インストラクター・トレーナーのキャリアマガジン

# For B U S I N E S S

月刊 [ネクスト] 2010 / November / No.44

11



Healty

を育てよう

求人情報 オーディション 養成 セミナー情報

Webサイト連動フリーマガジン

Fitness Business

www.fitnessjob.jp

インタビュー 阿部恭久さん

養成コース 求人情報





# adidas fitness academy 2010

2010.12.2.thu - 3.fri

academy 参加費含む)

員: 各20名

インストラクターの方向け 養成コース adidas fitness academy 2010

アディダスが世界各国で行っている、adidas fitness academy。 世界レベルで活躍するインストラクターから最新プログラムを学べます。 今回は、プログラムをYogaとBokataに絞り、内容を凝縮してお届けします!

# 日本 初開催

# adidas Martial Arts Bokata

adidasが提供する最新グループ ワークアウト。専用のBoを使用 し、伝統的な武術を基礎にした、 革新的なスティックファイティン グワークアウトです。動作は、 格闘技の中の"攻め"と"守り"の 動きで構成。Bokataでは、優雅 さ、機敏さ、力強さが養われると ともに、脂肪燃焼にも大きな効 果が期待できます。

# [内容]

マーシャルアーツ(武道)の知識/ マーシャルアーツの原点/Bokata (棒型)について/Bokata動作テク ニック/クラスの進め方/サンプル クラス/adidas商品テクノロジー 他



# 内容

期待できます。

ヨガの知識/Organic Energyに ついて/Muscular Energyにつ いて/ヨガポーズテクニック/クラ スの進め方/サンプルクラス/ adidas商品テクノロジー 他

adidasが提供する新しいコンセ

プトのヨガプログラム。アヌサラ ヨガに基づき、身体エネルギー

(Muscular Energy)と、生まれ

ながらにして持つエネルギー

(Organic Energy)を安定的に 繋ぎ合わせることで、他者に対

して自分の思いや感情、経験を

より効果的に表現することを



# Violet Zaki バイオレット・ザキ

アディダスフィットネスアンバサダー。ニューヨークのハイエンド クラブ、イクイノックスでプログラムディレクターを務める他、 リーボック/スポーツクラブLA、クランチフィットネスなど、NYを 代表するクラブでレッスンを持つ。世界各国のコンベンションで プレゼンターを務める他、DVDやTV出演も多数。



# Ashleigh Altman アシュレイ・アルトマン

アディダスフィットネスアンバサダー。アヌサラヨガの最年少認定 マスターインストラクター。2008年アヌサラヨガの創始者である ジョン・フレンドと国内外のワークショップツアーを共にし、指導 者としても急成長。現在、世界的にプレゼンターとして活躍して

# adidas TRY FITNESS academy 2010

2010.12.4.SO† 全ての方にご参加いただけます ※定員に達し次第お申込み終了となります。お申し込みはお早めに!

TRY FITNESS powered by adidasの人気プログラムを体感!ファッションショーも開催!

「お問い合わせ・お申込み ] www.tryfitness.net/event.php TEL.03-5352-6363 info@tryfitness.net



# **Exercise Your Infinite Possibilities**

~あなたの無限の可能性が覚醒する~

パーソナルトレーナーは、「人々の幸せのお手伝い」をする、とても夢のある職業です。 活躍の場は社会のあらゆるシーンに無限に広がっています。

NESTAは、PFT (パーソナルフィットネストレーナー)認定などを通じて、

人々が「心と体の健康」を大切にし、実現するための あらゆる機会・手段を提供し続け、

社会の"元気"に貢献したいと考えています。

『NESTA-PFT』は、トレーナー資格の世界標準規格です

# パーソナルトレーナーを目指すなら

# 基礎から学べる ゼミコース

期 日 2010年12/16~19 (各日8時間·合計32時間)

会 場 総合学園ヒューマンアカデミー東京校

講 師 澤木 一貴

(NESTA JAPAN理事)

受講料 166.000円

# スキルアップしたいなら

# プロの技を磨く実技セミナー

期 日 2010年11/2·11/11·11/25· 11/30·12/9·12/14·12/16(各90分)

会 場 総合学園ヒューマンアカデミー東京校

講師 澤木 一貴·木内 周史 (NESTA JAPAN理事)

受講料 1講座6.000円

# 講師



澤木一貴



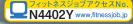
木内 周史 S.Dream(有)代表

実技セミナーはNESTA-PFT 継続教育プログラムの単位取得が可能 詳しくはwebサイトにアクセス

www.nesta-gfj.com

# NESTA JAPAN 東京事務局 〒107-0061 東京都港区北青山2-11-10-B1

TEL:03-5289-7565 FAX:03-6666-5722 MAIL:tokyo@nesta-gfj.com URL:http://www.nesta-gfj.com/





# CONTENTS

2010 November











80

# \*\* Healty ~ E—& Happy + ") を育てよう

# Fitness Program

01.ベビーマッサージ&バギーエクササイズ ····· 大塚ひとみさん 02.OKJ赤ちゃん親子★ママビューティ ………上田泰子さん 03.ママボディメイク …… 大久保裕美さん 04.FIT VITベビー・乳幼児スイミング ·····・・柳下陽子さん 05.キッズ&ティーンコース ………KIDOさん

# 働くパパ・ママ11人のフィットネスで子育て中!

イクメンインストラクター ・・・・・・・・・・・ 島田厚さん 飛田大輔さん 丸山寛さん ママインストラクター ……………… MUさん 小野寺恵子さん 武田佳世さん

大手フィットネスクラブの女性インストラクターの出産・育児サポート 働くパパ・ママインストラクターに聞きました **NEXT PRESENT** 

# **PERSON**

clap style 02 沢野真子さん

My Dream My Business... 28 阿部恭久さん

32 進め!「資格取得」の道 吉田美智子さん

# **NEWS&TRENDS**

07 業界最新ニュース 30 **Next Event Report** 

# **COLUMN**

次世代パーソナルトレーナーのメンタルエクセレンス 31 トレーナーのための読書入門 33 パーソナルトレーナーの 感性・感覚・感受性 バイオロジカルストレッチ デジタル悪戦苦闘日記 インストラクター&トレーナーのためのブログ活用術

齊藤邦秀・東山暦 高橋順彦 岩間徹 木内周史 本橋恵美 梅村隆

# **JOB INFO**

Fitness JOB特集 養成コース 求人情報

## **ADVERTISER**

02----- 有限会社スタイルバイク 03-----トライフィットネス事務局 04----- NESTA JAPAN 06------ベンゼネラル株式会社 13-----OKJエアロビックファミリー -------------- 一般財団法人日本親子体操協会 25------一般社団法人日本マタニティフィットネス協会 26------GymstickJapan株式会社 27------ 株式会社ダイフブリッジ 32-----森ノ宮医療学園専門学校 34------ 日本フィットネス協会(JAFA) 36----- フィットネス市場 47------ 株式会社ルネサンス 48----- 大塚製薬株式会社 49------ 株式会社オージースポーツ 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------ 株式会社ミカランセ

# 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、根本愛美 アートディレクター 原田有紀 印刷 大日本印刷

2010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!





2011 Spring & Summer model collection





A6812W WPU ¥13,440 SIZE:22.5~25.5cm



A6812W WY ¥13,440 SIZE:22.5~25.5cm



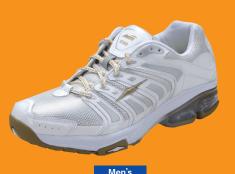
Women's A6676W SHC ¥13,650 SIZE:22.5~25.5cm



Women's A626W WSK ¥12,600 SIZE:22.5~25.5cm



A6399M BS ¥12,600 SIZE:25~28,29cm



A6399M WY ¥12,600 SIZE:25~28,29cm

カタログをご希望の方は、住所・氏名・年齢・職業・フィットネス歴を明記の上、200円分の 切手を同封し、下記の宛先にご請求ください。到着次第、カタログを発送致します。 カタログが無くなり次第終了させていただきますのでお早めにどうぞ。ご記入いただいた 個人情報に関しましては、今回のカタログ発送以外では一切使用、公開など致しません。

# ベンゼネラル株式会社



〒136-0071 東京都江東区亀戸6-57-20 亀戸東口駅前ビル6F TEL:03-6831-6455 FAX:03-5628-1655 http://www.avia.jp/

# NEXTNEWS

# News Pick Up 10 2010年9月の10大ニュース

1

# ファーストライアスロン、「日本グッドデザイン賞」を受賞

「誰でもトライアスリートになれる!」がコンセプトのフィットネスクラブ版トライアスロン企画が日本グッドデザイン賞を受賞した。

2

# 東急スポーツオアシス、「ランニングシアタールーム」を導入

同社は大画面で映像を楽しみながら走ることが出来る「ランニングシアタールーム」を導入した。

3

# スポーツクラブのイベントツアーで、小二男児が死亡

千葉・市川のスポーツクラブが主催した東京・利島村の漁港へのツアーで参加者の小二男児がインストラクターの不注意から死亡した。

4

# ドラッグストア各社、小規模デイサービス事業参入相次ぐ

千葉薬品は、フィットネスコーナーや介護支援施設を併設した店舗を年10店前後移設予定。クリエイトSDやグローウェルも同様の構想を描く。

5

# メガロス、施設稼働率の向上目指す

同社はスタジオを利用した子ども向けジュニアスクールやブールへの4つの新プログラム「アクアズンバ」 「リキッドラテンコア」「マーメイドヨガ」「アクアストンプ」の投入などで施設稼働率の向上を目指す。

6

# CAC勝田台、幼児・小学生向けの体育塾開設

シーエーシー勝田台は、幼児や小学生に基礎から運動を教える体育塾を開設。週1コースの月会費は6,600円。

7

# 中国武術をアレンジしたプログラムが、静かなブームに

「神意拳」をもとにした「チーゴン・エクササイズ」や二胡の音楽に合わせて優美に舞う「花架拳(かかけん)」など、精神面にも効果のある中国武術系プログラムが流行の兆しをみせている。

8

# ティップネス、新ランニングサービスを開始

同社は、ランニングセッションなどとトレーニングメニューなどをセットにした「ランサポートパッケージ」など新サービスを提供する。また特設サイト"TIPNESS RUN"を開設する。

9

# ほとんどの社会人が、運動能力・体力ともに「衰えを感じる」

ティップネスが調査したところ、運動能力に対しては86.5%の人が、体力に対しては88.3%の人が「衰えを感じる」と回答した。

10

# はたらく女性、約4割が週に1回以上スポーツ実施

カウネットが20  $\sim$  40才代の有職女性450名に意識調査をしたところ、「スポーツを行う頻度」は40.4%が「週1回」以上と答えた。

# **News from the World**

世界から最新ニュース

# 米国でもアウトドアフィットネスに 注目集まる

米国でもアウトドアエクササイズの効用が注目を集め、各クラブで新しいプログラムが盛んに提供されている。アウトドアでは、エクササイズの効用に加えて、外気に触れたり、自然光や自然の香りに触れることで五感が刺激され、ビタミンDの吸収が高まったり、エンドルフィンが分泌されて気分が高揚するなどの効果が得られる。また、身体の免疫システムが向上して自律神経によるホメオスタシス作用も強化される。各クラブのアウトドアプログラムを紹介する。(⑥August.2010 Club Business International)



チェルシーピア「リバーサイドヨガ



フロッグフィットネス「ヒット・ザ・ビーチ」





「アウトサイド・クランキング」

スポーツクラブLA ァ゙」 「パークアウト・プラクティス」



ヒューストニアンクラブ「グリーンチーム」

# **Key Words & Numbers**

ニュースなことば、ニュースな数字

Key Word

# 環境対応

フィットネスクラブで環境に配慮した施設開発や改修がなされている。シンワ・スポーツ・サービス(埼玉)では、新設のブールの昇温に、重油を使ったシステムではなくガスボイラーと電機ヒートボンブを使用したシステムを用、燃料費を約3割削減予定。さらにLED照明や太陽電池パネルの設置を予定している。

Key Word

# イチロー

今シーズン214安打を放ち10年連続200安打を達成したマリナーズのイチロー。ティップネスが行った2010年度「理想の体型の芸能人」ランキング調査でも男性部門で全世代から1位に推された。12ボーティな体型だから」(24.1%)、「ほどよく筋肉が付いているから」(21.5%)。女性の1位は「藤原紀香」。

Key Number

1.28倍

日本福祉大学が愛知県下の65 才以上 1.3万人を4年間追跡調査したところ、 友人らと交流を持つ機会が月に1~2回 以下と少ない人たちは、そうでない人たち と比べて新たに要介護認定を受けるリス クが1.28 倍であることがわかった。社会 から孤立せず、居場所がある人は要介護 になりにくい。 Key Number

4 割 消

日経産業地域研究所の調査によると、健康のため、「運動をしている」や「栄養パランスを考えた食事を心がける」と答えた人がいずれも4割強いることがわかった。民間クラブ利用者は6.5%、公共施設利用者は6.2%。スポーツ施設の利用は50オ代やアンチエイジング(抗加齢)意識が高い人に多いこともわかった。





インストラクターにとって赤ちゃんとママは"お客さま"。 ではインストラクターがママ・パパになったら? きっと大きく視点が変わるはず。 お客さまではない、自分の赤ちゃんを育てる経験をすることで より視野の広いインストラクターになれるかもしれない。 さぁ、Healthyベビー& Happy キッズを育てよう!

撮影/長塚健 取材・文/NEXT編集部 表紙モデル/本橋恵美、岩井凛佳

敏感なのに、産後不安定になって まれた赤ちゃんの身体や成長には 気付くそう。自分自身も周囲も生 する情報が少ない」という問題に あるのに、産後のママの身体に関 ラクターたちは、一様に「赤ちゃ 対策は一般の女性よりも重大問題 産後の体型戻しや体調の変化への 商売道具のようなものだけに、出 性にとってもそれは同じ。さらに言 の両立を叶えるには越えなくては 児に対してどれだけの準備や知識 ス業界で働くママパパを応援する なども多く盛り込んでいる。ベビ グラムを紹介するだけでなく、マ ないがしろにしてしまいがち。 いるママの身体や心のケアはつい んを育てるための情報はたくさん だ。出産を経験した女性インスト えば、インストラクターは身体が いけないハードルが多いのも事実。 ばしいことだけれど、育児と仕事 とができる場合が多い。とても喜 女性は「産む」、「育てる」と同時に から特別な知識はいらない、それも とっては妊娠から出産、そして育 安も抱えるもの。特に働く女性に ンストラクターのリアルな体験談 ッズのためのエクササイズやプロ が必要なことか。「女性」から「母」 しい瞬間であると同時に大きな不 クライフイベントをは<br />
じめ、 働く」という選択肢も手にするこ マインストラクターやイクメンイ 、変化していくのは自然なことだ そこで、本特集ではベビー&キ 理ある。ただ、現代社会を生きる そんな感動をもたらす出産とい インストラクターとして働く女 & キッズだけでなくフィットネ

はじめまして、私の赤ちゃん。

# 発育・発達のステップアップイメージ

0~3ヵ月

# 触れる・聴く・嗅ぐ 感覚が発達する時期

この時期は「空気に触れる」「肌が触れ合う」 感覚を覚えさせるためにたくさん抱っこし てあげることが大事。お母さんの匂い=安 全な匂いという判断基準もできる。赤ちゃ んの動きは「握る」「吸う」など<mark>反射</mark>によ 動物の本能の名残。握らせるものの大きさ や形を変えてみるなど、動物としての機能 を運動に繋げてあげよう。



# ずりばいトレーニングで 体幹を鍛える

手足をバタバタと動かしたり、声を出し始める時期。は らばいの姿勢で進むずりばいを始め、ハイハイ、高バイとだんだんと重力がかかる体勢ができるようになる。こ のずりばいの動きが体幹を鍛える。ずりばい期間が短いと体幹の弱い大人になってしまうので、トンネルのおもちゃなどを使ってずりばいをさせてあげよう。 視覚の発達を利用して 寝返りの練習を

3~4カ月頃には、赤ちゃんの色彩感覚はほぼ大人並になる。視覚のトレーニングとして、ものを目で追わせてみよう。目で追ったものを握らせる。握ったものを動かして音を鳴らすという段階を踏み、視覚と聴覚を繋げていく。水平方向に広い範囲を目で追うために身体を動かそうとして寝返りができるようになる。

いると発達の妨げになってしま え過保護になり過ぎている方が多 わります。 齢や目的によってアドバイスは変 う質問をされますが、子どもの年 ストラクターたちにもベビー・キ ることが大事ですね」 何でも危ないからさせないで いろいろな環境 最近は知識の少なさゆ

ズをさせたらいいですか?』とい

邦秀さんは次のように語る。

よく

『子どもにどんなエクササイ

NESTA

JAPAN理事の齊藤

身も5歳の子どもの父親でもある

は一般にもメジャーになりつつあ るベビーマッサージのプログラム

ーソナルトレーナーで自

フィットネスクラブやイン を与えてみ 理学、

導ができるようなレベルを目指

勉強をしてコーディネーショント

医学などいろいろな分野

 $\mathcal{O}$ 

ーニングの要素を取り入れた指

で指導するのではなく、

、生理学、

心

ッズ空手など1つのメソッドだけ

キッズスイム、キッズダンス、

+

ドを持っていればきっと納得して の一生を左右する』というマイン だけの知識や『この体験が子ども

もらえるはずです」

ッズに対するマインドとスキル 「クラブは、ベビー・

どんなエクササイズが適している

生まれたばかりの赤ちゃんには

スキルを身に付けよう

インストラクターのマインドと 安心して子どもを任せられる

の

か。

生後2カ月くらいからでき

求められるという。

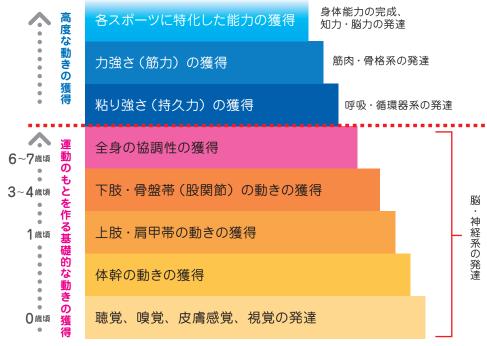
キッズプログ

預けるのを不安に思うのは親とし 親たちにクラブの方針を理解して ラムの体験会や説明会を開催して、 て当然ですが、インストラクター もらうことが必要です。子どもを ・レーナーが親を安心させられ る



お話を伺った方 齊藤邦秀さん

NESTA JAPAN理事。東京学芸大学教育学部健康スポーツ科学科卒業後、パーソナルトレーナーへの道を進み、様々なアスリー・・著名人のトレーナーとしてキャリアを築く。後進の育成、クラブの教育、ITフィットネスの監修などを手掛けながら、キッズ運動プログラム開発なども行う。au携帯サービス「Smart Sports FITNESS/KARADA MANAGER」監修。 http://www.nesta-gfj.com



を始めるの かり育てるためには、 なくても で、 空間把握が発達すると体を丸めた 周りの子と比べて遅くても慌て バランス感覚、 は遅 いという。 いくらいがいいの むしろ歩行 体幹をしっ リズム感

してあげよう。

ちゃんの成長は個人差が大きいの 3カ月から4歳くらいまでの赤

> になり、 ができるようになる。 ·頭を下にすることもできるよう スキップやでんぐり

テッ した能力を習得するように手助 赤ちゃんの身体の発育発達の プに合わせて、 その時々で適 ,返し

※ステップアップの年齢はあくまでも平均的な発育発達をもとにした目安であるため、個人差があります。



# 下肢が発達して 全身の協調性が取れてくる

下肢が発達してジャンプをしたり走る動作が多くなる。 全身の協調性がとれて、動物から人間らしい完成形に。 公園にある遊具やトランボリンなど、重力の変化を教 えるのもいい。幼稚園など他人との触れ合いを利用して、ダンスなど大勢で一緒の運動をしたり、色々なゲ - ムをするなど社会性が身に付く運動を。ボール遊び など道具を使うのも◎。

1歳前後から空間把握ができるようになってくる。距離、立体を把握して歩き始めると一気に行動範囲が広がり、「ぶつかる」「踏み外す」など親からするとハラハラする時期だが、そういった経験を重ねて空間を把握 できるようになる。「高い高い」やお母さんと一緒にや る簡単なリトミックなどで動きを真似させるのもよい。

ただのベビー・キッズ向けプログラムはもう飽きた!?イマドキのプログラムはママのためでもなきゃ! 老舗赤ちゃんプログラムから最新バギーエクササイズなど、 親子で楽しめてママの身体にも優しい厳選プログラムを紹介します。

ベビーマッサージは、

産後の入院



# お話を聞いた方 大塚ひとみさん

指導歴19年。産前産後エクササイズイ 指導庫 は4年。 陸川達牧エンリッキスト シストラクター、ロイヤルセラピスト協 会認定ベビーマッサージセラピスト、初 級ファーストサインセラピスト。自身の 妊娠・出産をきっかけに前産後の女性 に向けた運動指導、ベビーも一緒に行え る日常的な運動の指導を行っている。



栄養の

いものを摂ることを重視す

、産後の

母体が回復するには、身体を休めて 言葉があるように、出産で消耗した

少ない。

産前からピラティスの指導

これまでに2人の女の子

に携わり、

エクササイズに関する情報が極めて る傾向にある。そのためか、

ベビーマッサージとバギーエクササイズでヘルシーベビー&ママを育てる -マッサージ&バギーエクサ

を出産した大塚ひとみさんは、そこ



ママとベビーに最適なエクササイズ ママのエクササイズを提供し続ける に問題意識を持ち、産後のベビーと サ 〇歳児から始められるベビー ージとバギーエクササイズは この時期の

す。 触れたり、 つくる大切な第一歩。ママと赤ちゃ の新しい刺激を受けることができま イズは、 中心です に心身へのメリットがあるのです」 な刺激を受けることが健全な身体を 赤ちゃんにとっては、 一緒にできるだけでなく、 赤ちゃんにとっても外気に が、 景色が変わることで多く 屋外に出てのエクササ ちまざま 、両者

