インストラクター・トレーナーのキャリアマガジン

NEXT for BUSINESS

月刊［ネクスト］
2013／July／No.76
7

High Intensity Interval Training［ハイ インテンシティ インターバル トレーニング］

HIITの導入法

アスリート／ファンクショナル系トレーニング情報

インタビュー デービット・ホルトンさん

求人・養成情報

求人情報 | オーディション | 養成 | セミナー情報

Webサイト・デジタルブック連動フリーマガジン

Fitness Business

www.fitnessjob.jp

Reebok

Women's Fitness & Lifestyle Event 2013

May 8th～11th, 2013 in N.Y

5月上旬、ニューヨークで開催されたReebok Women's Fitness & Lifestyle Event!
世界20ヶ国以上からのメディアが一堂に集まり、ブランドパートナーのタラ・スタイルズ、ヴァネッサ・ヴァサロらとともに“Live With Fire”な熱い4日間を過ごしました!

5月8日～11日、ニューヨークで開催されたこのスペシャルなイベントには、20を超える国々から70以上のメディアが集まりました。参加者たちは、リーボック秋・冬の新作ウエアとシューズを着用し、ヨガ、ダンス、ウォーキング、クロスフィットやランニングといったリーボックの提唱するフィットネスを体験。新製品の特長や機能を体感するとともに、参加者全員がリーボックの世界観に浸りながら、ブランドパートナーと共に4日間思い切り汗を流しました。

この日挨拶に立ったリーボック スタジオフィットネス カテゴリーのバイス・プレジデントのバーバラ・エバースバーガー。「女性のフィットネスにおいて、リーボックはいつも重要な役割を果たしています。リーボックは初めて女性のワークアウトシューズ〝ブリースタイル〟を作ったブランド。現在もアクティブなスタイルを楽しむ女性達のために、魅力的なデザインを作り続けています」と、熱いメッセージを会場へ送りました。

今回新たに披露されたコレクションは、これまで以上に女性のフィットネスシーンでの実用性が重視されたアイテム揃い。女性の体の動き、シェイプ、多様な好みに応える充実のラインナップです。たくさんのジャンルが存在するフィットネス界において、活用の幅が広いことは、大きなポイント。〝さまざまなフィットネスシーンで使えるアイテムがほしい!〟そんな多くの女性達のニーズに応えるべく、今回の新作は生み出されました。

リーボック ヨガ ブランドパートナーでヨガアイテムのデザインに携わるタラ・スタイルズは、イベントの成功に喜びの表情。

「このようなクールで感情を揺さぶる素敵な女性達と一緒にいることは、素晴らしい経験だと感じています。みなさんに、リーボックと私がデザインしたリーボック ヨガを紹介することができて、ほんとうに感激しています!」とコメントしました。

グローバルで活躍するインストラクターとパートナーシップを組み、世界中のフィットネスファンや健康的な自分を目指す女性達をサポートするリーボック。これからもさらに進化を続けていく、という強いメッセージを感じたイベントでした。フィットネス業界で輝くNEXT読者の心強い味方であるリーボックの、今後の展開からも目が離せません。

Reebok Brand Partners

VANESSA VASSALLO
ヴァネッサ・ヴァサロ

1999年のダンスキャリアスタート以来、指導者・インストラクターとして世界トップクラスで活躍。フリースタイル・ステップ、エアロビクス、ダンスなどのマスタークラスやワークショップを各地で開催。リーボック ダンス ブランドパートナー。

ダンスで“Live With Fire”を思い切り表現したい!

リーボックの“Live With Fire”という考え方は、まさに人生の原動力！ 私にとってこの言葉は、今この瞬間を生きること、ダンスの動きに身を任せて思い切り表現することを意味します。ダンスはシェイプアップに適した素晴らしいエクササイズ。バランス力や柔軟性、筋力アップやストレッチ効果が得られ、すべての年齢層をトリコにする魅力があるんです。

2013年秋冬の製品は、ダンスに最適なコレクションだと思います！ 明るい色合いや大胆なカラー同士の組み合わせ、コーディネートしやすい鮮やかなデザインは気持ちを盛り上げてくれます。特にシューズは機能性の高さが特徴。非常に軽く、ターンやスピンのコントロールに役立つPivot PointとTurn Zone機能など、ユニークな機能がいっぱい！ もちろん他のアイテムも気になるものがたくさん。私の生徒達全員に使ってほしいですね。

フィットネスを愛するすべての女性に楽しんでほしい

私にとってヨガとは、自らを輝かせるパワーを与えてくれるもの。健康や美容のメリットだけでなく、変化する力や癒しの力、周囲への思いやりを持つ心までも与えてくれます！ 今回私がリーボックと試行錯誤を重ねながら生み出した製品は、フィットネスを愛するすべての女性へ向けたコレクション。ヨガの動きにフィットする素材や構造が存分に盛り込まれていて、ヨガウェアとしての快適性と実用性を備えていながら、日常の様々なシーンでの使いやすさも考えられています。

もちろんデザインは私好みのテイストばかり! 特にお気に入りなのは、ストライプ柄のトップス。生地がすごく柔らかくて、見た目のシルエットもバツグン。それからリラックスシルエットのパンツも大好き！ カラーバリエーションが豊富で、Tシャツとのコーディネートも幅広く楽しめるから着るたびにワクワクします。

ぜひあなたのフィットネスライフに取り入れてみてくださいね!

TARA STILES
タラ・スタイルズ

Strala Yogaの設立者兼オーナー。ヨガやメディテーションへの独自のアプローチで、ジェーン・フォンダ等のセレブを筆頭に、世界中にファンを持つ。SNSを先駆けて活用し、ビデオやブログ、Facebook等2千万人以上のビューアーを獲得している。リーボック ヨガ ブランドパートナー。

New Items!

80’sのフィットネスウエアに使われたグラフィックを現代風にアレンジ。
広い襟ぐりがデコルテを美しくみせてくれる

クロップドグラフィックTシャツ
（全3色）サイズ:S、M、L、XL
3,045円（税込）※8月発売

ボリュームカプリパンツは個性派プリントが印象的。
これ一枚でもっとフィットネスが楽しくなる!

オウンミックスカプリ
（全2色）サイズ:S、M、L、XL
5,880円（税込）※8月発売

抜群のフィット感を実現した
スタジオフィットネスシューズ。
靴底のフレックスグループで
どんな動きにも対応。

フィットナイス スプリーム ミッド
（全2色）サイズ:22.0～26.0cm
11,550円(税込) ※6月発売

リーボックジャパン アディダスグループお客様窓口 0120-810-654（9：30～18：00 休日：土・日曜日、祝日、年末年始）
http://www.reebok.com　リーボック オンラインショップ：http://shop.reebokjapan.com

JAFA FORUM シリーズ

JAFA Fitness College 2013

～ 魅 mi ～

みられる者として、
魅せる者として、
磨き、輝く。

2013年
9月9日(月)～11日(水)

会場 東京ビッグサイト西ホール1・2
（ダイエット＆ビューティーフェア2013併催）

主催 公益社団法人日本フィットネス協会
後援 公益財団法人健康・体力づくり事業財団／健康日本21推進全国連絡協議会
協賛 株式会社ギムニク／コスモ計器
企画協力 UBMメディア株式会社

10:00 10:15 10:30 10:45 11:00 11:15 11:30 11:45 12:00 12:15 12:30 12:45 13:00 13:15 13:30 13:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 15:15 15:30 15:45 16:00 16:15 16:30 16:45 17:00

9月9日	A会場（1F）定員25名	W-1 山田 多佳子 ヨーガレッスンを飽きさせない【実践編】	W-3 小林 俊夫 簡単、効果的、道具要らず!!「魅せる姿勢改善メソッド」	W-5 綿貫 美也子 美脚コンディショニング	W-7 綿貫 美也子 美しい姿勢をつくる体幹コンディショニング
	B会場（2F）定員25名	W-2 小野 浩子 ピラティスをアナトミーとニュートンでロジカルに考える	L-4 夏井 満 ワンダフル!ピラティス（ファンレッスン500円）	W-6 奈蔵 和香 BEAUTY DANCE WORKOUT	W-8 小川 和代 すべらん!倒れん!転倒予防運動（高齢者運動指導）
9月10日	A会場（1F）定員25名	W-9 松尾 隆 美尻を極めるヒップコンディショニング	W-11 本田 紀子 フットコンディショニング	W-13 齊藤 邦秀＆林 智史 子ども運動能力を向上させるコーディネーショントレーニング	W-15 齊藤 邦秀 美姿勢のためのパーソナルストレッチ＆リリース
	B会場（2F）定員25名	L-10 鈴木 悠 エアロビクスで美姿勢!（ファンレッスン500円）	W-12 和泉 有葵子 動きをキレイに魅せるためのABC	W-14 岡橋 優子 バリエーションてんこ盛り!	W-16 岡橋 優子 How To リンパトーンストレッチ
9月11日	A会場（1F）定員25名	W-17 村越 美加 美姿勢をつくる美ポスチャーヨガ指導法	L-19 村越 美加 グラビティーヨガ（ファンレッスン500円）	W-21 kyo 女性のための骨盤底筋のコントロール	L-23 トモミ＆kyo ペルヴィス・ワークでリセット（ファンレッスン500円）
	B会場（2F）定員25名	W-18 三辻 浩子 初心者も高齢者も“輝くSmile”	W-20 根岸 健一 エアロビクス指導スキルアップ!	W-22 藤田 麻里 レガート・4（フォー）・ストレッチ	W-24 藤田 麻里 メノポーズアクセプト・セラピー

■エアロビクス系 ■ピラティス系 ■キッズフィットネス系 ■コンディショニング系 ■シニアフィットネス系 ■ヨーガ系 ■ファンレッスン

※各ワークショップ（W）の受講料金は4,000円（JAFA会員3,500円） ※各講座の詳細は、パンフレットをご参照ください。JAFAウェブサイトでダウンロードできます。

JAFA
公益社団法人 日本フィットネス協会
〒113-0033 東京都文京区本郷2-8-3 天野ビル4階
電話：03-3818-6939 FAX：03-3818-6935
http://www.jafanet.jp/

お申し込み受付中
0120-987-939
（土日祝を除く10:00～16:30）

NEXT for BUSINESS

CONTENTS
2013 July

High Intensity Interval Training［ハイ インテンシティ インターバル トレーニング］

HIITの導入法

特集

08 **STEP01 Basic Knowledge HIIT導入への基礎知識**

ATP、CP、解糖系、有酸素すべての
エネルギーシステムを鍛えるHIITの可能性 …… 斎藤邦秀さん
一般生活者にも有効なHIITの可能性 …… 菅野昌明さん
本物のトレーニングとしてのHIITの可能性 …… 鈴木岳さん

STEP02 Case Study　実例HIITプログラム

世界に浸透し続けるHIITの魅力「クロスフィット」 …… 中村幹さん
グループエクササイズとしてのHIIT「TIPファンクショナルTIME」 …… 徳永幸史さん
日本初英国育ちのHIITプログラム「タバタトレーニングプロトコル」 …… 田畑泉教授

PERSON

28 NEXT Spetial Interview…
デービット・ホルトンさん

NEWS&TRENDS

07 業界最新ニュース

COLUMN

30 続・次世代パーソナルトレーナーの働き方! 齊藤邦秀・東山暦
トレーナーのための読書入門 高橋順彦
32 Life is Beautiful 日野原大輔
トレーナー業界の摩訶不思議?常識?非常識? 木内周史
33 フィットネスビズ兄に訊け! 遠藤一佳
フィットネスの時流を考える 上野和彦
34 親子で芽育　MAKE 上田泰子
インストラクター&トレーナーのためのブログ活用術 梅村隆・駒礼子

JOB INFO

37 **求人・養成情報**

ADVERTISER

02・03・52 ---------- Reebok
04 ---------- 日本フィットネス協会（JAFA）
06 ---------- 株式会社コナミスポーツ&ライフ
22 ---------- 株式会社ブラボーグループ
24 ---------- 一般社団法人日本マタニティフィットネス協会
25 ---------- OKJエアロビックファミリー
31 ---------- NESTA JAPAN
51 ---------- 株式会社ルネサンス

STAFF

発行人　古屋武範
編集長　岩井智子
ネクスト編集部　澤志保、三羽拓仁、剱持真由、小澤千歳
アートディレクター　原田有紀
印刷　大日本印刷

2013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!

KONAMI SPORTS CLUB

フィットネスジョブアクセスNo. N7607A www.fitnessjob.jp

全国のコナミスポーツクラブで活躍してみませんか？

パーソナルトレーナー大募集

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%

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. パーソナルトレーナー関連資格を取得している

申込方法　まずは、（株）コナミスポーツ&ライフHP「パーソナルトレーナー登録会」にご参加ください。コナミスポーツクラブHP内「パーソナルトレーナー情報」にて詳細をご確認いただき、登録会にエントリーをお願いいたします。

登録会日程

エリア	日程	時間	会場	定員	締切日
関東	7月19日（金）	①10:00～12:00②13:00～15:00③16:00～18:00	コナミスポーツクラブ本店	各3名	7月11日（木）
	7月26日（金）				7月18日（木）
関西	7月23日（火）	①11:00～13:00②14:00～16:00	コナミスポーツクラブ梅田茶屋町	各3名	7月15日（月）

※上記の日程・会場にご参加できない方は、登録会エントリー会画面内の「参加希望登録会日程」を【その他】で選択し、送信してください。別途、パーソナルトレーナー事務局よりご連絡致します。

株式会社コナミスポーツ&ライフ パーソナルトレーナー事務局
〒140-0002　東京都品川区東品川4-10-1　TEL：03-3746-5725 受付時間10:00～17:00（土、日、祝日はお休みとなります）

NEXT NEWS

News Pick Up 10 | 2013年5月の10大ニュース

1

第1回全国スポーツクラブEKIDEN東京大会、開催

クラブビジネスジャパン、ドリームスほかは、7月14日（日）に夢の島競技場（東京・江東）にて「スポーツ感動体験2013」と銘打った同大会を初開催する。

2

エイム、女性専用ホットヨガスタジオをオープン

同社は、5月金沢で初となる女性専用ホットヨガスタジオ「WOMENS　FITNESS　H&B」をオープンした。

3

ルネサンス、ベトナムにてスイミングスクール開講

2013年5月、ベトナム・ハノイにて合併会社RENAISSANCE　OLYMPIAがコンサルティングを行うスイミングスクールが開講した。

4

ジェイエスエス、大阪証券取引所JASDAQ市場上場へ

同社は5月24日（金）に同市場への上場が承認されたことを発表した。上場日は6月27日（木）。

5

ドゥミ ルネサンス、都内8号店目を池袋東口にオープン

ルネサンスは8月、都内に出店しているスタジオ単体型施設「ドゥミ　ルネサンス」の8号店目を池袋東口にオープンする。

6

ティップネス、新プログラム続々投入

ティップネスは、都心ブランド「ティップ．X　TOKYO」の渋谷店、新宿店に、新スタジオプログラム「TOUGH　BODY」（6月～）「TRFイージー・ドゥ・ダンササイズ」（7月～）を導入する。

7

ファクトリージャパングループ、美容&介護施設を本格展開

同グループは、美容と介護を組み合わせた高齢者向け通所介護施設を2015年末を目途にFCを含め100ヶ所とする計画を発表した。

8

ゲオディノス、介護事業に参入

同社は札幌市内で経度の介護を必要とする高齢者を中心にフィットネスの要素を採り入れた通所介護サービスを提供する。

9

介護大手、報酬改定で通所介護事業にダメージ

2013年3月期決算における介護大手の通所介護事業は、2012年度報酬改定の影響を受け利益率が低下した。

10

福井のNPO、小学校の体育授業に専門講師派遣開始

福井県鯖江市のNPO法人さばえスポーツクラブは小学校の体育授業に講師を派遣し、ダンスや体操、サッカーなどを指導しはじめた。

News from the Trainer

トレーナーからのニュース

トレーナー・オブ・ザ・イヤー受賞者による コラボセミナー 7月27日（土）福岡で開催!

トレーナー・インストラクターとして夢を実現させる為には何が必要なのか？　その1つの答えをNEXTトレーナーオブザイヤー2012受賞者の2人から学ぶことができます。
「2つのスキル」の歯車をバランスよく廻すことで、あなたもトレーナー・インストラクターとしての夢を叶えることができる。

夢を実現させるセルフプロデュースの方法
講師：日野原 大輔
NEXTトレーナーオブザイヤー2012最優秀賞
株式会社 image of life 代表取締役

３つのエクササイズでわかる
筋バランスと運動パターン
講師：日高 秀一
NEXTトレーナーオブザイヤー2012新人賞
Trainer's base kyushu代表

NEXT×NEXT夢実現セミナー

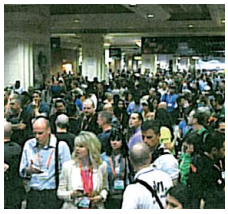
日時：7月27日（土）9:30～16:30
場所：ヒューマンアカデミー福岡校
料金：5,000円　学生2,500円など
定員：50名
問：trainers.base.8@gmail.com

News from the World

海外からのニュース

IHRSAコンベンション2013に 世界80ヶ国から11、800人が参加

2013年3月19日～22日にかけて、ラスベガスマンダレイベイリゾートで開催したIHRSA2013が盛況のうちに閉幕した。コンベンションでは150本以上のセミナーが提供され、7、500人が受講。展示会では、4、800坪の会場に353社が出展。世界80ヶ国から合計11,800人のフィットネスクラブ業界関係者が訪れた。次回は、2014年3月12日～15日にかけてサンディエゴで開催予定。（©May.2013 Club Business International）



Key Words & Numbers | ニュースなことば、ニュースな数字

Key Word

予防サービス

政府は生活習慣病の進行や介護状態になるのを防ぐ「予防サービス」を効果的に行うため指針づくりに乗り出す。フィットネスクラブなどの事業者に対し、医療機関が予防サービスに関わる診療情報の提供や運動指導、食事管理の指示が出せるようにし、国民の健康増進や医療費抑制につなげる。来年4月以降に実施予定。

Key Word

5兆4748億円

フィットネス各社がデイサービス施設を強化してきているが、背景にはこの市場の成長期待がある。富士経済によるとデイサービスや老人ホームなどの介護施設の市場規模は2020年に5兆4748億円と2010年の2倍に達する見込み。報酬の見直しがあるとはいえ、今後も多くのプレイヤーの参入が予想される。

Key Number

68%

米バーモントがんセンターのスーザン・ラコスキー氏らによる20年間の追跡調査によると、耐えうる最大運動強度が高い中高年はがんのリスクが低減することがわかった。心肺フィットネスが高い群は低い群に比べ肺がん発症リスクが68%、大腸がん発症リスクが38%低減していた。前立腺がんは関連はみられなかった。

Key Number

6割

日経産業地域研究所の調査によると、ダイエットに対して消費者の関心は依然高いものの、2年前から実践している人1,030人のうち約6割が「(実践する)中身が変わった」と回答していた。本格的な運動や食事制限から、健康を損わずに手軽に無理なく続けられる行為に比重が移り、関連商品の消費に変化を及ぼしている。

世界のフィットネスシーンで高強度トレーニングに注目が集まっている。
米国でスモールグループトレーニングの人気が高まったことで、1人で行うのは辛い高強度のトレーニングを
高いモチベーションで続ける環境ができたことが要因の一つにある。
また、高強度トレーニングに関する科学的エビデンスが豊富にあることが
トレーニングの価値となる効果を裏づけ、商品化を後押しする。
HIIT、EPOC、HIPTなどとして急速に広がる高強度トレーニングの、日本での可能性を探る。

High Intensity Interval Training［ハイ インテンシティ インターバル トレーニング］

HIITの導入法

STEP 01

Basic Knowledge

HIIT導入への基礎知識

ATP、CP、解糖系、有酸素すべてのエネルギーシステムを鍛える HIITの可能性

齊藤邦秀

カーディオトレーニングの概念を見直す

個人アスリートからスポーツチーム、そして一般のパーソナルのクライアントなど、その目的に応じて、トレーニングの監修している齊藤邦秀さん。HIITは、自身が高校時代から実際に行っているトレーニングであり、指導においても長く活用しているという。

「アメフト、サッカー、野球などのさまざまなチームは、グラウンドで、ウォームアップ、フィールド練習をした後、〝フィットネストレーニング〟と呼ぶトレーニングを必ずします。ここに活用されているのがHIITです。HIITという言葉は知らなくても、学生時代に何らかの競技をやってきている人は、すでに経験しているはずです」

たとえば、アメフトであれば1プレイの平均が約7秒。次のプレイまで25秒。その競技特性を考慮して、7秒全力ダッシュ＋25秒のジョグというインターバルでトレーニングをする。基本的には、プレイ時間とレスト時間を組み合わせるが、プレイが15秒続くことも想定して、15秒ダッシュを加える場合もある。また、アメフトでは通常プレイごとにハドル（作戦会議）を組むが、戦略的にハドルなしで、サインだけで次のプレイにいく場合もある。この場合、7秒ダッシュをレスト無しで繰り返す練習も必要となる。このようにフィットネストレーニングでは、競技特性に合わせた動きとプロトコルでHIITが活用されているのだ。

こうしたトレーニングにおいてHIITで狙う効果は、エネルギーシステムのパフォーマンスアップである。人がエネルギーを生み出すシステムは、大きく無酸素系システムと有酸素系システムに分けられ、無酸素系システムはさらに、ATP系、CP系、解糖系に分けられる。たとえば、野球でいえば、1塁までの数秒のダッシュはATP系、ベースランニング1周の約120mの20秒のダッシュはCP系、50～90秒のダッシュなら解糖系となる。どのエネルギーシステムを鍛えたいかによってプロトコルの設定が変わる。

さらにHIITは高強度であるものの、有酸素系システムにも影響を与える。

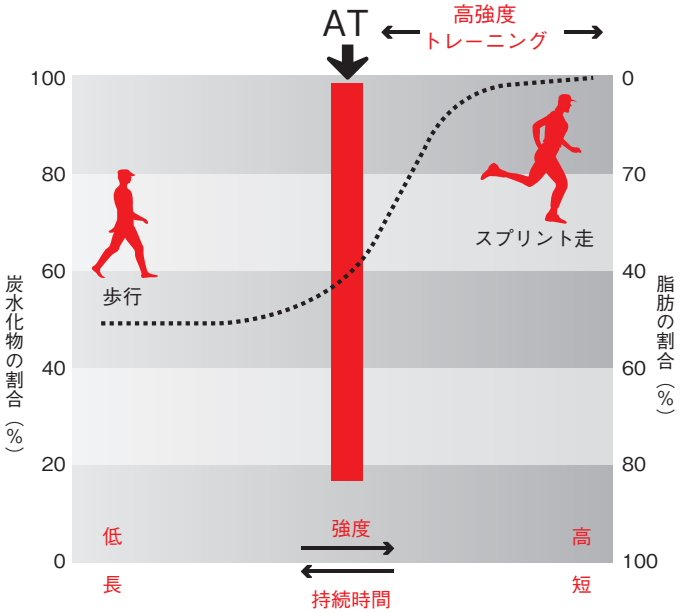
有酸素系システムで使われる糖は、ミトコンドリアまで運ばれて、ピルビン酸から水と二酸化炭素に完全分解される。だが強度が高いと、ミトコンドリアまでいって完全燃焼させる時間がなく、その間もエネルギーを供給するためにピルビン酸は、細胞質で乳酸まで分解される。この乳酸を分解するために代謝が高まる。これが最近注目されている、EPOC（運動後過剰酸素消費量）だ。運動をする前の状態（安静時）より運動直後にカロリー消費効率が高くなる状態のことで、すなわち、HIITはEPOCの状態を作りやすいということが言える。

「よく皆さんは、カーディオトレーニング＝有酸素運動だと思っていますね。でもこれは大きな間違い。カーディオトレーニングは、ATP、CP、解糖系、有酸素系すべてのエネルギーシステムを鍛えるものなのです」

〝ハイインテンシティ〟の強度設定

フィットネスシーンでのトレーニングにも詳しい齊藤さんは、HIITの難しいところは、同じ強度設定をしても、どのエネルギーシステムが使われるかは、各個人の身体力レベルによって異なる点にあるという。

「一般的に、最大心拍数60～70％までは有酸素運動として脂肪燃焼に効果が高いとされ、70％を超えたあたりで糖質燃焼が始まるといわれます。ここが一般生活者のATライン（有酸素と無酸素の境目）とされています。しかし、一流長距離選手のようによく鍛えてい



運動の強度および持続時間と炭水化物および
脂肪の燃焼する割合との関係（フォックス 1979）
赤色の部分はほぼ AT のポイントを表す

一般生活者にも有効なHIITの可能性

菅野昌明

お話を訊いた方

齊藤邦秀さん

NESTA JAPAN副代表／理事。
「ライフスタイルコーチング」の理念を掲げ、在宅パーソナル指導、ランニングサークル・ダイエットスクールへのアドバイザー、後進の育成、教育コンサルティング、ITフィットネスをはじめとしたプログラム開発など、パーソナルトレーナとしての知識を活用し広い分野で活動。

る人の中には最大心拍数の80％超でATラインがくる人もいる。つまり鍛えれば、ATラインが上がっていくわけです。すなわち、HIITでの効果を追求するには、自分の、またはクライアントのATラインを把握し、それ以上の強度設定が必要になります。さらに強度設定は、通常、最大心拍数を100％として設定しますが、この最大心拍数は一般的には、「220－年齢＝最大心拍数」。ただし、同じ年齢でも人によって最大心拍数は異なります（前述の数式よりも高い人もいれば低い人もいる）。そう考えると○％という一律の設定では相応の効果は見込めないということです」

