

待望のAVIA

フィットネス市場にて販売開始!!









[AVIA]アビア CONVEXUS I A626W (2色展開) ¥12,600円(税込) 22.5~25cm/約335g(24cm片足)

高い衝撃吸収・安定性・反発性を実現している CONVEXUSシリーズ。CONVEXUS II ではTPU プレートを 挿入することにより更にねじれ防止機能がUP!!



[AVIA]アビア **TUNED CANTILEVER** A6676W (2色展開) ¥13,650 (税込) 22.5~25cm/

約280g (24cm片足) 優れたパフォーマンスを生み出す

AVIA テクノロジー。 ソール部分の4つの空洞により、最 高の衝撃吸収性・安定性・反発性を

Shoes for FITNESS!

超軽量・高通気性・抜群の安定性と衝撃吸収を発揮!! インストラクターが薦める高機能シューズナンバーワン



AQUA FITNESS A669W ¥9,450 (税込) 22.5~25cm/約200g (24cm片足)

アクアエクササイズ用モデル。 すべりにくさが好評。更にクッション性・安定性に優れたシューズ。 水抜きのホールでプールサイドの動作も快適です。

[AVIA] アビア **COMPETITION SHOES**

JT101 LADIES ¥9,450 (税込) 19·20·21·22~25cm/約230g (24cm片足) JT106 MENS ¥12,600 (税込) 24.5~27cm/約270g (26cm片足)

エアロビック競技用モデル。 NEWインソールにより、グリップ性アップ。また踵部分を深くし、ホールド性もアップ。 耐久性も高く、高レベルの演技が可能な本格派シューズ。

お問い合わせ先 **ぐ 03-5459-2844** ≥ rakuten1@fitnessclub.jp 担当 大村·梅沢 http://www.rakuten.ne.jp/gold/fitnessclub/

フィットネス市場

検索





様々なダンスワークアウトをプロデュースする DDD が、日本のダンス度を上昇させるべく全国各地でイベントの開催を決定! DDD ワークアウトシリーズジャパンツアー』イベントプレゼンターを全国的に大募集!

たもDDDワークアウトシリーズの -になりませんか?



エアロビクス、ラテンダンス、ストリートダンスまで「ダンスのある生活 |をプロデュースする DDD が、 日本のダンス度を上昇させるべく全国でイベントを開催! 指導力のあるインストラクター、 また DDD と―緒にフィットネス・ダンス人口を増やす活動をしていただける情熱のある方を募集いたします!!

DDDワークアウトシリーズとは?

総合ダンスカルチャー誌「DDD」が開発したフィットネスダンスプログラム です。開発には TV・CM で活躍している有名ダンサーや競技エアロビック 世界チャンピオン、フィットネス界で世界的に有名なトッププレゼンターら 多数が参加。現在、地中海系ダンスエクササイズ「BAILA BAILA」、次世代 型エアロビック・ダンスワークアウト「AER☆STER」、ストリートダンスで は燃焼系初級ストリートダンス「DDD HOUSE WORKOUT」、大人の女性 も楽しめる本格派ストリートダンス「DDD STYLE HIPHOP」など幅広いジャ ンルをプロデュースし、全国のフィットネスクラブへ導入されています。



認定指導者トレーニング日程 ☆全て D.studio 神宮前 各定員15名 東京都渋谷区神宮前 6-5-6 サンボウ綜合ビル 304

DDD HOUSE WORKOUT [第6期]

- ●ホワイト新規トレーニング[東京](2日間) | 7/27(火)、28(水) | 10:30~17:00 |
- ●ブロンズ新規トレーニング [東京] | 7/29(木) | 10:30~18:00 |

BAILA BAILA (第25期)

- ●ホワイト新規トレーニング [東京] (2日間) | 7/30(金)、31(土) | 10:30~17:00 |
- ●ブロンズ新規トレーニング[東京] | 8/1(日) | 10:30~18:00 |

AER☆STER【第11期】

- ●ホワイト新規トレーニング [東京] (2日間) | 8/3 (火)、4(水) | 10:30~17:00 |
- ●ブロンズ新規トレーニング [東京] | 8/5(木) | 10:30~18:00 |

■特典・補助:トッププレゼンター育成プログラムを実施

全国に通用するイベントプレゼンターとなるための育成プログラムを特別 に実施します。プレゼンターとしてのマナー、動作スキル、指導技術など DDD 教育スペシャリストが責任指導いたします。

担当トレーナーは有名インストラクターや有名ダンサーです。

※機会によって講師が変わりますので、詳細は下記 WEB サイトまたはお問い合わせください。

DDDワークアウトシリーズ認定指導者トレーニングの 日程・詳細は随時ホームページにて発表いたします。 http://www.dddworkout.com

あなたの作ったプレコリオを、世の中に。

新作 DVD 「AER☆STER 」 vol.4 の振付作品募集中!



DDD では 2010 年 10月に発売されるエアロビクスのワークアウトシリーズ 「AER☆STER」の新作 vol.4 で使用する、ワークアウトの振付作品を募集いたします! 「AER☆STER」vol.4 から、毎回海外の有名プレゼンターも1曲参加します!



野村健一郎





伊藤由里子

■募集内容:「AER☆STER vol.4」振付作品 ※2010年10月1日(金)発売予定

■応募対象:ダンスの振付に興味がある方、エアロビクスインストラクター

■募集期間:2010年6月25日~7月20日

■応募方法:電話・FAX・メールのいずれかで参加申込み後、指定楽曲をダウンロード して頂き、当社規定条件に合わせてエアロビクスの振付をしていただきます。

審査の流れ

第 1 次審查 応募映像による審査

第2次審查 実技審査、個人面接等

※審査結果はホームページ又はモバイルサイト DDD exercise (http://ddd-mobile.com) にて8月上旬に発表いたします。

AER☆STER とは?

野村健一郎、伊藤由里子、片岡幸子という競技エアロビック界の伝説のワールドチャ ンピオン達が振付を開発した燃焼系スタイリッシュエアロビクスです。世界の頂点 に立つ 3 人が、世界に通用する日本初のエアロビクスを生み出すために一致団結。 誰もが楽しめるエネルギッシュで本物志向のエアロビクスワークアウトです。

コレオグラファー合格者の方には以下の特典あり!

- ●賞金 ¥100,000 を贈呈
- ●「AER☆STER VOI.4」のコレオグラファーとして 野村健一郎、伊藤由里子、片岡幸子と一緒に DVD に出演

●雑誌「DDD」で取材・ピックアップ

CD+DVD

[AER☆STER 1~3]

DDD-STORE にて好評発売中!! http://ddd-store.jp PC・携帯ともアクセスできる















DDD ワークアウトシリーズ認定トレーナー募集 および「AER☆STER」振付け募集のお問い合せは 株式会社フィットネスダンスプロモーション 担当:山崎、田中 HP▶ http://www.dddworkout.com





CONTENTS

2010 July











80

引 スイム&アクア

Group Exercise

01.リキッドラテン ……… 坪井啓子さん

02.ウェーブリングアクアダンス …… 牧直弘さん 若林淑子さん

03.スイムナスティックス …… 坂上加奈子さん **04.ビョンドミラクルアクア ………… 藤野裕子**さん 05.ミズノアクア★フュージョン® …… 村上理香さん

|Personal Training |

01.加圧スイム ・・・・・・・・・ 大屋りえさん 02.スポーツ子供個人塾 …… 大塚理紗さん

|Swimming Race |

01.ファーストライアスロン ………深谷香さん 小林峰之さん

02.スイム駅伝 …… 村上靖さん

こうすれば、この仕事を続けられる! カラダメンテガイド

□ □ ■ ○ ・・・・ 坪井啓子さん 村上理香さん 若林淑子さん 坂田純子さん 藤野裕子さん 竹下歩さん 大塚理紗さん 5つの基本姿勢/3大トレーニング/MIZUNOアクア指導コンセプト

PERSON

clap style 04

大久保裕美さん

My Dream My Business... 24

竹内慎司さん

やっぱりアクアプロジェクト 27 露久保俊彦さん

NEWS&TRENDS

07 業界最新ニュース

2010MLB Cactus League FamTour 28

35 Next Smile Report

COLUMN

30 ビジネス思考カトレーニング講座 フィットネスビズ兄のお悩み相談 31 Business Design パーソナルトレーナの 感性・感覚・感受性 32 パーソナルトレーナーの成功への読書術 デジタル悪戦苦闘日記 33 インストラクター&トレーナーのためのブログ活用術 福永寿徳 上野和彦 岩間徹 大久保進哉 梅村降

JOB INFO

Fitness JOB特集 37

接客スキルアップ 応援特集

ADVERTISER

02----- フィットネス市場

03------ 株式会社フィットネスダンスプロモーション

04------ 有限会社スタイルバイク

06-----アクアダイナミクス研究所

13------ ミズノ株式会社 アクアフィットネス事務局

22------一般社団法人日本マタニティフィットネス協会

23------ 一般社団法人日本ベビーダンス協会

27------ 日本フィットネス協会(JAFA)

28・29 -----アメリカ西部5州政府観光局 34----- フィットネス市場

36----- NESTA JAPAN

47------財団法人健康・体力づくり事業財団

48------ 株式会社ぜん

49------トライフィットネス事務局

50------ 株式会社コナミスポーツ&ライフ

51------ 日本ホリスティックコンディショニング協会 52------ ヘルス&ビューティーイノベーション実行委員会

STAFF

発行人 古屋武範 編集長 岩井智子

ネクスト編集部 三方若葉、澤志保、梅沢香奈、剱持真由 アートディレクター 原田有紀

印刷 大日本印刷

2010年6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!





Aquatic Fitness Conference

2年に一度の、アクアの景典がやってくる。



2010~11年度(第9回)

アクアフィットネスコンファレンス

"変わらない新しさと変わる新しさを求めて"

"Seeking the newness which doesn't change and changing newness"

2010年8月6日(金)~8日(日)/3日間

会場:田園スイミングスクール (川崎市宮前区宮崎2-3-5)

〈海外講師〉Angie Proctor、Mark Grevelding、Ricardo Maia

〈国内講師〉青木美樹、尾陰由美子、岡本正一、窪孝枝、坂上加奈子、末吉裕美、田井村悦子、田村憲一、NAoMY、坪井啓子、坪子佳代、Bun、西森央、根上千都子、葉山亜希恵、葉山靖、原俊彦、原恵、冨士隆枝、望月美佐緒、矢野真弓、吉田賢一、若林淑子(アイウエオ順・敬称略)

- く主 催> アクアエクササイズ国内総会実行委員会
- **〈共 催〉** 米国アクアセラピー&リハビリ研究所 (The Aquatic Therapy & Rehab Institute) ATRI 全米アクアエクササイズ協会 (The Aquatic Exercise Association) AEA
- **〈協 カ>** 田園スイミングスクール (クランユナイツ(株))

お申し込み・お問い合わせ

アクアダイナミックス研究所内 アクアエクササイズ国内総会実行委員会

TEL045-544-9084(専用) FAX045-544-9390

〒223-0053横浜市港北区綱島2-13-7-301 Email:national@aqua-adi.co.jp

Webside:http://www.aqua-adi.co.jp/national

- **\15** 16/
- > 神奈川県教育委員会/川崎市教育委員会/横浜市市民活力推進局/神奈川県水泳連盟/ (財)川崎市体育協会/(財)健康体力づくり事業財団/(財)ブルーシー・アンド・グリーン ランド財団/(社)日本フィットネス産業協会/(社)日本フィットネス協会/(社)日本ス イミングクラブ協会/(社)日本マタニティフィットネス協会/ミズ/(株)アクアフィット ネス事務局/NPO日本健康運動指導士会/ヘルス&フィットネスジャパン実行委員会
- 〈協 賛〉 (株) デサント東京オフィス/大塚製薬(株) /フットマーク(株) /(株) タバタ/(株) ジバソン/(株) マーベリック/(株) 明治スポーツブラザ/(株) ユアースポーツ/(株) メガロス/住友不動産エスフォルタ(株) /(株) ザ・ビックスポーツ/(株) NECライベックス(NECグリーンスイミングクラブ)/月刊ネクスト誌(クラブビジネスジャパン)/月刊トレーニングジャーナル誌(ブックハウス・エイチディ)/(株) フィットネスジャーナル社(月刊フィットネスジャーナル)

<企画・運営> (株)アクアダイナミックス研究所

順不同/敬称略



NEXTNEWS

News Pick Up 10 2010年5月の10大ニュース

1

子ども向けかけっこ教室、関西で盛況

昨年の全国体力テストで大阪府などの小中学生の体力低下が浮き彫りになったことなどから、「かけっこ 教室」に人気が出てきている。

2

日本糖尿病学会、診断基準を改案

同学会は、糖尿病の診断基準を約10年ぶりに改定する。直近1~2ヶ月の平均血糖値がわかる「HbA1c」を重視する。

3

アラフォーの元気の背景に、「運動」「食事」「笑い」

セントラルスポーツが1970年生まれの1,000名にネット調査した結果、現在40才前後層の若さや元気の背景に「運動」「食事」「笑い」があることがわかった。

4

高齢人口増えているのに、老人クラブは減る一方

高齢者人口が増えるなか、老人クラブの減少が続いている。役員などの後継者の確保が難しくなったことが最大の原因。

5

フィットネス各社、法人需要を積極開拓

フィットネス各社は法人需要を開拓するため、企業や自治体に指導員を派遣したり、クラブの休館日を契約先企業向けに無料開放するなどの動きを取っている。

6

アトラス、クラブ内に保育所開設

フィットネスクラブ運営のアトラス(水戸市)は、クラブ内に保育所を開設。従業員の子どもを受け入れるほか、地域住民の一時預かりにも対応する。

7

メタボランティア、1キロカロリーあたり1円を寄付

NPO法人メタボランティアは、ボクササイズやフットサル、ヨガなどのスポーツを通じ、参加者が「消費エネルギーを1キロカロリー消費するごとに原則1円を寄付する」活動を展開している。

8

フィットネス各社、子ども向けサービス拡充

フィットネス各社は、6月の子ども手当支給開始などで需要が高まることを予測し、親子水泳教室等の子ども向け運動指導サービスを強化している。

9

セントラルスポーツ、1ヶ月ダイエットを導入

同社は、6月から1ヶ月限定のダイエットプログラム「ダイエットプラス1」を導入する。週2回参加で会費は3万2,550円。

10

メガロス、高輪メディカルクリニックと提携

同社は、アンチエイジング医療を実践している高輪メディカルクリニックと業務提携。同医院の久保明 医師に会員向けセミナー、従業員向け研修を依頼する。

News from the Industry

業界ニュース

業界初!クラブイベント 7月3日(土)西麻布「alife」にて開催! ゲストに荒木師匠!

フィットネス業界のベンチャー経営者の勉強会「FVL」が、2010年7月3日(土)西麻布alifeにてディスコイベントを開催する。ジュリアナ東京のディスコクィーン「荒木師匠」をMCに招き、フィットネスクラブメンバー600名超の集客を見込む。インストラクターと踊るコーナーには竹ヶ原佳苗さん、伊藤まどかさん、本間友暁さん、関川太一さん、魚原大さんも出演。チケット発売中。





DISCO REVIVAL NIGHT

日時:2010年7月3日(土) 18:00~21:00 場所:西麻布alife

チケット: 女性3,000円 男性3,500円

問 03-5766-8644 http://www.fvlact.com

Key Words & Numbers

ニュースなことば、ニュースな数字

Key Word

健康調査票

厚生労働省は要介護状態になる恐れが高い 高齢者を支援する介護予防事業を見直す。 生活状況を把握する手段として、健診に加 えて高齢者に調査票を送付することも行う。 自ら医療機関に出向く健診だけでは、元気 な人しか把握できないという問題があった ため。 脳ドック

MRI検査や血液検査などから脳卒中などの病気の危険因子を発見する脳ドックが近年注目されてきている。最近では、福利厚生代行各社も医療機関から閑散期の検査枠を買い取り、企業健保に格安で提供することを始めている。

2/1 **1**.

国保は全国で700万人がメタボ健診を受けるが、「動機付け支援」利用者は、全国平均で24.1%にとどまっている。このうち2回目の指導まで受けた人は7割のみ。メジオと診断された人が対象の「積極的支援」の利用率は19.9%にとどまる。民間健保と開きがある。

Key Number

民間調査会社の富士経済が、血液中の成分を分析して病気を判定する「生化学検査」の需要を予測したところ、メタボ健診の定着などを背景に、2010年の市場規模が09年比1.3%増の534億円になると発表。「LDL-C」「HbA1c」検査は、ともにおよそ8%増と予測。



Swim F

梅雨が明ければ、いよいよプールシーズン。 フィットネスクラブのプールは1年中使えるといっても、 夏の書き入れ時に、新しい利用者を開拓し、 多くの方に長くプールを利用していただきたいもの。 2010年夏の、スイム&アクアの新提案でシーズンを盛り上げよう

New Programs

Group Exercise →P9~ Personal Training >P14~ Swimming Race >P16~

アクアインストラクター・スイミングコーチのための カラダメンテガイド→P18~



Group Exercise

スタジオのラテン人気をアクアにも!

プログラムのノウハウを集結させ、

この夏、商品化する。

の格好いいパフォーマンスや、一 緒にワクワクできる臨場感が魅力 づいたんです。インストラクター ていらっしゃる人がいることに気 を見ると、必ずしも十分について が、スタジオのラテンダンス人気 いけてなくても、楽しそうに続け

リキッドラテン。これまで坪井啓 の動きを取り入れて提供してきた 子さんが「アクアダンス、ラテン風」 界にも、と開発されたのが、この として、ラテンの音楽や、ラテン いる。このラテンブームをアクア

ことで、ラテンに近い動きを作り の向きや動きをコントロールする ブメント。手の掻きで身体や骨盤 になりやすい。そこで、坪井さん ため、どうしても中途半端な動き えることで生み出される。これを 要となる。ラテンの特徴的な動き が考えたのが水中用のラテンムー 水中でやろうとすると浮力がある の踏み込みは、自体重を床に押さ である、腰の素早いひねりや、足 アに採り入れるには、一工夫が必 とはいえ、ラテンの動きをアク

り返す』指導を大切にしていました

全員の方が十分に動けるようにと、

「アクアエクササイズは、参加者

『ゆっくり』『ていねい』『何回も繰

になっている。その感覚をアクアで を開発しました。アクアの指導ス いただける工夫を盛り込みました」 ンエクササイズの楽しさを感じて キルのいい部分を残しつつ、ラテ も実現したいと、このプログラム

水中用ラテンムーブメント ラテンの動きと質が異なる

ラムを担当するインストラクター

スタジオのラテン人気に学ぶ

ンスのプログラムが人気を集めて ここ数年、スタジオではラテンダ

導が限られているのに対して、リ ズンバ認定インストラクターに指 れ始めているが、アクアズンバが は、アクアズンバも日本で展開さ 積極的に身体を動かすことになる。 ている実感が得られるのはもちろ これを水中で行うと、小さな動き 恥ずかしさを感じる動きでもある。 動きがあるが、早く小さな動きで ことで、新たな発見もあった。ラ キッドラテンは広くアクアプログ ん、波動ができることが楽しくて により水面に波動が広がり、動け を得にくかったり、人によっては あるため陸上では動いている実感 すばやく動かす「シミー」という テンの特徴的な動きに、肩や腰を ラテン系アクアエクササイズで

中での動き方を体系化した のの、ラテンの雰囲気が出せる水 出していく。動きの質は異なるも また、ラテンの動きを水中で行う

る。日本発のラテンプログラムが、 ンには、きめ細かい日本のアクア 発信されているが、リキッドラテ らもラテン系アクアプログラムが 新たな楽しさで多くの人を惹き付 指導のエッセンスが活かされてい が指導できる。欧州ラテン諸国か

けることが期待される。

水中シミ-



陸上では自体重を床に押さえることで腰のひねりや独特な速い動きを作り出していくが、水中では手の掻きで身体や骨盤の向きや動きをコントロールすることでラテンに近い動きを作り出していく

水中用ラテンムーブメント

肩や腰を小さく速く揺らすシミーの動き。陸上では動き の実感が得にくく恥ずかしさを感じる動きであるが、水 中では水の振動が生まれて楽しんで身体を動かすことが



お話を聞いた方 坪井啓子さん

株式会社メガロスアクア教育品質統括 アドバイザー。明治乳業VAAM契約ア ドバイザー。明治乳業VAAM契約ア ドバイザー。有限会社アクアブルーオヴ ティ取締役。国際アクアフィットネス総 会((AFC)(03'05'06'08 日本代表プレゼン ター。AEA/HTI/ATRI&Aichi 認定者

ラテンエクササイズ

ラテンダンス、ズンバなど、こ こ数年スタジオで人気のプログ ラム。乗りのいい曲と、速い曲 線の動きが特徴。

Group Exercise

ウェーブリングア

リングが生み出す渦抵抗と

水の揺らぎでコンディショニ

独特な形状が生み出す渦抵抗

スタジオのコンディショニング

できる。このリングがプラスチッ ョニングに幅広く活用することが ろん、身体の各部分のコンディシ 幹部のコンディショニングはもち ギアとして注目を集めているウェ プログラムが開発された。 ことを活かして、このたびアクア ク製で水中でも手軽に利用できる ーブに合わせた独特な形状は、体 ーブストレッチリング。脊柱のカ

ェーブストレッチリングファンの 診してみると快諾。若林さんもウ い、そのパワーと経験に圧倒され ターの一人、若林淑子さんと出会 クアダンスのトップインストラク ングが広まる中、仕事を通じてア たと話す。ウェーブストレッチリ 初から水中での活用も念頭にあっ 発者である牧直弘さんは、開発当 一人だったのだ。 ウェーブストレッチリングの開 アクアプログラムの開発を打 ゆるやかに動けば抵抗力は弱くな 力強く動けば強い抵抗力がかかり、 は、若林さんの発想。水の中では ている。「ゆる持ち」という握り方 ースにしているが、ウェーブスト カンタン調節

幅広い層の方に一緒に楽しんでい とで、水の抵抗を調節できるので、 に続けることができるんです。ア わくしました」 ただけるプログラムになるとわく いこと。持ち方や角度を変えるこ ができ、その抵抗が思ったより強 なっているので水中で動かすと渦 から発見したことは、リング状に クアのプログラムを開発し始めて クトで邪魔にならないので、気軽

のマッサージにも使える。コンパ

な大きさで、両手でリングを内側 両方で利用することで、パーフェ ることになり、若林さんも、「水陸 のギアで違ったアプローチができ を調整する手法がとられる。一つ まま、水のゆらぎを利用して関節 整できるが、水中では垂直姿勢の 腹部にあててうつ伏せに寝ること も新たなエクササイズを提案する ストレッチがスイミングの分野に とにも効果があり、 りのコンディショニングも行える。 クトなギアになる」と太鼓判を押す。 でドローイン効果で脊柱回りを 水泳のストリームラインを作るこ から持って肘を伸ばすことで肩周 リングの幅が肩幅に対して適度 今後ウェーブ