日本には 歳児 ーとママのエクササイズ 「産後の肥立ち」という から始められる、

0

身体を動かすことで、 中から始められるものもあります ギーエクササイズは、 働きかけられるので、 赤ちゃんにとっては、 定も得られると言われています。 マが触れ合うことで、 ワークになります。 運動はママが 双方が心の安 立派なボディ 肌への刺激や 赤ちゃんとマ

# バギーエクササイズで ヘルシーベビーが 育つ理由

## 親子でできるアウトドア エクササイズ

産後のママ向けエクササイズ 産後のママ同けエグサザイスの多くは安全も配慮し屋内で行われ、赤ちゃんが"付き添い"的な存在になるものも少なくない。バギーエクササイ ズは、アウトドアの空気に触れて、赤ちゃんもハッピー。 れて、からでれるパラピー。 ママはバギーの押し方一つ で全身エクササイズになる。 姿勢と歩き方で、骨盤や骨



フレッシュになり楽しく育児に取り組めるようになる。



## 赤ちゃんとママの 心の成長が促される!

育児に自信が持てることでママ の心の成長も促される。

# ベビーマッサージで

# ハルシーベビーが

# 生活のリズムができる!

赤ちゃんの全身のマッサージは身体 からでれめ主身のマッサージしていくため、赤ちゃんの変化に気づくいくため、赤ちゃんの変化に気づくことができる。赤ちゃんの便秘などにも気づける。赤ちゃんにとってはマッサージだけでもかなりの運動になり、呼吸も深まることから寝付きよっとかる。 はり、 FWのも床まることがら接付さ も良くなる。生活の一部にすること で、生活のリズムをつくることにも 役立つ。他にもリンパや血液の循環 を良くし、免疫力の強い身体を育て ることができる。英国式ではリフレ クソロジーも入っている。





赤ちゃん親子★ママビューティで、ヘルシーベビー&ハッピーママを育てる

参加できる。この時期、

赤ちゃんは

カ月健診が過ぎれば1カ月半から

泣くことと寝ることが中心で、

新米

# OKJ赤ちゃん親子★ママビューティ

いる。

対象年齢は0歳児とそのママ。

ることをサポートする内容になって

2人が絆を深めながら成長でき

ちゃんだけでなく、

ママだけでもな 「親子の絆」。赤

赤ちゃん」「ママ」



ママには、 ス感覚や身体の認知・社会性を育む 赤ちゃんには、 エクササイズのコラボレーション。 安定な時期。だからこそ、 で赤ちゃんの身体もママの身体も不 ママも不安なことばかり。出産直後 アしたい時期でもある。 び・マッサージを受動的に促し、 内容はベビーエクササイズと産後 産後のボディケアに必要 月齢に合ったバラン 大切にケ

ことで、 パ向けや、低体力ママのたの人間として尊重できる。 て成長することをサポートする要素 には、 いきたいと思います\_ グラムの開発・普及にも力を注 の女性としての生き方や余裕を持つ を盛り込んでいます。 情を感じるのです。 見つめられることを通して全身で愛 赤ちゃんはママとのスキンシップや だんだん ママも赤ちゃんも自信を持っ より赤ちゃんのことも一 ゚ママ゛になっていきます。 低体力ママのため このプログラム ママにも一人

をし、 含まれている。 内面 エクササイズや、 る有酸素運動が なヨガ・ピラティスの要素を含んだ 「からの美しい身体づくり 医科学的なエビデンスに基づ 安全性に万全な配慮 、幕の内弁当が 骨盤にも働きかけ、 のでき 的

供で25年の実績を持つOKJが提供

子ども向けプログラムの開発~提

トライアングル

赤ちゃん」

ママ」「親子の絆」

する親子プログラムが重視するの

# 「出産後ママは、子育てをしながらいてプログラミングされている。 赤ちゃん親子★ママビューティで ヘルシーベビー& -ママが育つ理由 ハッピ-



# レッスンの"お土産"を持って帰れ るから、普段の生活もハッピーに!

赤ちゃんが安心できる抱き方や、ママの膝 亦ちゃんか安心できる抱き方や、ママの除や腰にやさしい抱き上げ方、揺さぶられっ こ症候群防止テクニックなど、日常に持ち 帰れる"お土産"もたくさん。覚えやすい 歌に合わせて動くことで、家でも歌を口ず さみながら親子体操ができるようになる。



# ママの疲れを取り、骨盤を 調整しながら体力を回復させる

出産時、ママの子宮は通常の状態と比べ、谷頃か 最大約500倍の大きさになる。出産を経て体力も 消耗し、ホルモンの影響で、骨盤周りだけでなく 全身の関節がゆるくなり、ケガもしやすい。ここ に掘引や音児で前かがみの姿勢が続く。こうした 出産時、ママの子宮は通常の状態と比べ、容積が に授乳や育児で前かがみの姿勢が続く。こうした ママの身体に配慮し、ストレッチや関節調整、筋 カ・心肺持久力向上のエクササイズをサーキット 的に採り入れている。



## 赤ちゃんが「ママ大好き!」を 実感できる

「赤ちゃんに愛情クリームをぬってあげましょう!」とベビーマッサージをしたり、スキンシップ、見つめること、名前を呼ぶこと、声をかけることを盛んに行う。ママの愛を、ふれあいを通じて赤ちゃんに ナムに=2。 十分伝える。



# ママにとっては

この時期ママは赤ちゃんと家に閉じこもりがち。寝不足で元気が出ない時も、 この時期やマは赤ちゃんと家に閉じこもりから。接へたどで元式が出ない時も、 レッスンに参加して見ているだけでもリフレッシュできる。ママになって分からないことが増える分、情報の吸収力も高まる時期。レッスンではママと赤ちゃんの身体の変化についての医科学的な情報も提供している。赤ちゃんの心理や親子の歌や詩などを紹介することで、赤ちゃんを授かった"ありが たさ"が実感できる。

# NEWS!

# OKJがイクメンサポーター 登録団体に認定!

運動を通じて、家族の元気な心と身体を育むプログラムの開発と普及、指導者の育成に取り組むOKJエアロビックファミリーと普及、指導者の育成に取り組むOKJエアロビップロジェクト」が、このたび厚生労働省が発足させた「イクメンプロジェクト」が、フかい向けにも1歳児のイクメンサポーターとして登録された。ババ向けにも1歳児のイクエグラムを展開しており、一家の大黒柱であるババが、からのプログラムを展開しており、一家の大黒柱であるババが、教子でふれあいながら、働き盛りのババが抱える腰痛や肩こり、親子でふれあいながら、働き盛りのババが抱える腰痛や肩こり、親子でふれるいながら、働きなり込まれている。眼精疲労などを解消するエクササイズも盛り込まれている。



# お話を聞いた方 上田泰子さん

OKJエアロビックファミリー代表。指導歴27年。幼児体操から指導をスタート。お客さまからのニーズと、社会環境の変化に合わせて、プログラムの幅を広げてきた。現在の歳児の「赤ちゃん親子」、1~2歳の「ヨチョチ親子」、2~3歳の「わんぱく親子」、4~8歳の「キッズビート体操」、9歳以上の「ジュニアビートフィットネス」を中心に展開。全国で数多くの子どもたちがOKJプログラムで育っている。

お問合せ OKJエアロビックファミリー Tel. 03-5715-0186 E-mail : okj\_tokyo@ybb.ne.jp http://homepage3.nifty.com/okj/



# Babies can be happy only with happy mothers



臨床心理、

運

動

生



乳幼児心理、児童心理など、「親子体 理面に特に配慮したプログラムとな 大久保さんの、 も多い。このような専門家たちは、 児科も併設していることから、専門 間1,200人の赤ちゃんを取り上 となっている共立習志野台病院は年 っている。同プログラムの開発拠点 アスレティックトレーナーや理学療 っている。また、大久保さんが現在 げる産婦人科を主力としており、 ズでありながら、ママとベビーの心 マボディメイク」は、エクササイ 緒に開発した親子プログラム「マ 大学で心理学を学んでいることから、 冢の意見を取り入れやすい環境が整 大久保裕美さんが、小児科のドクタ をはじめ、各分野の専門家と一 臨床心理士などとの情報交換 家族心理、言語心理 小、 延

この共立習志野台病院で妊婦を対象 理状態が、ベビーに伝わることをデ 前産後の不安』の研究調査をさせて 彼ら専門家の意見、アドバイスを取 知らないからだ。大久保さんもまた スポーツ/運動としての臨床現場を 行っていくのに、これらの専門家は 延 理学療法士は身体の何らかの発育遅 いただいています。これはママの心 心理学者が作る『対児感情尺度』『産 に質問紙調査を行っています。 プログラムに反映させている。 ており、 イズが効果的かを常に模索し研究し り入れながら、どのようなエクササ 今 脱臼グセのあるベビーの療法を 私の卒業研究の一環として、 新しく得た知見を積極的に 家族

その理由は、臨床心理士は、発育遅 性を尊重するカウンセリングを行い 多く経験している点に注目している タで検証しようとするものです」 /発育発達の子どもたちと日々個

たプログラムになっている。 特にママの心身のケアに重点をお ッピーになれる』という信条のもと、

「私自身まだ勉強中ですがここまで

ッピーでいて初めて、

赤ちゃんがハ 『ママがハ

**『ママボディメイク』は** 

な出会いを得て、

情報交換もできる。

ママはレッスンに出ることで様々

# 病院内ならではの専門性と安心

産婦人科と小児科が併設されていることもあり、マタニティエクササイズのレッスン後にママボディメイクのレッスンを提供している。その間の1時間に出産前後のママ達がコミュニケーションできるため、産前のママには特に心強い情報交換の場となる。さらに大久保さんはレッスンでの疑問をすぐにドクターや助産師に相談できる環境にもあり、プログラムは臨床例と専門家のアドバイスにより、常にブラッシュアップされている。



今年8月から日本親子体操協会の 養成コースがスタートしました

2011年には(株)大丸プランニング(フィットネスクラブ エース アクシスコア)とコラボレーションし、基礎ヨガ・親子ヨガ/ベビータッチエクササイズの養成コースがスタート!! 対しくは、本誌のP.41をご覧ください。

## ママにとっては

とにかくママの心と体の不安の心理状態に配慮している。エクササイズを裸 とにが、マインのと呼びが安めが自然が感に思慮している。エクリットスを採く 足で行うこともその一つで、赤ちゃんを抱いて大きな荷物を持つのは大変と、 少しでも荷物を滅らす配慮から。レッスン中も産後の身体の気になる部分を、 安全かつ効果的にさらに徹底的にトレーニング。そして分かりやすく説明し ている。育児に関する最新情報や最新のエクササイズを提供するのも、育児 に追われる中で「世の時報や成都のエフッツ・フを提供するいち、に に追われる中で「世の中の情報から遅れているのでは?」というママの不安 を解消するため。ストレスを解消しママたちの充電できる場になっている。 「この時間はママ業から少し開放される」という声もある。

ace



NEWS!

プログラムを作って残していきたい もプログラムの開発を進め、 エビデンスをいただきました。 のトレーニングに関しては専門家の

新たな

今後

ている。

ママの身体と 心のケアが最優先!

一般社団法人日本親子体操協会理事。CLAPTEAMライダー。愛育病院非常勤講師、武蔵丘短期大学助手。共立習志野台病院チーフインストラクター。JAFA/ADI学生時代から子どもが好きで、幼児教育を学ぶ。インストラクターとなり、船橋アリーケでエアロビクススタールを担当したことをきっかけに、船橋市の子育で支援に携わることに。フィットネスを通じて共立習志野台病院の吉田事務局長と出会い、マタニティ、親子体操のブログラムの開発に携わる。インストラクターとして【ころを勉強したい】と小児科のドターに相談。心理学の道へ、聖徳大学人文学部心理学科4年。目指すは大学院、児童学研究/臨床心理学の研究をすること。

「Babies can be happy only with happy mothers」との考え方のもと、ママが精神的にリフレッシュできて、ピラティスやヨガをはじめ最新のエクササイズを採り入れることで、ママたち

新のエソサザイスを採り入れることで、ママにら が美しく自信を持って生活を送れるように配慮し ている。曲も童謡は使わず、最新のボップスやユ ーロビートから選曲。あくまでも母親目線。体調 によってエクササイズができなくても、参加する

だけで気持ちがリフレッシュできるような場にし

ママボディメイクで ヘルシーベビー&

クはここで受けられる! → 主な指導場所 フィットネスクラブエース/船橋アリーナ/共立習志野台病院

# お話を聞いた方 大久保裕美さん





お問合せ 一般社団法人日本親子体操協会 E-mail: contact@oyakotaisou.or.jp http://www.oyakotaisou.or.jp/



親子スイミングで、ヘルシーベビーを育てる

# FIT VITベビー・乳幼児スイミング



きる能 分で自 その で水の 力を養うことを課題に置いている。も、自分の力でその場所に戻れる れるようになることで息こらえを 最優先です。 ミングされて 「子どもがいつも楽しめることが で自分の身体をコントローなどは使用せず、水の中で を身につけること。 jレ そして、 ため、 ルで移 中に落ちてしまった場合で 力が培えるようにプ 動できるように 身体を浮かせるヘル いる。 将来につながるスキ 楽しみながら水に潜 水の中でも 不慮の なるこ Ĺ 事故 . グラ ル で /۱

> やすい。そしてす。水中で動くことでコーディネす。水中で動くことでコーディネーションカや関節可動域も広がりませる。水中で動くことでコーディネーを表している。 よく眠れるようになります。近年ぶとお腹も空くし、疲れるので夜やすい。そして何よりプールで遊 浮力がかかる不安定な環境に行い、心肺持久力も向上します います 子どもの 来自分の身体を守れる基本的な体 は何より。水の中はもとより、よく寝ることが、子どもの成局 力要素を培うことができるのです\_ 心肺持久力も向上します が、 2、よく動いて、よりの体力不足が問題に よく動 子どもの成長に よく食べて、 になって いる 将

# 

目

f のは、25

mをフリー

-スタ



## バランス感覚をつける!

水がつくる不安定な環境で身体を安定させようとすることでバランス感覚が身につけられる。この時期にできるだけ多く体験しておきたい。



# 楽しくもぐる!楽しく動く!

子どもにとって大きな課題の一つ「顔つけ」。ここでは、歌を歌いながらヌードルで作ったブリッジをくぐる遊びをしながら自然に子どもが潜ることを体験する。プールサイドで好きなおもちゃを選んで、ブールの中で待つコーチに渡したり、ブールの底に沈んだカラフルな輪を拾ってくることで、水中を上下左右に動くことを覚えていく。



## ママにとっては

子どもが自分で身を守れる力がつくまでは、親が子どもを守る全責任を負っています。ブールの中では、手を離してしまえば、溺れてしまう危険がすぐそこにありますから、ママはその責任が実感できます。子どもを観察すること、子どもをあるがままに受け入れて、できるようになるのを待つことで「自分が子どもの最高のサポーターだ」という自覚も得られます。もちろん、子どもと一緒にブールの中で動くことで、産後の体力回復効果や、だっこやおんぶで負担がかかる関節をほぐす効果も得られます。



親子スイミングで **ハッピーベビーが育つ**理由

# 違う環境に慣れる!

自分で自分を守れるようになるには、まず「親子」だけの環境から、違う環境に慣れることが第一歩。そのためには、コーチや水が好きになること。子どもが安心できる環境をつくりながらも、外の世界への興味を引き出すことで、楽しく取り組めるようになる。

# NEWS!

# バージニア・ハント・ニューマン国際賞受賞! アジア、女性で初めて

ヴァージニア・ハント・ニューマンは1950年から乳幼児水泳を始め、"ベビースイムの母"として世界中に知られる。彼女の指導法は世界中の多くの乳幼児水泳に取り入られている。柳下さんの受賞は、子どもを指導の中心に据え、子どもに恐怖心下さんの受賞は、子どった。ジーアの考え方を理解し、それを独自を与えないというヴァージニアの考え方を理解し、それを独自を与えないというヴァージニアの方法にて根強く継続的に広めていったことが評価された。アの方法にて根強く継続的に広めていったことが評価された。アジアで、そして女性では初めての受賞となった。



# お話を聞いた方 柳下陽子さん

ティップネスFIT VITベビースイミングテクニカルトレーナー、バージニア・ハント・ニューマン国際賞受賞、練馬区水泳連盟理事指導歴33年。自身の出産を機にベビースイミングに参加。そこでコーチに勧誘された。当時習っていた指導法を深く知りたいと、米フロリダ州ボカ・ラトン・ライフスタイルスイミングスクールの指導オースに参加。同泳法・教育理念の日本で唯一の指導ライセンス保持者でありその伝導者。毎年同スクールを訪れ研鑽を重ねてきている。



# エイベックス・ダンスマスターで、ハッピーキッズを育てる

挨拶 ている。 本物

の

エン

ターティ

が身につく

**゙**エイベックス・ダンスマスター」

華やかな世界を想

が、

4歳から

められるリトル

ズレッスンの内容は、

# キッズ&ティーンコース

# 「ダンスマスター・スタンダードキッズ/リトルキッ



うえで、 ップ ズム」 大勢で一つの作品をつくる世界。かでありながらも、仕事、であり、 ダンスだけでなく、 とができるのが特徴だ。 ンタテインメントの世界は、 きれいに並ぶこと」、そして「ス 「子どもはすぐにダンスの振り ·レッチ」。それらをマスターした 「表現」の 「アイソレーション」「ステ できる基礎を身につけ ダンスの基礎である 練習に入る。 仕事 そうした世界 であり、 華や つるこ ヮ I

エーションを作ります。本物に繋ビのオーディションでは、舞台やテレオーディションでは、舞台やテレ れます。ダンが大切なのな やり うになります。 け、 テップを一つひとつ丁寧に身につ ずリズムやアイソレーション、 基本の考え方を重視したプログラ がるからこそ基本と言える。その きをつくって す。 レッ で、 その点と点を繋げるように動 チも 子ども扱 表現力の高い動 たがりますが、 きることなく取り組 ダンスの基本要素も、 正しく覚えるよう促 かをきちんと説明すれ いく。 いをせず、 年1回 そうすること きができるよ 「のイベント び方やス なぜそれ んでく スま

者でも安心のカリキュラムとなっ 「きちんと座って待つこと」 まず始めに習得するのは、 初心



## 度胸が身につく!

3カ月に1回のスキルチェックやイベントのオーディションなど、人前でパフォーマンスを見せたり、表現する機会を重ねることで自然に度胸 がついていく。鏡で自分の動きをチェックしたり、ビデオアドバイスな 自分がどう見られているか の感覚も高まる。



ヒップホップはソウルフルなリズムを身体で表現することから、自然にリズムが身体に染み込み、"ノリ"のいい動きと雰囲気があまれ、"トピダウン"の動きでは、重心を落としながら片足でバランスをとり、これを左右続けることで、バーンで増かがまる。また、"トンド で、バランス感覚が養える。また、"ケンパ ー"の動きでは、片足の着地を身体の中心 でできるようにすることで、軸が出来てバ



ランス力が大きく向上する。



# ダンスも学校も仕事も、活躍するには集団行

日本ストリートダンス協会(JASDA) 公認 エイベックス・ダンスマスタープログラムで

ハッピーキッズが育つ理由

動ができることが大切。特にダンスは、大勢 で一つの作品をつくることが多く、自分の立 ち位置をきちんと把握することが重要。そのため、挨拶やキレイに並ぶこと、待つこと、話を聞くことなど、集団行動に必要なマナー

# 集団行動に必要な マナーが身につく!

# information

# エイベックス・アーティストアカデミ

avexが贈る次世代アーティスト・ダンサーを育成するエンタテインメントスクール。エイベックス・アーティストアカデミティンメントスクール。エイベックス・アーティストアカデーでは "For Dream For Smile" そして "夢の支援"というキーでは "For Dream For Smile" そして "夢の支援"というキのした育成環境とエイベックスならではのプロとして活躍できるチャンスを提供しています。るチャンスを提供しています。



# お話を聞いた方 KIDO さん

JSDA公認 avex Dance Master アドバイザーインストラクター、エイベックス・アーティストアカデミー講師。指導歴12年。ストリートダンスを練習していた時に、「指導をしてみないか」と声をかけられたことをきっかけにインストラクターに、当時子どもの指導に携わり、教えることにも楽しみを見出し、以来続けてきている。子どもは素直に吸収していくので上達が早いこともやりがいに繋がっている。



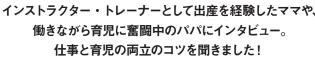








# 働くパパ・ママ11人の ィットネスで子育









環境づくりもしていきたいと思







ターや、

抄祐里さん。



大雅くん (3カ月)

# 家族の支えで産前産後も仕事が続けられた

困りましたが、その分家族のあり 張など以前同様に仕事を続けるに 単身赴任状態となった。 り再スタートを切る。しばらくは と楽しんでエクササイズができる 自由がききにくいママが赤ちゃん がたさを実感しました。 が必要。その預け先がないことに はどうしても子どもを預けること 続けていましたが、レッスンや出 コースやパソコンでできるアドバ 辛く感じません。出産前後も養成 なので感謝の気持ちでいっぱい。 実現させるべく、宮崎の実家に戻 していたが、育児と仕事の両立を さんの出身地である神戸に居を移 寝不足になりながらの育児も全く イザー・プログラム開発の仕事は 「歳を重ねてから授かった子ども

の子を授かった。結婚を機に三井 参加していた三井俊一さんと出会 結婚後、1年半で妊娠。待望の男 事の忙しさから諦めかけていたが スやプログラム開発に携わる池田 ップアドバイザーとして養成コー フリーインストラクターの活躍 結婚。出産は自身の年齢や仕 ルネサンスのキャリアア イベントでのプレゼン 担当したセミナーに レッスン前後に家事・育児を担当して ママをサポ-



池田抄祐里さん (39歳)

フリーインストラクター、スポーツクラブ/ルネサンス キャリアアップアドバイザー

三井俊一さん (39歳)

しりぬり リAFA ADD フレ スコ教育リーダー コナ ミスポーツ&ライフ ラ イセンストレーナー

昼の できる限りフォローしていきた 家事や育児に参加できるのはイ お風呂の手伝い、という具合に のレッスンの前には赤ちゃんの ッスンを入れているので、 で朝・昼・晩とバランス良くレ りました。現在週20本担当して いと思います\_ 中はとにかくママが大変なので、 いますが、月曜日から土曜日ま ンストラクターならでは。育児 レッスン帰りに買い物、 、朝や 夜

