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］
2014／July／No.88

7

ファンクショナルトレーニングのマーケティング

インタビュー 菅原 賢さん

求人・養成特集

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

TEAM JAPAN FIT PRESENTS

JAPAN FIT 2014

JAPAN FIT

日本最大級ダンスフィットネスショーケース

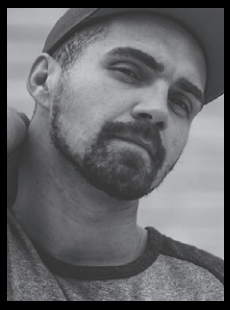
日程 10/18(土).19(日)

会場 in ベルサール渋谷ファースト

about TEAM JAPAN FIT

日本をより健康に、よりアクティブに、そしてより魅力的にしていきたい。
健康をブームだけでは終わらせず、日本人の生活の一部にする為に活動しています。

Special Presenters


REMY

SASHA

EKATERINA

PAWEL

VINCE

LUDOVIC

K.Takegahara

S.Fujino

D.Uehara

H.Kihara

W.Nagura

M.Furukawa

T.Sekikawa

A.Yamaguchi

Y.Gaun

K.Kiku

K.Yamakawa

J.Nishi

S.Komazawa

Time Table

10月18日 [SAT]		10月19日 [SAN]	
10:00〜11:00	Remy with Vince	9:30〜10:00	駒澤 & Ludovic
11:15〜12:15	山川 & 西	10:15〜11:15	RITMOS
12:30〜13:30	奈蔵 & 古川	11:30〜12:30	Ekaterina
	デモ		デモ
14:15〜15:15	藤野 & 木原	13:15〜14:15	関川・臥雲・山口
15:30〜16:30	Pawel	14:30〜15:30	Sasha
16:45〜17:45	魚原 & 規矩	15:45〜16:45	竹ヶ原 with 高山・岩橋・野崎・高柴
18:00〜19:00	Ekaterina & Sasha	17:00〜18:00	Remy & Pawel with Vince

Charge

1次エントリー 6/1(日)〜7/31(木)
1day ¥8,640 2day ¥15,120

2次エントリー 8/1(金)〜9/30(火)
1day ¥9,180 2day ¥16,200

3次エントリー 10/1(水)〜13日(月)
1day ¥10,800 2day ¥19,440

※プログラムは変更となる可能性がございます。詳細はHPでご確認ください。

申込方法
株式会社カリテス主催イベント予約専用サイト
http://yoyaku.shop-pro.jp/

http://www.japanfit.jp

Japan Fit 事務局(カリテス内) 〒340-0052 埼玉県草加市金明町372-1-802
tel. 050-3611-4488 E-mail. jfit@charites.jp

お申込み受付中!!

日本最大のスポーツ・健康施設活性化のための専門展・カンファレンス

スポルテック SPORTEC 2014

競技力向上・疲労回復・健康維持のための機能性食品・サプリメント専門展示会

同時開催 ヘルス&スポーツフード EXPO

SPORTECは、出展製品・サービス・ターゲットごとの専門のエリア・パビリオンに分け、来場者・出展社双方の商談・事業拡大・売り上げ拡大に貢献してまいります。

スポーツ設備・建材エリア	フィットネスエリア	機能性スポーツ用品エリア
プールエリア	NEW 省エネ対策パビリオン	NEW ロコモ対策パビリオン

出展企業募集中!

6月末までのお申込みは、早期割引の適用期間です。

会 期 2014年12月4日(木)~6日(土)　**会 場** 東京ビッグサイト西ホール

主 催
SPORTEC実行委員会

共 催
株式会社クラブビジネスジャパン

特別協力
公益社団法人スポーツ健康産業団体連合会
一般社団法人日本フィットネス産業協会
公益財団法人日本体育施設協会

最新情報はホームページをご覧ください。
http://www.sports-st.com

詳しい情報、資料希望などは事務局へお問合せください。

SPORTEC事務局　〒160-0007 東京都新宿区荒木町18-7-3F
TEL: 03-6273-0403　FAX: 03-5363-0301 E-mail: info@sports-st.com

日本中のトレーナー、インストラクター、学生が集まる夏のセミナーイベント！

NESTA / DESCENTE

今年は講座数が増えてパワーアップ！

PERSONAL TRAINER'S SUMMER SESSION 2014

パーソナルトレーナーズ サマーセッション 2014

講師陣はトップトレーナーが勢ぞろい！

東京開催日/
2014年8月30日(土)
31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/
2014年9月7日(日)
会場/
総合学園ヒューマンアカデミー大阪校

各セミナーの詳細はホームページにてご覧いただけます。定員に達した講座から締切となります。お申込みはお早めに！

受講料金は合計受講講座数で変わります。

合計受講講座数	受講料金	（1講座当たり）
1講座	￥4,500	（¥4,500）
2講座	￥8,900	（¥4,450）
3講座	￥12,900	（¥4,300）
4講座	￥16,800	（¥4,200）
⋮		

詳しくは NESTA JAPAN ホームページをご覧ください

スマートフォン・タブレット端末から、お申込みの方はこちらのQRコードを読み込んでお申込みページに進むことができます。

SSC2014

8/30 (Sat)

	1st period 10:00~11:30	2nd period 12:30~14:00	3rd period 14:30~16:00	4th period 16:30~18:00
A	A-11 齊藤 邦秀 シニアフィットネスに効果抜群！ ラダーを用いた転倒予防エクササイズ	A-12 大塚 ひとみ 骨盤底筋群エクササイズの基礎理論と女性クライアントへの指導法	A-13 菅原 順二 プランクを極める！	A-14 齊藤 邦秀 ランニングエコノミー（経済性）を改善する走ドリル（動きづくり）をマスター！
B	B-11 牧野 仁 ランニング指導のポイントと障害対策	B-12 齊藤 邦秀 心拍計を使った指導で成果を出し、ビジネスにつなげるための画期的方法！	B-13 清水 忍 伝わる指導テクニック（分かりやすいと言ってもらえるために）	B-14 木内 周史 スーパーアンチエイジング ～若く見えることが、長生きにつながる～
C	C-11 清水 忍 アジリティを論理的に高める	C-12 木内 周史 下肢の形態異常 ～O脚とX脚のタイプ別運動処方～	C-13 曽我 武史 ランニングにおける足部のスポーツ障害の評価と改善策を徹底解明！ ～早期回復と医療連携～	C-14 曽我 武史 ランニングパフォーマンスを向上させる徒手的なアプローチ法 ～股関節の評価と改善法～
D	D-11 木内 周史 フットコンディショニング ～足の筋トレ・ストレッチ・モビライゼーション～	D-12 小林 邦之 パーソナルトレーナーなら知っておきたい骨格矯正法	D-13 小林 邦之 パーソナルトレーニング5分前の肩＆股関節・骨格調整法	D-14 角田 ゆかり ソフトジムボールを徹底的に使いこなす！50ネタ実践！ ～トレーニングサンプル資料つき～
E	E-11 岩切 誠 マイクロジムの100%成功条件！ 独立を目指すトレーナーの為のマーケティング	E-12 秦 ワタル 新・リーダーの条件 ～パーソナルトレーナーのリーダーシップとは～	E-13 安藤 宏行 学んだ技術・知識をトレーニングセッションに活かす方法	E-14 澤木 一貴 機能解剖学とエクササイズ3～体幹と手・足編～
F	F-11 大塚 ひとみ 産後女性の姿勢変化と運動指導の実際	F-12 澤木 一貴 子供向け指導法～かけっこで1番になる方法～	F-13 澤木 一貴 機能解剖学とエクササイズ2～下半身編～	F-14 菅原 順二 体幹の評価 ～脊柱の動きをみる～
G	G-11 澤木 一貴 機能解剖学とエクササイズ1～上半身編～	G-12 桑原 弘樹 筋肥大のためのサプリメント活用法とその前提となる栄養摂取法	G-13 桑原 弘樹 サプリメント実践的活用法	G-14 桑原 弘樹 サプリメント実践的活用法（上級者編）

8/31 (Sun)

	1st period 10:00~11:30	2nd period 12:30~14:00	3rd period 14:30~16:00	4th period 16:30~18:00
A	A-21 岡森 雅昭 GOLF FITNESS BUSINESS 自分のスキルをゴルフフィットネス業界に活かす方法！	A-22 秦 ワタル 究極のパフォーマンスアップ！「パワーブリージング・トレーニング」 ～呼吸法を最大限に活かす！～	A-23 秦 ワタル サマーセッション限定！レジスタンス・コンディショニング基礎編 ～超・身体調整法～	A-24 齊藤 邦秀 ランニングパフォーマンスを飛躍的に向上させる「ファンクショナル・ウォームアップ！」
B	B-21 飯田 潔 トレッドミル＆セルフケア指導で改善させるランニングフォーム	B-22 岡森 雅昭 独自のメソッドをゴルファーへ！ ゴルフ場でのスキルアップトレーニング方法！	B-23 内田 英利 基礎の基礎、ラントレーナーへの道 ～走って痩せる。まず、トレーナーが痩せる。～	B-24 内田 英利 コアのコア、シコアサイズ ～腰落としをやってみる。まず、トレーナーでも難しい。～
C	C-21 林 智史 子どもの運動能力を飛躍的にアップさせる秘訣は"視覚"にあり！！	C-22 町田 光明 "ドローイン × 柔軟性 ＝ パフォーマンス力UP"	C-23 町田 光明 元気シニアになるための身体指導の知識とテクニック	C-24 清宮 忠 トレーニング効果の出る骨格に！ 事例別ちょい足し筋リラクゼーション
D	D-21 澤木 一貴 ファンクショナルレジスタンストレーニング1 ～上半身編～	D-22 木内 周史 フォームローラー・ストレッチング ～フォームローラーを使ったスタティックストレッチングと筋膜リリース法～	D-23 木内 周史 足の解剖 ～骨格系・筋系・神経系～	D-24 木内 周史 パートナーストレッチの源流：タイ古式マッサージ ～下半身編～
E	E-21 齊藤 邦秀 最先端のツール（活動量計）を用いたウェイトマネジメント（体重管理）法	E-22 林 智史 知らないと損！！キッズ指導には欠かせない「子どもの心と身体の成長」	E-23 田中 真央 トレーナーのための、クライアントが満足するコミュニケーション技術の習得法	E-24 吉田 直輔 継続率を高めるコミュニケーション方法 ～1年以上の継続率89%、対人対応評価の理論と実践～
F	F-21 木内 周史 超！食事法 ～分子整合栄養学を生かした効果的な食事の摂り方～	F-22 澤木 一貴 ファンクショナルレジスタンストレーニング2 ～下半身編～	F-23 澤木 一貴 ファンクショナルレジスタンストレーニング3 ～体幹編～	F-24 秦 ワタル サマーセッション限定！レジスタンス・コンディショニング応用編 ～超・身体調整法～
G	G-21 秦 ワタル あなたの潜在能力を発揮させる3つのスイッチ ～メンタルフィットネスの現場から～	G-22 角田 ゆかり 女性客の心をつかむ「ダイエット＆ビューティー」プログラムの作り方	G-23 土屋 未来 トレーナーが知るべきスポーツ医科学 ～内科学（自律神経・ホルモン・呼吸循環）から～	G-24 角田 ゆかり 結果を出すためのカウンセリング！ ～女性のダイエット＆ビューティー～