齊藤さんは、実際のトレーニング現場では、〝きつくて話し続けられない状況〟を目安に、その時の心拍数をATラインとして強度の設定をしているという。

初心者のためのHIITは、無理なく楽しく

根強いマラソンブームで、大会に出る人が増える中、なかなかタイムが伸びない人も多い。そうした人にもHIITが有効だという。

「まず、有酸素系のトレーニングとして、最大心拍数の60％くらいからスタートし、70％、75％、80％とあげてATラインを見極めます。そのうえで、最初は強度設定の幅を小さめにインターバルの練習をしていきます。例えば70％の1分走と60％の2分走を組み合わせる。慣れてきたら、強度設定の幅を少し広げて80％で1分走った後に、60％で3分走るなど。徐々に無酸素系のエネルギーシステムを活用できるようになることで、それまでは苦しくなって長く走れなかった速いペースでも楽に走れるエネルギーシステムを身につけることができるのです」

ランナー以外の一般生活者の場合、走るだけではモチベーションが保てない人も多いのが現状だ。いかに楽しみながら強度をあげられるか。そこにトレーナーのアイデアが活かされる。

例えば、小さなスタジオくらいのエリアで、お尻にヒモをつけて、〝しっぽ取り〟を30秒間やって、休むという設定などはゲーム感覚で楽しく取り組めます。また、いくつかのステーションを作って、シャドーボクシングや、縄跳びなど、好きな運動でサーキットを作るといった具合。対象者や目的に合わせてHIITは無限に作り出せることも、今HIITが急速に広がる要因にあると言える。

最後に、初心者向けにHIITを導入する場合の注意点として、高強度と低強度の時間配分にも注意する必要があることを加える。

「一般生活者の場合、高強度運動：低強度運動の比率を、最初は1：3（例えば30秒：90秒）や1：4くらいから始め、これを5～10セット行うことからスタートするといいですね。高強度の運動により乳酸がでて、乳酸がたまることでキツさを感じるため、最初は、運動中に乳酸を除去できる時間を設けておくのです。これはトレーニングを続けるに従って1：1でも乳酸を除去できるようになります。一般の方でも目的があると思うので、その目的に合わせてトレーナーはプログラムを細かく作る必要があるでしょう」

齊藤さんは、キツさが伴う運動だからこそ、グループ練習の時にHIITを採り入れるようにしているという。一人でのトレーニングでは得られない効果が、グループHIITなら得られる。そうした図式が実現できることで、HIITは日本のフィットネスシーンにも価値あるものとして受け入れられるに違いない。

ACSMも高強度トレーニングに注目

「日本のフィットネス界には、もともと高強度な運動は危険だというイメージが定着しています。レジスタンストレーニングでも、できるだけ強度は低く、ゆっくりというのが主流ですね。それに関連する研究成果からまずはお話ししましょう」

トレーニング指導者の教育やトレーニングプログラムの研究・開発を行っている菅野昌明さんは、これまでのフィットネスプログラムに疑問を投げかけつつ、HIITの可能性について解説する。

「まず、レジスタンストレーニングで伝統的に行われているゆっくりな動きについて。この手法は筋肥大や筋力の獲得には有効です。しかし、日常生活動作は速い動きで行われることがあります。そこで、私は高齢者に自体重負

荷で高速レジスタンストレーニングをやった方が低速よりも身体活動能力の改善には効果があるのではないかという仮説をたて実験をしました。その結果、低速群と高速群を比較したところ、高速群の方が、歩行能力や椅子からの立ち上がり動作を含む機能的移動能力が有意に改善されました」

これは国外で行われた先行研究をもとに研究を行ったもの。段階的に導入すれば速い動きも安全性に問題はないと確信していたという。

「次に、低強度は本当にいいのか。アメリカスポーツ医学会（ACSM）のガイドラインは、これまでの有酸素運動の強度は、酸素摂取予備量（・VO2R）の40／50％～85％が推奨されていたため、国内の指導者もそれに沿って、低体力の人は40％、それ以外の方であれば50％以上の強度で指導が行われていました。これが2011年に、ACSMの運動処方の指針が改訂され、・VO2Rの40～60％は最低強度とされ、・VO2Rの60％以上の運動も組み合わせることが健康体力の維持・改善を達成する理想的な強度とされています。つまり、これまでのような低～中等度の強度だけではなく高強度運動も重要であることが示唆されているわけです。持久力トレーニングに関しても低強度でゆっくりとした運動が良い、という既成概念は、すでに変わりつつあるということです」

HIITは健康維持にも効果

さまざまな先行研究において、高強度運動を間欠的に繰り返すHIITが伝統的な有酸素運動と同様に健康維持にも有効であるというエビデンスが揃ってきている。HIITは、これまで行われてきた中等度の強度で長時間行われる有酸素運動と同様の効果があることが報告され、最大酸素摂取量の増加、平均血糖値の改善、血中脂質の改善、善玉（HDL）コレステロールの増加などが報告されている。菅野さんはこう加える。

「さらに、30秒～1分間の高強度の運動は、エネルギー供給が解糖系であるため、筋トレと同じように運動時や運動後に血中乳酸の蓄積に伴い成長ホルモンの分泌が増加し、脂肪分解を促進するために、効率的にダイエットを達成できる可能性があります」

アスリートの持久力トレーニングでは1960年代からHIITに類似するインターバルトレーニングが導入されており、無酸素性持久力と有酸素性持久力の両者を高めることに有効であることが知られている。一方で一般生活者の日常生活でも、無酸素性持久力と有酸素性持久力を高めることが、ある程度必要だと菅野さんは説明する。

「有酸素性持久力は最大酸素摂取量で評価され、この能力は死亡や生活習慣病の発症リスクなどと関連性があることが報告されています。これに対して無酸素性持久力は、30秒～3分間以内の最大下の運動であるため、例えば朝の通勤などで遅刻しそうなときには、速い速度でランニングを行ったりする能力に相当します。さらに、少し話が逸れますが、これよりも短い時間の高強度運動は、エネルギー供給システムがATP-PCr系になり、パワーや敏捷性などの体力要素に関連します。このような能力は日常生活においても競技スポーツほどではないものの、ある程度の水準で必要となり、また事故回避や障害物をとっさによけるといった危険回避に不可欠な体力要素になります。しかし、加齢に伴って低下する体力要素は、持久力やバランス能力、次いでパワー、敏捷性、筋持久力、柔軟性であり、筋力については50歳代以降から徐々に低下することが報告されています。それなのに、フィットネスクラブでは、有酸素運動か筋力トレーニングが中心に行われ、顕著に低下するパワーや敏捷性に対する取り組みはあまり行われていません。一般の人は、もっとパワーや敏捷性を高める必要があるのです」

HIITは工夫次第では加齢に伴い低下する体力を総合的に高めることができる。だからこそ、一般生活者もHIITを採り入れるべきと菅野さんは力説する。

一般生活者のHIIT導入法

では、一般生活者がHIITをどのように採り入れればいいのだろうか。

「アスリートも、シーズンの始めには、LSD（Long Slow Distance：比較的ゆっくりと長い時間をかけて一定距離を走るトレーニング法）タイプの有酸素運動を行います。しかし、試合期に近づくにしたがって、競技との類似性が高い専門

HIIT：High Intensity Interval Training

Burgomaster et al(2008)の研究

30秒間の全力ペダリング運動を4～6セット実施する群と最大酸素摂取量の60%の強度で40～60分間に持続的ペダリング運動を行う群とが6週間トレーニングを実施。その結果、最大酸素摂取量やクエン酸合成活性（筋有酸素能力と関連）は両群とも有意に増加し、両群間に差が認められなかった。

Gilbala et al(2012)の研究

最大酸素摂取量の80～90%の強度で60秒間の最大下ペダリング運動を60秒間の休息を挟んで10回反復した結果、30秒間の全力ペダリング運動を用いた従来のHIITや長時間有酸素トレーニングと同様に、全身持久力を向上させることが可能である。

Little et al(2011)の研究

最大心拍数の80～90%の強度で60秒間の最大下ペダリング運動を10セット、週3回、2週間実施した。その結果、24時間当たりの平均血糖値が有意に低下した。

Stein et al(1990)の研究

最大心拍数の75%の強度で行う有酸素運動はHDLコレステロールの改善効果が認められたが、65%の強度では変化が認められなかった。

Tabata et al(1997)の研究

最大酸素摂取量の170%に相当する強度で、20秒間の運動を10秒間の休息を挟んで8セット実施（合計4分間）。その結果、6週間で無酸素性持久力と有酸素性持久力が28%増加した。

トレーニング方法とその効果（Cooper,1982）

	有酸素性能力	筋力
レジスタンストレーニング	変化なし	30%以上増加
持久力トレーニング	15～25%増加	0～12%増加
サーキット・トレーニング	5%増加	18%増加
スーパー・サーキット・トレーニング	12%増加	23%増加

ACSMの有酸素運動のガイドラインの比較（抜粋）

	2006年のガイドライン	2011年のガイドライン
強度	酸素摂取予備量の40/50～85%	酸素摂取予備量の40～60%強度での運動が成人の健康・体力を改善させるための最低強度として推奨される。しかしほとんどの成人では中等度と高強度（酸素摂取予備量の60%以上）の運動を組み合わせが健康・体力の改善を達成・維持することができる理想的な運動である。
時間	20～60分間の継続的な運動あるいは10分の運動を1日に何度か繰り返す	中等度の運動を1日30分以上 または、高強度の運動を20～25分 または、両者の組み合わせを20～30分以上
頻度	週3～5回	中等度の運動：週5回 または、高強度の運動：週3回 あるいは、中等度と高強度の運動を組わせた週3～5回

出典：ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription（Seventh Edition）2006
ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription（Eighth Edition）2011

本物のトレーニングとしてのHIITの可能性

鈴木岳

本物のトレーニングを一般生活者にも

「HIITは、エビデンスにもとづいた本物のトレーニングメソッドですから、アスリートでも一般の人でも、誰にとってもいいものだと思いますよ。僕は、そもそもアスリートがやっているトレーニングは、一般の方にもフィットするという確信があって、『R-bodyproject』を創設しました」

そう話し始めた鈴木岳さん。ただし、提供の仕方に大きなポイントがあると言う。

「アスリートと一般の人のトレーニングにおいて、何が大きく違うのかを考えた時、それは、サービスの違い、つまりオーダーメイドの度合いに違いがあります。アスリートは、こうなりたいという目標に対し、周囲に、栄養、心理、トレーニング、治療などの専門家がいて、その矢印が自分に向かっています。しかし一般の人は、周囲にはそういう専門家がいませんから、自分で探さなくてはならない。つまり矢印が外側に向かっているのです。今はフィットネスの情報はあふれているけれど、自分にとって何がいいのかがわからない。そしてとりあえず自分で選ぶ的持久力を高めるトレーニングを行います。これがインターバルトレーニングやレペティショントレーニング（間に完全休養を挟む）などで、LSDから段階的にこのトレーニングに移行します。また、単に高強度なスプリント走を間欠的に繰り返すだけではなく、パワーや敏捷性の要素を取り入れたエクササイズを組み合わせて行うこともあります。したがって、一般の方もまずスタンダードな有酸素運動から始め、その後にインターバルトレーニングやこれに類似する方法を段階的に採用するといいでしょう。

高強度運動と完全休息、あるいは低強度運動を組み合わせた場合には、心拍数の増減が著しいため、不整脈を引き起こしやすくなるという。そのため、導入には対象者の体力レベルや健康状態の確認が必要となる。フィットネスシーンでHIITを行う場合には持続的な有酸素運動で・VO_2Rの70～80%程度の強度でトレーニングを行うことができる水準に達していることが望ましいと菅野さんは言う。また、はじめは心拍数の変動を少なくして、徐々に高強度運動の強度を高めるように注意することが必要。また、高強度運動は整形外科的傷害の発症リスクも増大するため、動作様式によって生じる可能性がある外傷や障害を理解したうえで、エクササイズを検討することも重要なポイントとなる。

「さらに導入に際しては、局所的な疲労の蓄積を予防するために、実施するエクササイズや配列に注意することも必要です。一般の人でも、パワーや敏捷性の要素を取り入れたエクササイズを高強度運動に組み合わせれば、バリエーションも増えて、加齢に伴い低下する体力要素を総合的に高めることもできます」

HIITの可能性

今後、パーソナルトレーニングやスタジオプログラムへのHIIT系プログラムの導入についてはこうアドバイスする。

「HIITの効果を示す先行研究は、共通して20～60秒間の高強度運動を行っているため、エネルギー供給システムは解糖系を用いることが前提条件となります。その強度1時間関係で大筋群の多くが活動する運動様式であれば、年齢や体力水準に応じて多くのプログラムを創造することができるでしょう」

お話を訊いた方

菅野昌明さん

NPO日本トレーニング指導者協会理事、教育・交流委員会委員長

1987年より民間フィットネスクラブにおいてチーフトレーナー、ディレクター、事業部長などを歴任。1995年よりプロレーサー、ラグビー、ラクロスなどのコンディショニング指導を行う。また、大学や専門学校などで非常勤講師を務める。株式会社エム・スポーツコンサルティング代表取締役社長。論文や書籍、講演も多数。

お話を訊いた方

鈴木岳さん

R-body project 代表

ワシントン州立大学にて全米公認アスレティックトレーナー（ATC）の資格を取得。その後、筑波大学大学院にてスポーツ医学の博士号を取得。数々の五輪をサポートし、ロンドン五輪では、日本選手団の公式トレーナーを務めた。03年株式会社R-body projectを設立。フィットネスの分野にアスレティックトレーナーの活躍の場を広げる活動も進めている。現在は健康・フィットネス産業に従事する方を対象に、同社施設内、及び全国各地に同社トレーナーが赴き、「短期アカデミー」を数多く開催している。（www.r-body.com）

けれども、それが本当に自分に合っているのか、そして選んだものが正しくできているかもわからない。ですから、一般の人にもアスリートと同じように、矢印を自分に向けることが求められていると思います。それぞれの目的に対して、我々専門家が『最適なトレーニングメニュー』、『そのトレーニングの正しいフォーム』をお教えする。ですから、どんなトレーニング方法をやっているかという枝葉も大事ですが、まずは一般の人にどう提供するかというサービスの在り方が非常に大事だと思うのです」

HIITの本質を外さないために

アスリートが採り入れているトレーニングは理にかなっており、しかもエビデンスがある。これを一般の人のフィジカルレベルやコストに合わせてオーダーメイドしていく。

「そういうサービススタイルならHIITも提供する価値があり、たいへん効果もあると思います。しかし、枝葉の部分だけが独り歩きして、いろいろな名前をつけて、体力も目的も違う人を集めてグループレッスンにしてしまうのは、リスクがあると思います。プロのトレーナーなら、対象者に応じたメニューを組むのが当たり前です。どんないいトレーニングも、提供方法によっては、よくないトレーニングになってしまいます。ビジネスの視点は大事ですが、多売を優先してしまうことで、本質を見失いがちになる。HIITについても、本質をはずさないで提供することが何より重要だと思います」

HIITも、身体づくり、動きづくりから

鈴木さん自身もクライアントのトレーニングメニューとしてHIITを積極的に取り入れている。

「30秒ダッシュ、30秒ジョグを20セットや、プロトコルを1分ダッシュ、2分ジョグにするなど、いろいろです。アスリートの場合は、競技種目に合わせたり、その人の目的に合わせてメニューを組みますが、一般の方にもいいメニューです。心肺機能をアップしたり、脂肪燃焼効果もあり、とくにスポーツ愛好家であれば、その種目にあわせて、HIITを活用すればパフォーマンス向上に役立ちます。テニスやゴルフ、スキーなど生涯スポーツを長く楽しむことにも繋がります。また、フィットネスにも有効であると言われます」

但し、その大前提として、基本的な身体づくり、動きづくりがあることの重要性を説く。正しいフォームで、痛みなくできること。グループでのHIITの導入においても、それをきちんと見ることができる環境設定が必要だ。

鈴木さんもHIITを取り入れる時には、HIITができる体作りから始めるという。

「まず走れるか、です。どんなアスリートでも、シーズン初めにいきなりHIITをやることはありません。体幹を安定させて走れる状態になってから。それも低強度から始め、徐々に高強度にあげていく。そういうことをして初めてHIITを効果的にトレーニングに採り入れることができるのです」

ブームの背景を分析・評価する目を

鈴木さんは、現在のアメリカのHIITブームをこう分析する。

「大人版の部活動的ですね。学生時代に運動で追い込んだことのない人が、体育会系の部活を想像して、その達成感を楽しんでいるように感じます。学生時代にHIITをさんざんやった人は、このブームに飛びつかないでしょう。恐らく、彼らは痩せる目的よりも、こうした達成感を味わいたいことが目的なのかもしれません。日本でHIITを導入する場合も、売りがダイエットだとしたら、このブームでアメリカ人たちの何割が痩せたのかを調べるべきです。また、ブームになる社会背景もあるでしょう。欧米では『きついことをやることが格好いい』という意識がありますが、日本では『ラク痩せ』が話題になりやすい。HIITは本来キツいトレーニングですので、こうした背景も理解した上で提供する必要があると思います」

それでも、トレーナーの立場としては「いい時代になってきた」と加える鈴木さん。

「いろいろなトレーニングメニューが注目されること自体はいいことです。ここで大事なのは、トレーナーたちが本質を見失わず、正しく、的確に提供すること。現場と研究者の連携の中で、誰からも指摘されないエビデンスをきちんと出すことで、確かなトレーニングがお客さまに提供されるようになる。今、お客さまの知的レベルはものすごく高くなっています。それだけに確かな情報価値は益々高まっていくでしょう。つまり、トレーナーの真価が問われる時代になってきたのだと思います」

STEP 02

Case Study
実例HIITプログラム

世界に浸透し続けるHIITの魅力「クロスフィット」

仲村幹

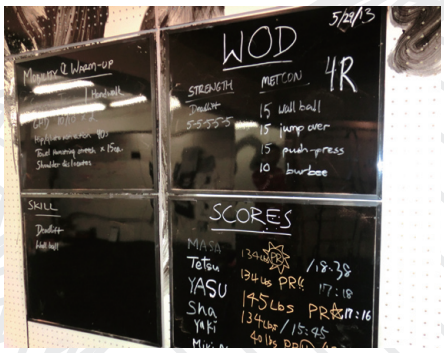
前向きなパワーを持つ人が集まる

2003年に1号店がオープンして以来、約10年間で世界6,000店、会員数50万人まで広がっているクロスフィット。

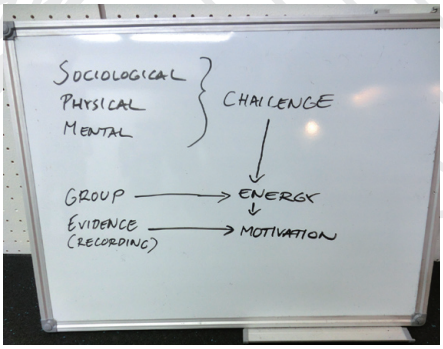
ここにもHIITが採り入れられているが、クロスフィットで日替わりで提供されているメインプログラムであるWOD（Work Out of the Day）では、基本的にはインターバルは設定されない。最高心拍数の100%に迫る高強度の運動の連続の中で、各自が自身の最大のパフォーマンスが発揮できるように短いインターバルをとることになる。このスタイルのトレーニングは、米国ではHIPT（High Intensity Power Training）と呼ばれるようになってきており、HIIT系トレーニングの中でも、ウェイトリフティングやケトルベルなど重りを使うトレーニングを、ほとんどインターバルなしで行うのが特徴となっている。WODにかける時間は平均15分。時間や回数の設定と、スモールグループの結束力を感じる雰囲気につられて、自分で自分を追い込む姿がある。

2013年4月に東京郊外の武蔵野の地にクロスフィットボックスをオープンさせた仲村幹さんは、「高強度エクササイズへのチャレンジこそが、クロスフィットが多くの人を惹きつける魅力」と話す。クロスフィット武蔵野は、吉祥寺エリアの北側、西武新宿線の関町北から徒歩10分ほどの完全な郊外立地。月会費1万5千円という設定からも、メンバーは30～40歳代ビジネスパーソンとOLが中心となっている。

こうした日本の郊外立地でも、クロスフィットは受け入れられると手応えを感じていると仲村さんは言う。



「クロスフィットのWODは、ウェイトリフティング、ジムナスティック（自重動作）、メタボリックコンディショニング（カーディオ）の3種類のエクササイズで構成され、毎回内容を変えていきます。ただ、毎回共通するのは、参加者一人ひとりが自身の100%の力を出し切ることにチャレンジすること。その日々の達成感が、自信に繋がり、更なるエネルギーを生み出していきます。もちろん自分を追い込むほど身体も変わっていきますから、その成果が、続けようというモチベーションに繋がります。強度が低いトレーニングでは、心肺持久力やバランス力など、部分的な運動効果しか見込めませんが、クロスフィットのWODが目指すのは、"ワークキャパシティ"を高めること。つまり、パワー、スピード、持久力などクロスフィットが着目する10の身体能力すべてを高めていくことです。当然、そのチャレンジは誰にとってもキツいものです。だからこそ、それに一緒にチャレンジする仲間との結束も強



お話を訊いた方

仲村幹さん
リーボッククロスフィット武蔵野オーナー
2011年より自身でクロスフィットトレーニングの研究を始め、デザイナーの仕事の傍らクロスフィットサークルを立ち上げ、公園などで指導をスタート。2013年リーボッククロスフィット武蔵野をオープン
URL: http://crossfitmusashino.com
Mail: info@crossfitmusashino.com

まりやすく、前向きなパワーを持つ人、持ちたいの和が広がっていくのだと思います」

高強度エクササイズを安全に提供する仕組み

クロスフィットのWODは強度が高い分、ウォーミングアップと、フォームチェックにはたっぷりと時間をかける。通常1レッスンは60分〜90分だが、前半30分以上が、このウォーミングアップとフォームチェックに費やされる。

ウォーミングアップでは、モビリティに焦点を当てたエクササイズを行う。モビリティとは関節可動域を広げたり、身体に動きの連動をつけること。ダイナミックストレッチやセルフマッサージ、軽いフィールドワークなどを取り混ぜながら、筋温を上げ、関節の動きをつくり、コアを安定させた全身の動きで身体の準備を整えていく。

次に行うのが、フォームチェックである。その日のWODに出てくる動きを中心に、軽い負荷から徐々に負荷を高めていき、トレーナーが各自のフォームと適正な負荷を確認していく。特に、ウェイトリフティング種目では、ここで各自の適切な負荷設定も行う。幹さんは説明する。

「ここでは、『メカニクス▼コンシステンシー▼インテンション』という順番を徹底して守るようにしています。『メカニクス』とは動きのフォームや身体の使い方で、身体の正しい動きを練習すること。バーベル種目であれば、軽いパイプをバーベルに見立てて練習します。次の『コンシステンシー』は、正しいフォームで続けられること。負荷や強度が高くなることで、フォームが崩れやすくなりますので、フォームを崩すことなくできる負荷設定をします。通常WODでは1種目5〜10回の反復回数でインターバルを組んでいきますので、通常はその日設定された回数が、フォームを崩さず、ようやく行える最大の重量を確認していきます。そして最後に目指すのが『インテンション』。つまり強度です。WODでは最大重量や最大の強度にチャレンジすることはできないので、このフォームチェックの時間に、各種目の最大重量や最大強度に挑戦する時間も定期的にとります。例えば最大重量の測定は、1回だけ挙げられる重量の測定。十分にウォーミングアップしたうえで、トレーナーや仲間のアシストのもと行うことで安全に挑戦し、定期的に測定することで、自分の新記録に挑戦できることも、キツいことでも続けようと思うモチベーションに繋がるのです」

高強度エクササイズを楽しみに変える仕組み

このように、クロスフィットが目指すのは、参加者全員それぞれが常に自分の100%の力を発揮することに挑戦し続けること。限界に挑戦するのは、当然キツい。毎日のWODも、たった数分のエクササイズで会話ができないほど息が切れ、終わると同時にフロアに倒れこむ人さえいる。

それでも世界中で多くの人が日々これに参加し続けるのは、そこに自主性を引き出す仕組みがあるからだ。キツいことも、他人からの強制でなく、自分から取り組んだ時に残るのは達成感、充実感、そして自信だ。それを実現する仕組みがクロスフィットにはあると言える。

その一つが、WODにおける時間設定と記録である。WODは通常、3種類のエクササイズで構成されるが、必ずそこに時間的要素が加えられている。例えば、3種類のエクササイズを5ラウンドできる時間を測定したり、逆に10分で決められたエクササイズを何ラウンドできるかを測定し、その結果をトレーナーがホワイトボードに名前とともに記録していく。重量や強度の設定は一人ひとり違うものの、特定の時間の中で最高の記録を出そうと自分や仲間との競争心が自主性を引き出していく。

グループでWODを行うことも、その気持ちを支える。周りの人が前向きにチャレンジしている環境では、自分も自然にチャレンジしたくなる。自分よりはるかに高い強度設定で取り組む姿も、自分より運動経験が少なそうな人が一生懸命に取り組む姿も、「もっと頑張ろう」という気持ちを引き出す。お互いが支えになりつつ、キツいWODをやり切った時には、笑顔のハイタッチでお互いの頑張りを称え合う。こうした環境が、自分一人では続けられないキツいトレーニングにもチャレンジしようという自主性を引き出していく。

また男女・年齢・体力差に関わらず、スケール（それぞれの体力に合わせて負荷、回数・時間で調整）することで同じクラスで、同じメニューに参加できるのも醍醐味の一つとなっている。まさしく大人の部活といえる新しい感覚のフィットネスと言える。