# 育児に役立った**モノ**

おっぱい。

電車での移動中やなかなか 寝てくれないときでも、お っぱいをくわえると寝てく れる。母乳が良く出るおっ ぱいで良かった。



# 育児に役立った 二ト

場で活躍できるようにレッスン

の幅を広げようと思うようにな

を授かった今、

少しでも長く現

り担当していましたが、子ども

アクティブ系のプログラムばか

「とにかくレッスンが楽しくて、

生と、

次々に幸せが訪れている。

の幅が広がり、

結婚、第1子誕

レッスンを担当するうちに活動

家族。特に生後3ヶ月まで の赤ちゃんは預かってくれ るところがない。育児と仕 事の両立は頼れる場所があ ってこそ。



ントプレゼンターや養成コース

クターに転身し、

サラリーマンからインストラ

講師として活躍する三井俊一さ

デビュー後も楽しみながら

# 子どもを授かったことですべてのことに感謝できた

謝の気持ちが湧き出てきて、自筆 出産に立ち会って7時間、 子どもを授かったことで、その思 と』をビジョンにしていましたが で何枚も手紙を書きました。以前 で自分を育ててくれた方々への感 こうと思っています」 極的に、具体的に行動に移してい いが強くなりました。これから積 『愛のある平和な世界をつくるこ から自分のライフワークとして が下がる気持ちや、両親やこれま

という鮮明な感覚がありました。 は、『一生分の幸せを貰った』と感 霊の力で出産に臨む女性の姿に頭 う今井さん。 れとともに新たな人生が始まった じて涙が止まりませんでした。そ 「子どもを初めて抱っこした瞬間 全身全



予定日の3カ月前に 首が据わらない赤ち ゃんを抱いたこと。 心の準備ができた。



を家族に迎えた。

「自分の人生の優先順位が変わり

ポーズ。結婚後1年半で花ちゃん 貸格を取得した翌年、晴れてプロ 築きたいと考えたからだ。そして でも安定した ^一般的な、 ことによりトレーナーという仕事 ことを決意。国家資格を取得する をかけて柔道整復師の学校に進む 始め、必死に貯金した500万円 合いしていた彼女との結婚を考え

ようになっていた。長女も授かっ

1500本のレッスンをこなす

らに活動し続け、気がつけば年間 持ち、全てを達成した。がむしゃ 入4ケタ、ハーレーダビッドソン に、5年以内に風呂付きの家、収

に乗る、結婚という明確な目標を

感謝。がむしゃらにコツコツ継続 た。そんな今を「奇跡的。全てに

するしか方法はなかった。」と言

今井公一さん (34歳) パーソナルトレーナー 医療専門学校非常勤講師 長女(2カ月)

今井公一さん。 パーソナルトレー

ナーとして食べていく事を前提

トレーナーとしての仕事を始めた





# 子どもとふれあう時間も仕事と同じくらい大切

ました。以前はとにかく仕事が一 尊重し、成長を見守っていきたい サポーター』。子どもの自主性を 妥協なく仕事に取り組んでいます。 できているか、とそれまで以上に ており、常にお客さまに満足して 決意により仕事にも良い影響が出 いう決意も強くなりました。この 事で愛する家族を守っていこうと とで、改めてトレーナーという仕 切だと考え、 れあう時間も仕事と同じくらい大 い生活でしたが、今は子どもとふ したので年に2~3日しか休まな に合わせてご予約いただいていま しての私の役割は『子供の成長の いただけているか、リスク管理は 1人の人間を育てる使命を得たこ 健康サポーター』。そして父親と ・レーナーとしての私の役割は 全てクライアント様のご都合 時間を作っています。

# 育児に役立った**モノ**

育児に役立った

娘を抱いてのスクワ

ット。笑顔になる。

モノ

ベビーソファー。お祝い で貰ったものだが、どこ でも安定して座れて動き 回らないので、落ち着い て物事ができる。



# 育児に役立った コト

区役所の産前・産後の各種セミ ナーや交流会。マタニティ期も 育児期もママは不安が多いのに 対して家にこもりがち。ママが 外に出てリフレッシュできるき っかけにもなる。



家庭を

峯岸毅さん (34歳)

そして30歳を目の前に当時お付き

にとにかく仕事一筋に働いてきた。 れていなかったので生活するため

パーソナルトレ 柔道整復師

花ちゃん (8カ月)



# イクメン



# 大久保進哉さん

(37歳) フィットネスプロダクト代表、 パーソナルトレーナー

翔哉くん (4歳)

# 息子が成長した時に「兄弟みたい」と言われたい

# 半の頃。不安はなく、家族が新 み出したのは、翔哉くんが1歳 お腹に。フリーとして一歩を踏 婚式では既に翔哉くんはママの 保進哉さん。すぐにでも子ども た。 ししてくれたことも契機となっ たなチャレンジを心理的に後押 入籍の半年後に予定していた結 が欲しいと思っていたところ、 で働いている時に結婚した大久 「育児では子どもに何かを伝え 前職でトレーナーとして社員

どものおかげで休日も早起きに が見られるので、 す。 責任感も増しました。将来は子 なり、子どもの前で恥ずかしい に育てられている感じです。子 レーナーとしても、子どもに逆 る手段を考えたり、 ーニングにも新たな目標が加わ れたい。そのために自分のトレ どもの運動会でトレーナーとし ことはできないと、人としての たら『兄弟みたいだね』と言わ て格好いいところを見せたいで そしてもう少し大きくなっ 人としてもト 成長の過程

# 育児に役立った

ロディ。 1 歳くらい から遊んでいる。運 動機能の向上にも役 立つ。



# 育児に役立った コト

力わざの遊び。男の子 の遊びはとにかく体力 勝負。体力があること で存分に相手ができる。



# 家族とお客さまのためにバランスよく仕事を増やしたい

迎えた。 アロという日もあり、 で一緒に何かできればと思って 努力しています。これからもフ 体力的に限界ギリギリ。 うと本数を増やして1日6本エ が倍増しました。収入を増やそ ほうが大きく、 う不安定な立場でしたが、不安 のはインストラクターの仕事。 活動をし 子どもともフィットネスシーン ゼンター業務を増やせるように 考えられない状況は良くないと ためにお客さまの幸せを十分に より子どもを授かった嬉しさの 1子となる一咲ちゃんを家族に フリーとして働き始めてすぐ第 イットネスの仕事で家族を守り 「フリーインストラクターとい い、ディレクター業務やプレ たものの、 とにかくやる気 縁があった さすがに 家族の

た一般企業に転職しようと転職 時社員トレーナーとして働いて 田厚さん。 家族を守るために、より安定し いたフィットネスクラブを辞め、 23歳という若さで結婚した島 結婚して2年後、

# 島田厚さん

(36歳)

Vi Move 代表。いずみスポーツクラブスタ ジオディレクター、エイムエアロビクステク ニカルサポーター

10xy 6058

インストラクター

ずさ -咲ちゃん(7歳) 煌史くん(5歳)

# 育児に役立った**モ**ノ

います」

エアロビクスレッスンで使用 する仮装衣装 (笑)。サンタ クロースになったり鬼になっ たり…そんな行事ごとで小さ なときの思い出をたくさん作 り、温かい心を作ってほしい な~と思っています。



# 育児に役立った コト

携帯電話と写メール。最近は県外に出張 が増え週末家を離れる機会が多い中、電 話や妻から送られてくる子供たちの写真 を見ると安心して仕事ができる。 そして 帰ったら思いっきり抱きしめる!遠くに いても繋がっているのが感じられ子ども たちもあまり寂しがらなくなった。



# 親子の絆を深めるプログラムを展開するのが夢

の事業展開にも様々なヒントをく うと必死にレッスンをしていまし になって、多くの方にフィットネ は、 ムも考案・展開したいと思います. がら健康になれるようなプログラ てはとても勉強になります。自分 人に教える側面もあるので、 げていきました。 インストラクタ マンションの支払いを安定させよ スを提供したいという気持ちと、 「結婚してマンションを買った頃 ・の仕事は人の身体を理解して、 、やアドバイザー業など、幅を広 さらなる安定も考えて、モデ でも、子どもが生まれてから とにかく自分が望んでフリー 将来は親子の絆を深めな 子育

# 育児に役立った コト

なった分、軸が太くなりブレなく

子ども3人と、守るものが大きく この選択に行き着いた。現在では 飛田さんは自分の安定を求めた末 活が安定すると考える人が多い中 族を持つうえでは社員のほうが生 宙くんを授かった。一般的には家 ンションを購入。その2年後、 をほぼ同じくして結婚し、自宅マ てデビューした飛田大輔さん。 からフリーインストラクターとし

体力。男の子3人の父とし て、体力があることで十分 に遊びにつきあうことがで



海

24歳でフィットネスクラブ社員

## 飛田大輔さん(35歳) スリーエイチライフアシスト合同会社代表取締役

海宙くん (8歳)、宙亜くん (4歳)、 

## 育児に役立ったモノ

バランスボード。小さい時は座布 団の上に置いて、大きくなったら 円柱形の筒の上に置いてバランス をとる。趣味であるサーフィンに も連れていくこともあって、喜ん で上に乗る。



# 子どもができて以前にも増して積極的に

不安や迷いはありませんでした。 ければならない状況だったので、 のためには自分の会社を作らな 分でやりたい事業があって、 ったな』と思いますが、 たのは、今振り返ると『思い切

子どもが出来てからも、『守りに

ンを持って取り組めるものを見 的には本人が高いモチベーショ 極的に関わっていますが、 を作るべく、 2人の子両方ともオリンピック に出場させたい。その軸と強さ チャレンジしています。 却って積極的に新しいことにも 入りたくない』という思いから、 カー、 子ども達の習い事には積 水泳などを習わせてい 空手やバレエ、サ 将来は

# 育児に役立った**モ**ノ

様々なスポーツ用具。運動が日 課になっているお陰で体が強く なりました。二人ともまだ小学 校を一日も休んでいません。



## 育児に役立った 二ト

当時自

そ

習い事。結果を出すまで努力を 惜しまない精神力がつきました。 写真は空手の全国大会で弟が小 2型で優勝、お姉ちゃんが小4 型で優勝者と同点の3位だった 時のもの。

2人目」。そして今、仕事も家族

も計画通りに実現してきている。 「子どもが出来てすぐに独立し

婚後、まず家族計画を立てた。

「2年目に1人目、

また2年後に

しかったという丸山さんは、

寛さん。若い時から子どもが欲 アグレッシブに仕事に臨む丸山 に独立。その後も以前に増して



子の凜ちゃんを授かった半年後 に7年間勤務していたが、

スポーツプロモーション会社



丸山寛さん (40歳) 有限会社スポーツゲイト取締役社長 凜ちゃん (9歳) 蓮くん (7歳)

# 産んだからわかる産後のママの大変さ

になり、 優れていることを活かして、 タルワークアウトとしてとても きました。今後はダンスがトー 関する情報が少ないことにも驚 りなのに、産後のママの身体に ままならない。不安は募るば 験してみて気付いたのは産後の なるのか不安もありました。体 仕事なので、自分の身体がどう 楽しみだった半面、身体を使う を取り入れたエクササイズも考 後のママのためのダンスやヨガ 大変さ。 案したいと思います\_ 「出産が体験できることが凄く 骨盤が不安定で歩くことも むくみや虚脱感に襲わ 鍛えてきた筋肉がゼロ 産 か



# 育児に役立った コト

ヨガで学んだ子育ての話。産後自分の身体の 変化、環境の変化について行くのがホント大 変なんです。そんな時ふと自分が今一番すべ き事を思い出させてくれます。今はただ愛情 をたっぷりと注ぐ事。でも、結局は自分が息 子から無償の愛をもらってる気がします。



出産を「神秘的というより、ご

として活躍するMUさんは、 メガダンスマスタートレーナ

く自然なものだった」と振り返

25歳でインストラクターに 29歳で結婚。「35

叶って、

34歳で創大くんを出産

にママになりたい」との思いが

喫している。

験したいと思っていた生活を満 女性に生まれてきたからには体

インストラクタ

なり、

3歳まで

**MU**さん (35歳) メガダンス マスタートレーナー

創大くん(6カ月)

インストラクタ

出産がインストラクターとしての転機になった

を知る。

購入。沐浴と入浴の違い

りたいと思います」 されるようなレッスンでした。 ってみたい』と心から思いました。 がら親子体操のレッスンに携わっ めるように心がけるようになりま ろん、日常の生活でも何でも楽し が胸に沁みて、レッスンではもち んだよ』という大久保さんの言葉 マが楽しければ赤ちゃんも楽しい 産後のママボディメイクでは あり、不安だらけの日々から開放 安心感を与えてくれて、説得力が 出会って、『こういうレッスンをや い体験をしていただけるようにな した。将来は、心の余裕を持ちな 一人でも多く、私のようない 出



# 育児に役立った 二ト

クターとしての転機をもたらした。 スに参加したことが、インストラ

出産をこの病院に決めていたの

気軽に参加したのですが、そ

こで大久保裕美さんのレッスンに

立習志野台病院のマタニティクラ から、自分も体験してみようと共

親子体操の養成課題であったエアロバート 。私 は嵐の『TROUBLE Maker』でコリオを作った のですが、実際赤ちゃんを抱っこ紐で抱っこしな がら行うので練習がてら息子と一緒に動くと、ど んなに機嫌が悪くてもけろっと立ち直り、そのま ま寝てしまう確率も高く、一石二鳥でした。

ニティ生活へ。もともとマタニテ

ィビクスに興味を持っていたこと

すぐに代わりの人が見つかりマタ クラブスタッフの協力が得られて ンどうしよう』という思い。幸い

分かった最初の気持ちは『レッス



小野寺恵子さん (36歳) 日本親子体操協会 インストラクター

長男 (11 カ月)

ママ インストラクタ

育児に役立ったモノ

で負担感や痛みがない。

が、このエルゴ。腰で赤ちゃんの重さ

## 子どものおかげで"楽しいこと" が180 度変わった の間、 でも、 っ。 変で週18本の契約をしたばかり。 前に妊娠を知る。喜んだのもつか て 指導していましたが、OKJの養 でした。産後ママ友達に頼まれて た。 もあって、子どもとは無縁の生活 をして、毎晩のように飲んで、2 月で結婚を決意、 歳になってその思いが一気に現実 を中心に担当してきた武田佳世さ デビューし、 ように、育児にも仕事にも取り組 性を見出しています。 成長の過程や指導のコツも分かっ 成コースで学ぶと親子それぞれの サークル的に親子エクササイズを がこんなに楽しいとは思いません むこともほとんどなくなりまし 子どもが何より優先で、お酒を飲 時頃寝る生活でした。 声もガラガ をお願いすることに。 すぐに仕事先に連絡をとり、 たいという気持ちが強くなり、 んでいきたいと思います て生まれたからには出産を経験し 「妊娠するまでは、バリバリ仕事 26才でインストラクターとして 『ママ格好いいね』と言われる 30歳を過ぎた頃から女性とし 今は親子クラスの指導に可能 夜9時に寝る規則正しい生活 子どもが得意でなかったこと 現在のご主人と出会って1カ

武田佳世さん (41歳)

OKJインストラクター 梨聖ちゃん (4歳)

樹夏ちゃん (2歳)

だっこひも「go go sling」。ス リングに子どもをサッと入れて、 そのままクルッとずらせばおん



# 育児に役立った**コト**

区の子育て支援教室。特に子ど もに自我が芽生えてきてから、 子どもの心理や対処法などにつ いては、とても参考になった。

仕事面ではスケジュール改

結婚式の2週間



35

中上級エアロビクス



ぶにも対応。その手軽さが便利 で大活躍。

今は180度変わりました。



ルネサンス

# 育児とキャリアの 両立をサポート

CENTRAL SPORTS

セントラルスポーツ

# 社員インストラクターなら、 出産ギリギリまでレッスンも可

セントラルスポーツでは、妊娠しているお客さま も医師の許可があれば利用を受け入れていること もあり、インストラクターも、特に社員について は、ヨガやマタニティプログラム、ローインパ クト系など比較的安全性の高いレッスンは、産休 に入る前まで続けている事例も少なくありません (但し、母体・胎児の安全が優先)。 フリーインス トラクターの方については、妊娠による休職は、 ケガや病気などと同様、ご本人の申告により休職 となります。復職の際は、復帰までの期間によっ て優遇の内容は異なりますが、医師の診断書や証 明書を提示することによって、オーディションを 免除したり、休職前のフィーで復帰できるなどの 優遇措置を設けています。また、社員インストラ クターの産休、育休については、法定どおりの内 容となっています。社員・フリーインストラクタ ーともに、子どもが預けられる環境が整う1年前 後での復帰が多いようです。

(同社経営企画室 広報・IR担当 神戸二郎さん)



# ティップネス

# FIT VIT 「長期特別休業制度」で、 最長2年間休業できる

ティップネスでは、フリーインストラクターの方には2008年から「長期特別休業制度」を設け、妊娠確認日から最長2年間まで休業が認められます。復帰はオーディション免除で、産前と同じフィー設定のランクからスタートできます。同制度導入から2年ですが、徐々に利用される方が増えています。社員区分ではインストラクター職はありませんが、法定通りの産休・育休、時短制度などを設けています。

(同社マーケティング部広報担当平林華子さん)

ルネサンスでは、お客さまにもインストラクター にも、規約の中で妊娠中は施設が利用できないこ とに同意いただいていることから、フリーインス トラクターの方の場合、妊娠が分かった時点で申 請を行っていただき、産休制度をご利用いただい ています。産休期間は最長でお子さまが1歳2カ 月になるまでで、この期間内であればオーディ ションなしで、産休前の契約金額を参考に当社基 準金額のもと、再契約が可能となります。この産 休制度は、当社インストラクター向けハンドブッ クにも明記していますので、インストラクターの 方々も安心して妊娠~出産に臨めるようです。社 員インストラクターも法定通りの産休・育休制 度を設けています。また、スキルアップをされて、 プログラム開発やアドバイザーなど別の契約を結 んで、レッスン以外の様々な業務にも携わる事が 出来れば、産休中も希望に応じて仕事が継続でき ます。産後は代行やセミナー参加など、ご自身の 活動できる範囲で、徐々にお仕事をされる方も多 くいらっしゃいます。

(同社ソフト開発部プログラム開発チーム川崎三 貴子さん)

# 大手フィットネスクラブの 女性インストラクターの出産・育児サポート

Od SIS

東急スポーツオアシス

# 男女問わず、子育で中の 社員インストラクターを サポートする風土あり

オアシスでは、母体の安全と健康を最優先に考 え、妊娠が分かった時点で一度契約を解除させて いただきますが、復帰に関してはご本人の希望の タイミングに合わせて、再契約という形で活動 開始することができます。中断期間にかかわら ず、実技と面談の「復帰スキルチェック」を経 て復帰いただけます。社員インストラクターには、 復帰後「チャイルドケア社員」という制度があり、 小学校卒業まで、勤務時間の制限を設けることが できるようになっています。クラブ勤務でも平 日の8:30~18:00のうちの7.5時間勤務をベ ースに、子どもが3歳までは最大1時間半の短縮、 9歳までは最大1時間の短縮勤務が認められます。 女性社員のみならず、男性の育児休業に関しても 今年10月より1名取得中であり、男女に関わら ず子育てをするスタッフをサポートする風土が整 っています。近年ヨガなど妊娠しても担当可能な レッスンも多くなってきているので、今後妊娠中 も担当できるカテゴリー設定などもできればと考 えています。

(同社サービス推進本部プログラムサービスグループサブマネージャー湯浅久美さん)

# MEGALOS SPORTS PARADISE

メガロス

# 「メセスマザーズ」で、復帰を柔軟にサポート

メガロスでは、「メセスマザーズ」という制度を 2008年に制定し、休職中の仕事との繋がりを維 持するとともに、出産後の復帰をサポートしてい ます。業務委託契約のフリーインストラクターの 方の場合、妊娠が分かった時点で活動はできませ ん。代行もご自身で探していただいています。こ の時点で契約を更新するかどうかを決めていただ き、更新する場合は「メセスマザーズ」に登録し ます。この登録者には、本社から店舗に発信して いる文書がリアルタイムで自宅に郵送され、その 他の情報についても契約インストラクター専用サ イトにログインして確認いただけます。休職中 は、出産や復帰に関する不安を解消するメンタル ケアクラスなども提供しています。産後は復帰に 向けて、体型回復やスキルアップワークショップ の案内が届きます。復帰にはオーディションがあ りますが、そこで復帰前のフィーが確保できるレ ベルに戻れるように全面的にサポートしていま す。半年に1回の査定ワークショップには休職中 も参加していただき、メセスの最新情報を共有し てもらっています。今後は茶話会なども企画して います。養成コースやオーディションの立会いな ど、アドバイザー業務では、臨月まで働いていた だいているケースもあり、ご本人の状況で仕事を 続けられる環境があります。計員インストラクタ については、法定通りの規定としています。 (同計運営推進部プログラム課課長後田慎吾さん)



ジェイアール東日本スポーツ

# 現場ごとに ママインストラクターの 復帰を手助け

当社では、フリーインストラクター向けには特に規定は設けていませんが、1年毎の業務委託契約をベースにしていますので、妊娠が分かった時点で契約は解除となりますが、復帰を希望する方は審査後、再契約を行っています。1年程度のブランクであれば、産前とほぼ同じ条件で復帰いただける例が多いです。社員インストラクターには、法定通りの産休・育休制度と、子どもが3歳になるまで時短で働くことができます。実際、店舗では勤務の調整を行い、育児をサポートしています。

(同社フィットネス事業部高藤慎介さん)



働くパパ・ママインストラクターに聞きました

実録!子どもができて

良かったこと 変わったこと 大変だったこと





# つわりは辛かった?

● ほとんどなかった (全員)

