、感覚の中で身体 に良いもの悪いものを判断しながら、生命を 維持してきた経緯がある。今の現代社会にお いて、何もかも与えられる情報のみで判断を し、人間としての本能、判断で選択をする場 面がどれほどあろうか。食事をする際も、こ のメニューが自分の身体にどう反応、影響す るのか。トレーニングのメニューが、自分の、 お客様の今日の体調といかに関係するのか。 そこを、察知できなければならない。我々は それを、脳の反応、筋弱化で確かめなさいと。 よく私はセミナーで言葉にする。

「コンディショニングの場合、お客様のその 日の状態にあわせてメニューは常に変化させ なければならない。それができなければ、パ ーソナルトレーナーが行うコンディショニン グではない と。

最終的にマニュアルで教育された指導者 は、感覚でお客様にサービスを提供するとい うことは難しいと思う。何も、マニュアルで の指導が悪いということではない。指導の環

境、お客様の意識レベル、体力レベルなど使 い分けなければいけないのは重々承知である。 生まれたばかりの乳のみ犬でも、本能で善し 悪しの判断、生死の判断ができる。人間に、 できないはずがない。

特に、パーソナルトレーナーのシステムが 定着し、増えている今だからこそマニュアル 的な指導とともに、さらに応用力を効かせた 指導、欲を言えばそこに新たな人間的な本能 の要素もアプローチできるテクニックを身に 着けていただき、人間の本質に迫るパーソナ ルトレーナーを目指してもらいたいと思う。

### Profile 岩間徹

アスリート選手のストレングス・ フィットネスクラブのチーフマネ ジャーを経て、現在、株式会社プ ロジェクト・オン代表取締役 NPO法人日本ホリスティックコ ンディショニング協会副理事長。 指導者の育成をしながら、自身も ホリスティックコンディショナとして活躍。





### 自分が書きたい記事と 第8回 読者が読みたい記事

思いつくままに、目の前の被写体(食材?) を、携帯電話の写真付きメールで投稿したり、 あるいは"書きたい"情熱で、好きなテーマ について掘り下げて、書きつづっている事と

ここでちょっと、自分のブログを振り返っ

ひょっとすると、自分が書きたいと思って いる内容と、読者が読みたいと思っている内 容が、違うかもしれません。"読者が読みた い記事はなんだろう?"、"興味を持ってく れている記事はなんだろう? "という視点で、 振り返ってください。そこで、意識して、い つもと違う内容、違う視点で記事を書いてみ るのです。

記事へのコメントを受け付けている場合は、

その反応から、読者の興味の度合いが解りま す。コメント拒否をされている場合は、なか なか反応が解りづらいと思いますが、記事毎 のアクセス数から色々判断する事もできます。 または、ジムで会員さんから話しかけられ

た内容で、ブログの興味具合が解る場合もあ りますね。そういった指標でもOKです。

活用術でのブログは、単なる趣味ブログだ けではないので、自分が書きたい事だけを、 綴っていくのではなく、ブログへの反応も意 識してください。読者が読みたい事= (イコ ール) 興味のある事、好きな事、気にしてい る事……、いろんな捕らえ方があります。

不特定多数の方が書き込む掲示板では、その 内容に、かなりの配慮が必要ですが、個人の ブログでは、テーマに沿って、自分の考えを 主張するのはOKです。でも、つい独りよが りな内容の記事が、延々と続いてしまう事も 多いのです。

書きたい事を、書く事はOKですよ。ただ、

それだけではなく、読者の視点からも記事を 選ぶ事も必要だということです。

または、こういった視点もあります。

何でもない日常の中で目の前を歩いている 人を、指導者視点で無意識に見てしまう事っ てありませんか。例えば、あの方は肩が少し 傾いているなとか、あの女性の歩き方は右足 の膝が開いていて骨盤の傾きがありそうだな とか.....

そこでの無意識の発見の改善策を意識し て記事にすると、具体性を持った、興味を 引く、専門的なフィットネス記事が書ける と思います。

こういった内容は、読者の興味だけではな く、インターネットの検索率にも影響してき ます。ぜひ、いつもと違う視点で記事を書い てみましょう。



### Profile 梅村隆

現役中に起業し、インス 15年を経て本格的に会社経営に乗り出 す。現役時の経験や視点を活かし『フィ トネスインストラクターのために』 コンセプトに事業展開中。あくまで "独自路線でいく"をモットーに奮闘中。



詳細は、ブログをご覧下さい⇒NEXT連動ブログ http://skillup.blogfit.ip





展性において最も信頼性のある資格と感

じたからです。

――それまでの経験で活かせている部分

由の一つでもありますが、内容や今後の発

いった点も健康運動指導士資格取得の理

エスフォルタ 水道橋 ーフフィットネスパートナ 柴田康則さん

### いつまでも、人々の『元気』と『健康』を守り続けたいから 健康運動指導士の資格を取得しました

講義を受け続けるスタミナも大切ですね。 ――講習を受けて他に良かったことはあ

取り合い、様々な講習の開催などについて も情報交換をしています。また健康運動 講習会の同期とは今でも連絡を

で、そのような多分野についてもトータル 強しなければならない分野でもあったの すことが出来ました。また、医事法規や 講習の中で今までの確認という形で活か はありますか? と、さまざまな職種の方がいますね。 で吸収できるという点もこの資格の魅力 介護予防等の知識についてはまだまだ勉 等の『体を動かす』という分野では、資格 したので、筋カトレーニングや有酸素運動 柴田 ジムのトレーナーとしてやってきま ――健康運動指導士のイベントに行く

で、より多くの知識や刺激を受け大変勉 達トレーナーは主活動を運動分野として 柴田 看護師や保健師、栄養士のほかに 強になります。 養指導など異なる分野の方と接すること いることが多いのですが、看護・介護や栄 PT(理学療法士)の方など様々です。私

得した私達が積 に知って欲しい 動指導士がどう 極的に活動を広 と思います。 もっと多くの方 いうものなのか、 既に資格を取

りました。期間も長く内容量も多い分「楽 言うこともあり、25日間の講習・実習とな

ではないな」というのが実感です。集中して

柴田 私の場合は、120単位の受講と

―講習会の勉強は大変ですか?

めていきたいと

Counseling.:

柴田 る方へメッセージをお願いします。 健康運

健康運動指導士として、お手伝いをしてい ように誤った認識を持つ方やより症状を 康・運動へのアドバイスが必要となります。 悪化させかねない方法での運動を知らず 負荷のあるトレーニングは|切危険という くいらつしゃいます。中には高血圧なので、 増する中、私のクラブでも高血圧など疾 柴田 近年、老年人口が占める割合が急 たことも大きなメリットであり、これらの 指導士の講習を通して交流の幅が広がっ くことで、お客様が『良くなっていく』こと に行ってしまう方も多く、より適切な健 患を抱える方や膝腰を痛めている方も多 とって良かったと思いますか? ――働いていて、どんな瞬間にこの資格を メリットが今の仕事に活かされました。

に認定されており、その認定基準の中に

一健康運動指導士及びその他運動指導者

等の配置』という項目があります。そう

普及のため「健康増進施設」の認定を行っ

厚労省では、国民の健康づくりの

ています。私のクラブは、『健康増進施設

いろな資格がありますが、なぜ健康運動

――パーソナルトレーナーなど 他にもいろ

指導士を選んだのですか?

いますので、皆さん頑張ってください。 高まってきており、活かされる資格だと思 部分は多く、この資格は、確実に必要性が いった状況の中、健康運動指導士が担う 疾患)のうち心・脳血管疾患は生活習慣 延ばすことが今後の社会的課題となりま 康で自立した生活すなわち健康寿命を 度も「予防重視」にシフトしています。健 指す方へメッセージをお願いします。 ――既に健康運動指導士として働いてい す。日本の三大死因(ガン・心疾患・脳血管 (運動・食事)が大きく関与します。そう ――これから健康運動指導士の資格を目 少子高齢化が進む中、介護保険制

健康運動指導士です 健康づくりのための安全で効果的な運動指導の専門家は

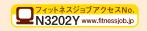
に喜びを感じます。

自分の健康は自分でつくろう。

TEL 03-6430-9115 FAX 03-6430-9215

詳細は 健康ネット

検索



健康運動指導師活躍中!! 資格取得会社推奨! ★資格取得費·資格更新費 会社負担!★

# 働きながら知識を身につけられます! 住友不動産グループの都心型フィットネスクラブで ジムインストラクター・スイミングインストラクター募集中!

# ●募集概要 -

職 種 名 ①ジムインストラクター

②スイミングインストラクター

仕事内容 ①②店舗及び受託施設でのお客様への サポート業務/新規会員獲得及び既存会 員退会防止のための企画立案

(具体的に…カウンセリング、お客様にあっ たトレーニングメニューの作成) ①トレーニングマシーン利用法の指導/グ

ループエクササイズの指導 ②グループエクササイズの指導、泳法の指

導やプール監視、アクアビクス指導等

募集人員 ①②各2~3名程度

応募資格 ①②専門学校卒以上 未経験者OK!(異 業種からの転職を検討中の方も大歓迎で す)※トレーナー等の有資格者は優遇いた します

勤務地 ①②「エスフォルタ」各店舗及び受託施設 (六本木・渋谷・池袋・市ヶ谷・水道橋・横 浜·葛飾·墨田·他)

勤務時間 ①27:00~23:30(勤務地により若干の違 いあり、実働7時間、シフト制)

日 ①②週休2日制(シフト制)・有給・慶弔休暇 給与など ①②月額18万円~25万円(住宅手当、家 族手当別途支給)

<年収例:27歳、入社3年目、チーフジムインストラクター:440万円>

遇 ①②昇給昇格査定年1回、交通費全額支 給、社会保険完備、役職手当、時間外手 当、資格取得補助

研修制度 ①②OJT、マナー研修、カウンセリング研修、スキルアップ研修

応募方法 WEBからのご登録を御願い致します マイページにプロフィールの登録をされてい ない方は、【志望動機、自己PR・・・】欄に、今 までのご経験の記入を御願い致します。 フィットネスクラブでのご経験をお持ちの場合は、"職務内容"及び"勤務年数"の記載 を御願い致します。ご登録頂いた情報を元 に選者を実施しております。

結果につきましては、後日こちらからご連絡

社員の平均年齢は29歳と 若いスタッフの多い活気ある れる職場です。異業種・異職 種からのチャレンジも大歓迎! 先輩スタッフがバックアップし ますので、一緒にエスフォル タを盛り上げていきましょう。





住友不動産エスフォルタ株式会社 企画管理部 担当:安念

TEL:03-5320-3462(受付時間 9:30~17:30) E-mail:jinji@esforta.co.jp

www.esforta.co.jp

N3203A www.fitnessjob.jp

フィットネス業界専門の転職・就職・資格取得サイト



フィットネスジョブは、月刊NEXTと連動して、フィットネス業界に 特化した転職、就職、養成、資格取得セミナーなどの情報が満載です。 PCはもちろん、モバイルからもエントリーが可能です。



モバイルでご覧になる方は…

まずはQRコードで お試しください

今スグ登録!