仲村さんは、ここでトレーナーの重

リーボッククロスフィットアジア大会2013

2013年5月31日～6月2日@韓国KBS88スタジアム

5/31～6/2に韓国（ソウル）にてリーボッククロスフィットアジア大会2013が開催された。日本からもリーボッククロスフィット代官山（Haleo）、カクロスフィット、リーボックジャパンチームなどが参戦した。団体戦で王者に輝いたのはリーボッククロスフィットアジア（沖縄）。オーナーであり、アジアで2人しかいないクロスフィットレベル2資格を持つジェイミー・ライト氏がコーチとしてチームを引率、群を抜く好成績で“アジアで最も鍛えられたチーム”の称号を見事に獲得。リーボッククロスフィット世界大会2013（米国カルフォルニア州）への切符も手に入れた。

The Games（クロスフィット大会について）

2007年より毎年開催のクロスフィット大会はThe Gamesと呼ばれ、オープン選抜大会、アジア大会（リージョナル大会）、そして世界大会の3つの大会から成り立つ。今年のオープン選抜大会には13万8千人の選手が世界中から参加した。アジア大会2013に進出した選手は3/7~4/6（5週間）に渡って行われたオープン選抜大会を勝ち抜いた精鋭達だ。アジア地区において個人（男女それぞれ）上位28名と団体上位30チームがアジア大会進出の資格を得ることができる。

Reported by 石毛志穂
2010年リーボックジャパン入社。フィットネスマーケティングマネジャーとしてクロスフィットを始め、フィットネスを推進する活動に携わる。CF L1トレーナー、ヴィンヤサヨガ資格保持者でクロスフィットアジア大会2013の団体参加選手

要性も説く。

「WODでは、参加者一人ひとりが、ギリギリで達成できる強度設定が何よりも重要です。日々の記録や目標を意識することを促す声がけや、チャレンジ心を引き出す雰囲気づくり。そして参加者同士が〝同志〟として励みにできるようなコミュニケーション。これを毎回丁寧に提供していくことで、確実に身体と心に成果が出ます。そこまでくれば自ら続けようというモチベーションも生まれます」

日本の一般生活者は高強度エクササイズにまだ馴染みがないことから、高強度のエクササイズが今後どの程度浸透するかは未知数だ。郊外に立地するクロスフィットボックスを運営する仲村さんの知見は、今後日本市場へのHIIT系トレーニングが浸透するうえで多くのヒントをもたらすはずだ。

「現在入会者のほとんどが、口コミです。日本では、高強度のトレーニングをいくら宣伝しても、反応は限定的です。まずは口コミでこうしたトレーニングに触れていただく機会を増やし、仲間とチャレンジする楽しさを感じていただくことがまず大切。一般生活者の方の中には、筋肉が固くなっていて、関節可動域が狭くなってしまっている方も多くいらっしゃいます。まずモビリティの要素を多めにしたウォーミングアップやWODで、身体を大きく速く動かせるようになることを促していく。初心者の方々には、シンプルで短時間で成果が出せる魅力をアピールしつつ、毎回の達成感を積み重ねていくことで理解を得ていきたいと考えています」

グループエクササイズとしてのHIIT「TIPファンクショナルTIME」

徳永幸史

HIITで80・9%の人に「体重・体脂肪の減少」の効果

HIITの効果として科学的に裏付けがあるのは、酸素摂取量の向上であり、多くのトレーナーが訴求している脂肪燃焼の効果については実はエビデンスが乏しい。

そんな中、ティップネスが5年前からHIITの代表的メソッドであるタバタプロトコルを採用して提供する「BODY CHANGE（ボディチェンジ）」では、確実な効果が見られている。8週間全16回のパーソナルセッションで、「タバタプロトコル」と「食行動分析」に基づく指導が提供されるもの。同プログラムの参加者は延べ1万4,000名以上になるが、その中

お話を訊いた方

徳永幸史さん
株式会社ティップネス
マーケティング部
商品開発担当

でサンプルデータを採取した442名のうち、358名に成果が見られ、80・9%の人に「体重・体脂肪の減少」が見られた。このデータには、タバタプロトコルの権威である田畑泉教授も注目するほど。

ティップネスでは、この実績を背景に、2013年4月、〝tabataプロトコルで劇的にカラダを変える〟ことを訴求したグループエクササイズをリリースした。名称は「TIPファンクショナルTIME」。30分のレッスンは、前半のウォーミングアップに続き、タバタプロトコルの4分間のエクササイズを2クール行う、合計8分間の高強度トレーニングが行われる。同プログラムの開発背景について、同社マーケティング部の徳永幸史さんはこう話す。

「ここ数年ファンクショナルトレーニングが注目され、当社でも『ファンクショナル』をキーワードに新プログラムの開発を進めてきました。そんな中、お客様のご意見として『ファンクショナルが身体にいいことは分かるけど、脂肪を燃焼して痩せたい自分には効果があるのか？』という疑問を持つ方も少なくないことが分かりました。そこで、ファンクショナルでも運動量が稼げるものを探したところ、タバタプロトコルがあるじゃないかということになったんです。脂肪燃焼やボディメイクへの効果は『BODY CHANGE』プログラムで確認されていましたので、グループエクササイズとして、安全に効果が出せるフォーマットを開発しました」

高強度グループエクササイズにおけるリスク回避の工夫

フィットネスクラブで高強度の運動を提供するうえでまず課題となるのが、安全性の確保である。ティップネスのBODY CHANGEでは、事前にメディカルチェックを行い、さらに該当者には医師のスクリーニングを行ったうえで、専門スタッフの指導のもとに本格的なタバタプロトコルを採用していた。しかしグループエクササイズでは事前の詳細なスクリーニングを行うことが難しいことから、強度設定は参加者それぞれに任せつつ、トレーナーが声がけと観察でリスクを回避できる方法を案出した。

強度設定については、特に明確な負荷や強度設定は行わず、レッスン前に「頑張れば頑張るだけ効果があります」と伝えるに止めている。

また、ウォーミングアップ後、8分間のタバタプロトコルでのエクササイズに入る前に、その日タバタプロトコルで行うエクササイズの動きの説明とは別に、途中で強度を確認するためのポーズを決める。例えば、8分間のエクササイズの後半、最も身体への運動負荷が高い状況の時に、トレーナーが「ポーズ」という合図とともに、参加者はあらかじめ決めたポーズをとる。このポーズができないほどの高い強度で運動している人には注意が必要だ。トレーナーは8分間の高強度エクササイズが進行している間は、動きの指示やインターバルのキューイングを出すだけで、基本的には参加者の様子に目を配ることを徹底して安全の確保に繋げている。

モチベーションは、「短時間」とオリジナルサウンドで

高強度エクササイズを導入するうえでのもう一つの課題が、キツいトレーニングに継続的に参加するモチベーションをいかに引き出すか。これに関しては、プロモーションとレッスンで使用する曲に工夫をこらしたという。徳永さんはこう話す。

「プログラムの告知ツールで『キツ楽しい』というイメージが伝わるように、ビジュアルで登場する人の表情にはかなりこだわりました。また、『短時間でカラダが変わる』という効果を訴求しました」

これまでグループエクササイズ参加のモチベーションとして重視してきた「楽しさ」とはある意味対局にある「キツさ」や「効果」を訴求することで、

これまでスタジオに参加が少なかった男性や若い女性たちに支持されているという。

レッスン中に流す曲はオリジナルで作成。トレーナーがストップウォッチで測定する手間が省けるように、あらかじめ20秒と10秒で曲調が変わるようにし、敢えて動きが合わせづらいループ系のメロディーで構成した。さらに、タバタプロトコルの後半に近づくにつれて、曲調も追い立てるような雰囲気に変化し、『GO！GO！』といったナレーションもあらかじめ入れられている。トレーナーが参加者の観察と、コミュニケーションに集中できるよう配慮している。

ファンクショナル×HIITで価値訴求

ウォーミングアップから、サーキット部分に至るまで、ファンクショナルトレーニングの要素をふんだんに採り入れていることも、参加者にとっての魅力になっているようだ。

ウォーミングアップは「プレパレーションパート」としてダイナミックストレッチに始まり、コアを意識して全身運動の中でより確実に体幹を安定させられるような「アクティベーション」の動きを採り入れている。股関節をはじめ主な関節の動きをつくり、全身の連動をつくる。そのうえで、サーキット部分では、「レジスタンス」「アジリティ」「カーディオ」「プライオメトリック」の4つの要素からバランス良く6つの動きを選び、8セットを構成している。ここでも、例えば「レジスタ

ンス」で行うランジやプッシュアップなどにも、ファンクショナルムーブメントならではの身体を3面に使うひねりの動作を加えるなどして、ファンクショナルトレーニングの効果も同時に狙う。

徳永さんはその思いをこう加える。

「フィットネスクラブのグループエクササイズでは、『効果』よりも『楽しさ』を訴求することが多い中、敢えて『効果』を訴求していますので、メンバーの方々の反応を見つつ、将来の開発に繋げていきたいと思います。トレーニングとしては確かなエビデンスがあり、フィットネスクラブとしても正しい方向性での提案なので、広く長く親しんでいただける形を見つけていければと思います」

ティップネスでは、7月にプールで行うHIIT系プログラム「AQUA CAMP」を導入、また、ティップ・クロスTOKYO渋谷／新宿では、6月より「TOUGHBODY」など、安全で効果的なHIIT系エクササイズを拡充していく。

日本初英国育ちのHIITプログラム「タバタトレーニングプロトコル」

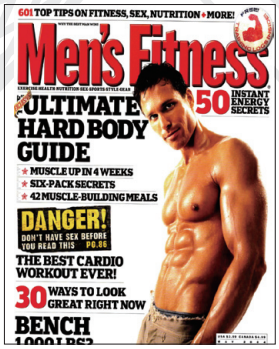
田畑泉

4分間のエビデンスベーストトレーニング

HIITの代表的メソッドとなっている「タバタトレーニング」。欧米では一般名詞として扱われるほど広く浸透しており、「Tabata Training」または「Tabata protocol」で検索すると、英字サイトと動画が数多く表示される。

近年の米国を中心にしたHIIT系プログラムのブームを受けて、2013年3月、英国に本拠を置くユニバーサルスタジオインターナショナルが、新プログラム「タバタトレーニングプロトコル」のリリースを発表した。現在商品化と指導者向けマニュアルの整備が進められており、今年12月を目処に、フィットネスクラブ向けのグループエクササイズとしての展開がスタートする。既に、イギリス最大手チェーンのフィットネスファーストでの導入が決まっている。これまでの経緯を、タバタトレーニングの生みの親である立命館大学スポーツ健康科学部学部長の田畑泉教授はこう話す。

「『タバタトレーニング』とは、20秒の高強度の運動と、10秒の休息（インターバル）を8セット繰り返すものとして知られているメソッドです。「タバタ」という私の名前がついているのは、1996年にこのトレーニングから得られる効果を論文で発表したことがきっかけになっています。実はこのトレーニングメソッドは私が開発したものではなく、その原型は、元日本のスピードスケートのヘッドコーチで、現在高崎健康福祉大学の教授である入澤孝一さんが経験の中で編み出したもの。入澤さんは当時スピードスケートで活躍した黒岩彰選手などを輩出した指導者ですが、20秒の高強度と10秒のインターバルという設定にしたのは『選手たちの目が違う』と。当時からインターバルトレーニングは様々なスタイルで採り入れられていましたが、入澤さんが経験から見つけ出した設定は、選手たちが最大限に力を発揮できるものだったわけです。私は、その後入澤コーチと一緒に選手たちの合宿でトレーニングを担当するようになり、コーチとして責任を持って選手たちを指導しようと、このサーキットトレーニングのエビデンスを取ろうと研究し、論文にしました。主なトレーニング効果は、最大酸素摂取量（持久力の指標）を高め、有酸素性・無酸素性運動ともに高い効果が得られることでした。当時この論文を発表した時は、『トレーニング関連の教科書に乗るだろう』とか、『競技選手たちがこのメソッドを使うようになるだろう』とは予測していましたが、意外な展開となったのが、米国の雑誌『メンズフィット』で特集されたこと。4分間で高い効果がエビデンスとして証明されたことで、米国のフィットネス関係者に瞬く間に広がり、



お話を訊いた方

田畑泉教授

立命館大学スポーツ健康科学部

1980年 東京大学大学院教育学部卒業後、同大学院教育学研究科体育学を専攻、鹿屋体育大学体育学部助手を経て、文部省在外研究員として米国ワシントン大学医学部、博士（教育学）取得。1992年国立健康・栄養研究所に入所し、2003年より健康増進研究所長、2010年より現職。厚生労働省運動所要量ワーキンググループ座長のほか、運動所要量・運動指針の策定検討委員会、日本人の栄養所要量―食事摂取基準-策定委員会等の委員を務める。専門は運動生理学。

多くの人が『タバタトレーニング』を採り入れるようになったのです」

一人歩きを続けた『タバタプロトコル』

だが、この後現在に至るまで田畑教授は、この『タバタプロトコル』について語ることは控えてきた。というのも、「タバタトレーニング」の本来のエビデンスは酸素摂取量や最大酸素借（無酸素性エネルギー供給量）を高める部分であり、フィットネストレーナーたちが注目した「脂肪燃焼」ではない。ネットの効果もあって、世界のトレーナーたちがノウハウを共有し合ううちに、20秒・10秒というインターバルのプロトコル自体も、運動の強度設定も本来研究で証明された内容とはかけ離れていく。ただ、今回晴れて「タバタトレーニングプロトコル」の開発に協力することにしたのは、この商品が世界的なコンテンツ企業により商品化されて、多くの人の注目が集まることで、フィットネスやトレーニング人口を増やすことに繋がると考えたからだという。

ユニバーサルピクチャーズインターナショナルとの契約は立命館大学として行い、田畑教授はひとつの象徴としてプログラムの監修はするものの、プログラムの開発や指導者の教育などは、現地イギリスのトップトレーナーが行っている。

リナックスのように世界のトレーナーが開発に参加

タバタトレーニングは、前出のとおり本来は「20秒の高強度運動と10秒のインターバルを8セット」の4分間で終わるトレーニングである。強度設定も論文でエビデンスがある内容はオールアウトまで追い込む相当にキツい内容で、「トレーニング自体は4分間で終わるものの、その後、20分立てない」ほど。そのため、20秒の高強度運動の部分は、基本的には固定バイクを利用することで、ケガなどのリスクを回避している。

一方、今広がりを見せているタバタトレーニングには、この20秒の高強度運動部分に、実に様々なトレーニング要素が盛り込まれるようになっている。もともとサーキットトレーニングはアスリートの間では広く活用されるトレーニング手法で、通常競技特性に合わせて、高強度部分の動きの種類や、インターバルの長さも決められる。これがフィットネス分野に応用される過程の中では、ここ数年注目が集まるファンクショナルムーブメントを中心にした自重のトレーニング種目や、世界的に広がりを見せるクロスフィットでもタバタプロトコルが採用されていることで、クロスフィットで利用されるウェイトリフティング系の動きやプライオメトリクス系の動きも採り入れられるようになってきている。

田畑教授は、こうした動きを非常に寛容にとらえ、自身が受け持つ立命館大学での授業の中でも「自分なりのタバタトレーニングを考案してYouTubeに投稿すること」を宿題にし、クラスの中で最もユニークなプログラムを表彰するといったこともしているという。

このたび英国で商品化される「タバタトレーニングプロトコル」では、高強度運動部分は、ファンクショナルムーブメントを活用した全身運動で、ボディメイクも意識した動きが採り入れられている。

プログラムのブランディングも含めた、全体的なプロモーションプランは、ユニバーサルスタジオインターナショナルで18名のチームのプロジェクトとして進められており、既に、「田畑」という漢字をアレンジしたロゴも完成。世界的なHIITブームに乗って、このプログラムが、そしてトレーニングやフィットネスをする習慣が広がることに期待をかける。

「将来的には、京都でタバタトレーニングプロトコルの世界大会も開催したいと思います。日本発祥のプログラムとして、世界の人が日本に目を向けることで、日本の文化を紹介したり、日本を訪れてくれることにも繋げられたらと思います。それにより、日本のトレーニング業界はもとより、日本経済にも貢献できることに繋げられると期待しています」

HIIT High Intensity Interval Training［ハイ インテンシティ インターバル トレーニング］を支える
今注目のアイテム

NEXT 読者プレゼント！

Present
01

HALEO PheNOm（フェノム）180タブレット

¥6,825（税込）2名様
アミノ酸ブレンドのOCAA®（アルギニン、シトルリン、オルニチン）を配合。これらのアミノ酸はN.O.レベルの向上、血流の改善、そして成長ホルモンの分泌を促進。また血管拡張と血流増大を促す成分も配合。かつてないほどのパンプアップ感と、パフォーマンスレベルの向上を体感。
株式会社ボディプラスインターナショナル
022-792-1736

Present
02

ファイテン エナジープラス 250ml/30本入り

¥3,150（税込）2名様
天然成分（ロイヤルゼリー、マカ・ガラナエキス）配合のエナジー補給ドリンク。1本あたり44kcalという低カロリーも嬉しい。
ファイテン株式会社　0120-510-702

Present
03

SEV アンダーインソール

¥6,300（税込）2名様
中敷の下に入れて使用する、超薄型のアンダーインソール。
SEV特有の電子的作用で対象物を活性化。立ち仕事の方や、スポーツをされる方にお勧め。
SEVショールーム東京 03-5423-7518

Present
04

徳間書店 カラダ取説

¥1,575（税込）3名様
日常生活でのさまざまな姿勢、動作を修正することで、弱った体を甦らせ、痛みのない、疲れない体をつくる方法から実践までを解説。動作時の呼吸法から荷物を持ちあげる、歩く、走るといった、日常行うさまざまな動作で、正しい動き方が身につくエクササイズを収録したDVD付。腰痛、肩こり、膝痛などの改善にも非常に効果的な一冊。A5版128ページ。
ピラティスラボ 03-6416-1600

Present
05

PRO-TEC トラベルサイズローラーマッサージャー

¥3,150（税込）2名様
スポーツによって起きた筋肉の張り、違和感を軽減させるセルフマッサージャー。長さ45cmでほとんどの機内持込み用バッグに収納可能なトラベル仕様。
株式会社RUNX 03-5830-3172

Present
07

KOAR ST300S ショートスリーブ（アスレチックフィット）

¥6,300（税込）2名様
着るだけで「パフォーマンス」と「リカバリー」の効果を期待できる、次世代型トレーニングウェア。トレーナーやトップアスリートの間でも愛用者急増中。
これまでの着圧ウェアと違い、ゆったりとした着心地でも様々な効果を得られるのが特徴で、休息時や睡眠時の着用にも最適。
K2D株式会社 03-6891-1521
http://koar.jp/

Present
06

adidas BoxFit ボクシンググローブ(10oz)

¥6,500（税込）3名様
アディダスのフィットネス用ボクシンググローブ。
グローブの中に風を送り、汗と熱を取ってベストパフォーマンスをサポートするCLIMACOOLを採用。マジックテープで着脱もしやすく、よりフィット。
ブドーマートジャパン株式会社 03-5312-6960

プレゼントの応募方法

下記ウェブサイトにて簡単なアンケートにお答えください。
抽選でプレゼントが当たります！
www.fitnessclub.jp/next/present
応募受付期間　2013年6月25日～7月25日

【個人情報の取り扱いについて】
皆様からご提供いただいた個人情報（住所、氏名、電話番号など）は、プレゼント当選者への商品発送以外には使用しません。また、アンケートにご回答いただいたデータは、今後「月刊NEXT」企画の参考にさせていただきます。

ViPR™

NEXT Special Report
NEXT編集部の先取りトレンド！

競技チームが続々導入！トレーナーたちを魅了するViPRの魅力とは？

2012年6月に日本に上陸、トップトレーナーを中心に注目を集めているViPR。今年2月に2011・2012甲子園ボウル連続優勝をした関西学院大学アメフト部に導入されたと言う。同チームのストレングスコーチであり、競技チームのトレーナーとして多くの実績を残し、日本トレーニング指導者協会理事も務める油谷浩之氏に、導入した経緯とViPRの魅力を伺った。

トレーニングとパフォーマンスを繋ぐ架け橋

「最初に知ったきっかけはR-bodyProjectの鈴木岳さん。『すごくいいから！』と聞いて、自分も講習会を受けてみたんです。『何でもっと早く教えてくれなかったんだ！』と思いましたね（笑）。トレーニングによって重い物を上げられるようになっても、なかなかパフォーマンスに反映されないという悩みがずっとありました。それを解決してくれるのがViPRですね」

油谷浩之さんはパフォーマンスアップのため、プレートを振って体幹を鍛えたり、ビール樽を振り回す指導をしてみたりと、この10年試行錯誤を繰り返していたという。その動き自体はViPRでの動作と何ら変わりはない。しかしViPRの場合は、よりトレーニングとパフォーマンスを繋げることができると実感し、感動したという。

「ViPRの長さを生かした遠心力と、握り方や持ち方によって負荷が簡単に変えられることがポイントですね。決して動作は特別ではないのですが、ViPRで行うことでより質が高まります。これ一つでトレーニングの幅が大きく広がり、アスリートだけでなく、一般の方や高齢者、キッズでもうまく活用できるでしょう。トレーニングを知っている人にとって、こんなに面白い道具はないです。バーベルやダンベルが色々な場所にあるのは、使い方が多様だから。ViPRはこういった定番ツールと同じようなアイテムになっていくと思いますよ」

指導意欲を掻き立てられる

ViPRに出合い、「指導が楽しくて仕方がない！トレーナー人生が10年延びた」と語る油谷氏。関西学院大学アメリカンフットボール部に導入し、その場で効果がでると確信できたと言う。それは、選手に『正しい動作が出来ていないという気付き』を与えられるからである。

「ViPRの動き、向きが動作の力の方向と一致するため、選手自身が動きの正しさや間違いを確認しやすいんですね。私自身驚いたのは、普段トレーニングツールを触らないスキル指導のコーチが、ViPRを用いて選手に動作を教えていたこと。いつも辛口の監督や他のコーチもViPRに関しては絶賛しています。選手たちも、辛くても効果があるとわかっているので、文句も言わずに頑張っています」

最後に、まだViPRを体験したことのない読者へのメッセージを伺った。

「トレーニング指導の中で、パフォーマンスアップに行き詰っている方には最高のツールになるでしょう。あとちょっとのところを埋めてくれるのがViPRです。トレーニングについて勉強している方であれば、一度体験すれば本物ということがすぐにわかると思いますよ」

お話を聞いた方　油谷浩之さん

関西学院大学文学部教育学科卒業、大阪体育大学大学院修士課程修了、日本トレーニング指導者協会(JATI) 理事
松下電工(現パナソニック)アメリカンフットボール部ストレングスコーチや松下電器(現パナソニック)企業3部トレーナー、神戸製鋼所ラグビー部ストレングスディレクター等を経て、現在は、関西学院大学体育会アメリカンフットボール部ストレングスコーチ、久光製薬女子バレーボール部ストレングストレーナーを務める。パーソナルプロ野球選手、Jリーガー、プロゴルファー、競輪選手等のトレーニング指導にあたるほか、小さな子供たちの運動能力の向上から中高年の方々の健康づくりまで幅広く指導を行っている。

【ViPR】1DAYライセンス認定コース

業界初、何度でも受け放題システム！
道具は使いこなせなければ、意味がない

エクササイズの復習、マスタートレーナーへの質問等を受け付けますので、ぜひ何度でも受講して、ViPRトレーニングを充実させて下さい。

開催日　7/14（日）・8/11（日）・9/8（日）・10/13（日）
※1日8時間でライセンス認定取得
※4名以上申込がある場合その都度開催
※ご要望により出張開催可能

内容
1. ファンクショナルトレーニングの理論基礎
2. ViPRを使った実践トレーニング
3. コーチング方法のロールプレイ
4. ViPR活用ビジネスのご紹介

料金　40,000円（税抜）初回料金で何度でも受け放題

株式会社ブラボーグループ
TEL：03-3511-1453 E-mail：info@vipr.jp　http://www.vipr.jp/　申し込み▶http://www.vipr.jp/inquiry/course.php

フィットネスジョブアクセスNo. N7603Y www.fitnessjob.jp

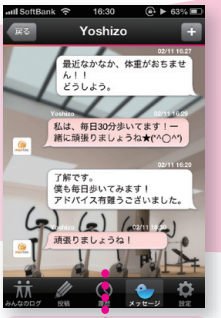
パーソナルトレーニング
にも活用できる最強運動アプリ！

こんなアプリが欲しかった！

お客様自ら食事や運動を意識して管理・記録できる

場所を選ばずいつでもどこでも、カルテ換わりに記録が残せる

仲間やトレーナーと共有できるからモチベーションUP



メッセージで情報交換やコミュニケーションも可能

ぱそとれ　お客様用

無料 ios アプリ リリース中

ワークアウト記録・食事・ボディ写真・体重・体脂肪の管理ができる、トレーニング管理アプリ。
フィットネス仲間とも、記録が共有できる「みんなのログ」機能も！
※ぱそとれ＋とID交換すれば、パーソナルトレーナー登録ができます。

ぱそとれ＋　パーソナルトレーナー用

パーソナルトレーナーが監修・制作をした次世代型運動管理ツール。
￥500⇒期間限定￥85
ios アプリ7月1日リリース！

トレーナー用アプリからは、クライアント様のデータ確認・修正・入力ができ、移動中にトレーニングメニューの作成も可能！
食事・体重・体脂肪の管理も簡単で、パーソナルトレーニング指導の味方となるアプリです