# お酒は我慢できた?

- 妊娠中はもちろん禁酒。産後も完全母乳なのでまだ禁酒中です (MUさん)
- ●出産前日までビールと酎ハイを毎晩飲んで いた。医師に相談したら『日常飲んでいる人なら大丈夫』と言 われた。行き着けの小料理屋で破水したほど(笑)(池田さん)
- ●妊娠するまでは毎日飲んでいたが、妊娠後はほとんど飲まず。 9時に寝る生活がこんなに楽しいとは思わ なかった (武田さん)

# 分娩は大変だった?

- ●陣痛が来ないため助産婦さんに相談したところ、1時間おきのお っぱいマッサージを勧められた。陣痛が始まってからは**陣痛に** 合わせてスクワットとヒップサークルで筋肉 を刺激。分娩台に乗ってからはすぐ生まれた。その直後分娩 台で爆睡(笑)(MUさん)
- 12時間。産んですぐ2人目が欲しいと思った(池田さん)
- 自分の骨盤が小さく、赤ちゃんの頭が大きかったので、2日間 **陣痛**に苦しんだ末、帝王切開に(小野寺さん)

# 母乳の悩みは?

- ●産前ケアのお陰かトラブルなし。母乳をあげている間、身体がエ ネルギーを溜め込もうとして、エネルギーの代謝が進まない。身 体を戻すために、卒乳を予定より早められたらいいなと考えている (MUさん)
- ●母乳がよく出て赤ちゃんが太り気味に。胸も張りやすく、 仕事復帰に向けて電動搾乳機を購入

# 産前の仕事はいつまで?復帰はいつから?

- 産前は3カ月まで、復帰は「ママボディメイク」レッスンで10カ月 から(小野寺さん)
- 1人目はローインパクトのクラスを8カ月くらいまで。2人目は5カ 月まで。2人目が9カ月のときにOKJ養成コースに参加。コース 参加中の育児はパパが担当。(武田さん)
- 産前はアドバイザーの仕事を9カ月まで、産後は3カ月でアドバイ ザー・プログラム開発の仕事に復帰。レギュラーレッスンは産後 9カ月後から。仕事中の預け先は大きな悩み。最終的には実家を 頼ることに (池田さん)
- ●ダンス系は妊娠6ヵ月まで、ヨガは妊娠9カ月まで。 産後は1カ月からヨガセミナー講師、プライベ ートレッスンに復帰。6カ月からイベントプレゼンター復帰。レギ ュラーレッスンは7カ月から。託児は近くに住んでいる姉や母を頼 っています (MUさん)



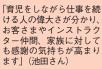
「これまで当たり前にでき ると思っていたことを赤 ちゃんは一つずつ習得し ていくので、その一つひ とつのありがたみが分か るように。養成コースな ど人を育てる仕事にも育 児の経験は役立つと感じ ます| (三井さん)

「培ってきた技術や知識は 親子やベビー・キッズの 分野でも発揮できるので ・ャンスがあれば、ぜひ! 挑戦してほしいです」 (小野寺さん)





「インストラクターという 仕事は、本当にいろいろ な形で続けられますので、 勇気を持って出産にチャレンジしてください。視 野が広がって、新たな楽 しみが得られます」 (武田さん)







「妊娠、出産は本当に自然 なもの。悩んだり考えた り、構えることなく産ん じゃいましょう!」 (MUさん)

子どもを持つことを 考えている トレーナー インストラクターに ひと言

# 出産立ち会いの感想は?

- 7時間立ち会った。「一生分の幸せを貰った」と、とにかく感動(今井さん)
- とにかく神秘的なシーンだった。安産と言われたが「これが安産か」
   と思うほど、大変でした (三井さん)
- 3人とも立ち合い、3人とも涙が出た。言葉にできない感動。でも、 3回とも自分もつられて必死になってギックリ腰に(笑) (飛田さん)
- 2人とも仕事を休んで立ち会い、感激して泣きました。夫婦でその子を迎えるのは自然なこと。下の子はお姉ちゃんも一緒に。環境が許すなら立ち会うべき!(丸山さん)

# パパに質問

# 赤ちゃんと初対面の感想は?

- 「こんなかわいい赤ちゃんは見たことがない」 と思った (島田さん)
- 「この子を幸せにする」という強い思いが湧き出た(峯岸さん)
- 我が家に生まれてきてくれた事に深く感謝をした (大久保さん)

# みんなに質問

# 子どもが生まれて良かったことは?

- 子供から愛情をたくさんもらってます (MUさん)
- 命の尊さや家族のありがたさを再確認した(池田さん)
- 仕事が終わって会えることが何よりの楽しみ(島田さん、大久保さん、 峯岸さん)
- 守るべきものが大きくなる分、**覚悟ができて、自分がブレなくなる** (飛田さん)
- 『人と話すときは目を見て』という重要性がわかった。子どもは話ができないが、目で多くのことを訴える。目で伝える力の大きさを確認できた(今井さん)

# インストラクターならではの出来事は?

- ●レッスンの合間に家に戻れるので、育児に参加でき、 日々の子どもの成長も見守れる(三井さん、丸山さん)
- **ダンスの先生**として保育園のお母さんたちにも知られていて、ブログに大きく写真も出ているので、有名人だと思われている。保育園に子どもを連れていくと子どもたちが寄ってくる (島田さん)
- 人間の身体を研究。マタニティ期の身体の変化や、陣痛中の痛みの 緩和法など、参考書に書いてあることを実験してみた (毎円さん)
- 子どもの発育過程における動きの変化や、**関節の構造などを観察して**いる (大久保さん、峯岸さん)
- 妻と子どもが一生懸命生きていることに刺激を受けて、自分もトレーニング量が増え、4kg 絞れた(今井さん)

# 産前産後で仕事の仕方で変わったことは?

- 担当できるレッスンの幅を広げようと思った (三井さん)
- レッスン中心から、モデルやディレクターなども含めポートフォリオを組むようになった。指導面では一方的に教える「教育」ではなく、共に育つ「共育」だと認識が変わった(飛田さん)
- 産後のママ向けのダンスクラスも開発したい。出産育児で崩れるボディライン、姿勢の修正にダンスは最適です。(MUさん)
- ベビーエクササイズや、パパと子どものクラスなども考案したい(峯岸 さん)
- 産前は都心で中上級エアロビクスを担当することにやりがいを感じていたが、今後は親子指導に専念する予定(武田さん)
- 守りに入りたくない気持ちから、却ってバイタリティが増えた(丸山さん)
- 指導について子育てから学べる点も多い(島田さん)
- 子どもとの時間を確保したいので、**時間の使い方を考える** ようになった (丸山さん、峯岸さん)
- 「いつかやりたい」と思っていたことを「いつまでにやろう」と時間を 意識するようになった。セッションも数より質を高める意識になった (今井さん)

# 産後楽しんだことは?

- ●パーソナルで**ピラティス** (池田さん、MUさん)
- ケータイの待ち受け画面の写真を頻繁に変えるようになった (大久保さん)
- ●子どもの体重を利用して筋トレ(今井さん・峯岸さん)
- ●子どもが空手を始め、自宅のベッドルームを一つ空手の練習部屋に改造し、毎晩1時間一緒に練習している(丸山さん)



「できることなら、大どもはいたほうが絶対いい。 仕事や人生に大きることできまれてうる。 ま常になるい。様々なが、までは多い。様々なが、れをも多くできましてそれを場でするとと、 場ですると思います」 (挙岸さん)

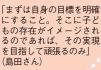




「子どもを育てることでこ そ経験できることも多い。 子どもは自分のペースで 成長していくので、 なしているので、 なり、忍耐強く れる」(大久保さん) 



「グループインストラクターは集客力や人気した。 は集客力や人気を得ちったが、責任を負出し、がが、 がボートすることで変しみが 得られる」 (飛田さん)





# ママ・パパ応援企画! 育てる優秀グッズをプレゼント



下記の「応募方法」よりエントリーいただいた方の中から抽選でプレゼントを差し上げます。 育児とフィットネスが楽しくなるおススメアイテムをゲットしよう!



# 応募方法 -

# 締め切り2010年 11月24日 (水)必着 ハガキ記入例

①希望の商品名(希望のカラーとサイズ)、②住所、③氏名、④電話番号、

⑤ NEXT に関するご意見・ご感想をご記入の上、

下記住所までお送りください。

尚、当選発表は発送をもってかえさせていただきます。

〒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

「NEXT」読者プレゼント係

※雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方はこの号のほかの懸賞に入選できない場合があります。

50円 切手

〒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 NEXT「読者プレゼント」係 ①希望の商品名 (希望のサイズ) ②/主所 ③氏名 ④雷話番号 ⑤ご意見・ご感想・ 自己アピール等





# 習慣の一般化とフィットネス人口の増加によってプログラムをバラエティ富んだものにし ていった。 フィットネスの歴史を振り返ると、若者のトレンドから始まったブームは、フィットネス 中高年、妊婦、そして今ベビーが注目されている。

ますが、最近は「育児する男性は 母親のものというイメージがあり 長する男性のこと。育児というと は子育てを楽しみ、自分自身も成 ズプログラム部門とさえ聞きます。 クラブでは一番の黒字部門はキッ ことはありませんか?イクメンと クラムが注目され、あるスポーツ 子化時代にベビーやキッズのプロ イクメン、という言葉を聞いた 毎年最低の出生率を更新する少

今や、子育ては母親中心ではなく家 選んだのはあまりにも有名な話です と一緒にハロウィンを過ごすことを 億5000万円のギャラを蹴り家族 子化の影響と言えるのかも知れませ が記事になっています。これも、少 ゼクティブな男性の育児休暇の様子 パパが使う育児グッズの紹介やエグ 映画俳優のブラッドピットが4

格好いい」という時代なのです。 育児マガジンが飛ぶように売れ 実はベビーマッサージなどは赤ち

分かっています。 めるなど精神的効果があることが 精神安定、育児に自信をもって臨 ゃんと関わる母親、父親にとって

最高血圧が10%下がり、 はαー波が倍増し最低血圧が17%、 ちゃんに15分間マッサージした親 ホルモンの指標とされるコルチゾ されています ・ル濃度が50%も下がったと報告 またある調査で、 ストレス

族みんなが関わるものとなったの

当然。乳幼児への刺激やアプロー 業界もキッズやベビーのプログラ マに対しての効果はどうでしょう。 いますが、育児に関わるパパやマ チの効果は学会レベルで認められ ムが注目されるのは当然と言えば ているのでご存知の方も多いと思 そんな時代に、フィットネスの

一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会

事務(フィットネス指導経験のある方)

務地 〒158-0083 東京都世田谷区奥沢5-25-1

交 通 東急東横線大井町線

9:00~17:00 週休2日(通常は土日休) 勤務時間 経験能力等を考慮の上、当社規定により決定

まずは電話にてお問合せの上、履歴書をご送付下さい。 応募方法

追って面接日をご連絡いたします。

連絡先 03-3725-0071

ご応募 お待ちして おります!



ママ達にとっても意味のあるもの なく、育児にかかわるイクメンや もはや赤ちゃんたちのためだけで

ベビーやキッズのプログラムは

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

太マ ティフィットネス協会 s OCIATION

3 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

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



GYMSTICK™

イフィンランド・国立スポーツ研究所スタッフが開発し世界 40 カ国で展開

# ジムスティック国際ライセンス取得 ワークショップ募集

# **GYMSTICK** とは

# ■発祥地はフィンランド

VIREMESTARIT社 /ジムスティックインターナショナルのスポーツインストラ クター・物理療法士やパーソナルトレーナーにより開発されました。2003年1 月フィンランドで発売開始となり国内で人気を博し 2004年イギリス・イタリ ア・スウェーデンへ国外展開し、現在はヨーロッパを中心に世界30カ国以上 に広がっています。

# ■大変優れたフィットネスツール

ファイバーグラス型の軽量スティックとえらスティックチューブを組み合わせて います。主に、下記項目の改善に効果が上がるように開発されています。

- ・筋力アップ・コア (インナーマッスル) の強化・筋力の調整
- ・バランス、柔軟性の向上・心肺機能の向上・シェイプアップ、脂肪燃焼



# **■** ジムスティック トレーナー養成

# 認定の養成コースを受講していただくと、 ジムスティックインターナショナルより インストラクターライセンス証書が発行されます。

講師:Gymstick インターナショナルマスタートレーナー Patricia Soavez

# ■対象者

- ・スタジオ等グループトレーニングのインストラクター
- ・パーソナルトレーナー
- ・スポーツコーチ、ジムのトレーナー
- ・リハビリテーション指導の方、物理療法士

# **■ジムスティックインストラクターのメリット**

- ・ジムスティックの活用を体系的に学ぶことができます。
- ・ジムスティック正式プログラムの名を使ってレッスンを展開できます
- ・ジムスティックインターナショナルより発行される情報を事務局より 受け取ることができます
- ・ジムスティック・ジャパン事務局が行うワークショップ等の活動に 参加できます





# ジムスティック基礎認定コース

2010年12月5日(日)  $\Box$ 

午前9時~午後5時(昼食休憩1時間) 日本科学技術館 1F 催事ホール

〒102-0091 東京都千代田区北の丸公園2-1

TEL:03-3212-3939

東京メトロ東西線「竹橋」駅下車(1b出口)徒歩7分

「九段下」駅下車(2番出口) 徒歩7分

トレーナー、インストラクター、理学療法士、柔道整復師、整体 対 象 者

師、運動指導者

ジムスティックの歴史、組織、運動効果、使用方法、トレーニング 実施内容

の種類、実践、機材のメンテナンス方法の習得

15,000 円 受 講 料 100名 【JATI 認定ポイント申請中】

# ジムスティックアドバンス認定コース

2010年12月6日(月) 日

午前9時~午後5時(昼食休憩1時間) スポーツクラブNAS大崎

〒141-0032 東京都品川区大崎2-1-3 ダイワロイネットホテル(フロント2F)TEL:03-5496-0827

JR 山手線・りんかい線『大崎駅』 新西口徒歩2 分

対象者 グループレッスン指導者で基礎認定コース修了者・協会推薦者 ①ジムスティックマッスル認定(3h)②アクアジムスティック認 実施内容 定(3h)③ノルディックウォーキング(1.5h) ①②③は個別申込

①,② 各認定クラス15,000円 ③のみ5,000円

①+②2認定クラス受講20,000円 ①+②+③3クラス認定

23.000円

員 各クラス30名 定

受講料

# ■申込方法 メールまたはFAXで、下記必要事項を記入してお送りください。

①申し込みコース ②勤務先 ③氏名 ④住所 ⑤電話番号 ⑥メールアドレス ⑦指導経験年数

〒420-0833 静岡市葵区東鷹匠町 103-1 GymstickJapan 株式会社 ワークショップ担当宛

FAX: 03-3445-4739 メール: gymstickjapan@gmail.com TEL: 080-5673-4710

# ■申込締切

2010年11月15日(水)

■重鑑 GymstickJapan株式会社 URL:http://www.gymstick.jp

舞艦 Gymstick International.Oy. 社団法人日本健康倶楽部、スポーツクラブNAS 株式会社、(有) コスミックコーポレーション

後援 (医)飛翔会、豊倉サービス(株)、日本フープダンス協会、アーク(株)、NPO法人JATI ※予定

# 100のクラブ担当者が認めた! 話題のプログラム「ベリーシェイプ」 JOYFIT新所沢店導入イベント潜入レポ

取材協力: スポーツクラブ JOYFIT新所沢 所沢市向陽町2076-7

# ベリーシェイプを 導入したワケは!?



# 秋バテでぽってりお腹に悩む お客さまに薦めたいプログラム

「クラブとして魅力的だったのは、プロモーションツールがしっかり していたこと。 ポスター、DVD、ウエア販売が一式揃っている新プ ログラムは導入しやすいですね。 また、季節的にも秋バテで太って しまったお客さまに、くびれ・お腹痩せというプログラムはピッタ リ! 今日のイベントも予約だけで満員御礼です」 (IOVFIT新訴訳 クラブマネージャー 宮下ひみみさん)





み』を知った女性たちは今後も にして隠すのではなく、『出す楽し けた参加者が集まった。お腹を気 ヒップスカーフやチョリを身に付 すよ」とその魅力を語る。 かな手つきになって、引き締まっ 意識できるので、だんだんしなや は女性らしいエレガントな動きを 声に合わせてシャラシャラと音が で記念撮影があり、お気に入りの た身体になってくるのがわかりま イプになります。 ベリーシェイプ いた。Zumyさんは、 「慣れない動きを続けるからシェ イベントの最後には参加者全員 幻想的な世界を作り出して

「Belly SHAPE」に関するお問い合わせ

レッスンに通うに違いない。

シェイプ導入スペシャルイベント では、それに先立って「ベリー を導入するジョイフィット新所沢 えに伴い、新たにベリーシェイプ スカーフを巻いた参加者も多く、 もたくさんの要素が盛り込まれ ニューが組まれており、普段よりこの日は60分のスペシャルメ 説明しています。4~5代の女性 アップできる内容であることをご らっしゃいましたが、ベリーシェンスは無理』と気にされる方もい 前予約で40人の定員は満員。スンを担当するということで、 とgaayaさんのお二人がレッ パーバイザーであるZumyさん レッスン」が行われた。 ン、シェイクして~!」という掛 gaayaさんの「アップ、ダウ いた。魅力の一つでもあるヒップ ネージャー宮下ひろみさんは期待 ジョイフィット新所沢のクラブマ に人気が集まりそうですよ」と イプは気になるお腹をシェイプ お客さまの中には『本格的なダ 当日は、ベリーシェイプのスー



(株) ダイフブリッジ TEL 03-6438-9351 MAIL info@belly-shape.com 公式サイト http://www.belly-shape.com



タルで楽しめる「ベリーシェイ

あるプレコリオの中でも、

プ」にクラブの注目が集まって

10月からのプログラム入れ替

# My Dream, Business

Photos:長塚 健

# 憧れの選手とともに 空手道教室の運営を開始

國分利人氏と阿部恭久さんが共同で 現在同社の代表取締役会長を務める ラブに付帯する整骨院も手がける株 ブで空手道教室を展開し、 立ち上げた。 式会社強者。 同社は、1999年9月 さらにク

いはずっと心の中にあり、指導者の た。空手を続けていきたいという思 で学校もいやでしたが、空手道教室 だけは休んだことがありませんでし 「小学生、中学生のころ勉強は嫌い

がっていく。

の人に空手を教えてもらいたい」と、

現在、全国97のフィットネスクラ

つながると思ったのです\_ が有効なのではないかと考えるよう フィットネスクラブでの空手道教室 プロとして仕事を続けるためには 人に空手を楽しんでもらうことにも になりました。またそれは、 多くの

ラブでアルバイトを始めた。そこで ったことが、 運営方法や経営についても学んでい なる。そこで、治療の技術とともに 北海道最大手の整骨院の院長と出会 誤を重ねる。最初はフィットネスク は将来の起業を視野に様々な試行錯 その思いを実現すべく、 活動の場を整骨院に移すことに 後の事業展開にもつな

阿部さん

vol.016

guest

株式会社強者 コンテンツと仕組みをつくる フィットネスクラブに必要とされる 取締役社長

権で國分氏が優勝する姿を見て「こ どもの頃から思い続けていた〝世界 手としても活動しているうちに、子 決意する。そんなとき、全日本選手 チャンピオン゛になりたいという思 だが、整骨院で働きながら空手選 次のステージへの移行を

ラブで空手道教室を開設するにあた 訪ねていった。23歳のときだった。 分氏が所属していたフィットネスク 者を訪ねる修行の旅を続けた。転機 バイスのもと、日本を代表する指導 が訪れたのは、1999年。当時國 仕事を辞めて國分氏の住む千葉まで それから2年ほど、國分氏のアド



1975年北海道生まれ。5歳から空手を始め、高校3年生時国民体育大会に初出場以来昨年まで9回北海道代表として出場。フランス国際、USオーブン等、国際大会にも多数出場し国内外で入賞を納める。フィットネスクラブ、整骨院での経験を経て、1999年國分利人氏とともに、空手業界初となる事業化に挑戦。空手道教室の開設を軸に株式会社強者(つわもの)を設立。2005年からは新規事 業として整骨院事業を開始。2010年5月に取締役社長に就任。



「運動愛好家のための 整骨院」を掲げている クラブ in 整骨院「あ いらぼ」。国家資格取 得の医療施術者が施術 を行うため、保険が適 用でき、お客さまに低 価格でサービスを提供 することができる。

だ。 Ŋ 道での展開を開始した。 始めることになり、阿部さんは北海 國分氏に誘われて共同で事業を 会社を設立することになったの

# 指導者確保のための 仕組みをつくる

り上げられていたことが追い風とな や礼儀作法の重要性がメディアで取 すべてに導入することになった。躾 教室を開始させると、 大しながら好集客していく。 た。これを受けて北海道の関係店舗 た3店舗で200名の集客に成功し しばらくすると指導者の確保という 北海道では、 トントン拍子に導入店舗数を拡 子ども向けの空手道 初期に導入し だが、

徒を指導者として養成することと、 阿部さんが監督をしている高校の生 整骨院事業に空手の指導者が施術者 それを解決するために考えたのが

チームごとに定期的にミーティングを行い、 今後の展開や各店の収支状況などについて話す。

# 自分が成長するための 、入力、の時間をつくる

より、^入力。 を続けることだと思っ ۲ 選んだ。その理由についてこう語る。 さんだが、 術者としても仕事を続けられた阿部 「成長を得るためには、 空手の指導者としても整骨院の施 旅に出ること、 早々に経営者となる道を 人に会うことに 本を読むこ

った。 の収入を得られるようにすることだ として携われる体制をつくり、

かし、 身が整骨院で勤務していた経験も活 場所をつくりたいと思ったのだ。自 ための施設で、 うことができる、まさに「健康」の ポーツ施設を見たことだ。ここはフ ィットネスとヘルスケアを同時に行 ·かけは、ドイツのKJCというス 整骨院を始めようと思いついたき 2005年に整骨院事業もス 日本にもそのような

の着任後、 ころすでに阿部さんも拠点を北海道 のスタッフの力も重要になる。この 有できる同志を探し続けた。 さんは辛抱強く自身のビジョンを共 辞職する事態が続いた。だが、 から東京に移していたが、 事業が拡大するに伴い指導者以外 仕事への考え方の違いから もともと東京にいたスタ 阿部さん 阿部