PCでご覧になる方は…

www.fitnessjob.jp ヘアクセス、または

フィットネスジョブ

メルマガ登録機能で、業界の最新情報を配信中です!

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 担当:佐々木 e-mail:info@fitnessclub.io

# フレックスクッション® in USA Inner IDEA 2009で大好評!

JEXI **Special** Report NEXT編集部の 先取りトレンド!

【サイズ】幅&奥行40cm 高さ5~20cm 重さ1.2kg 【色】ブラック/ベージュ/パールホワイト 日本製 【価格】10,290円(税込) DVDセットは+1,575円(税込) 【販売元】サンテプラス (株) Tel. 03-3437-3135 [WEB] www.santeplus.jp

# 編集部も注目の「究極のプロップ」 フレックスクッション

# コープ姉妹のマットピラティス

9月10~13日に米国パームスプリングで開 催された<Inner IDEA 2009>で、フレックス クッションを使用した「マットピラティス」と 「YOGA」が合計4回セッションがあり、大盛況 にて終了した。

「マットピラティス」は、ニューヨーク五番街で 人気の「Pilates on Fifth」を経営するコープ姉 妹がプレゼンターに。朝一番のセッションから定 員満員となる好評ぶりだった。2006年末からフ レックスクッションを導入しているため、使い方 に精通しており、今回も様々なコツを伝授してい た。参加していた受講者の多くがピラティスイン ストラクター。「これなら自分のクライアントにも 正しくピラティスを指導できる!」と喝さいの声が 多く聞かれ、米国での来年以降の飛躍も楽しみだ。

# YOGAでも注目を集める

「YOGA」は、西海岸の人気インストラクターの ローラ・サックスさんがプレゼンター。 サンフラン シスコにある [Bay Club Financial District] と いう高級フィットネスクラブにて、フレックスクッ ションを使用したYOGAのクラスを6月に始めた。 その経験を活かしてのクラスだった。このセッ ションにも人気のインストラクター陣も多く受講 生として参加。体の硬い人に対して難しかったア ーサナも楽にできる指導方法を学べた。日本で は、9月中旬に開催された「ヨガフェスタ2009 横浜」にて山田多佳子氏がフックスクッション使 用のYOGAを披露。大手フィットネスクラブ「メ ガロス」も10月から数店舗で、「美骨盤ヨーガ」 のwithフレックスクッション」のレッスン展開を 始めている。

# アメリカでも養成コーススタート!?

今回のInner IDEAにて、大きな注目を集めた フレックスクッション。開発元のサンテプラスよ ると、来年早々から、アメリカでもフレックスク ッションを使用した「マットピラティス」「YOGA」 「ストレッチ」のインストラクター養成プログラム が始動する予定とのこと。アメリカでの複数の有 カインストラクターが参加するそうだ。相撲の「股 割り」をヒントに開発されたフレックスクッション、 今後も目が離せない!

# フレックスクッション採用情報

# アスリートも続々採用!

プロ野球6球団・サッカー日本代表・卓球日本代表 ・福島大陸上部・旭化成陸上部・NEC ラグビー部・ 北野建設スキー部、他多数。



コープ姉妹の「マットピラティス」のクラス



Inner IDEA開催中、多くのインストラクターが購入していった。 アメリカでもブームの予感。





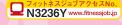


# フレックスクッション使用のグループレッスンは、ここで展開中!

ティップネスのほぼ全店 「アクティブストレッチ」 「フレックスストレッチ」/ ハイパーフィットネス全店 「美骨盤」 ルネサンス約15店舗 「fストレッチ」 / メガロス約5店舗 「美骨盤ヨーガ」 / 東急スポーツオアシス浦和 「フレックスストレッチ」

# 「ピラティス with フレックスクッション」の養成コース 12/19(土) スタート予定!

ピラティス指導者を対象とした第1期指導者養成コースが12月19日にスタート予定。主催者のサンテプラスは「詳細決まり次第、 Webで発表します」とのこと。興味のある方は、info@santeplus.jp まで。



# YOGA フレックスクッション® N3236Ywww



チーフ マスタートレーナー 山田多佳子

# 「フレックスクッション® YOGA」とは…

(監修:山田多佳子)

体の硬い人でも無理なく様々なポーズが可能に! 約70種類のアーサナも楽に。

フレックスクッションという革新的なプロップ(補助具)を使 ったYOGAです。最大の特徴は、体の硬い人でもフレックスク ッションの使用により、骨盤を立て無理なく様々なポーズがで きることです。それぞれのレベルに応じたポーズを取ることで、 高い顧客満足を目指します。プロフェッショナルな指導方法を 伝授いたします! YOGAの新たな境地に踏み入れ、是非、指 導の幅を広げてください!

第7期 11月30日(月)

時間

講師

16:00~20:00

山田多佳子

явя 12д12д $(\pm)$ 

12:30~16:30

山田多佳子

対 象場 所 受講料

YOGAインストラクター 東京都産業貿易センター(JR浜松町駅から徒歩5分) 21,000円(税込)

- ・フレックスクッションは当日、無償で貸出致します! ・当日にマニュアルと復習用 DVD が配布されます。
- ・Yogaマットは各自、ご持参ください。 ・修了者には「認定書」が授与されます。
- ・JAFA/AFAA各2単位付きます。

**SANTEPLUS** 

Flexcushion<sup>®</sup>

フレックスクッション®YOGAの詳細は

www.santeplus.jp/yoga

【お申込み・お問合せ先】

サンテプラス株式会社

Tel. 03-3437-3135 E-mail: yoga@santeplus.jp さあ、次の自分へ!

新しい場所で活躍を目指そう!

# 乙接特集



全国のトレーナーを目指す方に思いを込めて… 今、企業が求めるトレーナーは、"接客のできる"スタッフ "笑顔いっぱい"のスタッフ きっと、熱心なあなたならトレーナーとして活躍できます!

|求人 | 求人 | P48~ / ̄| 養成 | 養成情報

この特集ページ及び求人・養成情報はホームページ・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。

HPでご覧になる方は… フィットネスジョブ www.fitnessjob.jp ヘアクセス、または

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

東京都內、橫浜、柏、 吉祥寺、浦和、 名古屋、

福岡、宮城、熊谷

# N3207A www.fitnessjob.jp

# 女性トレーナーも いきいきと活躍中です!

加圧パーソナルトレーナ・ 社員(契約社員、試用期間3か 業務形態 月、社会保険など加入)

加圧トレーニングの指導など 仕事内容

募集人員 数名

応募資格

トレーニングやビューティに興味 があり、やる気がある方。身体を 動かすのが好きで、

トレーニングの勉強をしたい方 (未経験者も、丁寧に研修して いきます)

勤務時間 9:00~22:00

(シフト制 実働8時間)

休 日 调休2日

(年末年始、有給休暇あり) 当社規定による(能力給あり・ 給与など 資格手当·加圧資格代負担制 度あり)

サーキット系、ヨガ、ピラティスな 遇 待 どフィットネス指導経験者優遇 交诵費

(月額20,000円以内まで) 研修制度

加圧トレーニングの資格認定講習を社内で行えます。加圧トレ -ニング資格取得者優遇。

応募方法 メールにて連絡の上、履歴書 (写真添付)を当社までお送り 下さい。書類選考後、こちらから 連絡させていただきます。 なお、ご提出いただいた履歴書 は返却いたしませんのでご了承

# 株式会社 ジーズニューコンセプト

ください

東京都世田谷区玉川田園調布1-15-14-401 TEL:03-3722-7571 担当:横山 mail:recruit@gnewc.jp

前向きなスタッフは、伸びる環境です! キット系指導者、ピラティス、ヨガ経験者、 フィットネス指導者 優遇! ☆フロント希望の方も ※加圧トレーニングに関する業務委託(スポーツクラフ内加圧ジムスポーツ施設内加圧ジム テル内加圧ジム、エステ/リラクゼーション施設など加圧トレーニングを検討されている方は、 是非、ご連絡ください。御社のスタッフの資格講習を衛社の社内で実施も可能で す。詳しくはご連絡ください。 会社業務紹介 弊社は2001年より加圧事業をスタートしました。現在 約20店舗の加圧施設と関わっております。

加圧資格講習開催

- ★加圧トレーニングの基礎理論と応用理論 ★加圧トレーニングのプログラム作成と指導技術 ★加圧トレーニングジム運営に関して
- (個人事業~店舗運営など)

講師は加圧トレーニング教科書 「加圧トレーニングの理論と実践」の執筆者が担当 #KAATSU TRANINGOLIゴークは (約)サウスポーツブラザの登録商標です。 #加圧トレーニングは(約)サウスポーツブラザの設備です。

# 青山学院大学内フィットネスセンタ・ スタッフ募集(勤務時間曜日選択可)

勤務場所 青山学院大学相模原キャンパス内

フィットネスコーチ、ストレングスコーチなど 学生、教職員、選手へのトレーニング指導

ショートプログラム各種実施/プロコーチ、トレーナー、管理栄養士在籍。 詳しくは、メールでお問い合わせください。 ※問い合わせ先は青山学院大学ではありません。

その他にも、公共スポーツ施設、大学内のトレーセンター、フィットネスクラブ、スポーツチーム

績:東京ディズニーシー、青山学院大学、トヨタ自動車、 日産自動車など)のトレーニングサポート業務からトレ

ニングマシン販売、スポーツ店経営、オリジナルトレニングマシン制作・販売などを行っております。皆さま

http://www.gnewc.jp/shop/

求人 東京 N3209A www.fitnessjob.jp

の応募お待ちしております。

# お客様一人一人にあった効果的な トレーニングを提案していく、 加圧トレーナー大募集!!

お客様の健康作りの為に、あなたの力を発揮して下さい!