調整に繋がる動きを多く採り入れ レッチリングの特徴である身体の

ゆる持ち」で水の抵抗を

プログラムはアクアダンスをベ

日も近そうだ。

握る強さを調節し、

動きのス

した。個人的にも使っているので

背中のコリがとれて、

小顔

ブリングの上にあお向けに寝たり、 ができる。また、陸上ではウェー 水の抵抗力を自分で調節すること ピードをコントロールすることで

一印象で『これはすごい』と思いま

「ウェーブストレッチリングは、

ウェーブ ストレッチリング

脊柱のカーブに合わせた独特な 特許形状 (ダブルアーチ) により、 「ほぐす」(アーチの凹凸を利用 してセルフマッサージ)、「伸ばして捻る」(手首の回外捻りと 首の斜め後ろ倒しのストレッチ も可能)」、「引き締める」(ドロ ーイングからコアトレでインナ ーマッスルを活性化)などがで きるエクササイズギア。



「ゆる持ち=ゆるく持つ」ことで、リーチの長さが変わり、 リングでできる渦の抵抗力も調節することができる



垂直姿勢で水のゆらぎを利用して脊柱周りを調整していく。陸上での重力を利用したウェーブリングの利用法と は違ったアプローチとなっている

お話を聞いた方 牧直弘さん(左)

日本ウェーブストレッチ協会理 事長。ボディアーチ・メイキン グアドバイザー。スポーツ、武道 ダンスの経験と20年以上の運動 指導の経験をもとにウェーブス トレッチリングを開発。

若林淑子さん (右)

明治スポーツプラザ開発部指 簿管理グループ次長。スピリ チュアルヨーガ制作者。国際ア クアフィットネス総会(IAFC) 2007年日本代表プレゼンター。 AEA/HYDRO認定



スイムナスティックスの 3つのアプローチと 1つのテクニック

4泳法の動きをそのままエクササイズ

手の動きは「エントリー」「キャッチ」「プル」「プッシュ」などに分解、これらの動きをアクアエクササイズの基本動作

と言われている足の動き(ジャンピン グジャック・シザース等)と組み合わせていく又、四泳法で使われるキック

分解した各要素を組み合わせて新しい

とで動きが強調され関節稼動域を大き

①直接的アプローチ

②分解的アプローチ

の動作も取り入れていく。

③間接的アプローチ

く使うことができる)

-連のエクササイズにする

◎デフォルメテクニック 動きの特徴を強調して行う。(ex.平泳ぎ 動きの特徴を振調して打力。GEA、下がら は本来正面から両手を開くが、両手を クロスした状態から開くようにするこ

にする

Group Exercise

スイムナスティッ

マスターズスイマーにお勧め! 泳ぎの感覚を磨くアクアエクササイズ

スイマー アクアエクササイズに たなニーズ 向け

繋げた造語で、 アクアエクササイズにも、泳ぐ人向 りつつある。この動きに呼応して、 ア/ウォーキングだったが、ここ クアウォーキングジョギングと並 泳ぐ」「ナスティックス=体操」を イムナスティックスは、「スイム= けのプログラムが増えている。ス に成人のスイミングニーズが加わ アスイミングと、成人の水中アク ル利用の中心層は、日中のジュニ ぐ人が増えている。 の登録者数が年々増えており、 ィットネスクラブのプールにも泳 ここ数年、マスターズスイミング アクアダンス、ア これまでプー を体系化しました」 にスイムナスティックスの指導法 にレッスンを提供して貰えるよう 身の経験を活かして、 なっています。 クササイズを担当することも多く 近年スイミングコーチがアクアエ クスを研究するようになりました。

そうした方々が、自

発想力豊か

泳ぎの『エントリー』 **プル**』『プッシュ』

えることになる。だが、水泳の4泳 水泳でも効果的に身体が使 水の特 めで、本格的にスイムナスティッ 経験も活かせるとの先輩からの勧 すが、スイミングコーチとしての ることに難しさを感じていたので アクアエクササイズにアレンジす めたばかりの頃は、水泳の動きを 「スイムナスティックスの指導を始

の抵抗を利用しながら身体を前 動かす感覚を得てもらったり、 きになります。 を大きくするだけでも、 の要素を組み合わせることで全く 各動きを強調するように稼動範囲 新しい動きができるのです。 したクロールの要素とバタフライ 水を掻くために、たくさんの水を 『プッシュ』に分解できます。分解 『エントリー』『キャッチ』『プル』 を持って動きを選んでいます」 「例えば水泳の手の動きは、 める感覚を得て貰うなど、 水泳で、 新しい 効果的に また、 大きく 水 動

が限られ、単調なエクササイズに 水泳の動きを分解し、 なってしまう。 いくことでユニークな動きを作り 法にこだわると、 動きのパターン

上げていく。 再統合して 坂上さんは

ムナスティックスを通じて泳げる そのため、 なめに重心をずらした動き、 ようになるという事例も少なくな に水平になる動きへと繋げていく。 くなる。そんなエクササイズである でいるうちに、スイミングも楽し アクアエクササイズを楽しん 泳げなかった人がスイ さら

分解&再統合 の動きを **「キャッチ**

ことで、 ールして身体を動かす練習をする 徴である浮力や抵抗力をコントロ クアエクササイズを通じて、 のは、泳ぎの感覚を高めること。ア スイムナスティックスが目指す

体は既に長く存在しているものだ となっている。このカテゴリー自 エクササイズの一つのカテゴリー

アクアエクササイズの有酸素

水泳人気の高まりで、

改めて



ダイナミックに左右へ体重移動を行いながら、アンバランスな姿勢からバランスをとるイメージとクロールの呼吸のイメージ



スカーリング(8の字の手の動かし方)で 水を押さえながらバランスを保ち、膝の後 ろで水を蹴るキックのイメージ



後方に 伸ばした掌で最後までしっかり水を押すプ ッシュのイメージ



垂直体位で身体に引き寄せた膝を身体を倒 しながら大きく伸びて足の裏で水を感じる 平泳ぎのキックのイメージ&アンバランス



お話を聞いた方 坂上加奈子さん

指導歴 17年。スイミングスクール社員を経て、フリーアクアインストラクターに。スイミングコーチの経験を活かしたスイムナスティックスが評価されている。HYDRDクショナルトレーナー。国際アクアフィットネス総会(IAFC)2009年・2010年日本代表プレイン・ストスストアリルのション・ストスストアリルのション・ストスストアリルのション・ストストアリー・ストラフィアリルのアクロルのション・ストストアリルのション・ストアルストアリー・ストストアリー・ストストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ストアリー・ ゼンター。AEA /ATRI/HYDRO/WATSU/AiChi認定

スイムナスティクス

[スイム=泳ぐ] [ナスティック ス=体操」を繋げた造語で、 クアダンス、アクアウォーキン ブランス、ブラブラット ブラブエ グジョギングと並び、アクアエ クササイズの有酸素エクササイ ズの一つのカテゴリーとなって いる

Group Exercise

ドミラクルアクア

のフィードバックを得て、このた

までの参加者とインストラクター

びリニューアルした。

ミラクルアクアは、アクアプロ

ラクルアクア)が集客好調。これ

ビヨンドミラクルアクア(以下、ミ

ルネサンスが昨年リリースした

30分だから、他のトレーニングと 組み合わせが自由自在

が生んだ新たなニーズ

30分で、シンプルかつ効果的」



アクアダンスでは、 の要素も採り入れ、 わって貰う ラテンやマーシャルなど 水の中で動く楽しさを味



既にクラブに揃っているギアを有効活用。ス モールボールは浮力が調整出来る為、コンディショニングにも、筋力トレーニングにも活用できる

ビヨンドプログラム

ルネサンスが開発〜展開するプレコリオプログラム。2ヶ月毎 に動き・曲が変わる。4ヶ月に 1度(年3回)新しい曲と振りが

伸ばしてきた。

に感じて貰えるプログラム構成に 整えたこと。リニューアルを担当 楽しみ、継続して貰える仕組みを したことと、スタッフにも指導を は、アクアの楽しさを、より確実 した藤野裕子さんはこう話す。 今回のリニューアルのポイント

曲して親しみやすさを出していま 終わる構成にしました。選曲も、タ の要素で、笑いがこぼれたところで 入れることで、楽しい雰囲気でエク が口ずさめるような曲を中心に選 ーゲットである40~50歳台の方々 ーションにチャレンジする『遊び』 はファノロジーというコーディネ ササイズを始めていただき、最後 ートの最初に必ずアクアダンスを 「メンバーの方向けには、メインパ

リースされた。30分でシンプルに 補うことを目的に2009年にリ アクアインストラクターの不足を グラムの新たな利用者層の開拓と、

全身のコンディショニングが行え

クラブの資源を有効活用

スモールボールやビート板、ヌー ットネスクラブに導入されている、 る。使用するツールは、既にフィ ず、シンプルな内容で構成されてい 動きの要素はこれまでと変わら

ショニングプログラムへのニーズ グ層や、男性スイマーのコンディ ることから、主に水中ウォーキン

などを取り込み、順調に集客数を

ラクションを確実に習得し、 を届けていましたが、アクアダン できる環境を整えました」 楽著作権の関係で、これまで音楽 したものを配信できるようになり す。インストラクター向けには、

ました。音楽を活かしたインスト ことで、動きと音楽を一緒に収録 録も許可されている曲を使用する スのパートに関してはDVDの収 CDと動きだけを収録したDVD

「度(平3回)新しい曲と振りが認定インストラクターに配信される。グループエクササイズの品質維持はもちろん、インストラクター育成にも活用できるプログラムとなっている。

シリーズ

お話を聞いた方 藤野裕子さん

指導歴20年。ルネサンスェグゼクティブアドバイザー、ミラウルアクアドバイザー。マリMBA、ラテンエアロなどスタジオレッススとはじめ、フィットネンウィキングやリフマの資格も持つ。

げられる。 けでなく、資源の有効活用にも繋 ログラムの導入コストを抑えるだ ドルやダイナバンドを使用し、

そのままとした。 り、全身のトレーニングやボディ グとカーディオパートが交互に入 ンスに続いて筋コンディショニン ず。メインパートには、アクアダ メイクの効果が得られるところも レッスンの長さも30分で変わら

その他のレッスンやトレーニング アップに繋がっている例もありま コースに参加するなど、ステップ 興味を持ち、自社内のアクア養成 ストラクターが、アクアビクスに るような道筋も作れればと思いま ログラムも開発して、将来アクア すが、スキルアップできる次のプ スとスイミングスタッフが中心で ストラクターは、現状フィットネ 加いただけます。また、認定イン ムとして、幅広い層の方々にご参 と組み合わせて活用するプログラ インストラクターとして活躍でき 「30分という短いレッスンなので 実際ミラクルアクア認定イン

Aqua Group Exercise **Fusion** ワールドダンスと ミズノアクアベー シックとの融合で、 ダンスレッスンの 延長線上でアクア エクササイズが楽 しめる ミズノアクア★フュ・ 水と陸をエクササイズで繋ぐ、

Ballet

Belly Dance クササイズが位置づけられる環境 インパートの半分以上に、フュ 加者を惹き付けることを目指す。 を創出していくことで、新たな参 クササイズの延長線上にアクアエ エクササイズに融合。陸上でのエ と呼ばれるミットを利用した水中 レッスン構成は、レッスンのメ

ジョンパートを2カテゴリー4パ ターン入れ込めばいいことになっ インストラクターにとっ

ければと思います」

合する要素として、ワー ムの一人、村上理香さんは、

陸で人気の「スポーツ」「マインド

の動

「スタジオで人気のラテンやヨガ

ズノアクア★フュージョン®が目指

フュージョンは「融合」の意。

を誇る「ミズノアクアベーシック」 きの要素を、これまで18年の歴史 &ボディ」「ダンス」「その他」

> スに注目していると話す。 いる。同プログラムを開発したチ ても採り入れやすい内容となって ルドダン 融

しいイメージのアクアプログラムスンの要素を入れるだけでも、新 てスキルアップにも繋げていただ いる方が多いので、それを活かし が提案できます。インストラクタ り入れられていないスタジオレッ ダンスなど、これまでアクアに採 ップやベリーダンス、アフリカン ピラティスはもちろん、 様々なレッスンを担当して ヒップホ

水陸通してコーディネイトが楽しめるクロスボディ

フュージョン (融合) プログラム



も、

85AY-05131 タンクトップ ¥7,245 (税込)



85AM-05707 スパッツ(7分5 ¥9,345(税込)



Key Words

Yoga

スタジオのヨガも、アクアの ヨガもクロスボディでコーデ

CROSS BODY (クロスボディ)

ミズノが2010年に新発売する、 水陸両用ウェア。素材が水陸両 用というだけでなく、水陸を通 してコーディネイトが楽しめる。 してコープ ヤートル 未らのるで インストラクターの声から生ま インヘトノノス シアルラエられた快適素材やデザインも特徴。

お話を聞いた方 村上理香さん

Pilates

エーキョウル マニティスイミングを カかけにアウスは年輩 アクアピクスは年成 できる一生の仕事と下 MIZUNOアクアネス フアアドバイザー、トラフアドバイザー、トラファー・2007 AFHAフ



のプリントを入れていただくことで、エ と変わりません。肩にワンポイントの花 形状なので、陸上のエクササイズにも活 周りをスカートで隠しました。 マラソン が長持ちして、肌へのフィット感もずっ 色もよく耐久性も高いので、鮮やかな色 ガント感を出しました。ボトムスは ームで人気が出た「ランスカ」に近い 股下

85QT-07201 ロングTシャツ ¥4,410(税込)

今回リリースするクロスボディのポ

鮮やかなカラーと、ストレス 生まれた快適素材に フリーのデザインをプラス インストラクターの声をもとに



商品に関する お問い合わせは ミズノ株式会社 000120-320-799 プログラムに関する お問い合わせは

ミズノ株式会社 アクアフィットネス事務局 TEL: 06-6223-7319

Personal Training

Personal

加圧スイム

٢

乗効果を狙うのが、この加圧スイ グと独自のスイミング練習法で相 るわけではない。加圧トレーニン ルトを巻いたままスイミングをす

まず加圧トレーニングをベース 水泳に必要な基礎的な動きを体

加圧トレーニングと独自のスイミング練習法で 相乗効果を狙う

ジナルドリルを開発した。

それを水中での動作に繋げるオリ 要な筋力、瞬発力等を養う。そして、 に覚えさせると同時に、

泳ぎに必

習法も取り入れた独自の方法に行 ストラクター」になり、 スイム認定コーチ」と「加圧イン 損傷し、「死んだような生活」から、 で体力を取り戻した。その後「TI あたるのが、筋水館の大屋りえさ しさに目覚め、加圧トレーニング このプログラムを開発~指導に TIスイム) 約10年前に交通事故で脊椎を タルイマルジョンスイム(以 でスイミングの楽 競泳の練

怪我の痛みで身体を動かすのが怖 運動経験もなければ、

「3年前は、

る気」と 素を効果的に組み合わせています」 身体に無理なく、 しまうこともある。加圧スイムは、 は続かないし、 体も変えられる。でも無理をして 歳からでも泳げるようになるし、身 があれば、どんな状況からでも、 を共有したいと思っています。『や 『環境』と『適切な指導』 逆に身体を壊して 早く上達できる要 何

自身の体験が生み出した

加圧スイムといっても、

完全パーソナルレッスン 加圧トレーニングと スイミングを組み合わせた

栄養士なども加えて、 自宅の庭にエンドレスプールを付 やパーソナルトレーナー、 スタッフにトライアスロンコーチ ナルトレーニングスタジオにした。 ができる機器を設置して、 めファンクショナルトレーニング 設し、リビングにキネシスをはじ スイムは全てパーソナルレッスン。 心地の悪さを感じたことから、加圧 ープレッスンに参加する不安や居 大屋さんが水泳を始めた頃、 安心できる パーソ

加圧スイム

TIスイムは約5年前に日本に紹

介された米国で開発された水泳

の練習技術。水中での身体の重 心の移動を上手く利用すること

で手足の力を極力使わずに泳ぐ方法。加圧トレーニングは、専

なったことが嬉しくて、その体験 かった私がここまで動けるように

性 スリー から、 ながら、 く。 圧トレーニングとスイミングを組 み合わせたエクササイズが、 トまで、

揃え、 環境に、 クライアントの身体と心に配慮し く対応できる環境を用意している。 泳ぎを覚えたい子どもや高齢者 参加者のニーズにきめ細かに、最先端の機器と指導者を ダイエットを目的とした女 最大の効果を引き出して

トライアスロンに参加するア 目的に合わせて加

目的別「加圧スイム」 (パーソナル指導) 60分7,500円

◎競技パフォーマンスアップ

加圧ベルトをしながらキネシスで筋力 アップ。エンドレスプールで泳力アップ。

エンドレスプールでは4台のカメラで フォームをチェックし、効率的な動き を習得する。

◎ダイエット

加圧トレーニングで成長ホルモンが出 ているタイミングで有酸素運動として スイミングを活用。TIスイムを組み合わせることで、陸上の有酸素運動より も楽しく続けられる。

◎機能改善

加圧トレーニングは軽い負荷でトレー ニング効果が得られるため、関節への 負担を軽減できる。水中では重力によ る負担をかけることなく、関節がほぐ せ、調整することができる。

お話を聞いた方

大屋りえさん

入日主 りん cル 3年前まで全く運動経験がなかったもの、家の近くに温泉つきのフィットネスクラブができたことをきっかけにトレーングとスイミングを始める。10年前の交通事故の後遺症がすっかり良くなり、この体験が高じてインストラクターに。2009年4月自宅を改装してパーソナルスタジオ「筋水館」をオープン。現在成城と二子玉川に2店舗を展開。



スポーツ子供個人塾の流れ (スイミングの場合)

カウンセリング

担当インストラクターは、スクール担 当コーチからその子の課題を聞くとと もに、親御さんからの要望を聞いて、 練習テーマを設定



準備体操

子どもとコミュニケーションを取りな がら、課題と目標を確認



壁でフォームの確認練習

陸上やプールの壁を利用して改善ポイ ントを確認

泳ぎの練習

テーマに沿って練習。だいたいその日に 課題は達成できるが、できない場合でも スクールの時間に自分で意識できるよう 練習法や意識するポイントを伝授



お話を聞いた方 大塚理紗さん

本・オー・ 指導歴1年2ヶ月。高校生まで選手コースで活躍。現在はセントラルスポーツ社 員として、子どもから大人まで、初心者 から上級者まで、スイミングからアウア ピクス、スタジオレッスシまで幅広く担 当。自身もマスターズに出る現役スイ

Personal

「自分の子を見て欲しい」という 親御さんの要望にも応えて好評

ら全国87クラブで展開し始めてい

塾』として商品化し、この4月か トレッスンを、『スポーツ子供個人 トとして提供していたプライベー

クター一人といったマンツーマン 当する大塚理紗さんは、そのニー が丘店でスポーツ子供個人塾を担 ントラルフィットネスクラブ自由 分3,150円で提供している。セ で行うきめ細かい指導が特徴。 これまでの複数で行うスクールと かけっこなど多岐にわたっており、 目は、スイミング、体操、なわとび、 る。スポーツ子供個人塾で行う種 子供一人にインストラ 30

子どもさんも緊張感を持ってレッ スンを受けてくれます。 して練習するから上達も早いんで ゃべりばかりしている子も、集中 普段おし

コースを独占することになるので、

供できますし、30分間、

25 m × 1

に必要としている練習が的確に提 んが対象なので、その子がその時 在は、ジュニアスクールの生徒さ

スクール担当コーチと連携

スイミングのスポーツ子供個人

子供向けパーソナル指導への

そうした親御さんのニーズにも応 っきりでその子だけを見ますので、 の個人塾では、 かけて欲しい』というものです。こ ズの高さをこう分析する からの声として良く聞かれるのは、 『自分の子どもを見て欲しい、 ゙ジュニアスイミングで親御さん 30分間コーチがつき

けのパーソナル指導のニーズも顕 にも根づきつつある昨今、子ども向

パーソナルトレーニングが日本

在化してきている。セントラルスポ

-ツでは、これまで数店舗でイベン

えられる商品となっています。現

では2ヶ月に1回進級チェックを 認して、その日に行うことを明確 んの要望を電話やレッスン前に確 している。 にしてからレッスンに入るように 同クラブのスイミングスクー

さんからの問い合わせも多く、 ら数時間内で埋まってしまうほど も多いようだ。設定枠は、受付 ック対策としても利用するケース 行っており、この個人塾を進級チェ 後設定を拡充していく予定である。 人気で、スクール生以外の親御 今 か

子の段階と課題を確認し、親御さ クールの担当コーチに事前にその 担当するインストラクターは、ス なっている。 とが多いことから、この個人塾を ニアスイミングに参加しているこ 泳ぎの練習」という流れが一般的と →壁を使ったフォーム確認練習→ 「カウンセリング→準備体操 クライアントはジュ

スポーツ子供個人塾

スイミング、体操、なわとび、 かけっこなど幅広い種目をマン ツーマンで指導する子ども向け パーソナルトレーニング。苦手 種目克服や基礎体力向上を目的 に個人にあったプログラムを提 供する「自分の子どもを見て欲 しい」という親御さんの要望に も応えて、好評。設定枠は、受 付から数時間内で埋まってしま



Swimming Race

Swimming Race

初心者の方にこそ味わって欲しい 人の温かさを感じるトライアスロンの醍醐味

す。 も人の温かさを感じる競技なんで 谷香さん。自身、7年前まで1㎞ントを提案するのが、村上塾の深 MCが競技中ずっとマイクで選手 も多いと思いますが、 自分にはできない』と思われる方 ヅチだったが、今では本物のトラ も走れない、 めて」のトライアスロン。同イベ イアスロンの楽しさを知る一人。 一人ひとりを励ましたりするんで 「トライアスロンと聞くと、『とても 名前の由来は「ファースト=初 ゙ゆるい、音楽がかけられていて、 トライアスロンの会場には常 みんなが完走することを称え 少しも泳げないカナ 実際はとて

のファーストライアスロンである。 に繋がる仕組みを整えたのが、こ スターズ、サイクリング、マラソ アスロンのそれぞれの種目が今新 ン大会への参加者も増加傾向にあ たなファンを惹きつけている。マ スイム、 フィットネスクラブの利用者増 ここに新たな目標を提供しつ バイク、ラン。トライ りの方にも味わっていただきたい。 楽しめるようになると思うんです」 ができて、スポーツをもっともっと 新しい目標ができたり、