のではなく業務ごとの契約を結ぶこ 員として守られた環境で仕事をする が上がると考えています\_ いレベルの人だけが残り、 とで、目的意識と緊張感をもった高 がると思っています。スタッフは社 「志の高い人と一緒に仕事をするこ 良いものをつくることにつな 仕事の質

利益が必要であり、 がいのひとつだ。企業としてより適 やりがいです」と嬉しそうに話す。 徒が大会でよい成績を収めることが 教えている。現場の話になると、「牛 の目標でもあった、世界チャンピオ と言う阿部さんは、月に一度は自身 とも考える。今でも「現場が大好き」 出身者に経営に携わってもらいたい ッフの努力が報われることは、 切なコンテンツを提供するためには 入され、高収益をあげることもやり る整骨院がフィットネスクラブに導 活躍している姿を見て、将来は教室 教室の出身者が講師や施術者として 業務への力にもなっている。 育成のため、先生として空手を 現在同社が力を入れてい そのためのスタ

# 空手業界を盛り上げたい スターを生み出し

着実にステップアップをしてきた

同社だが、これまでを振り返って阿 部さんはこう話す 「今までは、目の前のことをとにか

由な時間を確保する必要があると思 ています。 いました」 そのためには、 自分の自

> 必要な知識を身につけながらぎりぎ くやってきただけです。その時々で

りのところで進んできました。今や

アップしながら拡大し、昔からの理

たところなので、それをブラッシュ っと事業内容やスタッフ体制が整っ

は多い。 の影響を受けながらこれまでの道を 得た。また、幼いころの空手の先生 経理のことは本から学び、 整骨院の院長、そして國分氏と、 分の展開する事業モデルのヒントを ィットネスクラブや空手道場から自 歩んできた。 実際に会社を運営するにあたって 経営に関する知識や労務 人の3つから得てきたこと 各地のフ

備していきたいと思います\_

を実現するために、指導者の道、

施

そして経営者への道を準

想である

、空手出身者の雇用の確保、

が育っていることだという。 経営者としてのやりがいは、 空手道

した。 れば確実に利益がでる』と思ってく していきたいです」 ブと、その先のお客さまに満足して 始めるときから、フィットネスクラ とが今後の課題となります。 れるようにフォロー体制を整えるこ ネスクラブが『この会社にお願いす ていくことを次の課題として据える。 益を実現するための提案と実行をし 室会員一万人、整骨院を30店舗に拡 るようなコンテンツと仕組みを提供 者に連絡をしよう』と思ってもらえ いただくということを目指してきま いるフィットネスクラブがより高収 大することである。そのうえでさら 「一方的な関係ではなく、 現在の中期経営目標は、 空手道教室、 『付帯種目のことならまずは強 フィットネスクラブ経営者の 整骨院を導入して 空手道教 フィット 事業を

手業界の発展」だ。 そして最終的に目指すところは

けることだろう。 かせない存在となるために進化し続 た同社は、 ースポーツにしていきたいですね」 「業界でスターが1人生まれること 空手家のことを考えてスタートし 多くの人に夢を与えることがで 私たちの生徒からスターを フィットネスクラブに欠 空手人口を増やしメジャ

Organization Data

会社名の由来 粘り強い強靭な精神をもつ組織を目指す

所在地 東京都港区西麻布3-2-12 西麻布ソニックビル8F Tel 03-03-3524-7273 Fax 03-6893-0191

> 【売上】空手道教室運営、整骨院事業 【経費】人件費、外注費、施設開業費

株式会社強者

1999年9月

2003年4月 資本金 1,900万円

創業

設立

組織 120名 収支構造

2010年5月に行われ た「第30回北海道少年少女空手道練成大 会」では、8名が入賞 し、うち4名が優勝。 優勝者は全国大会に出 うち1人は全国 大会で5位入賞を果たす。



# Event



エアロビックチャンピオンの廣瀬あすかIRやアクロバットダンサー小川善太郎IR他による華麗なパフォーマンス。

# 02

参加者みんなで楽しく!親子だけでなく お友達との交流も。



report ( )

TOKYO体操セミナー

東京都および財団法人東京都スポ ーツ文化事業団主催、大塚製薬株式

会社協賛によるTOKYO体操が足立

区の東京武道館にて開催されました。

もが元気で健康な毎日を過ごせるよう

に"と開発した体操です。今回は日本親子体操協会の大久保裕美インストラクターがメイン講師を担当し、約50組100名の親子が参加し大盛況!

日常生活の中にとりいれやすい"体操" や親子でふれあいながらのストレッチ などを織り交ぜ、楽しく自然に親子の コミュニケーションが 交わされている ことが印象的でした。大きなイベントでは有名なスポーツ選手や芸能人の 活躍が目立つ印象ですが、子供や参加者の反応を見ながら臨機応変に進行できることが、インストラクターの 強み。業界内に限らず、インストラク

ターの活躍の場は幅広いですね!

TOKYO体操とは、東京都が"誰

親子ふれあい

in東京武道館 2010年8月28日

休憩中は協賛の大塚製薬 から飲み物の提供も。 子供たちは大喜び!

親子でストレッチ! お母さん・お父さん、 ちょっぴり痛そう・・・?

ちょっぴり痛そう・・

最後は参加者の皆さんと

サプライズで用意された風船でバレーボール。 すっかり夢中です!

# report 02

始まる前は走り回っていた 子供たちも、不思議と先生の 呼びかけに集中しています。

# 2012フィットネス業界リクルートフェア NEXT起業家セミナー

# 2010年10月5.6日

品川健康センターにてフィットネス業界初の新卒者向けリクルートフェアとNEXT起業家セミナーを開催しました。リクルートフェアでは多くの学生が企業の話に熱心に耳を傾けており、将来のフィットネス業界を担う若者のパワーを感じました。一方、翌日行われた起業家セミナーでは、業界トップトレーナー3名による熱いお話に受講者は真剣そのもの。講師の方にはご自身の失敗体験も含め、受講者の方と同じ目線での貴重な講義をしていただきました。参加された多くの方は多くの気付きを得られたのではないでしょうか?

# 10月5日フィットネス業界初の 新卒者向けリクルートフェア



業界の歴史と現状の講義に 真剣に聞き入る学生の皆さん

# 10月6日NEXT起業家セミナー 有名アスリートのトレーナーとしても 有名な鈴木岳氏の講演は一番人気。 02 西原正成氏のリアルな経営トークには 参加者も興味津津!

名古屋中心に活躍する高橋順彦氏は地域 ネットワークのお話が印象的でした。

# 次世代パーソナルトレーナーの メンタルエクセレン

# 第2回 消費者の心を引きつける 行動を心がける!

お久しぶりです。 訳あって2回お休みしてし まいましたが、あっという間に夏が過ぎ、もう

前回は「柔軟性を持って生きる!」というテー マでお話させていただきましたが、その後皆さ んの日々の考え方に少し変化は出てきたでしょ うか?まだあまり変化が無い方(柔軟性を持て ない方)は、4月号の原稿を読み返してくださ

さて前置きが長くなりましたが、今回のテー マは「消費者の心を引きつける行動を心がけ る!」です。トレーナーとして活動しいている 皆さんは、クライアントを増やしたい気持ちが あり、その気持ちを持ってフィットネスクラブ などの現場に立って接客していると思いますが、べきなのか?控えるべきなのか?表情やしぐさ すべての消費者(クラブメンバー)に同じよう に声をかければよいというものではありません。 にメンバーとの心の距離を測って、相手がうっ メンバーによって声のかけ方をパターン分けし、とうしいと感じないようなコミュニケーション ておく必要があります。

例えば、積極的に声をかけてくれることを望

んでいるメンバーに対しては、見かけたら積極 ライアントになってくれるはずです。

それに対して、あまり会話を好まずに黙々と エクササイズをしたいメンバーに対しては、前 述のような接客はNGになります。「ところかま わずメンバーに挨拶しに行く」「毎回会うたび にマニュアル的な挨拶を繰り返す」といった行 動は、「うっとおしい!」「うるさい!」と感じ てしまって、メンバーは心を閉ざしてしまい、 クライアントにはなってくれません。

大切なのは、今はこのメンバーに話しかける をじっくり観察して決めることです。また、常 をとるようにすることも大切です。こういった 行動がメンバーの心を引きつけるのです。高級

フィットネスクラブのメンバーや経営者、著名 的に近付いて行き、いつも元気よく挨拶をする 人などに対しては以前からこういった接客が良 (話をする) ことはOKでしょう。積極的な会/いとされてきましたが、ここ最近は一般的な 話をすることでメンバーは心を開いてくれてクンフィットネスクラブでもこういった接客を望ん でいるメンバーが増えているように思います。 売り上げの多い成功しているパーソナルト

レーナーは、あたり前のようにこういった行動 をとって、メンバーの心地よさを作り出して、 多くのクライアントを獲得しています。

今一度自身の接客・行動を見直し、メンバー のタイプに合わせた接客・行動ができるように なりましょう。それがプロの仕事です!

# Profile 齊藤邦秀·東山曆

齊藤邦秀/有限会社ウェルネススオ 代表取締役。NESTA JAPAN理事 アスリート・キャリア・サポート副理事









# トレーナーのための読書入門

と本が読みたい!」と感じるため

という達成感を味わい「もっ

まずは

「本を1冊読み切っ

まずは薄くて、

図や写真が多い

大きくしてしまう人は多いと思い

**vol.2 ◆** 挫折しない本の選び方

高橋順彦の 2009 Trainer of the Year!

自分が興味を持つことができる本 に直結するものに限らず、 興味のある本を選ぶ 読まなくてはいけない本や仕事

要性だけを考えずに、 を持てるかどうかも考慮して本を 興味の幅も広がっていくので、 のに有効です。 感じ読書への苦手意識を克服する を選びましょう。読書の楽しさを また本を読んでいくと、 自分が興味



純粋に

# Profile 高橋順彦

株式会社nano代表取締役。パー ソナルトレーニングスタジオナノ代表。毎月、自身のスタジオで 運動指導者向けの勉強会および 交流会『名古屋トレーナー勉強 会』を開催。

> 書を中心に年間500冊を読む私 ナーの皆さんに専門書・ビジネス

習慣が身に付かないというトレー なくてはと思いつつ、どうも読書

かが分かれます。

考え方によって有効かどう 本は読む人の経験、

現

それらを信頼できる人に見極め

9月号から始まったこの連載で

本を読みたい、もしくは読ま

です。

もらった本を読むこともオススメ 解している信頼できる人に勧めて 「ピラティススタジオナノ」

トレーニングスタジオナ



どをお伝えしていくコラムです。 が読書の習慣を身につけるコツな 本の選び方」 第2回のテーマは

ますます読書に対する苦手意識を で読み切らずに終わってしまい. 薄い本を選ぶ 本を買ったはいいけど、

可能性は高まります。 読書する」 えば「寝ることも忘れて興奮して てもらい、 くて興味のある内容の本誌「月刊 トレーナーの皆さんにとって、 い本の選び方」をご案内しました。 最後に読書習慣を身につけたい ということで今回は「挫折しな ほどの本に巡り合える 適した本を選んでもら はまさに読書の入門書 薄

こんにちは!名古屋で

# 頼できる人に勧めてもらう

あなたの現状と目指す未来を理

31 NEXT November,2010 www.fitnessjob.jp

## インストラクター・トレーナーの 進め! 「資格取得」の道 キャリアパスがもっと広がる

プラスαのスキルを活かして生き生きと活躍するインストラクターに 資格と仕事のリアルな関係をインタビュー。 キャリアアップの生き字引に学べ!



鍼灸師 スポーツインストラクター 健康運動指導士

# 吉田 美智子さん

清香堂鍼灸院

8989.com@ezweb.ne.jp インストラクター歴

働きながら専門学校に通った

現在の担当レッスンは?

エアロとフラダンスを週に5本担当

資格をとった年齢 40歳過ぎ

何の資格をとったの? 鍼灸師





撮影協力:スポーツクラブルネサンス神戸

接痛みを取ってあげられる灸師になれば

# 鍼

# 資格取得後の変化

取ろうと決めたんです」

いう点に惹かれて鍼灸師の資格を

自分で治療してあげられると

いう。中でも一番違ったのは銀行 を取得。その後はビックリするほ ら専門学校に通い、鍼灸師の資格 ど周囲からの見る目が変わったと 人生の折り返し地点を過ぎてか

ログラムが大幅に増えて収入もア わるんだ』と驚きました(笑)。 格を取った途端『こんなに対応変 ップ!レッスンや講習の集客もぜ 提案して導入されるなど、担当プ 体操というプログラムをクラブに 仕事上でも知識を活かして、つぼ してもらえなかったのに、 「インストラクターの肩書だけで 起業しようにもなかなか融資 国家資

ずっと感じていて。もちろんそれ ことと、困っている人の症状を見 だけでなく、自分の身体の健康の はありませんから将来的な不安を の道25年のベテランインストラク そう言い切る吉田美智子さんはこ 由は、国家資格が欲しかったから。 「インストラクターは国家資格で 鍼灸師の資格を取った一番の理

# ポイントは?専門学校選びでの

れているのも魅力のひとつ。資格を ので、講師人が経験豊富。卒業して も使えるようなカリキュラムが組ま います。森ノ宮は38年の歴史がある ポイントを聞いてみた。 「カリキュラムと講師が重要だと思 そんな吉田さんに専門学校選びの

仕事にまい進する。 れまで以上に人を喜ばせることが出 痛みをやわらげることも出来る。こ を持っていれば鍼灸の治療を行って るうえに、クラブの会員さんが痛み 指導をして病気の原因の改善も出来 もあるので、鍼灸の患者さんに運動 来るようになったことが一番嬉しい と吉田さんは笑顔を輝かせ、今日も 鍼灸師でありインストラクターで

振り返るが、鍼灸師の資格を取っ にまで減り、 前より上がっていると自信を持っ じるやりがいも収入も資格取得以 己投資期間を経て、 るという。吉田さんは3年間の自 てから増えた仕事はそれ以上にあ 3年間の収入は入学前の3分の1 て言い切ってくれた。 苦しい時期だったと 今は仕事に感

取っても仕事がなければ意味がない 役に立ちます」 ていたということが卒業後もすごく ですから。森ノ宮の有名講師に習っ



# オープンキャンパス [10:00~13:00]

肩コリ・頭痛・腰痛・生理痛…女性の悩みを解決☆ 自宅で鍼灸サロンを開いた女性鍼灸師が来校!! 11/7(日)

12/5 (日) 坂田純子インストラクタートークショー





# 森ノ宮医療学園専門学校

大阪市東成区中本 4-1-8 TEL.06-6976-6889 http://www.morinomiya.ac.jp





# パーソナルトレーナーの感性・感覚・感受性

ブナ林の話を聞いたことがあるだろうか。 この私のコラムは感じることをテーマにして いるので、直接運動指導とは関係ないとは思 うが話をすすめたいと思う。ブナ林で有名な のは秋田県にある白神山地である。その近く、 リゾートスキー場で有名な岩手県の安比にも エネルギーを感じるパワースポットが存在す る。よく伺うロッジのオーナーに、特別に連 れて行ってもらった。初めて足を踏み入れる 林の中。そこはよく言う原生林ではなく、二 次林といい、一度人の手が加わり、伐採され 自然の力により何十年もかかって復活を遂げ た林らしい。オーナー曰く、「原生林より、 もしかしたら生命力はかなり強いのかも」と。 られるかもしれない。修学旅行生を「ネイチ 枝や葉も木の高い場所にしか生えない。木漏 れ日もほとんどないと言っていい。生命を守 るために、必要のない枝はつくらないという ことだろう。雨の日は傘がいらないそうだ。 木々がほとんど凌いでくれる。よって雑草が ほとんど生えていない。もうひとつ雨の日でないという。ただ、自然に歩くだけ。ただそ 驚くことがある。雨の滴が木の表面だけを伝のことが人の感受性を変化させる。終わるこ

って小川のように地面まで流れるという。と ても不思議な光景らしい。今回は見ることが できなかったが、是非その光景を目の当たり にして、エネルギーとして感じてみたい。ブ ナ林周辺の方々が飲む水は、この生命力の営 みの賜物。水の美味しいこと。生い茂る木々 の中でも所々、成長が遅い木や枯れている木 をみかける。そのような木は、自分から生命 を絶つのだそうだ。簡単に言えば、枯れてい く。それは、他の成長している木々に栄養を いきわたらせるために、自分を犠牲にすると いうことらしい。

自然と一体となることで、人間の心も変え ャーハイキング」としてブナ林に連れて行く こともあるオーナー。都会から来た中・高校 生はポケットに手を入れてふてくされたよう に、協調性など微塵もないようなそぶりで歩 き始める。それでもオーナーは、何も説明し

# 第8回 ブナ林から学ぶ

ろには、ほとんどの学生が手を幹に沿え、耳 を幹にあて何かを聞き感じようとする。自然 の一部になっている瞬間だという

森の中にはメジャーとなる木がある。この 森にもマザーツリーといわれる実際に胞子を 散りばめることで、森を再生させた木がある。 ブナの木ではあり得ない太さと神々しい迫力 を感じた。自然の中に溶け込むとはこういう ことなのかと圧倒された。

我々は、人間関係のなかで生活をしている。 一人では当然生きてはいけない。でも、とき どき自然の中に身をおいて、本当の「人」に 戻ってみる時間を作ってみてはと思う。必ず、 お客さまへの対応が変化する気がするのだが。

# 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 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。



VOL.3 ッグカール

# BIOLOGICAL STRETCH

今回は通称、「大腿四頭筋のストレッチ」 と表現される「レッグカール(膝曲げ)ポ ーズ」です。一般的にレッグカールポーズは、 立位や側臥位で行われます。パートナース トレッチでは、伏臥位で行われることもあ ります。これは長時間座位で過ごすことの 多い方、腰を伸ばすと痛みが出る伸展型腰 痛の方に特におススメのストレッチです。

そして毎回書いていることですが、私は 例の如く、このストレッチを「腿の前側の ストレッチ」と言うことも、「大腿四頭筋の ストレッチ」と言うこともありません。指 導をしている対象がアスリートでも、高齢 者でも、1番大切なのは「伸びている部位を 知らせること」ではなく、「伸ばしたい筋肉 を伸ばすこと」です。伸ばしたい筋肉の名 前やその部位を無闇に連呼することは、中 枢神経系から末梢神経系への刺激を促通し、 ストレッチしたい筋の収縮を促しかねませ ん。このことは、実際にインストラクショ ンをする時は、「片方の膝を曲げ、曲げてい る方の足首を同側の手で掴み、両肩を後ろ に引きながら、踵をグ~ッとお尻の方に近 づけます」というフレーズをよく使います。

もちろん対象によって言い回しは変化しますのポイント で、効果的なフレーズを工夫してみて下さい。

# ▶手順

# 1. レッグカール(膝関節:膝曲げ)

自然起立位の状態から、呼気と共に、膝関節を充 分に屈曲させる。余裕があれば、股関節を伸展さ せると良い。

2. シングルトゥキャッチ (爪先片手掴み) 呼気と共に、同側の手で爪先を掴む。

3. ダブルトゥキャッチ (爪先両手掴み) 呼気と共に、反対側の手でも爪先を掴む。両手で 爪先を保持したまま、20~60秒ほど保持する。



1. 相反性二重神経支配

いきなり爪先を掴まずに、充分にハムストリングス に力を入れることにより、大腿四頭筋の弛緩を促す。 ※相反性2重神経支配 (reciprocal double innervation): 拮抗筋同士がお互いの筋活動を抑制 し合う仕組みのこと。主動筋が収縮する際、拮抗筋 は弛緩する。

2.エロンゲーション

軸足の足底8点 (拇趾球、小趾球、踵、5趾) でしっ かりと地面を押し、地面反力を受け、百会(耳介の 上端を結んだ線と正中線の交点)で天心(空の中心) を突くイメージを持つ。

3. 肩甲骨内転

ダブルキャッチをしたら、菱形筋に力を入れ、肩甲 骨を内転させる。

# 留意点

1. アーチバック

トゥキャッチの際、腹部の筋肉を緊張させ、腰が過 度に反ることを予防する。

2. 種目選択

姿勢と自律神経の関係から考えると、運動の前・中 には立位で、運動後には側臥位、または伏臥位で行 うことが望ましい。 20



# Profile 木内周史

S.Dream有限会社代表、NESTA JAPAN 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、チームコーチ。クラブスーパーバイザー、メーカーコンサルタント活動中。雑誌、DVD、TVCM出演多数。

# フィットネス指導者のための より、シース (MARA (MARA 2007) (1997) (19

- ●著者/两端泉(川崎市立看護短期大学准教授)
- ●監修/(社)日本フィットネス協会
- **●発行/(有)ラウンドフラット**
- ●定価 / 3,150 円 (税込)
- JAFA 会員 2,520 円(税込)
- ●発送手数料/600円
- ●体裁/B5 判、2 色刷、197 ページ

# 『HEALTH-NETWORK』の西端泉先生の 人気シリーズが本になりました!

本書は『HEALTH-NETWORK』の連載記事を構成しなおし、新たな原稿や図を加えて、より詳しくよりわかりやすくまとめました。クライアント指導に関するケーススタディが豊富に解説され、とても実用的です。コンディショニング指導者にとって心強いツールとなります。

★単なる理論ではなく、実践的な知識として活用できます!★スポーツ指導者、コンディショニングトレーナー、理学療法、 柔道整復等の分野で活躍する専門家必須の情報満載!