個々の会員様の目的に合わせたトレーニングプログラムを作成し、一人一人の体の悩みと真剣 に向き合うお仕事です。地域密着型のフィットネスクラブですから、トレーニング指導はもちろん、お客様とのコミュニケーションを大切にしています。また、心身の真の健康を考え、無農薬 野菜・玄米の販売、整体施術による体の調整、メンタルトレーニングの導入も行っています。

体の諸症状の改善やシェイプ アップを目的とした加圧トレーニング

若干名 募集人員

応募資格 人と接することが好きな方/お 客様の健康と真剣に向き合え る方/食べ物から健康を考えられる方/経験者優遇

西東京市西原町 勒務地

西武新宿線:「田無駅」下車徒 歩5分又は西武池袋線:「ひば りヶ丘駅 より西武バス武蔵境 行き(田無駅経由)バス約10分

勤務時間 19:30~14:00218:30 22:00③9:30~22:00(8時間 勤務·1時間休憩)

月曜日、火曜日~日曜日のうち どこか1日 週2回 時給1100円~ 給与など

(※経験により応相談)

交通費全額支給、施設利用無 料、制服貸付、商品購入割引 有り、アルバイトから契約社員・ 社員登用あり、社会保険・厚生

年金·雇用保険完備 店舗内にて研修

電話またはメールにてご連絡の 上、履歴書をご郵送下さい。面 接日時を後日連絡いたします





研修制度

応募方法





セリエ・プライゾ株式会社 担当:前田 佳代子 〒188-0004 東京都西東京市西原町1-2-2

ルネサンスフォルム田無1F TEL:042-469-1170 **SERIEPRIZO** mail:maeda@s-prizo.com HP:www.s-prizo.com/ 水人 東京

-ム(契約実

N3208A www.fitnessjob.jp

# カラダバランス調整サロン ラナガーデン吉祥寺

トレーニング・ヨガ・ピ ラティスなどを複合させたオリジナルメソッドの ニングを提供するハイグレードなサロン: プラナガーデン吉祥寺駅前店のオープニングスタッフ大募集!!~

女性の身体をトータルにプロデュースしてみたい方にぴったり! 吉祥寺駅前に新規オープンのためスタッフ大募集です!

-加圧トレーナーの資格取得に関して、トレーナー側の立場に立った取得の仕方をご提案 いたしますので、お気軽にご相談ください。また、お客様はほとんどが女性です。ある程度 の社会人としての常識や心遣いのできる方のみ、ご応募ください。

トレーナーさんは20代後半~40代前半位までの明るく元気な女性が希望です! 一緒に素敵なサロン作りをしていきましょう!

加圧トレーナー(①正社員・契 職種名 約社員②アルバイトスタッフ) 仕事内容

加圧トレーニングをメインに、サロンの運営にも積極的に関 わっていただきます

応募資格 パーソナルトレーナー ー・ピラティ スインストラクターなど加圧ト レーナー資格取得に必要な経 験があること。また、人と話すこ

とが大好きな方 勤務地 吉祥寺

勤務時間 9:00~21:30の間でシフト制 ①调2日(月22日勤務)(年末年 н 始・有給休暇制度あり)

①月22~40万円 給与など

(各種手当込み) ②時給1200円以 F

日含む)

①有給休暇·交通費·各種資格 取得支援制度·期末賞与·昇給

②交通費·各種資格支援制度 (一部)・昇給あり

社外・社内研修あり(3ヶ月) 研修制度 ※研修期間中、①正社員·契約 社員②アルバイトともに時給

1100円 まずはお電話をください。 応募方法 その後面接を行います



②调3日以上の勤務(遅番・土



# カラダバランス調整サロンプラナ・ガーデン 吉祥寺

〒180-0004 東京都武蔵野市吉祥寺本町3-12-15 TEL:0422-20-4060 mail:info@prana-garden.com HP:http://prana-garden.com 担当:松永

求人 大阪

# N3210A www.fitnessjob.jp

# オープンしたばかりの 綺麗なクラブで活躍しよう!

①パーソナルトレーナー ②ジムエリアトレーナー 墓集形態 正社員・アルバイト

若干名 募集人数

実働1日8H/シフト制実施 勤務時間 週休1日制·年末年始·慶弔

休暇·有給休暇

給与など 当社規定による(経験・能力 考慮)社員180,000円~

アルバイト時給800円~ 研修期間あり

待 遇 経験者優遇 研修制度 新人研修 社内·社外研修

応募方法

履歴書送付の上、 書類選考後面接

勤務地 御堂筋線·長堀鶴見緑地線

心斎橋駅徒歩3分

資格など トレーニング指導経験者歓迎 仕事内容 ①パーソナルトレーニング指

導・カウンセリング ②ジムエリアトレーニング指導

好立地にオープンしたスポーツジム

2009年3月に心斎橋駅徒歩3分の

<u>盛況につきスタッフ大募集!</u>

黒を基調とした高級感あふれる都会派スポーツクラブで一緒に働きませんか?













-タル・ボディデザイン・フィットネス

〒542-0081 大阪市中央区南船場3-10-11 Dplus心斎橋ビル 4F(受付)・5F・6F・7F TEL:06-6258-0888 採用担当:井上 mail:info@vady.jp

HP: http://www.vady.jp/

2009年3月に、心斎橋南船場の好立地にスポーツクラブがオープン致しました。 「お客様に目標の結果を出していただきたい」をテーマに、 お客様一人一人に合わせたカウンセリングをトレーナーが行い、 スタッフが丁寧にサポートしております。 スタッフ全員が同じ意思を共有し、お客様の為に何ができるか

日々改善・提案していきましょう!

求人

神奈川

N3212A www.fitnessjob.jp

# 健康を仕事にできること、すばらしいですよね。 元気で明るい方を大募集しています。 スタッフ大募集!!

逗子スポーツクラブは、神奈川県に今後市場拡大と定着が予測される コンビニタイプのフィットネス「B-line」を事業の1つとして展開しています。 地域に密着した小規模・利便性の高い店舗でお客様と一緒にトレーニ ングや会話を楽しみませんか? 会社と共に成長しましょう。

公共施設受託事業開始!(トレーニングジム、プール)

職 種 名 ①B-line(女性専用小型フィット ネス) 店舗マネージャー候補 / アルバイトコーチ②逗子スポーツ クラブ③公共施設のトレーナー 4プール監視

仕事内容 ①店舗運営②スイミング指導、マシ ンジム指導③公共施設での運動

指導4プールエリアの監視 ①1名234若干名 募集人員 応募資格 資格者優遇

神奈川県逗子市近郊 勤務地 ①9:30~20:00交代制 勤務時間 ②348:00~20:00交代制

日 年間105日 当社規定による 給与など 福利厚生、社会保険

研修制度 あり

応募方法 お電話でお申込の上、履歴書 (写真貼付)をご郵送下さい。後 日、面接日時をご連絡させていた



# 株式会社逗子スポーツクラブ アルバイトスタッフ随時募集中!

〒249-0005 神奈川県逗子市桜山8-1-41

TEL:046-873-1499 FAX:046-873-6988 HP:www.zushi-sports.com 担当:雑賀(さいか)、辻、宇田川

東京·神奈川

N3211A www.fitnessjob.jp

# 体育施設(プール・ジム)管理責任者 トレーナー募集!!

資格、経験を活かしたい方、あなたの力を発揮するチャンスです。

公共スポーツ施設で運営・管理を行っています。お客様1人ひとりを大切に、 私たちと一緒に健康づくりをサポートしていきましょう。

体育施設管理者(プール・ジム) 【①契約社員②アルバイト・ パート】

仕事内容 総合ビル管理、公共スポーツ施 設での運営・管理、体育施設管

理スタッフや短期間のレッスン (アクアビクス・エアロビクス・ヨ ガなど)のお仕事もあります!

募集人員

応募資格 保健体育教員免許、健康運動 指導士、スポーツプログラマー、ヘルスケアトレーナー、健 康運動実践指導者

東京都多摩地域(立川·東大 勤務地 和・羽村・あきる野) 千代田区 神奈川地区(海老名·厚木) 他

勤務時間 8:00~22:30(実働8時間) ※現場により異なる

调休2日制(シフトにより異なる) В 給与など ①時給950円※能力・経験を

考慮して決定②時給900円 ※別途資格手当て有。左記資 格に該当するもので、①5,000

社会保険完備、交通費全額支 遇 給(アルバイト当社規定によ る)、制服貸与、資格支援制度

有、各種手当有り

研修制度 初期研修有 応募方法

円/月

電話連絡の上、履歴書(写真 添付)ご持参下さい ※平日9:00~18:00に電話受

付致します(土日を除く)





# 大和興産株式会社

〒190-0023 東京都立川市柴崎町3-10-23 TEL:042-529-9250 mail:sports@daiwakosan.co.jp 担当:山本 HP:http://www.daiwakosan.co.jp/ 求人 山形

# N3213A www.fitnessjob.jp

医療法人 徳洲会

# 医療法人でスタッフ募集! 医療の現場で あなたの力を 発揮してください

莫焦融種 インストラクター

スタジオプログラム・ジムの 仕事内容

指導

健康運動指導十 応慕資格 NSCA-CPT, CSCS, JATI-ATI、エアロビクス、

ヨガ、ピラティス等 (有資格者優遇)

山形県山形市 勤務地

シフト制(当社規定による) 180,000円~(経験、能力、 給与など

前給与考慮の上、当社規定

により優遇)

各種社会保険完備、交通費 遇 支給、各種研修制度有り、

実績に応じた諸手当有り

研修制度

下記連絡先まで電話にてご 応募方法 連絡後に履歴書(写真貼

付)をお送り下さい



# メディカルフィットネス+スパ La Vita【ラ・ヴィータ】

〒990-0834

山形県山形市清住町2-3-51

TEI:023-647-3401

mail:info@mf-lavita.ip

担当:村上

健康を望む 全ての人の為に! あなたが必要です



メディカル フィットネス



スパ

# La Vita【ラ・ヴ

[La Vita] とは、「いのち、人生、活力、生きがい、生命の源] という意味のイタリア語で、ビタミンの語源になった言葉。いき いきと暮らすあなたのためのビタミンを目指します。

「ラ・ヴィータ」のメディカルフィットネスでは、一人ひとりのニー ズに合わせて運動プログラムを作成し、パーソナル & トータル に健康をデザインします。

自ら考え、行動の出来る情熱のあるスタッフを募集しております。 私たちと一緒に大きな足跡を残しましょう。

≪社員登用あり≫ ※今回の募集は、ヨガ又はピラティスの指導ができる方を 募集しています。

神奈川

N3215A www.fitnessjob.jp

# 院併設健康増進施設 ライフメディカルフィットネス トレーナー募集!!

登録時に全てのお客様に対しメディカルチェックを実施し、 クライアントの状態をスポーツドクター等の様々な視点から スクリーニングしてトレーニングを実施しています。 トレーナーとして向上心をお持ちの方、一緒に働きましょう!