9/7 (Sun)

	1st period 10:00~11:30	2nd period 12:30~14:00	3rd period 14:30~16:00
A	A-31 土井 龍雄 トップアスリートも実践する、運動の基礎となるウォーキング＆ランニングプログラム	A-32 田中 満 発育発達から考えるキッズコーディネーショントレーニング	A-33 齊藤 邦秀 ランニングエコノミー（経済性）を改善する走ドリル（動きづくり）をマスター！
B	B-31 齊藤 邦秀 シニアフィットネスに効果抜群！ ラダーを用いた転倒予防エクササイズ	B-32 高津 諭 進化するストレッチング ～究極の身体調整テクニックを求めて～	B-33 松沢 恵美 オーバーユースを知る！ ～ランニングで多い下肢の傷害とそのアプローチ～
C	C-31 田中 満 パートナーストレッチの源流：タイ古式マッサージ ～タイ古式マッサージを知らずして、パートナーストレッチは語れない～	C-32 森西 美香 これから１０年活躍できる指導法 ～個人やチームの成果を上げる方法～	C-33 森西 美香 現場で使える催眠誘導 ～潜在能力を言葉で引き出す方法～
D	D-31 井上 大輔 ファンクショナルトレーニングにおけるプロ、リグレッションシステムの構築法	D-32 葉坂 多壱貴 クライアントの五感に響く運動指導、キューイング	D-33 高津 諭 間違いだらけのウェイトマネジメントを絶つ ～食育におけるトレーナーの役割～
E	E-31 葉坂 多壱貴 ピラティストレーナーが考える理想の"足"	E-32 松沢 恵美 知っておきたい！身体のしくみ ～解剖学を知ると動きが変わる～	E-33 黒井 正子 肩こりに対するバンザイ動作からのチェック法＆筋バランス改善のためのコンディショニング法
F	F-31 峯岸 毅 ミニバンドを用いた体幹安定性向上及び股関節機能改善エクササイズ	F-32 井上 大輔 地元から強いアスリートを輩出させるためのプロジェクト、アスリートナイトの試み	F-33 峯岸 毅 腸内環境改善で食べすぎても太らない身体を作る「バウエル（腸）コンディショニング」

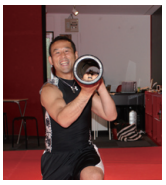
お申込みは NESTA JAPAN ホームページから
www.nesta-gfj.com

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

フィットネスジョブ アクセスNo. N8801Y www.fitnessjob.jp

NEXT for BUSINESS

CONTENTS
2014 July



ファンクショナルトレーニングのマーケティング

特集1
10 NASMにおける基礎理論　八田倫子さん …… 12
NESTAスペシャリスト資格　齊藤邦秀さん …… 13
アディダス パフォーマンス トレーニング　澤木一貴さん …… 14
コンディショニングメゾット　有吉与志恵さん …… 16
KOBA☆トレ　木場克己さん …… 17
リーボッククロスフィット　ニコラス・ペタスさん …… 18
TRX　大工大育さん …… 20
ViPR　千葉啓史さん、三井一正さん …… 21
ルネサンスの選べるファンクショナルトレーニング　石野田神さん …… 23
ケアウイングのトータルパフォーマンスシステム　門田正久さん …… 24
コオーディネーショントレーニング　多田久剛さん …… 25
オリンピックアスリートのファンクショナルトレーニング　伊藤良彦さん …… 27
プロアスリートのファンクショナルトレーニング　清水忍さん …… 28

PERSON
36 My Dream My Business…
菅原 賢さん

NEWS&TRENDS
07 業界最新ニュース
09 Found it!

COLUMN
38 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
39 美の国秋田発!社会に求められるトレーナーとして　渡部真吉
トレーナー業界の摩訶不思議?常識?非常識　木内周史
40 マーケティングの思考を養う　顧客創造のヒント　伊藤友紀
クレヨン芽育 ジュニアビートフィットネス　上田泰子

特集2
JOB INFO
43 アクア・スイミング特集
求人・養成情報

ADVERTISER

02----JAPAN FIT
04----全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA)
06----株式会社オークローンマーケティング
08----RIZAP株式会社
29----TRX training JAPAN株式会社
30・31----フィットネス市場
32・33----一般社団法人日本マタニティフィットネス協会
34----OKJエアロビックファミリー
35----公益社団法人日本フィットネス協会
42----株式会社ジェイアール東日本スポーツ
59----株式会社ルネサンス
60----UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE事務局

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、劔持真由、小澤千歳、阿部洋祐
アートディレクター　原田有紀
印刷　JTB印刷株式会社

2014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!

フィットネスジョブアクセスNo.
N8802Y www.fitnessjob.jp

7つのダンスが織り成す究極のエクササイズプログラム

コア エイト フィットネス

CORE 8 FITNESS 登場

by Jaana

競技ダンスの世界チャンピオンのヤーナ・クニッツにより開発されたフィットネスにダンスを取り入れた、
アメリカ発の新感覚ダンスエクササイズ。メレンゲ、サンバ、サルサ、パソドブレ、ジャイブ、ルンバ、ボレロの
7種類のダンススタイルが取り入れられていて、飽きずに楽しくPerfect Healthy Bodyを目指します。
バンドを使った筋力トレーニング中心の無酸素運動プログラムパートもあり、本格的なエクササイズができるプログラムです。

注目のCORE 8 FITNESS導入クラブ急増に伴い

インストラクター養成コース開催!!

[日 程] ○第三回養成コース:7/22～7/24 (3日間)○第四回養成コース:7/25～7/27 (3日間) ※試験 最終日に実地・筆記試験有
[時 間] 10:00～17:00(7時間・休憩時間含む)
[参加資格] フィットネスまたはダンスインストラクター経験2年以上、男女年齢不問
[ダンス経験] ヒップホップ、ジャズヒップホップ、ジャズ、社交ダンス等の経験者は歓迎 ※CORE周りを意識するためぴったりとしたウェアを着用ください。
[会 場] 新宿村スタジオ ※最少催行人数に達さなかった場合は、開催を見送る場合もございます。
[受講費用] 養成コース:¥30,000
認定費用:¥10,000(マニュアル、DVD、CD、ウェア1セット、認定証、バンド1本)
更新費用:¥5,000(1プログラム分)×年3回(初年度)
※銀行振り込みにてご入金となります

導入クラブ店舗も募集!

既に導入した店舗からは、スタジオ満員でお客さまからの高評価を得ているCORE 8 FITNESSを導入する店舗も
同時募集しています。詳細はお問い合わせください。

Shop Japan FITNESS

ショップジャパン フィットネス(株式会社オークローンマーケティング) http://shopjapanfitness.jp
TEL:0120-096-281 E-mail:shopjapanfitness_info@oaklawn.co.jp 営業時間 10:00-17:00(土日、祝日は除く)

NEXT NEWS

News Pick Up 10 | 2014年5月の10大ニュース

1
東急スポーツオアシス、「ながらエクササイズ」の提供を開始
同社は自宅でスキマ時間を活用しながら運動できるメニュー「ながらエクササイズ」を開発した。

2
ルネサンス、シナプソロジー活用した認知症予防教室で効果を検証
同社は脳活性プログラム「シナプソロジー」を活用した認知予防教室において健常中高年者の認知機能向上に好影響が得られたと発表した。

3
ハクヨプロデュースシステム、12月に豊川市内に新店舗を開業予定
同社は、12月豊川市光明町の大型総合商業・医療福祉施設内に「アイレクススポーツクラブ豊川」（仮称）を開業予定。今後も同市内のドミナントを強化していく。

4
FiNC、IVS Launch Padで入賞
FiNC（代表取締役CEO 溝口勇児）は、ベンチャー・スタートアップの登竜門といわれるIVS Launch Padに「リプルダイエット家庭技師」でエントリーし、見事入賞を果たした。

5
JINS、身体のコンディションを教えてくれるメガネを発表
メガネチェーンJINSが装着している人の「疲労度」や「眠気」などの身体のコンディションを視覚的に教えてくれるアイウェア「JINS MEME（ミーム）」を発表した。

6
ジャザサイズ、広島市内小学校で子ども向けプログラムを展開
Jazzercize Live Hiroshima2014組織委員会は広島市内の小学校147校のうち100校以上でジュニア向けジャザサイズの特別授業を実施する。

7
ルネサンス、ローソンと連携し、生活者の健康管理を支援
同社はローソンと組んで健康寿命の延伸に努める。ローソンの配信するアプリからトレーナーのアドバイスを発信したり、クラブで提供できるプログラムを提案したりする。

8
ロシアの銀行、走った分だけ金利がつくサービスを開始
ロシアの銀行Alfa Bankが、顧客が歩いたり、走ったりした分を金額に換算して、その金利分6%を口座に送金するサービスを開始した。

9
トーセイ、クリスタルスポーツクラブの株式と資産を取得
同社はクリスタルスポーツクラブの株式と世田谷店が立地する敷地を取得する売買契約を締結した。

10
深谷市、フィットネスクラブと連携して高齢者の運動継続を支援
同市は、市内の4つのフィットネスクラブと連携して、高齢者の運動支援事業「きらめきフィットネスサポート」を始める。参加者は2,400円で週1回3ヶ月間クラブでトレーニング指導が受けられる。