# キネシオロジーとは?

「キネシ」は運動、「オロジー」は学問という意味で、機能解剖学、運動 生理学、バイオメカニクス、運動生化学、スポーツ医学などの幅広い領域 を含む学問です。

本書では、指導者が知っておきたいキネシオロジーの基礎と応用を、わかりやすく解説しています。

キネシオロジー講義 3

# 下肢の捻転

立位におけるエクササイズの最中に「膝とつま先の向きを一致させる」ことの意味を再確認してみましょう。

スクワットや下腿三頭筋のストレッチングを 行う際などに、「膝とつま先の向きを一致させ るように」という注意が行われます。このよう な注意が必要な主な理由には、

①膝関節の半月板や、側副靭帯・十字靭帯など に偏った負担を加えないため

②ハムストリングや下腿三頭筋などの外側と内側に同等のトレーニング負荷やストレッチング負荷が加わるようにするため

という2つが考えられます。ところが、骨格の アライメントの個人差によっては、この「膝と つま先の向きを一致させるように」という注意 を強調しすぎーと、逆に傷害を引き起こす可能 性もあります。

今回は、股関節から下肢にかけた骨格アライメントの個人差の観点から、「膝とつま先の向きを一致させるように」という注意事項の再確認をしてみたいと思います。

## 大腿骨の前捻角

恐らくは、股関節のアライメントは誤解され ていることが多いと思います。どのように誤解 されているかというと、「股関節の関節窩(寛 停臼)に、大限骨の骨頭が真横からはまり込ん でいる」という誤解です。実際には、大限骨の 骨頭は、真横ではなく、やや後方から寛骨臼に はまり込んでいます。図36-1は、股関節を上 から見た状態を示しています。図の上が前側に かります。

大腿骨の骨頭は、平均で15度後方から寛骨 自にはまり込んでいます。この角度のことを 大器・この15度という角度はから終角といい まま。この15度という角度は平均値ですから、 当然、そこには個人差があります。

ヒトが生まれたときの大腿骨の前捻角は30 度程度\*\*ですが、骨の成長と筋活動の増加によって、この角度は6歳までに15度に減少します\*\*2.3。女性のほうが図のBのタイプが多い理



図36-1 大腿骨頭前捻角の個人差

フィットネス指導者のためのキネシオロジー

申は、子どものころの運動量の少なさにあるのかもしれません。このタイプのヒトは、股関節 脱臼や変形性股関節症を起こしやすいことが知られています。

アライメントが下滑な場合、大理停の停頭が 15度後方から寛骨斤にはより込んでいるにも かかわらず、膝(膝蓋骨)がまっすぐ前を向く ということは、大理守は、人理守行派前等から 途段節までの開のどこかで、ねじれている(内 2)していることになります。そして、この内 投角にも個人差があります。

# 脛骨の捻転角

成人では、脈骨の磁位端(足関節に近い方)も、 長細の周りで近色端 (開腰節に近い方)に対して約20~30度ねじれています<sup>543</sup>。この自然な むじれによって、立位の際、つま先に膝の方向 よりを外を向きます。つまり、「膝とつま先の 一致させるように」という指示は、実は 不日然を選求なのです。この「脳のねじれば、 近位端に対する道位端の向きに基づいて、脛骨 の外捻と呼ばれます。この外接の程度にも個人 差があります。

## 股関節からつま先にかけたねじれアラ イメントの確認

股別節は前捻し、大腸付は内捻し、脛付は外 捻しています。そして、この3つのねじれそれ ぞれに個人差がありますから、この3つのねじ れの個人差の合計によって、設関節からつま先 までのトータルのねじれの個人差は、かなり大 さい可能性があります。

自分自身や顧客の、股限節から下肢にかけた アライメントの確認をしてみましょう。確認方 法には2通りがあります。その1つは立位で行 方方法、もう1つは飾肉けに寝た仰臥位で行う 分法です。

## 立位で行う方法

立位でテストを行う際に重要なことは、股関 第と認関節を申展させた状態を保つことです。 例えば、少しでも設関面を短由させた(お兄が 炎ろに突き用した)状態になると、股関節のア ライメントが変化してしまうので、テスト結果 は不正確になってしまいます。また、膝関節が 加加すると、膝関節原りにある側面靭帯などが 総んでしまうので、骨格そのもののアライメン トが分かりにくくなります。

最初に確認したいのは、立位で、後(膝蓋骨) を正面に向けた状態でのつま先の向きです。す でに解説したように、つま先は約20~30度外 を向くはです。

次に、両方の紙をお見いに付けた状態で、つま先を可能な限り開いてみます (大鬼部と下題を外旋させる)。そして、どのくらいつま先が 外を向くか確認します (図36-2のAとC、次 頁)。

反対に、両方の足の時齢を付けるような感じで、輝を可能な限り開いてみます(大腿部と下腿を可能させる)。そして、つま先がどのくらい内を向くか確認します(図362のBとD、から)。

図36-2は、筆者が開催しているキネシオロジー拠距点の参加消2 をの確認的限です。 A と 財が同 女性で、C と D がも 1 人の女性の写 対です。 A の女性のほうがより外を向いています。 反対に、つま先を内に向けた状態では、D の女性のほうがより外を向いています。 で 反対に、つま先を内に向けた状態では、D の女性のほうがより内を向いています。そして、A・B の女性のいる実力が必能がを向く度合いがは感かいのに対して、C ・D の女性では、D を下さは、つま等が外を向く度合いよりを内を向く度合いがは感かが発向く度合いの方が大きくなっています。つまり、C・D の女性の様のよりを力を向く反合いの方が大きくなっています。つまり、C・D の女性の疑問からつま先にかけたねじれアライメントは、内診線向がやや悪いことになります。

人によっては、左右差が存在することもある

キネシオロジー講義 36 153

JAFA ウェブサイトのオンラインショップにてご購入ください。

※ホームページからご注文いただくと、5%割引されます。

(社) 日本フィットネス協会

TEL: 03-3818-6939 FAX: 03-3818-6935



# 本橋恵美の デジタル悪戦苦闘日記

~連載3DブラビアTV 編 ~ vol.1(



週刊アスキー 「パソコンが好き だ!」通巻790号 7月13日号

# Profile 本橋恵美

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!引き続きツイッターで 「目標体重まであと○○キロ!」と土変動に一 喜一憂しながらも毎日つぶやき、あえて自分に プレッシャーをかけています、本橋です!

さて先日勇気を出してSONY SHOW ROOMへ行ってきましたよ~。デジタル機 器がずらりと並んでいるんですもん、恐怖…。 見るだけならともかくこの中のどれかを記事 にしなくちゃいけない不安わかりますか(笑) ところが面白いものが沢山ありました。一番 はじめに目に飛び込んできたのは3 Dテレビ。 最近では映画も3Dが多く、目が疲れてしま うなんて声もありますが実際はどうなのか確 かめてまいりました! 早速3 Dメガネをかけ てみると…衝撃!流れていた映像はワールド カップのサッカー。まるでグラウンドに自分 が立って観戦、いやまさに一緒にプレーして いるような臨場感。スピード感が今までと全 然違うし、シュートしたボールは自分に向か ってくるようで思わずよけましたもん。ゴー

ルしたあとは思わず選手とHUGしてしまい そうなほど近いし!そこでSONYの方にド 素人的質問を。「あの…どうして立体に見える んですか?」。どうもフルハイビジョンで撮影 された右目用・左目用の映像を交互に再生し て、その映像表示と同期させて交互にメガネ のレンズが開閉することでこんな3Dが楽し めるんですって。 つまり 2 つのイメージを脳 が合成して立体感を認識するそう。すごい原 理です。人の脳をフル活用させてしまうんで すから。次に体験したのはゲーム。4輪駆動 車のレースをしてみたけれど思わず私もジャ ンプしていました。ひっくり返ると私も横に なっているし(笑)。ホッキョクグマが泳ぐ映 像も流れていました。水に飛び込むとこっち まで水しぶきがかかってしまう、そんなリア ル感!

この「アクティブシャッターメガネ」。明 るい部屋でも全然目がチカチカしないで観ら れました。子ども用や女性用もあるみたいで 家族全員でこれをかけていたらそれこそ映画で観るような近未来のリビング風景ですね!そして、もうひとつの驚き!なんと3 D専用のカメラで撮影しなくても「3 Dボタン」ひとつであっという間にオリジナル3 D映像に。「ハンディカム」や、デジカメで撮った何気ない映像も映画みたいになっちゃうのかぁ。ということは写真までアートになっちゃうのね。だけどウチはまだ購入予定なし。どなたか買いませんか?ポップコーン付きでお邪魔いたします☆





# 第20回 ありがちなミス

ブログ活用術の読者のみなさま、今やまさ かリンクが使用できないなんで方はいません よね。

さて、活動範囲の広いインストラクター (IR) にとって、あれもこれも伝えたい事が 沢山あります。ワークショップ (WS) の予告、イベントの案内、サークルの告知…そして自 分自身のスキルアップ報告などなど。

どれも、ブログのネタとしては申し分なく、これだけ常に活動すればブログもにぎやかになります。ですが、どの内容も、読んでほしい対象は違うはず。どんな記事も、IRとしての活動の広さを訴え「先生ってすごいなぁ」と思ってもらえる効果はありますが、記事の内容によってリアクションして欲しい対象は違います。

# ■1つの投稿に1つの内容

原則ルールはこれです。

IR対象の"WSの案内"と、一般の方向け

の"個人サークルの告知"では対象が違います。 1つの投稿に、この2つの記事を書いても、 ただ長くなるだけで、解りずらいものになり ます。単なる個人日記ではないので、リアク ションして欲しい相手を特定して、1つの要 件で完結した投稿を心がけます。サークルメ ンバーにWSの案内は不要ですね。その逆も しかりです。

# ■カテゴリーを活用する。

でも、自分の活動をみんなに知ってもらいたいという気持ちも解ります。それが、あれもこれも載せた投稿として現れるわけですが、そこはぐっと我慢して、一つ一つを、専用カテゴリーに分けた記事を投稿します。あなたのWSに興味がある方は、専用ページを、サークルメンバーはサークルページを見ます。投稿記事が、しっかりカテゴリー別に分かれていなければだめです。アクセスの導線をつくっておかなければなりません。

# ■トップページから目的地にたどり着くまで

ブログの内容で、最新情報を知らせるしかないのがブログの欠点。利点はトップページが常に最新である事。でも、読んでもらいたいイベントの案内記事も、新しい記事を書けば、過去の物になっていきます。その時に、前面に出して置きたいお知らせが表示されていますか?

タイトルと、簡単な内容が解るといいです ね。そのために「ブログFIT」なら、お知ら せ機能や、サイドメニューを効果的に利用で きます。

そして、投稿内でのリンク! (やっぱりリンクが必要です)

今回のコラムは、対象者別に記事を書くこと。1つの投稿であれもこれも、違う内容を書かないという事。お知らせを目立たせる工夫をすること。この3つが要点でした。



# 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"をモットーに奮闘中。



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NE

フィットネス市場からBabys&Kidsオススメ商品をご紹介!! AVIAの新商品予約販売開始☆11月上旬より販売予定!!



# **Fitness**

# For Babys & Kids



ポカポカ水着 ¥4,200~4,800円(税込) 水の中でもあたたかく過ごすことができ、 体温をキープすることが出来ます。 サイズは65cm-110cmまでの4サイズ。 寒い時期のスイミングスクールにピッタリ!!



話題沸騰の『バネス』のキッズ版です。 現在、アメリカでも大人気!! トランポリンのような新しい遊びや エクササイズが楽しめます!



フレックスクッションMINI ¥8,190 (税込) フレックスクッションの子供専用サイズ☆ 骨盤を立たす練習に! 傾斜と高さにより、楽にストレッチができます。 【対象】5~12歳、身長 150cm くらいまで 【寸法】縦32.5cm 横31cm高さ(前)5cm(後)15cm

# New Collection

AVIA A6812W-WY ¥13,440 (税込) サイズ:22.5~25.5 カラー: ホワイトクリスタル×イエロー

> インストラクターには 欠かせない解剖学や、ヨガのポーズの名前、 身体とヨガに詳しくなれるコンテンツが盛りだくさん!! ヨガをするあなたにぴったりの手帳です☆

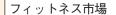
待望の新商品発売決定!! 売り切れ必至のラメ入り限定カラー☆ シューレース付き★ 気分で靴紐を変えて自分スタイルに!!

> AVIA A6812W-WPU ¥13,440 (税込) サイズ:22.5~25.5 カラー:ホワイトクリスタル×パープル



ヨガ手帳 2011 ¥2300(税込)

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







# 長成二十分間級人間報

年末年始に向け、採用活動が活発になってきたフィットネス企業各社。 今月も新着求人・養成コースの情報が満載です。 過ごしやすい秋の気候の中でじっくりキャリアの棚卸しをしてみては? スキルを活かせる新しい場所が見つかるかもしれません。 Fitness Job、モバイルサイトも併せてチェック!

<u>P38~</u> 養成 <u>B42~</u> 求人 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。

H

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

TNEXT Mobile

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

# カロナトレーニング資格が展れている。 世界に広がる RAININ

### 加圧トレーニング資格新規取得

トレーナー、インストラクター、整体師、ピラティス、 ヨガ指導者、エステシャンなどが多く受講されています。

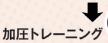
講習費用、内容、スケジュールなどお気軽にお問い合わせください。 受講料のお支払いは60回まで分割も可能です。(例:月々のお支払い 20,000円台~)

### 講習内容

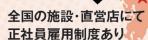
一次資格講習 理論講習「加圧トレーニングの理論と実践」修了試験

二次資格講習 実技講習 「各目的別加圧トレーニングの実践法」修了試験

RAINING



資格認定証発行





★加圧直営店 ☆加圧運営店

# 東京会場(港区)他、全国の皆さまの 施設内で資格講習が可能です

スポーツクラブ、スポーツ施設、ピラティススタジオ 整体治療院など皆さまの施設で加圧資格取得講習も可能。 加圧トレーニング准統括指導者など、

加圧資格講習講師を派遣いたします。











加圧マスターミニ (ポータブル加圧トレーニング機)

TELO3-6804-1446 mattrecruit@gnewe.jp



筋力アップクンEX

度区会場 〒106 0032 東京都様区六本木 7-18-12 シーホンピュービル 6F **フュージョンコンディショニングアカデミー** 加圧トレーニング資格講習 窓口: 鎌山 TEL,03-6804-1446 FAX,03-6804-1447 株式会社ジーズニューコンセプト

養成

大阪



# エアロビクスインストラクター養成コ-

エアロビクスの基本動作・指導方法・レッスンプログラミング方法・キューイングな どのスキルの習得はもとより、インストラクターに必要な理論知識を学ぶ本格的 な養成コースです。お客様のニーズに応じたエクササイズの提供ができ、インス トラクターとしての社会的責任と立場を自覚できるプロを育成する養成コースで す。現役の第一線で活躍する優秀な人気の講師陣が皆様をサポートさせていた だきます。コースを修了されますと(社)日本フィットネス協会認定ADI(エアロビ ックダンスインストラクター)として認定されます!



# **開催** 2010年 1 1 月 2 7 日 (±)~2011年 2 月 2 0 日 (日)

[木曜日] 19:00~22:00 [土曜日] 19:00~22:00 [日曜日] 11:00~18:00 ※1月から隔週で13:00~20:00

会場 [実技] 東急スポーツオアシス 心斎橋店・天王寺店 [講義] 東急スポーツオアシス 大阪支店 [一般·外部の方]¥273,000 [登録インストラクター]¥245,700 ※テキスト代·受験料別途必要

指導経験《実力》《人気》豊富な講師陣が担当いたします







井藤久美子





細見聖子

特別講師

規矩圭造・魚原大・奥村高史

# パーソナルトレーナー大募集中につき ディション開催

パーソナル指導歴1年以上、救命救 応募資格 急法の講習を受講されている方

オアシス各店舗(東京、埼玉、神奈川、 勤務地 大阪、兵庫、広島)

報酬·処遇 歩合制の業務委託契約 (売上の80%)

面接、スキルチェックなど 採用方法

弊社HPからエントリーしてくださ 応募方法 い。折り返しオーディションの詳細を ご連絡いたします。

さらに詳しい情報はWebでもご覧になれます。

オアシス パーソナルトレーナー募集

検索

お申し込み

# (株)東急スポーツオアシス

フィットネスカレッジ受付係 〒154-0023東京都世田谷区若林1-18-10 みかみビル8F

:03-5433-0157 受付時間10:00~18:00(月~金/土日·祝除く)

http://www.sportsoasis.co.ip

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・セッション情報」など をメールにてお届けいたします。 Real 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。









# エアロビクス オージースポーツ フィットネスアカデミー



# スムースなプログラム・伝わる指導を目指す! 中上級編 アッフ

修了テストにて成績優秀者は 当社直営・運営受託の各施設にて、 契約インストラクターとして 採用いたします

対象ドエアロビクスインストラクター

中上級クラスを担当したい! けれど自信がない。担当はしたものの初級者クラスと同じ指導になっている。また、難しいコリオにな 内容! ると展開方法が分からない・・・ステップアップコース中上級編に参加して、悩みを解決しましょう!!養成コースを卒業してステップ アップしたい方、キャリアはあるが再度プログラミング作成法の理解を深めたい方などが対象です。レッスンに使える内容が盛り だくさんです。皆様のご参加をお待ちしております。内容ごとに4クールに分かれており、1クール毎の参加も可能です。

●第1クール(中上級ウォーミングアップ作成法) 1日目:2011年1月27日(木)/2日目:1月30日(日) 3日目:2月5日(土)

3日日:2月5日(土) ●第2クール(中上級プログラミング作成法①) 1日目:2月7日(月)/2日目:2月13日(日)/ 3日目:2月18日(金) ●第3クール(中上級プログラミング作成法②) 1日目:2月22日(火)/2日目:2月26日(土)

3日目:3月8日(火) ●第4クール(中上級ハイインパクト作成法)

1日目:3月10日(木)/2日目:3月13日(日) 3日目:3月19日(土)

●修了テスト:3月27日(日)

時間▶ 月·火·木·金·日曜 ▶ 16:30~19:30 土曜▶18:00~21:00

月曜 コスパ吹田 (JR京都線「吹田駅 | 徒歩1分)

コスパ八尾 (近鉄大阪線「八尾駅」徒歩3分) 木·土·日曜 コスパ塚太

(JR神戸線「塚本駅」徒歩3分)

コスパ上本町 (近鉄奈良線「上本町駅」、地下鉄谷町 線・千日前線「谷町九丁目駅」徒歩5分) 全曜

申込締切 2011年1月11日

効果を感じる、魅了する動きを目指そう!

# ムーブメントマスターコー

撮影した自分のムーブメントが確認できる DVDを差し上げます

エアロビクスの基本動作を 対象▶ 上達させたい方

エアロビクスの基本動作を理解し、明確な動きをマスターします。 アライメントや可動域などをチェックし、的確なフィードバックで個 人の課題を明確にします。身体の使い方や具体的な練習方法を 紹介しながら、動きの基礎を身につけます。更に、動きのコツをつ かんで、スムースでダイナミックな動きを目指しましょう。

日程▶

15時間]

[全6回×2.5時間

1日目:11月20日(土)

2日目:11月27日(土)

3日目:11月30日(火) 4日目:12月4日(土)

5日目:12月7日(火)

6日目:12月11日(土)

時間▶ 火曜▶19:00~21:30 土曜▶17:00~19:30

会場 全日程 コスパ古川橋 (京阪電車[古川橋]駅 より徒歩3分)

料金 一般 33,000円/ 契約 29,700円 ※税込

申込締切 2010年11月10日

料金 [1クール受講] 一般 22,500円/契約 20,250円 ※税込 [4クール受講] 一般 85,800円/契約 77,220円 ※税込



(株)オージースポーツ GEXマスターエグザミナー



(株)オージースポーツ GEXマスターエグザミナー



石河 香 (株)オージースポーツ GEXベーシックエグザミナー JAFA/ADI



(株)オージースポーツ GEXベーシックエグザミナー JAFA/ADI

お申込み・
当社HP(http://www.ogsports.co.jp)から申込書類をダウンロードし、郵送にてお申込ください(HPがご覧いただけない方は電話にて受付後、申込書類を送付します)

お問い合わせ

株式会社オージースポーツ 〒541-0051 大阪府大阪市中央区備後町3-6-14 アーバネックス備後町ビル TEL:06-6262-6924(月~金 9:30~17:30) 担当/吉宗·藤井 http://www.ogsports.co.jp

養成

東京





# 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 1億人元気運動協会・会長



田中喜代次 ☆・教授



石井直方 大学大学院・教授

П

# 2011年2月26日(土) $\sim 3$ 月2日(水)全5日間

※最終日に検定試験を実施いたします

容 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。

場 横浜市スポーツ医科学センター他

田中喜代次・石井直方・竹尾吉枝 他

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 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

# 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?

開催日程 (基礎講習は、2日間で講座①~⑤を行ないます/全日10時~17時予定)

※認定テストは基礎講習・最終講習を修了した方が対象となります。

	東京地区[会場] Aコーストキ葉リゾート&スポーツ専門学校(千葉市中央区本千葉町) Bコースト東京スポーツ・レクリエーション専門学校(東京都江戸川区西葛西)	大阪地区 [会場] Cコース ト 森ノ宮医療大学 (大阪市住之江区南港北)
基礎講習	Aコース:千葉/10月17日(日)、30日(土)	Cコース:
(2日コース)	Bコース:西葛西/11月14日(日)、21日(日)	大阪/11月21日(日)、28日(日)
最終講習	12月12日(日) 会場:東京スポーツ・レクリエーション専門学校	12月4日(土) 会場·森ノ宮医療大学
<b>認定テスト</b> *	12月19日(日)	12月18日(土)
(筆記・実技テスト)	会場:東京スポーツ・レクリエーション専門学校	会場:森ノ宮医療大学



### 講座内容

- ①スロートレーニング、ハイインテ ンシティ・トレーニングの概念と プログラムデザイン/講義
- ②スロートレーニング、ハイインテ ンシティ・トレーニング基本実技
- ③マニュアルレジスタンス実技
- 4スロートレーニングのオーバー ロードプロトコル実技
- ⑤認定テスト対策/テスト説明

●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:03-5469-3095 mail:infonspa@strong-s.com HP:http://nspa-asia.com/

東京

N4413Y www.fitnessjob.jp



【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。

特定非営利活動法人 NSCA ジャパン 〒105-0023 東京都港区芝浦 1-13-16 TEL: 03-3452-1684



# JATIでスキルアップして活動の場を広げてみませんか?!

日本トレーニング指導者協会 (JATI) は、トレーニング指導者の職域や雇用機会の拡大を図る他、 知識や技能の向上、相互研鑽を目的として活動しています。 JATIに入会して、トレーニング指導者間の交流を深めてみませんか?!