ライフではスポーツを通じ、お客様の健康増進・疾病予防・体力強化ならびに お客様相互のコミュニケーションの場所として地域社会に貢献することを目指しています。

トレーニング指導及びレッスン 仕事内容 指導(水泳、アクアビクスな ど)、その他フィットネスクラブ運

営業務

募集人員 勤務地

神奈川県藤沢市高倉2345 勤務時間 平日:8:30~23:00 土曜:8:30~22:30

日·祝日:9:30~19:30 時間内でシフト制

給与など 遇

研修制度 応募方法

金曜日·夏季·年末年始 時給900円(研修期間800円) 施設利用可

あり 電話連絡後、履歴書(写真貼

付)を郵送してください。 面接日をご連絡いたします





# 病院併設健康増進施設 ライフメディカルフィットネス

〒252-0802 神奈川県藤沢市高倉2345(財団法人同友会藤沢湘南台病院) TEL:0466-46-3000 mail:life@fj-shounandai.or.jp 担当:勢登·上野

# 水人

東京

N3214A www.fitnessjob.jp

# フィットネスクラブ広尾 トレーナー・フロントスタッフ 正社員・契約社員・アルバイト同時募集です!!

"おもてなしの心"を大切にしていただける方、 体を動かすことを実践し続けていける方、ご応募お待ちしております!!

トレーナー、フロントスタッフ (①正社員②契約社員③アル

バイト) 【トレーナー】マシンジム、スタジオ 仕事内容

-レッスン等フィットネスに関わる業 務、フロント業務等 【フロントスタッフ】フロント業務全

般、一部トレーナー業務 若干名 募集人数

専門卒以上 35歳くらいまで、資 応募資格 格保持者・経験者・英会話できる 方優遇、新卒者歓迎、加圧トレー 一歓迎(フリー可)

9:00~23:30のシフト制 ①正社員②契約社員 実働8時 間、週休2日(年末·年始、有給休

暇制度有)③アルバイト 週3日 以上、1日5時間以上 ①正社員②契約社員18万円

以上(試用期間3ヶ月は時給 制)③アルバイト時給900円~

(研修期間850円~)

※能力、経験に応じて優遇します ①②③交通費支給、制服貸与、 昇給有、研修制度あり①賞与年 2回23社会保険完備、各種資 格取得支援制度

応募方法 電話またはメールにて連絡後 に履歴書を郵送してください。 お待ちしております

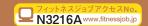




# フィットネスクラブ広尾 (石橋産業開発株式会社 フィットネス事業部)

〒150-0012 東京都渋谷区広尾5-7-35 広尾コンプレックスビル2F・3F・4F TEL:03-5448-9970 FAX:03-3440-6647 HP:http://www.fitness-hiroo.com/ mail:info@fitness-hiroo.com 担当:田中、斉藤

東京 求人



# 将来の幹部候補、 インストラクター 募集!

職 種 名 インストラクター職 (フィットネス、スイミング)

募集形態 正社員·契約社員 ジム・スイミングインストラク 種

ター、経営幹部・本社スタッフ

募集人員 3名

勤務時間 7:00~22:00交代制

日 年間104日

給与など 当社規定による 遇 各種社会保険、交通費支給

研修制度 あり

応募方法 お電話またはメールで連絡 後、履歴書(写真貼付)をこ 郵送下さい。後日、面接日時

をご連絡させていただきます 勤務地 山口シヅエガーデン

資格など 健康運動指導士またはトレー ニング関連分野での経験者

仕事内容 トレーニングジム指導、スイミン グ指導、子供体操教室指導

# 山口シヅエガーデン 山口シヅエガーデン

T131-0045 東京都墨田区押上3-7-9 mail:takahashi@70g.jp TEL:03-3617-4171 担当:高橋支配人



**水人** 

関東





2009年10月には新規指定管理事業所「東村山市市民ステーションサンパルネ」 を開業いたしました。今後も指定管理事業として新規スポーツ施設の運営受託 を予定しております。スイミング指導に携わってみたい方、入社までに「健康運 動実践指導者」資格取得できる方の応募をお待ちしております。

職 種 名 ①弊社運営受託「スポーツ施設」インストラクター・フロント スタッフ(スイミング指導有り)

②「スパ ラクーア」サービススタッフ ※①と②の両方やってみたい方のみ応募可

募集人員 契約社員5名(正社員への登用制度実績有り)

勤務体制 (例)フィットネスクラブ東京ドーム…5:30~23:30での3シフト制 スパ ラクーア…9:00~翌日9:00での4シフト制

勤務時間 交代制勤務/1週の所定労働時間37.5時間 1日の所定労働時間7.5時間

日 年間公休日数:114日、年次有給休暇:法定通り付与、 休 慶弔休暇有り

給与など 月収19万円以上

●年収は月収の12倍で、退職金を含む(弊社規定による)

●賞与は入社2年目より別途支給(弊社規定による)

■深夜手当·時間外手当·通勤交通費別途支給

●深夜連続5時間以上1勤務につき600円別途支給

●日祝日手当1勤務につき1,200円別途支給

●慶弔見舞金別途支給

遇 各種社会保険完備、定期健康診断実施、東京ドームシ ティ各施設優待割引制度有り、東京ドームグループ福利 厚生施設利用可、東京ドームグループ割引カード(ファミ リーカード)無償支給、従業員食堂有り、仮眠室有り

応募方法 写真添付履歴書を下記連絡先までお送りください。書類 選考の上、後日こちらから必ずご連絡いたします。なお、送 付された履歴書は返送いたしませんので、予めご了承くだ さい。

【選考方法】書類審查·面接·健康診断

・関東近郊の弊社運営受託「スポーツ施設」

・東京ドームシティ ラクーア事業所(東京都文京区春日)

応募条件 2010年3月卒業予定の新卒者

仕事内容 ①弊社運営受託「スポーツ施設」でのフロント業務、水泳・ ジム・マシン等のインストラクター業務、会員管理業務等②「東京ドーム天然温泉 スパ ラクーア」でのフロント業

務、アルバイト 労務管理業務等

# 株式会社後楽園スポーツ

〒112-0003 東京都文京区春日1-1-1 ラクーアビル7階 業務部 採用担当 TEL:03-3817-4001(平日9:30~18:00)※お問い合わせは時間内にお願いいたします HP:http://www.korakuensports.co.jp

# 東京

日新製糖(株)余暇開発本部 ドゥ・スポーツプラザ

# ドゥ・スポーツプラザ羽生 オープンにつきスタッフ大募集!

~国内最大級ショッピングモール内フイットネスクラブで自分の実力を試してみませんか~



N3218A www.fitnessjob.jp

○接客が好きでやる気があり、人との繋がりを大切にする人○18歳以上(高校生不可)

応募条件 ○クラブ側と共に作り上げていこうという熱意と協調性がある人

※パーソナルトレーナーは上記以外に〇経験1年以上 〇有効なCPR関連の技能取得者

職種名 募集店舗 ①スタジオインストラクター ②ジムインストラクター ③フロントスタッフ ④パーソナルトレーナー ドゥ・スポーツプラザ羽生店(①~④) ※②③兼務シフト/ドゥ・スポーツプラザ豊洲店(①②のみ)

①スタジオ並びに溶岩ホットスタジオ(羽生店のみ)でのプログラム指導 ※ジャンル問わず大募集!但し、豊洲店はZUMBA、ボディジャムなどのプレコリオ系のみ(ボディジャムは

ライセンス取得希望者大歓迎)

※羽生店オーディションは随時実施(全プログラム決定後締切) 応募後、担当より連絡いたします。

※豊洲店オーディション日程 11/15(日) 22(日)19:00~ 18:30受付開始

②③接客全般·各種手続き·各種管理業務·マシン指導・ショートプログラム担当・清掃など

④パーソナル指導(加圧ライセンス保持者大歓迎)

勤務地

●ドゥ・スポーツプラザ羽生店→埼玉県羽生市イオンモール羽生内

●ドゥ・スポーツプラザ豊洲店→東京都江東区ららぽーと豊洲内

勤務時間 給与など ① ④ フリー ② ③ 9:00~23:00 シフト制 週4日以上優遇(応相談)

時給850円~(研修期間中800円) ●羽生店

時給900円~(研修期間中880円)

※①②③ 交通費1,000円まで別途支給/昇給制度あり

※④歩合制(交通費含む) ※昇給制度あり

応募方法

右記までお電話ください。03-6303-6692 羽生店担当/岩崎 豊洲店担当/藤江

(豊洲店スタジオオーディションは、希望日を選択)





# ドゥ・スポーツプラザ do storts Plaza

TEL:03-6303-6692 http://www.dspnet.co.jp/ 羽生店担当/岩崎 豊洲店担当/藤江

東京



# オーディション・会社説明会開催!! LIBERTYHILL 株式会社リバティヒル

【場所】リバティヒルクラブ スタジオ/プール

【対象】スタジオインストラクター及び アクアインストラクター

幅広いジャンルを募集いたします。

【応募】お電話又はフィットネスジョブにて エントリーをお申込みください。

【審査】書類審査の通過者にご連絡いたします。 ※書類受付締切 11月25日(水)必着。 当日は、実技及び面接をいたします。

2009年11月30日(月)

オーディション開催

1部 10:00 受付 10:30 開始

(ご都合が合わない場合はお申し出ください。)

【勤務地】自由が丘・八雲・池袋・町田

【場所】 リバティヒルクラブ ラウンジ 【対象】 中途採用

【職種】 ①幹部候補

(支配人・副支配人・マネージャー) ②トレーニングジム

2009年11月30日(月)