新しい仲間

る。

初心者の方に たな楽しみと目

演出は本物 安心感のあるコース設定でも、

動を始めたばかりの方でも安心し スロンさながらだ。 をしつつ、演出は本物のトライア て参加できるコース・ルール設定 ファーストライアスロンは、 運

男性120ワット、女性100ワ 75 km ットに設定した固定式バイクで行 途中何回立ってもOK。 ムはプールで行うことから波もな 距離は一番短いコースで、 足もつく。ビート板を使うのも、 バイク2㎞、ラン1 バイクは - km。 スイ スイム

そんなトライアスロンの魅力を、ス イムやバイク、ランを始めたばか に待つので、そこで親交も深まる。 で始まらない。早くゴールした人 ルする人をみんなが拍手で迎えま あう競技なので、一番最後にゴー ゴール付近で他の選手と一緒 表彰式も全員がゴールするま

め、見慣れた風景の中で安心して うためキツい坂もなく、 配もない。ランは周回コースの 転倒の

ランの2回のトランジットは本物 ットネスクラブで、非日常が楽 会がないが、 開催が多く、 のトライアスロン大会は地方での ような楽しさも加わる。会場には を履き替えるので、 同様ヘルメットをかぶったり、靴 めることも魅力となっている。 ゚゙ゆるい゛ スイムからバイク、バイクから 音楽とMCもある。通常 普段通っているフィ なかなか体験する機 障害物競走の



練習会とサークルで、フィッ トネスクラブの継続率も 高まります

スイムからバイクへ のトランジット。へ ルメットをかぶり、 靴を履く。ベテラン でも焦っててこずる

腕にゼッケン番号を書いて、本物さながらの 雰囲気の中でスタート

ファーストライアスロンはフィット ネスクラブにもメリットの多い競技会 です。競技会に向けて練習会も設定できますし、サークルも組織できるので、 クラブの利用頻度も高まり、継続率も 高まります。

また、他分野の専門家とコラボレーションすることで、クオリティの高い 仕事に触れることができ、我々も多く のことが学べる機会となります。 ーサルも兼ねてスタッフ全員でファ ーストライアスロンを体験することで、 その大変さや楽しさをお客さまと共有 でき、コミュニケーションも深まります。 当クラブにはスイムサークル、ラン ニングサークルがありますので、今後 は、地元のレーシングチームとのコラ ボレーションでバイクのサークルも組 織して、将来的に合同練習会などもで きたらと考えています。

小林峰之さん

ビッグツリー こ,,,, スポーツクラブラグザ 支配人

ファーストライアスロン

だれでもトライアスリートにな れる!というコンセプトで、フ イットネスクラブの環境を利用 して初心者から楽しめるトライ アスロン。ファーストライアス ロン実行委員会がフィットネス クラブに提案、大会設営から運 営をサポートしている。実行委 員長である坂本廣樹氏(デザイ ナー)の発案。



お話を聞いた方 深谷香さん



スイム駅伝 競技種目

1000mチャレンジリレー 1人~10人で参加するリレー。家族で仲間でチャレンジできる

25m→50m親子リレー

ひとり100mずつ、10人でリレーする。 上位16チームで決勝レースを実施

親と子の2人1チームで競う。フィニッ シュ地点が同じなので、応援も盛り上

100m×10人リレー

Swimming Race

親子や友達との絆が深まる 運動会のような雰囲気が魅力

ら上は80歳以上の方々が楽しめる るが、スイム駅伝は、下は5歳か マスターズは17歳以上が対象とな ものとなっている。 企画されたのが、このスイム駅伝。 同大会を京都で主催する株式会

をより広い層に味わって貰おうと が高まっているが、競技の楽しさ

ここ数年マスターズ大会の人気

子ども、

親子3代でチームが組める

のもとにタイムを競いますが、スイ ム駅伝は運動会に似ています。家 ズとは一味違った楽しさがあると 社ビバの村上靖さんは、マスター 「マスターズ競技会は厳格なルール

ころも、

練習へのモチベーションも 高まる 競技会で記録が出せれば、

整えていることから、指定管理者 施設で、競技会に対応できる設備を 会場の京都アクアリーナは公共

族や仲間同士で気軽に参加できて、

緒に戦う楽しさがあります。例

れば親子リレーは、

親子でチーム

こともできます。登録は1人でで 集まればOK。1チームの人数も きて、大会当日までにメンバーが めて、気軽にメンバーを誘えると 自由だから、とても気軽に申し込 る。もちろん仲間同士で参加する で一つのチームを組むこともでき さも50m以上自由に決められる。 ~10人まで自由で、1人が泳ぐ長 おもしろいところです」 祖父母と親子3代

ないことから普段の成果が出せて 日のウォーミングアップが十分で 答。その他のスイマーも、大会当 いないケースが多い。 大会で練習の成果が出せれば、

を出すことをサポートするレッス 「スタート練習会」も、 練習へのモチベーションも高まる。 大会で記録

ンジリレーは、チームの人数が1 座」。村上さんが普段レッスンを扣 練習会などを積極的に設定してプ 例えば、「ウォーミングアップ講 ル利用の活性化に成功している。 競技会に向けたレッスンや

けで、ジャグジーに入り、その水 ングアップは25mを2本泳いだだ ついた。聞いてみると、ウォーミ ほとんど出せていないことに気が チガチで普段のレッスンの成果が 会で泳ぐ姿を見ていて、身体がガ 当しているベテランスイマーが大 着のまま1時間休んでいたとの返 用者が少ない日時に設定したとこ ろ、普段行き場がない上級者たち もの。金曜日の夜などプールの利 1,500mをひたすら泳ぐという ってきている。 がコンスタントに集まるようにな 組まれて、あとはコーチと一緒に レッスンは、練習メニューのみが

は大人向けにはアクアエクササイ 路がありそうだ。 とにも、プール活性化の一つの活 マー向けのレッスンを拡充するこ ズのレッスンが多かったが、スイ これまでフィットネスクラブで

として運営にあたるビバのスタッ

スイム駅伝

正式名称は「スイム EKIDEN1000」。 雑誌『月刊SWIM』を発行する 株式会社アールビーズが企画、 スイムEKIDEN1000大会事務 局が運営するイベント。2009 年に東京と京都で開催、合計 3,000名の参加者を集めた。京都大会は、京都アクアリーナを 運営する株式会社ビバとの共催。 2010年も3大会合計で7,000 名の参加を見込む。



お話を聞いた方 村上靖さん

73 上で日、 京都アクアリーナ指定管理者株式会社ビバマネージャー。スポーツプログラマー 1種、水泳教師。スイム駅伝は、「ランナー ズ」などの雑誌やマラソン大会運営サポートをする株式会社アールビーズとの 共催。大会運営とともに、競技会対応の 施設設備を活かして、スイマーを応援す る各種プログラムを企画・実施してきている

「スイム1,500」 と名づけられた っているのが、上級者向けの練習会。 ンとして人気が高い。 もう一つプールの活性化に繋が

17 NEXT July,2010 www.fitnessjob.jp



こうすれば、長く仕事を続けられる!

アクアインストラクター カラダメンテガイド 1

アクアやスイムのエクササイズを始めたメンバーに長く継続していただきたい。 そのためには、慣れ親しんだインストラクター・コーチが長く仕事を続けてくれることが、大きな励みになる。 ここでは、指導者が長く仕事を続けるためのクチコミ情報をまとめてみた。 先輩インストラクター・コーチの、カラダメンテ最新情報!

冷え防止

ラッシュガード

水温は比較的どこも一定に保たれていますが、室温が低い場合があり、特に肌が露出している部分が冷えてしまいます。 見本を見せる時は水着だけのほうがいいので、前で閉めるタイプが脱ぎ着にも楽です。(竹下さん)



ショートジョン

冬はショートジョンを着用。厚み1.5cmで冷えを防止します。かさばるので、クラブで水洗いしてプールサイドに干しています。(大塚さん)

水着2枚重ね

厚みが出る分、冷えから身体を守れます。 (竹下さん)

花梨入りしょうが湯

お湯で薄めに溶かして水筒に入れて携帯しています。入水する前や喉が渇いた時に飲んでいます。(竹下さん)



高濃度酸素カプセル

身体が冷えると代謝が落ちてしまうので、定期的に酸素をたっぷり入れることで代謝が維持できます。(竹下さん)

熱めのシャワー

レッスン間に、熱めのシャワーを浴びる。ジャグジーだと温度が低く、出た時に却って寒くなってしまう場合も。(竹下さん)

爪

ネイルケア

爪きりは使わず、やすりで長さを調節して、あまり伸ば さないようにしています。ネイルサポートを断面にもき ちんと塗ると2枚爪が防げます(竹下さん)

ジェルは爪を守ってくれますし、お客さまとの 話題にもなるので、ウェアとコーディネイトす るなど、色やデザインにもこだわっています。 (村上さん)



腰痛・膝痛・肩痛予防

ピラティス

動く筋肉ではなく、立位に必要なインナーマッスルを鍛えることで、動きの軸が安定します。関節に無理な負担がかからないうえに動きが美しくなります。(坪井さん)



教えながら準備運動

スイミングでは、レッスン中に身体が冷えた状態で急に見本を見せる場合などに傷めやすいので、水中で立っている時でも、少し身体を動かしたり移動するなどして、常に軽い準備運動をしている状況をつくっています。(竹下さん)

パフォーマンスを磨く

いかに動かないでも動いているように見せるかです。顔の表情やアイコンタクト、コミュニケーションなど、動き以外のパフォーマンスも重視しています。(若林さん)

定期的に動作チェックを

アクア指導では鏡がないので、インストラクター自身のアライメントが 崩れてしまっているケースも多く見受けられます。ビデオをとるなどし て、動作のメンテナンスをしましょう。(村上さん)

頭を傾けない

アクアではお客さまが斜め下にいる環境なので、コミュニケーションをとるうえで前かがみになりがちです。頭が一番重いので、腰からしゃがむ、目線を上手く使うなどで、腰に負担がかからないようにしています。(村上さん)

リフレクソロジー

足の裏を触ってみて、硬くなっているところ、しわが寄っているところを押すだけでも効果があります。足の親指から踵への側面は存柱周りのツボが集まっているので、年ぐしています。(藤野さん)



坂田純子さん

フリーインストラク



藤野裕子さん

ルネサンスエグゼク ティブアドバイザー、 MIZUNOアクアアドバイ ザー。fitifieyouを主宰し、 フィットネス、オーラソー マを通したカウンサン グの両面から活動中



竹下歩さん

フリースイミングイン ストラクター、ティッ プネス三軒茶屋・新小 岩などでスイミングス クールを担当



大塚理紗さん

セントラルフィットネ スクラブ自由が丘イン ストラクター

肌

喉

頭を上下させない

顎が上下することで気道が細くなってしまうので、頭を上下させず常に喉の気道が確保されているようにすると、喉への負担を軽減できます。(坪井さん)

カラオケ

カラオケでお腹から発声する練習をしました。男性の曲を選ぶと、レッスンの時に出す声のトーンに近く、いい練習になります。(大塚さん)

自主ボイストレーニング

ボイストレーナー白石 謙二さん著の『成功するための声の出し方・話し方』で練習しています。CD付なので移動時間を利用して歩きながらでも練習できます。(若林さん)

のど薬

レッスンが終わったら、うがいをしてシュッとひと吹きしておくと、痛みや乾燥を防げます。(藤野さん)

水虫

05

メンソール入り水虫薬

ボディクリームと同じ感覚で、メンソール入り軟膏の水虫用薬を週1回 足裏に塗ると、メンソールの香りで気分も和らぎます。

(坪井さん) アルコール

消毒用のアルコールをアトマイザーに入れて携帯し、くつ下を履く前に数プッシュ。すぐ乾くので、カンタンに消毒ができます。 (竹下さん)

スティミュルフットマット

たくさんの突起で泡が立ちやすいので、すみずみまで洗えてマッサージ効果もあります。1日1回使っています。(大塚さん)

アロママッサージ

ホホバオイルをベースにローズウッドを入れ(ベースに対して1%) 足ツボを押します。殺菌作用があり、足ツボを押すことで肌の新陳代 謝も活発になるので、皮膚や爪が新しく生まれ変わるサイクルが速く なります。(坂田さん)

その他

カラーエナジー

その日の体調や自身のテーマ等に合わせ、カラーエナジーが活きるようにウェアをコーディネイトします。例えば、グリーンなら調和を大切に!レッドならエネルギッシュに!ゴールドなら直感を大切に!ブルーならコミュニケーションを!など。(藤野さん)(若林さん)

基礎体温

冷えによるホルモンバランスの崩れで、婦人科系に影響が出やすいため、 基礎体温を測って身体の状態を確認するようにしています。(竹下さん)

パワースポット

氏神様(鎮守様)に毎日お参りしています。氏神様とは住まいの近くに ある神社のこと。その地域に住む人々のパワースポットです。(若林さん)

Advisers



坪井啓子さん

株式会社メガロスアク ア教育品質統括アドバ イザー。明治乳業VAAM 契約アドバイザー。有 限会社アクアブルーオ ヴティ取締役。



村上理香さん

MIZUNO アクアアドバ イザー、ティップネス アドバイザー、大塚製

マイオリーブオイル

高温多湿の中で動くことで異常に汗をかき、ビタミン・ミネラルや肌の油分もが失われてしまいます。油分を保つために、オリーブオイルやゴマ油をソースや醤油代わりに使っています。小さい容器にいれたマイオリーブオイルも携帯して、サラダはもちろん、豆腐にも、揚げ物にもかけています。加熱しないで採ることで、酸化した質の悪い油分を身体から出してくれる効果もあります。(坪井さん)



髪をブラッシング

顔の肌は一枚皮で頭皮まで繋がっているので、髪をブラッシングする時に、頭皮もマッサージすることで、顔の肌もいい状態が保てます。(坪井さん)

顔をこすらない

水から顔を上げた時にこすると、1日何十回もそれをすることになるので赤く炎症しがち。できるだけ顔をこすらないように気をつけています。(竹下さん)

無添加化粧品

COW製品(牛乳石鹸共進社株式会社)を 使っています。無添加の化粧品にしてから 肌の調子が良く、肌が水を弾くようになり ました。(竹下さん)



サウナ

身体が冷えてばかりだと汗をかきにくくなるので、サウナで水風呂と高温サウナを交互に入り、汗をかくようにすると肌がツルツルになります。(竹下さん)

馬油と重曹

顔は夜しっかり汚れを落とし、保湿して、朝は水で顔をこすらないように洗うだけにしています。保湿には、馬油かスクワランを1滴伸ばす程度。カラダは石鹸の代わりに重曹を使います。重曹は殺菌効果もありますので、洗濯も重曹を使っています。(若林さん)

髰

塩素を洗い流す

シャンプーする時間がなくても、レッスンが終わったら丁寧に塩素を洗い流すようにしています。塩素がついた髪をそのままにしてしまうのが良くないと思います。また、洗いざらしにせずドライヤーで完全に乾かすのがポイント。できれば最後に冷風を当てると髪の調子が格段に違います。(竹下さん)

業務用トリートメント

行きつけの美容室で1回5,000円くらいするヘアトリートメントで使用するロレアルセリエの業務用高級シャンプーとトリートメントを購入してケアしています。(大塚さん)

無添加石鹸+酢

無添加石鹸で洗い、洗面器で酢を入れたお湯でゆすぐと石鹸のキシみがとれます。リンスは使わず、馬油を塗ると地肌を乾燥から防げます。 (若林さん)

箸方化粧品

塩素が髪にも負担をかけるので、シャンプーやトリートメントは、なる べく髪に負担をかけない植物性のモノや無添加のモノ、界面活性剤が入 ってないモノを使っています。(坂田さん)



若林淑子さん

明治スポーツプラザ開 発部指導管理グループ 次長



こうすれば、長く仕事を続けられる!

アクアインストラクター カラダメンテガイドク

アクアエクササイズの指導では、指導技術の他に 自身を守るコツを身につけることで長く指導が続けられる。 **AEAとMIZUNOアクアによるカラダメンテガイド。**

AEA (全米アクアエクササイズ協会)提供

故障せずに長く教えられるインストラクターになる

ヘッド・フラット Head Flat

頭の位置を安定させる。 上下左右に揺らさない

頭がピョコピョコと上下すると、それだけ腰や、各 関節・筋肉への負担が高まる。頭は身体の中でも最 も重量がある部位。この部位の上下左右の動きはできる限り少なくする。



軸足に重心をシッカリ乗せる。 体中心長軸をまっすぐに保つ。 カカトまで着地させる

右足に重心があるのが、両足に重心があるの か。どこに自分の軸(重心)があるのかをは この、point U(、そこに身体の軸を重ねることで、関節や筋肉への負担を軽減することができる

ウォーター・ムーブ Water Moves

水中での動きやスピードを陸上で擬似的に表現する

水の中で動くのと同じスピードで動く。水の中での動きは水の抵抗を受けるので、動きはゆっくり。また、水の中では動くスピードが速いほど水の抵抗も大きくかかるため、参加者に合わせた動きのスピード感も必要に。実際に水中で動いてスピード感をつかもう。

リム・クッション **Limbs Cushion**

下肢(足首⇔膝⇔腰)、上肢(手首⇔肘⇔肩) が連動した柔らかな動き。動きの緩急さ。動か **すスピードをコントロールする**

肩、膝、腰、膝、足首それぞれの関節にスポンジを入れた ような、ふわっとした動き方をする。関節がクッションに なり、床からの振動を吸収できることになる。

ポイント・クリアランス 5 **Point Clearace**

四肢の先端(手先と足先)の動きをハッキリ分かるように見せる 指の爪、足の爪まで意識して、はっきりとした動きをすること。全身をきちんと コントロールすることで、身体への無意識な負担を軽減することができる

長く指導を続けるための

MIZUNOアクア 指導コンセプ

1 指導は動き続けない 工夫をする

ビジュアルQとバーバルQを バランス良く使用する

(2)明確な動作を心がける

正確な方向、高さなど

(3) ハイインパクト動作を ロウインパクト動作に 変換する

ハイインパクトは3回くらいまでであと はロウインパクトの動作に変換



5 シューズの着用 クッション性のあるシューズを着用してプールサイドでの動きによる下腿の関節への負担を軽減

(4) 椅子などを使用し

動きを変換

AEA (全米アクアエクササイズ協会)提供 故障せずに長く教えられる インストラクターになる

上記の5ポイントを

実行するには、筋力が必要となる。 必要な筋肉が鍛えられる トレーニングビッグスリーはこれ!

1) 片足動作

片足で立ち、 前後に動かす



(3) 腹筋

仰向けになり、ピラティスの ロールダウン/アップのように、背骨を一つひとつ床に下 ろしたり、上げたりするトレ ーニング

両足で立ち、膝の位置を変え ないで椅子に座るように腰を 後ろに突き出すように膝と股 関節を曲げ伸ばしするトレー

アクアインストラクター・スイミングコーチを応援! **カラダメンテグッズをプレゼント!**



無添加

素材厳選、 本 刺激の少ない処方です。 20

スプレンディー・ボディローブ ¥16,800 (税込) [プレゼント] オレンジSサイズ (155cm~165cm) 1枚

(135cm)・105cm) 14x タオルいらずのボディローブ上陸! スポーツ ジムでのトレーニング後、シャワーの後に、バスタオルを身体にまとい見繕い!? それって不便で格好悪いですよね? スプレンディー・ボディローブは、驚異の吸水性、即乾性の優れもの。300gと軽量、コンパクトに収納可能なので、かさばらず重宝。イタリアンカラーの17色展開。 展開。

[問] 株式会社アドスインターナシ ョナル tel:03-5712-2767



ツボ刺激&スベリ止め引き揃え5本指ソックス ,050 (税込) サイズ: S (23-25cm)、M (25-27cm)

[プレゼント] 各サイズ1足 カラーは選べません

5本指ソックスは、指1本1本を包むので、血行が良くなり、冷えが 気になる方にオススメ。指の間がべとつかず、むれにくく清潔になる ので、水虫の予防にも効果があります。プレゼント商品は、足の裏に、 凸のあるスベリ止めをつけ、足裏のつぼを刺激します。

[問] 株式会社ラサンテ tel:042-540-1616



¥2.100(税込) [プレゼント]

プールエクササイズ(アクアウォーキングやアクアビクス)で使用できるアクアシューズ+サポーターという全く新しいアイテム!! ブール味面の滑りを極力抑え、装着したまま泳げるのがポイント☆

[問] フィットネス市場 tel:03-5459-2844

無添加海の洗顔料 ポンプ付・200mℓ [プレゼント] 10個

お肌にすいつくようなもっちり泡で、 お肌にすいつくようなもっちり泡で、 しっとりすべすべの洗い上がり。 刺激の少ない植物性アミノ酸系洗 浄成分配合で、皮脂や汚れをやさ しく落とします。泡で出てくるので、 肌に余分な刺激を与えません。

[問] 牛乳石鹸共進社株式会社 tel:06-6939-2080 www.cow-soap.co.ip



バスタローブ ¥3 990 (税込) [プレゼント]

柄1枚 カラー無地2枚

ワンピースのように着られるパスタオル! ? シャワーの後で汗がれずくない時、穴に腕を通すだけで着られます! そのまま髪を乾かしたり、スキンケアする作ろん、赤ちゃんの入浴時にもとっても便利!

「問〕株式会社レジスト・デザイン tel:03-5786-1164



エクシブスプレ-¥2,100 (税込) [プレゼント]

1/レビレー 5個 角質層奥のしつこい水虫菌を逃さず殺菌する「テルビナフィン塩酸塩」 配合のほか、かゆみや炎症を抑える有効成分の働きで、キレイな素 とへ導きます。手を汚るないスプレータイプ。爽やかなせっけんの香り

[問] ロート製薬株式会社 お客さま安心サポートデスク tel:06-6758-1230



メンズ¥5,880 (税込) レディス¥9,345 (税込) 「プレゼント】 ・ メンズ/レディース各1枚

毎シーズン大好評のディズニーとの コラボ水着。塩素に強く、長持ち する素材を使用しています。手描き 風のボップなミッキーと楽しくトレ ーニングしましょう!