News from the World

世界からのニュース

フィットネスクラブが活用するSNS「フェイスブック」が最強
フィットネス業界テクノロジーカウンシルが発表した2014年米国ヘルスクラブテクノロジー調査レポートによると、クラブが活用するソーシャルメディアとして、フェイスブックがトップに挙げられた。
調査は2013年11月に行われたもの。回答したクラブの97%がフェイスブックページを持つ一方、ツイッターの利用は51%、リンクトインは39%となった。また、60%のクラブがスマートフォン専用ウェブページを持ち、20%がモバイル向け広告を利用し。30%がオンラインメンバー制度を導入し、39%が会員専用ページを提供、31%がクラブのモバイル用アプリがあると答えた。（© Mar.2014 Club Business International）

東南アジア最大手セレブリティフィットネスがトランススタジオと提携
ジャカルタとインドネシアにフィットネスクラブをチェーン展開するセレブリティフィットネスが、東南アジアで展開するトランススタジオと提携、セレブリティフィットネスの特徴であるコンセプト「フィットネスとエンタテインメントの融合」を活用して、トランススタジオの運営を強化。今後共同でクラブも開発していくことを計画している。（©Apr.2014 Club Business International）

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

Key Word
カロリーオフセット
TABLE FOR TWO international（代表　小暮真久氏）が提唱する取り組み。ヘルシーな食事で抑えたカロリーや運動によって消費したカロリーを蓄積して、同じ量のカロリーを開発途上国に寄付する。ローソン、オイシックス、江崎グリコなどが既に参加しているが、当業界からはFiNCがまっ先に参加を表明した。

Key Word
運動と脳
株式会社コナミスポーツ＆ライフが設立した「なぜ人は続かないのか？研究所」の客員研究員である脳科学者の篠原菊紀教授によると、運動と脳の重要な関係について、①有酸素運動は筋肉だけでなく脳も大きくする②運動はストレスに強い脳をつくる③運動はやる気のスイッチになる、を挙げた。

Key Word
運動と認知機能
筑波大学と中央大学の共同研究グループは前頭前野が担う実行機能（注意・集中、判断、計画・行動を調節する高次認知機能）が短時間の低強度運動でも向上し、その裏づけとして前頭葉の特異的部位の活性化が関わっていることを最新の光脳機能イメージング法（機能的赤外線分光法）を用いて確認した。

Key Number
8割
カーブスジャパンが4月に30～60代以上の女性516名に訊いたところ、認知症発症に対する不安が「非常にある」16.7%、「少しある」63%と、約8割が不安を感じていることがわかった。この不安度に対して対策をしているか訊いたところ、「特に何もしていない」人が88%と多いことが分かった。

フィットネスジョブアクセスNo.
N8803A www.fitnessjob.jp

人生最高の体と自信、期待以上の感動を提供します

結果にコミットするRIZAP

職種名	パーソナルトレーナー【契約社員】
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	全国50名採用
勤務地	＜積極採用地域＞ 東京都内、名古屋、大阪、京都、神戸、その他全国各地で大募集
勤務時間	9:00～23:00（実働8時間）シフト制　※状況により異なる
休日	週休2日制
給与など	月給18～40万円 ※能力・実績による ★月収40万円以上も可能 26歳例/月給29万円+インセンティブ11万円
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 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。
研修制度	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。　トレーニングの知識だけでなく、ゲストのモチベーションをサポートする研修も完備しています。※実務研修あり
応募方法	fitness jobよりご応募ください。 または、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。

応募資格

★パーソナルトレーナーになりたい方
★人を喜ばせることが好きで、
人の役に立つ仕事がしたい方
★お客様の目線に立って
アドバイス・指導の出来る方
★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

下記有資格者も大歓迎!!
NSCA-CPT、CSCS、JATI、
健康運動実践指導者、健康運動指導士、
ACSM-HFI、管理栄養士 など

ライザップは2ヶ月間で必ずゲストの目標達成を行うため、
世界水準のトレーニングと体に必要な栄養補給を行うための食事管理を行なっています。
大切なのは、ゲストの夢や希望、真のニーズと本気で向き合うこと。
ゲストと強く温かい人間関係を築くことで、自身に満ちた人生を送るお手伝いをするのが私たちの使命です。
成長したいという意欲はもちろん、人と話すのが好き、人のために何かしたい、
トレーナーとして全力でチャレンジしたいという気持ちがあれば、経験は問いません。

RIZAP　マネージャー　鈴木那智

RIZAP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
URL:http://www.rizap.jp/　mail: recruit@rizap.jp

NEXT Found it!

編集部が厳選した、インストラクター・トレーナーに
オススメの最新情報をご紹介!

1

Nike

ハードなトレーニングをする女性向けに新登場

ナイキ フリー 1.0 クロス バイオニック

ハイ・インテンシティ・トレーニングにおける多様な動きに対応するべく設計された、画期的なシューズ。『体の安定の基本は足であり、バランスが一番取れているのは、自然な姿勢でいる時』という洞察を元に開発されました。自然な姿勢を促し、ハードなワークアウトの中のプッシュ、プル、スクワットやスプリントの多様な動きに必要なバランス、安定性と柔軟性を提供してくれる女性指導者にオススメの一足。
問)ナイキコンシューマーサービス　0120-6453-77

2

Reebok

リーボックからトレーニングに最適なスウェットシリーズが新登場

スウェットコレクション

スポーツからファッションシーンまで人気のスウェット。2014 Fall/Winter、トレーナーにオススメしたい、デザイン性、素材、機能性を備えたリーボックのスウェットコレクションが新登場。スウェットハーフパンツやコンプレッションウエアとの組み合わせなど、リーボックならではのスタイリングを提案。トレーニングにはもちろん、指導前後にも活躍すること間違いなし!
問)リーボック　アディダスグループお客様窓口 0120-810-654

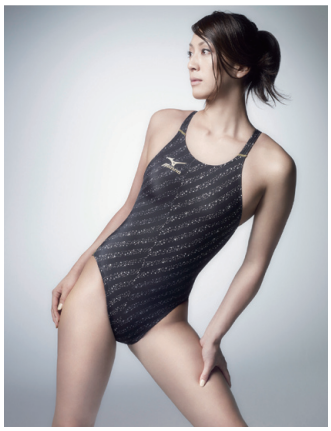
3

MIZUNO

日々の練習やレースに「大人可愛い」をプラス

TERAKAWA AYA COLLECTION

スイマーの日々のつらい練習やレースを楽しいものにして欲しいという想いを「大人可愛い」デザインで表現。これまでの競泳水着にはない個性的でカラフルなデザインを採用しています。国内外の公式大会で着用することが可能なレース用水着「マイティライン」と高い耐久性とフィット感の練習用水着「エクサースーツ」を展開。
問) ミズノお客様相談センター
0120-320-799



4

event

日本最大のダンスフィットネスイベント、受付スタート

JAPAN FIT 2014

今年で5回目を迎える日本最大のフィットネスショーケース、JAPAN FIT。今年は10/18(土)・19(日)に、海外で活躍するインターナショナルプレゼンターと日本のトッププレゼンターが渋谷に集結!年々高まるその盛り上がりに、今年も目が離せない注目イベント。問) JAPAN FIT 事務局　　050-3611-4488

5

prgram

レディー・ガガやジャスティン・ビーバーの曲で踊ろう!

Universal Music World Dance

ユニバーサルミュージックに所属するアーティストの楽曲を使用した、完全オリジナルプログラムがこの春からスタート!子どもからシニアまで、多様な方にダンスの楽しさそしてダンスから生まれる健康の素晴らしさを伝えるプレコリオプログラム。
問) UNIVERSAL　MUSIC　WORLD　DANCE事務局　　info@um-wd.com

6

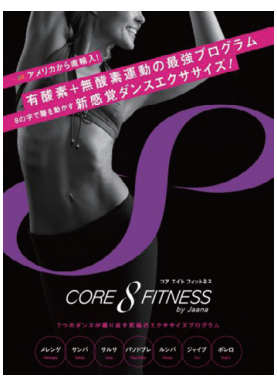
prgram

コアリズムのヤーナが開発したプレコリオ

CORE 8 FITNESS by Jaana

競技ダンスの世界チャンピオンであるヤーナ・クニッツが開発した新しいプレコリオプログラム。7 種類のラテンダンスを基本としてコアを効果的に引き締め、理想的なボディラインを作り上げます。「CORE 8 バンド」を用いた筋力トレーニングもあり有酸素トレーニングと無酸素トレーニングを 1 つのプログラム内で実現可能。
問) ショップジャパン　フィットネス(株式会社オークローンマーケティング)
0120-096-281

コア エイト フィットネス
CORE 8 FITNESS by Jaana



「ファンクショナルトレーニング」という言葉が浸透し、機能的な身体や動きを実現するメソッドも多種多様に発信されている。また、「マーケティング」という言葉も様々な解釈がある。
そこで本稿では、「ファンクショナルトレーニング」については、米国でファンクショナルトレーニングの指導者資格として広く業界の支持を得ているNASMによる定義をベースに、また「マーケティング」については「売れる仕組みづくり」を定義として、今、顧客からの支持を得られているファンクショナルトレーニングを紹介していく。

のマーケティング

ファンクショナルトレーニング

sec 1 ファンクショナルトレーニング基礎理論

NASMにおける基礎理論……P12
NESTAスペシャリスト資格……P13

sec 2 トップトレーナーによる ファンクショナルトレーニングマーケティング

アディダス　パフォーマンス　トレーニング……P14
コンディショニングメソッド……P16
KOBA☆トレ……P17
リーボッククロスフィット……P18

sec 3 ギアを活用した ファンクショナルトレーニングマーケティング

TRX……P20
ViPR……P21

sec 4 フィットネスクラブでの ファンクショナルトレーニングマーケティング

総合スポーツクラブ ルネサンスの選べるファンクショナルトレーニング……P23
メディカルフィットネスクラブケアウイングのトータルパフォーマンスシステム……P24

sec 5 アスリート向け ファンクショナルトレーニングマーケティング

ジュニアアスリートのコオーディネーショントレーニング……P25
オリンピックアスリートのファンクショナルトレーニング……P27
プロアスリートのファンクショナルトレーニング……P28

NASMにおける基礎理論

米国でファンクショナルトレーニングの指導者資格として多くのトレーナーが習得し、フィットネスクラブやマイクロジムなどで活躍している人が多いNASM認定。米国ではこの資格を持っていることでトレーナーとしてのキャリアの選択肢が広がり、高い報酬が得られるとされている。