会社説明会開催

18:30受付 19:00開始

(ご都合が合わない場合はお申し出ください。)

③フロント(受付)

④アロマセラピスト・マッサージ師・ネイリスト ⑤ラウンジ(ホール・キッチン)

⑥ファシリティマネジメント(清掃・設備管理)

【応募】 お電話又はフィットネスジョブにて エントリーをお申込みください。

2部 13:30受付 14:00開始

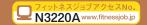
リバティヒルグループ

株式会社リバティヒル TEL:03-3723-8781 (担当:岩橋·白鳥)

〒152-0035 東京都目黒区自由が丘3-17-1 mail:info@libertyhill.co.jp HP:www.libertyhill.co.jp

くわしくは… リバティヒル 検索

全国 求人



RENAISSANCE

# 募集概要

募集職種 スイミングスタッフ ·総合社員 募集形態

・エリア፤社員・エリア፤社員(有期雇用) シフト制 1日平均8時間 勤務時間 完全週休2日制

※年間休日120日(2009年度) 全国各クラブおよび本社

勒務地 ※希望を考慮します

給与など 当社規程による ※経験・スキルを考慮し優遇します

昇給(年1回)、賞与(年2回)、各種手 当、社会保険、退職金制度ほか

※直堂スポーツクラブ無料利用可 入社時研修、全社員研修、階層別研

研修制度 修、専門研修

下記住所へ履歴書・職務経歴書をご 郵送ください。書類選考後、こちらから 連絡させていただきます。

※履歴書には必ずメールアドレス(携 帯不可)を記載してください

※ご提出いただいた書類については 返却いたしかねますので、あらかじ めご了承ください。

応募資格 学歴不問 概ね30歳までの方(長期 的なキャリア形成のため)

仕事内容 ジュニアから年配の方までを対象とす るスイミングスクールの運営のほか、

アクアエクササイズや選手コースの 指導まで幅広く担当します。

また、将来的にはクラブ全体のマネジメントを担ってほしいと考えています。



様々な世代のお客様へ、 スイミングの楽しさや 効果を伝えてください。

スポーツクラブを全国に100店舗展開し、 33万人の会員を擁するルネサンス。 新規出店を続けると同時に戦略的に M&Aを行うなど成長を続けています。 そんなルネサンスが、今回スクール事業の 中核を担うスイミングスタッフを大募集

お気軽に、お電話・メールで お問い合わせください 株式会社ルネサンス 人事部キャリア採用担当

mail:recruit@s-renaissance.co.jp

# 応募する企業を選ぼう! ← 0



携帯サイトからも ご覧になれます。 QRコードからどうぞ!



www.fitnessjob.jp

フィットネスジョブ 検索

『Fitness Job』では、全 国のフィットネスクラブ の求人情報があり、検 索・応募ができます。職 種・地域・社名などから、 あなたが関心の持つ企 業を探しましょう。



就職・転職マニュアル

# 応募から面接まで ₹



応募の際やマナー、面接前 の心構えを見直しましょう。 履歴書・職務経歴書、また、 履歴書にはしっかりと写真 が付いているかなど。 しっかりと確認をして、貴方 が何故働きたいのか、想い をぶつけましょう!



# **▼30 = + ▼40 = n ▼40 = 8** ○84 ○24

# 応募をしよう! ←0

エントリー登録から、経験・スキルや志向・ 希望を入力し、応募前の準備をしましょう。 選考に不可欠なエントリー情報になります! 内容を充実させてから応募をしましょう。

そして、希望の企業が見つかったら、応募 ボタンをクリックするだけ! 後日、企業から連絡があります。



万が一応募辞退する場合も、 しっかりと企業側に 連絡をしましょう!

# N3221 A www.fitnessjob.jp

# 株式会社K2I2 アクアパーソナルトレーナー募集中!!

大手フィットネスクラブ (アクアパーソナルトレーナー・スイミングインストラクター)

パーソナルトレーナーという仕事は、人から直接感謝の言葉を頂けたり、自分自 身を成長させたりと非常にやり甲斐のある仕事です。

しかし、一人でやるとなると全て自分自身でやらなければなりません。 これは思っているよりかなり大変です。皆さんが働く環境はK2I2が用意します。 熱い人、本気の人、何がなんでもやり通す志の高い人。

是非一緒に働きましょう!

職 種 名 アクアパーソナルトレーナー スイミングインストラクター パーソナルトレーナ

アクアパーソナルトレーナー 仕事内容 スイミングインストラクター パーソナルトレーナー

募集人員 20名

応募資格 ①スイミングコーチ経験のある方

- ②競泳経験があり、スイミング 指導に興味がある方
- ③競泳経験が有り、子供が好 きな方
- ④指導資格の有する方
- ⑤フィットネスクラブなどでの 勤務経験がありパーソナル トレーナーに興味のある方

勤務地 東京都、神奈川県、埼玉県、千

日本で唯一の水泳専門誌。

トップスイマーからビギナーまで

楽しく泳ぐための情報が満載!

FAXで **100**0120-594134

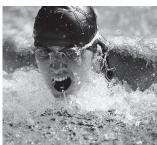
勤務時間 希望シフト制

応相談

給与など 遇

経験・能力により決定 会社寮完備 無料研修・フォローUP有り

電話又は、メールでご連絡後に 郵送で履歴書(写真添付つき)





2.000

# 株式会社 K2I2(ケイツーアイツー)

MAGAZINE スイミングマガジン

SMINALING

〒194-0041 東京都町田市玉川学園5-14-28 スペースKURIRI TEL/FAX:042-729-0675 mail:info@k2i2.co.jp 担当:採用担当者

# ヒューマンスイミングスクール インストラクター大募集!

ヒューマンスイミングスクールでは、ベビーから成人まで幅広い年齢 層を対象とした水泳、体育スクール・アクア・スタジオフィットネスを 行っています。

休

遇

あなたの笑顔を大切にします。

はじめは誰でも未体験!一緒に新たな挑戦をしてみませんか?

職 種 名 ①ステップ、骨盤体操、ダンス (リトモス・コアリズム)、アクア エクササイズインストラクター ②スイミングスクール指導員

(正社員)

①各スタジオレッスン指導 仕事内容 ②スイミングスクール指導員 (ベビー・キッズ・ジュニア・成人

水泳指導)

※未経験者の方でも一から学 ぶことができます

募集人員 各若干名

①曜日・時間応相談 勤務時間

②AM10:00~PM10:00(土曜 日AM9:00~PM9:00)のシフト 制(実働8時間)

н ①応相談 ②週休2日

社内規定に準じ、経験、能力考 給与など

慮して優遇いたします 交通費支給、制服貸与

②は住宅補助有 研修制度 社員研修

(基本研修、実務研修) 応募方法

電話連絡後、履歴書(写真貼

付)を持参して下さい







# 株式会社ヒューマンスポーツ

Swimming School 採用担当 TEL048-949-7227 mail:infomisato@human-swimming.jp

# MSM ● DVDシリーズ 2

絶賛発売中!

肩こり・腰痛・膝痛編

**丹羽滋郎** 愛知医科大学名誉教授、整形外科医 愛知医科大学運動療育センター教学監

定価 **2,100** 円 (本体 2,000 円 + 税、送料小社負担)

膝が痛くて膝を伸ばしてストレッチングがで きない人は少なくない。膝を曲げれば痛みな くできる。二・多関節筋は緩めて伸ばしたほ うが、痛みもなく、しかも効果も高いという ことがわかった。これが「メディカル・スト レッチング」の始まりです。



DVD 34分 B6 判4ページの解説書つき

## 主な内容 主要大会のデータが一目で分かるスイマガ記録室など

毎月11日発売

OH (税込)

定価780円

(株)ベースボール・マガジン社

- | 解説編
- ・メディカル・ストレッチングとは?
- 肩こりのメディカル・ストレッチング

# ■ 腰痛網

腰痛のメディカル・ストレッチング

膝痛のメディカル・ストレッチング 〔歩くときの注意:楽に歩くために〕

▼お問い合わせ・ご注文は直接下記まで

侑ブックハウス・エイチディ 〒164-8604 東京都中野区弥生町1-30-17

**QEE 03-3372-6251** FAX 03-3372-6250

e-mail bhhd@mxd.mesh.ne.jp

フィットネスジョブアクセスNoおよびキーワード検索はNFXTモバイルでもご利用いただけます。 【】 ノイットネスンョノアッセスNO. あよい オーラー・TRATION LATE ここと、このこうには、 NEXTモバイルはP.39のQRコードから、または空メールをm@fitnessclub.jpまでお送りください。

分かりやすい技術特集&大会リポートのみならず、

増々充実の内容です。

毎月お手元にお届けする定期購読のご案内

HPから http://www.sportsclick.jp/subscribe.html

電話で 🚾 0120-413490 FAXで 🚾 0120-594134 (構造料) 半年間6冊分 4,680円(税込)

※送料小社負担。特別定価号の差額はいただきません。半年定期購読は初回のみお申込いただけ

ます。購読終了後の継続手続きでは、年間定期購読のみご利用いただけます。

埼玉

求人

研修制度 応募方法

を郵送下さい





求人

東京



# ROYAL PILATES STUDIO A.CORE 第1回オフィシャルトレーナーを募集いたします

一人ひとりの目的に合わせた本物のピラティス指導ができる方を募集いたしいます。

給与·待遇

仕事内容 応募資格

マシンピラティスの指導 〇マシンピラティス(リフォ マー、キャディラック、チェアー、 バレル類、その他)

指導可能な方

○週2日以上(1日3時間以上)、 応募方法 土・日就業可能が望ましい。 ※正社員登用制度有(6か月間 をめどに試用期間有)

○英語でのセッションが可能な らば望ましい

当社規定により優遇 ※指導経験や指導力を考慮い たします

まずは、お電話にてご連絡願い ます。その後、履歴書と職務経 歴書をご郵送ください

A•CORE http://www.a-core.net/

〒107-0062 東京都港区南青山5-5-2 担当:内田宛 TEL:03-5468-0475

栃木

N3225A www.fitnessjob.jp

# ファインドスポーツクラブ チーフトレーナー(候補)募集!

地域密着型のあたたかいフィットネスクラブで、あなたの力を存分に発揮してください!!