監修者
パーソナルトレーナー
湯本 昌造

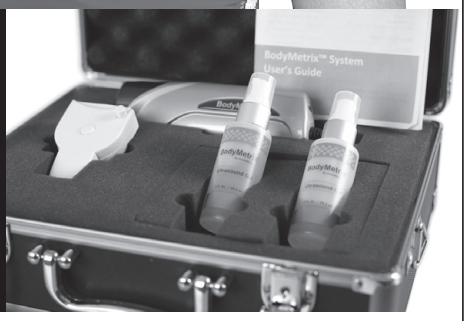
http://www.paso-tore.com/　ぱそとれ　検索

BodyMetrix™
By IntelaMetrix®

POINT 1 低価格！
POINT 2 高い正確性！
POINT 3 容易なフィードバック！
POINT 4 持ち運びしやすい！

手で測る体組成計

正確な体脂肪厚と筋肉厚を測ることで、
余計なたるみを取り除きやすくなります。



使用実績：所 英男 選手（格闘家）

「闘うフリーター」で有名な格闘家、所英男選手の経営する「所プラス」（武蔵小杉）にて測定を行いました。普段から激しい練習を行っている所選手のウェストとヒップの脂肪厚は圧巻の数値を叩き出しました！
さらに今後闘うであろう階級に合わせる為に、筋力を落とさず、体脂肪を管理していこうという意識が強いため、今後もBodyMetrix を使用して身体の管理をしていきたいとおしゃっていました！

販売価格：235,000 円（税別）

連絡先
日本販売総代理店
〒210-0015　川崎市川崎区南町 1-8 林ビル川崎５Ｆ
TEL：044-210-1840　FAX：044-245-0210
GBR 株式会社 内　担当者：舟橋（不在の際は中山）まで
受付時間：月曜～金曜日までの午前9時～午後6時まで但し、祝祭日・年末年始の休業日を除く
ＵＲＬ：ｗｗｗ.ｂｏｄｙｍｅｔｒｉｘ.ｃｏ.ｊｐ

ADP Athlete Development Project

マタニティフィットネスのプロになる！

小林香織
一般社団法人日本マタニティフィットネス協会理事

助産師のウェルネスという考え方は、フィットネスと同じところを目指している

助産師の郡司麻希子さんはマタニティビクスの資格を取得し、その後ハイハットスタジオでマタニティビクスのレッスンを担当していたこともある、理事の小林香織さん曰く『スーパー助産師』である。医療者側からのマタニティビクスの捉え方を知ることで、私たちフィットネス従事者の役割も明確になるのではないだろうか。

小林　マタニティビクスを受講しようと思ったきっかけを教えてください。

郡司　フィットネスクラブに軽い気持ちで通い始めたところ、睡眠の質や便秘の改善といった身体の変化を感じました。それは正常な妊婦さんがよく抱えている悩みなんですね。そういった悩みに対し、保健指導の中では医師と下剤を選ぶことしかできない自分が不甲斐ないなという気持ちを抱えていた時期でもありました。助産師としての引き出しの中にフィットネスというものを取り入れたら、健康になるためのアドバイスをよりできるのではないかなと思ったことがきっかけです。

小林　講習会に出てみていかがでしたか？

郡司　助産師とインストラクターが半々だったので、インストラクターの動きを穴があく程見ていたのを覚えています。動きながら喋って伝えて、さらに安全に、そして楽しくというのはすごく難しく感じましたね。

小林　インストラクターの方も、難しい事を学ぶので緊張して参加しているんですよ。そんな中、助産師さんと知り合うことでとても良い勉強になっているみたいです。実際私も資格を取得したときに知り合った助産師さんや看護婦さんを辞書のように頼っていましたね（笑）

郡司　私もお友達になった方からマタニティに限らず、産後や赤ちゃんのことも聞かれます。楽しいレッスンの引き出しがあったり、伝えるテクニックを持っているのはインストラクターさんなので、お互い学ぶ部分が多く、あの場は貴重だったと思います。

小林　資格取得後に助産師を一回お休みしてマタニティビクスの指導に専念した時期があるけど、それはどうしてですか？

郡司　いつか自分の保健指導の中にフィットネスを取り入れていきたいという思いがあり、一度は指導経験をある程度積まないと、生きた形で盛り込めないなと感じて専念しました。

小林　私は、それぞれ役割があるのでそれでも問題ないとも思いますね。助産師と運動指導者のレッスンを比べても、お客様からの満足度は変わらないです。楽しませるプロはインストラクター、知識の量やお産についての話を分かりやすくできるのは助産師。どちらも妊婦さんが満足しているという点では共通です。もちろん郡司さんのようなスーパー助産師の存在は協会としてとても嬉しいですし、うまく医療側とマタニティビクスの架け橋になって頂きたいです。今後については、そのような目標を持っていますか？

郡司　病院に戻ってからはレッスンができていないので、今働いている成城マタニティクリニックでマタニティビクスのレッスンをしたいです。助産師の仕事はマイナスの人をゼロにするのではなく、健康な人をより健康に…というウェルネスの考えです。ウェルネスとフィットネスは同じところを見ていると思うので、自分の助産師活動の一部としてマタニティビクスを取り入れていきたいですね。

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

一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会
JAPAN MATERNITY FITNESS ASSOCIATION

〒158-0083 東京都世田谷区奥沢5-25-1 TEL.03-3725-0071 FAX.03-3723-9206
HP: http://www.j-m-f-a.jp E-mail：info@j-m-f-a.jp

フィットネスジョブアクセスNo. N7604Y www.fitnessjob.jp

認定インストラクターは全国の商業スポーツ施設・医療施設場等で活躍しています。　協会プログラムにご登録に頂き指導することができます

親子で芽育 MAKE ～可能性の種まき、ゆるりと発芽を待って育てよう!～

※芽育は、子どもの豊かな可能性の芽の育みと、ボディメイクを掛けたＯＫＪの造語です

フィットネスジョブアクセスNo. N7605Y www.fitnessjob.jp

OKJ

親子・子ども指導のスペシャリストを育てます！

全国約500近くの教室でＯＫＪの養成卒業生が活躍しています！！

赤ちゃんから親子、キッズ、ジュニアまで幅広い指導スキルを
一度に身に付け活動の場を広げるチャンスです！

ママと子どもと指導者の心が繋がる！全ての子どもたちとその家族へ

親子・子どもトータルマスター 10時間ワークショップin品川

開催日	７月7日（日）９：30～20：30（10時間）
会場	品川健康センター７階（京浜急行線「新馬場」駅より徒歩２分）
講師	上田泰子（OKJ代表） 小澤治夫先生（東海大学教授） 小林香織先生（日本マタニティフィットネス協会）
受講料	18,900円（税込）
教育単位	JAFA ADI⇒5.0 MF（マタニティフットネス協会）⇒5.0 ＊MFは、18:00までの受講で取得可能

充電式で、電源がなくても大丈夫！

大好評のハンズフリーマイク 専用ベルトでとっても便利

マイクとスピーカーの機能を備え、音量もしっかりと上がるので屋外を含めあらゆる場所での指導で役立つハンズフリーマイク。さらに現場で使いやすいように、専用のマイクベルトが販売されました。マイクとベルトセットだと、とってもお得です！

マイクベルトセット…13,500円 ベルト単品…4,500円
マイク単品…9,800円 ※すべて税込・送料別

申込方法 郵便番号・住所・氏名・電話番号をメールでお送りください。折り返しこちらからご連絡させていただきます。

E-mail:okj.mori@docomo.ne.jp
TEL:090-2236-2929（直 通）事務局長 森
メールで申し込み ➡ 支払い方法の返信 ➡ 振込 ➡ 入金確認 ➡ 発送
★早ければ翌日にお届けできます。

ハンズフリーマイクで、どこでも、楽しいレッスン展開中！

※充電式で約８時間使用可。音量や環境によりますが、40～50名のレッスンまで使用可能。半年間保証書付き・中国製・スピーカーとしても使用可

NINJYASIZE 新登場！！

日本より先に欧米で話題になりつつある新プログラム「NINJYASIZE」

今年の７月にフランス・パリで行われる「JAPAN EXPO 2013」で「NINJYASIZE」の出展も決定！2013年秋、「NINJYASIZE」の親子・キッズ・ジュニア版をOKJとのコラボレーションで全国に発信します！“親子で”“子どもグループで”かわいい忍者になって、元気に飛び跳ねよう！

制作：株式会社ロケット
NINJYASIZE DVD好評発売中！
3,980円
※親子・キッズ・ジュニア版は、只今構想中！お楽しみに！

ご購入はコチラから！
NINJYASIZE公式ホームページ
http://www.ninjyasize.com/

NINJYASIZE主婦忍者
「忍光」にんみつ 営業部長

お気軽にお問い合わせ下さい

OKJへのご意見・ご要望・ご質問はこちらまで!
〒140-0004 東京都品川区南品川2-16-2 養成コース担当 森事務局長
okj.mori@docomo.ne.jp 090-2236-2929 ※本広告へのお問い合わせは左記携帯までお願いします
広報部 Mail:okj_tokyo@ybb.ne.jp Tel:03-5715-0186 http://homepage3.nifty.com/okj/

一次審査のエアロビクスマラソンは
フランス出身実力派
インターナショナルプレゼンター
クレメント・ディーヴアさん!

2013年のルーキーコンテスト、開催日決定!

ルーキー コンテスト日本大会で優勝して

パリ世界大会に行こう!

NEXTルーキーコンテスト

ROOKIE CONTEST

世界的に活躍するプレゼンターになるための登竜門「Rookie(ルーキー)」。
今年も、日本最大級のフィットネス・トレーニング・健康スポーツに関する総合展示会
「SPORTEC(スポルテック)」の特設会場で開催。
ルーキー部門優勝者は、2014年1月に開催されるパリ大会にご招待!
プロ部門優勝者も、海外コンベンションプレゼンターへの道が開かれます。
昨年度日本大会優勝、パリ大会8位入賞の北川健太さんに続け!!

2013年12月7日(土)
場所:東京ビッグサイトSPORTEC会場にて
7月25日申込受付開始!

出場インストラクター大募集!

出場資格
ルーキー部門(2014年1月時点で30歳以下のインストラクター)
プロ部門(31歳以上のインストラクター)

審査内容
一次審査では、キャッチの速さ、動きの巧緻性と正確性、エネルギーや華、ファッション性などが審査されます。二次審査以降は、動作スキル、コリオの独自性、ブレイクダウンの巧みさ、コミュニケーション力など、レッスンの指導力が総合的に審査されます。二次審査以降は、ステップとエアロビクス両方の指導ができることが求められます。

インストラクター部門コンテストの流れ
(ルーキー部門・プロ部門共通)
一次審査: 90分のエアロビクスマラソン
二次審査進出Tシャツ授与
二次審査:ステージでの1人10分のエアロまたはステップのリード
最終審査:ステージでの1人20分のエアロまたはステップのリード

ルーキー部門優勝者は2014年1月
ルーキーコンテストパリ世界大会に出場!

エアロビクス愛好家大募集!

出場資格
アマチュア部門
(フィットネス愛好家。年齢不問)
ファン部門
(出場インストラクターのレッスンを自由に受けられます)

審査内容
合計3時間半のレッスンを通じての、キャッチの速さ、動きの巧緻性と正確性、エネルギーや華、ファッション性などが審査されます。二次審査以降は、ステップとエアロビクス両方での審査があります。

アマチュア部門コンテストの流れ
一次審査:90分のエアロビクスマラソン
二次審査進出Tシャツ授与
二次審査:60分のエアロビクスおよびステップ審査
最終審査:60分のエアロビクスおよびステップ審査

必勝!ルーキーコンテスト対策ワークショップ

ルーキーコンテストで自身の魅力と、最高のパフォーマンスを発揮するためのワークショップ。考え方から、具体的なスキルまで、踏まえるべきポイントをお伝えします。12月のルーキーコンテストをはじめ、世界の舞台に向けて、何が必要か、何をすべきかが学べます。

8月25日(日)大阪
講師:三浦栄紀、竹ヶ原佳苗
場所:心斎橋付近のスタジオにて

9月15日(日)東京
講師:井上トキ子、竹ヶ原佳苗
東京都内のスタジオにて

三浦栄紀

井上トキ子

竹ヶ原佳苗

NEWS!!

ルーキーコンテストが、アジアフィットネスコンベンション(AFC)の「フィットネスアイドルコンテスト」と提携!

2013年10月11日(金)タイで開催されるAFC同時開催イベント「フィットネスアイドル」入賞者は、ルーキーコンテスト2013のシード権が得られ、一次審査が免除されます。世界に向けて、まずはアジアで実力を試してみよう。

*プレゼンテーションは英語で行われます。
事前対策英語ワークショップもあります!

AFC参加に関するお問い合わせ、お申込み
アスリエエデュケーションアカデミー　担当:黒田
(03-7417-9170　athlie-ea@athlie.ne.jp)

ASIA FITNESS CONVENTION

詳細・申込は www.fitnessrookie.jp

月刊NEXT「ルーキーコンテスト事務局」　rookie@fitnessclub.jp Tel.03-5459-2841

NSCA™ | JAPAN
NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION

facebook 開始しました！

NSCA JAPAN FOUNDING SPONSOR
森永製菓株式会社ウイダー事業本部
1991年のNSCAジャパン設立より応援しています。

最新のセミナー情報などを配信しています。

いいね！ にクリックを
お願いします。

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

ビジネスで夢をかなえる

My Dream, My Business

Photo:兼子貢紀弘

vol.031 guest

サプリメントでコミュニティを広げる

デービット・ホルトンさん

株式会社ボディプラスインターナショナル　代表取締役

01 サプリメントの輸入販売を始める

デービット・ホルトンさんが起業することを意識したのは、14歳のとき。初めて東京・丸の内を訪れ、オフィス街の雰囲気に圧倒された。「いつかこのような場所にオフィスを構えたい」。このとき、起業への強い思いが芽生えた。

高校卒業後、経営について学ぼうとカナダの大学に入学。しかし、「日本語や日本文化を学ぶためには日本に行ったほうが早い。経営についても学ぶよりも実践したい」と、入学直後に退学を決め、来日した。

カナダで生まれ育ったデービットさんは、中学生のころから当たり前のようにトレーニングをしてきた。そして、トレーニングの前後には当たり前のようにサプリメントをとっていた。日本でもトレーニングをするが、よいサプリメントが見つからない。当時、日本にはサプリメントはそれほど普及しておらず、数や種類が限られていたのだ。

デービットさんは、自分がとるためのサプリメントをアメリカから輸入し始めた。すると、同じジムに通う仲間からも購入したいと依頼されるようになった。仲間たちは、おいしく、手軽なサプリメントを喜んだ。

そんなとき、現在の妻がもっていた、あるトレーニング雑誌を見ていて、アメリカ製サプリメントが目に留まった。ビジネスのアイデアを探していたデービットさんは、「日本に最高級のアメリカ製サプリメントを紹介できればうまくいくかもしれない」と考えた。そして、本格的に

Product

C3Xスーパーチャージド

C3Xはスプーン1杯につき、純粋BCAA（分岐鎖アミノ酸）5,000mgが供給できるよう特別に配合されたフォーミュラで、新しいおいしさを実現。特許取得の天然植物抽出エキスを使用することにより、BCAAの取り込みを有意に高めることに成功。このBCAAを製品化したのはC3Xが初めて。

Profile

1975年カナダ生まれ。カナダ人の父と日本人の母をもつ。1995年、カナダの大学を中退して来日。2000年にボディプラスを細発足し、2002年に有限会社ボディプラスインターナショナルを設立。2006年に有限会社ボディプラスディストリビューションと合併して株式会社ボディプラスインターナショナルに組織変更。2011年、サンディエゴにスポーツニュートリション設立。2012年代官山にクロスフィットジム・フラッグシップストア「HALEO代官山」をオープン。

サプリメント輸入販売のビジネスを始め、同雑誌に広告を出したところ、想像以上の売り上げをあげた。

「雑誌を見て、それよりいいものを販売できる自信がありました。実際、しばらくすると本業として成り立つほど注文が入りましたので、2002年に有限会社ボディプラスインターナショナルを設立しました」

個人輸入代行サービスを始めて約3年経ったころ、いくつかの有名アメリカ製ブランドを大量輸入して、ジムや小売店に販売させる事業をスタート。有限会社ボディプラスディストリビューションを設立した。順調に顧客を増やし、日本にアメリカ製サプリメントを広げていく。

製品について意見を出し合い、よりよい製品づくりを行う

02 どん底が転換点に 自社製品を製造スタート

目標通り日本でビジネスをスタートし、顧客も売り上げも右肩上がり。順風満帆かに見えた。しかし、2005年、突然税関からの電話を受ける。これまでの関税率は誤りで、今後、これまでの4倍支払うことが必要だという通知だった。それではビジネスとして成り立たない。在庫は2ヶ月分しかなく、その後の輸入ができない。倒産目前まで追い込まれた。

「輸入ができなくなり、もうこのビジネスを続けることはできないだろうと絶望的な気持ちになりました。でも、これは結果的に『自社で製品をつくる』という目標を叶えるきっかけになりました。そして、私が〝運〟というものを信じることにもなりました」

この状況を食品メーカーで働く知人に相談したところ、彼はサプリメント製造工場のオーナーを紹介してくれた。「6週間で製造できなければ倒産してしまう。そう伝えたデービッドさんをそのオーナーは信用し、後払いで製品を製造してくれることになった。そして、HALEO、バルクスポーツが誕生した。

日本人は、製品の品質はもちろん、ラベルや付属品などについても細かな要望が多い。顧客の要望を受け、デービットさんは以前から自社製品をつくりたいと思っていた。このできごとをきっかけに、日本の顧客が要求する最高級スペックの製品をつくることができるようになり、会社にとって大きな転機となったのだ。

03 社員のレベルアップが誇りであり、やりがい

当初、雑誌広告からFAXやハガキで注文を受けていたが、インターネットの普及により販路が拡大。口コミも広まり、同社のサプリメント愛好者はどんどん増えていった。

伸びている理由は、「製品がいいものだから」。それに尽きるという。

「今の時代、消費者は何がいいものか、何が悪いものかをよく知っています。それに忠実に、誠実に応えることが必要だと思います。社員にも、その会社の理想を共有していなければなりません。多くの人に感謝してもらえるようなサービスとは何かを考えていれば、自然と成長すると私は思っています」

そんなデービットさんが、今、仕事をしていてもっとも嬉しいのは、社員の成長が見えるとき。

「社員が楽しそうに仕事に励み、スキルや人生への情熱を磨くのを見ることは、私の誇りです。お客さまから『ありがとう』と言われることも嬉しいですし、街でHALEOのTシャツを着ている人を見たときも嬉しいですね」

社員の成長のために、デービットさんが大切にしていることは、社員を信頼すること。出張や打ち合わせに同行させて、体得してもらい、ある程度成長したら信頼して任せる。それが、社員の自信と成長につながっているのだ。

04 コミュニティをつくり グローバルな企業へ

2012年11月には東京・代官山にフラッグシップストア「HALEO代官山」をオープンした。同施設はクロスフィットジムに併設されており、HALEOとバルクスポーツ製品がすべてそろっている。施設内にはプロテインバーもあり、トレーニング後に効率よく手軽にサプリメントをとることができることも特長だ。

このようなコミュニティとなる場をつくることは、デービットさんのかねてからの願いであり、今後もこのような場所を増やしていきたい考えだ。

「ジム、ショップ、バーがそろった健康になるための場所をつくって、メッセージを発信していきたいと思っています。HALEO代官山で、ジムメンバーがコミュニティを築いていく様子を目にして、その思いは強くなりました。ジムのポジティブなエネルギーをメンバーが共有し、吸収できる場所をつくりたいですね」

また、すでに北米、ヨーロッパ、アジアで販売しているHALEOを全世界に広めていくことにも、今後注力していく。そのために、プロフェッショナルかつグローバルな組織づくりをして、競争力を高めていく。

仙台でスタートした同社は、日本で健康のためのコミュニティの場をつくり、さらに世界に発展していく。

Organization Data

株式会社ボディプラスインターナショナル

社名の由来	人々のカラダと精神にプラスとなる、グローバルな企業を目指して。
所在地	宮城県仙台市宮城野区小田原広丁2-1 アセンドビル
Tel	022-792-1736
webサイト	http://www.bodyplusgroup.com/
設立	2001年12月
資本金	1,000万円
組織	30名
収支構造	【売上】サプリメント販売、スポーツジム運営 【経費】製造費、人件費、家賃

Gym

HALEO代官山

〒150-0033 東京都渋谷区猿楽町24-1 ROOBⅡ B1F
リーボッククロスフィット代官山×HALEOジム内に併設され、HALEO・バルクスポーツ製品を直接手に取れる

次世代

続・パーソナルトレーナーの働き方！

第8回 ランナーのマーケット

梅雨の時期に突入しましたが、皆さんはいかがお過ごしですか？私は4月末までは定期的にランニングをしてだいぶ体が絞れてきていたのですが、ここのところ新たなプロジェクトに関わるようになってからはランニングの頻度が減り、体重が2キロ増えてしまいました。これから暑い夏が来る前に戻します（笑）

さて、今回は「ランナーのマーケット」について考えていきたいと思います。

ここ数年、東京をはじめ大阪、京都などの大都市でマラソン大会が開催されるようになり、ランニング愛好家が急増し、今やランニング人口は1000万人を超えたとされています。

多くのランナーは形だけの準備体操はするものの、それ以外のトレーニングはほとんど行わず、「ただ一定時間（又は一定距離）走っているだけ」という人が多いようです。その結果、怪我をしてしまったり、タイムが頭打ちになったり…というケースが見られます。「走る」ことは単純なようで実は奥が深く、ほとんどのランニング愛好家はこの奥深さに気付いていません。ランニングを「運動生理学的」「生体力学的」な視点から考えると、色々な課題が明らかになり、「準備体操」や「走るための動き作り」に反映させて、ケガを回避し、最大限にパフォーマンスを向上させることが出来るのです。これこそがパーソナルトレーナーが本領を発揮する部分ではないかと思います。

我々NESTAでは、ランニング初心者～サブ3を目指す本格ランナーをサポートするトレーナー達のために、昨年「ハートレートパフォーマンススペシャリスト」という資格をリリースしました。この資格では、運動生理学のエネルギーシステムを再確認し、運動強度（心拍数）別のトレーニング法、心拍計の基本的使い方、ランニング時の心拍モニター＆実施したランニングのレコーディングの仕方について学び、トータルにランナーのサポートが出来ることを目指します。

また、来月は、カーディオトレーニング全般の知識を高め、現場での指導力を高めるための「カーディオフィットネストレーナー」という資格をリリースします。

これらの資格を取得することで、トレーナーとしての武器（引き出し）が増え、ランニングのクライアントも今までになかったサービスを受けられるようになります。ビジネスの視点で見た場合も、非常に有効な「資格」として役立つと思いますので、ぜひこれらの資格にトライしてみてください。

（詳細は本誌の31ページNESTAの広告ページをご覧ください）。

東京だけでなく、大阪、名古屋でも定期的に資格講習を行っていきますので、ご興味のある方は以下に示す東京事務局までお問い合わせください。

TEL:03-5289-7565　tokyo@nesta-gfj.com

次回は、女性のマーケットについてお話をしていく予定です。

Profile 齊藤邦秀・東山暦

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

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

Norihiko Takahashi

高橋順彦の

2009 Trainer of the Year!

トレーナーのための読書入門

vol.19 借りた本を先延ばしせずに読む方法

Profile 高橋順彦

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

私は自らのスキルアップのためはもちろん、スタッフ育成のためにも本を活用しております。スタッフの現状、能力、今後身に付けてほしい分野等を考慮して、私の蔵書の中から、適した本を厳選して貸し、能力アップに繋げて欲しいからです。

しか～し！そんな私の想いとは裏腹に3か月たっても読んだかどうかのリアクションが無いことは弊社でも少なからずおこります。ということで、今回は借りた本を先延ばしせず読むコツをご案内します。

借りた日にまず5ページでも読む

まず借りた日に少しでも読むことで、全体の読み切るスピードは確実に速まります。その本への興味が増し、読むことへの関心が高まりますし、どの位のスピードがかかるかの見当がつくからです。借りたものの、1ページも開いていない本があれば、まず目次だけでも読みましょう！

本を読む時間や場所を決める

読書習慣が無い人は「時間の余裕ができたら本を読もう」と考えていて、日々の業務に忙殺されて、結局読書時間が確保できないという状況になりがちです。ですから毎日5分は読むなど読む時間を決めたり、トイレに入ったら読む、など読む場所を決めるなど「読書のルール」を決めることもオススメです。あとできれば返却する日も決めて、貸主に伝えたいですね。

THESE DAYS
「名古屋トレーナー勉強会～スプリングフェスタ～」を開催し総勢80名以上の方に参加していただきました。

興味のあるところだけでも読む

「最初から最後まで漏れなく、順番通りに読まなくてはいけない」と考える方も少なからずいらっしゃいますが、目次を見て、興味のあるところのみピックアップして読むこともオススメです。借りた人に「まず読んだ方がいい箇所はありますか？」と聞いて、そこから読み始めるのもオススメです。そしてその箇所のみ読んで、所感をすぐに借りた人に伝えれば、信頼関係もバッチリです。

借りた本を借りっぱなしで音沙汰がないことは、貸してくれた方との信頼関係を崩してしまう危険性があります。逆に、しっかり借りた本を読んでいけば貸主との信頼関係を構築することに繋がりますし、その後の成長にも大きな影響を及ぼします。報告も何もなく6か月後に感想もなく返却する人と、貸した本をどんどん読み、自身の成長に活かし「私が高めたいリーダーシップについて読んだ方がいい本ありますか？」なんて次のオファーまでする人とでは、今後得られるサポートは変わってくるのは当然です。