基本理論

NASMでは、トレーニング理論として「インタグレーテッドトレーニング」という概念を用いており、「ファンクショナルストレングス」と「神経筋効率」に着目している。神経―筋の反応にアプローチして適切な「動き」をつくる理論といえる。

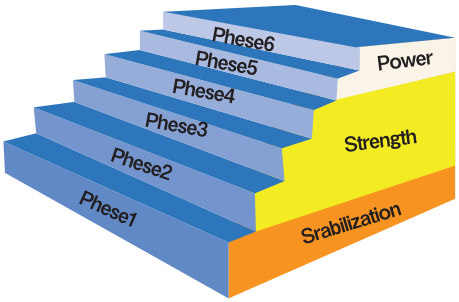
「ファンクショナルストレングス」とは、動作が「加速」「減速」「動的安定性」という3つのフェーズで構成されていることに着目し、そのどのフェーズでも身体を安定させつつ、適切な筋力を発揮できることを目的としている。つまり、静的な状態での筋力発揮でなく、動いている状態での適切な筋力発揮を実現していくことを目指している。

「神経筋効率」とは、上記の3つのフェーズで、「主働筋」「拮抗筋」「協働筋」「安定筋」を相乗的に動員することが必要で、それぞれの動作で働く筋肉を「フォースカップル」と位置付けるとともに、それぞれの筋肉が協調しながら適切に効率的に身体を動かせるよう中枢神経を機能させることを主眼に置いている。ここでは、効率的な力の発揮を制御する要因にも注目する。そのため、それぞれの筋肉の長さを適切に保つ筋膜リリースやストレッチなどによる「フレキシビリティトレーニング」、拮抗筋を緩めることで主働筋の出力を最大化させる「相反抑制」、主導筋の筋力を最大に発揮させる「コアトレーニング」などの理論も含まれている。そのうえで、同じ筋力でも、筋の伸長反射を利用することで強い力が発揮できる「ストレッチショートニングサイクル」を上手く利用するトレーニングに繋げていく。

NASMにおけるファンクショナルトレーニングの基礎理論

NASMの推奨するトレーニングのプログラミングの基本理論はOPTモデル（Optimum Performance Training）とよばれるパフォーマンスを最適化するための理論。表のように大きく3段階、合計6段階でターゲットするトレーニング要素レベル分けし、土台を積み上げていくようにトレーニングをプログラミングしていく。

ターゲットするトレーニング成果は、「スタビリティ」という動きの安定性をつくる段階、「ストレングス」という動きの強さを増す段階、「パワー」という必要な時に必要な力を発揮すべく、力に加えてスピードの要素を加える段階に分けられているが、具体的なトレーニングは、「フレキシビリティ」「コア」「バランス」「リアクティブ（パワー）」「レジスタンス」で構成される。「スタビリティ」では、フレキシビリティやコア、バランスなどのトレーニング要素が多くなり、段階が上がるにつれて、より高度な「ファンクショナルストレングス」と「神経筋効率」を達成するトレーニングが付加されていく。



セッションの基本構成

- **フレキシビリティ**：セルフ筋膜リリースおよびPNF神経筋ストレッチ。および必要な部位にスタティックストレッチやアクティブアイソレーテッドストレッチを行う。アスリート向けトレーニングで、すぐ後に最大筋力の発揮が求められる場合はダイナミックストレッチを行う。
- **コア**：腹圧を高めるとともにインナーマッスルの動員。体幹部を安定させるフォースカップルのバランス調整
- **バランス**：静的バランスから動的バランスへ移行し、「加速」「減速」「動的安定性」のそれぞれにおける姿勢や動きのバランスを習得
- **リアクティブ（パワー）**：ストレッチショートニングサイクルを活用し、少ない力で強い力を発揮できる動きの習得
- **レジスタンストレーニング**：必要な筋力を高めるトレーニング

※目的に応じて流れや組み合わせを変える

理論開発

マイケル・クラーク氏

理学療法士で、米国バスケットリーグ（NBA）のトップチームの一つ、アリゾナフェニックスサンズのトレーナーとしても活躍した。スポーツ医科学のエビデンスに基づき、人間動作科学、機能解剖学、運動生理学、キネシオロジー、機能評価、プログラムデザインなどすべての要素が盛り込まれている。

NASM資格者のファンクショナルトレーニングマーケティング

NASMの教科書には、実は「ファンクショナルトレーニング」という言葉がない。「トレーニング」の要素を、「ファンクショナルフレキシビリティ（機能的柔軟性）」「ファンクショナルバランス（機能的バランス）」「ファンクショナルエフィシェンシー（機能的動作効率）」「ファンクショナルストレングス（機能的筋力）」という言葉で分けつつ、機能的な身体の動きをつくることを提唱している。

NASMの資格保持者が特にフィットネスクラブやマイクロジムなど

お話を聞いた方

八田倫子さん

R-body projectコンディショニングトレーナー
R-bodyアカデミー NASMコース講師

米国BOC公認アスレティックトレーナー（ATC）で、NASM公認パフォーマンスエンハンスメントスペシャリスト（NASM-PES）およびNASM公認パーソナルトレーナー（NASM-CPT）の資格を持ち、現在日本でのNASM認定コースの講師を務める。

日本オリンピック委員会（JOC）医科学強化スタッフ・バドミントン日本代表チームトレーナー（2002-2004）などを経て、現在アマチュアチームトレーナー、大学講師などとしても活躍中。

でキャリアの広がりや報酬を高められるのは、パーソナルトレーナーやスモールグループでの指導で高い価値を提供できているからに他ならない。従来のフィットネスクラブでは、これまで主に「筋力トレーニング」と「有酸素トレーニング」で、同一のマシンでの重量や強度設定により、トレーニングによる体形や体組成の変化を主な成果として提供してきた。これに対して、NASMでは柔軟性やバランスの改善により「姿勢」や「動き」を改善する成果を提供することで早い段階でトレーニング成果を感じて貰える。また、クライアントの個別の課題に合わせてトレーニング要素や方式を効果的に組み合わせて提供することで、「パーソナル」ならではの価値が認められやすいことが要因にあると考えられる。

米国のフィットネスクラブでは「パーソナルトレーナー」とは別に、「ムーブメントスペシャリスト」などの名称でNASM認定トレーナーやファンクショナルトレーニングが指導できるトレーナーを際立たせて、パーソナルトレーニングのマーケティングを行っているところもある。プログラミングのガイドラインがあることで、2〜6人程度のスモールグループでも同じ流れでセッションが進行できる。グループでも個別性が担保できることで、トレーニングの価値も確実に提供でき、有料での商品設計が行いやすくなっている。

NESTAスペシャリスト資格

NESTA JAPANが開発するスペシャリスト資格は、クライアントの属性や目的に合わせたソリューションを的確に提供するうえでのガイドラインや具体的な指導法を提供するもの。現在13種類ある資格の中でも、特に「シニアフィットネストレーナー」「テニスコンディショニングスペシャリスト」「ゴルフコンディショニングスペシャリスト」にファンクショナルトレーニングのコンセプトが活かされている。

お話を聞いた方
齊藤邦秀さん

NESTA JAPAN副代表
有限会社Welness Sports代表取締役
パーソナルトレーナーとして業界屈指の実績を持ち、子ども〜高齢者、低体力者〜トップアスリートまでのサポート経験がある。現在も現場の指導を行いながら、各種トレーナー資格認定のカリキュラム開発や指導にも携わる。

理論開発

齊藤邦秀氏

指導歴18年のパーソナルトレーナーとして、各種トレーナー育成研修やNESTA資格認定カリキュラムの開発などに携わる。米国やドイツを中心とした国内外様々な文献や研究結果等を基に、これまで個々の関連性があまり考慮されずに実施されてきた各種トレーニング・エクササイズを下記の図のように整理し、包括的にパフォーマンスを向上させるトレーニング概念を確立。NESTAスペシャリスト資格の指導カリキュラムに反映させている。

基本理論

スポーツパフォーマンスや日常生活でのパフォーマンスを高めるうえでは、図のように様々な要素が関係している。そのうち、トレーナーとしては図の「フィジカル」のエリアを中心に提供する。

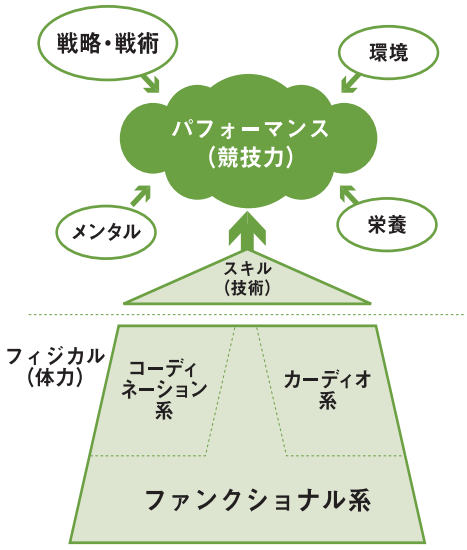
トレーニングはフィジカルのピラミッドの下層から順にアプローチしつつ、心肺能力を向上させる「カーディオ」や器用さなどを養う「コーディネーション」などの要素もバランス良く高めることが重要として、トレーニングを構成することを啓発。ファンクショナルトレーニングはあくまでも土台の一つとして位置付けている。骨格や筋バランスを整え、姿勢・体軸を保持し、関節の安定性と可動性を向上させたうえで、動きを連動させ、正しい動作を習得する。そのうえでストレングスやパワー・クイックネスの要素を加えていく。

シニアフィットネスでは、加齢に伴って機能低下しやすい関節の安定性・可動性を取り戻し、歩行や日常生活をスムースに行うための正しい動作（姿勢、体の使い方等）を学習する。そして、サルコペニア（加齢による筋委縮）予防としてレジスタンストレーニングを採り入れている。

テニスコンディショニングでは、フットワークとサーブ、ストロークといった主要動作に着目し、サイドステップや前後の切返しの動作に必要となる下肢〜体幹の連動性、およびサーブやストロークの捻り動作に必要な下肢〜体幹〜上肢の連動性のトレーニングを組み立て、さらに様々なツールを用いて負荷・スピードを加えたトレーニングでパワーやクイックネスを向上させていく。

ゴルフコンディショニングでは、安定した（再現性の高い）スイングを獲得するために、股関節＆胸椎の可動性、腰部の安定性などを向上させ、下肢〜体幹〜上肢の連動性のトレーニングを行い、最終的に様々なツールを用いて、負荷・スピードを加えたトレーニングを行っていく。