[問] 株式会社デサント お客様相談センター tel:東京: 03-5979-6101 大阪: 06-6774-0359



スティミュル フットマット ¥3,150 (税込)

各色1個 カラーは選べません

スティミュルの独自の柔らかいブラシが、ダイナミックにそして心地よく洗います。裏面 に強力な吸盤が付いているので滑りを防止し、安心して足裏を洗えます。ご使用後は両面はお水でよく洗い流し出来るだけ風通りの良いところで保管してください。

[問] コラムジャパン株式会社 tel:03-3252-7571



W'S肩バランスアップ

(品番ALT609、 カラー 57、サイズL) ¥9,345 (税込)

[プレゼント] 1枚

174 肩甲骨を脊柱方向に引き寄せ、適 正な位置にセット。しっかりと胸 を張った美しい姿勢に。背筋が伸 び、スムーズな肩の動きをサポー トします。

[問]株式会社アシックス お客様相談室 tel: 100 0120-77-6338

お便り・プレゼント応募先

締め切り2010年 7月25日(日)(当日消印有効)

①希望の商品名(希望のカラーとサイズ)、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、⑥活動しているクラブ・施設 る、②今回おもしろかった記事、⑧おもしろくなかった記事、⑨今回のNEXTを見て、興味を持ったプログラムや 買ってみたいと思った商品(○ページの○○○)⑩ご意見・ご感想・自己アピール等をご記入のうえ、下記の住所、 FAX番号、またはeメールアドレスまでお送りください。当選の発表は発送をもってかえさせていただきます。

【ハガキの場合】 〒150-0045 東京都渋谷区神泉町20-25 8F

株式会社クラブビジネスジャパン 月刊NEXT「お便り・プレゼント」係

【FAXの場合】 03-3770-8744 【メールの場合】 info@fitnessclub.jp





T150-0045 東京都渋谷区神泉町20-25 8F 株式会社クラブビジネスジャパン NEXT「お便り・プレゼント」係

ハガキ記入例 ①希望の商品名 (希望のサイズ)

②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥活動しているクラブ・旅設名

⑦今回おもしろかった記事 ⑧おもしろくなかった記事 ⑧おもしろくなかった記事⑨今回のNEXTを見て、興味を持ったプログラムや買ってみたいと思った商品(○ページの○○○) ⑩ご意見・ご感想・自己アピール等





は何年前になりますかね。 小林 世の中にMAQを送りだしたの

楽しく運動できるMAQに移行して 練習に違和感のあった妊婦さんは ばれましたね。泳ぎが苦手、 できたことで、多くの妊婦さんに喜 もう12年ですね。当時はまだマタニ MAQを受け入れてくれるようにな けになり、スポーツクラブ全体で がMAQの必要性を理解するきっか ら、2タイプのプールプログラムが ティスイミングが主流の頃でしたか 塚崎 日本で初めてのMAQをスター んの姿は、妊婦以外のメンバーさん いきました。笑顔で運動する妊婦さ トさせたのは1998年ですから 泳ぎの

小林 塚崎さんはスタジオプログラム せるのでマイナートラブル改善は、陸 可動域が広がり、全身をくまなく動か ですね。水の特性により、陸上よりも は、妊婦さんにとっては本当に嬉しい 塚崎 お腹の重さを感じない水中環境 上のエクササイズ以上の効果ですよ。

MAQを受講しています。 は90%の妊婦さんが分娩直前まで りましたが、努力の甲斐あって、今で ため、症例を集めることに時間はかか までMAQを受講できるという立証の します。また、分娩直前(37週以降) さった妊婦さんの姿は、今でも思い出 ず、笑顔でデータ取りに協力してくだ ろいろな装置を装着したにもかかわら 児心拍数 子宮収縮 鼓膜温等を測定 の基本動作を中心に、 野立夫先生のリードのもとに、MAQ 塚崎 協会理事長と妊婦水泳の権威越 ろいろなデータ取りましたよね。 小林 MAQを完成させるために、 効果と安全性を検証しました。い 母体心拍数

すね。MAQの指導をされていて、

妊

小林 水中運動の特徴は妊婦さんにど

小林 妊婦さんへは、心配りが重要で 機はやめるようにしています。 の気分が悪くならないよう長時間の待 ルサイドで待機する際にも、妊婦さん 動き・産道の指導には、周囲への配慮 乳汁分泌促進を目的とした動作、お産 も心がけます。湿度や温度の高いプー の体位に関わる股関節の開脚や骨盤の

けるので参加率・継続率は高いと感じ 高い効果があることを実感していただ 程少ないですね。そして、妊娠中の健 からのマイナートラブルの訴えは驚く 塚崎 MAQに参加している妊婦さん 婦さんの評判はいかがですか? 康管理、 出産に向けての体力づくりに

知識をもって参加率、継続率の高いク 嬉しいことですよね。指導者は正しい ラスづくりをしたいものですね 小林 妊娠中のトラブルが少ないのは



塚崎 NAoMY 日本マタニティフィ 会ディレクター 愛育病院愛育フィッ バイザー ハイッー IAFC'04' 06' 07 日本代表講師 WOMEN-BAB-NET 代表

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

FAX.03-3723-9206

〒158-0083 東京都世田谷区奥沢5-25-1 HP: http://www.j-m-f-a.jp E-mail info@j-m-f-a.jp

全国約500ヶ所以上の施設で 活躍しています

認定インストラクターは

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



求めていたものだと思いました。 ベビーダンスインストラクターの資格

てみたいと思いました。

きっかけです。体験会では先生が子連れ を見てママ友5人で一緒に参加したのが で仕事をしているのを見て、 地元のフリーペーパーで体験会の記事 自分もやっ

時ベビーダンスに出会い、子どもと一緒 の一歩が踏み出せずにいました。そんな 向け体操のフリーのインストラクターと た。結婚後も仕事しようと思ってた時に にできる仕事と知り、これは自分が探し 妊娠し、出産後はなかなか復帰への最初 して色々な地域や場所で指導していまし

ベビーダンスとの出会いは?

結婚前はアクアエアロビックや高齢者

つ3日間の受講とテストで誰でも取れる だと思ったからです。 ということ。これからも需要がある仕事 を取ろうと思ったのは、子連れでなおか

今や息子は仕事のパートナーとしても大 は高く、また、子連れで仕事ができるつ てこんなにも楽しいものなんだと実感。 実際やってみると、ベビーダンス需要

- 資格取得は大変だった?

きました。 動いたりと、新鮮な気持ちで資格取得で 大変でしたが、久しぶりに勉強したり

レッスンの進め方も教えてもらえたので、 ですが、養成講座では、ダンス未経験者 にも丁寧な指導で、ステップはもちろん 私はダンス経験がほとんどなかったの

沢山の人に会えて、やりがいを感じます。

ビーダンスが広まればうれしいです。 目もされているのを感じます。もっとべ 多く、新しい形のエクササイズとして注 ビにとマスコミに取り上げられる機会も

た息子と一緒に行きますが、色んな所で

で出張することもあります。1歳になっ 地方の体験会などに協会からの依頼

レッスン開講状況はつ

踊りたい」という方が多いです。 クラスの雰囲気はとても明るく、「もっと ています。参加者は10人から20人前後で、 のクラスを2つ、全部で3クラス開講し ての月1クラスと、週1での5回コース 現在スポーツクラブのスタジオを借り

グが重要なのですが、これはアクアの指 教えてもらえ、3日間充実していました。 導で使っていたので経験が活きました。 資格取得後にとても役立ってます 少人数での講座だったのできめ細かく ベビーダンスは指導の際にキューイン

ベビーダンスの魅力とは?

ることですね。 を抱っこしながら自分も子どもも楽しめ ベビーダンスの一番の魅力は、我が子

と思っています。 しては、やりがいのある仕事をしている 嬉しいところです。インストラクターと ママとしては、ママ友と出会えるのも また、ベビーダンスは、ステップは簡

が出るくらいの運動になり、産後のママ 単ですが、子どもを抱っこするため、汗 にはとてもいいと思います。 最近、ベビーダンスは、新聞にテレ

ダンスは、2007年、ダンス講師・田中由美子により、赤ちゃんと

岩手県盛岡市でインストラクターを営む神田容識美さんは、アクアエアロビック指導員の経験も持つ赤ちゃんと一緒に運動ができる最新にして唯一のプログラム、それが『ベビーダンス』だ。

ママはフィットネス、子どもはリラックス

赤ちゃんと一緒にダンスエクササイズ!!

ラクターは天職だという。『ベビーダンス』との出会いから現在の状況までを聞いた。

一児の母。「子どもも体を動かすことも大好き」という神田さんにとって、『ベビーダンス』のインスト



●Profile /神田 容識美(かんだ よしみ)

2009年4月に長男を出産。5カ月後にベビーダンスと出会い 一資格を取得。現在、盛岡を中心に活動中



ѿ 107-0052 東京都港区赤坂 4-12-5 FAD 赤坂 20 ビル B2F

http://www.bb-dance.com



My Dream, Business

ダイエットをきっかけに 出合ったTースイム

験からだった。 国でトータル・イマージョン・スイ ョン・ジャパンを設立し、日本と米 る竹内さん。TIスイムを広めよう と思ったきかっけは、自身の水泳経 (以下、TIスイム)を広めてい

10㎏以上も太ってしまう。 ダイエッ 運動不足から、日本にいたころより とになるのだが、食生活のちがいと 以後10年にわたり米国滞在が続くこ 立した。ビジネスは順調に成長し、 ルニア州に渡り、IT関連会社を設 竹内さんは1992年、カリフォ

2005年にトータル・イマージ

方法が独特で、クロールをマスター と教本で学び始めるが、アプローチ 体系化した水泳の練習方法。ビデオ や流体力学、船舶工学などに基づき イムだった。 ー・ラクリンが、一流選手の泳ぎ方 して30年以上の経験をもつ米国テリ

するために、クロールではなく特定 Tースイムとは、競泳のコーチと うとするなか出合ったのが、TIス さんが、なんとかして水泳を続けよ 切実にダイエットを考えていた竹内 泳いでいても苦しいばかりだった。 思ったように泳ぐことができない。 た。しかし、10年以上のブランクで、 ら習っていた水泳を始めることにし トを試みようと決意し、幼いころか

vol.014 guest

株式会社トータル・イマージョン 泳げる楽しさを多くの人に体験してもらうために **2内慎司**さん

とが多くなり、Tースイムのすばら た、ほかのスイマーに褒められるこ 長く泳げることに気づきました。ま クロールを泳いだときに、ラクに、 せんでしたが、1ヶ月ぐらい経って さんはドリルに沿って練習を重ねた。 る。何もわからないながらも、竹内 の技術を得るためのドリルを練習す 「うまくなったという実感はありま

しさを感じました」

ほかの友人たちも、Tースイムを教 と泳ぐのが楽しくなり、3ヶ月続け 竹内さんはTースイムを教えること た友人が長時間泳げるようになった。 になる。すると、25mも泳げなかっ た結果、約10㎏のダイエットに成功 した。その変化を見た友人に頼まれ、 Tースイムの泳法をマスターする

野村総合研究所のコンサルタントを経て、1992年単身で米国に渡り、シリコンバレーにおいてIT関連の会社を設立。93年に日本にもIT関連の会社を設立。2005年にトータル・イマージョン・ジャバンを設立。2006年にはエンドレスプールによるプライベートレッスン専門のスイムサロンを、東京都江戸川区船堀に新設。2007年9月より東京都杉並区のフィットネスクラブのブール部門を受託運営し、成人および子供向けのスイムスクールを展開している。

する。「Tースイムを日本にも広めた 得ると、翌年には日本でTージャパ でTIのティーチングプロの資格を もらいたい」と、2004年に米国 竹内さんはTースイムの効果を確信 えると、みんな泳ぎがきれいになり、 会社の経営も継続し、 ンを設立。日米それぞれのIT関連 多くのスイマーにラクに泳いで 3社を経営す

ゼロから始めた スイミング事業

うことに戸惑うばかりだった。 ネクションも人材も経験もないゼロ 設立したものの、水泳に関して、コ からのスタート。会社経営の経験は Tースイムを広げるための会社を まったく異なる事業を行

ドレスプール」を導入するために、 自分でプールをつくること。 そこで竹内さんがとった解決策は、 借りられるプールは非常に少なく、 アメリカから部品を輸入し、 分の広さをもつ自流式プール「エン ができる場所はさらに限られていた。 泳法の分析をするためのビデオ撮影 緒に組み立てた。 水泳を教えるためには当然プール しかし、 営利目的で 職人と 車1台

ターを置き、その場で撮影、 このプールに、カメラと大型モニ 分析の

関心をもってくれた水泳指導者をス なってTーサロンでレッスンを開始。 千葉につくられた「Tースイムサロ もいなかったため、 できる施設をつくった。それが当時 タッフとして採用した。スイミング この時点では、コーチやスタッフ 自身がコーチと

> Tースイムの効果を知ってもらうた 業界でのコネクションも知名度もな ンを行った。 めに動画を流すなどのプロモーショ インターネット上で

た。 DVDの売上は10,000部に達し を提供したお客さまは2,000名 ット」のプール部門を受託するなど、 のフィットネスクラブ「スカイフィ をオープン。2007年には杉並区 京都江戸川区に「TIスイムサロン よる評判が広がり、 ンだが、プロモーションや口コミに ーチも現在は60名を超え、 **清実に事業を拡大している。** ゼロからスタートしたTージャパ 2006年に東 レッスン 認定コ

てきてくれると思うのです」

Tースイムから得た考え方 **「失敗は改善のチャンス」**。

ついて、竹内さんはこう考える。 Tースイムが広まっている理由に

発展途上にあるのが現状です。 にも関わらず、成人を対象にした水 このように水泳がポピュラーである 供などの需要があったのだと思いま Tースイムによる練習法や教材の提 を上達させたいと考えている方に、 泳のティーチングビジネスは、 万 といわれ、プールの数は全国で約1 「日本の水泳人口は2,200万人 米国に並ぶ水泳大国といえます。 水泳 まだ

自身の経験から、速く泳げない、う 出場できなかったという経験をもつ。 いと考えたのだ。 まく泳げないという気持ちがわかる 竹内さんだが、部員で唯一県大会に 中学時代、水泳部に所属していた 理論的な泳法を提供した

> ば 経営者が事業に対して意欲的であれ ャンスと捉えるようにしています。 がスタッフにも通じ、 う意識を常にもっている。その姿勢 んどん新たなことに挑戦しようとい 「何か失敗をしても、それを次のチ スタッフもやる気を出してつい 竹内さんは失敗を恐れずど 会社全体の士

るようになりました」 点を知る機会が得られたと考えられ 知ってから、失敗しても改善できる 勧めているためです。この考え方を だと捉えて日々改善を続けることを スイム、と呼ばれています。これは、 から身に付いたものだという。 泳ぎの問題点を改善できるチャンス 「Tースイムは米国では゛カイゼン この考え方はTースイムを知って

目指せるレッスンの展開 「世界一美しい泳ぎ」を

広めたいというのが、 るフランチャイズを、もっと広域に ャパンの目標である。 岐阜、 福岡で展開されてい 今後のTージ

広げて、カリキュラムを充実させて てもらうためにも、 することを主眼に置いています。も その体験を数時間で得られるように きます。Tースイムのレッスンでは、 という体験は得られにくくなってい いきたいと思います っと多くの方に泳げる楽しさを知っ 「大人になると、自分がうまくなる 展開する場所を

身もTースイムにより、選手として ばんの醍醐味だという竹内さん。 れを実感してもらえることが、いち レッスンでお客さまが上達し、 自 そ

> 間タイムランキングでトップ10にラ ックスメドレーリレー年齢区分別年 2006年には全米マスターズのミ キングで100位以内にランクイン。 出場する大会全てで自己生涯ベスト ーション画像を投稿したところ、 も上達し続けている。 ぎのきれいさで定評を得ている。 100万人以上の視聴者を得て、 ンクインした。また、世界一美しい 年には全米マスターズの全年齢ラン を更新し続けるだけなく、 ーズには2001年秋から参加し、 u b eに自身の泳いでいるプロモ を目指して練習に励み、You 米国のマスタ 2004 泳

本でも多くの人に水泳の楽しさを届 ラムの質を高めたい」と話す竹内さ けていくことだろう。 れるように、TIスイムのカリキュ 米国の両国でTースイムの普及に励 一誰もが 日々改善を重ねながら、 米国発のTースイムを通じ、日 、世界一美しい泳ぎ、にな 日本と

アメリカに在住している竹内さんだが、年に数回は日本でレッスンを行う。 しい指導方法のビデオ撮影を行い、コーチに配布することでレッスンの内容を 標準化している。

Organization Data

株式会社トータル・イマージョン

会社名の由来 TIの創始者テリー・ラクリン(米)が、大学で人気の外国語コースから 命名した練習方法「Total Immersion」より

所在地 千葉県松戸市松飛台254

Tel 03-3877-1021 FAX 03-4496-6047

設立 2005年5月 1,000万円 資本金

24名 (パートタイム含む)

【売上】レッスン提供55%、メディア出版30%、 【経費】DVD・書籍制作費、施設運営費、人件費 物品販売15%

Products

トータル・イマージョン・スイム

DVD や書籍で、誰でもラクに泳いだり、 きれいに泳げるようになるための水泳の練 習方法ををわかりやすく解説。





経済産業省認定 新連携事業

全国の医療従事者の声により ストレッチポールが改良されて新登場 —— ストレッチポール MX



製造·販売元

株式会社 LPN

〒464-0067 名古屋市千種区池下 1-9-16 TEL:052-757-4665 / FAX:052-757-4666 ホームページ http://lpn-sp.co.jp

この製品は中小企業庁が推進する新連携事業に認定されました

連携会社コア企業 株式会社 LPN 共和ゴム 株式会社 有限会社 OPTI

Stretch Pole MX®

ストレッチポールは株式会社 LPN の登録商標です









やっぱり ロジェク

やっぱりアクアが一番!と考える インストラクターが熱く語るコーナ-みんなでアクアを盛り上げよう!



露久保俊彦さん

上を担当する。

JAFA/AQS、ティップネステクニカルトレーナー。大学卒業後ピッグッリースポーツクラブでアクアピクスインストラクターに。その後、アクア一筋。現在は都心のティップネスを中心に、アクアレッスンだけで週20本以

る要素が揃っているんです。そんなアク フォーマンスもある。実はとても楽しめ おしゃれに時間を過ごしたいという気持 がある場所が好きで、水のあるところで 出されています。本来、人はプールや水 デパートでも新作水着があちこちで売り に音楽があって、インストラクターのパ フールにたくさんの人が集まりますよね。 夏が近づいてきました。夏休みには アクアエクササイズは、これ

> インストラクターになる つまらないレッスンが

はっきり言ってつまらなかった。プール まで水泳とピアノをやっていたので、水 を持ちました。でも、参加してみると、 ているアクアエクササイズにすごく興味 イットネスクラブに通っていた頃。それ れませんが、何か暗い雰囲気で、 音楽という自分が好きなものが詰まっ 環境が良くなかったこともあるのかも 僕がアクアエクササイズに出会ったの 大学生時代にダイエットを目的にフ 感覚です。

アエクササイズの魅力をもっと多くの人 に知ってもらいたいと常に思っています。

る人が一体になれる」と。 るから、プールの水を介して、そこにい たが「人のからだの6%は水でできてい まりませんでした。誰かが言っていまし も言えない一体感が感じられるのが、た ってくる。音楽と水の力でお客様と何と ってみたら、すごく楽しそうな笑顔が返 でこんなふうにも動ける、と工夫してや 方々が好きそうな曲を見つけて、水の中 にかくおもしろかったんです。参加者の 実際に自分がレッスンを始めると、 まさにそんな

クアエクササイズに参加する機会もなく 何でつまらないんだろう」と疑問を残し なっていました。 なかった。「水もあるし、音楽もあるのに、 に参加していた方もあまり楽しそうじゃ 大学の卒業時期が近づき、

> にかく楽しくて、「自分が目指したいレッ たのが、寺本強さんのレッスンです。と てやっていこうという気持ちを決定づけ

アクアインストラクターとし

研修を受けてアクアインストラクターに す。そこで、地元のスポーツクラブに就職。 てみたいという思いが浮かんできたんで て残っていたアクアエクササイズを教え き。就職先を探す中で、脳裏に疑問とし 大学を卒業して地元の栃木に帰ったと アクアエクササイズに再会したのは、

> 感じていただく」ことです。そして、 レッスンで心がけていることは、「水を

週2回2カ月間通いつめたほどです。 スンはこれだ!」と感じ、その後寺本さ んの養成コースで学びたくて、栃木から

まだまだできることがある

クアインストラクターとして、 されている方は、夜、ライトが水面に映 もできる。日中ストレスのかかる仕事を の中ならジャンプもできるし、 があるからこそできることを存分に楽し ルで、とびきりおしゃれなレッスンも-できることはたくさんあると思うんです。 ったりからだを動かすこともできる。ア ってキラキラと揺れるのを見ながら、 て陸上では思いきり動けない方でも、 んでいただきたい。膝や腰に不安があっ まだまだ 走ること

> JAFAではアクアエクササイズの講習会と資格認定テストを実施しています。 詳しくはJAFAのウェブサイトをご覧ください。

http://www.jafanet.jp/license/aquabics.html

【JAFA AQUA講習会・資格認定テストスケジュール】

- JAFA AQUA / AQW I 資格認定テスト・ワークショップ 北海道:8月9~10日 福岡:8月29~30日 第 · 愛知:10月16~17日
- ■JAFA AQUA / AQB I 資格認定テスト・ワークショップ 北海道: 11月6~7日 福岡: 11月29~30日 愛知: 2月10~11日

N4002Y www.fitnessjob.jp



社団法人日本フィットネス協会 **2**03-3818-6939 http://www.jafanet.jp

Cactus League FamTour



米国ではメジャーリーグベースボール (MLB) のスプリングトレーニング地で有名なアリゾナ州。 今回アメリカ西部5州政府観光局のご協力により、

NEXT 編集部員の 2010MLB CactusLeague FamTour 参加が実現しました! 2度に分けて、トレーニングのメッカである アリゾナの魅力をレポートします。

Reporter 三方若葉 NFXT 編集部



アリゾナ州はアメリカ合衆国の南西部に位置 し、ベースボールやゴルフなど、様々なプロスポ ーツのトレーニング地として有名です。その最大 の理由は年間の晴天日が350日という、恵まれ た気候。馴染みの無い方も多いかと思いますが、 イメージといえば、やはりサボテンではないでし ょうか。空港からMLBキャンプ地のあるフェニ ックスへの移動中も、真っ青な空の下、絵に描い たようなサボテンがあちこちに、そして堂々と並 んでいます。

ARIZONA?