休

待

н

チーフトレーナー【正社員】 職種名 仕事内容

スポーツクラブ業務全般(運営 管理業務、トレーナー業務、他)

募集人員 経験者は優遇いたします 応募資格

栃木県那須塩原市扇町10-5 勤務地

ファインドスポーツクラブ 8:30~22:30のうち、会社指定の 勤務時間

ローテーション表による 週休2日制(年間104日) 230,000~330,000円

給与など 遇 社会保険完備、昇給年1回、賞 与年2回

社内研修·資格取得支援制度 研修制度

応募方法 連絡先までお電話下さい

# 那須ヘルスセンター株式会社

〒329-2754 栃木県那須塩原市西大和1-8 ファインドスポーツクラブ TEL:0287-36-0419 mail:findsports@nas.ne.jp 担当:奥山

求人

東京·静岡

N3227A www.fitnessjob.jp

# 新しい健康サポート施設 【コンビニフィットネス・D-LAXサロン】スタッフ募集中です!!

スタッフへの独立開業支援システムでパーソナルトレーナーなどの進路もサポート!!

給与など

什事内容 フィットネスクラブ全般

(店舗運営管理業務・トレーナ 業務・スタジオ業務・マッサージ 業務)

3人 募集人員

トレーナー業務・スポーツマッ 応慕資格

サージ・整体に興味がある方

浜松町·日暮里·御徒町

勤務時間 平日・土曜日10:00~21:00

※シフト応相談

研修制度 日 日曜・祝日 土曜日隔週

①幹部候補(店長・チーフ)/月 給 220,000~250,000円②社員

スタッフ/月給150,000~ 220,000円③アルバイト/時給 800円~ マッサージ等 施術 手当※200~60.000円

経験者優遇・交通費・1ヶ月20, 000円迄・昇給 年1回

下記連絡先へお気軽に電話く 応募方法 ださい

# 株式会社プロフィットジャパン コンビニフィットネス御徒町

〒110-0016 東京都台東区台東3-39-4 TEL:03-5688-5978 担当:山野井

求人 東京

仕事内容

N3229A www.fitnessjob.jp

# ジムインストラクター(正社員)フロントスタッフ募集!!

アオヤマでのジムインストラクターと、ハイアットリージェンシー東京 フィットネスでのフロントスタッフを募集します。

①ジムインストラクター(正社員) 勤務時間 職種名

②フロントスタッフ ①ジムトレーニング指導 ①②シフト制

②受付業務 給与など

①1~2名②5名程度 募集人員 応募資格 ①経験者

② 不問

①ウラク アオヤマ(外苑前) 勤務地 ②ハイアットリージェンシー東京 (新宿)

19:30~22:30 ②4:30~22:00(宿泊施設有り)

①17万円~20万円 賞与昨年 3.5ヶ月②時給850円

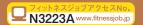
遇 ①社会保险完備 ①②交诵費支給

研修制度 有り メール又は、お電話(10時~16 応募方法 時)にてご応募ください

# フィットネス・サポート

〒206-0033多摩市落合1-5-1-406 TEL:042-338-9661 mail:f.support@mx10.ttcn.ne.jp HP:www.fitness-support.net/ 求人

東京



# 集まれ!!アクティビティスタッフ なにしろ体を動かす事が好きな方、 好奇心旺盛な方、多趣味な方大歓迎!!

専属のアクティビティスタッフ4名により、 ご入居者が豊かな日々を過ごせるように支援するお仕事です。

職種名 アクティビティ業務

有料老人ホームでのアクティビ 仕事内容 ティ業務「高年齢者向けの運 動、レクリエーションやイベント の企画・運営、趣味、サークル

活動の支援等|

募集人員 1名 応募資格

普通自動車免許、健康運動指 導士の資格があれば尚可

勤務地 ソノラス・コート = 暦

東京都三鷹市下連雀8-4-18 勤務時間 8:30~17:30

時間外あり、月平均5時間、 休憩時間60分



給与など

月)、夏季休暇5日、有給休暇 月額163,000円~250,000円 (経験、能力を考慮) 家賃手当(借間の場合)30.000

(毎週2日 シフト制、10日/

円、家族手当5,000円~、残業 手当(時間外、休日出勤)、交通 費全額支給、昇給(年1回)、賞 与(年2回)、退職金制度、社会 保険、ユニフォーム貸与

内部·外部研修制度有 書類選考の上、面接

年間124H







# 株式会社ソノラス

〒105-8007 東京都港区芝浦1-2-3 シーバンスS館 TEL:03-5445-2351 mail:iizuka@sonorous.co.jp 担当:人事部 星野·本庄

水人

東京·大阪

N3226A www.fitnessjob.jp

# 【ピラティスインストラクター募集】【 ヨガ・ホットヨガ インストラクター募集 】

BASI>>> www.basipilates.jp

雇用形態 正社員 ※フルタイム勤務のみ(社会保険完備)

応募資格 ピラティスが好きであれば資格なし 経験なくとも応募可能です

充実の研修制度 OJT、レベル別、外国人講師、月末研修など

勤務地都内9スタジオ

ピラティススタイル>>> www.pilatesstyle.jp &Yogan>>> www.yogan.jp

雇用形態 フリーランス契約

応募資格 ピラティス団体の資格保有者

勤務地 Pilates Style吉祥寺、溝の口、西葛西、池袋、 武蔵小山、荻窪、Yogan大阪(江坂)

Yogan>>> www.yogan.jp

雇用形能 フリーランス、正計員 応募資格 資格保有者、指導経

験者 ホットヨガインストラ クターへの応募は、 未経験者可能

勤務地 Yogan大阪(江坂) Yogan東京(※2009 年9月オープン予定)

BASI Japan本部 / Pilates Style TEL:03-5722-8495

mail:m.koike@basipilates.jp 担当:小池

求人

神奈川

N3228A www.fitnessjob.jp

# リニューアルオープンにつきスタッフ大募集

加圧パーソナルトレーナー大募集! あなたの力が発揮できる環境!

加圧トレーナー・パーソナルト レーナー・ヨガ・ピラティス・ボク

募集形態 正社員、アルバイト・パート、オープ ニングスタッフ

萬 生 人 昌 数人 [社]シフト制 8時間 勤務時間 [ア]シフト制 1日4~6時間 週3日以上可能な方

В [社]7~13日/月夏季、年末年始等 給与など [社]18万~35万

「ア] 時給800円~1500円 ※資格・経験を考慮し決定します 遇 当社規定による 研修制度 最低3ヶ月間の研修あり

お電話またはメールにてお問い 応募方法 合わせ下さい 横浜市港北区新横浜3-16-15 勤務地

資格保有者優遇、トレーニング の知識・指導の経験がある方

**Eriza**BODY

(株)KSS TEL:045-411-0707(3PM~) 〒220-0005 神奈川県横浜市西区南幸2-16-20 オーチュー横浜ビル7F 採用担当:湯本

養成

# JATI支部ワークショップ開催

JATIでは全国8支部においてワークショップを開催しています 最新の情報を得られ、参加者同士の交流も図れます

第6回北信越支部ワークショップ

日時:11月1日(日)

9:20~15:45 (9:00受付開始) 会場:富山県総合体育センター(富山市) 参加費(税込):4,000円(JATI会員)

5,000円(一般) 4,500円(学生)

500円 (中学生・高校生)

プログラム:

「トレーニングセッション1 チームレッスン ~動きが上手くなるトレーニング~」 ※チームモデル(高校生)に直接指導する様子を見ていただきます。

講師:友岡 和彦氏 (元ワシントンナショナルズストレングス& コンディショニング・コーディネーター)

「トレーニングセッション2 パーソナルレッスン」 ※参加者の中で希望される方にワンポイントレッスンを行い、実 際のパーソナルトレーニングの流れや様子を見ていただきます。 講師:津田 達也氏(ボディセンス代表 JATFAATI)

小川 恭二氏(ステージコーチ代表 JATI-AATI)

※JATI継続単位:4.5単位

第8回東北支部ワークショップ

日時:11月8日(日)

9:30~17:00 (9:00受付開始) 会場: 仙台リゾート&スポーツ専門学校(仙台市)

参加費(稅込): 4,000円(JATI会員) 8,000円 (一般)

5,000円 (学生)

プログラム:

「Pep talk と現場で必要とされるコミュニ

ケーションスキル」

「キネシオタイプのテーピングを応用したサポ ートテープとコンディショニングの手法」

「バレーボール競技でのトップアスリート のコンディショニングの実際」

講師:岩崎 由純氏

(NECレッドロケッツ アスレティック・トレーナー)

※JATI継続単位:6単位

※NSCA 継続単位:カテゴリーD 0.6CEU

第11回北海道支部ワークショップ

日時:11月23日(月・祝)

9:30~13:00 (9:00受付開始)

会場:きたえーる(北海道立総合体育センター)

参加費(稅込):3,000円(JATI会員)

6,000円 (一般)

4,000円 (学生)

プログラム:

「高校野球現場におけるトレーニング指導

者に必要な基礎知識」 講師:伊礼 健太朗氏

(高松南高校教諭 JATI-AATI)

「高校野球におけるトレーニング指導実践報告」

講師:高草木 穣氏

(北海道砂川高校教諭 JATI-AATI)

※JATI継続単位:2.5単位

※NSCA継続単位:カテゴリーD 0.25CEU

# 第4回JATIトレーニング指導者 研修・交流会 12月19日(土)開催

🥝 特定非営利活動法人 日本トレーニング指導者協会 〒105-0014 東京都港区芝3-17-15 クリエート三田ビル TEL.03-3868-0213 FAX.03-3453-8590 http://www.jati.jp/ e-mail:info@jati.jp

養成

全国





~研究データを基盤とした適切なコンディショニングの NSCA JAPAN 知識、テクニックを学びたい方へ~

NSCAジャパンが招聘した国内外の著名な講師陣が、 レベルアップをサポートします。

# ◆ストレングス&コンディショニングカンファレンス2009

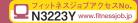
11月21、22日(土、日) 了徳寺大学(千葉県浦安市)

# ◆海外講師招聘セミナー 2009

愛知東邦大学(愛知県名古屋市) 11月23日(月・祝)

ストレングス&コンディショニングのテーマ:スプリント・爆発的な初動作 パーソナルトレーニングのテーマ:実務・指導に関する包括的な情報

http://www.nsca-japan.or.jp 詳細はホームページをご覧ください。



# NSPAパーソナルトレーナー 資格認定講習開催情報!

今、注目のスロートレーニング指導の基礎から応用までを 習得できる実技中心の内容です。

NSPA公認パーソナルトレーナー認定コース(CPT)は、フィットネスインストラクター、トレーニングコーチ、スポーツ現場指導者向けのトレーニング指導分野の基礎要素からレベルアップを目標としたコースです。あなたも米公認の有資格者になって、パーソナルトレーナーとして 「キャリアアップ」「スキルアップ」を行い、パーソナルトレーナー活動を広げていきませんか?