パフォーマンス（競技力）向上の概念図



※フィジカル（体力）の3つの要素と、スキルとフィジカルは明確に分けることはできないが、便宜上分けて記載

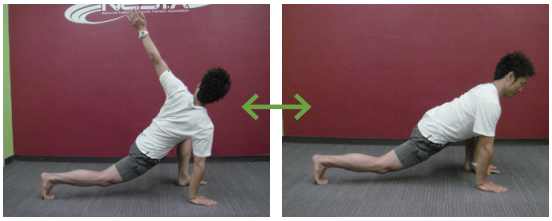
アディダス パフォーマンス トレーニング

アディダスが、米国のファンクショナルトレーニング理論発祥の地であるEXOS（アスリーツパフォーマンス）社と提携して教育プログラム化したアディダス パフォーマンス トレーニングが、日本のフィットネス分野へのファンクショナルトレーニングの浸透を加速させている。

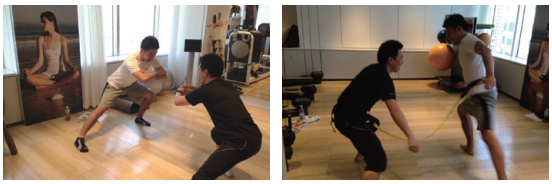
お話を聞いた方
澤木一貴さん
株式会社SAWAKI GYM代表取締役
adidas パフォーマンス トレーニング教育ディレクター
1991年から、大手フィットネスクラブにてトレーニング指導を開始。その後、整形外科病院スポーツトレーナー課主任としてリハビリ後の患者様からトップアスリートまで、幅広くトレーニングを提供。現在はパーソナルトレーナーとして活動する傍ら、NESTA JAPAN理事としても後進の指導や、セミナー／メディアを通じて健康情報を発信し続けている。

セッションの基本構成

①**コレクティブエクササイズ**：ストレッチ・筋膜リリース、アクチベーションエクササイズなど
②**各関節の「安定性」「可動性」の機能を向上させるエクササイズ**：スプリットアッパーローテーションなど
安定すべき部位の安定と、可動性を高める部位の動きが出せ るトレーニング種目を行う



③**目的に応じた動作（連動性）をつくるエクササイズ**：Bボールワンレッグブリッジ＆トルソローテーション→ステーショナリーサイドランジ→ステップサイドランジ→サイドウォーク→サイドステップへの展開など



④**目的に応じたストレングス＆エラスティク（弾性）トレーニング**：ベーシックなレジスタンストレーニングから、ARKE・キネシスなど多面的な動きのエクササイズ、 または、クイックリフト＆プライオメトリックトレーニングへ発展させる
⑤**クールダウン**：低強度でのカーディオエクササイズを数分行った後、ストレッチや筋リリースなど

NESTAのファンクショナルトレーニングマーケティング

NESTAの資格認定では、基本的なトレーニング理論である、ストレッチングや筋力トレーニング、有酸素トレーニングの原則を踏まえたうえで、スペシャリスト資格を提供している。フィットネスの分野では、様々なニーズや要望を持つクライアントがおり、スポーツパフォーマンス向上という明確な目的に向けたトレーニングだけでなく、トレーニング自体に楽しみを見出したい人も多い。齋藤さんは、特にフィットネス分野でのトレーナーとしては、ファンクショナルトレーニングのコンセプトや価値を認識しながらも、広く学び、広い領域のサポートを提供することの重要性を強調する。

「トップアスリートになるほど、競技スキルの向上を担当するコーチ、ストレングスを担当するトレーナー、リハビリや障害予防のコンディショニングを担当するトレーナーなど役割が細分化され、それぞれに高い専門性が求められることになります。

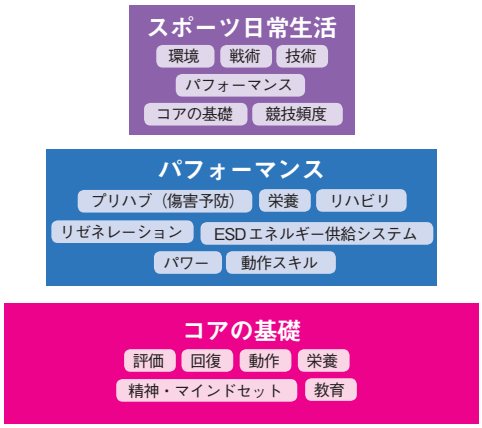
一方、一般生活者の場合は一人のトレーナーが、フィジカル面だけでなく、スキルや食、メンタルをはじめパフォーマンスに関わる部分を広くサポートできることが求められます。ファンクショナルトレーニングは有効であるものの、トレーニング自体はあまり楽しく感じられないものもあり、目的が明確でない一般生活者の方には、モチベーションに合わせてアレンジすることも重要です。継続を促すことで成果に繋げられる場合もあるので、より広い視野と柔軟な考え方が必要です」

NESTAでは、今後もファンクショナルトレーニングも含め人々の様々なニーズや要望に応えることのできるトレーニング指導者の育成を行っていく方針だ。

基本理論

まず「コアの基礎」をつくるトレーニングからスタートし、「パフォーマンス」「スポーツ／日常生活」のトレーニング要素を付加していく。それぞれの段階で、身体のトレーニングだけでなく、「栄養」「回復」「マインドセット」など、パフォーマンスを高めることを包括的に考えるようポイントが示される。(図参照)

「コアの基礎」では、姿勢や関節の動きに着目し、左右差など姿勢や動きの歪みが生まれている原因にアプローチし、各関節の可動性(モビリティ)と安定性(スタビリティ)を適切な状態に近づけていく。「パフォーマンス」では、それが動き中で活かされるように動きの質を高めるトレーニングを行っていく。そして「スポーツ／日常生活」の段階では、スポーツでは競技特性や、スポーツや日常の環境なども考慮に入れ、必要な時に必要なパフォーマンスが快適に発揮できるトレーニングを行っていく。



理論開発

EXOS社
(元アスリーツパフォーマンス社)
ブレント・キャラウェイ氏監修

トップアスリートのパフォーマンストレーニングの提供や、トレーナーの育成に定評のあるEXOS社（元アスリーツパフォーマンス)。ここで行われているトレーニングの考え方がトップトレーナーの間で支持され、「ファンクショナルトレーニング」として一般生活者のトレーニングにも広がりを見せている。

「アディダス パフォーマンス トレーニング」は、EXOSのパフォーマンスディレクターであるブレント・キャラウェイ氏が同社で提供しているトレーニングの考え方とプログラミング法を体系化。一般生活者にも応用しやすいように基本理論を再構築。アディダスと提携して、世界的にファンクショナルトレーニングの啓発を進めている。

澤木一貴さんのファンクショナルトレーニングマーケティング

澤木一貴さんが経営する澤木ジムでは、パーソナルトレーニング（60分 8,000円+税)、2～5名のグループトレーニング（60分 12,000円+税)、および、2ヶ月の集中プラン（週2回全16回 198,000円）の商品構成でファンクショナルトレーニングを提供している。

クライアントの継続率が9割以上とても高く、回数券を購入して利用する方がほとんどだという。利用頻度は平均週1回で、利用者層は一般生活者からアスリートまで幅広い。セッションの約1割はグループセッションで、2人の場合は、夫婦、女性のお友達同士など、3～5人のスモールグループは、男性のスポーツ仲間、大学の部活チームなどの利用となっている。そのため新規のお客様は既存クライアントからの紹介が多く、そのことも継続率の高さに繋がっている。澤木さんは継続率の高さについてこう分析する。

「各クライアントの状態や目的に合わせて、姿勢や動作の改善からアプローチするため、トレーニングの初回から成果を感じていただけます。そのいい姿勢や動きが身に着くまで通おうと思われるようです。アディダス パフォーマンス トレーニングでファンクショナルトレーニングにおけるトレーニング要素の優先順位が学べたことで、複数人数のグループセッションでも、それぞれの方の段階に応じて個別性を出すことができるようになり、グループでもパーソナルトレーニングに近い感覚と成果が提供できます」

澤木さんは「ファンクショナルトレーニング」を「動きの最適化」として定義しており、応用のトレーニングではなく「基本中の基本のトレーニング」と位置づけている。澤木ジムがテナントで入るビルオーナーにもアディダス パフォーマンス トレーニングの理論に沿って、パーソナルトレーニングを実施したところ、3ヶ月で腹囲マイナス10㎝、長年患ってきた腰痛と右腕のしびれがなくなった。ディープスクワットでの動作も大きく改善し、日常生活の質が格段に高まったという。こうした成功事例が提示できることも、ジム経営に弾みをつけた。

澤木さんは、今後もアディダス パフォーマンス トレーニングで成功事例を生みだしつつ、それを多くのトレーナーたちと情報共有していきたいと話す。日本でもファンクショナルトレーニングを浸透させ、後進指導にも活かすことで日本のトレーナーの指導レベルを上げることを目指す。

セッションの基本構成

①プリハブ（障害予防）
フォームローラーなどでのセルフマッサージ、ストレッチ
②ピラープレパレーション（柱の準備）
ピラーブリッジなどで腹圧を高める動きや、身体の軸を確認する動きで、身体の柱を準備する
③グルートアクティベーション（臀筋の活性）
ミニバンドヒップローテーションなどで、動作を始動や安定を効率的に行えるトレーニングを行う
④ムーブメントプレパレーション（動作の準備）
ダイナミックストレッチなどで、動きの中で関節のモビリティとスタビリティを適切に高めるトレーニングを行う
⑤メインのトレーニング
それぞれの目的に合わせ、アスリートであれば必要なストレングスやパワートレーニング、一般生活者であれば筋力トレーニングやマラソン、ダンスなど
⑥リジェネレーション
スタティックストレッチ、セルフマッサージなど

※目的やその日の体調などにより、随時必要な要素を入れていく
※初期の「コアの基礎」フェーズでは、③④がメインのトレーニングにもなる。

コンディショニングメソッド

運動指導歴30年以上の実績と経験を持つ有吉与志恵さんが、体調と体形を確実に改善するコンディショニングメソッドを確立。呼吸や筋膜、リンパにもアプローチして高い効果が得られるメソッドとして体系化したコンディショニングメソッドが、トップアスリートのパフォーマンスを向上させるトレーニングとしても注目されている。