# JATI 個人正会員入会手続き

### ①JATIオフィシャルサイト[http://www.jati.jp/]ヘアクセス ②「入会手続き」からお手続きください

年会費のお支払いなど、今後の手続きについて記載された メールが送られます

### ③手続きの完了、会員証の受け取り

- ・ご入金確認後、会員番号とパスワードをメールでお送りします ※年会費10,500円(税込)
- ・追って、「会員証」が送られます



JATI資格を取得していなくても 会員になることができます! 会員メリットは右記をご参照くだ さい。

※JATIオフィシャルサイト

# JATI 個人正会員 メリット

- ●協会誌(年6回発行)・協会ニュースを定期的に受け取ることができます
- ●公式ウエブサイトと連動した会員専用ページを利用できます。
- ●指導者としての活動の場を広げ就業機会を増やすための情報提供や支援が受けられます
- ●JATIが開催する研修会・セミナー・ワークショップ・講習会等の催事への参加費が一般より お得な会員価格となります。
- ●テキストをはじめとした本協会発行書籍等の出版物の購入において優遇されます
- ●会員専用名刺の注文ができます
- ング指導者のための保険」(所得補償保険・賠償責任保険)に団体加入できます
- ●弁護士 相談・紹介サービスを受けられます
- ●株式会社THINKフィットネスの直営のゴールドジムを特別割引価格で利用が可能です







※講習会の模様

★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 日本トレーニング指導者協会(JATI)事務局

〒105-0014 東京都港区芝3-17-15 クリエート三田ビル3F 電話:03-3868-0213 FAX:03-3453-8590 メールアドレス info@jati.jp ホームページ http://www.jati.jp/

### 最新刊

好評発売中!

現代の子どもの問題と傾向を知る 子どもに携わるすべての人にとって必読の1冊

A4判 176頁 定価 2.000 円+税

子どものからだと心・連絡会議 企画·編集·発行 子どものからだと心白書2009・編集委員会

「生存|「保護|「発達|「生活|の 4つの柱をベースに「第1部 "証 拠"と"筋書き"に基づく今年の子 どものからだと心」として、子ども の "からだと心" に関するトピック ス全15題を各専門家の方たちに ご執筆いただいた。現代の子ども たちの問題や状況を読み取ること ができる、お薦めの 1 冊。テキス ト教材としてもご活用下さい。



詳細はHP(http://www.bookhousehd.com/)をご参照下さい。

子どもへの理解を一層深めるために団体・協会・学校等での「学習会」で本書をご活用 下さい。なお、講師が必要な場合は、お気軽に下記問い合わせ先までご相談下さい。

▼お問い合わせ・ご注文は直接下記まで

# 何ブックハウス・エイチディ

〒164-8604 東京都中野区弥生町1-30-17

電話 03-3372-6251 FAX 03-3372-6250 e-mail bhhd@mxd.mesh.ne.jp 養成

슸

N4415Y www.fitnessjob.jp

# 親子ヨガ・ベビータッチ エクササイズ養成コース開催決定!

スポーツクラブエースとコラボレーションし、 ベビー指導の養成講座をスタートします

①基礎ヨガ25時間/親子ヨガ/ベビータッチエクササイズ25時間・50時間養 成コース②ベビータッチエクササイズ/親子ヨガ25時間養成コース

- ①2011年1月22日~3月12日 毎週土曜日18時15分~21時 15分(3時間) ②2011年1月23日、2月20日、
- 3月20日 エース市川(JR市川駅)
- 一部変更有 ①古川まゆみ(国際総合ヨガ 謙 協会理事、日本親子体操協会 理事)

②清水薫/古澤麻美/高橋 さちこ/藤井瑠美/他・基礎ヨガ理論、実践・協会認

内 定は基礎ヨガと、親子ヨガ両 方の受講(ヨガ指導者は応相 談):小児心理、小児医学

①¥150.000(税別) ②¥50.000(稅別)

主催団体 社団法人日本親子体操協会 /株式会社大丸プランニング (エースアクシスコア)















一般社団法人日本親子体操協会 contact@oyakotaisou.or.jp

http://www.oyakotaisou.or.jp/

# クライアントの足・靴のトラブルに悩んでいませんか?

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 に関わる皆様を対象に、正しいスポーツシューズ選び、スポーツ障害 の予防や競技パフォーマンスの向上、健康増進にも貢献するスポー ツインソールの成形技術を修得する第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

東京会場 平成22年 第5期 12月18日(土) 14:00~20:00 ~19日(水) 10:00~10~10

【ステップアップ講座】

SSF(スポーツシューフィッター)認定資格講座

平成22年 第3期 11月20日(土) 14:00~21:00 ~21日(日) 10:00~16:00

※別途、インソール成型実習有り

各会場とも25名(先着受け付け順) 中野サンプラザ 研修室(東京都中野区)

※受講申し込みは当協会ウェブサイトから http://www.jaft-foot.org

NPO法人 日本フットトレーナー協会

養成 大阪

# 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?

コース名称 メンタルパワーパートナーR養成講座 【体験講座】 開催日時

2010年11月23日(火) 18:30~20:30 3,000円(税込) 【プラクティショナーコース】 12月3日4日5日(金·土·日) 10:00~18:00 73,500円(税込)

※早期割引あり 森西 美香

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

新大阪 締め切り 定員となり次第



《他コミュニケーション講座 開催日》

2010年11月7日・11月20日、2011年2月11日 詳細は下記連絡先へお問い合わせ下さい。

#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

宮城·東京·神奈川·埼玉·千葉·愛知·福岡

N4418A 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ー 職種名

正社員·契約社員 業務形態

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

募集人員 数名

トレーニングやビューティに興味 応募資格 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) 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

サーキット系、ヨガ、ピラティスな 待 遇 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)

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

東京都港区六本木7-8-12 シーボンビュービル6F TEL:03-6804-1446 担当:横山 mail:recruit@gnewc.jp

加圧業務委託先

加圧資格代、会社が全額負担!

フロント希望の方も募集中

※加圧トレーニングに関する業務委託(スポーツクラブ内加圧ジム、スポーツ施設内加圧ジム、ホテル内加圧ジム、エスティリラクセ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御社の社内で実施も可能です。非しくはご連絡ください。

# 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。

やりがいのある 仕事だと感じています 元ヨガインストラクタ

研修システムが 充実しているので、 良かったです -ソナルトレーナ

# 加圧資格講習開催

(どの地域・場所でも可能です)

講師担当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

加圧資格講習を承ります。 パーソナルトレーナー、整体師、 スポーツトレーナー エステシャンなどを対象とした 加圧講習を開催いたします。 まずは、お気軽にご連絡ください。



※KAATSU TRAININGのロゴマークは (株) サトウスボーツプラザの登録商標です。 ※加圧トレーニングは(株) サトウスボーツプラザの商標です。

# N4419A www.fitnessjob.jp

新店舗5店

秋田店 〈12月OPEN予定〉 名古屋鳴海店 (1月OPEN予定) 長岡店 〈2月OPEN予定〉 〈3月OPEN予定〉 太田店

札幌東店〈5月OPEN予定〉

エアロビクス・ステップ・ボクシング・コアボード・アクアビクス・ミットアクア・ヨガ・ ZUMBA·etc.

### 募集方法

履歴書(写真貼付)に下記項目を明記の上、ご郵送ください。

①オーディション応募項目②希望勤務店舗③出身養成コース④指導歴⑤現在の指導施設 ⑥資格、指導できるプログラム、指導に対する考え方、指導歴などアピールできることを簡単にまとめる。 ⑦担当可能スケジュール (曜日・時間) ⑧日中連絡先

履歴書を ご郵送

開催1ヶ月前に 詳細日程を ご連絡

オーディション

研修後 デビュー!

秋田店〈11月上旬〉·名古屋鳴海店〈10月29日/11月中旬〉·長岡店〈11月17日〉 太田店(12月17日)·札幌東店(1月上旬)

·交通費支給·施設無料利用OK!·各種研修手当て有り·各種スキルアップセミナーを用意

報 2,500円~6,000円/レッスン1本あたり

### お問い合わせ・履歴書送付先

株式会社 東祥 ホリデイスポーツクラブ 運営本部 〒446-0056 愛知県安城市三河安城町1-16-5 東祥ビル5F

TEL 0566-79-3500 受付時間 平日9:00 $\sim$ 18:00 担当 沓名(クツナ)

# ホリデイスポーツクラブ インストラクター

大募集! 書類受付中!

ホリデイスポーツクラブはジャスダック上場企業 (株)東祥が運営しています。

JASDAQ 証券コード8920



「札幌市・秋田市・長岡市・太田市・名古屋市 | に、 ホリデイスポーツクラ





ホリデイスポーツ

検索。クリック

### 求人 東京

# 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・子供

体操教室)

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

墓集人員 3名

応募資格 健康運動指導士またはトレー

ング関連分野での経験者 勤務地 山口シヅエガーデ

勤務時間 9:00~22:00交代制 日 年間104日

給与など 当社規定による 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)をご郵

送下さい。

後日、面接日時をご連絡させ ていただきます。



山口シヅエガーデン

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



# 2011年3月卒業予定の 新卒者大募集!!

2010年2月に「(株)後楽園スポーツ」から「(株)東京ドームスポーツ」に社名変 更いたしました。今後も指定管理者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。



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 ○ テロを含えましたが、 フルをは、 マンバッファーン 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

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

契約社員5名(正社員への登用制度2009年4月 2名登用 2010年4月 墓集人員

3名登用 実績有り) 2011年3月卒業予定の新卒者 応募資格

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 勤務地

事業所(東京都文京区春日)

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 交代制勤務 / 1週の所定労働時間37.5時間

勤務時間

1日の所定労働時間7.5時間

年間公休日数:114日、年次有給休暇:法定通り付与、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)

- ・ 曾与は入社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

· 廖弔見舞会別途支給

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 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

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 応募方法 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。

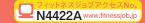
選考方法 書類審查·面接·健康診断

**TOKYO DOME** 株式会社東京ドームスポーツ http://www.tokyodome-sports.co.jp ※お問い合わせは時間内にお願いいたします。 CORPORATION

〒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)

### 求人

神奈川·東京·宮城



# 女性トレーナーが いきいきと輝いています!

墓集職種 ビューティトレーナー募集 ①正社員②アルバイト 雇用形態

仕事内容 加圧ビューティを始めとした パーソナルトレーニング、 ループレッスン等々の指導

業務

募集人員 数名

応募資格 フィットネス関連各種資格保 持者優遇

勤務地

町田、国分寺、川崎、横浜 みなとみらい、仙台

9:00~22:00 (週 40 時間、 勤務時間 交替勤務制)

完全週休 2 日制 (交代制)、 В 夏冬、慶弔、有給、バースデー

休暇、他 ①正社員 19万1,000円~ 給与など ②パート・アルバイト

時給 1.000 円~ 交通費支給、社保完備、制 服貸与、慶弔見舞金、産休、 育児休暇、介護休暇、社員 割引 健康診断など

下記住所宛に履歴書(写真 応募方法 貼付)をご郵送ください。 追って、面接日等お知らせい たします。

# 株式会社ソシエ・ワールド

**T220-8543** 神奈川県横浜市西区みなとみらい 2-3-7パン パシフィック横浜 ベイホテル東急4F TEL:045-682-1130 担当:高橋

# 横浜、川崎、国分寺、仙台、町田

# ビューティトレーナー 募集!

未経験でもOK!楽しく学べて、スキルUPが目指せる。 女性の「美と健康」の為のビューティメニューが多数♪



ビューティ・スポーツをトータルで多くの女性へお 届けしたい~そんな思いで進化しつづける「ビュー ティスタジオMUSE」。ラディカルフィットネス「ファ イドゥ」、「ラディカルパワー」等をはじめ、「ボディ デザインYOGA」、「Vバランスシャフト」、「加圧 ビューティ」、「ビューティ整体」、「パワープレート」 など、グループからパーソナルまで様々なメニュー を導入しお客様の理想を叶える♪そんなMUSEが 今回、町田店リプレイスに伴う「新規スタッフ」 を大募集いたします! 他にはない最新の技術を身 につけるチャンスです!!

### 募集店舗

- ●みなとみらい線みなとみらい駅・ 徒歩3分 横浜店
- ●JR線川崎駅・徒歩2分 **川崎店**
- ●JR線国分寺駅・徒歩2分 **国分寺店**
- ●JR線仙台駅・徒歩2分 **仙台店**
- ●小田急線町田駅・徒歩1分 町田店
- 各店でトレーナーを募集します!

●店舗運営等、マネジメントに興味を持てる方

●運動を通じて、女性の美・健康づくりのお手伝いをしたい方

●お客様に「ありがとう」と言ってもらえることにやりがいを持てる方

●何事にも前向きな姿勢、向上心、達成意欲の高い方

# 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。



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

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まで

く泳ぐための情報が満載!







毎月11日発売 定価780円 OUH (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 図 0120-413490 FAXで 図 0120-594134 #無期 1カ年12冊分 9,360円(税込) 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。

(株)ベースボール・マガジン社

# 加圧インストラクター・店長候補募集

日々進化を続けるライブリーサポートグループで活躍しませんか? やる気のある方大歓迎です。

開店以来心のこもった接客でお客様にご好評を頂いており、業務拡大のため インストラクターを急募します。ともに活き活きとした地域創りをしましょう☆ 一味違う加圧トレーニングジムです。

①加圧トレーニングインストラ

東京·埼玉

クター②店長候補

①加圧トレーニングインストラク 仕事内容

ターとして、お客様にパーソナ ルトレーニングをして頂きます

②店舗管理をお任せします

募集人員

給与など

新宿·和光市·朝霞市 勒務地 勤務時間 9:00~22:00(シフト制) 月6日

当社規定による。 【基本給+歩合】 ※経験により優遇 遇

研修制度

応募方法

加圧トレーニングの資格が取得 できます。社員登用制度あり。

あり 電話連絡後、履歴書(写真貼

付)をご送付ください 後日面接日時をご連絡させて頂

きます。



※KAATSU TRAININGのロゴマークは(株)サトウスボーツプラザの登録商標です。 ※加圧トレーニングは(株)サトウスボーツブラザの商標です。





Lively Support

ライブリーサポート http://www.kaatsu-ls.jp 【新宿店】〒163-1341 東京都新宿区西新宿6-5-1 アイランドタワー41F

【朝霞·和光店】〒351-0006 埼玉県朝霞市仲町2-2-44 パールウイング5F TEL:048-486-9986 採用担当 橋本

東京·神奈川·埼玉·千葉

N4425A www.fitnessjob.jp

# アクアパーソナルトレーナー・ パーソナルトレーナーの大手プロダクション

TEL:03-5324-0708 採用担当 新井

大手フィットネスクラブ、介護施設、プロスポーツチームなどの勤務 【アクアパーソナルトレーナー・パーソナルトレーナー・ インストラクター(スイミング・アクアビクス・ヨガ・エアロなど)】

パーソナルトレーナーやインストラクターという仕事は、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、1人でやるとなると店舗との契約やイベント時の諸々の手配、技術を磨く環境など、 全て自分自身でやらなくてはいけません。これは想像よりも、かなり大変です。

皆様が働く環境、稼げる環境はK2I2が全てご用意致します。

これからのフィットネス業界を盛り上げていきたい方、是非一度ご連絡ください!

職種名 パーソナルトレーナ アクアパーソナルトレーナー

インストラクター 募集人員 20名

勤務時間 希望シフト制

希望する曜日(複数可) В

給与など 経験・能力により決定

会社寮完備・加圧トレーナー資

格支援制度 無料養成コース有り・現場デ 研修制度

ビュー後も月に最低2回の研修 応募方法

フィットネスジョブからご応募い ただくか、電話又は、メールでご 連絡後に郵送で履歴書(写真

付き)を郵送下さい。 勤務地 東京都、神奈川県、埼玉県、

千葉県

応慕資格 ①スイミングコーチ経験のある方 ②競泳経験があり、子供が好 き、またはスイミング指導に興味

③介護予防など、日本の福祉に

④指導資格を有する方

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 ⑥フィットネスクラブ等でフリー

パーソナルトレーナー、フリーイ ンストラクターなどの現場経験

のある方

仕事内容

上記のいずれか、1つに該当する方 大手フィットネスクラブ、介護施 設、プロスポーツチームなどの 勤務(アクアパーソナルトレー ナー・パーソナルトレーナー・インストラクター(スイミング・アク アビクス・ヨガ・エアロなど)



# 株式会社 K2I2(ケイツーアイツー)

〒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

# スタッフ急募!!

私達のクラブは「水と健康」をキーワードに地域に「真」に密着したクラブを目指し ています。今回の募集は学歴・資格・フィットネス業界での経験は問いません。

待

ジム・スイミングインストラクター ①契約社員(正社員候補) ②アルバイト・パート ③パーソナルトレーナ 仕事内容 トレーニング指導・フロント業務・

クラブマネジメント業務 埼玉県所沢市(航空公園店) 埼玉県ふじみ野市(ふじみ野店)

勤務時間 ①8:30~23:30の間で実働労働 時間8時間②4~8時間③応相談 ①週休2日制(その他、夏季・年

末年始·有給休暇有) ②③応相談 給与など ①③当社規定による

②800円~1200円 ※①②③ともに経験者優遇

社員登用制度有、各種社会保 険完備、交通費支給·制服貸 与、各種手当有 研修制度

社内·外部研修有 お電話にてお申込みの上、履歴 書をご郵送ください。

株式会社わらわら 〒359-0042 埼玉県所沢市並木2-1 TEL:04-2995-0817 FAX:04-2995-1100 担当:溝口·鈴木

応募方法

# 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!!

### 2011年新卒者も募集中

栃木

水人

職 種 名 スポーツクラブスタッフ (①正社員※2011年新卒者含 む②パート・アルバイト) 給与など ジム・スイミング・スタジオの指導 業務、トレーニングアドバイス業 什事内突 待

務、フロント業務など 応募資格 経験者は優遇いたします 勒務時間 ①8:30~22:30 シフト制 ②9:30~、13:00~、17:00~

研修制度

В

22:45 ※応相談 ①変則週休2日制 ①17~25万

②時終850~1 020円 ①社会保険完備、昇給年1回、 賞与年2回、交通費支給

社内研修・資格取得支援制度あり 応募方法 連絡先までお電話下さい。

# ファインドスポーツクラブ「フリーインストラクターも同時募集!

〒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 E-mail:findsports@aqua.email.ne.jp 担当:奥山

### 大阪·兵庫 求人

N4428A www.fitnessjob.jp

### スポーツアカデミー今川・須磨海浜公園駅前 スタジオオーディション開催!

エアロビクス、ラテンエアロ、YOGA、ピラティス、太極拳、健美操、ステップ、格闘技、フラダンス、 ベリーダンス、HipHop、社交ダンスなどダンス系、またその他。

私たちと一緒に、地域に笑顔と元気を提供できる、そんなインストラクターを募集します!

日程・場所 ●11/14(日)16:00~19:00 須磨海浜公園駅前 ■11/20(±)16·00~19·00

今川 スポーツアカデミー今川/須磨 勤務地

海浜公園駅前 3,000~6,000円/時間※能力・ 給与など 結果に応じる。交通費を含む。

フィットネスジョブより応募受け 応募方法 付け終了後、履歴書に ①資格②指導できるプログラム

③指導歴④担当可能スケ ジュール ⑤希望レッスンフィ (例:4.000円/45分)⑥メールア ドレス(7)希望店舗

を明記の上、郵送して下さい。

# スポーツアカデミー今川

〒546-0042 大阪市東住吉区西今川2丁目11番20号

TEL:06-6702-8000 E-mail:imagawa@spo-aca.co.jp 担当:深津

N4431 A www.fitnessjob.jp

# サッポロスポーツプラザPAL川口 アスレチックジムトレーナー・スイミングコーチ募集中!

①アスレチックジムトレーナー シフト制 ※応相談 職種名 勤務時間 ②スイミングコーチ ①マシンジムでのマシン指導・ ①平日8:30~23:45、土曜8:30 仕事内容 ~22:15、日·祝 8:30~20:15 各種プログラム担当など②水泳 ②月~金13:00~19:00 指導(子供)・監視業務など 時給900円~(研修中時給800 給与など 円)※経験者優遇 ①2~4名②2~3名 募集人員 下記に当てはまる方、大歓迎です! 応募資格 交通費全額支給、職服貸与、施設 ・長期できる方・ラストまで入れる方・祝日できる方・週2日以上入 利用可、深夜手当て有(22:00~) 研修制度 诵堂2~3ヶ月 まずは下記連絡先、担当者まで れる方※高校生不可 応募方法



勤務地

# サッポロスポーツプラザPAL川口

〒332-0033 埼玉県川口市並木元町1番64号 TEL:048-257-5151 アスレチック採用担当:横山・大家 スイミング採用担当:榊原・藤木

### 大浆 神奈川

N4426A www.fitnessjob.jp

### 体を動かすことが大好きな貴方! 当社で活躍してみませんか?

【アルバイト募集】 スタッフはみんな明るく楽しく運動好きが多くいます!