ということで、借りた本は1週間を目途に読んで、中間報告と読後の所感と共に返却をすることを目指していきましょう！

フィットネスジョブ
アクセスNo.
N6701Y
www.fitnessjob.jp

NESTA
National Exercise & Sports Trainers Association

DESCENTE

2013 PERSONAL TRAINER'S SUMMER SESSION

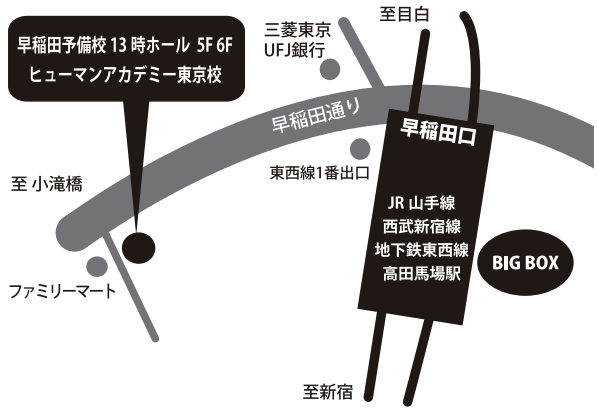
パーソナルトレーナーズ サマーセッション 2013

東京開催日 / 2013年8月24日(土)・25日(日)
会場 / 総合学園ヒューマンアカデミー東京校

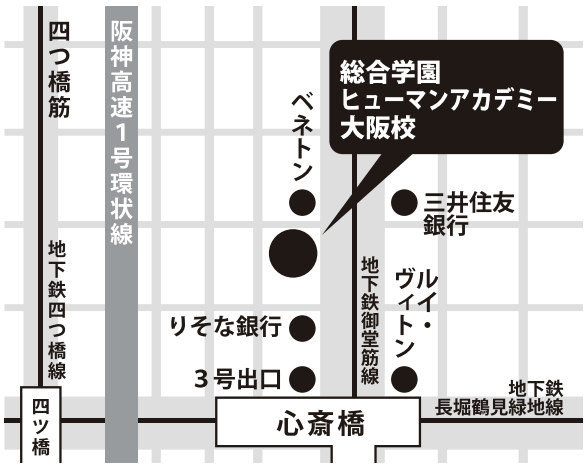
大阪開催日 / 2013年9月1日(日)
会場 / 総合学園ヒューマンアカデミー大阪校

日本中のトレーナー、インストラクター、学生が集まる夏の最大イベント！

- ●トップトレーナー・インストラクターによる充実の66講座
- ●協賛企業による商品販売、ブース設置



総合学園ヒューマンアカデミー東京校
〒169-0075　東京都新宿区高田馬場4-9-9
早稲田予備校13時ホール5F 6F



総合学園ヒューマンアカデミー大阪校
〒542-0081　大阪府大阪市中央区南船場4-3-2
御堂筋ＭＩＤビル 11F 12F

講習会の内容はホームページにてご紹介しています

お申込はNESTA JAPAN ホームページから
www.nesta-gfj.com

全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会
03-5289-7565　tokyo@nesta-gfj.com

Life is Beautiful

第1回　理念

Profile 日野原大輔
株式会社image of life代表取締役
加圧スタジオLib代表
パーソナルトレーナープロデューサー
トレーナー・オブ・ザ・イヤー2012最優秀賞受賞
フィットネス業界専門コンサルタントして活動中
http://iol-corporation.jp/

はじめましてパーソナルトレーナープロデューサーの日野原大輔です。この度はNEXTトレーナーオブザイヤーという名誉ある賞をいただき大変嬉しく思っています。

自分のトレーナー人生の始まりは、売れない舞台役者活動中にスポーツクラブを無料で使用できるというだけの理由ではじめたアルバイトからでした。それが今ではフィットネス事業で生活ができるようになりました。

トレーナーを目指してもいなかった自分がここまで到達できた要因の１つはセルフプロデュース能力だと分析しています。

今回は自分が仕事を行う上で1番大事にしている理念について書きたいと思います。

Life is beautiful「出会った人々の人生を美しくする」これが自分の理念です。

このLife is beautifulの頭文字を取って自分が経営するスタジオは「加圧スタジオLib」という屋号にしています。この理念は舞台役者時代に考えました。初めて大学の演劇部の舞台に出演した時に、役者よりもお客様の人数が少ない公演がありました。自分は２か月近く練習を行っていたのにお客様が少ないことにモチベーションが下がりました。しかし公演前に役者全員で話し合い、自分達の最高のパフォーマンスを行おうと誓い一生懸命演技を行いました。

この公演で感じたことは、どんな状況でも日野原大輔を観てくださった方が何となく元気になってもらえたら嬉しいということでした。トレーナーとして活動を行っている現在もこの公演で感じた気持ちを原点に頑張ってきました。

この気持ちを理念にしたのがLife is beautiful「出会った人々の人生を美しくする」です。

自分自身はトレーナーとしても経営者としても迷った時にはこの理念に立ち返るようにしています。

例えばパーソナルトレーナー時代に自分のクライアントが坐骨神経痛で悩んでいることがありました、そこでクライアントに信頼ができる鍼灸師でもあるパーソナルトレーナーをご紹介させていただきました。もちろん自分自身でも行えることはありましたが、クライアントにとって１番何が大事なのかを考えて判断しました。自分に出会った人が人生を美しくするためには、セッションを行う事が全てではないと自分は考えています。皆様もフィットネス業界で活動されている想いを世の中に伝えられるように言葉にしてみてください。そしてその言葉を表現してみてください。

それがセルフプロデュースの第一歩だと自分は考えます。

トレーナー業界の 常識？ 非常識？ 摩訶不思議？

VOL.10

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。

～業界都市伝説その10：「コアトレーニング至上主義」の巻～

皆様、夏ですね～。僕の中では夏といえば沖縄！（夏じゃなくても沖縄！）です。超主観的に沖縄最盛期は、梅雨明け6/25から夏休み前の7/19と夏休み終わりの9/5から海水浴が余裕で楽しめる10月上旬まで。このシーズンは、航空運賃・ホテルともそこそこ安くとても行きやすいです。今年は、ロングとショートを組み合わせて合計1か月滞在を目指しています。

今回のテーマは、「コアトレーニング」です。コアトレーニングという言葉を聞き始めて、10年くらい経つでしょうか？個人的には、流行語のようにそう長くない期間で聞かなくなるように思っていましたが、予想は見事に外れました（よくハズレます…）。前回の連載では一般的に理解されやすいように敢えて使いましたが、僕自身が「コアトレーニング」という言葉を使うことは滅多にありません。「コアが重要」的なフレーズを聞く度に何となく違和感があります。それは決して反対意見ではないのですが、重心を含む身体の中心部にあり、上肢、下肢、頭部に比べ圧倒的な大きさを占める部分が、重要でないわけがないからです。声高らかにして言うほど、凄くも新しくも感じないのです。例えば、英数国の3科目で合計500点の試験があったとします。そのうち英語の配点が300点だとして、「その試験に合格する秘訣は、英語です！」と自慢げに訴える塾長。魅力的ですか？といったイメージです。また、「コアトレーニング」があるということは、「コアトレーニングではないトレーニング」があることになります。僕の中では、全てのトレーニングにコアを使うので、取り立てて「これがコアトレだ！」みたいなものは存在しません。スクワットは、トップで腹横筋、ボトムでは菱形筋を意識し、アムカールは脊柱起立筋群から始動させます。プレスダウンですら広背筋先行です。実は、「コアトレじゃないトレーニング」を探すのは、困難を極めるのです。

ここまではつぶやき程度に読んでいただければよいのですが、今回記事にしたのは「コアトレーニング偏重主義」による四肢の傷害（特に肘、膝）が散見されるからです。特に、アスリートの場合は要注意です。一般的に認知されているいわゆるコアトレを行っていると、どうなるでしょう？例えば投手の場合、当然足腰の強化プラス体幹トレーニングをやれば、狙い通り腕の振りは速くなります。おまけに特異性の原理にならって、上腕三頭筋まで鍛えたりして…。おそらく、肘を痛めることになるでしょう…。ブレーキのことを考えないアクセル全開の特異的トレーニングの典型的な末路です。

ここでもう一度立ち返らなければならないのは、バランスと協調です。先程の例であれば、上腕二頭筋も鍛えるべきでした。物事には全て裏が存在しますから、表面上必要ないように見えるこの筋が肘を守ってくれています。そして、利き腕と反対側の広背筋を鍛えます。利き腕側の広背筋の過剰発達が肩峰を下げ、骨盤の側方挙上を誘発し、腰痛の原因になるからです。包括的視点から筋の最適バランスを模索して、キネティックリンクに則った動作で鍛えることで、動作は劇的に変化を遂げます。

「コアトレ」恐るべしです。みなさん、気を付けてくださいね。

フィットネスビズ兄に訊け！ 現場たたき上げ

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

Q 今回のお悩み内容

常日頃から『自己投資にお金をかけろ!』と言われていますが、アマゾン等で中古本を買うことをどう思いますか?考え方として『お金をかけていないこと』になってしまうのでしょうか

A 現場たたき上げの遠藤からのアドバイス

例えば、缶コーヒーを買うのでも、自販機なら120円程度ですが、量販店なら90円くらいだったりします。これをわざわざ120円で買う必要はありません。※もちろん、90円で買うために、わざわざ遠いお店に行ったりはしませんが。あくまでも「考え方として」です。

それと同じで「同じもの」を買うわけですから、アマゾン等で購入するのは賢い方法だと思います。

また、ボロボロの中古本を読むというのであれば、精神の貧しさにつながるような気もしないことはないですが、ほとんどの中古本は新品同様ですから、その意味でも問題ないと思います。

が、肝心なのはここからです。

仮に、１ヶ月の自己投資額を20,000円とします。

新品で買えば、本来、1,500円×４冊で6,000円かかっていたのが、中古購入により、300円×４冊の1,200円で買えたとします。

これで「4,800円」の差額が出ます。

大切な考え方は、この「4,800円」を他の自己投資手段で使うことです。

差額を「小遣い」にしているようでは失格です。

DVD教材でも、セミナーでもいい。

10,000円程度のセミナーにも、＋5,200円で行くことが可能になります。

こうやって考えるのです。

なお、「中古本」に依存するのはよくありません。当たり前のことですが、新刊は中古に回っていないケースが大半です。この時、「中古市場」に出回るのを待っているようでは、「向学心」が貧困過ぎます。

本は「速く買う」ことが、「安く買う」よりも数千倍、重要です。

すべては「考え方」の問題です。

スピードを最優先しながら、「決めた額（ここでは20,000円）」を使い切るのです！

フィットネスの時流を考える

第7回　フィットネスの時流を考える

上野和彦 Kazuhiko Ueno

(株)ティップネス　都心店営業部長
1994年（株）レヴァン入社。2001年合併よりティップネス入社。店舗、人事、マーケティング、開発等を経験し現在に至る。ティップネス丸の内スタイル、TIP.X　TOKYO等都心店事業を担当。

ＮＥＸＴ今回の特集は「HIIT（高強度インターバルトレーニング」に関するものでした。

ＮＥＸＴ６月号は「ヨガ・ピラティス」に関する特集でしたが、読者の皆さんはいま改めてプログラムトレンドに着目するのは何故だとお考えですか？

前回の寄稿内容は「トレンド」に関してで、その発生源や捉えるべき視点についてコメントしましたがその流れで整理してみたいと思います。

今回の「ＨＩＩＴ」。何故トレンドになりつつあるのでしょうか？

・スポーツ科学の発展により、効果（エビデンス）が改めて認識された。
・生活が多忙化しており、短い時間で成果や効果がでるものが売れるようになっている。
・美しい体型の象徴であるミスアメリカやセレブがＨＩＩＴを積極的に取り入れている。
・マイクロジム等の業態発展により提供者サイドのメソッドとして取り入れやすくなった、等。

やはり幾つかの要因が積み重なっているのがわかります。

一方でヨガの再ヒットはどうでしょうか？

こちらについては「運動と脳」の関係など、少しずつエビデンスも出始めているものの、ＨＩＩＴのように様々な研究や文献で証明されているレベルではなく、論理的なものではないようです。

但し、これだけ長い期間に渡り人気を博し、利用者が拡大していくという事は

・利用者の効果感、達成感や満足感が相当なものなのだと推察できる。
・身体能力や実施環境を選ばないため、参加者のハードルが低く、かつインストラクターが育ち需要に対して供給できる環境が整っている。
・ストレスフルな時代にスローテンポで自己と向き合う大切な時間を過ごせる。
・ファッションや美容など他の業種・サービスとのリンクがしやすい、等。これも、時代や世相、消費者視点でのタイミング、提供者サイドの基盤整備など様々な要素が絡んでいるのがわかります。

昔から「プログラムのトレンドはある一定のサイクルで回る」とされてきました。

実際を見ると、レベルアップや新しい知見を含みながらスパイラルアップしていくという理解でしょうか。時代や世相、消費者の視点の移り変わりに対応しながら、それぞれのジャンルで新しい付加価値を付け足していく。こんなセンスで対応していく事が肝要のようです。

そういった意味では　専門スタジオと総合クラブでは、それぞれのストロングポイントが違います。従って、企業活動のプロセスも違いますね。一つの市場をシェアするよりも新しい市場を取り込み結果的に市場を大きくしていく。今、このようなセンスが大切な気がします。

では次回。

親子で芽育MAKE

～可能性の種まき、ゆるりと発芽を待って育てよう！～

芽育は、子どもの豊かな可能性の芽の育みと、
ボディメイクを掛けたＯＫＪの造語です

Profile **上田泰子**
YASUKO UEDA

日本体育大学女子短期大学卒業。1988年ジャパンカップ女子シングル優勝。日本体育大学体操競技部コーチ、日本大学非常勤講師などを経て、現在ＯＫＪエアロビックファミリー代表。AVIAマスターエリート
http://homepage3.nifty.com/okj/

第10回 バックトラッキング・ミラーリング・ペーシング～おんなじ！おんなじ！寄り添う心で～

「先生が人間で、お友達が鏡ですよ！」指導者が次々と、多様なポーズを示していくと、全神経を集中して「まねっこ」する子ども達！表情までマネっこして、「楽しい！」「みんな、おんなじだね！」とほほ笑み、クラス全体が一つになったと感じる瞬間です。

学ぶの語源は「まねる→まねぶ→学ぶ」と言われます。子どもは、模倣の天才！生まれて10ヶ月位から、身近な人のまねを好む（同化の心理）と言われます。

この楽しい心の動きを指導に応用すると、子ども達や保護者・親子クラスのママやパパにも十分効果を発揮します。私が使うコミュニケーションテクニックの一つを、心理学のキーワードでまとめてみます。

元気に走り回る太郎君、レッスン前のフリープレー時間でおでこをごっつん！「痛いよ～、今日は体操したくないんだ～」と、涙目。

・まずは「バックトラッキング」

「おでこが痛くて体操したくないんだ」と子どもの言葉を使ったキーワードで返事をし、受け止めてもらえる安心感を与えます。

・そして「ミラーリング」

全身でアピールしてくる太郎君の表情やしぐさを真似！「何だか先生わかってくれそう」と親近感がわきます。

・最後に「ペーシング」

太郎君の語調やトーン・息遣いに合わせ、興奮した時は興奮した感じ、テンションが下がっている時はテンションを下げて！この空気感を共有することで安心感、共感が生まれます。幼児対象の場合、目線を同じにすることは、絶対的条件でもあります。

これらの指導スキルは、子どもの心に寄り添うのであり、甘やかすわけではありません。人を信じる暖かく、強い心の根っこを育んで、自らが行動を起こすように導く人と人と心の繋がりを生かした指導法の一つ。子ども達に寄り添い、楽しい、出来る！指導法を更に磨いて参りましょう！

Profile **梅村隆**
有限会社フィットネスプログラムス メッツ 代表。「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。

Profile **駒礼子**
IT系職業訓練講師を経て、有限会社フィットネスプログラムス メッツ ブログFiTサポート担当。

第52回 タイトルがポイント（その3）

前回（第51回）に引き続き、タイトルの付け方を具体的にお伝えしたいと思います。

目を惹く面白いタイトルをつける

タイトルを見て「このブログ（投稿記事）読んでみたい！」と読者（閲覧者）のみなさんに思っていただく必要があります。例えば
「フィットネス人口3%と言われる現状について」よりも
「梅村が吼える！フィットネス人口3%と言われる現実」というタイトルの方が読者(閲覧者)の「見てみたい」欲求を刺激すると思いませんか？

また、読者（閲覧者）が「私のことかも！」と自分に関係があると思わせるタイトルも人の目を惹きます。例えば
「夏までに美しく痩せたいあなたへ」よりも
「20代最後の夏に恰好よく水着を着たいあなたへ」の方が29歳の人は「私のことだ！」とより強く感じます。

ここでは「私にも当てはまる」ではなくて「私のことだ」と思わせるのがポイントです。

なんだか良く分からないけど「とにかく面白そう」と思わせるタイトルや「とにかく興味をそそられる」タイトルも人の目を惹きます。例えば、「メッツ社長 梅村がワインを辞めた理由」。

梅村を知る人は誰しも「あのワイン好きがどうして！？」とその理由を知りたくなるはずです。

ここでは、ブログのリピーターや梅村を良く知る読者（閲覧者）への効果が高くなりますが、はじめましての読者（閲覧者）の目は惹きにくいので注意が必要です。

第49回から今回までで、タイトルが如何に重要かをお伝えしてきました。

ブログを書くときにタイトルを入れ忘れてしまうなんて、そんな勿体ないことをしてはいけません。最近ではメールでブログを更新する「メール投稿」時にメールタイトルを入れ忘れて、ブログ記事のタイトルがないものも見かけます。

折角の更新ですから、多くの方の目に留まるよう、投稿記事本文同様タイトルも大切にしていきましょう。

そのタイトルも、こまめな更新があってこそ効果を発揮しますので、日々の更新もお忘れなきよう。

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

人気スタジオプログラム別

コーディネート特集

Fitness online

Aero

MJ DIVA(A2D06002)
¥5,250

GESTS(5130613)
¥11,550

Cream Clothing(cwbg100)
¥3,675

AVIA(A6676W_WHY)
¥13,650

AVIA(A6812W_WHP)
¥13,440

Dance

NIKE(484711)
¥2,730

en4th(A60EN273)
¥6,510

Chacott(6008-04611)
¥13,545

RYKA(K1844W_WSP)
¥11,550

Martial arts

WINDY(BGVC_L)
¥4,725

inspirit(A123)
¥3,990

inspirit(7月入荷予定)
¥8,190

adidas/BMJ
(ADIG64502)
¥11,500

Yoga

PRANCING LEOPARD
(537z)
¥13,650

REAL STONE(c089tt)
¥5,775

Sarasvathi
(7304603)
¥8,190

お問い合わせ先 03-5459-2844 rakuten1@fitnessclub.jp
担当 大村・清水・小澤

こちらに掲載の全商品は
楽天「フィットネス市場」で販売中!

フィットネス市場 検索

フィットネス業界 **No.1** 求人・資格情報サイト

Fitness Job

2013年7月下旬※

リニューアル！

さらに使いやすく、ダントツの情報量で
フィットネス業界で働く人をサポートします！

検索方法が充実！
求める情報に素早くアクセス！
ヨガ・エアロ・ランニング…指導ジャンルから検索可能に
『未経験OK！』『 英語が活かせる』な求人や
『リピート受講制度あり』『仕事紹介あり』な講座情報など
など、こだわり検索であなたに合った情報がすぐに見つかる！

検討情報の比較や、応募履歴も
マイページ機能でしっかり管理

圧倒的情報量と月刊NEXTとの連動！

就職ガイドやトレーナー情報、
インストラクター情報の
読み物コンテンツもさらに充実

スマホ・モバイルにも対応！
どこでも気軽に情報をキャッチ！

広告出稿企業様にも嬉しい新機能！

- 広告出稿企業様用の管理画面で応募者の管理や原稿の管理が実現！
- 地図表示やフリースペースでさらに深くリーチが可能
- 掲載画像点数も増えて実際のイメージも伝わる※2
- 応募者数制限などの新機能で、採用フローをバックアップ

検索 フィットネスジョブ　www.fitnessjob.jp

掲載のお問い合わせはこちら **株式会社クラブビジネスジャパン**

〒150-0045 東京都渋谷区神泉町20-25神泉QSビル8F ☎03-5459-2841 info@fitnessclub.jp

※1 リニューアル時期に関しましては、予告なく変更になる場合がございます ※2 広告プランによる

さあ、次の自分へ！

NEXT

2013.June

応援します！
スキルアップ

求人・養成 情報

今月も豊富な求人情報を掲載しています。
新規OPENや業務拡大に伴う求人情報が満載。
インストラクターから本社スタッフまで多様な職種で募集中。
あたなの経験やスキルが活かせます。お見逃しなく！

WEBサイト「Fitness Job」と連携していますので併せてご活用ください。

P38～ 求人　P48～ 養成

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。

面接のマナー・履歴書の書き方etcのコンテンツも充実！

HPでご覧になる方は…
www.fitnessjob.jp
へアクセス、または

フィットネスジョブ　検索

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

LIVITO

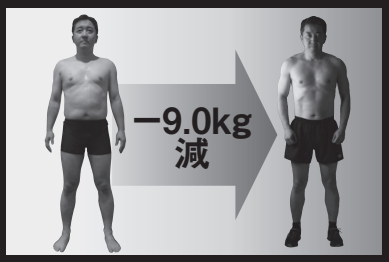
独立志望トレーナー大募集！

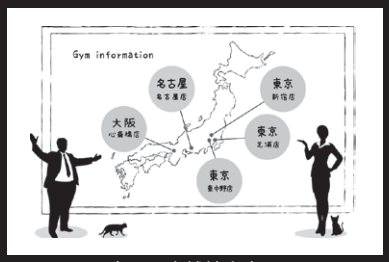
『独立したらもっと稼げる』『自分の実力を試したい！』
そんなトレーナーをリビトは応援します。めざせ年収1,000万円！

LIVITO ライセンス開業パッケージは、LIVITO代表である南原竜樹の知名度を利用した全国規模でのブランディング力と、LIVITOが構築した開業と経営ノウハウを提供し、トレーナーの独立を応援するシステムです。

LIVITO とは… 詳しくはwebで

- 短期間で理想のボディラインを実現する会員制フィットネスジム
- 完全マンツーマン指導、24時間体制でダイエット生活をサポート
- 「きっちり食べて、しっかり痩せる」メソッドでリバウンドしない身体づくり





全国に店舗拡大中！

LIVITOライセンス店とは、FCより格安で独立開業を支援するシステムです

- 「ライセンス店」はフランチャイズシステムの高額な加盟金やロイヤルティは必要ありません。
- 開業支援では、トレーナー育成から店舗設計、LIVITOの商標使用や顧客管理システム、販売促進ツール、店舗運営まで開業に必要なサポートをパッケージ化。
- 開業後は定期的な品質管理研修や、新プログラムの提供など個人では難しいサポートが受けられます。
- 共同広告システムにより、高額な広告費も各店で按分し少ない費用負担です。
- FC店に比べ小資本での開業が可能です。

LIVITO総本部からの主なサポート内容

- ●ボディデザイナー育成研修
- ●店舗運営ノウハウの提供
- ●顧客管理システムの提供
- ●事業計画作成アドバイス
- ●店舗設計
- ●トレーニング機材、商品
- ●営業ツール、販促ツール
- ●開業後の教育と派遣
- ●合同販促会議

ライセンス開業支援パッケージの諸費用 銀行融資のご相談もお気軽にどうぞ

①ライセンス店に関する契約費用 ※金額は消費税込み

開業支援パッケージ

■ライセンスフィー　1,575,000円

研修費(最長2か月間にわたる、技術研修・店舗運営研修など十分な開業ノウハウを提供)

■1名あたり　525, 000円

②ライセンス店の運営に関する費用（開店後の売上から）

■ライセンス店　固定フィー　105,000円/月　(商標使用・品質管理研修・WEB掲載・システム使用の対価)

フィットネスジョブ
アクセス No.
N7608A
www.fitnessjob.jp

お問合せ　株式会社 LIVITO（リビト）　東京都港区虎ノ門1-17-1　名古屋市東区東桜2-3-7　担当:下河
tel: 080-4782-5359（平日9時〜18時） mail: info@livito.co.jp

求人 東京・神奈川・千葉・埼玉

フィットネスジョブアクセスNo. N7609A www.fitnessjob.jp

第二新卒 10月1日入社

フィットネスクラブのスタッフ募集！

フィットネスクラブ「エスフォルタ」や、公共体育施設の体育館等に訪れる
お客様のサポートやフィットネス施設を円滑に運営する業務をお任せします。

職種名 【正社員】①ジムインストラクター②プールインストラクター③フロントスタッフ

仕事内容 店舗及び受託施設でのお客さまへのサポート業務、新規会員獲得、既存会員退会防止のための企画立案(具体的には、カウンセリング、お客さまにあったトレーニングメニューの作成)、施設の運営全般及び安全管理、プール監視

応募資格 【入社日】平成25年10月1日に入社できる方(既卒可)
【学歴】専門・短大卒以上
【歓迎条件】英会話できる方。スポーツ観戦や実践がお好きな方。
【優遇条件】経験者または健康運動指導士、健康運動実践指導者、栄養士、管理栄養士他、有資格者。

勤務地 ●東京、神奈川の『エスフォルタ』各店舗
六本木、渋谷、赤坂、市ヶ谷、水道橋、池袋、横浜
●受託先施設
新宿区、葛飾区、墨田区、品川区ほかの指定管理施設

勤務時間 6:30～23:30(シフト制)
※勤務地により営業時間が多少異なります

休日 週休2日制(シフト制)、有休、慶弔休暇

給与など 月給18万円～25万円
※経験を考慮し、当社規定により優遇致します。
※入社後3ヶ月は試用期間(契約社員)