基本理論

「リセットコンディショニング」では、適切な姿勢や動作を制限している筋肉を特定し、筋バランスを整えることに焦点を当てる。「脱力して動かす」「圧をかけて動かす」という2つの手法をとる。「脱力して動かす」は筋収縮を伴わず関節を動かすことで、筋膜と筋肉の間の血流促進を促す。また、「圧をかけて動かす」はリンパの流れに合わせて圧をかけながら筋肉を動かすことでリンパの流れを良くし、老廃物が除去されることで組織が活性化されることを狙う。この2つのアプローチを組み合わせたシンプルな動きをするだけで、ターゲットする筋出力を20～40%高められるというエビデンスもある。

「アクティブコンディショニング」では、仰向けの状態で呼吸によってコアの安定に関与するインナーマッスルにアプローチし、その後、回旋の動きやうつ伏せの状態で多裂筋をはじめとした脊柱を安定させる筋肉が適切に使えるトレーニングを行い、歩行動作を適切に行うために必要なアウターの筋肉へとアプローチしていく。

パーソナル指導では、モニタリングを行い個別にトレーニングを組み立てるが、評価は4つの体位（立ち姿勢、椅子に座った姿勢、長座の姿勢、仰向けに寝た姿勢）での姿勢を順番に見ることで普段使いすぎている筋を特定するという非常にシンプルな手法をとる。ガイドラインに沿って確認をすることで、機能を改善すべき筋肉が特定できるため、指導経験に関係なく、適切なトレーニングを提供できるようになっている。

理論開発

有吉与志恵氏

コンディショニングメソッドは、もともとアスリートの調子を整えることを目的に開発されたメソッド。身体を元々ある状態へ戻す「リセットコンディショニング」から、「アクティブコンディショニング」へと段階を踏むことを基本的な考え方としている。ともに、センターコンディショニング（中枢）とペリフェラル（抹消）に分けて身体の機能を分け、姿勢を整えることから歩行動作を整えることに焦点を絞り、それぞれの機能改善に最も効果的な手法を体系化した。

プログラムの基本構成

①仰向けの状態で呼吸を行う
②寝た状態で、筋肉に負荷をかけないで手足を安定的に動かす
③座った状態または立った姿勢で、負荷をかけ筋力の出力バランスを整える
④歩行動作で筋力の出力バランスを整える
※パーソナル指導では個別に身体を分析し、コンタクト（ハンズオン）でリセット→アクティブのコンディショニングを行っていく。グループ指導では、上記の基本の流れに沿って、多くの人が共通して使いすぎになりすい筋肉に焦点を当てたリセット→アクティブコンディショニングを提供していく。

お話を聞いた方
有吉与志恵さん

特定非営利活動法人日本体調改善運動普及協会（ＮＣＡ）会長
健康な肉体作りのプロとして、アスリート、経営者、タレントなどを含むのべ1万人以上に運動・美容と健康づくりを指導。フィットネスインストラクターとしての長年の経験と知識に加え、独自のコンディショニング理論を確立。その方法論と実効性は高い評価を得ており、企業や地方自治体での研修・講習会の講師や、TV・雑誌などへの出演も多数。

有吉与志恵さんのファンクショナルトレーニングマーケティング

有吉与志恵さんは、これまでに15冊の著書を出版しているが、すべてこのコンディショニングメソッドに基づいている。

呼吸、筋膜、リンパなどへのアプローチも含まれることから、血流が促されてパフォーマンスはもちろん、日常の体調や組織の状態も改善する。

指導方法もグループでの指導ができるコンディショニングインストラクターと、個別の指導ができるコンディショニングトレーナーとに分けて、それぞれに効果的な指導が行えるカリキュラムを用意して指導者の育成も進めているため、指導現場への浸透も着実に進んでいる。理論の浸透と合わせて科学的検証によるエビデンスも揃ってきている。有吉さんはこのメソッドが注目される背景についてこう話す。

「これまでにトップアスリートから一般生活者の方、高齢者の方まで広い分野のトレーニングに携わってきましたが、アスリートが身体を使いすぎてパフォーマンスが落ちてしまう状態と、老化現象で身体の機能が落ちてしまう状態には共通項がとても多くあることに気づきました。このメソッドでは筋肉にアプローチしますが、共通して使いすぎる筋肉として大腿筋膜張筋、中臀筋前部、大腰筋（腸腰筋）が挙げられ、これらをリセットするだけで、ひざ、腰、股関節周りの障害予防や痛みの改善ができます。機能解剖学だけでなく生理学や脳科学に基づいて理論構築してきていますので、医療関係の方からも注目されるようになってきています」

指導者の育成は、グループ指導に必須なバーバル（口頭）指導が学べる講座と、パーソナル指導に有効なコンタクト（触れる）指導が学べる講座に分けて学べるようになっており、スタジオインストラクターからパーソナルトレーナー、アスレチックトレーナー、介護予防運動指導者、理学療法士などが現場の指導に活かしている。身体の部位ごとに細分化したコンディショニングメソッドを学べるワークショップも多数用意されており、ファンクショナルトレーニングの指導においても、その精度と成果を高めることに活用できるメソッドとなっている。

KOBA☆トレ

サッカー日本代表の長友佑都選手、なでしこジャパンエースの大儀見優季選手ら多数のトップアスリートが信頼を寄せるトレーナー木場克己さん。鍼灸師で柔道整復師という治療家としての発想から生まれたトレーニングがトップアスリートたちの活躍と人気とともにマスメディアでも注目され、ジュニアアスリートから一般生活者にまで広く浸透している。

お話を聞いた方
木場克己さん

KOBAスポーツエンターテイメント株式会社代表取締役
有限会社コバメディカル・ジャパン代表取締役
株式会社ルネサンスプラスアドバイザー、KOBA体幹バランス協会会長。
学生時代は格闘技選手として活躍。高校時代に腰椎圧迫骨折で現役を退き、治療家の道へ。スポーツドクターのもとで働いたことをきっかけにトレーニング指導者としての知識と経験を積む。トレーナーとして活動する傍ら、治療院も設立。現在はマイクロジムも併設し、地域のスポーツ愛好家からアスリート、チームやトップアスリートまで機能改善からパフォーマンスアップをサポートしている。

理論開発

木場克己氏

「KOBA☆トレ」（以下、コバトレ）には、“治療家としての発想”が活かされている。木場さんが治療家としてスポーツドクターのクリニックで仕事をしていた時に、スポーツ障害を患った選手のリハビリに関わったことをきっかけに、日体協ＡＴや健康運動指導士などでトレーニング理論を深めた。その後FC東京のメディカルトレーナーとして、肉離れや靭帯損傷、手術などからスピーディに現場復帰できるトレーニングを追求する中で独自の理論が生み出されていった。

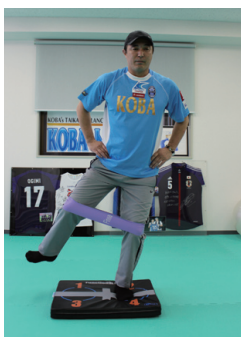
損傷が起こると、身体の機能に制限がかかり、損傷部位の周辺が硬くなり筋力も弱くなる。関節可動域が制限され、筋力にアンバランスが生まれ、姿勢にも動きにも歪みがでる状態となる。そこで回復のためにはまず動きの可動域やバランスを取り戻し、パフォーマンスを高めるというファンクショナルトレーニングに通じる理論と手法が生み出された。その理論と経験と発想力から生まれたトレーニングを体系化した。

基本理論

コバトレの「KOBA」は、「Kinetics（カイネティックス）運動学」「Operating together(オペレイティング トゥギャザー）連動性」「Balance（バランス）平衡」「Axis（アクシス）軸」の頭文字をとっており、トレーニングにおいてもこの４つの能力にアプローチしていく。動きを始動したり、動きをコントロールする部位が体幹部であるという視点に基づき、「柔軟性」「安定性」「バランス」「連動性」の４つの能力をパフォーマンスアップの肝として、より多くの人のトレーニングに採り入れて貰えるよう具体的ガイドラインにまとめた。４つの能力を高めるうえで着目するのが、固有受容器を刺激することで関節可動域を広げること。またインナーマッスルを強化することで体幹部の安定性をつくり、そのうえで上半身と下半身の「連動」の中で、安定した動きをつくっていく。

セッションの基本構成

①可動域を高めるストレッチ
②フォームローラーなどで身体の軸を確認するエクササイズ
③腹圧を高め、インナーマッスルにアプローチするエクササイズ
④立位でチューブなどを活用して体幹部を安定させながら下肢の動きとの連動性を高める動きのトレーニング



木場克己さんのファンクショナルトレーニングマーケティング

木場克己さんがFC東京のヘッドトレーナーとして、当時強化選手でありながらヘルニアでプレイができなくなっていた明治大学生の長友佑都選手を紹介されたのが2000年。木場さんが治療家の視点から発想したトレーニングで長友選手は腰痛がなくなるだけでなく、高いパフォーマンスを発揮し始める。もともとサッカープレイヤーとして高いスキルと能力を持っていた長友選手はメキメキと頭角を現し、その活躍ぶりと人気の上昇とともに、木場さんが開発してきた「体幹理論」が注目を集めた。そのトレーニング開発の背景を木場さんはこう説明する。

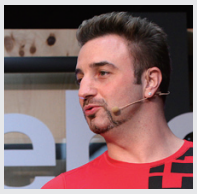
「長友選手に会ってまず普段行っているトレーニングを見せてもらうと、腹筋と背筋だけのバランスの悪い体幹トレーニングになっていました。体側の筋力が弱く、股関節が硬かったことが腰痛に繋がっていると分かり、最初の2週間は股関節のストレッチしかしませんでした。その後、体幹部のインナーマッスルや腹圧を高めて動くことで体幹部の動きを安定。そのうえで、徐々に上半身や下半身との連動をつけて全身の動きの効率を高めながら、サッカーの特徴的な動きである『全力で走った後に片足で止まって蹴る』という動作を効果的に行えるトレーニングも工夫していきました」

コバトレをきっかけに、有名選手に憧れるジュニアアスリートにもファンクショナルトレーニングを広げることにも成功している。ジュニアだけでなくアスリートにとっては、「ストレッチ」や「トレーニング」は退屈で、必要だと分かっていても軽視してしまいがちだった。トップアスリートに憧れる気持ちに、「体幹理論」という分かりやすい言葉とメソッドで応えたことが、コバトレ人気の背景にある。また、書籍やメディアを通じて一般生活者の腰痛改善やパフォーマンスアップの分野でも注目を集めており、スポーツクラブルネサンスなどフィットネスの現場にもコバトレ理論のトレーニングが導入されている。