応募職種 事務兼受付 加圧トレーナー、 パーソナルトレーナ 仕事内容 トレーナ ー業務、整体、フェイス ヨガ、ボクササイズ、マッサージ

等、トレーニング後のボディケア ※トレーナー業務と兼務できる 方優遇。 数人

募集人員 応募資格 資格保有者待遇、トレーニング の知識、指導の経験がある方 歓迎。调3以上、年齢24歳から

40歳まで 勒務地 新横浜駅徒歩8分 勤務時間 シフト制

時給850円以上、資格、経験優遇 給与など 経験者優遇、交通費支給 研修期間あり 1ヶ月から3ヶ月の間(経験や能力、やる気による) 研修制度 お電話またはメールにてお問い 応募方法

合わせ下さい。\*お電話の場合、 受付時間平日月~金の11時~ 16時までとなります。金子宛まで

### (株)フォーラム

神奈川県横浜市港北区新横浜3-16-15SKビル2F 担当:金子 TEL:045-471-7587 http://www.eriza-body.com/jp

N4429A www.fitnessjob.jp

# リニューアルオープンにつき 正社員、アルバイト大募集

### 完全地域密着で、ここだけにしか出来ないクラブ作りを目指しましょう。

職種名 フロントスタッフ、ジムスタッフ、 スイミングスタッフ

店舗運営業務全般 仕事内容 (受付業務、トレ スイミング指導)

芸生 人旨 若干名 応慕資格

経験者優遇、元気で明るい方、 笑顔が素敵な方歓迎! サマディヘルスクラブ上大岡 勤務地

勤務時間 9:00~23:30 シフト制 В 週休2日制

給与など 【アルバイト】800円~ 【正社員】15万円以上 交通費支給、社員登用有り、 施設利用可

研修制度 担当者宛に電話にてご連絡下 応募方法

# (株)サマディヘルスクラブ (株)ビーマックス

SAMADHI 〒232-0064 神奈川県横浜市南区別所5-10-20 TEL:045-326-6633 担当:高橋

# 東京·神奈川

N4432A www.fitnessjob.jp

お電話にてご連絡下さい。

# 体育施設(プール・ジム)管理責任者・トレーナー募集!!

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】

川口駅より徒歩8分

仕事内容 スポーツ施設での運営・管理、 短期間のレッスン

応慕資格 保健体育教員免許、健康運動 指導士、スポーツプログラマ 認定証等お持ちの方応相談 勒務地

健康運動実践指導者等※各種

立川、国立、羽村、あきる野、千 代田区、神奈川地区(海老名・ 厚木·三浦)

勤務時間 8:00~22:30(実働8時間) ※現場により異なる

週休2日制(シフトにより異なる) ①時給950円※能力・経験を 給与など 考慮して決定②時給850~ 900円

社会保険完備、交通費(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 修制度有り

応募方法 電話連絡の上、履歴書(写真 添付)ご持参下さい

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 ※電話受付平日9:00~18:00 mail:sports@daiwakosan.co.jp 担当:山本 HP:http://www.daiwakosan.co.jp/ 求人 埼玉 N4430A www.fitnessjob.jp

# ヒューマンスイミングスクール スタッフ大募集!

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。

【正社員・アルバイト】 職種名 スイミング指導員 募集人員 若干名

勒務地 勤務時間 ンフト勤務実働8時間

ヒューマンスイミングスクール・みさと 【正社員】10:00~22:00の間 【アルバイト】 時間曜日応相談

給与など

研修制度

応募方法

【アルバイト】応相談 社内規定に準じ、経験、能力考 慮して優遇いたします 住宅補助※下社員のみ 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)

電話連絡後、履歴書写真付き持

н 【下計員】调休2日制

参ください。 株式会社ヒューマンスポーツ





# 全国各地に広がる



RENAISSANCE

# ター育成 1 Day コース 2010

様々なセッションでのプレゼンターを目指す方、スポ クラブのアドバイザーを目指す方 必見!!

プレゼンテーションの基本的なスキルを学び、相手に好 印象を与え、相手に伝わるプレゼンテーションスキルを習 得するコースです

事前課題とビデオ撮影の活用により1日でプレゼンテー ションスキルが向上したことを実感していただけます!!

※「相手に伝わり易い話の組み立て方」「好印象を与える伝え方」の各セミナーのみの 参加も可能です。(1 セミナー 7,350 円)









会場:(株)ルネサンス 本社(両国)会議室 受講料: 31,500円

日 時: 11月13日(土)10:30~18:00

定 員:20名

容:オリエンテーション

相手に伝わり易い話の組み立て方 好印象を与える伝え方

ビデオ撮影とフィードバック

修了式





継続につながるキューイングテクニック

~ワンパターンからの脱却!~

16:00~18:00

各 4,725 円 対象:<mark>H</mark> すべての指導者 <mark>P</mark>トレーナー <mark>G</mark> グループ指導者 <mark>Y</mark>ヨガ

# 鍛えたら、飲め! モミナートリション

日時:12月3日(金) 18:30~20:30

会場:ルネサンス 本社 P1 講師: 外山裕之

株式会社ドーム サプリメントチームリーダー

定員 サプリメント DNS の生みの親。 米国 Bentley 大学留学時に、最先端のトレーニン グ法やサプリメントを学ぶ。

エグゼクティブアドバイザー ヨガ・ピラティス・太極拳・ダンスなどの指導者必 見のセミナー!幅広いお客様に受け入れられるイン

30 名 ストラクションのヒント満載!

日時:12月5日(日)

会場:ルネサンス 本社

講師:山野雅子

ルネサンス

### ヨーガセラピー(2010年バージョン) ~ストレスと上手く付き合う方法~

日時:12月5日(日)

18:30~20:30 会場:ルネサンス 本社 講師: 山野雅子

インド中央政府公認ヨーガセラピスト

日本ヨーガ療法学会 ヨーガ療法士

全国で大人気のこのセミナー

多くの参加者が気持ちの良い心の汗を流すセミナ 最新版!

### いまさら聞けない機能解剖学 ~Q&A形式で語る、知らないと損する人体の動き~

日時:12月6日(月) 18:30~20:30

H2 会場:ルネサンス 本社

講師:長野明紀 神戸大学 准教授

日本バイオメカニクス研究の第一線で 活躍の研究者による機能解剖学セミナー!

知って得する人体の動き!

### お客様や自分自身のモチベーション をも高めるスポーツ心理学活用テクニック

日時:12月12日(日) 10:30~12:30

会場:ルネサンス 本計 H3 講師: 児玉光雄 鹿屋体育大学 教授 日本スポーツ心理学会会員

「ホンマでっか!? TV」に準レギュラー出演中。 ベストセラー「イチロー思考ー孤高を貫き、成功をつ

80 名 かむ 77 の工夫」など 130 冊を超える著書を数える。

### 生まれ持った心身の楽しさを取り戻す アレクサンダー・テクニーク・セミナー (通訳付)

日時:12月12日(日) 13:30~15:30

会場:ルネサンス 本社 H4 講師: ジュレミー・チャンス

BodyChance プロコース トレーニング・ディレクター

アレクサンダー・テクニークに関する国際誌「ディレク

ション」の編集を務める。

20 名 著書「ひとりでできるアレクサンダーテクニーク」

### 美しい姿勢を作る体幹トレーニング ~魅力ある背中を作る美背中パッケージ~

日時:12月13日(月) 18:30~20:30

会場:ルネサンス 両国

講師:石井完厚

コンディショニングサロン l.c.s 代表 (財) JCCA マスタートレーナー・A 級講師

月間 150 時間以上の予約をとる「美姿勢スペシャリ

定員 月間 150 時間以上の予約 30 名 スト」プログラムを考案!

### 口角アップで、イメージアップ ~笑顔のための表情筋トレーニング~

日時:12月17日(金) 16:00~18:00

会場:ルネサンス 亀戸

講師·石田隆子 ソシエテヴィザージ フェイスニング講師

顔には30以上の筋肉があります

医学と科学に基づいた、本物の表情筋トレーニング

『フェイスニング」が学べます!

### ヨガ指導力アップ! ~簡単解剖学に学ぶ、アサナ上達法!~

日時:12月17日(金)

18:30~20:30

会場:ルネサンス 亀戸

講師:池川亜矢子

ルネサンス

エグゼクティブアドバイザー

アサナ上達を熱望する方々へ贈る 90 分! 全てのヒントは簡単な解剖学にある!骨と筋肉の動

きを学び、身体を知ろう!

# 2011年1月

# クアビクスインストラクター養成コース

時: 2011年1月16日·23 2月6·13 全4回、日曜日開催

10:15~20:00 場:ルネサンス富士見台

受講料: 94,500円 師:八尋敦子

ルネサン<mark>ス</mark>キャリ<mark>アア</mark>ップアドバイザー MIZUNOアクアアドバイザー

同時開催! MIZUNOアクアベーシックセミナ・

(in

東京

時: 2011年1月16日(日) 10:45~15:00

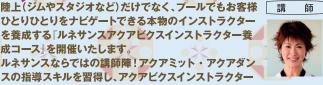
場:ルネサンス富士見台 受講料: 10,500円

師:八尋敦子

を養成する『ルネサンスアクアビクスインストラクター養 成コース』を開催いたします ルネサンスならではの講師陣!アクアミット・アクアダン スの指導スキルを習得し、アクアビクスインストラクター

として必要な技術・知識を身につけていただきます。

ひとりひとりをナビゲートできる本物のインストラクター



師

最終日に行われる認定試験に合格するとルネサンス契約インストラクターとして全国のルネサンスで活躍することが出来ます。

フィットネス教育研究所 ※詳細はホームページでも確認いただけます 検 索 お申し込み・お問い合せは | TEL.03-5600-5331

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

株式会社ルネサンス フィットネス教育研究所 〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア 4F 担当:谷・沖本・趙



セミナー、養成コースにご参加いただくと VAAM 各種商品プレゼント! 一部対象外のものもございますので、予めご了承ください。



【スタジオ A】

奈蔵 和香 10:00-14:00

コリオセンス UP! アクセントムーブ活用術

提供するコリオグラフィに裏づけのあるメリット を見出せれば、手応えを感じ次への指導の活 力に!このWSでは日常動作で実現しにくい関 が運動を中心に、各ジャンル(ダンス、アスレティックetc.)の実技練習を通じて運動機能としての効果を体感し、エアロムーブに活用する術を楽しく学びます。マンネリ知らずのコリオセ ンスを磨き、明日からのレッスンにお役立てくだ さい。ご参加を心からお待ちしています!

### できナーポイント

①コリオグラフィ・バランス分析

②アクセントムーブの機能的効果、メリット、特徴 ③各ジャンル別実技練習(ダンス、アスレティックetc.) ④エアロムーブへの活用徹底トレーニング

⑤コリオを光らせるインストラクションスキルUP ⑥デモレッスン

井上 トキ子 14:30-18:30

プログラミング微差力 +音楽活用術

ちょっとした変化・アレンジで新鮮な印象を与えるテ クニックをご紹介します。柔軟な発想は、初級者レ ベルから中上級レベルまで沢山のプログラムに応用 可能です。また、全てのコリオグラフィのレイヤリング過程も伝授しますので、スムーズに完成形に導く 為の導入ノウハウを実践的に学ぶことができるでしょ う。さらに、レッスンの中で使用する「音楽」の効果 のな活用法を指導します。「音楽」の持つイメージを 感じ取る力と、「音」を活用し、動きと融合させる表 現方法を学んでいきます。

### セミナーポイント

①バリエーションの発展法

②わかりやすいブレイクダウンの実践的理解 ③音楽の活用法

# 高田 香代子 #: 00-14:00

# マットピラティス with all the props

~マット新時代の指導を習得しよう~

日本より先にピラティスが定着、愛好されている欧米では、もはやピラティスサークル、スモー ルボール、セラバンド、ブロック等のプロップ (小道具)なしでのマットクラスはあり得ない時代に突入しています。プロップはピラティスの 本質である身体の使い方を効果的に習得でき るかつ経済的で大変活用度が高いものです。 グループ、セミプライベート、プライベートと新 しい展開にご活用下さい。

### 1200 セミナーポイント

①基本的な考え方

②各ツールの特徴と効果 ③使用法とバリエーション 4 指導への応用

# 順姫

14:30-18:30

### 中高年のための ニボールエクササイズ〈I〉 肩周り~体幹のコンディショニング

中高年の方たち特有の姿勢は、健康上あらゆる弊害の要 因につながります。そのままにしないために、肩周辺の筋 ~体幹の筋をていねいに動かし、筋活動を呼び覚ましま す。ミニボールの弾力、転がる、つまめるなどの特性を生かして行うエクササイズの醍醐味をお楽しみください。中 高年の方でも無理なく行えるエクササイズをたくさんご紹 介します。中高年向けの指導をしている方、コンディショ ニングクラスを指導している方、地域でサークル指導をし ている方、ミニボール指導に行き詰っている方々にたくさんのヒントがありますよ。ぜひご参加ください!

### セミナーポイント

①中高年特有の姿勢と弊害について ②ミニボールの特性と使うメリット ③実技: 肩周りのエクササイズ ④実技:体幹のエクササイズ ⑤指導ポイントの確認



大塚フィットネススタッフが あなたのスキルアップを完全サポート!









オアシス ラフィール 恵比寿 東京都 渋谷区恵比寿1-8-12 EBIS Q PLAZA 4F(受付) エビスキュ-ブラザ)

駐車場入口

お申込み・詳細スケジュールは

# http://www.sportsgate.co.jp

携帯電話からもお申込み・閲覧頂けます

申込受付期間

3,000円(税込)/1クラス

8月6日(金)~10月29日(金)

8月6日10時より ウェブサイトにてお申込み開始!!

定 員 特 典 各プログラム限定30名

①JAFA・ADI教育単位2ポイント付与/1クラス②アミノバリューグッズのプレゼント

お問合せ

大塚フィットネスプロモーション事務局 TEL: 03(3708)8700

step 1. 上記URLよりホームページにて内容をご確認ください。

step2. 申込みフォームをクリックすると、メール送信フォームが立ち上がります。

step3.メール送信フォーム本文中の記入項目に従い、必要事項を全てご記入頂き、送信してください。

step4. 事務局よりメールにて受信完了と参加料金についてのご返信をさせて頂きます。 step5. ご入金確認後、再度事務局よりご連絡をさせて頂き、受付完了となります。

※参加引換証等の返送物はございません。当日はお名前にて受付をさせて頂きます。

# ~ogs~COSPA FORUM 2010

主催:株式会社オージースポーツ 協替:明治乳業株式会社

# プロフェッショナル&マルティプル&リーズナブル

~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。「専門科目を集中して学習できる」「プロフェッショナルな講師の講座をリーズナブルな価格で学習できる」「流行り ではなく皆様に本当に受講していただきたい講座をご用意しているlそれが~OGS~コ・ス・パフォーラムのこだわりです。 今年もディレクターが練りに練って講師を招へいしております。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

★のクラスはJAFAによりJAFA/ADI·AQUAの継続教育クラスが認められています。

	日程	時間	クラス記号	クラスタイトル	講師	会場
ヨガDay 12	2010年	10:00~12:00	WS1★	クラスに結びつく呼吸法と瞑想	Ei	
		12:30~14:00	WS2★	指ヨガでほぐしが変わる~参加者にもっとラクにポーズをとって頂くために~	遠藤 美佐緒	コ・ス・パ
	12月9日	14:45~16:45	WS3★	感じて学ぶ体感型解剖学	中村 尚人	塚本
	(木)	17:15~18:15	SL1	体感解剖学~ヴィンヤサスタイル スペシャルレッスン~	中村 尚人	
_		10:00~12:00	WS4★	初中級ステップ指導の攻略法~初級からスムーズにレベルアップ~	田中 光代	
II エアロ・	2011年	12:30~13:30	L1	みるみる動きが変わる!魔法のレッスン	栗山 陽子	コ・ス・パ
ステップDay 1月18日(火)	1月18日	14:15~16:15	WS5★	Let' Making Your Variations	久保田 吉浩	豊中少路
	(火)	16:45~17:45	SL2★	みんなニコニコ!汗びっしょりで大満足!!	久保田 吉浩	
ш	2011年	10:00~11:30	WS6★	誰でも感じ取れるコンディショニング術〜リングを使ってわかるテクニック〜	桑原 匠司	
ピラティス・		12:00~14:00	WS7	♪(リズム)にのって指導力アップ!~リズム&声 そしてストレッチポールを使って~	ヒューゴ・コダーロ	コ・ス・パ
コンディショニング	2月10日	14:45~16:45	WS8	フレッチャー・ピラティス® ABCティーザーフロアーワーク	川名 昌代	塚本
Day	(710)	17:15~18:15	SL3	フレッチャー・ピラティス® フロアワーククラス	川名 昌代	
N アクア エクササイズ Day	2011年 <b>3</b> 月 <b>3</b> 日 (木)	10:30~12:30	WS9★	達人は指導脳を磨く!~一体感を引き出す奥義とは?!~	藤原 葉子	
		13:00~15:00	WS10★	ミットアクア!スパイスMIX!~陸の動きを水中へ♪~	池島 いづみ	コ・ス・パ
		15:30~16:30	SL4★	コア強化とバランス力に焦点を当てたアクアダンス~前後·左右間の筋のつりあいを目指す~	藤原 葉子	塚本
		17:00~18:00	L2	心地よい☆アクアダンス♪~水の流れとつなぎがポイント~	玉川 純子	

コ・ス・パ塚本 大阪市淀川区塚本1-19-12

アクセス:JR神戸線「塚本駅」下車 徒歩3分

コ・ス・パ豊中少路 大阪府豊中市少路1-9-20

アクセス:大阪モノレール「少路」駅下車 駅前

# 講師



### 参加費

	通常		特別早割		
		OGS契約	OGS契約外	OGS契約	OGS契約外
1 Dayパスポート(Ⅱ・Ⅳ)		10,500	13,500	9,450	12,150
1Dayパスポート(I·Ⅲ)		11,500	14,500	10,350	13,050
ワークショップ(1.5時間)	WS2·WS6	3,500	4,500	3,150	4,050
ワークショップ(2時間)	WS1-WS3- WS4-WS5- WS7-WS8- WS9-WS10	4,000	5,000	3,600	4,500
スペシャルレッスン	SL1·SL2· SL3·SL4	2,500	3,500	2,250	3,150
レッスン	L1·L2	2,000	2,500	1,800	2,250
				A	

# お申込期限

........

	申込締切	特別早割締切
ヨガDay	2010年11月25日(木)	2010年11月12日(金)
エアロ・ステップDay	2011年 1月6日(木)	2010年12月13日(月)
ピラティス・コンディショニングDay	2011年 1月27日(木)	2010年12月13日(月)
アクアエクササイズDay	2011年 2月24日(木)	2011年 1月19日(水)

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、

10%OFF

の金額でご参加いただけます!!

〒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

**②**.....:

お問い合わせ 株式会社オージースポーツ クォリティ・マネジメント部 プログラム開発チーム 担当:藤村・吉宗・藤井

TEL: 06-6262-6924(受付時間…平日10:00~17:30 土日祝休み) FAX:06-6262-6949 http://www.ogsports.co.jp/





フィットネスジョブアクセスNo. N4401 Y www.fitnessjob.jp



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

※一部の地域を除く 域 全国のコナミスポーツクラブ※

契約形態 売上按分制/業務委託契約

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





# Japan HolisticConditioning Association

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7階 TEL 03-5730-6081 FAX 03-5730-6082 E-MAIL info@j-holistic.org

http://www.j-holistic.org/

はじめての方から活動中の方にお勧め! 東京JHCAアカデミー

(スキルに合わせた4つのコースから選択)

より受講しやすく!より具体的に!分かり易い!

講師は「現役 運動指導者」 ~ 自らの運動指導経験を活かした、「運動指導現場 実践型講習会」 ~ 無料見学&体験 随時受付中!(要予約!) 毎週「火」「水」「木」「金」開催中!

これから運動指導者を目指す方にお勧め! フィジカルコンディショニング ※資格認定試験あり(全10回基礎習得コース)

運動指導を行う上で、身に付けておきたい「基礎知識と指導方法」の習得 (ストレッチ指導方法/エクササイズ指導方法/トレーニング指導方法/プログラミング方法 など)

東京 11/20 (土) より開催 大阪 12/04 (土) より開催 福岡 1/22 (土) より開催

運動指導者として活躍中の方にお勧め! ホリスティックコンディショニング

(全4回スキルUPコース)

運動指導による、的確な対処方法を習得する「マンツーマン実践指導法」の習得 (筋膜ストレッチ/特異的動作の強化方法と運動プログラム/姿勢分析と動作分析 など)

岡山 11/6 (土) よりBasic 沖縄 11/15 (月) よりBasic 福岡 12/13 (月) よりAdvance

運動指導者のスキルアップセミナー JHCAワークショップ (JHCA-FC資格継続単位適応)

運動指導現場で多い要望に特化した、ケーススタディ講習会 「基礎編~実践応用編(スキル別)」

東京毎月開催 名古屋 福井 大阪 広島 福岡

第1回 JHCA関西フォーラム in 大阪

2010年12月21日 (火) 開催! 「全8講座 (予定)」

詳しくは、WEBサイトにて、近日公開! http://www.j-holistic.org/

第1回 JHCA関西フォーラム in 福岡 2011年3月27日(日)開催! 「全9講座(予定) |

詳しくは、WEBサイトにて、近日公開! http://www.j-holistic.org/

### 運動指導力を向上させる講習会



- ■先着予約申込
- ■受講料金 1講座5,250yen
- ■JHCA公認 FC継続単位適応

東京 11月27日(土) 10:00-13:00 姿勢改善編 デスクワークで首が前に歪んでいる方への運動指導プログラム

名古屋 11月27日(土) 12:00-15:00 股関節編 運動を行うと股関節につまり感がある方への運動指導プログラム

「福岡 11月27日(土)<sub>12:00-15:00</sub> 肩凝り改善編 猫背からくる肩凝りを改善するための運動指導プログラム

東京 12月13日(月) 18:30-21:30 腰痛改善編 前にかがむと腰に違和感がある方への運動プログラム

大阪 12月18日(土) 12:00-15:00 腰痛改善編 前にかがむと腰に違和感がある方への運動プログラム

# Project

# キッズ&ジュニア スポーツラボ展開中!

豊かな人間性の形成と からだの健康を総合的にサポート! 「こどもたちへのコンディショニング」



通常30分 **¥3**, **15**0



初回に限り¥1,575

高校生以下のどなたでもお受け頂けます!興味のある方、ご紹介ください!

弊社直営店《PraaNa船堀店》では、こどもたちの「からだ」の ために、キッス&ジュニア スポーツラボを展開しております。 身体機能の発達を図るとともに、精神的発達を促し、心身とも に健全な状態を目指します。

> プロジェクト・オンでは、 未来のスターを応援しています!



# PROJECT-ON ORIGINAL BOOK!

【目的別】運動指導マニュアル

Vol.001 Vol.002 Vol.003 Vol.004 Vol.005 各 1,500円(稅込)

株式会社プロジェクト・オン

〒105-0014 東京都港区芝 3-3-10 E-mail:info@project-on.jp 芝園オーシャンビル8F TEL: 03-5484-7893 FAX: 03-5730-6082

www.project-on.ip