MLB Springtraining

アリゾナ州フェニックスとツーソンで は3月中、MLBの15球団がスプリング トレーニングを実施。キャンプ中は選手 とファンの距離が近く、時にはフェンス さえ無い場所でメジャーリーガーが気軽 にサインに応じています。試合前に出向 けばトレーニング風景を見るチャンスも。 今回はイチロー選手が所属するシアトル マリナーズの試合や松井選手が移籍した ロサンゼルスエンジェルスの試合を観戦。

MLBとは別ですが、アリゾナでは毎年 アリゾナウィンターリーグといってプロ 契約を目指す野球選手たちが1ヶ月ほど 参加する教育リーグが開催されます。そ こではトレーナーのインターンも募集さ れ、現地でトレーナーとしての経験を積 めるチャンスがあり、日本人も参加実績 があります。





THEWESTIN Westin Kierland Resort & Spa

6902 E. Greenway Parkway, Scottsdale, AZ 85251 TEL: 480-624-1202 http://www.kierlandresort.com

FORE MAX training

ツアー中宿泊したホテルで驚いたこと は、どのホテルも充実したフィットネス施 設を備えていることと、利用者の多いこ と。Pointe Hilton Tapatio Cliffs Resort には早朝から夜中まで利用できるフィット ネスセンターや、ウォータースライドがあ る8つのプールがあり、子供から大人ま で家族で利用していました。



方、Westin Kierland Resort & Spaでは早朝にも関わらず続々と利用 者が集まり、40台ほどのマシンとフリ ーウェイトは満員。各ホテルでエクササ イズ習慣の浸透が感じられました。

今回、Westin Kierlandではトレーニ ングエクササイズ『FORE MAX』 へ参 加してきました。

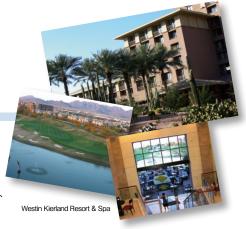
『FORE MAX』 は Westin Kierland 内のフィットネス施設併設スタジオにて、 プログラム考案者のSteve Heller氏に より提供されています。元々プロゴル ファートレーナーとして活躍されていた Heller氏は、2002年にアスリート選手

の為にトレーニングプログラムを開発。

"One-Stop" fitness and Golf training systemと聞くとピンときませ んが、このプログラムのすごいところは、 100以上ある基礎トレーニングの中か ら、個人の弱点に合わせて必要なトレ ーニングを判断し、それぞれに指示を出 してくれるところ。"One-Stop"トレー ニングをトレーナーに従いながら1時間 に8種類ほど行います。

私が参加した際は1レッスンに7名で、 健康維持を目的としている方からゴルフ やバスケットのためにトレーニングをし ている方まで様々。最初は全員10種類 ほどのストレッチを同時に開始。後で 気付きましたが、トレーナーはこの段階 で参加者の体の各部の柔軟性やパワー を判断しています。その後、実際のトレ ーニングが始まりますが、バランスボー ルやバランスディスク、スウィングベルト、 メディシンボールなどを利用して個人が 指示された別々のメニューを実践します。

内容は完全にトレーニングですが、ス タジオ内で複数の方と参加するため、レ ッスンのように会話あり励まし合いあり で、一人でトレーニングを継続するのが 苦手な方でも楽しみながら参加できます。 なおかつ、パーソナルトレーニングに近 いサービスを受けられるので本格的に 筋力アップを目指す方も満足できる内容



です。現在参加者は一般会員の方がほ とんどで、中には75歳で健康のために 3年間継続し、約20kgの減量に成功 した方がいらっしゃいました。Heller氏 いわく、「当初はアスリート向けに開発し たが、個人のレベルに合わせて指導で きるので現在は健康維持のためにレッ スンに参加される方が多いですね。ホテ ルへの宿泊者が自宅でレッスンが続け られるよう、DVDも用意しています」。

指導者には豊富な知識と経験が必 要とされるプログラムですが、顧客にと ってはレベルや年齢を問わず参加でき、 楽しくトレーニングを継続できるプログ ラム。こういったプログラムは日本でも ニーズが高いのではないでしょうか。

アリゾナ州では世界各国のアスリート がトレーニングへ訪れるので、現地で学 ぶ機会やチャンスがあふれています。気 候に恵まれ、ダイナミックな大自然を堪 能しながら、スポーツ観戦・フィットネ スプログラム体験もできるアリゾナ。是 非一度訪れてみてはいかがでしょうか。



取材協力



アメリカ西部5州政府観光局

(アリゾナ・ユタ・ワイオミング・ . サウスダコタ・ニューメキシコ) 〒196-0024 東京都昭島市宮沢町494-11-1107 TEL: 042-549-1454 http://www.uswest.tv



アリゾナ州政府観光局

http://www.arizonaguide.com/



Pointe Hilton Tapatio Cliffs Resort 11111 North 7th Street, Phoenix, Arizona 85020

TEL: 602-866-7500 http://www.pointehilton.com/



ビジネスに考力トレーニング講座

講座 4 売上UP大作戦!!

パーソナルトレーナーが 売上を上げるために最も重要なのは?

▲ 顧客ニーズの分析

B 競合トレーナーの分析

○ お客様にハガキを一枚送る

正解はC。

さて、いよいよ後半戦に突入!今回は『売上を上げる』という具体的な作戦のお話。

第1回の講義で解説したが、売上の本当の意味をもう一度復習しよう。

売上=世の中にしてあげたこと 仕入=世の中からしてもらったこと 利益=本当に世の中に役に立ったこと

思い出していただけただろうか?

売上を上げるというのは、世の中にいかに価値を提供する か?ということだ。

では、具体的にはどうすればよいのか。というのが今回の講 義だ。

売上を上げる方法としてよく言われるのが、顧客のニーズを分析して、競合の分析を行い、他社との優位性を見極め、 最高のサービスをすることで…△■○…

いかにもそれらしく難しそうに表現されていたりするが、残念ながらこれらのような不明確なアクションでは現実のビジネスシーンでは絶対に売上は上がらない。

売上の中身ってどうなっているの?

では「目的が明確な行動」をするにはどうすればよいのか。 そのためには売上というものがどのように構成されているか知 る必要がある。

売上の内容について特にパーソナル指導を想定してもう 少し細かく見てみよう。

売上=述べ利用者数×単価

=1顧客数×②利用回数×③単価

- つまり、売上を上げるためには
- ①顧客数:お客様の数を増やす
- ②利用回数:買ってもらう回数を増やす
- ③単価:一回に買ってもらう金額を増やす

実は売上を上げる方法というのはこの3つしかない。 これら3つのうちどれを狙った行動をするか?それがポイントな のだ。



福永寿徳 ふくながひさのり Business Training Academy セミナーマーケティングアドバイザー

フィットネスクラブから医療現場までという異色の指導経歴を持ち、健康関連グッズ販売会社の取締役を務める。現在は【心はベストコンディション】をモットーにトレーナー・インストラクター、独立系理学療法士などの個人事業主や中小企業のマーケティングコンサルタントとして汗躍れ

ではそれぞれの方法について具体的にどのようなアクションをすべきか考えてみよう。

①お客様の数を増やす

お客様の数を増やすポイントは2つ。

- ①-a 新規のお客様を増やす
- ①-b 辞めるお客様を減らす

トレーナーとして新規のお客様を増やすときに重要なのは、 決して売り込まないこと。オススメエクササイズを特集した小 冊子を配布して連絡をしていただくなどの「待ち」営業が基本 となる。

辞めるお客様を減らす方法として冒頭のクイズの「ハガキを送る」が当てはまる。もちろん、そのハガキの内容が重要だが「ありがとう&その後いかがですか?」という内容がオススメ。また、本人のモチベーションを引き出す指導を行うことでドロップアウト率は格段に下がるため、中野ジェームズ修一氏の『モチベーションテクニック』などを学ぶことをお勧めする。

②買ってもらう回数を増やす

いわゆるリピーターを増やすということ。そのためにできることは、あれこれ顧客の気持ちを予測するよりもズバッと本人にリピートしていただいている理由を聴いてしまうこと。

例えば、「数多くいるトレーナーのなかで、なぜ、私を選んでいただけたのですか?」 「○○さんは私のことをどのようにお勧めしてくださっていましたか?」など。

なるほど!と思えることがあったらその部分をさらに強化していこう! まずは恥ずかしがらずに聴いてみるべし。

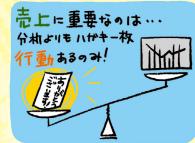
③一回に買ってもらう金額を増やす

指導料金の値上げをすることに抵抗を持つ人は多い。 その理由の多くは提供しているサービスへの自信のなさ だ。その自信を創るのが指導に関する「勉強」をすること。

資格マニアになるのではなく、自分の基本料金を高めるために勉強をするという意識を持とう!!

今、自分は何を目的とした行動をしているのか?自問を繰り返して世の中にできることを増やしてい

次回は「夢を叶えるアファメーション」 です。



本気でプロトレーナーを目指す人のための スクールが7月24日開講! 詳細お問い合わせは、 jimukyoku@bt-academy.jp までどうぞ。

BUSINESS DESIGN

上野和彦 kazuhiko Ueno

(株)ティップネス企画部長 1994年 (株) レヴァン入社。2001 年合併により(株)ティップネス入社。 店舗、人事、営業管理、マーケティ ング、開発等の業務を経験し、現職 に至る。

丸の内スタイルなど各業態の事業 戦略及びブランド・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。この連載 (ビジネスデ ザイン) は今回で最終回となりました。

連載テーマは、創業期から成長期へ向かうパ ーソナルトレーニング分野において「事業の継 続性を高める為に経営基盤強化や経営管理のノ ウハウ習得を目指す」でした。

バックナンバーも含めて読み返して頂くと幸 いです。

今回は総まとめとしてHowToやノウハウでは なく筆者なりの事業・経営視点をコメントした いと思います。

これからの事業スタイル、 市場機会などの捉え方

時代の変遷により、消費者の購買スタイルが 大きく変化してきました。

I T技術・ツールの革新的な進歩によりサー

ビス提供チャネルのオプションは多様化できる ようになりました。

その事は同時にデジタルカメラがフィルムや DPEのビジネスを衰退させたように、ビジネ スモデルが一変する機会や脅威の可能性を残し ます。

ヒトが媒介して提供するサービスの本当の価 値や強みは何なのかを再度定義することや、ノ ウハウやスキルを違うビジネスへ転換できない かを検討することも有効です。

市場は少子化高齢化は当たり前の時代になり、 更に団塊ジュニア世代の中年化や、ゆとり教育 の見直しによる体育教科の変化など新しいビジ ネス機会が創出されようとしています。

一方で、既存のお客様は私達の提供している サービスに効果を感じて満足しているでしょう か?お客様の本当のニーズや問題を解決した後 の姿を共有できているでしょうか?

提供サイド

提供するサイドの人材はお客様に必要とされ るための思考、技術,ノウハウが身についている でしょうか? (提供者サイドの論理に陥ってい ませんか?)

すなわちこれから必要とされる人材要件は明 確に定義する必要がありますね。運動やトレー ニングの効果を提供するだけは足りない時代に 入っている気がしています。

次代の事業を構想する最初のステップはこん な感じで俯瞰しながらポイントを整理していき ます。整理のプロセスでは前号までご紹介した メソッド、フレームを用いていくと事業戦略が 描けるはずです。

読者の皆さんの益々の御発展を祈念して今テ ーマを締めくくります。



Profile 遠藤一佳

(株) フィットネスビズ 代表取締役CEO 大手、ベンチャー等で、トレーナー、企業フィットネス、SV、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月に独立。 2008年度は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」で講師を 務める。 ブログ 「勇気の力」、メルマガ「L&M 大学」好評執筆中!

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



📿 今回のお悩み内容

4月から社員として社会人の スタートを切りました。会社か らは『社員はアルバイトスタッ フの手本になるように」と言わ れるのですが、アルバイトス タッフの方が仕事ができるし、 不安しかありません。

現場たたき上げの 遠藤からのアドバイス

これは実によく見かける事象ですが、私は会 社の考え方が間違っていると思います。

フィットネスクラブの日常業務はアルバイト スタッフの力に頼ることが多く、業務以外にも お客さまとのコミュニケーションの方法など、 らず、社員だからと、いきなりアルバイトスタ ッフを指揮する立場を命じれば、彼等彼女等か うに)不安に陥るのが当然です。

この期間、会社は新入社員をアルバイトスタ ッフと同じ立場にしながら、時間優位性(労働 時間が多い)を活用し、「自立」に向けて鍛え 上げるべきなのです。

そして、「モノの考え方や勉強方法などの社 会人としての基本習慣」、「職場の基本業務」の 2点を集中的に教え込むべきなのです。

この間、新入社員側にも「徹底的な質問」、「自 主的な時間外労働」といった自助努力が欠かせ ません。そうすれば、3ヶ月で変化が現れ、6 ヶ月で変身。1年後には自然と周囲から認めら れる存在となり、3年後には立派な「自立」を 最初は戸惑うことが多いと思います。にも関わ 果たし、キャプテンシーを身につけていること でしょう。

私の考え方と、あなた様の置かれている状況 らは反発を受けるし、本人も(このご意見のよ は一致していませんが、上記から取り入れられ ることは多いと思います。

> 世の中は常に不完全なものです。また、最初 から何もかもできるはずもありません。

> まずは、自分の未来を信じて、「今、できる こと」に全力投球してみてください!

パーソナルトレーナの感性・感覚・感受性

第6回 外へ心の目を向けてみましょう

5月末、日本ホリスティックコンディショニ ング協会のシンポジウム、懇親会が開催され ました。たくさんの受講者の皆様、講師の先 生方のご協力のもと大成功で終了できたと確 信しております。ありがとうございました。そ の中での感じたことをお伝えしたいと思います。 ご参加頂いた方々のメンタルのON・OFFのス イッチの使い方が上手く、人のパワーエネル ギーはここまで人の体軸にインパクト・反応を 与えられるものなのだということを。

お読みになられている方々も、いろいろな 会の催しで懇親会に参加しておられると思い ます。日本ホリスティックコンディショニング 協会は、どちらかというとパーソナルトレーナ 一で活動されている方々が受講者・会員ともに 多い協会です。グループレッスンの先生方と 違って、よくこう表現されることがあります。「グ ループレッスンはみんなでやっている感じ。で もパーソナルはたった一人、相談する相手も なかなかいない」と。表現されている内容は、 何となく理解できるような出来ないような。そ

のような感じを持っている方ほど、クライアン トとシンクロ・一体感のアプローチを行ってい ない可能性があると思います。パーソナルは、 トレーナー側からの一方通行の指導ではなく て、お客様からの情報をコミュニケーションで あったり、動きからであったり、表情であった り、何げない発信から受け取り、一緒に進め ていくものだと思います。得てして、指導に慣 れていくにしたがって情報もまともにキャッチ せずに、一方的な考えの指導をおしつけてし まいがちになると思います。そうすると、その 場での指導では、プライドとしての満足感は 得られても、あとから孤独感にさいなまれるこ とがあるかもしれません。指導者側もこころを もっと開き、お客様の心も射止め、同調して こそ本質的な満足感が得られるのかもしれま せん。パーソナルトレーナー同士の横のつな がりも、自分からどんどん外へのメッセージを 発信し、自分から相手の心の中へ入ろうとし なければ始まりません。同じように悩み・苦し み・喜びをパーソナルセッションの中で感じて

いる方々がたくさんいるはずです。ぜひ外へ心 の目を向けてみましょう。

このような意味でも、今回の親睦会のパワ ーはすごかったの一言です。参加していただい ている皆さんを盛り上げようと自分からすすん で協力してくださる方々、それをしっかりとキ ャッチして受け取っていただける方々、このよ うな方々に盛り上げていただき、見守られてい ただいていると思うとますますパワーが湧いて くる思いがします。自分のパワーを出しっぱな しだと疲れてしまいます。オフの静からパワー オンの動へのスイッチを、また動から静へのス イッチを自分でコントロールしながら入れられ るようにこころの体軸も整えましょう。

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ーとして活躍。



者の皆様こんにちは。

今回

カニクス筋や姿勢に関する事まで や引用にされる事が多いパートの れませんが、 読み進められる本ではないかもし メカニクスに関する内容が、 多岐に及んでおり非常に読み応え 解剖学からバイオメ 特に第五章のバ

ありがとうございました。

専門書なので若干難しくスイスイ 用されています。いわゆる骨盤に る身体の部位のようですね。 の皆様やGYMスタッフの皆様も ないでしょうか。内容としては 関する決定版とも言える一冊では ではないでしょうか?私もジムな れば腰痛が解消されますか?」と ませんか?」とか お客様から「私の骨盤は歪んでい 女性にとって骨盤は非常に気にな どで質問を受ける事があります。 いった質問を受けることもあるの ところでパーソナルトレーナー 「ペルビックアプローチ」は多 書籍の参考や引用文献にも使 今回ご紹介させて頂きま 一骨盤調整をす

> でも 励みます(笑)。 的な役割も果たしておりました お声掛け頂く事もあり、 させて頂きました。セミナーなど しみにして、それまでに本探しに (笑)。 冊と言えます。 また皆様とお会いできる日を楽 今回で私の連載は終了となりま NEXT誌は創刊号から連載 「NEXT見てますよ!」と 私の名刺

プロポーションを良くしたり、シェ 盤をキーワードにした内容の共通 イプアップに結び付けようとする 点としては、 たタイトルをよく見かけます。 性誌などでは、骨盤調整、 フームになっていると思われます 糸の雑誌やテレビ番組などでも 骨盤、に関する一冊です。 骨盤ダイエットなどといっ 姿勢を正すことで、 骨盤の 特に女

います。 ビックアプローチは見やすくてイ ている関節なのですが、このペル メージをしやすいイラストだと思 以上のように骨盤に関する辞書

キーパーツ的な解釈が中心のよう

が深く、

流行ではなく普遍的な

円を超えるので、

一般向けの内容 価格的にも四千

くれるでしょう。

購入しておけば、あなたを助けて 的な役割を果たすと思われるので

ではありませんが、だからこそ奥

また、 私自身も理解をするのに苦労をし 関節に関する動きも同様にイラス トで示されています。 やすくイラストで示されています。 きになっているかが非常に分かり 側屈した時に骨盤はどのような動 理解をするのが難しい仙腸 仙腸関節は

Diane Lee著 監訳 丸山仁司 医道の日本社

今回の推薦書

『ペルビックアプローチ』



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/





本橋恵美のででです。 デジタル悪戦苦闘日記

~ iPhone編~

vol.8



週刊アスキー 通巻788号 6月15日発売

Profile 本橋恵美

体幹トレーニンクを専門にトッフアス リートを中心に指導。今月NHK総合 「おはよう日本」にて特集していただきました! 著書「スポーツに効く!体幹トレーニング」 プログ「本橋恵美からありがとう」 http://ameblo.jp/emifit/ ダイエット悪戦苦闘日記は Twitterにて https://twitter.com/emi motohashi

みなさんこんにちは最近ツイッターダイエット挑戦中の本橋です。毎日の食事やトレーニング模様をつぶやいては有言実行しなくてはならない状況に追い込んでます(笑)トレーナーとしても鏡?にな…ってるかな。今回はそのツイッターで活躍中のiPhoneについて。

購入して約1年半。はじめは使い方もよく分からないし、タッチパッドが使いづらくてセカンドフォンとしてなんとなくソフトバンクの人との無料通話だけに使っていました。だけどある日そのiPhoneをなくしてしまって新しいiPhoneを購入。そうしたら速度が速い。同じiPhoneなのになぜ?と思ったら「3G」から「3GS」へ。Sがつくだけで速くなりました!だんだん面白くなって毎日『App store』をのぞくように。これで気づいたアプリの多さと面白さ!世界中のクリエイター達がお洒落なデザインで何万とアプリを出しているんですもん。センスいいし、痒いところに手が届きます的なアプリがいっぱい。

話は戻って、まずdocomoを手放せない理由のひとつに赤外線通信が出来なくて、トモダチになりたい人とすぐに情報交換が出来なかったから。ところがありました、ワクワクしてしまう機能が。『bump』。なんとiPhone同士をその名の通りbump!と軽くぶつけ合うとブルブルっと振動がして、あっという間に情報が交換できてしまうんです。住所も記載してあればそのまま『マップ』でおうちの場所検索ができてしまうし、写真も4枚までbump!—回で送信できてしまうんです。なんとも遊び心あって楽しい!

そしてブロガーの私が大活用しているのが『PHOTOSHOP.COM』パソコンだと値段が高くて買うのをひるんでいたPHOTOSHOP.だけど、iPhoneは無料。トリミングも圧縮も色の調整だって簡単に出来てしまう。写真を一度パソコンに送ってから処理する手間も省けました。それに、ブログにもツイッターにも画像が転送されるようになっていて便利!

写真の加工アプリは他にも色々。ポラロイドカメラで撮ったように白い枠がつけられたり、吹き出しをつけて4コマ漫画みたいにして楽しくプログがアップできるようになりました。

英会話アプリも充実していて電車に乗っている間に勉強なんてことも。今iPadが人気だけどやっぱりこの手軽さには勝てないです。あとひとつiPhone にお願いするとしたらオサイフケータイ機能が付くことかな。そうしたらdocomo卒業します!さーて引き続き模範?ダイエット頑張るぞ★





第**16**回 結局は投稿を 続けなければ駄目

相手を意識して書いた記事は、対象者には 有益な内容となりますが、それ以外の方には、 興味の無い話題です。専門記事になればなる ほど、対象者が絞られてきますので、専門ペ ージと普段の投稿では、アクセス数やリピー ト率に違いが有るはずです。ですが、読むべ き読者が見てくれていればOKです。

次にそういった専門記事の横と縦を作っていきます。

まずは、同様の記事を掘り下げたり、シリーズとして記事を書いたりします。これは記事の紛繋がりです。

シリーズ記事をいくつか公開したら、今度 は別のカテゴリーの専門記事を投稿していき ます。これで横の広がりを作ります。

こうやって繰り返す事で、ブログにバリエ ーションと深みを作ります。もちろん普段の 日記投稿も続けてください。

投稿内容を解りやすくするため、写真や挿 絵を入れます。イラストが苦手な方は、自分 をモデルにして写真を撮ります。特に専門記 事では必要です。

ページレイアウトはシンプルに、上から下 に読んでいけるように、写真や挿絵に対して、 文字を回り込ませる必要はありません。

1回分の記事が多い時は2ページに分けます。 もちろんリンクでページ間を移動できるよう にします。自分のページ間(投稿間)をリン クで繋ぐ事が出来ますか?解らない場合は、 サポートに問い合せてください。

このように、まずは投稿の積み重ねが大事です。ブログの内容だけでなく、結果的に検索サイトの検索率(ヒット率)にも影響してきます。

自分の名前を使って、ヤフーとグーグルで 検索してみましょう。ブログ開始直後では、 上位に表示されないかもしれません。特に有 名人と同姓同名の場合は難しいですが、最低限、投稿を続ける事+ a で上位に上がる事も可能です。プラス・アルファはまた別の機会に…

投稿の量も増えたら、次はトップページからの移動のしやすさをチェックします。

カテゴリー分けを見直しましょう。適切な カテゴリー名と分け方で、目的の記事に到達 しやすくなります。

トップページだけ表示されやすいのがブログの特徴ですが、それが同時に欠点でもあるわけです。ブログのサイドメニューを見て、他のページへの移動を確認してください。

クリックしたら全くイメージ違いのページ に移動してしまい、あれ?と思うようなこと はありませんか?戻れないなんて事は論外です。以上の事を踏まえ、自分のブログを振り 返ってみましょう。



Profile 梅村隆

現役中に起業し、インストラクター歴 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『フィットネスインストラクターのために』 をコンセプトに事業展開中、あくまで "独自路線でいく"をモットーに養闘中。



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

フィットネス市場新着 NEWS☆

イタリアンウェアに新作THIAM MARTINパンツが登場!! 人気の clap とのコラボTシャツも作成中!!





tness



DANSKIN

フレンチT ¥5,145

デルタメッシュ 2WAY (ポリエステル95%、ポリ ウレタン5%) カラー: カラー: ラディッシュホワイト



arena

Tシャツ ¥3,465

ソフトハイマルチスムース (ポリエステル100%) カラー: ホワイト×ナイトパープル

吸汗速乾・UVカット



NIKE

DRI-FIT ダンスTシャツ ¥4,515

(綿65%ポリエステル35%)

カラー: ブラック/ピンクフラッシュ



SIX-FIT PANTS

¥13,440 前回入荷した時は大人気で完売してしまった SIX-FIT ロングパンツ。 待望の再入荷!!!