高まる指導者ニーズに応えるべく、2014年6月から「KOBA式体幹バランストレーニング」をライセンス化し、「日本のスポーツを強くするトレーナーの育成」をスタートする。カリキュラムは「体幹理論」「ストレッチ」「体幹トレーニング」「チューブ」を学ぶベーシックレベルからスタートし、マットやストレッチポールを利用したバランストレーニングが指導できるBライセンス、アスリートを指導できるAライセンス、トップアスリートをKOBA式体幹トレーニング指導できるSライセンスへと段階的に学べるようになる。トレーナーはもとより、地域スポーツ指導者や部活動の先生などにも啓発していく。小学生から高校生向けに同トレーニングが体験できる「スーパーアスリート塾」も展開していく。

リーボッククロスフィット

米国でファンクショナルトレーニングのスモールグループセッションが広く浸透した契機となったクロスフィット人気。ストレングスやパワー系のトレーニング要素を豊富に含み、脂肪燃焼やボディメイク効果も早く得られることで一般生活者にも広く浸透してきている。



お話を聞いた方

ニコラス・ペタスさん

リーボック・ワン・マスタートレーナー兼リーボッククロスフィットH&B代表。デンマーク出身のK-1選手として活躍。2008年の右太腿内側の怪我を機に休戦中。テレビや映画に出演する傍ら、語学を活かしてビジネスコンサルティングの仕事もしている。2012年都内に日本国内第1号のリーボッククロスフィットジムをオープン。クラブ運営の傍ら、後進の育成やメディアを通じたリーボッククロスフィットトレーニングのブランディングを進めている。

理論開発

グレッグ・グラスマン氏

高校の体育教師グレッグ・グラスマン氏が、様々なスポーツ競技がある中で、誰が最もフィットネスレベルが高いかとアスリート仲間と議論した末に、「身体がどれだけ緊急な環境に対応できる準備ができているか。つまり生きる力だ」という結論に行き着いた。

そこで、その生き抜く力を10の体力スキル（表参照）としてまとめ、その全てを高められるトレーニングを行いながら、無酸素（ATP-CP）系・乳酸系・有酸素系という3つのエネルギー代謝全てでのパフォーマンスを高めることも狙うトレーニング様式を構築した。

基本理論

トレーニングの目的を「ワークキャパシティ高める」こととし、10の基礎身体スキルを高める要素をバランス良く入れていく。10の基礎身体スキルとは、「心肺機能」「スタミナ」「ストレングス」「柔軟性」「パワー」「スピード」「コーディネーション」「機敏性」「バランス」「正確性」。各動作では、下記の順でレベルを高めていく

- メカニクス：動きのフォームや身体の使い方。負荷をかけず正しい動き方を習得する
- コンシステンシー：正しいフォームに負荷をかける。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むため、設定の回数を正しいフォームで行える負荷を記録し、身体スキルの高まりとともに負荷も上げていく
- インテンション：定期的に、最大重量や最大強度に挑戦する日をイベント的に設ける。最大重量の測定は、トレーナーや仲間のアシストのもと、1回挙上重量を測定する。確実に重い重量が挙げられるようになっていくことがモチベーションにも繋がる

セッションの基本構成

①**ストレッチとウォームアップ：**ダイナミックストレッチと有酸素運動など10分程度
②**キルトレーニング、最大重量測定：**「メカニクス」「コンシステンシー」「インテンション」からその日のWODと関連づけたトレーニング　20分程度
③**WOD**（Workout Of the Day・今日のトレーニング）」15～20分程度
※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していく。
※WODの動きは、10の基礎身体スキルが高められるよう、日々違う動きと回数で構成、時間で構成される。

ニコラス・ペタスさんのファンクショナルトレーニングマーケティング

格闘家のニコラス・ペタスさんは2012年に東京1号店となるリーボッククロスフィットボックスをオープンし、同店は日本のクロスフィットボックスの中でも最も高い収益をあげている。その経験をもとに、2014年9月にも新たなボックスを港区にオープンする準備に入っている。これまで日本でのクロスフィットボックスは合計7店舗（米軍基地内のボックスは含まず）。2014年はさらに3～5店舗が加わる予定で、その成功モデルも見え始めてきている。日本でのビジネスモデルについてペタスさんはこう分析する。

「米国でクロスフィットが人気を集めている要因には、成果の高さや、グループで行うことによるモチベーション維持などのがあります。それに加えて、日本でもスタートアップのコストが低く抑えられることや、年間3,000ドルでクロスフィット本社とのアフィリエート登録、リーボックネットワークに加盟できることで、様々な情報共有や露出の機会を得られることがボックスオーナーにとっては魅力だと感じます」

日本のクロスフィットはオーナーの志向によって大きく3種類に分けられるという。一つはクロスフィット世界大会に向けた「選手養成型」で、このタイプは日本で初期にオープンしたボックスに多い。次に、スポーツ選手の強化を目的とした「ベーストレーニング型」。そして近年増えているのが「一般生活者型」である。

一般生活者型は日本の環境にローカライズされており、キレイ好きで就労時間が長い日本人の生活環境に合わせて、アクセスの良い大都市の駅近立地を選ぶことが成功のポイントとなる。初期投資も米国のボックスに比べると高くなるが、人口が密集していることで集客もしやすく、利益率も高く維持できる。同ビジネスモデルの成長可能性から、ペタスさんも1店舗目から投資家からの資金援助が受けられている。これは世界的にみても稀だという。今後日本でもさらに浸透が進むとペタスさんは期待している。

「2013年からクロスフィットトレーナーの資格テキストと教本が日本語化され、日本人の指導者の育成も加速していきます。クロスフィット大会のイメージで、『キツい』イメージが先行していますが、ファンクショナルトレーニングのコンセプトが浸透するにつれて、クロスフィットで提供するトレーニングの価値もより理解いただけると思います。今後、クロスフィットが広がるとともに、色々なイメージを持つ方が増えると思いますが、基本的には多様多種のファンクショナルムーブメントを高強度で行っている限り、クロスフィットと言えます。ビジネス上の自由度が高いこと、リーボックの支援を受けるチャンスがあるのがクロスフィットビジネスの魅力です。将来的には全国展開でボックスを経営するとともに日本のクロスフィットを牽引していく存在になりたいです」

TRX

米国のフィットネスシーンにファンクショナルトレーニングが浸透する大きなきっかけをつくったのが、TRXサスペンショントレーニング。1本あれば自重ではできなかった多種多様なトレーニングが行える手軽さと、専用のやぐら型のフレームを設置することで「ファンクショナルエリア」が誕生、より多くの人の興味を惹くことに繋がった。

基本理論

TRXでは次の3つの動きでトレーニングすることをファンクショナルトレーニングと定義している。その3つとは、「立ってトレーニングする」「動きをトレーニングする」「3次元でトレーニングする」。人間の基礎動作として「押す」「引く」「スクワット」「ランジ」「ベント」に着目し、その動きを改善～強化できるようにバランス良くトレーニングしていく。

理論開発

ランディ・ヘトリック氏（商品開発）
フレイザー・クエルチ氏（教育コース開発）

元アメリカ海軍特殊部隊のランディ・ヘトリック氏が、待機中も常にトップアスリートのコンディションを維持するべく、柔術の帯とパラシュートの紐で新たな自重トレーニングを発想。どこでも3次元でトレーニングできることがトレーナーたちの興味を喚起し、瞬く間に広がった。教育カリキュラムは教育部門の責任者であるフレイザー・クエルチ氏を中心に構築され、世界的に指導者の育成が進められている。

セッションの基本構成

20～40分のサーキット。一定の秒数ごとにインターバルを設定する「サーキット」と、一定の回数ごとにインターバルを設定する「ボディブラスト」の2種類のフォーマットがある。

①動的ストレッチ ex.ロワーバックストレッチ

②上肢のエクササイズ ex.ローロウ

③下肢のエクササイズ ex.スプリンタースタート

④コアのエクササイズ ex.マウンテンクライマー

⑤静的ストレッチ

※②～④でサーキットを組む。動きは「可動域を増やしたい」「体幹を安定させたい」など目的や顧客層に合わせて選んでいく。

お話を聞いた方
大工大育さん

TRXジャパンマネージングディレクター
米サンノゼ大学で運動生理学を学び、ジム経営や総合病院の事業部長を歴任後、MBAを取得。2011年に帰国と同時にTRX JAPANを設立し活動を開始、現在に至る。

TRXのファンクショナルトレーニングマーケティング

TRXのトレーニングは、現代の日常生活が座位の姿勢でいる時間が多いことに着目し、人間の二足歩行、つまり「立つ」ことを重視して開発され、トレーニングプログラムも「立つ」姿勢と動作に焦点を当てている。

これまでに、米国ではTRXを導入していないジムはないと言えるほどに広く浸透しているが、その要因についてTRXジャパンの大工大育（だいく・だいすけ）さんはこう分析する。

「サスペンショントレーニングという新しいコンセプトのトレーニングを広げるために、専用のフレームを開発したことが、施設への導入を加速した要因にあると思います。専用のフレームは3m×2・5mの大きさ（1・5m毎調整可能）ですが、これを設置することで、6ステーションのサーキットが組めるエリアとなり、ペアでサーキットを組めば12人のスモールグループセッションが可能になります。サスペンショントレーニングはファンクショナルトレーニングのコンセプトに沿うことから、そのフレームの周辺にTRXリップトレーナーやロープ、サンドバック、ケトルベルなどのギアも揃えられるようになってきて、フィットネスクラブなどで『ファンクショナルトレーニングエリア』として、多くの人々の興味を惹くエリアに発展していきました。姿勢や動きを改善することで、確実な効果が提供でき、スモールグループセッションが有料プログラムとしても定着したことで、パーソナルトレーナーたちもTRXやファンクショナルトレーニングに興味を持つようになり、指導者が早

いペースで育ったことも、このマーケットを押し広げたいという経緯があります」

TRXサスペンショントレーニングは、その導入方法としてスモールグループでのサーキットはもちろん、通常のパーソナルトレーニングで目的に応じて部分的に利用されることも多い。提供方法として、グループにもパーソナルにも対応し、有料プログラムとしても会費内サービスプログラムとしても、またイベントプログラムとしてもレギュラープログラムとしても柔軟にアレンジでき、どのような提供方法でもこれまでになかった価値を提供できたことが、これだけ速いスピードでの浸透を実現した。