## ●日程(2009年)

	関東地区 [会場]株式会社ストロングス本社 (東京都港区南青山)他	関西地区 【会場】大阪リゾート&スポーツ専門学校 (大阪市淀川区西中島)
基礎講習 (1日コース)	11月15日(日)9時~19時半	
基礎講習 (2日コース)	11月21日(土)13時~19時半 11月22日(日)9時~16時	11月28日(土)10時~17時 12月5日(土)10時~17時
最終講習	12月13日(日)9時~14時(予定) ※会場:千葉市内	12月12日(土)9時~14時(予定)
<b>認定テスト</b> * (筆記・実技テスト)	12月20日(日)9時~14時(予定)	12月20日(日)9時~14時(予定)

※認定テストは基礎講習・最終講習を修了した方が

●価格 基礎講習(テキスト代込) 31,000円 最終講習&認定テスト 18,000円





# 株式会社ストロングス

〒107-0062東京都港区南青山7-13-5 TEL:03-5469-3091 mail:info@strong-s.com HP:http://www.slowstylegym.com/

# 養成

東京·大阪·福井

N3235Y www.fitnessjob.jp

# メンタルパワーパートナー®養成講座 心のスキルアップで、「また逢いたい」指導者になる。

メンタルのアプローチを学びませんか? あなたの知識や技術をどんなフィールドでも活かす方法があります。

開催日時

メンタルパワーパートナー®養成講座 内 ■本講座

①【プラクティショナーコース】 福井会場 11月1日・2日・3日(日・月・火) 大阪会場 12月25日·26日·27日(金·土·日)

②【マスタープラクティショナーコース】 大阪会場 2月15·16日(月·火)3月15·16日 (月·火)4月19·20日(月·火)5月11日(火) 森西 美香

信頼関係構築方法/行動変容、

言葉のしくみ/内的状態コント ロール方法/潜在、顕在意識活 用法/効果的な学びのシステム 【体験講座】3,500円(税込み) ①73,500円(テキスト・認定料込)

コーチング技術/言語と神経、

②183.000円(テキスト・認定料込)

締め切り 定員となり次第

NEEDS

office NEEDS TEL:090-2193-2904 (担当者直通) mail:info@office-needs.com HP: http://www.office-needs.com

# NEXTの求人情報は モバイルも充実!





掲載中の求人・養成情報へ ケータイからも応募できます。 まずはQRコードでお試しください。 養成



# 「体幹ランニング」の指導方法の習得

# 文部科学省 スポーツ指導者育成 講習会開催!



# **NIPPON** RUNNERS

昨今のランニングブームにより、ランニング初心者は急増しているものの、それを支える指導者が不足 しているのが実情です。正しい指導理論の普及と指導者の配置は、継続した活動意欲の定着に非常に 有効であり、、走る」運動は全てのスポーツ種目に共通する基礎となり、他種目の指導者にとっても有益なフィジカルトレーニングのプログラムになります。本事業では、当法人で7年間培って指導理論を体系化 し、実践的なコーチングスキル習得を目的とした講習会を開催します。

- 一天葉県内の総合型クラブをはじめ、スポーツクラブ・ランニングクラブで、市民のスポーツ指導にあたって いる指導者、インストラクター、トレーナー及び、指導に興味があるランナー。

10月24日、25日 ・袖ヶ浦 11月 8日、15日 ・柏 12月 5日、23日 -館山 12月19日、20日 1月11日、2月11日 千葉 1月24日、2月13日 2月14日

※一部のエリアに応募者集中の 場合は、選考もしくは他エリアへ登 の参加録調整あり

金 哲彦(日本陸上競技連盟強化委員/NPOニッポンランナーズ代表) 

# ■料金・定員

無料 (平成21年度 文部科学省委託事業につき、参加者負担なし) •各会場30名

特定非営利活動法人ニッポンランナーズ 『文部科学省 委託事業 地域スポーツ指導者育成推進事業』事務局

〒285-0014 千葉県佐倉市栄町21-8 倉田ビル302

TEL: 043-481-0711 FAX: 043-481-0717 E-mail: info@ nipponrunners.or.ip

Website: www.nipponrunners.or.jp (事業詳細/お申込/お問合せは、左記ウェブサイトへ)

東京·神奈川

N3234Y www.fitnessjob.jp

# 講座修得後、お仕事直結も可能! 勤務地、首都圏50箇所以上! 活躍チャンスあり!

高齢化社会の今だからこそ、ニーズに合ったお仕事をしませんか? エアロやダンスレッスンは体力的にもうキツイというあなた… 資格はとったものの、お仕事が中々もらえないというあなた… 何か、世の中のためになる事がしたいというあなた… チャンスはすぐそこにあります!!!

エンターティメント性を通して、運動の楽しさを知ってもらうノウハウ。 また、高齢者のメンタルに関わるケアを学んでいきます インストラクター未経験者でも大丈夫! 現役インストラクターも、講師として実技指導のサポートを行います。

★更に希望者は、講座修得後、オーディションの後

弊社インストラクターとして登録・勤務も可能です。★

開催日 第1期▶11月10日(火)~

11月14日(土) 第2期▶11月24日(火)~ 11月28日(土) 第3期 ▶ 12月8日(火)

12月12日(土) (全日、18:30~21:30)

開催場所

東京·神奈川 高齢者向け運動生理学/機能 解剖学(転倒予防・筋力トレー プログラム構成につ いて/介護予防運動とは? 嚥下体操の必要性/高齢者の 扱い方と気持ちの読み方/リ ズムレッスン/歌(昭和のうた・ なつかしの歌など。選曲の仕方 について)/発声法(表現力・カ

ウントのかけ方) / 礼儀・マナー etc...~全18講座· 今年最後のチャンス!!! 定価¥126,000→¥80,000(税込)

申込締切 第1期▶11月6日(金) 第2期▶11月13日(金) 第3期▶12月4日(金)

主催団体 サカイ・グローバルエンターティ メント株式会社



# サカイ・グローバルエンターティメント株式会社

〒225-0003 神奈川県横浜市青葉区新石川3-15-16 TMIビル402

TEL:045-914-3183 FAX:045-914-3185

mail:sakai@sge.ne.jp HP:http://www.sge.ne.jp/

担当:木村(携帯:090-6136-7365)(日中は留守番電話が対応いたします)



# コ・ス・パ フォーラム 20

# $\sim$ professional & multiple & reasonable $\sim$

~OGS~コ・ス・パ フォーラムは、(株)オージースポーツがお届けする、インストラクターがインストラクターのためにご用意した イベントです。4つの分科会形式で講座を設定しているので、専門科目を集中して学習することでき、効率よく最新情報を得る ことができます。しかも、プロフェッショナルな講師陣の講座をリーズナブルな価格で学習することができます。 ぜひこの機会をお見逃しなく! 多数のご参加をお待ちしております!!

# 開催日&内容

	日程	時間	クラス記号	クラスタイトル	講師	会場	
	2009年 12月1 <b>7</b> 日 (木)	10:00~11:00	L1	樂ヨガ 〜安全で楽しく効果的なヨガ〜	橘 千鶴		
I		11:30~13:30	WS1	身体も心もゆるめリッセトするヨガ ~ニュートラルでラクに動ける身体になる~	雄谷 昌子		
ヨガDay		14:00~15:00	SL1	心に届くPower Yoga	武井 典子	フィットネスクラブ コ・ス・パ塚本	
		15:30~17:30	WS2	リラックスの貯金方法について(実技指導)	八軒 恵佳		
п	2010年 1月1 <b>4</b> 日 (木)	10:00~11:30	WS3	Feel the rhythm,Enjoy your movement ~音楽と身体を理解した、楽しいクラスの提案~	八木 ふみ子	大阪市淀川区塚本1-19-12 アクセス:JR神戸線「塚本駅」	
エアロ・		12:00~14:00	WS4	心地よい初中級ステップ指導法 ~集客力を上げる5ヶ条とは~	秋野 典子	下車 徒歩3分 TFI:06-6101-2071	
ステップDay		14:30~16:00	WS5	魅せるエアロビクス 〜ウォーミングアップ編〜	栗山 陽子		
		16:30~17:30	SL2	カーディオダンスショー 〜ダンスムーブメントの取り入れ方〜	秋野 典子		
ш	2010年 1月 <b>26</b> 日 (火)		10:00~12:00	WS6	効果を上げる「5つの魔法♪」 ~フィードバックスキルを高めるために?…~	池島 いづみ	フィットネスクラブ
アクア		12:30~14:30	WS7	アクアインストラクションメソッド ~ドリルワークで学ぶキューイング法~	塚崎 直美	コ・ス・パ豊中少路 大阪府豊中市少路1丁目9-20	
エクササイズ		15:00~16:00	L2	アクアダンス コミュニケーション術 ~参加者との一体感を引き出す方法~	村上 智子	アクセス:大阪モノレール	
Day		16:30~17:30	SL3	心一躍る一あくあ ~Life is beautiful~	塚崎 直美	TEL:06-6842-2545	
IV	2010年	10:00~11:00	L3	初心者のマットクラス	ヒューゴ・コダーロ	フィットネスクラブ	
ピラティス・		11:30~13:30	WS8	"モディフィケーション"の理解と指導法 ~多様な身体へ指導するための技術~	出津 恵子	コ・ス・パ吹田 大阪府吹田市片山町1-1-301	
コンディショニング	2月 <b>8</b> 日 (月)	14:00~16:00	WS9	B&Bマット ~バンド&ボールを使用するマットクラス~	ヒューゴ・コダーロ	メロード吹田1番館 2F·3F アクセス:JR京都線「吹田駅」	
Day	(H)	16:30~18:00	WS10	JSAジョイントスケーティングアプローチ イントロダクション〜関節面を近づければ身体は10倍軽くなる〜	中尾 和子	下車 徒歩2分 TEL:06-6369-0860	



