待遇 昇給昇格査定年1回、通勤交通費全額支給、社会保険完備、残業手当別途支給、資格取得補助、制服貸与、当社フィットネスクラブ無料利用可、軽井沢や伊豆高原の保養施設など優待

研修制度 OJT、マナー研修、カウンセリング研修、スキルアップ研修

応募方法

WEBからの御登録をお願い致します。
※フィットネスジョブ応募ボタン「この仕事に応募する」より登録画面へ移動致します。

応募の際は【①ジムインストラクター②スイミングインストラクター③フロントスタッフ】どちらの職種を希望されるか明記してください。
ご応募いただきましたら、当社担当者より改めてご連絡をさせて頂きます。

●選考フロー(予定)●
説明会(7月下旬)→一次面接(8月上旬)→二次面接(8月中旬)→三次面接(8月下旬)→四次面接(9月上旬)→最終面接(9月中旬)

住友不動産エスフォルタ株式会社
〒163-0211 東京都新宿区西新宿2-6-1 新宿住友ビル11F 人事・総務部 担当:佐藤
TEL:03-5320-3462(受付時間 9:30～17:30) E-mail:recruit@esforta.co.jp HP:http://www.esforta.co.jp/
www.esforta.co.jp

求人 関西

フィットネスジョブアクセスNo. N7610A www.fitnessjob.jp

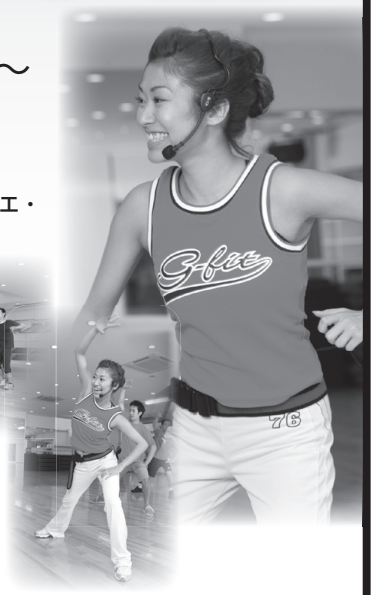
ザ・ビッグスポーツ関西地区 インストラクターオーディション開催！

日程 2013年7月18日(木) ①11:00～ ②15:00～

開催場所 スポーツクラブ ビッグ・エス大日
〒570-0003 大阪府守口市大日町 2-1-18 http://www.big-s.info/dainichi/

募集種目 ヨガ・ピラティス・ヒップホップ・ジャズ・フラダンス・ZUMBA・ベリーダンス・バレエ・エアロビクス・ステップ・ボクササイズ・リトモス・太極拳などジャンルは問いません

内容 書類審査・実技 ※各自音源をご持参ください



仕事内容 スタジオレッスン
勤務地 【大阪】 鶴見、江坂、くずは、大日、八尾、南茨木、深江、岸和田
【兵庫】 姫路 【和歌山】田辺・和歌山 【京都】 亀岡 など
勤務時間 応相談
給与など レッスンフィーは当社採用規定に準ずる。交通費は上限往復 1500 円まで支給
応募方法 下記必要事項を記入の上、メールにてご応募ください。また、履歴書（写真貼付）も別途ご郵送ください
郵送先：スポーツクラブ ビッグ・エス大日 三井宛
①経験ならびに現在指導施設 ②自己 PR
③オーディション希望種目（複数可） ④希望時間
※開催日にご参加が難しい場合は、別途お日にちを相談させて頂きますのでご連絡下さいませ

連絡先 スポーツクラブ ビッグ・エス大日 担当：三井 〒570-0003 大阪府守口市大日町 2-1-18 Mail:t-mitsui@bigsports.co.jp
※電話でのお問い合わせは受付しておりませんのでご了承ください

求人 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N7611A www.fitnessjob.jp

事業拡大、新規出店に伴いトレーナー（社員）・本社スタッフ大募集！

会社説明会のご案内

日　　程　2013年7月 6日（土）
午前11時～12時30分
場　　所　株式会社ハースコーポレーション
本社会議室
お申込み　WEBサイト（e-hearth.co.jp）の
お申込みフォーマットから
お願い致します。

職種名	【正社員】コンディショニングトレーナー
仕事内容	都内店舗での、弊社オリジナルメソッドによるマンツーマン指導
募集人員	若干名
応募資格	目標達成のためであれば努力をおしまない方 NCA認定コンディショニングトレーナー、NCA認定インストラクター歓迎
勤務地	都内
勤務時間	店舗営業時間　火～土　10：00～23：00（店舗によって異なります）
休日	日月及び、GW、夏季、年末年始休暇あり
給与など	当社規定による経験、能力考慮。資格給制度あり。
待遇	社会保険、雇用保険、個別指導賠償保険。交通費支給。 ユニホーム支給。弊社運営の講習会・講座受講料、物販に社割あり。
研修制度	研修期間（トレーニング期間）あり。研修後すぐに、現場に担当を持つことも可能です。
応募方法	履歴書(メールアドレス記入)、職務経歴書を下記までご郵送下さい。 書類選考の上、面接日時をご連絡いたします。

わたしたちのスタジオは、体調と体型を劇的に改善するオリジナルメソッドで、タレント、著名人、エグゼクティブを含む多くのお客様に支持されています。

本当の「カラダのプロ」を目指しませんか！

機能解剖学や運動生理学をベースにした最先端のコンディショニングメソッドに基づく指導を行っていただきます。3か月の集中指導、OJT、現場実習と、徹底したサポートで、やる気と能力のある方であれば、どなたでも必ず一人前になれます。お客様の喜ぶ顔が大好きな方、お客様の望む体を確実に作れるプロを目指したい方、将来店長・独立を目指したい方、お待ちしています！！

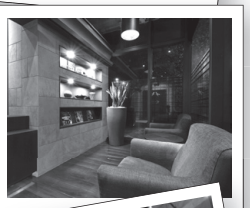
株式会社ハースコーポレーション　東京都世田谷区太子堂4-4-1 来るビル4F　TEL：03-5787-8169　Mail：info@e-hearth.co.jp　担当：有吉

求人 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N7612A www.fitnessjob.jp

新店オープンのためパーソナルトレーナー大量募集！

日本発！新スタイルの会員制プライベートジム「RIZAP」



募集要項

職種名	パーソナルトレーナー
仕事内容	トレーナー業務・カウンセリング・食事指導・顧客フォロー・予約管理など
募集人員	20名以上
勤務地	神宮前店、六本木店、新宿店、池袋・新宿2号店・銀座に新店オープン、他
勤務時間	7:00～23:00（実働8時間）シフト制
休日	週休2日制
給与など	時給900円～＋顧客管理手当（1セッション500円～）研修期間は時給850円 26歳トレーナーの場合／月給19万円+顧客管理手当+その他手当 ★正社員登用あり!月給14万円～32万円（経験・能力に応じて）★ご入会待ちのお客様多数!頑張れば頑張るほどインセンティブで稼げる環境です。
待遇	社会保険完備、交通費支給（規定内）、業務災害保険完備、インセンティブあり
研修制度	解剖学、運動学、生理学、栄養学およびお客様へのカウンセリング方法も学んで頂きます。トレーニング指導法も時間をかけて研修を行いますのでトレーナーとしてしっかり準備してから実務に入ることができます。 ※実務研修あり
応募方法	「FitnessJob」よりご応募ください。履歴書(写貼)および職務経歴書を下記連絡先まで送付ください。 ※契約先は 「グローバルメディカル研究所株式会社」となります。

応募資格

★パーソナルトレーナー経験者（未経験者も応相談）
★人と話すことが好きで、サポートしながら成長したい方
★お客様の目線に立ってアドバイス・指導の出来る方
★身体を動かすことやスポーツが好きな方
★目標を立て、それに向かって行動できる方
★外国人トレーナーも歓迎します！
★下記有資格者は大歓迎!!
▼参考資格例▼
NSCA-CPT、CSCS、JATI、
健康運動実践指導者、健康運動指導士、ACSM-HFIなど

グローバルメディカル研究所株式会社　〒169-0074　東京都新宿区北新宿2-21-1 新宿フロントタワー31F　TEL:03-5962-0041
URL:http://www.kenkoucorp.com　mail: recruit@rizap.jp

求人 東京・神奈川・埼玉・千葉 フィットネスジョブアクセスNo. N7614A www.fitnessjob.jp

女性歓迎! 加圧トレーナー募集

業務拡張に伴い、社員を大募集!

17年目を迎える加圧トレーニング専門店のスポーツジムコスモス。正しい食事と運動を通じてより多くの方に真の健康を提供し続けるのが私達の使命です。

仕事内容 加圧トレーニング・スロートレーニング指導、フロント業務、その他
募集人員 若干名
勤務地 溝の口店(神奈川県)・自由が丘店(東京都)・横浜店(神奈川県)・町田店(東京都)・中目黒店(東京都)・四谷店(東京都)・新規出店地(関東)・業務委託店舗(東京・埼玉・千葉・神奈川)
休日 祝祭日を含む月7日
勤務時間 勤務地によって異なります
給与など 当社規定による(200,000円)
待遇 加圧トレーニング資格取得可(費用は当社負担)、食事の勉強(食アドバイザー取得可能)
研修制度 あり
応募方法 電話連絡後、履歴書(写真貼付)を郵送して下さい。書類選考後に面接日をご連絡致します

加圧トレーニング資格を取得したい方、資格をお持ちで活動場所を開拓したい方は是非ご連絡ください。活動場所探しのお手伝いをさせて頂きます!
連絡先:営業部 篠原良治 044-811-3132

スポーツジムコスモス
〒213-0001川崎市高津区溝口1-12-5永原ビル3F TEL:044-811-3132
HP:http://www.kaatsu-cosmos.com mail:info@kaatsu-cosmos.com

求人 東京・埼玉・千葉・神奈川 フィットネスジョブアクセスNo. N7613A www.fitnessjob.jp

フィットネスジムトレーナー・介護予防指導員・プール監視員大募集!

~トレーナーも介護予防指導も兼務できる方大歓迎!~

公共施設での運営・管理・指導のお仕事です。あなたの経験をいかしてみませんか?

職種名 ①トレーニングジムスタッフ
②介護予防指導員
③専門職(管理栄養士・看護師・保健師・理学療法士)
④プール監視業務
仕事内容 ①トレーニング室の指導・運営・管理業務及び教室指導
②介護予防教室の指導
③介護予防教室の指導及びアセスメント
④プール監視業務(屋内・屋外)
募集人員 ①②③各若干名
④大募集
応募資格 ①フィットネス系資格及び指導経験者
②介護予防運動指導員(東京都健康長寿医療センター)・健康運動指導士
③各資格保持者
④18歳以上(警備業法に準ずる)
勤務地 ①江東区、所沢市、練馬区
②東京/西東京市、新宿区、東大和市、町田市、府中市(水中指導)他都内各所
千葉/浦安市、成田市
神奈川/平塚市、逗子市
③都内各所
④品川区、世田谷区、川崎市他
勤務時間 ①④8:30~22:00内で4~8時間(勤務地により異なる)
②③3時間程度(勤務地により異なる)
休日 ローテーション
給与など ①時給880円~1,100円(資格保持・経験者考慮)※研修期間850円
②1教室単価3,000円~6,000円(120分~180分)
③時給1,800円~3,000円
④時給900円~1,100円(日本赤十字社水上安全法保持者優遇)※研修期間850円
待遇 交通費実費支給(上限あり)
制服貸与
契約社員、正社員登用あり
研修制度 あり
応募方法 電話連絡後、面接を行います。

株式会社城西企業 東京都練馬区関町南1-12-4
TEL: 本社 03-3594-0597 担当:岡田
mali: info@josai.net http://www.josai.net

求人 東京 フィットネスジョブアクセスNo. N7616A www.fitnessjob.jp

業務拡大の為 男女トレーナー大募集!

経験活かすも新しく挑戦するのもあなた次第!
フィットネス指導経験者・加圧トレーナー・フリートレーナーも大歓迎!!

人に喜びを与える事の出来る価値ある仕事です。トレーニングスキルや知識を学びたい方、仲間、仕事を大切にし、責任感のある方、初心者も歓迎です。

職種名 トレーナー(正社員、アルバイト)
仕事内容 パーソナルトレーニング指導、コンディショニングストレッチ、その他カウンター業務等
応募資格 トレーニングに関する資格保有者優遇、未経験者も歓迎
勤務地 Oz池袋店:アルバイト
Oz馬込店:社員
勤務時間 営業時間内完全シフト制(平日11:00~21:00、土日祝10:00~20:00)
※アルバイトは時間内で応相談
土日勤務出来る方優遇
休日 週休2日(シフト制)、夏季休暇、年末年始休暇あり
給与など 【キャリア社員】220,000円以上(経験・能力による)
※中途社員・指導歴有無による
【新卒社員】180,000円以上
【アルバイト】時給1,000円~(研修期間850円)
待遇 研修制度あり、社会保険・厚生年金完備、交通費上限25,000円、指名料(例 池袋店 月額平均10,000円)、当社指定資格手当20,000円、加圧資格更新料全額支給(毎年)
研修制度 社員、アルバイト共に基本3か月間試用期間(経験・能力による)
応募方法 フィットネスジョブよりエントリーいただくか、電話連絡後、書類(履歴書・職務経歴書)をご郵送ください。後日ご連絡致します

加圧スタジオOz(Oz池袋店)
東京都豊島区西池袋1-38-5セイコービル2007 4F
TEL:03-6907-4265 担当・田中

求人 東京・神奈川・埼玉 フィットネスジョブアクセスNo. N7615A www.fitnessjob.jp

株式会社ジェイアール東日本スポーツ フィットネスクラブの最前線で接客・指導のサービスを提供するエキスパート社員大募集!

ジェイアール東日本スポーツが目指すのは、からだとココロの健康づくりに貢献する、元気で活き活きとした企業です。

職種名 フィットネスインストラクター(契約社員)
仕事内容 フィットネスクラブにおける接客・運動指導サービス業務
募集人員 事業拡大及び新規店舗開業につき大量募集(10名程度)
勤務地 (フィットネスクラブ)
四谷・戸田公園・大井町・大宮・赤羽・上野・池袋・東神奈川・亀戸・新宿・新規開業予定店舗
(女性専用スタジオ)
蒲田・川口・武蔵小金井・西川口・秋葉原
(フットサルクラブ)
蒲田・大井町・立川・八王子・大宮
勤務時間 変形労働時間制(週平均40時間以内)
休日 月8日以上、年間110日・年次有給休暇(初年度12日付与)
給与など 20万円以上
※経験等を考慮し優遇します
待遇 各種社会保険完備・通勤手当・(福利厚生)JR東日本グループカフェテリアプラン・表彰制度等・正社員登用制度あり
研修制度 新入社員研修・各種専門研修・コンプライアンス研修・接客・接遇研修
応募方法 フィットネスジョブよりお申し込み後、下記宛先まで履歴書・職務経歴書をご郵送ください。
※応募書類は返却いたしませんのでご了承ください。

株式会社ジェイアール東日本スポーツ
〒171-0021 東京都豊島区西池袋1-11-1 メトロポリタンプラザ17階
TEL:03-3980-8671(代) http://www.jresports.co.jp/
担当:総務部採用担当

求人 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N7618A www.fitnessjob.jp

パーソナルトレーナー募集

女性専用パーソナルトレーニングジム

スロートレーニングを中心としたパーソナルトレーニングジム。Body Repair aoyama では質の高い接客、ホスピタリティ精神を持った女性の健康的で美しい身体づくりをしていただける明るく前向きなスタッフを募集します。
※女性専用ジムのため、女性限定の募集となります。

職種名	パーソナルトレーナー
仕事内容	パーソナルトレーニング指導
募集人応	若干名
募資格	経験者優遇
勤務地	東京都港区青山
勤務時間	シフト制(実働8時間) 平日8:00～23:00 土日祝:10:00～20:00
休日	月8～9日、夏冬休暇各3日、有給休暇、慶事休暇
給与など	22万円～(研修期間19万円～) ※経験・能力に応じて決定
待遇	交通費上限3万円まで支給 各種社会保険完備 インセンティブ制度あり 年1回海外研修あり
研修制度	有り
応募方法	お電話またはメールにてご応募ください

Body Repair aoyama
TEL:03-5474-3131　mail:info@bodyrepair.jp
担当:木村

求人 滋賀・埼玉

フィットネスジョブアクセスNo. N7617A www.fitnessjob.jp

ホリデイスポーツクラブ 新店インストラクター大募集

【募集店舗】 ●埼玉県桶川市……11月開業予定
●滋賀県草津市……11月開業予定

【オーディション日程】 桶川店……8月中旬
草津店……8月中旬

募集項目	エアロビクス、ZUMBA、ヨガ、ステップ、ボクシングなど
採用の流れ	履歴書郵送→オーディション参加→合格発表→ガイドライン研修→デビュー
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。 折り返しオーディション1ヶ月前までにオーディション要項をお送りいたします。 ①オーディション応募項目　②勤務希望店舗　③出身養成コース ④指導歴と指導施設　⑤指導できるプログラム ⑥指導に関する考え方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)
報酬	3,000円～6,000円/レッスン1本あたり 昇給制度あり。能力、結果に応じ決定。
待遇	交通費支給、施設無料利用可能。各種研修手当あり 各種スキルアップセミナー開催

今後の募集：埼玉県深谷市、静岡県清水区に来年3月頃OPEN

株式会社 東祥 スポーツクラブ事業部
〒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9:00～18:00
担当:江口(エグチ)

求人 東京・埼玉・神奈川・千葉

フィットネスジョブアクセスNo. N7620A www.fitnessjob.jp

パーソナルトレーナー募集

女性トレーナーが多く、女性にも働きやすい職場です!
営業が苦手な方や未経験者の方でも安心のサポート体制
※高齢者運動指導者も同時募集

Great Shapeで活動するメリット
①大手スポーツクラブや個人宅、高齢者施設等 幅広い活動が可能!
②フリートレーナーの活動が認められていない店舗でも活動が可能。
③充実した研修制度!(パーソナルトレーナーコース、高齢者運動指導者コース)
④理学療法士や栄養士など他の分野の専門家と活動できる!

仕事内容	◆パーソナルトレーナー スポーツクラブ内、自宅出張、企業、高齢者施設での指導 ◆高齢者運動指導者 高齢者施設、コミュニティー、ご自宅、企業などでの指導
雇用形態	契約社員・業務委託 ※正社員登用あり
資格	自宅、企業などでの指導やGreat Shapeオリジナルレッスン、脳トレ、その他介護予防運動パーソナルトレーナー認定資格をお持ちの方(未取得の方は資格取得をサポートします。)、タバコを吸わない方
勤務地	東京、埼玉、神奈川、千葉
給与など	能力により決定
応募方法	メールまたは郵送にて履歴書(写真付)と職務経歴書をお送りください。(メールアドレスを必ず記載してください)追ってご連絡致します。

アルバイト同時募集!
スポーツクラブなどのジムスタッフやフロントスタッフ、企業体力測定会等のお仕事です。短時間(3時間～)からのお仕事です。未経験の方でもサービスマインドが高い方歓迎、しっかり事前研修を行ないます。この業界で働くことを希望される方には良い経験・チャンスが得られるお仕事です。

グローバルシステムズ株式会社 Great Shape事業部
〒108-0073　東京都港区三田3-4-9-501 リーラヒジリザカ
TEL: 03-5442-7707　E-mail:recruit@g-sys.co.jp

求人 関西

フィットネスジョブアクセスNo. N7619A www.fitnessjob.jp

セントラルスポーツ関西地区 インストラクターオーディション開催!!

★エアロビクス/ステップ/ヨガ/ダンス/ZUMBA/アクアビクス/オリエンタル系/その他★ ※平日昼・夜、土日勤務可能な方

日程	■8/4(日)18:00～20:00 セントラルフィットネスクラブ新大阪店 ■8/8(木)11:00～13:00 セントラルウェルネスクラブ住ノ江店
内容	書類審査・実技 ※各自音源をご持参下さい
参加費	無料
仕事内容	スタジオレッスン プールレッスン
勤務地	【京都】太秦 【兵庫】芦屋、西岡本、六甲道、ココエ尼崎 【大阪】都島、平野、新大阪、ゲートタワー、蒲生、四条畷、東香里、みなと
勤務時間	応相談
給与など	フィーは当社採用規定に準ずる。交通費は、全額支給
応募方法	下記必要事項を記入の上、フィットネスジョブもしくはメールにてご応募ください。また、履歴書(写真貼付)も別途ご郵送下さい。 ①経験ならびに現在の指導施設(現在当社で担当している方はメインクラブをご記入下さい) ②自己PR③オーディション希望種目(複数可)④希望日程

CENTRAL SPORTS

セントラルウェルネスクラブ住ノ江
〒559-0005　大阪府大阪市住之江区西住之江 1-1-21
mail: cw-suminoe@central.co.jp　担当:西田
※電話でのお問い合せは受付けておりませんので、ご了承くださいませ。

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。

求人 全国

フィットネスジョブアクセスNo. N7622A www.fitnessjob.jp

ティップネスは、パーソナルトレーナーを募集しています。

ティップネスでは、お客様の目的やライフスタイルに合わせた提案ができるトレーナーを募集致します。私たちと一緒に、お客様の人生を輝かせませんか。皆様のご応募お待ちしております。

募集形態 業務委託契約
職種名 パーソナルトレーナー
仕事内容 パーソナルトレーニング指導・加圧トレーニング指導
募集人員 各店舗ごと数名予定
応募資格 下記パーソナルトレーナー資格のいずれかを保有されている方
勤務地 ティップネス各店舗（東京・神奈川・埼玉・千葉）
勤務時間 応相談
給与など 売上歩合制（半年毎に見直しを行います）
※料金設定は店舗とご相談の上、決定となります。
応募方法 セッションご希望店舗ジムチーフ宛へ直接ご連絡ください。
※複数店舗での活動も可能です。各店舗の連絡先は当社ホームページ参照
http://www.tipness.co.jp/shop_info/
※ティップネス丸の内スタイルは契約形態および給与が異なります。詳しくは直接店舗にお問い合わせください。

カテゴリー	認定団体	認定資格
ジム パーソナル	NATA	ATC
	ACSM	HFS
	NSCA	CSCS/CPT
	NESTA	PFT
	NSPA	CPT
	AFAA	PFT/PT/FT
	JATI	ATI/AATI/SATI
	JHCA	HCAD/HC/FC
	(財)日本体育協会	FT/AT
	(財)健康体力づくり事業財団	健康運動指導士 健康運動実践指導者
スイム パーソナル	(財)日本水泳連盟	水泳指導員 等
	(社)日本スイミングクラブ協会	水泳教師 等
アクア パーソナル	JAFA	AQBI/AQI/AQT
	MIZUNOアクア	ゴールデンウェーブ認定
ピラティス パーソナル	STOTT	リフォーマー／マット認定
	PEAK	
	Pilates Method Alliance 加盟団体	
加圧	KA A TSU (加圧トレーニング)	准指導者 上級インストラクター 加圧インストラクター

※加圧トレーニングはKAATSU JAPAN 株式会社の商標登録です。
※加圧トレーニングはジムパーソナル資格保有も必須条件となります。

株式会社ティップネス 教育部 FITVIT DESK
〒108-0073 東京都港区三田3-4-10 リーラヒジリザカ
Tel:03-3769-8717

求人 大阪・静岡・東京・埼玉

フィットネスジョブアクセスNo. N7621A www.fitnessjob.jp

ティップネスの介護予防事業スタッフ募集

今注目の高齢者の健康をサポートするお仕事です！

高齢者がいつまでも自分らしくいきいきと過ごせるように、運動の指導や生活のアドバイスなどを行います。今後ますますニーズの高まる介護予防でスキルアップしませんか？

職種名 介護予防プログラム従事スタッフ【介護予防運動指導員、健康運動指導士、事務局スタッフ】
仕事内容 高齢者向け運動指導（集団）、体力測定、カウンセリングなど
募集人員 若干名
応募資格 【介護予防運動指導員、健康運動指導士】
それぞれの資格をお持ちの方
【事務局スタッフ】
介護予防運動指導員の資格保持者
勤務地 大阪府茨木市、大阪市、静岡県藤枝市、東京都、埼玉県
勤務時間 平日8:30-16:30の間で2h～3h
※東京都、埼玉県勤務の方は水、木曜働ける方歓迎
給与など 【介護予防運動指導員、健康運動指導士】
1,500円～2,500円／1h
【事務局スタッフ】
1,000円～／1h
研修制度 あり
応募方法 メールで連絡後、履歴書（写真付）・経歴書を送信または郵送してください。
弊社よりご連絡いたします。

ティップネス協業事業部 担当:成田・福井
〒108-0073 東京都港区三田3-4-10リーラヒジリザカ
TEL:03-3769-8704 FAX:03-3769-9333 Mail:kyogyo@tipness.co.jp

求人 神奈川・千葉

フィットネスジョブアクセスNo. N7624A www.fitnessjob.jp

正社員・アルバイト キッズインストラクター募集!