お尻部分のロゴがなんとも言えない可愛さ。



JTB YUKI HALF PANTS

¥12,390

¥ 12,390 イタリアンフィットネスブランドの老舗ブラ ンド「JTB」。大人気のYUKI PANTSのハーフ が待望の入荷!!これからの季節に大活躍なひと



THIAM MARTIN PANTS

¥12,600

人気のイタリアンウェアに新作登 場!! あのカロル・ロペスも愛用中 のTHIAM MARTINパンツが 日本に初登場☆イタリアより数量 限定入荷!!





clap × NEXT × JAM & SWEET で コラボTシャツ作成中!! フィットネス市場で限定販売予定☆



@JOY FIT_{摂津富田}

EXT×JAM×Sweet

お問い合わせ先 103-5459-2844 rakuten1@fitnessclub.jp 担当 大村·梅沢 http://www.rakuten.ne.jp/gold/fitnessclub/

検索 フィットネス市場





iPhone

Smile Report!

"お客さまに喜んでいただきたい!" そんな気持ちは全国のどのスタッフも同じ。 福岡で一生懸命働く、素敵なスタッフの方々をレポートします。

Report O I ビッグバンスポーツクラブ小倉

一緒に働いてくれる方 募集中!!詳しくは 『Fitness Job』で。

キックボクシング担当 松本インストラグター お客さまはみ、 黒田支配人と

水中エアロビクス担当 小山インストラクター

> マラソン、マスターズ水泳、ダイビング、ビアガーデン、 忘年会などのイベントが多いのが自慢のビッグパンスポ ーツクラブ小倉店。

福岡編

お客様が運動の効果を実感し、成果を出していただける よう、スタッフ全員でお手伝いをさせていただきます!

₹802-0002

北九州市小倉北区京町3丁目1 - 1 093-513-7800 http://www.geofitness.jp/

お客さまはみんな元気いっぱい! 黒田支配人とお客さま

Report 03 LIEN博多店

リアンでは、通常のスタジオやフィットネスクラブに比べて、 メンバーの継続月が4倍以上!本格的な養成コースを行っているスタジオだから、質の高い指導が提供できます。

〒813-0003 福岡市東区香住ヶ丘3-5-15 092-210-3805 http://www.lien-lien.ip/



Report 2 way 大濠 アウトドアフィットネス®クラブ

ブルディックウォーキング用ボールレンタルやロッカー、シャワー利用等、「公園をフィットネスのフィールドに」。 ぜひ一度、大濠公園に走りに来てください。

〒810-0051 福岡市中央区大濠公園 2-35 THE APARTMENT 2F 092-741-4686 http://www.way-ohori.com/



朝一のおいしい空気の中でヨガ!

さわやかテニスコーチ 甲斐コーチ 熊丸コーチ

河津コーチ

Report 04 Esta諏訪野

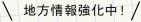
テニス・ジム・スタジオ・ホットヨガ・ヒーリングサロンを持つ 大きな施設が特徴のエスタ諏訪野。

エスタの良さは『人』。親切・丁寧を心がけ地域の皆様に愛されるクラブを目指しています!

〒830-0037 久留米市諏訪野町1830 サニーすわの町店となり 0942-37-2541 http://www.sports-esta.com/



猿渡さん、宮地さん、中村マネージャー 大漉さん、古賀リーダー



シンプルで落ちついた

雰囲気のスタジオ

フィットネスの仕事を探すなら…



Fitness Job

フィットネスジョブ

検索









PERSONAL TRAINER'S SUMMER SESSION

グループインストラクターからパーソナルを目指している方これからパーソナルトレーナーを目指す方、実際にパーソナルトレーナーとして活躍中の方 **日本 TOPのトレーナー・インストラクターが集結します!**

<u>パーソナルトレーナーズ サマーセッション</u>

「主催」 NESTA JAPAN、テクノジム・ジャパン(株) 「協力」 NSCAジャパン、(社) 日本フィットネス協会

開催日 2010年8月28日(土)・29日(日) 会場 総合学園ヒューマンアカデミー東京校

《受講価格》

2日受講 ¥13,900 1日受講 ¥8,900 1講座受講 ¥4.500

[参加申込・資料請求]

NESTAパーソナルトレーナーズサマーセッション事務局まで TEL:03-5289-7565 E-mail: ss2010@nesta-gfj.com http://www.nesta-gfj.com

NESTA、NSCA、JAFAの継続教育単位が取得できます。詳しくは事務局までお問い合わせください。

	1st Period (10:00 ~ 11:30)	Technogym トレーニング セミナー	2nd Period (13:00 ~ 14:30)	3rd Period(15:00 ~ 16:30)
28 日 (土)	齊藤邦秀 NESTA×Technogym スペシャルセミ 世界最先端のトレーニング、フィットネスと日本のこ	NESTA×Technogym スペシャルセミナー 「明日から使えるマシン指導 テクニック デーマ:姿勢」 ~キネシスメソッド~ 第一回目(11:40~12:00) 澤木一貴 第二回目(12:30~12:50) 木内 周史 **参加無料・自由参加	桑原 弘樹 実践的サプリメント活用術 PART2	澤木 一貴 パーソナルトレーナーのための 計算ドリル<基礎>
	石井 千恵 高齢者のこころと身体に響く 効果的な指導法		今井 愛 顧客へ正しく伝えていますか? 運動と関連のある食生活・栄養情報の知識	遠山 健太 フィールド・テストで スポーツ能力の適正を見極める!!
	谷塚 哲 パーソナルトレーナーの リスクマネジメント(契約編)		谷塚 哲 パーソナルトレーナーの リスクマネジメント(雇用編)	梅村 隆 トレーナー(指導者)のための 起業塾(基礎編)
	木内 周史 実践!機能解剖学(基礎)		下倉 淳介 フィットネス業界における アイディアと企画力での展開	木内 周史 骨盤肩甲骨体操 ~∞の軌跡が創りだす奇蹟~
	牧 直弘 ウェーブストレッチリングの活用		秦 ワタル ムービングストレッチ 1・体験編 ~サマーセッション・スペシャル~	秦 ワタル ムービングストレッチ2・指導編 ~実践テク大公開~
	牧野 仁 ランニング指導。 ランニングフォームの見方		大塚 ひとみ ボディーワークとしてのピラティス ~身近なツールを使って awareness を高める~	山下 光子 (ボディーアーキテクトメソッド)
	曽我 武史 関節の傷害に対する 診かたと動かし方(膝痛、腰痛など)		坂詰 真二 機能的トレーニング再考 〜機能的トレーニングと ADL 及び 競技パフォーマンスの関係を考える〜	田口 昌宏 コアパフォーマンストレーニング ~動作を観る目を養う~
	1st Period(10:00 ~ 11:30)	Technogym トレーニング セミナー	2nd Period(13:00 ~ 14:30)	3rd Period(15:00 ~ 16:30)
	1st Period (10:00 ~ 11:30) 齊藤 邦秀 NESTA×Technogym スペシャルセミ 世界最先端のトレーニング、フィットネスと日本のこ	_	2nd Period (13:00 ~ 14:30) 林 不二夫 **	3rd Period (15:00 ~ 16:30) 清水 忍 「教え方・説明の仕方のテクニック」 相手に聞いてもらえるための方法
	旅 本 北 本 NESTA×Technogym スペシャルセミ	NESTA×Technogym		*キャレ 刃 「教え方・説明の仕方のテクニック」
20-	齊藤邦秀 NESTA×Technogymスペシャルセミュサ最先端のトレーニング、フィットネスと日本のと選ばれるトレーナーには駅がある	NESTA×Technogym スペシャルセミナー 「明日から使えるマシン指導	株 不二夫 ** →はがきを使ったナイショの人脈構築術◆ ボーニ夫 ** ・ジイッター・ブーグル&ハガキで一歩先の セルフランティング ホ	清水 忍 「教え方・説明の仕方のテクニック」 相手に聞いてもらえるための方法
29 _目 (目)	一	NESTA×Technogym スペシャルセミナー 「明日から使えるマシン指導 テクニック・テーマ:姿勢」 〜キネシスメソッド〜	林 不二夫 *** ◆はがきを使ったナイショの人脈構築術◆ セルフラ・シークル&ハガキで一歩先の セルフラ・シティング 森西 美香 お客様の「胸のうち」を観察する方法 ~五感の鋭敏性を磨く~ ・ (エーソナルトレーナーとしての) カールかり ステッフアッス・キャリアを考える	清水 忍 「教え方・説明の仕方のテクニック」 相手に聞いてもらえるための方法 加藤 康子 マーケット 97%へのアプローチ 加圧を取り入れての成功
	一	NESTA×Technogym スペシャルセミナー 「明日から使えるマシン指導 デクニック デーマ:姿勢」 ~キネシスメソッド~ 第一回目(11:40~12:00) 木内 周史 第二回目(12:30~12:50)	林 不二夫 ◆はがきを使ったナイショの人脈構築術◆ ツイッター・グークル&ハガキで一歩先の セルフブランディンク 森西 美香 ※容様の「胸のうち」を観察する方法 ~ 五感の鋭敏性を磨く ~ 角田 ゆかり ステップアップ・キャリアを考える ~ 自分の強みや弱みを知り、ビーソナルトレーナーの海の バーソナルトレーナーの海の	清水 忍 「教え方・説明の仕方のテクニック」 相手に聞いてもらえるための方法 マーケット 97%へのアプローチ 加圧を取り入れての成功 飯田 潔 下肢アライメントと スポーツシューズ 夏井 満 パーソナルスタジオを 成功させた一例を Q&A で 小林 邦之 三種体型別、 パーソナルトレーニングの組み立て方
	齊藤 邦秀 NESTA×Technogym スペシャルセミ 世界最先線のトレーニング・フィットネスと日本のご 選ばれるトレーナーには訳がある ヘモデベーション・プキアクニックの導入が クロージングはまの仕組みを公開 トレーナー(指導者)のための 起業塾(基礎編) た藤 一美 パーソナルトレーナーのための集! (グループレッスンの有効活用)	NESTA×Technogym スペシャルセミナー 「明日から使うママン・指導 でキネシスメソッド〜 第一回目(11:40~12:00) 木内 周史	林 不二夫 ***	清水 忍 「教え方・説明の仕方のテクニック」 相手に聞いてもらえるための方法 加藤 康子 マーケット 97%へのアプローチ 加圧を取り入れての成功 飯田 潔 下肢アライメントと スポーツシューズ 夏井 満 パーソナルスタジオを 成功させた一例を Q&A で

さあ、次の自分へ!



接客スキルアップスキルアップ応援特集



新規OPENのクラブや業務拡大企業など、盛り沢山!! 最先端の現場でスキルアップを目指す方にオススメの情報をお届けします!

P38~ / 求人 接客スキルアップ応援特集 P43~ / 養成 求人

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… www.fitnessjob.jp ヘアクセス、または フィットネスジョブ

検索

==

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、福岡

名古屋、横浜、

柏、浦和、宮城

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ー 職 種 名 正社員·契約社員 業務形態

(試用期間あり) 加圧パーソナルトレーニング指 什事内容 導、その他、これに関連する業務

募集人員 数名

応募資格 ングやビューティに興味 トレー 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

勤務時間 9:00~22:00

(シフト制 実働8時間)

В 週休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 どフィットネス指導経験者優遇 交通費

(月額20,000円以内まで) 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 研修制度

-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 ください

株式会社 ジーズニューコンセプト

-ボンビュービル6F mail:recruit@gnewc.ip

加圧トレーナー(パーソナルトレーナー)大募集

「研修システムが充実しているので、良かったです」▶パーソナルトレーナー

東京都内、名古屋(栄)店、 福岡(天神)店、横浜市(数店舗) 急募

加圧資格講習開催

(どの地域・場所でも可能です)

加圧資格講習を承ります。

スポーツトレーナー

パーソナルトレーナー、整体師、

エステシャンなどを対象とした

まずは、お気軽にご連絡ください。

講師担当は加圧トレーニング教科書

調即担当は加圧トレーニング教科音 「加圧トレーニングの理論と実践」の執筆者が担当 **KAATSU TRAININGのロゴマークは(繰りやウスポーツブラザの登録商標です。 **加圧トレニングは(繰りトウスポーツブラザの商標です。

加圧講習を開催いたします。

加圧業務委託先『募集!

「やりがいのある仕事だと感じています」▶元∃ガインストラクター

加圧資格代、会社が全額負担!

フロント希望の方も募集中

営業スタッフ募集<正社員> *男女問わず

仕事内容・スポーツウエア、用品等の卸売

主にスポーツクラブを対象にした ルートセールス

労働時間 週40時間 目: 调休2日 与 : 当社規定による

青山学院大学内フィットネスセンター 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

種 ①フィットネスコーチ、ストレングスコーチ、 アスレティックトレーナー研修生 ②グループエクササイズスタッフ(エアロビクス、ヨガなど)

容・学生、教職員、選手へのトレーニング指導

柔道整復師、管理栄養士、トレーニングコーチ、エアロビクスインストラ クターなど在籍。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。

東京都港区六本木7-18-12 TEL:03-6804-1446 担当:横山

大阪



オーディション情報

インストラクタ-オーディション開催

開催日 2010年**7月31**日(土) 11:30 START 会場 OASIS 心斎橋店

PAINING

■応募締め切り

7月15⊟(未)

エントリーシート必着

1次審查:書類選考 2次審査:実技

※1次審査の結果は7月23日頃 までにご連絡いたします ※開催は変更になる場合が ございます

■募集カテゴリー

・エアロビクス ・アクアビクス

・DDDワークアウトシリーズ

※ダンス・ヨガのみの募集はありません。

■応募方法

エントリーシートに写真を添付し郵送

エントソーン一トに与具を添竹し郵送 ※応募は必ず指定のエントリーシートをお使いください ※エントリーシートは弊社HPよりダウンロードできます ※写真は必ずバストアップのものをご用意ください ※履歴書は名次審査対象の方のみご用意いただきます ※お送りいただいた写真は返却致しかねます。予めご了承ください。 ※オーディション料金:1.500円(税込)

パーソナルトレーナー 養成コース開催します。

オアシス 養成コース

検索

(株)東急スポーツオアシス プログラムサービス係

〒154-0023東京都世田谷区若林1-18-10 みかみビル8F 受付時間:10:00~17:00(土日·祝除く)

TEL:03-5433-0157 http://www.sportsoasis.co.jp

I-Real mobileに登録するとオアシスで開催する「オーディション情報・養成情報・研修情報」などをメールにてお届けします。 ここから申し込みも可能です。登録方法は、http://www.sportsoasis.co.jp/mobile/i-real/ ヘアクセス、またはQRコードより手続きを行ってください。



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NEXTモバイルでもご利用いただけます。 NEXTモバイルはP.37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。

すべてはインストラクターの 自己実現のために

For the instructor's self-realization

日曜·平日夜 指導可能 インストラクター優遇!

京都·滋賀·大阪·兵庫



笑顔と感動の創造

creating

VIVA!

スイミングスタッフ 大歓迎!

職 種 名

仕事内容 店舗運営業務全般(スイミン グ指導、ジム・スタジオ指導、

セールス、マネジメント等) 京都、滋賀、大阪、兵庫 8:00~23:30 シフト制

※営業時間は店舗により異

В

勤務地

勤務時間

シフト制 経験・能力等を考慮し、当社 給与など

規定により優遇致します

賞与年2回·昇給年1回、各 種手当あり(役職手当・自己 啓発手当:家族手当:通勤 手当)各種社会·労働保険 完備、退職金制度あり、制

服貸与

研修制度 『指導力とマネジメント力の 両立』を軸とした充実の社内

研修制度があります

応募方法 履歴書(写真貼付·希望職 種明記)と職務経歴書を下 記連絡先へお送り下さい。

書類選考の上、後日面接日 を連絡致します



株式会社ビバ

T600-8302

京都市下京区新町通五条下る 蛭子町107番地3 京都長谷ビル4階 TEL 075-344-7210 採用担当:古川

「あらゆる人にスポーツ・フィットネスの 素晴らしさを伝えたい!」

そんなあなたの情熱、ビバで活かしませんか?

私たち、株式会社ビバは、「笑顔と感動の創造~creating VIVA!~」の経営理念のもと、 地域にスポーツ・フィットネスを広め続けている創業37年の地域密着企業です。 京都を中心に11施設を運営しており、このたび業容拡大につき、新しい仲間を募集します。

> 若手にチャンス! ブ 日本一のジムスタ型クラブを







全国



******FITNESS **BIG BANG** SPORTS CLUB

目指し若い力を募集します! 私たちは、お客様からありがとうと言っていただけるクラブを目指し 信頼されるスタッフが清潔な施設・良質なサービス・望む成果を提供し

地域の笑顔と健康づくりに貢献します

フィットネスインストラクター(支配人候補)

仕事内容 ①フィットネス部門のマネジメント②マシンジム、プールでの接客指導

募集人員 若干名

応募資格 ①経験者優遇

②スタジオレッスン、マシンジム指導歴、スイミング指導暦のある方優遇

ゲオフィットネス郡山(福島)、ビッグバンスポーツ新所沢(埼玉)、ビッグバンスポー ツ旭(千葉)、ビッグバンスポーツ銚子(千葉)、ビッグバンスポーツ小倉(福岡)、ゲ オフィットネス青森浜田(青森)、ゲオフィットネス秋田広面(秋田)、ゲオフィットネス 富士(静岡)、ゲオフィットネス可児(岐阜)、ゲオフィットネス津(三重)、ゲオフィット ネス桑名(三重)、ゲオフィットネス福知山(京都)、ゲオフィットネス小倉南(福岡)

※正社員の勤務地指定はできません

※店舗指定契約社員は募集していない場合があります 月間168~176時間の店舗営業時間内フレックスタイム制 勤務時間

週休2日 В

給与など スキル・経験により応相談

交通費、社内規定に準じて支給。社保完備。有給休暇あり

研修制度 社内研修あり

応募方法 メールにてご応募のうえ、履歴書・職務経歴書を株式会社ゲオディノスまで郵送



株式会社ゲオディノス 〒486-0918 愛知県春日井市如意申町5-11-3 ゲオ春日井店3F 株式会社ゲオディノスフィットネス事業部 採用係 TEL:0568-33-3770 mail: recruit.geofitness@geonet.co.jp

求人神奈川

オーディション開催 新店舗で活躍しよう!

エアロビクス、ステップ、アクア ビクス、ホットヨガ、フラダンス 系、ラテンエアロビクス、ベリー

ダンス、ZUMBA、他 н ①7月12日(月) 14:00~16:00、16:30 ~18:30 ②7月15日(木)

18:00~20:00 ご都合が合わない方は、 お気軽にご相談ください。

①ハイパーフィットネスクラブ新 開催場所 ライ・ハーショットネスソフノ新 百合ヶ丘 川崎市麻生区万福 寺1-15-15(小田急線「新百合

ケ丘」駅徒歩3分) ②フィットネス& スパあすウェル 青葉台 横浜市青葉区青葉 台2-6-8(東急田園都市線「青 葉台 | 駅徒歩3分)

実技、筆記、面接

応募方法 電話連絡後、履歴書に下記項 目をご記入の上、ご送付くださ い。追って案内書を送付いたし ます。【指導歴・指導可能プロ グラム・志望動機・オーディショ ン希望日時】

フィットネス&スパ あすウェル中央林間 予約センター

【送付先】〒242-0007 大和市中央林間3-5-11 野崎ビル3F 【連絡先】

6月25日~30日

TEL:044-966-8746 担当:井上

7月2日~

TEL:046-271-6781 担当:井上·狩野



東京·神奈川·埼玉

フィットネスジョブアクセスNo. N4017A www.fitnessjob.jp

パーソナルトレーナー 加圧トレーナー大募集!

今ある技術をアスリエで発揮してみませんか?

アスリエ12店舗では、あなたの技術を必要としています!

職 種 名 パーソナルトレーナー

加圧トレーナ・

萬 集 人 昌

若干名 トレーニング指導歴1年以上、 応募資格 公的資格(NSCA、CPT、 NESTA、CPT、それに準ずる ものなど)、救命救急法の資格

をお持ちの方

勤務希望店舗に直接ご連絡く 給与など 応募方法

※本社での受付は出来かねま す。あらかじめご了承ください。

勒務地 アスリエ12店舗 品川区/旗の台店 【東京】

03-5702-4848 江戸川区/一之江店 03-3651-4848

【神奈川】 川崎市/鷺沼店 044-853-0001 川崎市/生田店 044-931-4848 横浜市/あざみ野店

045-532-3355 横浜市/大倉山店 045-533-4848 相模原市/相模原店

042-754-4848 さいたま市/与野店 【埼玉】 048-833-8282

所沢市/所沢店 04-2925-3535 富士見市/鶴瀬店 049-268-7575 熊谷市/熊谷店 048-525-6363 鴻巣市/鴻巣店

048-540-4848 歩合制の業務委託契約 (売上80%)







スポーツスパアスリエ (株式会社文教センター)

HP: http://www.athlie.ne.jp [お問合せは各店舗に]

N4016A www.fitnessjob.jp

株式会社オーエンス トレーナー・プールスタッフ大募集!!

明るい笑顔とガッツのある方大歓迎! 夏の短期アルバイトも大歓迎!

安心の公共施設で楽しく働きながらスキルアップが図れます。 健康の喜びを伝える心のこもったフィットネスを目指します。

職種名 仕事内容

トレーナー・プールスタッフ ①~③トレーナー・プールスタッフ 勤務時間

④プールスタッフ(短期) ⑤介護予防運動教室指導ス タッフ(健康運動指導士の方)

募集人員 15名

勒務地

⑥屋外での運動指導 日赤(水上安全救急法)救助員、 応募資格 健康運動指導士·実践指導者

優遇

①ウェルネスエイジ(新宿) ②小岩アーバンプラザ(江戸川区) ③大森スポーツセンター(大田区) ④都内各所・横浜市内各所の公共

プール ⑤台東区内公共施設

給与など

研修制度

応募方法

⑥さいたま市内(見沼区・岩槻区) ①~48:00~22:30の中で4~8 時間

(5a) 10:00~12:00, b) 13:30~ 15:00(指導時間)

610:00~12:00 シフト制による

①~④時給850~1,100円 ⑤日給4,500円~

⑥日給4,000円~ 交通費支給·制服貸与·社員登 遇 用制度あり

> 事前研修あり(時給800円) 電話もしくはメールにて連絡後 に履歴書を郵送して下さい。







O:O-ENCE 株式会社オーエンス スポーツ事業部

〒104-0045 東京都中央区築地4-1-17 銀座大野ビル9F TEL:03-3544-1551 FAX:03-3544-1560 担当:加藤、鳥村 求人

神奈川



逗子スポーツクラブ 正社員募集! 体操指導・スイミング・マシンジム・ エアロなど指導経験者募集!