500時間修了

・日本ヨーガ療法理

争 ·(社団法人)日本統 合医療学会認定日 一ガ療法士

·AFFA マスター 検定スペシャリスト nxに人ペシャリスト 健康運動指導士

JAFA/ADI

·MIZHNOP4PH ·AFAA/PIC

ネスアドバイザー

·JAFA/ADI·AQI

ツ ピラティスアド バイザー

·STOTT PILAT ·健康大使 ES公認 インスト ·NPO日本Gボール ラクタートレーナ 協会 副理事長 ·理学療法士

# 参加費

		通常		特別早割		
		OGS契約	OGS契約外	OGS契約	OGS契約外	
1Dayパスポート(I~Ⅲ)		9,500	12,500	8,550	11,250	
1Dayパスポート(№のみ)		10,000	13,000	9,000	11,700	
ワークショップ(1.5時間)	WS3-WS5- WS10	3,000	4,000	2,700	3,600	
ワークショップ(2時間)	WS1-WS2- WS4-WS6- WS7-WS8- WS9	3,500	4,500	3,150	4,050	
スペシャルレッスン	SL	2,500	3,500	2,250	3,150	
レッスン	L	2,000	2,500	1,800	2,250	

# 必見!

早期お申込者の特別チャンス!! 期日までにお申込をいただいた方は、 通常価格の

# 10%OFF<sub>金額で</sub> ご参加いただけます。

	期日
I.ヨガDay	11月13日(金)
I.エアロ·ステップDay	11月30日(火)
Ⅲ.アクアエクササイズDay	11月30日(火)
IV.ピラティス・ コンディショニングDay	12月24日(木)

# ■ 詳細&お申込方法

弊社HP(http://www.ogsports.co.jp)に パンフレットおよび申込用紙を掲載しております。 HPをご覧いただけない場合は、 下記問い合わせ先へご連絡ください。 資料をお送りいたします。

# 申込締切

<b>ヨガ</b> Day ······> 2009年12月10日(オ	k
エアロ・ステップ <sub>Day</sub>	
アクアエクササイズDay …> 2010年1月19日(火)	
ピラティス・コンディショニングDay ····》2010年2月1日(日)	

# 平成22年春 コ・ス・パ名谷店OPEN! 関西地区インストラクター募集

# ■ 募集職種 ※詳細についてはお問い合わせ下さい

- •エアロビクスインストラクター
- •アクアビクスインストラクター(右記⑤・⑦のみ)
- カルチャー系インストラクター
- (ベリーダンス・フラダンス・太極拳等)
- ●ダンス系インストラクター(右記④・⑥のみ) ●ヨガ系インストラクター(右記④・⑥のみ)

# ■ 申し込み方法

下記お問い合わせ先へお電話にてご連絡ください

日桂 日桂	時間	会場		
2009年11月22日(日)	①18:30~20:30	コ・ス・パ深井(泉北高速「深井駅」徒歩2分)		
11月29日(日)	216:30~18:30 319:30~21:30	コ・ス・パ塚本(JR神戸線「塚本駅」徒歩3分)		
	④17:30~19:30 ⑤20:00~21:00(アクアピクスのみ)	コ・ス・パ西神中央(神戸市営地下鉄「西神中央駅」徒歩3分)		
12月6日(日)	©16:30~18:30	神戸健康ライフプラザ(JR神戸線「兵庫駅」前)		
	⑦18:30~21:30(アクアピクスのみ)	コ・ス・パさかい(JR阪和線「堺市駅」前)		
12月13日(日)	®18:00~20:00	コ・ス・パニ条(JR嵯峨野線「二条駅」、地下鉄東西線「二条駅」徒歩1分)		
12月20日(日)	<b>⑨19:00~21:00</b>	コ・ス・パ御影(阪神「御影駅」下車 徒歩5分)		

# お問い合わせ先

〒541-0051 大阪市中央区備後町3-6-14 アーバネックス備後町ビル5F 株式会社オージースポーツ人材・プログラム開発部 プログラム開発チーム

TEL:06-6262-6924(受付時間…平日 $10:00\sim17:30$  土日祝休み) FAX:06-6262-6949 http://www.ogsports.co.jp/







# サンス 春成コース・マスタースクール・セミ:

# エアロビクスインストラクター3養成コース

ルネサンスのエアロビクスインストラクター養成コースは 今年から大きく変わります!! 今までよりも参加しやすく、 スケジュールに負担の少ないカリキュラムになりました。



エアロビクスインストラクター養成コース・ (基礎科セレクション)

セレクションでは、養成コース(基礎科)参加ご希望の皆様の動作スキルの確認とご参加の動機などについてのお話をお伺いします。 養成コース(基礎科)ご希望の方は、まずはセレクションにお申し込みください。

エアロビクスインストラクター養成コース

エアロビクスインストラクターとしてのデビューすることを目的としたコースです。

基礎科終了後、インストラクターオーディションに合格するとルネサンスでインストラクターとして活動することが出来ます。

エアロビクスインストラクター養成コース (応用科)

基礎科を終了した方、既にインストラクターとして活動している方を対象にエアロビクスインストラクターとしての応用能力を身に付け ることを目的としたコースです。コース最終日の認定試験に合格するとルネサンスでインストラクターとして活動することが出来ます。

東京会場

基礎科セレクション 基 礎 科

応用科

日時:11月22日(日) 13:30~15:30 会場:ルネサンス本社・ルネサンス両国 受講料:3,150円

日時:12月6日~3月14日 ※各日曜日 時間は日によって異なります(3.5時間~7時間) 会場:ルネサンス両国 講師:飛田大輔・池川亜矢子・吉田かおり・増子俊逸 受講料:126,000円(イントロダクションコース終了者は99,750円)

2010年4月~行う予定です。

大阪会場

基礎科セレクション 基礎科 応 用 科

日時:11月28日(土)16:15~18:15 会場:ルネサンス住道 受講料:3,150円

日時: 12月5日~3月13日 ※各土曜日 時間は日によって異なります(3.5時間~7時間) 会場:ルネサンス住道 講師:内藤聖子・三浦栄紀・池田抄祐里 受講料: 126,000円(イントロダクションコース修了者は99,750円) 2010年4月~行う予定です。

......

# ヨガインストラクター養成コース

第9期 in 東京 第10期 in 福岡 ヨガのインス トラクターを 目指している 皆様へ・・・

ヨガを通じてお客様ひとりひとりの目的に向かって、ナビゲート できる本物のインストラクターを育成していきます。

ルネサンスならではの豪華講師陣!質の高い実技・理論を習得できるカリキュラム!で す。コース終了時に行われる認定試験に合格されると、全国のルネサンスでレッスン担 当が可能となります。皆様のご参加心よりお待ちしております。

東京会場

セレクション 養成コース

日時:11月22日(日) 19:00~21:00 会場:Demiルネサンス渋谷 受講料:3,150円

日時:12月6日~2月21日 ※期間内の土・日曜日で全12回(補講を除く)19:00~22:00 会場:Demiルネサンス渋谷 講師:小神埜玲子・池川亜矢子・木ノ下憲子・小澤登 受講料:151,200円

**H3** 

セレクション 養成コース

日時:11月30日(月) 19:00~21:00 会場:ルネサンス福岡香椎 受講料:3,150円

日時:12月7日~3月14日 ※期間内の日・月曜日で全12回(補講を除く)日曜13:30~16:30 月曜19:00~22:00 会場:ルネサンス福岡香椎 講師:山野雅子・小神埜玲子・池川亜矢子 受講料:151,200円

キャリアアップセッション 2009 in 東京 特別講師による様々なタイトルの7セミナ

カテゴリー ▶ 田 すべての方 日時:11/9(月)~12/18(金)の各日 受講料: 各4,725円(P2は4,200円、P4は6,300円)

▶ トレーナー

小鹿 有紀

Specia

	セミナー	日 時		再		
P1	その他大勢から抜け出す!! トレーナーの為のセルフブランディング	11月9日(月) 18:30~20:30	ルネサンス(本社・両国)	PHI Pilates マスタートレーナー (財)日本コアコンディショニング協会マスタートレーナー・A級講師	小林	俊夫
P2	明日から使えるインドア版ランニング指導テクニック ~トレーニングメニュー作成編~	11月30日(月) 17:00~18:30	ルネサンス両国	ミズノランニングクラブ・リーダー ReStart ランニングクラブ・コーチ	高橋	良
P3	明日から使えるインドア版ランニング指導テクニック ~フォームチェック・アドバイス編~	11月30日(月) 19:00~21:00	ルネサンス両国	ミズノランニングクラブ・リーダー ReStart ランニングクラブ・コーチ	高橋	良
P4	フィットネス・コアコンディショニング ~すぐ使えるテクニック~	12月4日(金) 18:30~20:30	ルネサンス亀戸	西武ライオンズ・読売ジャイアンツでスポーツトレーナーを13年間務め、現在は松井稼頭央のパーソナルトレーナー。	宮本	英治
H1	年代を超えた"心"をつなぐ コミュニケーションセミナー2	11月15日(日) 19:00~21:00	ルネサンス(本社・両国)	(株) Be-up 代表取締役 ㈱ルネサンス シニアエクゼクティブアドバイザー	岡本	正一
H2	解剖学セミナー 〜知っておきたい骨のこと!関節のこと!〜	12月13日(日) 18:30~20:30	ルネサンス(本社・両国)	東京大学理学部卒、医学博士。 「世界一受けたい授業」にも出演した骨博士	桜木	晃彦

12月18日(金) 18:30~20:30

フィットネス教育研究所 ※詳細は、ホームページでもご確認いただけます

ロルフィングセミナーグ

索 検

お申し込み・お問い合せは〉

米国 The Rolf Institutes 公認ロルフ

「硬いからだもムリなく伸びる!らくらくストレッチ」 著者

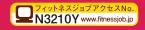
お問い合せは > E-mail ▶rife@s-renaissance.co.jp

筋膜を知り、痛みのない効率良い動きに気づく

〒130-0026 東京都墨田区両国2-10-14 両国シティコア4F フィットネス教育研究所 担当/谷·沖本·趙

ルネサンス(本社・両国)









高濃度BCAAが、 ディションを維持して、 マンスをサポートする。

# **BODY PROTECT** o-Value





Amino

-Value