～明日を担う子供たちに自信を!!～

【子供たちの運動神経を高めるスクール】

職種名 キッズインストラクター
仕事内容 キッズトレーニングの指導（走り方、ドッジボール、ダンスetc.）
募集人員 数名
応募資格 特になし
※陸上・球技全般・ダンス経験者優遇!
勤務地 横浜市内都筑区、神奈川区内
※千葉県船橋市出店予定
勤務時間 正社員:勤務シフトによる
アルバイト:15:00～18:00（コアタイム）
給与など 正社員:193,300円～
アルバイト:時給1,000円～
休日 正社員:年間114日
待遇 交通費支給
※当社規定による
研修制度 自社独自の研修あり
応募方法 メールにて連絡後、写真付き履歴書・職務経歴書をご郵送ください。
その他 社員登用制度あり

GODAIゴールデンキッズ
株式会社 神自（しんじ）
担当:森山 TEL:045-590-3321
〒224-0003 横浜市都筑区中川中央2-7-1 港北minamo4F
mail:moriyama.ms@godai.gr.jp www.godai.gr.jp/gk

求人 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N7623A www.fitnessjob.jp

エグゼクティブのための高級会員制スパ キッズ対象スクールスイミングコーチ募集

日常を離れ、アーバンライフを満喫、心からのリラクゼーションが疲れを忘れさせてくれる。ヒルズスパはエグゼクティブのための高級会員制スパです。またキッズ対象のスイミングスクールは少人数制によるきめ細やかな指導でご好評を得ています。

職種 スイミングコーチ（キッズ対象スイミングスクール指導）
正社員・契約社員
募集形態 若干名
募集人員 8:30-20:00（シフト制）
勤務時間 年間108日（公休制）、有給・慶弔・特別休暇制度あり
休日
給与など 月額18万円以上
（※経験、能力を考慮の上優遇）
待遇 賞2、通勤手当（月額10万円迄）、食事手当（月額7,000円）、社会保険完備、福利厚生補助金制度、ベネフィット制度（全国契約レジャー施設、契約宿泊施設、カルチャースクール等）
研修制度 業務内容に応じた研修制度あり
応募方法 「履歴書（写真貼付）」、「職務経歴書」を下記連絡先にご郵送ください。書類選考の上後日連絡致します。
※送付いただいた書類は返送致しませんのであらかじめご了承下さい。
※ご応募に関する機密は守秘し、採用以外の用途では一切使用致しません。
勤務地 ①港区六本木（六本木ヒルズスパ）②港区元麻布（元麻布ヒルズスパ）③港区六本木（アークヒルズスパ）④港区六本木（ヒルズスパ仙石山）
応募資格 スイミング指導経験者
※英会話の出来る方は優遇
仕事内容 スクール指導（ベビー～小学生）・プールガード・各種イベント実施・事務局業務（電話対応・事務作業）

HILLS SPA
株式会社森ビルホスピタリティコーポレーション
〒106-6151 港区六本木6-10-1六本木ヒルズ森タワー私書箱7号
TEL:03-6406-6070 http://www.hillsspa.com 担当:クラブ事業部人事採用担当

求人 東京・埼玉・千葉・福岡・東海 フィットネスジョブアクセスNo. N7626A www.fitnessjob.jp

『美人スタジオ』インストラクター大募集

マグマスパスタジオOPEN、ホットスタジオ事業拡大に伴い、活躍していただけるインストラクターを大募集します。

体を芯から温めて美しく健康なれるホットスタジオ、マグマスパスタジオがOPENしました。スタジオにいるだけで美しく健康になれる場所で、自分磨きもしながら、経験と能力を活かしてみませんか?

職種名 ①マグマスパスタジオインストラクター、加温スタジオインストラクター(ヨガ、ピラティス、その他グループ指導ができる方)
②常温スタジオインストラクター(オールジャンル)
募集人員 必要数
勤務地 NAS芦花公園、NAS南船橋、NAS福岡大橋、NAS東大宮、NAS稲毛海岸、NAS勝田台、他
応募方法 ①フィットネスジョブよりご応募下さい
選考方法 ②サイトよりご応募後3日以内に履歴書、全身写真をご送付下さい。※応募書類の 返却は致しませんのでご了承下さい
③面接(書類選考合格者にご連絡いたします)
合格の方はマグマ研修またはホット研修およびプログラム研修(合計約3時間程度)を経てレッスンを持っていただきます。
※別途プログラム研修を受けていただく場合もあります。

SPORTS CLUB NAS

スポーツクラブNAS株式会社 営業人事部
受付係(担当:樋口) http://www.nas-club.co.jp/
〒135-0063東京都江東区有明3-7-18 有明セントラルタワー8階

求人 東京 フィットネスジョブアクセスNo. N7625A www.fitnessjob.jp

(株)ストロングス運営の【SLOW-STYLE GYM】

パーソナル・トレーナー募集!

※正社員の募集です ★経験者優遇

数多くのトップ・アスリートやモデルのコンディショニングを務めてきた大川代表率いるストロングス。スロースタイルジムは、「スロートレーニング」を専門とするジムで、研修も充実しており、トレーナーとして経験の浅い方でも安心して入社できます。成績優秀者は、当社が運営する米国フロリダ州のジムでの研修もあり、可能性は無限大です。

募集職種 パーソナルトレーナー
仕事内容 パーソナルトレーニング及び会員様のトレーニングサポート
募集人員 トレーナー2〜4名
応募資格 トレーナー25歳まで
※本物のスロートレーニング、プロのトレーナーを目指している方。
勤務地 スロースタイルジム
(ザ・プリンスさくらタワー内:最寄り駅/JR品川駅)
勤務時間 6:00〜22:00の間でシフト制
休日 週休2日(有給休暇有)
給与など 正社員:20万円以上
(当社トレーナー査定項目により基本給を決定)
研修期間(3ヶ月予定)は試用期間とし、その後正社員へ移行となります
待遇 社会保険完備、住宅手当、通勤手当有
研修制度 採用後の初任研修・業務成績優秀社員対象の海外研修あり
応募方法 履歴書を下記までご郵送下さい

SLOW-STYLE GYM powered by STRONG-S

株式会社ストロングス
〒107-0062東京都港区南青山7-13-5 南青山リージェンシー201
SSGスタッフ採用係 TEL:03-5469-3091
URL:http://www.slowstylegym.com/ E-Mail:info@strong-s.com

求人 東京・神奈川 フィットネスジョブアクセスNo. N7628A www.fitnessjob.jp

新規事業の店舗オープニングスタッフ【正社員】を大募集!! ※未経験者歓迎

☆現役・熟練トレーナー多数活躍中!!
☆【未経験者積極採用】充実の研修で未経験でも大丈夫!!
☆もちろん、経験者もトレーナー業界で培った知識・経験を活かせます!!

ホットヨガスタジオLAVAを運営するベンチャーバンクが、アメリカで大流行の“ファンクショナルトレーニング専門ジム”をオープン! 経験に応じて、トレーニング内容や新しいプログラムの作成もお任せ! 店舗責任者として、店舗運営や人材育成等の経営面にも携わっていただきたいと思います!!

職種名 ファンクショナルトレーニング専門ジムのオープニングスタッフ(トレーナー)【正社員】
仕事内容 弊社が新設するファンクショナルトレーニング専門ジムの運営スタッフ。主にトレーナー。
募集人員 10名程度※女性の応募歓迎!
勤務地 横浜市・東京都
勤務時間 6:30〜23:00/実働8時間/シフト制
休日 週休2日制/8〜10日/シフト制 リフレッシュ休暇年5日、慶弔、有給、産休育休、年間休日105日以上
給与など 19万円〜30万円(試用期間3ヶ月間あり 給与19万円)
待遇 業績賞与あり、各種社会保険完備、交通費全額支給、住宅手当/月2万円(当社規定による)、時間外手当・役職手当あり、契約保養施設利用可など
研修制度 入社後、研修あり
応募方法 Fitness Job応募ボタンよりご応募ください。

Venture Bank

株式会社ベンチャーバンク
担当:寺田、今村
TEL:03-5469-0171

求人 東京 フィットネスジョブアクセスNo. N7627A www.fitnessjob.jp

150以上のメディアに取り上げられ、現在も取材殺到中!
日本初 インドアサイクル専門店 FEEL CYCLE(銀座)

正社員・スタジオインストラクター大募集!!

※未経験者歓迎

NYで大人気の新型・新感覚のサウンドフィットネスクラブをイメージしたダウンライトの照明の中、大音量の音楽に合わせてレッスンします。

FEEL CYCLE 検索
FEEL CYCLEについて、詳しくは、WEBへ!

オープニングスタッフのため、店長やトレーナーなどへキャリアアップし、コアメンバーとして活躍できる環境があります!今年中に5店舗のオープンを予定!

職種名 スタジオインストラクター(正社員)
仕事内容 6種類のプログラムと様々なジャンルの音楽を組み合わせた、豊富なレッスンメニューの提供。店舗運営・管理業務。
勤務地 東京都中央区銀座
勤務時間 6:30〜23:30(実働5〜8h)
●シフト例/6:30〜15:30、14:30〜23:30
休日 週休2日制(月8〜10日/シフト制)。年末年始、リフレッシュ休暇(年5日)、慶弔、有給
給与など 月給19万円〜30万円
※経験・能力・前給を考慮します
待遇 業績賞与、社会保険完備、交通費全額支給、住宅手当/月2万円(当社規定による)、時間外手当、役職手当、契約保養施設利用可など、産休・育休・介護休暇
応募方法 Fitness Jobよりご応募ください。または電話連絡のうえ、履歴書をお送りください。

Sound Fitness FEEL CYCLE From New York

株式会社ベンチャーバンク
〒150-0011 東京都渋谷区東1-32-12 渋谷プロパティー東急ビル4F
TEL:03-5469-0171

求人 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N7630A www.fitnessjob.jp

高級フィットネスクラブで心溢れる"おもてなし"を 2013年1月フィットネスクラブ広尾 ガーデンヒルズスタジオOPEN!

広尾にある当クラブでフロントスタッフ、ジムスタッフとして サービスのプロフェッショナルを目指す方を募集しています。

私たちはお客様の目的達成のお手伝いだけでなく、お客様への"おもてなし"をサービスとして提供しています。お客様にとって心地よい環境をつくりあげるとともに自身の更なるキャリアアップを目指しませんか?

募集職種	クラブ運営スタッフ(フロントスタッフ、ジムスタッフ) ①社員・契約社員 ②アルバイト
仕事内容	■フィットネススタッフ・運動指導・スタジオレッスン・お客様へのサポート等 ■フロントスタッフ・受付・事務・新規会員獲得・お客様へのおもてなし等
募集人員	若干名
応募資格	専門卒以上　35歳位まで 未経験者・新卒者歓迎・異業種歓迎
勤務地	フィットネスクラブ広尾(日比谷線広尾駅徒歩2分) フィットネスクラブ広尾ガーデンヒルズスタジオ(日比谷線広尾駅徒歩3分)
勤務時間	①週休2日(その他、年末年始・有給休暇・慶弔休暇等)、1日の平均実労時間8時間 ②週3日以上、1日5時間以上
給与など	①月給18万円～(経験・能力に応じる、試用期間・契約社員期間は時給制) ☆入社2年目正社員給与例:27万円+賞与年2回 ②時給900円～(研修期間は時給900円)
待遇	各種社会保険完備(社員・契約社員)、交通費支給、PT手当、レッスン手当、英語手当、制服貸与、施設利用無料、その他
応募方法	FitnessJobよりご応募ください。または、下記に履歴書および職務経歴書をご郵送下さい。書類審査の上、ご連絡致します。

FITNESS CLUB HIROO

フィットネスクラブ広尾
〒150-0012 東京都渋谷区広尾5-7-35
広尾コンプレックスビル2・3・4F　担当:「NEXT」採用担当
mail:saiyou@fitness-hiroo.com TEL:03-5448-9970

求人 東京・神奈川

フィットネスジョブアクセスNo. N7629A www.fitnessjob.jp

シニアヨガインストラクター【新規出店につき大募集!】

フィットネス感覚のリハビリ専門デイサービス「ゆずりは」でのお仕事です。20～30代が多数活躍中!

有資格者や専門知識のある現場スタッフが開発したプログラムに沿って、お客様自身が元々持っている力を高めるトレーニングをしていただきます。「ゆずりは」は、『介護を必要としない体』を作ることを目的としています。
お客様からも大変ご好評をいただいており、今年の8月に13店舗目を西国分寺にオープンすることが決まりました。更に9月以降も新規出店を予定しています。食事・入浴介助はありません。『気軽に運動を楽しみたい!』そんな元気な高齢者の方々のサポートをお願いします。

職種名	【正社員】高齢者シニアヨガインストラクター
募集人員	若干名
応募資格	何らかの運動指導経験のある方(経験年数・運動種類は問いません)
勤務地	新規開業店舗及び既存店舗(世田谷区、杉並区、足立区、国分寺市、調布市、三鷹市、府中市、川崎市、横浜市等)
勤務時間	8:30～17:30
休日	完全週休2日制(土日)、夏季、年末年、GW、有給、慶忌休暇
給与	月給18万5,000円～(経験・能力等考慮の上、加給優遇)
待遇	昇給(年2回の査定)、業績報奨金(年1回・業績による)、社会保険完備、通勤、住宅、時間外手当、全国契約保養施設利用可など
応募方法	Fitness Job応募ボタンよりご応募下さい。

※施設長(正社員)も同時募集!
【無資格・未経験歓迎・土日休】
施設の運営やマネージメント等
月給21万5,000円～30万2,000円

ゆずりは

株式会社ベンチャーバンク
ゆずりは事業部
〒150-0011　東京都渋谷区東1-32-12
渋谷プロパティータワー2F(旧:渋谷プロパティ東急ビル)
TEL:03-5469-2020 E-mail:saiyo@rf-yuzuriha.com
担当者:ゆずりは事業部 塩地

Coach's dilemma

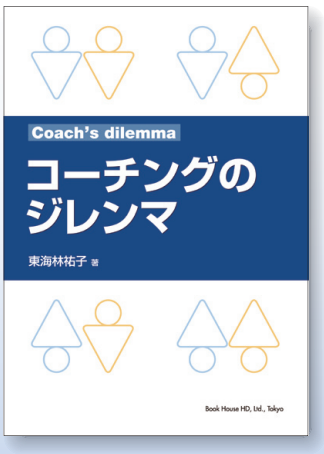
コーチングのジレンマ

待望の続編

東海林祐子 著 (TOKAIRIN Yuko)
慶應義塾大学総合政策学部専任講師

定価:**2,100**円(税込)　B5判 168ページ　2013年7月1日発売

高校ハンドボール部で全国優勝に導いた著者だが、過去には厳しい指導により選手の気持ちが離れてしまうという経験があった。選手と指導者、あるいは選手同士といったそれぞれの立場で生じるジレンマ。どのような解決策があるのか、ゲーム理論でいう「囚人のジレンマ」をモデルとして考えていく。今回は、さまざまなスポーツの指導者へのインタビューのほか、NGOや企業でどのようにコミュニケーションをうながしていくかという具体例を取り上げており、組織論、組織改革のヒントにもなる。『スポーツコミュニケーション』の待望の続編。



▼お問い合わせ・ご注文は直接下記まで
ブックハウス・エイチディ
〒164-8604　東京都中野区弥生町1-30-17
電話 03-3372-6251
FAX 03-3372-6250
e-mail bhhd@mxd.mesh.ne.jp
http://www.bookhousehd.com/

SWIMMING 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
楽しく泳ぐための情報が満載!

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
購読料 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

求人 東京 フィットネスジョブアクセス No. N7632A www.fitnessjob.jp

女性歓迎!! 業務拡大の為、加圧に興味ある方大募集 正社員・フリースタッフ募集

2月にオープンしたばかりの綺麗なスタジオです。元気でスポーツ好きな方募集してます!

職種名 加圧インストラクター◎女性歓迎
仕事内容 トレーナー補助・電話応対・顧客スケジュール管理　クライアント運動指導
募集人員 若干名
応募資格 加圧インストラクター・ヨガ資格所有者歓迎
勤務地 江東区大島
勤務時間 10:00〜21:00(シフト有り)
休日 週休2日(変動制)、年末年始、お盆
給与など 資格者フリースタッフ時給:1,000円〜 正社員:有資格者20万円〜 資格なし16万円〜 トレーニング指導経験者優遇!
待遇 交通費支給
研修制度 あり
応募方法 電話連絡後、履歴書(写真貼付)を郵送してください。書類選考後に面接をご連絡します。

加圧スタジオ　POLUM(ポルム) TEL:03-5628-1179
〒136-0072 東京都江東区大島2-3-14　東洋産業ビル4F

求人 東京・大阪・神戸・京都 フィットネスジョブアクセス No. N7631A www.fitnessjob.jp

インストラクター募集！(ヨガ・ピラティス) 正社員 梅田・三宮・高槻・京都・天王寺・東京都内多数

一流を目指すなら、研修に定評のある当社へ！

ヨガプラス
http://www.yoga-plus.jp/

ピラティススタイル
http://www.pilatesstyle.jp/

募集地域　東京 / 大阪 / 神戸 / 京都
応募方法　履歴書を下記まで郵送ください。

フリーインストラクターも同時募集！

株式会社ぜん 〒150-0041　東京都渋谷区神南1−5−15　メイジハイツ3階A号室
TEL 03-6455-0241　E-mail saiyou@zen-jp.info（採用担当）

求人 東京 フィットネスジョブアクセス No. N7634A www.fitnessjob.jp

事業拡大のためジムトレーナー、介護予防教室の運動指導員大募集!!

職種名 A トレーニングルームトレーナー B 介護予防教室の運動指導員【①正社員②パート】
応募資格 Aグループレッスン指導経験者B健康運動指導士、健康運動実践指導者、介護予防指導員等の資格保持者、もしくは取得見込みの方、または運動指導系関連資格をお持ちの方 ※A・B共に対応できる方優遇
勤務時間 ①シフト制②1日4H以上、週3〜5日
休日 ①週休二日制、年間休日数:110日、夏季冬季休暇有
給与など ①18万円〜/月 ②900円〜1,400円/時間
待遇 ①②交通費支給(上限5万円)、各種保険、確定拠出年金
応募方法 フィットネスジョブもしくは電話にてご連絡の上、履歴書・職務経歴書をご送付ください

東京・湖聖会 Koseikai Tokyo **医療法人社団湖聖会** 担当:原田
〒104-0061東京都中央区銀座7-13-15銀座医院内
TEL:03-3542-2660　http://koseikai-tokyo.com/(法人HP)
http://www.toratopia.com/(芝地区港区立いきいきプラザHP)

求人 東京 フィットネスジョブアクセス No. N7633A www.fitnessjob.jp

2013年8月、「ビューティー・サロンプログラム」スタート! サロンプロジェクトのオープニングスタッフを募集します。

募集形態 業務委託(フリーランス)
募集職種 ①骨盤調整②アロマストレッチ(アロマの資格があれば尚可)③ヨーガ&ピラティス④ストレッチ⑤ランニング⑥その他、コンディショニング系プログラム ＊少人数グループ指導とプライベート指導の両方出来る方大募集!
勤務地 都内大型スポーツクラブ「ビューティーサロン」エリア内(渋谷区、目黒区、世田谷区)
勤務時間 平日週1日4時間以上、土日いずれか週1日4時間、計週2日8時間以上の方優先
待遇 接客&コミュニケーション能力重視。指導経験・取得資格に基づき応相談
応募方法 Eメールにて、①ご希望職種②氏名③年齢④住所⑤電話番号(日中連絡が取れる電話番号)を記載しご連絡願います。追って、弊社担当者よりご連絡をいたします。

株式会社Bon22(ボン・ヴァン・ドゥ) TEL:03-6455-0612
〒107-0061 東京都港区北青山2-7-26　mail:info@bon22.co.jp 担当:内田

求人 神奈川 フィットネスジョブアクセス No. N7636A www.fitnessjob.jp

ご高齢者の方々の健康を支える 運動指導員(インストラクター)大募集!!

仕事内容 集団体操指導・個別リハビリ補助・プログラムの立案・送迎
応募資格 健康運動指導士優遇、要普通自動車運転免許
勤務地 デイサービスセンター　リ・ボーン反町・大口妙蓮寺
勤務時間 8:30〜17:30(休憩1時間)
休日 正社員:完全週休2日制(日曜日・他1日)、夏期・年末年始・有給休暇有り
給与など 正社員:月給17万5000円以上(最低賃金)※指導経験者優遇 ※研修期間後昇給 アルバイト・パート:時給900円以上 ※研修期間　時給850円 賞与　年2回
待遇 社保完備、労災・雇用保険有、交通費支給、契約保養所有
研修制度 電話連絡の上、履歴書をご持参下さい。
応募方法

株式会社コンディショニング・プロ TEL:045-534-4115 担当:道脇
〒221-0841 神奈川県横浜市神奈川区松本町3-21-7メゾンシャングリラ302B
Mail:michiwaki@tbz.t-com.ne.jp　HP:http://conditioning-pro.jp/reborn/

求人 東京 フィットネスジョブアクセス No. N7635A www.fitnessjob.jp

プログラム大幅改編につきインストラクター大募集! 会員様に元気を与えられるパワフルな人材を求めています!

初心者から愛好家まで誰もが気軽に楽しめる内容を提供し、ダイセンとインストラクターがお客様の健康づくりに一緒になって取り組むレッスンを提供して頂きます。
また、あなたが身に着けた能力を最大限に引き出せるレッスンも魅力です。

オーディション日時 8月上旬 ※日程等の詳細はお問い合わせください。
会場 ダイセンスポーツクラブ西尾 ※駐車場完備(勤務地も同じ)
勤務時間 応相談
募集人数 若干名
レッスンフィー 契約時に決定
職種名 スタジオインストラクター(プログラム全般)、アクアインストラクター
応募方法 まずは、お電話またはメールにてご応募ください。※詳細は電話・メールにてご案内します。

FITNESS&SPA ダイセンスポーツクラブ西尾
〒444-0877 愛知県西尾市山下町東八幡山32-1 HP:http://www.daisen-g.com/
TEL:0563-55-0607 mail:info-daisensc.nisio@daisen-g.com　採用担当:牧

求人 東京 フィットネスジョブアクセス No. N7638A www.fitnessjob.jp

スタジオインストラクターオーディション開催!! キッズダンス指導経験者も募集中!

カテゴリー エアロビクス、アクアビクス、ステップ、zumba、ボクササイズ、各種ダンス、ヨーガ、ピラティス、骨盤系エクササイズ、太極拳、その他オリジナルプログラム
開催日程 7月22日(月)
応募資格 指導経験2年以上
勤務地 東京マリン江北フィットネス、他
給与など 当社規定による
締め切り 7月13日(土)到着分
応募方法 履歴書に必要事項を記入し、写真を添付の上、下記連絡先までご送付ください。
【履歴書への記入事項】
・指導可能カテゴリー(複数可)
・指導可能な曜日、時間帯
・希望レッスンフィー
＊ご応募後、こちらからオーディション詳細をメールでご連絡します。メールアドレスの記載と、下記アドレスの受信設定をお願いします。

東京マリン swimming & fitness **株式会社ティー・エム・エンタープライズ**
東京マリン江北フィットネス　〒123-0872東京都足立区1-33-22
TEL:03-3898-1211(受付時間9:30〜18:30/月曜休館)
E-mail:info-kouhoku@tokyo-marine.net　担当:渡辺

求人 神奈川 フィットネスジョブアクセス No. N7637A www.fitnessjob.jp

フィットネスクラブ社員スタッフ募集

ライフティックは、「運動と楽しみを創造する事」・「皆様方の笑顔を創造する事」を目指しています。明るく元気な方、長期をお考えの方歓迎です!
★スイミングスタッフも同時募集中!

募集形態 嘱託社員 ※正社員登用あり
募集人員 若干名 女性歓迎
勤務時間 シフト制　1日実働8時間
休日 週休2日、その他会社の指定する日(9日間)
勤務地 平塚
仕事内容 ジム、スタジオ、フロント業務他
給与など 17万円〜
待遇 社会保険加入、交通費当社規程により支給、有給休暇初年度10日間
研修制度 入社後、研修あり
応募方法 フィットネスジョブまたはお電話にてご応募下さい。

神奈中フィットネスクラブライフティック平塚
(株式会社クリエイトL&S) 担当:岩永 TEL:0463-24-1010
〒254-0034 神奈川県平塚市宝町10-4 スポーツプラザ神奈中ビル4階

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。

求人 東京 フィットネスジョブアクセス No. N7640A www.fitnessjob.jp

ヒロミがオーナーを務める STUDIO51.5スタッフ大募集!!

やる気のある方、大歓迎!! TEAM51.5 の一員になってみませんか?

募集形態	正社員、アルバイト・パート
職種	①パーソナルトレーナー ②受付
勤務時間	9:30〜21:30でシフト制
休日	土、日曜、祭日 勤務可能な方優遇
給与など	当社規定による(経験・指導力考慮)
待遇	交通費支給
研修制度	研修期間あり
応募方法	電話またはメール連絡してください。その後、面接(履歴書持参)致します。※履歴書には希望勤務地をご記入下さい。
勤務地	恵比寿、二子玉川、代官山
資格など	各指導資格を有する方(NSCA、JAFAなど)、ヨガ・ピラティス等の指導経験のある方歓迎
仕事内容	①パーソナルトレーニング指導 ②受付・手続き業務、電話対応、パソコン入力など

Body Conscious STUDIO 51.5
〒150-0033 東京都渋谷区猿楽町17-10アスロニアヴィレッジ1F 担当:代官山店 大舘
TEL:03-5428-2014 mail:st515daikanyama@at.wakwak.com

求人 埼玉 フィットネスジョブアクセス No. N7639A www.fitnessjob.jp

急募!トレーニング室責任者候補 その他

全国各地で公共施設の運営管理を展開する当社で、皆さんのキャリアを活かしませんか?

職種名	①トレーニング室責任者候補 ②トレーナー③プール監視員
仕事内容	トレーニング室の運営管理、利用者への指導、各種教室の実施、イベント企画提案実施 他
応募資格	①スポーツ施設での運営管理、トレーナー、レッスン指導経験者。健康運動指導士、パーソナルトレーナー等の資格保有者優遇②、③未経験者歓迎
勤務地	埼玉県朝霞市内公共スポーツ施設(車通勤可)
勤務時間	8:30〜22:30の間でシフト制
休日	4週8休の変形労働時間制(②は曜日、時間応相談)
給与など	①月収18〜23万円②、③時給800〜900円以上(※土日祝および17:00以降は時給50円UP)
待遇	職務手当、交通費支給、制服貸与、社会保険完備、各種研修制度、その他 ※①正社員への登用有り
応募方法	まずはメールもしくはお電話でご連絡ください。

Fun Space株式会社
〒351-0033 埼玉県朝霞市大字浜崎27 担当:細谷 mail: hosoya@funspace.co.jp

求人 東京 フィットネスジョブアクセス No. N7642A www.fitnessjob.jp

一流を目指す有資格トレーナー募集!