~地域密着型のアットホームなスポーツクラブです~ 経験やスキルによって優遇致します。

逗子スポーツクラブは、創業27年の地域に密着した小規模・利便性の高いスポー ツクラブです。スイミングスクールでは、ベビーから成人水泳の他、水中歩行・腰痛 水泳など、多くのプログラムを皆様に用意しています。また、スタジオプログラムや カルチャークラスでも子供から大人まで楽しめるレッスンを用意。お客様と一緒にト ニングや会話を楽しみませんか? 今年度より子供体操クラスも新設しました。 又、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。会社と共に成長しましょう。

職 種 名 ①逗子スポーツクラブ(体操・ス 勤 務 地 ①神奈川県逗子市

イミング・店舗スタッフ)

※女性限定

①正社員・契約社員・アルバイ 募集形態

ト・パート②アルバイト・パート

若干名

勤務時間 ①8:00~22:00交代制 ②9:00~20:30交代制

日 年間105日 給与など 当社規定による

福利厚生、社会保険

研修制度 有り

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

アルバイトスタッフも随時募集中!! お気軽にお問合せ下さい



②神奈川県葉山町

②B-line(マシン指導スタッフ) 資格など 資格者優遇 仕事内容

①体操指導・スイミング指導・マ

シンジム指導②マシン指導



株式会社逗子スポーツクラブ

〒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:辻、雑賀(さいか)、宇田川

求人

東京

N4021 A www.fitnessjob.jp

新しい健康サポート施設 【D-LAXサロン・コンピニフィットネス】 スタッフ募集!! 初心者の方でも熱意があれば大歓迎

PFJトレーナー学院(研修制度)にて、コンビニフィットネススポーツトレーナーの資格が、無料で取得できます

ーナー・マネージャー幹部 アルバイト、正社員、契約社員

募集形態 募集人員 2~3人

平日9:30~21:00 勒務時間

土曜日9:30~19:00 ※シフト制(シフト応相談)

日曜·祝日·土曜日隔週 日 給与など 当社規定による

経験者優遇·交诵費 (最大20,000円迄/月)

勤 終 地

資格など

仕事内容

応募方法 電話、またはフィットネスジョブ からご応募下さい。 日暮里(日暮里駅より30秒)

①トレーニングの知識、指導の 経験がある方、スポーツマッ サージできる方優遇②アルバイ

ト週3回以上③年齢20歳から 40歳位まで

①トレーナ業務②受付、手続き 業務③その他営業

株式会社プロフィットジャパン D-LAX・コンビニフィットネス日暮里

〒116-0013 東京都荒川区西日暮里2-18-7 三友駅前ビル5・6階 mail:yamanoi@profitjapan.co.jp TEL:03-5615-2031 担当:山野井

求人

東京



Body Director 業務拡大につきパーソナルトレーナー募集!

【正社員】募集です

パーソナルトレーナー【正社員】 パーソナルトレーニング指導 職種名 仕事内容

墓集人員 2夕 指導経験者 **広芸資格** タバコを吸わない方

勤務地

【表参道·外苑前駅より徒歩4分】 青山通り沿い、ブルックスブラ ーズ向かい。

勤務時間 9:00~22:00

(実働8時間、シフト制) н 応相談

給与など 当社規定による 交通費支給 遇 研修制度

履歴書(顔写真あり)を連絡先 応募方法 住所までお送り下さい。



株式会社フィットネスアンドコミュニティ

director 〒107-0062 東京都港区南青山3-8-37 第2宮忠ビル4F http://bodydirector.com/ TEL:03-6440-0505

求人

東京



LIBERTYHILL GROUP スタッフ募集

スポーツクラブの 想像を超えます。

給与:900~1500円(研修時850円~) 勤務地:自由が丘、他 職種:スポーツ施設でのアテンダント業務 ※社員登用有 応募方法:フィットネスジョブもしくはお電話にてご応募ください。

LIBERTYHILL リバティヒル

株式会社リバティヒル 03-3723-8781

152-0035 東京都目黒区自由が丘3-17-1 www.libertyhill.co.jp

神奈川

N4020A www.fitnessjob.jp

明治スポーツプラザ 『アクア鶴見』スタッフ募集

明治製菓100%出資「ザバス」「アクア」の店舗名で フィットネスクラブ・スイミングスクールを運営しています。

「運動・スポーツ」に明治製菓の持つ「食と栄養」のノウハウを活用。 「食とスポーツの融合」をビジョンに掲げてフィットネス市場に独自性と 存在感を確立していきます。

職種名

①スイミングスタッフ ②ジムスタッフ

①スイミングスクールコーチ(マ 仕事内容

タニティ・ベビー・幼児・児童・成 人)、プール監視など ②マシンジム指導、グループエ

クササイズ指導、安全監視など 若干名

募集人員 ①子供が好きな方、水泳が好きな方 応募資格

②平日15:00~ 十日勤務できる方 ※①②ともに長期働ける方 勤務地 横浜市鶴見区

(JR鶴見駅より徒歩3分) シフト制(平日:8:30~23:00/土曜: 勤務時間 9:30~23:00/日曜・祝日:9:30~

20:00)、勤務時間・日数応相談 応相談(休館日:毎月15・30・31

夏季/年末年始) 給与など 時間給850円~(研修期間中

> 深夜手当有·各種指導手当有 社員·契約社員登用制度有、交

通費全額支給、制服貸与 ショップスタッフ割引有、施設利 用可

800円), その他 十日+30円・

研修制度 社内研修制度有(未経験の方 も安心してご応募ください) 応募方法 まずはお電話またはメールにて

ご連絡ください







株式会社明治スポーツプラザ アクア鶴見

〒230-0062 神奈川県横浜市鶴見区豊岡町9-11 HP:http://meijisp.jp TEL:045-574-2074 担当:若林 mail:satoshi_wakabayashi@meijisp.jp

フィットネス業界の人材バンク! 求職者(社員、アルバイト、短期、フリー)の登録大募集!! 弊社契約先ジムトレーナー同時募集中(社員登用有り)

求職者に弊社契約先(業務委託・派遣)で勤務もしくは、 求人企業を紹介する形で就活をサポートします。(費用一切不要) 企業の安定した人材確保のサポートをいたします。(業務受託・派遣・人材紹介)

【登録】

求人

①運動指導員②受付 職種名

①体育系学校卒業者もしくは経 験者

②不問

電話(10時~15時)または、メー 応募方法

ルでご応募ください

厚生労働省許可企業 派遣届出番号 **特13-310949** 職業紹介許可番号

13-1-304601

【求人】 職種名 資

ジムトレーナ ジムトレーニング指導

若干名 募集人数 交通費支給

時給1,000円

アルバイト(社員登用有り) 応募資格 体育系学校卒·経験者、週2日

固定勤務

勤務地 応募方法 ルでご応募ください

猿楽トレーニン ングジム(代官山) 8:30~21:30 シフト制 電話(10時~15時)または、メー

株式会社フィットネス・サポート

E-mail:f.support@mx10.ttcn.ne.ip

〒206-0033東京都多摩市落合1-5-1 グリムコート406 TEL:042-338-9661 FAX:042-338-9666

東京



Sports&Relaxation Club スパ白金

トレーニングジムスタッフ大募集!! 都心にして都内最大級のフィットネスクラブで働いてみませんか?

ゆとりのあるキレイな施設内に最新機種のマシンを配置し、

地域のお客様の健康をサポートしていきます。充実した運動施設が利用できます!

港区白金台の好立地で、営業27年の実績を誇る老舗フィットネスクラブです。 ウハウを兼ね備えた、モチベーションの高いスタッフと一緒にクラブを盛り上げていきましょう。 あなたのやる気、お待ちしています!!

トレーニングジムスタッフ 職種名 (①アルバイト②契約社員)

インストラクター・トレーナーの補助 仕事内容 からインストラクター業務まで

墓集人員 若干名 勒務地

スパ白金

東京都港区白金台1-1-18 交通/東京メトロ南北線・都営三 田線【白金台駅】出口2番より徒 歩3分

勤務時間 ①1日5時間、週3~4日勤務

②1日8時間(実働7時間、休憩1 時間)、週5日勤務

В ①シフト制②完全调休2日制、夏 期休暇(お盆の翌调月曜日~木 曜日)、年末年始休暇(12月30日 1月2日)

給与など 時給930円~1250円 ※研修期間(最長3ヶ月)①900円

②1100円 ※その後、自己研修などにより

昇給・昇格制度あり ※平日20·00以降, 十日祝日勤 務は時給①+50円②+100円 ·22時以降、時給25%UP

待

社会保险完備(②のみ) 制服 貸与、交通費全額支給、施設無 料利用可、契約社員登用有り

研修制度 初期研修有 応募方法

電話又はF-mailにてご連絡くだ さい。後日電話にて面接の日程 をお知らせします。

※面接時は写真貼付履歴書を 持参ください









株式会社ダイヤモンド・アスレティックス

〒108-0071 東京都港区白金台1-1-18 TEL:03-3444-5811 FAX:03-3444-5817 HP:http://www.spa-shirokane.com/website/ 【担当】フィットネス・マネージャー:渡邉(ワタナベ)

NEXTの求人情報は モバイルも充実!





求人 大阪



女性の身体をトータルサポート コンディショニングトレーナー募集!!

完全マンツーマン、コミュニケーション第一! の小さなお店なので 一人ひとりの身体の悩みに真剣に向き合う姿勢

仕事内容 手技による体の調整・ストレッチ・

コアトレーニング・ボディケア・ マッサージ等

男性:若干名(爽やか系男子大 墓集人員 歓迎)/女性:若干名

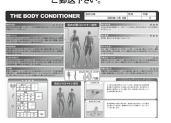
パーソナルトレーナ・ ※ピラティス有資格者優遇

勒務地 大阪地下鉄 御堂筋線心斎橋 駅 徒歩1分

勤務時間 11時~23時 シフト制 給与など 時給:900円~

(研修期間3ヶ月/800円) 交通費支給(上限あり)

まずは電話連絡の上、履歴書 (写真添付)を下記の住所まで ご郵送下さい。





応募資格

ゼロワンコーポレーション有限会社

〒542-0086 大阪市中央区西心斎橋1-10-4エースビル6F zero one corporation TEL:06-6282-0808 FAX:06-6282-0822 担当:下荒神(しもこうじん)

東京·神奈川



加圧トレーナー、業務拡張に伴い、急募。

国分寺店、鎌倉由比ガ浜店 同時募集。加圧資格所有者歓迎!

大手フィットネスジムと提携するに付き、オープニングスタッフを募集します。 明るく楽しい環境で、一緒にお仕事しませんか。女性トレーナー大歓迎。

職種名 ①店舗スタッフ ②パーソナルトレ

①正社員·契約社員 募集形態

②フリー

墓 生 人 昌 3~5名

10:00~22:00 勤務時間 シフト制・実働8時間

②1日4時間以上 週3日位働ける方

В 年間105日 (実働1日8時間の場合) 給与など ①200.000円~

社会保険完備 遇 交通費支給 制服貸与 計員寮に入居制度有 (単身者用)

研修制度 応募方法

下記連絡先までお電話の上、履 歴書(写真貼付)をご郵送くださ

②時給850円+歩合給

勤 務 地 国分寺他都内及び神奈川

仕事内容 加圧トレーニング指導



株式会社花沢コーポレーション ラウレアスタジオ

〒185-0021 東京都国分寺市南町3-23-11 花沢ビル4階 採用担当:小宮 TEL:042-323-0111



埼玉



ヒューマンスイミングスクール スタッフ大募集!

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。

職種名 【正社員・アルバイト】①スイミン グ指導員②フロントスタッフ 【フリー】 ③チアダンス・アクア

系・骨盤体操など 募集人員 若干名

ヒューマンスイミングスクール・みさと 勒務地 勤務時間 【正社員】10:00~22:00の間 フト勤務実働8時間 【アルバイト・フリー】

時間曜日応相談 В 【正社員】週休2日制 【アルバイト】応相談

給与など 社内規定に準じ、経験、能力考 慮して優遇いたします

遇 交通費支給(社内規定範囲)、 制服貸与

社員研修(基本研修、実務研修) 研修制度 電話連絡後、履歴書写真付き持 参ください。





株式会社ヒューマンスポー

〒341-0004 埼玉県三郷市上彦名232 TEL048-949-7227 mail:infomisato@human-swimming.ip

http://www.human-swimming.jp

さあ、次の自分へ!

IEXT 養成



応援します! スキルアップ

養成

神奈川





高齢者体力つくり支援士資格検定講習会

~高齢者の健康づくりを、運動を通じて専門的にサポートする指導者を育成します~



講師



竹尾吉枝 NPO法人 1億人元気運動協会·会長



田中喜代次 筑波大学大学院·教授



石井直方 東京大学大学院·教授

開催日程

2010年7月31日(土)~8月4日(水)全5日間

※最終日に検定試験を実施いたします

字 高齢者運動・健康支援の第一線で活躍されている講師を迎え、高齢者に対する最適且つ的確な運動指導(生活支援) のあり方を学び、即実践で役立てることができるような講習内容で構成されています

※資格有効期間は4年間(更新制)です。

会 場 横浜市スポーツ医科学センター他

講師田中喜代次·石井直方·竹尾吉枝他

料 金 12万円(税込)※登録料別途

主催団体 財団法人体力つくり指導協会

申込期間 2010年6月1日(火)~7月9日(金)

第17回開催日程決定!

開催日程:2011年2月26日(土)~3月2日(水) 申込期間:2011年1月5日(水)~2月4日(金)



財団法人体力つくり指導協会高齢者体力つくり支援士事務局

申し込み・問い合わせ先

〒136-0072 東京都江東区大島1-2-1 ザ・ガーデンタワーズ サンライズタワー1階 TEL:03-5858-2100 mail:infodesk@sien.gr.jp HP:http://www.sien.gr.jp/ 担当:佳山/加藤

養成

「パートナーストレッチセミナー」開催!

2010年7月21、28日 計2回開催!

8月に外苑前にオープンのフィットネスサロンにて、 現在パーソナルトレーナーとして活動している方を対象に、 サロンのメインプログラム「パートナーストレッチ」のセミナーを 開催致します。

開催日程

実践を重視した実技講習内容です

E [‡]	・「パートナーストレッチ」の考え方と施術の始め方・頚部(整体術&ストレッチ方法)~仰臥位 (下半身のストレッチ方法) ~仰臥位(上半身のストレッチ方法)	【受付期間】 6月17日 ~ 7月17日迄
E	・仰臥位、側臥位、伏臥位 (上半身のストレッチ方法及び全身の整体術) 〜座位(ストレッチ方法) ・「パートナーストレッチ」施術の終わり方	【受付期間】 6月17日 ~ 7月26日迄







【集合】13:20【開始】13:30~16:30
外苑前フィットネスサロン
2日:7,000円(税込) 1日:3,500円(税込)
松井薫 国土舘大学理工学部健康医工学系非常動講師、 任天堂「WiiFit」トレーニング監修 町田晋一 陸上自衛隊 非常勤体育講師
「パートナーストレッチ」 WGオリジナルテキスト(写真つき)
・タオル ・筆記用具 ・動きやすい服装(ジャージ等)

ウェルネスガーディアンズ事業部

キングバン株式会社 〒101-0041 東京都千代田区神田須田町1-10 TEL:03-5296-3070 FAX:03-5296-3076 メールでのお申込み▶machida@wellnessguardians.com 担当:町田・萩元まで

養成

東京·大阪

フィットネスジョブアクセスNo. N4032Y www.fitnessjob.jp

"走り方"を「伝える」、「教える」、「学ばせる」 ジョギングインストラクター資格認定講座

パーソナルトレーナー、フィットネスインストラクター必見。 生涯スポーツとしての'走る'をゼロから指導する インストラクター養成の講座&資格認定

走ることが教えられない。走りの専門家でないことにお悩みのあなた。 走るのは運動の基本!シンプルに考えれば伝えられる! ジョギングインストラクターはそんな資格です。運動・スポーツの基本である歩く、走るを分解 して個人、集団にわかりやすく指導できるまでを学びます。

東京 ジョギングインストラクター2級講座 -

【会場】協会事務局(半蔵門オフィス/皇居周辺)

大阪 ジョギングインストラクター2級講座

第2期 ●2日間集中コース 8/8、22(日曜日) 9:00~17:00 【会場】エル大阪(大阪府立労働センター:大阪府中央区)

いずれも認定試験あり

受講資格:20歳以上の健康な方。走力やランニング歴は問いません。 講座受講費用:99,975円:テキスト代・認定試験及び登録料込





(社)日本ライフタイムスポーツ協会 mail:info@lifetime-sports.jp 〒102-0092 東京都千代田区隼町2-12 藤和半蔵門コープ208 (有)スポーツネットワークサービス内 TEL:03-6661-8969 FAX:03-5211-5219

本講座はランニング教室を展開する(有)スポーツネットワークサービスが運営しています。 申込みはホームページからhttp://lifetime-sports.jp

養成

東京

N4031 Y www.fitnessjob.jp

ROYAL PILATES STUDIO 第1回スタジオアコア養成スクール・A・CORE ブラッシュアップワークショップ

リミディアル・ピラティス 開催のお知らせ

日時 7月17日(土)13:00~19:00

神村尚人先生 (理学療法士)

内容 リミディアル・ピラティス

参加費 15,750円 定員 20名



基礎的な姿勢検査法、及び背骨・骨盤に関わる疾患の基礎的知識と ピラティス(マットワーク)におけるアプローチについて学びます。

ドレアス・レイネケ氏による特別講座バレエ・ピラティス 8/14(土)・15(日) に開催予定!

監修 ドレアス・レイネケ (Dreas Reyneke)

英国のピラティス指導やバレエピラティスの第一人者。1973年、 英国でピラティスのためのスタジオを開設し先駆的な活動を始め る。クラシック・バレエからモダンダンスまで、幅広い知識を生かし 活躍。ロイヤル・バレエ団のダンサー、世界的な俳優などから幅広 く信頼されており、現在も多くの人たちを指導している。

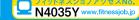
詳しくはスタジオアコアまでお問い合わせください。

ROYAL PILATES STUDIO $A \cdot C O R E$

株式会社アコア

〒107-0062 東京都港区南青山5-5-2 3F URL: http://www.a-core.net TEL:03-5468-0475 FAX:03-5468-0476 養成

東京·愛知·大阪·鹿児島



お客様も指導者も生涯現役を助ける、頑張らない運動指導 フットセラピーとコンディショニングの基礎を習得できます

冷え、肩こり、腰痛など、誰もが感じやすい日常の不調を改善できるレッスンを 作れるようになる講習会です。

コース名称 コンディショニングインストラ

ター認定講座(エアロフット資 格認定講習会)

認定団体 AFFA、JAFA、健康運動指導 士、健康運動実践指導者

開催日時 東京 7月25日(日)26日(月) 鹿児島 7月31日(土)8月1日(日) 東京 9月12日(日)13日(月)

東京 11月7日(日)8日(月) 大阪 11月6日(土)7日(日) 名古屋 11月13日(土)14日(日)

NCA認定スペシャリスト ¥52,500(稅込) 資格認定団体

特定非営利活動法人 日本体 調改善運動普及協会(NCA)

株式会社ハースコーポレーション スクール事業部

謹

TEL:03-5717-9852 mail:s@e-hearth.co.jp HP: http://www.e-hearth.co.jp

締め切り 株式会社オフィス・ニーズ TEL:078-766-6601(担当:湯浅)

mail:info@office-needs.com HP: http://www.office-needs.com

心のスキルアップで、「また逢いたい」指導者になる。

お客様が望む成果をあげ、選ばれる指導者になる、行動変容に導く方法を学びませんか?

内

開催時間

容

養成

愛知

N4036Y www.fit

この夏名古屋が暑い!! パワーアップセミナー2010

ダイエットにツボ そしてラテンだ!! FPC(棒)も!!

本当に痩せたい方に目から鱗の情報ゲット。東洋医学?ツボって本当に効くの? ツボと運動連鎖の関係は興味津々、納得、得する知識満載 4人のインストラクターの 楽しいFPCリレーレッスン。ラテンには、第1人者のインストラクターが登場!!

平成22年8月1日(日) 愛知県スポーツ会館 会 場

第5競技場

山口節子(愛知医科大学 運動 療育センター管理栄養士)、安田 眞明(活動舎院長)、金子智恵 (相)ハートアンドボディコネクショ ン代表他)、藤原葉子(健康支援

エクササイズ協会会長他)他 ①成功するダイエット(間違ったダ イエットを指導しないために)②指 導がとにかく楽しくなるツボ学③ **Functional Prop Conditioning** 4Latin Express con Salsa(ラ テンエキスプレスconサルサ) 3本セット 8.500円(税込)~ 金

NPO法人 健康支援エクササイズ協会

〒458-0805 愛知県名古屋市緑区大清水二丁目1609番地 mail:afujiwara@kenkoshien-npo.com TEL:052-387-5635 担当:事務局 藤原

料

MAGAZINE スイミングマガジン

日本で唯一の水泳専門誌。

トップスイマーからビギナー







毎月11日発売 定価780円 (税込)

分かりやすい技術特集&大会リポートのみならず、 主要大会のデー -タが一目で分かるスイマガ記録室など 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 #議料 半年間6冊分 4,680円(税込) FAXで **10**0120-594134

※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。

(株)ベースボール・マガジン社

東京

大阪

■体験講座

3日(土)・4日(日)

メンタルパワーパートナー®養成講座

メンタルパワーパートナー®養成講座

大阪会場:2010年7月11日(日)、

①【プラクティショナーコース】

大阪会場:2010年7月2日(金)・

大阪会場:2010年9月6(月):7日

(火)/10月11(月)・12日(火)/

8月8日(日) 料金:3500円

②【マスタープラクティショナ

11月22(月):23日(火)

養成

コース名称

開催日時

Ч N4034Y ∞

N4033Y www.fitne

10:00~18:00

※早期割引あり

定員となり次第

信頼関係構築方法/行動変容、

コーチング技術/言語と神経、

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

①73.500円(テキスト・認定料込)

②183,000円(テキスト・認定料込)

森西 美香

スポーツシューフィッター養成講座開講! 「足」、「靴」、「インソール」のスペシャリスト養成の講座&資格認定

スポーツインストラクターやトレーナー、スポーツ用品販売、又は治療に関わる様々な業務に従事する 人ボーツ1ノ人トアフソダードトレーノ 、ハ・フノカロロ城ル、ヘルクは水に成けなが、シネルバート 皆様を対象に、正しいスポーツシューズ選び、スポーツ陰害の予防や競技パフォーマンスの心 増進にも貢献するスポーツインノールの成形技術を修得する為の第1ステップの認定講座です。

SSS(スポーツシューズスペシャリスト) 認定資格講座(2日間)

平成22年 第2期 8月21日(土) 14:00~20:00 22日(日) 10:00~16:00 ※医療系科目未履修者の為の基礎講習を 8月21日(土)10:30~12:30で特別開講します

中野サンプラザ 研修室 25名(先着受け付け順)

講習会要項・受講申し込みは ウェブサイトをご参照ください

■問い合わせ (株)アスリートギャラリー TEL:03-5207-6036 FAX:03-5207-6037

日本フットトレーナー協会 | 検索

of Foot Trainers 〒101-0065 東京都千代田区西神田2-7-5 竹内ビル1F

NPO法人 日本フットトレーナー協会

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

■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

®# 03-3372-6251 FAX 03-3372-6250 email bhhd@mxd.mesh.ne.ip

特定非営利活動法人 日本トレーニング指導者協会

2010年度養成講習会開催決定!!

昨年度 まで

→般科目:6日間

専門科目:6日間 計:12日間72時間



一般科目:2日間 専門科目:2日間

計:4日間31時間

+ワークノート提出

昨年までの講習会と比較して、大幅に日程が短縮となりました。 遠方の方も、長期の休みをとらずに受講が可能です♪

一般科目 8月 7日(土)・8月 8日(日) 52,500円(税込)

※トレーニング指導者テキスト(理論編)、ワークノート(一般科目)代込み

専門科目 8月28日(土)・8月29日(日) 57,750円(税込)

※トレーニング指導者テキスト(実践編)、ワークノート(専門科目)、模擬問題集代込み

【JATI-ATI資格取得までの流れ】 ※養成講習会・認定試験のお申込みには、当協会の個人正会員であることが必要です。

- ★JATI-ATI: 一般人からトップアスリートまで、あらゆる対象や目的に応じて科学的根拠に基づく適切な運動プログラムの作成と指導ができる専門家であることを証明する資格。
- ·養成講習会一般科目
- ・ワークノート (一般科目) 提出 ≪2日間·8領域10科目·15.5時間≫
- ·養成講習会専門科目
- ・ワークノート (専門科目) 提出 ≪2日間·5領域11科目·15.5時間≫

2010年10月3日(日) • 2011年3月13日(日)

JATI認定トレーニング指導者 認定試験(一般科目・専門科目)

1科目: 21,000円(税込) /2科目: 31,500円(税込)

資格取得 JATI-AT

- ◎特別聴講制度として、養成講習会において1日単位での聴講が可能です。(別途お申込が必要です)
- ◎現在、お持ちの資格の種類によって、養成講習会・ワークノートの提出が1科目または両科目免除となるものがございます。 詳細は、当協会オフィシャルホームページをご確認ください。

r各種申請条件・詳細はJATIオフィシャルサイト、または下記までお問い合わせください! 特定非営利活動法人

【NSCAジャパン インフォメーション】

全国各地でセミナーを開催しています。詳細はこちら↓

NSCA ジャパン セミナー

検索

- 9月11、12日(土・日) 『九州シンポジウム』を福岡で開催
 - ※各種他資格(健康運動実践指導者、健康運動指導士、高齢者体力つくり支援士、 ADI/JAFA AQUA)の単位も付与されます。

誰でも登録できる『携帯用メールマガジン」 メンバー募集中です!



【About NSCA】 ~研究と現場の橋渡し役として~

- ◎世界共通の資格認定を行っています:世界52ヵ国に会員が存在し、5ヵ国語で試験を実施しています。
- ◎膨大な量の研究論文・実践報告(米国では4種類の機関誌・論文集を発行)を活用できます。
 - →会員であれば、過去のバックナンバーを含めてすべての情報を得ることができます(和文·英文は会員種別によります)。
- ◎日本でも、多数の資格認定者がスポーツ業界・フィットネス業界の最前線で活躍中です。

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



一人ひとりの方の心身の状態に適した 細やかな健康支援を行います。











8月16日(月)より 受講申込受付を 開始いたします!

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

健康運動指導士です



自分の健康は自分でつくろう。

詳細は健康ネット

使 案

慰健康・体力づくり事業財団 TEL 03-6430-9115 FAX 03-6430-9215

BASI ピラティス認定 インストラクター養成コース 9月開講(東京・大阪)

世界30ヶ国、650ヶ所以上で開催される世界基準コース

http://www.basipilates.com/ アメリカ本部

日本にも 11 の BASI ピラティス スタジオがあり、練習や コースにおけるサポート、 さらには就職サポートも充実

コース詳細

http://www.basipilates.jp/professionals.html

無料説明会の日程は WEB サイトにて!



<BASIピラティススタジオ本部>

Tel 03-5722-4161 E-Mail certification@basipilates.jp BASIピラティス



全米ヨガアライアンス 200時間認定講座

YogaWorks

9月東京初開講!!

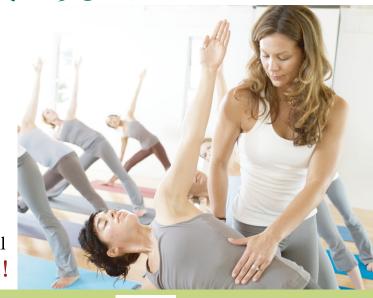
20 年以上の歴史と年間 1000 名の卒業生を輩出する 全米で最も歴史と人気のあるヨガ TTC

http://www.yogaworks.com アメリカ本部

理論的かつ実践的な指導で TTC 終了後すぐに指導ができるほどの スキルを身につけることができる。 就職サポートもあり!

コース詳細

http://www.yoga-plus.info/professionals yoga.html 早期お申込み割引あり!WEBサイト・お電話にて!







フィットネスジョブアクセス No. N4037Y www.fitnessjob.jp



Balletone 話題沸騰のBalletone に 話題沸騰のBalletone インストラクター養成コース開催!



Balletone

バレトンはダンス系でありながらバレエ・ヨガ・ピラティス・コン ディショニングの要素をバランスよくコンバインしたワークアウト として、約6年前に開発され、今やヨガやピラティスに続くマイ ンド&ボディ系の最もホットなプログラムとして、世界中で急速 に普及しています。



【参考書籍】 「シーキー」 バレトン・メソッド レタスクラブムック 井出 由起 (著) 根来秀行 (監修) ¥1,470

Schedule

地域	会場	プログラム	日時	講師
	ジェクサー・アカデミー	バレトン (ソールシンセシス)	7/16、23、30	RIKA
東京	FTPJAPAN本部	バレトンワークショップ	9/22、23	shannon
		バレトンマスタートレーナーコース	9/25、26	shannon
	コパンスポーツクラブ	バレトン (ソールシンセシス)	7/30、31、8/8	安田
愛知		バレトン (ソールシンセシス)	9/29、30、10/10	
		バレトン (ソールシンセシス)	11/29、30、12/12	
京都	FTP ピラティスアカデミー京都	バレトン (ソールシンセシス)	8/1、2、4	野村
福岡	ピラティスガーデン	バレトン (ソールシンセシス)	8/30、31、9/1	西

お問合せ・お申込み URL: http://www.balletone.net/

Balletone JAPAN Tel: 03-5352-6833 Mail: info@balletone.net

FTPインストラクター養成コース

Pilates

エクササイズ産業が成熟している現在、体幹部を安定させるという強固なセンターこそが、身体の発展と改善のための基盤となるこ とが認識されつつあります。FTPピラティスはジョセフ・ピラティス氏の伝統を引き継ぎながら約80年かけて進化してきたエクササ イズの数々を提供します。

Schedule

地域	会場	プログラム	日時	講師	
北海塔	BodySoul	ペーシックプラス 7/15、16、17、18、19 ペーシック 10/2、3、9、10、11、24 ペーシック 7/11、18、25、1、8、15 ペーシック 7/11、18、25、1、8、15 ペーシック 9月開催予定 (毎日曜日で日程調整中) ペーシック 6/27、28、29、30、7/1、2 マタニティ ピラティス 7/5、6、7、8 ペーシック 9/18、19、20、21、22、23 ペーシックブラス 9/27、28、29、30、10/1 ペーシック 10/10、11、12、13、14、15 ペーシック 7/4、11、25、8/1、8、22 ペーシック 7/19、20、21、22、23、25 ペーシック 7/19、20、21、22、23、25 ペーシック 8/22~10/17(毎日曜日) マタニティ ピラティス 10/11、12、13、14 ペーシック 8/22、29、9/5、12、19、26 ペーシック 11/20、21、23、12/11、12、23 ペーシック 11/20、21、23、12/11、12、23 ペーシック 11/20、21、23、29、30 ペーシック 11月開催予定 (毎日曜日で日程調整) ペーシックプラス 7/21、22、23、29、30 ペーシック 8/21、22、28、29、9/4、5 ペーシック 8/21、22、28、29、9/4、5 ペーシックプラス 7/11、12、18、19、8/1 ペーシックプラス 7/11、12、18、19、8/1	小出		
北/毋坦	Бойубой	ベーシック	10/2、3、9、10、11、24	山田	
仙台	PILATES BEAUTY	ベーシック	秋開催予定	壹岐	
山梨	ブルーアース	ベーシック	7/11、18、25、1、8、15	高井	
新潟	FTPピラティス アカデミー新潟	ベーシック	9月開催予定 (毎日曜日で日程調整中)	山崎	
福井	NATURAL FLOW +	ベーシック	6/27、28、29、30、7/1、2	長谷川	
	203		7/5、6、7、8	川久保	
	プライベート	ベーシック	9/18、19、20、21、22、23		
	スタジオ	ベーシックプラス	9/27、28、29、30、10/1		
		ベーシック	10/10、11、12、13、14、15]	
東京	ピラティス ガーデン銀座	ベーシック	7/4、11、25、 8/1、8、22	石川	
	SATOKO ピラティススクール	ベーシック	7/19、20、21、22、23、25	井手	
		ベーシック	8/22~10/17 (毎日曜日)	#+	
	FTPJAPAN本部		10/11、12、13、14	Mary Jayne	
神奈川	スタジオループ	ベーシック	8/22、29、9/5、12、19、26	小出	
3F+A	フカジナム ルフカ	マタニティ ピラティス 7/5、6、7、8 ベーシック 9/18、19、20、21、22、23 ベーシックプラス 9/27、28、29、30、10/1 ベーシック 10/10、11、12、13、14、15 ベーシック 7/4、11、25、8/1、8、22 ベーシック 7/19、20、21、22、23、25 レベーシック 8/22~10/17 (毎日曜日) マタニティ 10/11、12、13、14 ピラティス 10/11、12、13、14 ベーシック 8/22、29、9/5、12、19、26 ベーシック 11/20、21、23、12/11、12、23 ベーシック 11/20、21、23、12/11、12、23 ベーシック 11/20、21、23、29、30 ベーシック 7/21、22、23、29、30 ベーシック 8/21、22、28、29、9/4、5 ベーシック 8/21、22、28、29、9/4、5 ベーシック 7/11、12、18、19、8/1 ベーシック 7/11、12、18、19、8/1	村松		
浜松 スタジオヘルスタ		ベーシックプラス		12/26、27、28、29、30	
金沢	FTP ピラティス アカデミー金沢	ベーシック	11月開催予定 (毎日曜日で日程調整)	山崎	
夕十层	スタジオ・ヨギー	ベーシックプラス	7/21、22、23、29、30	赤星	
ロロ座	名古屋	ベーシック	8/21、22、28、29、9/4、5	亦生	
	CTD ピラニィフ	ベーシックプラス	7/11、12、18、19、8/1		
名古屋京都	FTP ピラティス アカデミー京都		10/17、18、24、25、31、11/1	永穂	
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	ベーシックプラス	11/7、8、14、15、28		
大阪	ヨガ ヴィオラ	ベーシック	7/1 ~ 26 木曜コース	一瀬	
八四人	トリコロール	ベーシックプラス	8/21 ~ 10/2 土日コース	//IDE	

地域	会場	プログラム	日時	講師	
		ベーシックプラス	7/17、18、19、24、25 (大阪)		
		ベーシックプラス	9/19、20、23、10/2、3]	
		ベーシック	9/4、5、25、26、10/16、17 (大阪)	天方	
広島	フィットネスプロ ジェクトA	ベーシック	10/30、31、11/6、13、14、20 (香川)		
以历		ベーシックプラス	12/12、18、19、25、26 (香川)		
		ベーシック	1/16、30、2/6、20、3/6、27		
		ベーシック	1/23、2/13、27、3/13、20、21 (山口)		
岡山	岡山	ベーシック	8/3、10、17、24、31、9/7	米林	
一一	スポーツ会館	ベーシックプラス	9/21、28、10/5、12、19	小小	
	12== . 7	ベーシック	7/3、10、17、24、31	西	
福岡	ピラティス ガーデン	ベーシック	8/13 ~ 16、8/22	받	
		ベーシック	9/19、20、23、26、10/3、10	荒川	
佐賀	マーサスタジオ 佐賀	ベーシック	9/6~12/6 毎金曜日 8/29、9/5、20、26、10/3、10、 17、24	井	



ワークショップ参加者募集中

インストラクターを目指す方、指導の幅を広げたい方、ご自身の身体にじっくり向き合いたい方、 また、アカデミーを開講し養成コースを開催したい方などなど、いつでもお気軽にご連絡ください。



全国のヨナミスポーツクラブで活躍してみませんか?

コナミスポーツクラブではパーソナルトレーナーの バックアップに力を入れております。 たくさんのお客さまがあなたの指導を必要としています!

募集職種 パーソナルトレーナー

地 域 全国のコナミスポーツクラブ※ ※一部の地域を除く

契約形態 売上按分制/業務委託契約

報 酬 売上の下限75%(初期契約時)~上限85%※2

※2 報酬率の変動内容: 売上算定期間中の半期総売上に連動し、変動する。 売上算定期間 : 半期毎(毎年①4月1日~9月30日・②10月1日~3月31日) 報酬率の更改日 : 翌半期より報酬率を更改(4月1日・10月1日)する。

交 通 費 交通費支給なし

能力要件 1.スポーツ指導歴1年以上

2. CPR関連(心肺蘇生法)資格を取得している

3. ACSM・NSCA・健康運動指導士・健康運動実践指導者などのパーソナルトレーナー関連資格を取得している

仕事内容 パーソナルトレーナー業務





運動指導者の育成処 実践能力の高い 動指導者の皆様へ

Japan Holistic **Conditioning Association**

マンツーマン指導による"基礎技術"習得講習会 フィジカルコンディショニングセミナー **※資格認定講習会**

受付〆切迫る!

東京7月3日~ 広島7月10日~

早期申込者特典期間中!

福井 8月28日~ 福岡

全10回コース(単発受講可能)※ご要望に応じて、ご希望の地区にて開催致します。 料金 > 201,325円より(消費税含む)

資格 > JHCA公認 フィジカルコンディショナー(認定試験合格者のみ)

"運動指導者だからデキルシリーズ!" 女性クライアントの心を掴む!足の"むくみスッキリ"解消法



り月乙0日 mon 19:00-21:00 10:00-12:00

足先の冷えやむくみ、特に高齢者にみられる足の"動脈瘤"は、足関節に 関わる筋の弱化や末梢血管の流れが悪くなるためです。むくみに効果的 なストレッチとトリートメントの手技を実技中心に習得します。

講師▶佐久間美奈(JHCA講習会担当講師) 会場▶JHCA東京セミナールーム 料金 > 4,200円(消費税含む) 単位 > JHCA公認 FC継続単位2.0単位

マンツーマン指導による"実践技術"習得講習会 ホリスティックコンディショニングセミナー ※資格認定講習会

[Basic] 担当講師 岩間 徹 ほか

倉數 11月6日~ 福岡以月野日~

[Advance]担当講師 矢野 雅知

東京 10月9日~ 福岡 12月13日~

全4回コース(単発受講可能)

料金▶Basic 全4回50,000円 / 各1回20,000円(各税込) Advance 全4回65,000円 / 各1回25,000円(各税込)

"運動指導者だからデキルシリーズ!" カラダのバランスが良くなる! "骨盤運動&回旋運動



13:00-15:00

筋肉は直線ではなく、斜めやねじられながら走行しています。 基本的な直線の運動と回旋運動を組合せると運動効果はとても効果的に なります。運動のコツと組立て方のコツを紹介します。

講師・山本哲二(JHCA講習会担当講師) 会場・JHCA東京セミナールーム 料金 4,200円(消費税含む) 単位 JHCA公認 FC継続単位2.0単位



特定非営利活動法人 日本ホリスティックコンディショニング協会

〒105-0014 東京都港区芝 3-3-10 芝園オーシャンビル7F TEL:03-5730-6081 FAX:03-5730-6082 E-mail:info@j-holistic.org WWW.j-holistic.org/



귌時間で "できる" シリーズ!

階段の上り下りの時に膝に 不安感がある方への運動指導方法

7月12日 mon 18:30-21:30

会場▶東京JHCA(港区芝3-3-10-7階) 料金 > 5,250円(税込)

講師▶波多野 麻美(予定)

運動をすると股関節につまり感を 感じる方への運動指導方法

8月21日 sat 10:00-13:00

会場▶東京JHCA(港区芝3-3-10-7階) 料金 5.250円(税込)

単位▶佐藤 友樹(予定)

猫背からくる、 肩凝り改善運動指導方法

7月**24**日 sat 12:00-15:00

会場▶名古屋 加圧トレーニングラボ 杁中 料金 > 5,250円(税込)

単位▶山本 哲二(予定)

デスクワークで首が前に 歪んでいる方への運動指導方法

9月旬日 **SUN** 12:00-15:00

会場▶大阪(市内予定) 料金 5,250円(税込)

単位▶小林 祐二(予定)

美容サロンを元気にする 新しいパーソナルサービスのご提案



フットライン・ケア・ コンディショニング

(下半身のアライメント調整法の習得)

東京 7月27日 tue 13:00-18:00 **8**月**23**日 mon 13:00-18:00

大阪 7月 5日 mon 13:00-18:00

8月**9日 mon** 13:00-19:00

会場▶ 東京JHCA(港区芝3-3-10-7階) 大阪 市内予定 料金▶ 初級 42,000円(税込)



プロジェクト・オン 代表取締役社長

吉田 有見

株式会社 レスプリ・ド・翔 代表取締役社長





N4006Y www.fitnessjob.jp

からだとこころ リセット&リフレッシュ! プロジェクトセミナー

2010年8月21日 sat @渋谷シダックスホール

女性を輝かせるカリスマ専門家が集結









「小顔・小カラダのカリスマ 🔸

森谷博行



ナチュラルファースト院長 有名芸能人、モデルがお忍びで 通う整体院院長。小頭・小カラ ダをつくる整体にマッサージやス トレッチなどの要素を加えた手 技が評価を受けている。自身で もケアできる「セルフチューニン グ整体」を紹介。

美乳のカリスマ

美乳研究家 株式会社ローズメ ●原志保



美乳研究家 株式会社ロースタ ゾン代表取締役 モデル、エステシャン、加圧トレー ニングインストラクターという視 点から、アンチエイジングを研究。 女性誌でも高い評価を受ける美 製成人のカールジールースクラク 乳づくりのオリジナルテクニック を披露する。

美食のカリスマ

吉村司



日本野菜ソムリエ協会 理事 ロ本野来ソムリエ協会 理事 野菜と果物の美味しさや楽しさ を理解し、伝えることのできるス ペシャリストである野菜ソムリエ を 2 万人育ててきた。最新の食 事法を伝授。

美ボディのカリスマ

岩間徹



株式会社プロジェク ・オン代表取締役 NPO 法人日本ホリスティック協会 副理事長

事長 身体を総合的な視点 から捉え、本来のス) を整えるパーソナルケ アにる。美しさに開している。 美国なに別している。 美国なに別している。 大本の方法を公開。



| 株式会社パワーリンク代表取締役 | 水子 | 大きによります。 | 株式会社パワーリンク代表取締役 | NPO 法人生涯体育振興機構 理事長日米の数多くの資格 | 大きによります。 | トキャル・デート 日米の数多くの資格 を持ち、ビューティー、 タイエットからへルス ケアまで、子を幅者 も高速動指す。運動 指導。運動指導。選動 はにも携わる。ツー ルを活用したヘルスケ アを紹介。

●本橋恵美



パーソナルトレーナー として活動中。諸幹 目にクライアントを つ。全国にてセミナー 等実施。女性が気持 ちよく続けられるエク ササイズを紹介。



エアロビクスをはじ め、ダンス系プログラ ム、コンデショニング、 ヨガ、リラクゼーショ ンなど様々な指し ンなと様々な指導経 験により現在はトー タルフィットネスコー ディネーター」として 活動。「フィットネス・ タレント」としてドリー ムプロダクションと輝け る方法を紹介。

●石川沙樹

ピラティスをはじめ、 BOSU、グラビティな どボディワーク系エク ササイズに 精通。ク ラス指導、インストラ クター養成、国内・で のイベブトドの理師 のイベントやリーク、 ショックでのトレーグ ショ外でのトレーゼン ショーなどのプレゼン ターを努める。最 のエクササイズとフッ トケアを紹介。

Time Schedule

10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00

会場 Α 一般女性向け ファンクラス

石川先生

本橋先生 ヨガ& ピラティス 美お悩み 相談室

W-2

原先生 ダイエット

W-3

M-1 無料 セミナー

M-2 無料セミナー 吉村先生 アスリート フードマスター

M-3 無料

原先生

F-5 セミナー

~DANCE MIX~

W-5

岩間先生

M-4 無料 セミナー

会場 В

トレーナー・ インストラクター向け ワークショップ 会場

W-1 岩間先生 美しさを追求するための心と

体のエクササイズプログラミ

漆崎先生 [特定保健指導]

特定保健指導やダイエット教

室に活用できる!! 活動量計

を活用した健康教室運営法

本橋先生 女性のカラダと ココロの トレーニング

美お悩み相談室 セルフチューニン

整体指導者養成編

ボディシェイプのウソ・ホント。

~なりたい体への近道教えます

美乳テクニック

漆崎先生 ビューティーボール

W-9 森谷先生 美お悩み相談室 セルフチューニングセラピスト・小顔編

ジョーバ・コア姿勢



参加料 F ¥1,500~2,000 W ¥3,500~6,300 M 無料



W-7

石川先生

~足美人~

フットピラティス