普通のクラブとは違った、社会・地域貢献度の高いお仕事です。
プロとして成長できる新しい環境が待っています。

職種名	運動指導員、トレーナー、パーソナルトレーナー、理学療法士、鍼灸師、柔道整復師、作業療法士
募集人員	若干名
勤務地	東京都練馬区立体育館(光が丘、上石神井、平和台、大泉学園町、谷原)トレーニング室
勤務時間	シフト交代制 8:30〜16:00/14:45〜22:00
休日	非定例日:週当たり2日
給与など	【正社員・契約社員】基本給170,000円〜 【アルバイト・パート】時給1,000円〜
応募方法	電話連絡の上、履歴書を郵送、もしくはメールにてエントリーシート(※ホームページ参照)を送付してください

NPO法人ヘルスプランニング
〒177-0041 東京都練馬区石神井町4-6-14 TEL:03-6767-1499 担当:渡辺
HP:http://www.healthplanning-npo.com mail:entry@healthplanning-npo.com

求人 神奈川 フィットネスジョブアクセス No. N7641A www.fitnessjob.jp

スタジオインストラクター、ジムスタッフ、フロントスタッフ募集

週一回からでもOK! 一日4時間〜でもOKです。
4月にリニューアルした店舗で楽しく働きましょう! 元気で明るいスタッフ募集です。未経験でも可

職種名	リニューアルにつきスタジオインストラクター、ジムスタッフ、フロントスタッフを募集
仕事内容	スタジオインストラクター業務 ジムスタッフ業務 フロントスタッフ業務
募集人員	5名〜
勤務地	横浜市中区本牧原14-1 2階 VIVO本牧
勤務時間	9:00〜23:00で応相談
休日	応相談
給与など	【ジムスタッフ】時給900円〜 【フロントスタッフ】時給900円〜 【スタジオインストラクター】3,500円〜
待遇	車通勤OK、施設利用可
研修制度	あり
応募方法	お電話の上、履歴書を持参してください。

VIVO本牧 TEL:045-628-1581 担当:鈴木
〒231-0821 横浜市中区本牧原14-1本牧6番街2階

フィットネス業界 No.1
求人・資格情報サイト
Fitness Job
2013年7月下旬※
リニューアル!
検索 フィットネスジョブ
www.fitnessjob.jp
株式会社クラブビジネスジャパン
〒150-0045 東京都渋谷区神泉町20-25神泉QSビル8F
☎03-5459-2841 ✉info@fitnessclub.jp
※リニューアル時期に関しましては、予告なく変更になる場合がございます。

求人 東京 フィットネスジョブアクセス No. N7643A www.fitnessjob.jp

ジムトレーナー・スタジオインストラクター(子供向け)大募集!

地域に密着したアットホームなスポーツクラブです。是非、当クラブで貴方の力を発揮してください!!

職種名	ジムトレーナー	スタジオインストラクター
仕事内容	トレーニングジム内での指導	子供向けプログラム、チアダンス、ダンス、バレエなど
勤務時間	(月〜金)9:30〜14:00	時間応相談
給与など	900円以上/時給 経験者優遇	2,500円以上/1レッスン 経験者優遇
勤務地	東急池上線 池上駅 徒歩10分 マイスポーツ久ヶ原	
休日	日曜・祝日 他当社カレンダー	
待遇	交通費支給(1日800円迄)	
募集人員	若干名	
応募方法	下記連絡先、採用担当者宛にお電話にてご連絡ください。後日面接日を決定いたします。	

株式会社久ヶ原スポーツクラブ
〒146-0085 東京都大田区久が原5-12-8 担当:採用担当係
TEL:03-3751-8193 http://www.mysports.jp/index.html

求人 東京・千葉・埼玉 フィットネスジョブアクセス No. N7643A www.fitnessjob.jp

スタジオ・アクアインストラクター大募集

明るく!楽しく!元気よく!ユアーであなたのスキルを活かしませんか!!

オーディション日時	A:7/21(日)18:00〜22:00 B:7/28(日)18:00〜22:00 C:8/4(日) 18:00〜22:00
会場	南流山店
職種名	スタジオ・アクアインストラクター(オールジャンル)
勤務地	東京都(船堀店)、千葉県(我孫子店・習志野店・新松戸店・南流山店・北国分店)、埼玉県(蕨店)
給与など	当社規定による
待遇	交通費全額支給
応募方法	A〜Cの希望のオーディション日時を選び、お電話にてお申し込み・お問い合わせ下さい。エントリー後、オーディションの詳細について追ってご連絡差し上げます。

スパ&スポーツユアー我孫子
TEL:04-7183-0505 担当:渡邊

養成 九州

フィットネスジョブアクセスNo. N7644Y www.fitnessjob.jp

九州エリア第4期　養成コース 開講決定！

THD,Japan 公認

認定カキラリスト養成コース 2013年度

7月15日（月）～8月20日（火）

《13日間・全98時間》　会場：福岡市中央区内

全国400施設以上でカキラを導入、1年間で、のべ受講者が47万人の規模まで広がっています。集客率の高いクラスでは、1レッスン100名を超えるクラスも出るなど、大注目・人気の高いプログラムです！高齢者指導、機能改善指導に必ず役に立ちます！

KaQiLa～カキラ～ を通して、
今まで以上にたくさんの方々に喜ばれます。
私たちとぜひ一緒に学びましょう！

KaQiLa ～カキラ～

資料請求受付中

THD,Japan 日本総合健康指導協会　東京オフィス TEL.03-3568-2010　大阪オフィス TEL.06-6399-4170

ろっ骨エクササイズ KaQiLa～カキラ～公式サイト　http://www.kaqila.com/　カキラ　検索

さあ、次の自分へ！

NEXT 養成

応援します！
スキルアップ

TRX®

トレーニングコース開催！

画期的なファンクショナルトレーニングツールを使いこなしたい方必見

継続教育単位　NSCAジャパン、JATI, JAFA

スポーツ医学コースが登場！

サスペンショントレーニング コース（STC）

この1日コースではTRX®サスペンショントレーニングの自体重を負荷として用いたエクササイズを、より安全に効果的にトレーニングプログラムに取り入れるための方法を学ぶことができます。

時　間　1日8時間
開催地　東京、名古屋、大阪、福岡にて随時開催　その他全国各地でも開催中!
参加費　55,000円（TRX®サスペンショントレーナープロキット付き）
　　40,000円（コース受講のみ）

スポーツ医学サスペンショントレーニングコース（SMSTC）

※TRXのアドバンスコース。受講にはSTCまたはGSTCの受講が必須です。
このコースの目的は、理学療法、健康、フィットネスに従事する方が、TRX®サスペンショントレーナー™を日ごろの事業に効果的に取り入れるために必要な知識とスキルを身に付けることです。サスペンショントレーナーを使ったエクササイズを筋骨格系の病気や怪我の予防や治療に取り入れる指導方法を学ぶことができます。

時　間　1日8時間
開催地　東京、名古屋、大阪、福岡などにて開催決定
参加費　60,000円　（TRX®サスペンショントレーナープロキット付き）
　　45,000円　（コース受講のみ）

リップトレーニングコース（RTC）

このコースでは回旋力の強化を実現するトレーニングツール、TRX®リップトレーナーを用い、リップトレーニングの基本と安全で効果的なプログラムへの取り入れ方、指導方法を学ぶことができます。

時　間　1日7時間
開催地　東京にて定期的に開催中
参加費　55,000円　（TRX®リップトレーナーベーシックキット付き）
　　40,000円　（コース受講のみ）

グループサスペンショントレーニングコース（GSTC）

このコースではTRX®サスペンショントレーナーを安全にご使用いただき、グループフィットネスにおける本トレーニングの効用を最大限に引き出すために必要な基本情報と実践方法について説明いたします。ダイナミックで楽しい新方式のファンク ショナル トレーニングを学べます。

時　間　1日8時間
開催地　東京にて定期的に開催中
参加費　55,000円　（TRX®サスペンショントレーナープロキット付き）
　　40,000円　（コース受講のみ）

全てのコース日程の詳細・お申込みについては下記まで
http://somaticsystemshop.com/

EMAIL: japan@trxtraining.com　TEL: 03-6868-7568
www.facebook.com/TRXJP　ja.trxtraining.com

フィットネスジョブアクセスNo. N7645Y www.fitnessjob.jp

フィットネスジョブアクセスNo.およびキーワード検索は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。

養成 東京・大阪

フィットネスジョブアクセスNo. N7646A www.fitnessjob.jp

20Hキッズヒップホップインストラクター

短期集中ライセンス取得講習会

東京 Tokyo

基本からバリエーションまで キッズヒップホップの 全てを学ぶコースです

講習内容
- ●基本スキル＝ウォーミングアップ、リズム＆グルーヴ
- ●プロフェッショナル＝コリオグラフィ、グリエイティブグルーヴ
- ●スペシャルワークショップ＝リズムトレーニング、キッズの為のヒップホップ

日　時：8月30日（金）～9月1日（日）
会　場：FF CLUB 田園調布（東京都大田区田園調布2-38-8）
費　用：一般 ￥75,000/会員 ￥60,000/SI ￥52,500/
リピーター ￥52,500（教材は含まない）

講師
協会公認エグゼクティブディレクター
神尾 直子

※9/1のワークショップはコース生以外の方も参加できます！

平成24年度より文部科学省の新学習指導要領では中学校保健体育において、ダンスが必修化となり、「現代的なリズムのダンス」の中の一分野としてヒップホップも取り入れられることとなります。ダンスを通じて子ども達を笑顔と元気にするインストラクターを目指しませんか？

6Hキッドビクス・ベーシック

ライセンス取得講習会

協会公認ライセンス　KIDBICS　関西 Kansai

"笑顔"と"元気"のための『子どもフィットネス・キッドビクス』を体験しませんか？

ライセンスを取得して未来へのチャンスをつかもう！

講習内容
- ●Welcome＆キッドビクス基礎理論/IN&OUT●子どもの"こころ"と"からだ"基礎知識
- ●実践キッドビクスPart1. 2（ウォームアップからクールダウンまで）
- ●安全に指導する為のポイント●効果的なプログラム構成法
- ●プログラム発表＆スキルチェック●Q&A

日　時：8月11日（日）10：00～17：00
会　場：会場：スポーツクラブ ジョイフィット岸和田スタジオB
（岸和田市下松町1-3-6 ウィンディ岸和田3F）
費　用：一般21,000円　会員16,800円　SI・リピート14,700円

講師
協会公認教育ディレクター
赤阪 由合香

★1日でライセンスが取得できます！
★楽しんで心から伝えるフィットネスの指導方法を伝授します！
★フィットネスの基礎理論がしっかり身につきます！
★実践的内容いっぱいなので将来に役立ちます！

※ライセンスを維持する為には、(社)日本こどもフィットネス協会の会員である事が義務付けられています。

今年のテーマは"卵"です！
可能性を信じて、あなたも
ハピネス・イヤーにしましょう！

若年層応援システム
講習会受講費　￥75,000　→　￥52,500
次世代を担う若者達の人材育成のための応援制度です！
【対象年齢】16～25歳まで（参加講習会当日）
【特典】協会主催講習会受講費 定価より30%オフ

★JKFAコンベンションも全国各地で開催
- ・JKFAコンベンション2013in東京（7/15）
- ・JKFAコンベンション2013in関西（8/25）
- ・JKFAコンベンション2013in福岡（10/20）
- ・JKFAコンベンション2014in福井（2/9）

お申込 お問合せ
一般社団法人日本こどもフィットネス協会　〒145-0071東京都大田区田園調布2-51-4開発ﾋﾞﾙ202
Tel:03-5483-6224　Fax:03-5483-6235　e-mail:jkfa@kids-fitness.or.jp http://kids-fitness.or.jp/

2013年度JATI養成講習会のお知らせ

トレーニング指導者（JATI-ATI）資格の取得には、養成講習会の受講・課題提出と認定試験の合格が必要となります。

※JATI認定養成校・養成機関において、所定の科目を履修した方は免除されます。
※保有資格によって、養成講習会・課題の一部が免除になります。　詳細は、JATIオフィシャルサイトか事務局までお問い合わせください。

■一般科目　機械振興会館（東京都港区）　受講料：52,500円（税込）※テキスト・ワークノート代込

2013年8月3日（土）8時間（9:30～19:00）

内容	講師
バイオメカニクス(1)(2)	若山章信（東京女子体育大学教授）
運動指導の科学	
運動生理学(1)	榎木泰介（大阪教育大学講師）
運動生理学(2)	石井直方（東京大学大学院教授）
運動生理学(3)	藤田和樹（大阪大学准教授）
体力学総論	長谷川裕（龍谷大学教授）

8月4日（日）7.5時間（9:30～18:20）

内容	講師
運動と心理(1)(2)(3)	高妻容一（東海大学教授）
運動と栄養(1)(2)(3)	田口素子（早稲田大学准教授）
運動と医学(1)(2)	山本利春（国際武道大学教授）
機能解剖(1)(2)(3)	大山卞圭悟（筑波大学准教授）

■専門科目　機械振興会館（東京都港区）　受講料：57,750円（税込）※テキスト・ワークノート・模擬問題集代込

2013年8月17日（土）8.5時間（9:30～19:30）

内容	講師
傷害の受傷から復帰までのトレーニングとプログラム	福田崇（筑波大学助教）
トレーニング指導者の役割	有賀誠司（東海大学教授）
筋力トレーニングのプログラム作成	
筋力トレーニングの実際	
スピード向上トレーニングの理論とプログラム作成	伊藤良彦（JISSトレーニング指導員）
スピード向上トレーニングの実際	
特別な対象のためのトレーニングとプログラム	藤田和樹（大阪大学准教授）
パワー向上トレーニングの理論とプログラム作成	菅野昌明（愛知学院大学ラグビー部コンディショニングディレクター）
パワー向上トレーニングの実際	

8月18日（日）7時間（9:30～17:50）

内容	講師
ウォームアップとクールダウン・柔軟性向上トレーニングの理論とプログラム作成	有賀雅史（帝京科学大学教授）
ウォームアップとクールダウン・柔軟性向上トレーニングの実際	
トレーニング計画の立案（総論）	長谷川裕（龍谷大学 教授）
トレーニング効果の測定と評価	
測定データの活用とフィードバックの実際	
有酸素性及び無酸素性持久力向上トレーニングの理論とプログラム作成	山内武（大阪学院大学教授）
有酸素性及び無酸素性持久力向上トレーニングの実際	
トレーニングの運営・運動指導のための情報収集と活用	守田誠（CULTURE WORKS）

■認定試験

今年度の認定試験は、10月20日（日）、2014年3月9日（日）に実施予定です。

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

第1期水中機能改善体操指導者育成コース

広島圏

水中機能改善体操は、中高年を中心に、運動愛好家の方から低体力の方まで誰もが取り組める、「機能改善」をテーマにしたプールプログラムです。
キーワードはセルフコンディショニング。腰痛や膝痛などさまざまな関節疾患の予防と改善、転倒予防、ロコモティブ予防を目的とした運動を行い、「簡単」で「達成感」と「効果」を実感しながら、参加者の「自立&自律」を目指します。
オアシスでは、グループレッスンから有料セミグループやパーソナルへと機能改善プログラムを充実させ、時代のニーズに向けたアクアプログラムを展開し、新たな顧客層の獲得と定着を目指したいと考えます。指導者としての第1歩を踏み出したい方は、ぜひ第1期指導者育成コースをお見逃しなく!

日程

ベーシックコース【全3日】

1日目 **8月25日**(日)16:00～22:30 @**東急スポーツオアシス広島アルフェ店**
2日目 **8月26日**(月)9:30～18:45 @**東急スポーツオアシス広島店**
3日目 **8月30日**(金)10:00～18:30 @**東急スポーツオアシス広島アルフェ店**

参加費 ¥63,000(税込み)
※ベーシックコース内で行う、認定試験に合格された方は、水中機能改善体操指導員としてNPO法人いきいきのびのび健康づくり協会に登録可能(任意)。別途認定登録料:5,000円

定員 30名

講師

尾陰　由美子
(有)アクトスペース
企画代表取締役
NPO法人いきいき・のびのび
健康づくり協会会長

岩崎　浩美
(株)広島元気いっぱい
プロジェクト代表取締役
日本フィットネス協会
JAFAAQUA/AQS

水中ウォーキング 指導者育成コース応用科

首都圏

フィットネスの現場はもちろん、高齢者運動指導や介護予防、ロコモ予防に益々ニーズの加速が予測される水中ウォーキング。このコースでは、水中ウォーキングのバリエーションを広げ、さまざまなニーズに応じたエクササイズをわかりやすく提供できるよう、プログラム作成と指導法を習得します。信頼と実績ある日本フィットネス協会の養成校がお届けするスキルアップ研修で、水中運動の指導を更に学びませんか?

日程

全2日のコースです(どちらか1日のみの参加も可能)

1日目 7月25日(木)13:00～19:00(休憩1時間) @**オアシス武蔵小杉店**

水中ウォーキングのバリエーションの習得と指導

[内容]水中ウォーキングのバリエーションとその考え方を学び、さまざまな体力レベルやニーズに対応できる知識と実技スキルを身につけます。同時に、お客様の立場に立った『見せ方』や『伝え方』、動きを変えるタイミングなど『観る力』にもスポットをあて、より一層楽しさや効果を引き出す指導も学びます。

2日目 7月30日(火)10:30～16:30(休憩1時間) @**オアシス新宿店**

水中筋コンディショニング／ツールを活用したプログラムの習得と指導

[内容]水中での筋コンディショニングの考え方と方法を習得し、安全に効果を導く指導方法を学びます。同時に、プールにある様々なツールを活用したエクササイズを学び水中運動の幅を広げます。ツールを使うメリットとは?効果的な活用方法は?実際にその効果を体感しながら指導法を身につけます。

対象 水中ウォーキング指導経験のある方

参加費 どちらか1日のみ ¥11,660(税込み)
2日間コース ¥21,000(税込み)

教育単位 ADI/JAFA AQUA教育単位5.0単位

講師

吉田　麻友子
AQS
(アクアエクササイズスペシャリスト)

ステップ指導者育成コース

ステップエクササイズの基本理論を理解し、その特性と効果を充分に活かした安全で効果的なステップ指導を目指します。基本フットパターンの習得からプログラム構成方法、バリエーションの手法まで、わかりやすい指導テクニックを身につけながら実践力を養う18時間集中コースです。ステップエクササイズのメリットや楽しさを活かし、幅広い年齢層のお客さまの健康サポートしませんか!

日程 **7月26日**(金)～**8月30日**(金)
毎週金曜日(全6回)15:20～18:20
@**東急スポーツオアシス青山店**

参加費 ¥50,400(税込み)

教育単位 ADI/JAFA AQUA
教育単位5.0単位

講師

末永　周子
スエナガ　チカコ

お申し込み・お問い合わせ (株)東急スポーツオアシス

フィットネスジョブアクセスNo. N7606Y www.fitnessjob.jp

24時間いつでもお申込OK!

WEBから オアシス 検索
http://www.sportsoasis.co.jp

携帯から

E-mail: exercise@sportsoasis.jp
時間内であってもお電話がつながらない場合がございますので、お問い合わせなどは専用メールアドレスを優先ください

首都圏 〒141-0031 東京都品川区西五反田4-32-1 東京日産西五反田ビル2号館 4階
TEL:03-3492-2147 受付時間:10:00～17:00(土日・祝除く)

近畿圏 〒541-0059 大阪市中央区博労町3-2-8岩田東急ビル3階 ㈱東急スポーツオアシス　近畿圏グループエクササイズ企画
TEL:06-6281-4703 受付時間:10:00～17:00(土日・祝除く)

フィットネスジョブアクセスNo. N6702Y www.fitnessjob.jp

全国各地で開催 養成コース・セミナー

介護予防運動指導員養成講習 ～99%の高い合格率を誇ります！～ in 東京

東京都老人総合研究所のカリキュラムに基づき、高齢者の方が積極的に生活機能の維持・向上を図り、自己実現できるよう支援するスペシャリストを育成することを目的とした講習です！

鈴木有加里　増子俊逸　沼尾史子　井田真由美　郷間加奈子

日程：8月31日(土)、9月1日(日)、2日(月)、9月14日(土)、15日(日)
時間：9:30～19:30 ※日程により時間変動あり
受講資格：健康運動指導士など運動指導歴2年以上の方、介護支援専門員、訪問介護員2級以上で実務経験2年以上の方、医師、歯科医師、保健師、助産師、看護師、准看護師、理学療法士、作業療法士、介護福祉士、歯科衛生士、あん摩マッサージ指圧師、鍼師、きゅう師、柔道整復師、栄養士
会場：(株)ルネサンス本社、ルネサンス曳舟　講師：鈴木有加里、増子俊逸、郷間加奈子、沼尾史子、井田真由美[(株)ルネサンス介護予防主任運動指導員]
受講料：89,250円　定員：20名

膝腰機能改善水中運動6時間セミナー in 東京 福岡

厚生労働省より通所型介護予防事業のプログラムについては、「腰痛、膝痛」の対策などを強化するよう指示が出されています。そのような背景も踏まえ、今回のセミナーでは、水中で行える腰痛・膝痛改善に役立つ知識と指導の展開方法などをご提案します。

八尋敦子　大木真理　内藤聖子　藤野裕子

日時・会場：7月19日(金)10:00～18:00・ルネサンス経堂　7月22日(月)10:00～18:00・ルネサンス福岡香椎
対象：アクアエクササイズ指導者※MIZUNOアクア(ベーシックセミナー)受講者が必須条件となります
定員：各20名　受講料：21,000円　講師：八尋敦子、大木真理、内藤聖子、藤野裕子

ルネサンス認定校 ヨガインストラクター養成コース in 東京

池川亜矢子　小神埜玲子

日時：セレクション：8月4日(日)19:00～22:00　8月17日(土)～11月16日(土)土曜・日曜開催19:00～22:00
※時間帯が異なる回もございます　会場：Demiルネサンス渋谷
講師：池川亜矢子、小神埜玲子 他　受講料：151,200円
主催：Body Work studio HANA (代表 小神埜玲子)
お問合せ・お申込方法　E-mail：b.w.s-hana@hotmail.co.jp

フィットネス教育研究所　検索
※詳細はホームページでも確認いただけます。

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 8F
担当：谷・立野

全国で拡がるシナプソロジー

シナプソロジー普及員養成講座

シナプソロジーのメソッドを学び、限られた5種目のプログラムを、身近なご家族や仕事場で実施できるようになります。指導経験のない方でも大丈夫！！ どなたでもご参加頂ける3時間の講座です。

兵　庫……日程：7月　7日(日)
鹿児島……日程：7月15日(月・祝)
福　岡……日程：7月20日(土)
沖　縄……日程：7月28日(日)
広　島……日程：8月　4日(日)
福　井……日程：8月25日(日)

※随時シナプソロジー普及会HPにてご案内します
【共通】受講料：6,300円 (テキスト・登録料含む)
お問合せ・お申込先：各日程で主催・会場・お申込み先が異なります。詳細はシナプソロジー普及会HPへ

シナプソロジーインストラクター養成コース

シナプソロジーのメソッド、脳の知識、指導方法などを習得して頂きます。2日目には認定試験を実施し、見事合格されると、シナプソロジーインストラクターとしてご活躍頂けます。

第38期・長野……日程：7月　7日(日)・　8日(月)
第40期・東京……日程：7月　7日(日)・　8日(月)
第41期・仙台……日程：7月13日(土)・14日(日)
第42期・神奈川…日程：8月17日(土)・18日(日)
第43期・大阪……日程：9月　1日(日)・　8日(日)
第44期・福岡……日程：9月　7日(土)・　8日(日)
第45期・東京……日程：8月25日(日)・26日(月)
第46期・東京……日程：8月27日(火)・28日(水)
第47期・福井……日程：9月22日(日)・29日(日)

【共通】受講料：49,350円(テキスト・ツール代、登録料含む)
お問合せ・お申込先：各日程で主催・会場・お申込み先が異なります。詳細はシナプソロジー普及会HPへ

シナプソロジー認定資格全体像

▶第30期インストラクター養成コース参加者の皆様

ホームページは→http://www.s-re.jp/renaissance/synapsology/

シナプソロジー普及会　検索
※詳細はホームページでも確認いただけます。

お申し込み・お問い合せは TEL.03-5600-5331
お問い合せは E-mail:synap@s-renaissance.co.jp

シナプソロジー普及会　facebookはこちらです→ https://www.facebook.com/synapsology
〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア 8F　(株)ルネサンス フィットネス教育研究所内　担当：谷・立野

運動で、体脂肪を燃やす VAAM
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。
協賛：株式会社 明治

※上記の内容(日程・講師 等)は変更になる場合がございますので、ご了承ください。
受講料・認定試験料は税込価格です。

インストラクター・トレーナーのキャリアマガジン
月刊ネクスト 2013年7月号 No.76
NEXT 2013 7
2013年6月25日発行
（毎月25日発行）
発行人:古屋武範
編集長:岩井智子
〒150-0045 東京都渋谷区神泉町20-25神泉QSビル8F
株式会社クラブビジネスジャパン
TEL:03-5459-2841
FAX:03-3770-8744
URL:www.fitnessclub.jp
E-mail:info@fitnessclub.jp