今後TRXでは、スマートフォンのアプリケーションでトレーニングコンテンツを提供することで、指導者たちをサポートし、さらなる浸透を狙う。アプリのコンテンツは、トレーナーが指導に活用できる「コマーシャル用」と、自宅でトレーニングに取り組む方への「ホームユーザ用」がある。コマーシャル用はクラブ単位でプレコリオを動画と資料で配信しスマートフォンやタブレット端末などで確認出来る様になる。数ヶ月ごとに内容が更新され、グループセッションだけでなく自己研修にも活用できる内容となる。ホームユーザ用は正規品を購入した際に得られるシリアルナンバーでログインできるようになる。

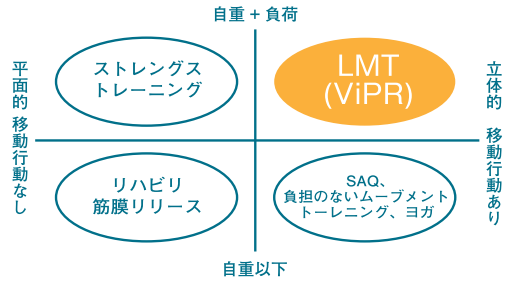
ViPR

カナダで開発され、ファンクショナルトレーニングギアとしてイギリスから世界的に広がるViPR。トレーニング科学者の発想で開発されたギアは、それを持ってエクササイズを行うだけで、ファンクショナルトレーニングで重視する関節のモビリティやコアの安定性が得られるように設計されている。アウトドアでも活用できるギアであることから、フィールドトレーニングにもファンクショナルトレーニングが浸透する契機となっている。

理論開発

ミショル・ダルコート氏（商品開発）

トレーニング科学の研究者であるミショル・ダルコート氏が、トレーナー活動をする中で、「全身を統合して動かすこと（WBI＝Whole Body Integration）」の重要性に着目し、それを最も効果的に実現できる方法として重要視する理論が、動きに負荷をかける「ローデッド・ムーブメント・トレーニング」。図のように、通常は別々にトレーニングする運動要素を同時に高められるギアとしてViPRを開発した。



基本理論

ViPRで行えるトレーニングを「ローデッド・ムーブメント・トレーニング」と位置付け、主に「体力をつける＝バイタリティ（Vitality）」、「パフォーマンス（Perforamance）を高める」、「身体の機能を回復させる＝リコンディショニング（Reconditioning）」を実現するギアとして、それぞれの頭文字をとって「ViPR」と名付けた。

ViPRの独特な形状と重量から、動かすだけで肩甲骨周り、胸椎周り、股関節周りの動きが引き出され、通常のトレーニングでは重力に対して力を発揮する運動様式が多いのに対し、ViPRでは、前額面・矢状面・水平面と全方向への運動に負荷をかけることができる。軸を安定させる神経―筋の協働が効果的に引き出されることに着目している。

基本動作の種類は、8種類あり、「ティルト：傾ける」「シフト：ずらす」「リフト：持ち挙げる」「シュリフト：ずらしながら持ち挙げる」「フリップ：反転させる」「ロール：転がす」に加え、「キャリー：持ち運ぶ」「ドラッグ：ひきずる」という移動の動作も組み合わせられる。

動きの選択は参加者がそれぞれスリーキューイング（①背筋を伸ばす、②股関節から動く、③肩甲骨から腕を動かす）実現できていることを指標にしている。強度設定は、片側が地面についている状態→身体に密着させて動かす→身体から離して遠心力を使うことで段階的・漸進的に高めたり調節したりすることができる。

お話を聞いた方

千葉啓史さん

ViPRナショナルトレーナー

18歳からトレーナーとして活動を始め、大手フィットネスクラブのチーフトレーナーを経て28歳でフリーパーソナルトレーナーに。2012年よりViPRのマスタートレーナーとして、ViPRインストラクターの育成をする傍ら、パーソナルトレーニング、セミパーソナルなどのセッションを提供。現役クライマーで、外岩ボルダー4段を持つ。トップクライマーのコンディショニングにも携わる。

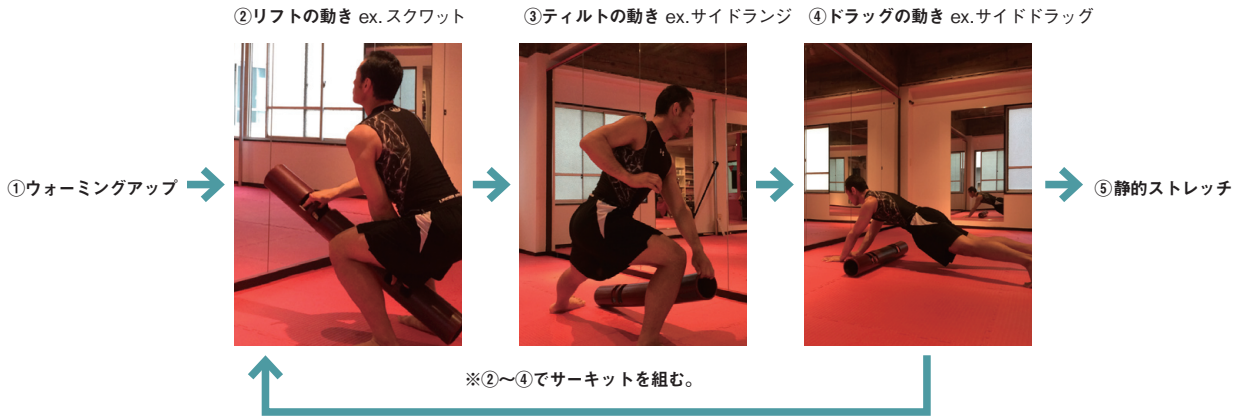
お話を聞いた方

三井一正さん

HIIT Studio & Personal Training Gym ANSUR代表

大手フィットネスクラブで12年間トレーニングの指導とスタジオレッスンを担当した後、フリーパーソナルトレーナーに。格闘技暦は15歳からレスリング・空手・キックボクシング等、幅広く経験。現在もブラジリアン柔術の選手として活躍中。2014年にHIIT Studio & Personal Training Gym ANSURを横浜市関内にオープンし「キツくても楽しい」をコンセプトに新たなトレーニング環境を提供している。

セッションの基本構成　（マイクロジム「ANSUR」の例）20～40分のサーキット



1分動き、1分休むサーキット。ベーシックレベルでは2週
アドバンスレベルでは3週、エキスパートレベルでは4週行う

ViPRのファンクショナルトレーニングマーケティング

ViPRのトレーニングは、動きに負荷をかけることで、身体が自然に最も効果的な神経―筋の連動を習得していくという考え方を持つ。ViPR基本の8種類の動きの組み合わせに加えて移動動作も組み合わせることができ、トレーナーの発想力で「9,000種類以上のトレーニングが可能」とされている。自由度や汎用性がある分、トレーナーが基本的な身体の機能を理解し、クライアントが必要とする動きを選択と発想する力が求められる。ViPRナショナルトレーナーの千葉啓史さんはこう話す。

「ViPRはどんな体力レベルの方でも、どんな目的の方にでも活用でき、屋外でも利用できるので、あらゆる場面で活用できます。その多様性からトレーナーの力量が問われることになり、トレーナーとして学ぶモチベーションも高まります。指導時はクライアントの動きを良く見て、背筋が伸びた状態を維持できていること、股関節や肩甲骨から動ける動きを選択することが必要で、動きながら姿勢や動作を評価し、適切な動きを選択していくことにが鍵となります。適切な動きを選ぶことで、クライアントはViPRを繰り返し動かすことで効果的な身体の動かし方を習得することができるのです」

ViPRをフル活用するマイクロジムANSURを経営する三井一正さんは、自らもその効果を実感する一人。短時間で効果的なトレーニングができるため、基本トレーニングにあまり時間が割けないアスリートや、忙しい一般生活者にも提案する。

「ViPRは動きに負荷をかけていきますが、その負荷で自身を追い込むというよりは、同じ動きをラクに行える方法を自身で見つけていくように伝えます。そうすることで、身体が自然に効率的な動き方を見つけるからです。回数を繰り返し、ラクに動けるようになる過程でモビリティやスタビリティが高まり機能的な身体がつくられていきます。複数の運動要素を一度に高められるので、短時間で高い効果が得られます。私自身も現役格闘家ですが、同じ時間のトレーニングでも確実に戦績が上がっています。動きに負荷がかかるので、『キツい』と感じる場面もありますが、運動効率が高まってそれが『楽しい』に変わっていき、成果に繋がる。『キツくても楽しい』トレーニングでお客さまのパフォーマンスを引き出していきたいと思っています」

ANSURでは2人組みで1分間隔のサーキット形式で行うことで、1人が動いている間にもう1人はインターバルとなり、相手のフォームをチェックしたり応援する。ペアで行うことで連帯感やモチベーションも得られ、運動効果が高まるだけでなく、楽しさや達成感により継続も促される。

ViPRの指導者育成は、日本では現在パーソナル指導とスモールグループ指導のトレーナーを対象としているが、海外ではグループレッスンとしても人気があり、イギリスではヴァージンアクティブ、アメリカではイクイノックスなど大手チェーンにも導入されている。

総合スポーツクラブ ルネサンスの選べるファンクショナルトレーニング

ファンクショナルトレーニングのコンセプトの認知が一般生活者にも広がり、スポーツ医科学のエビデンスに基づいた指導ニーズが高まってきている。そんな中、総合フィットネスクラブでも、ファンクショナルトレーニングの導入が着々と進められている。

ルネサンスのファンクショナルトレーニングマーケティング

日本のフィットネスクラブは、長く「ジム、スタジオ、プール」という3つのアイテムでトレーニングを提供し、ジムではマシントレーニングを中心に筋肉アップや脂肪燃焼、持久力向上などにフォーカスし、体型を整えたり代謝を高めることを目的としたトレーニングがベースとなっていた。これに対してファンクショナルトレーニングのコンセプトは、より動きや身体の機能性にフォーカスするため、従来フィットネスクラブが提供してきたトレーニングとは優先順位が異なることになる。

ルネサンスでは、パーソナルトレーナー全員にファンクショナルトレーニングの基本の習得を義務づけ、ファンクショナルトレーニングコンセプトに基づいたプログラムの選択肢も増やしてきているが、従来の運営オペレーションも残している。同社でプログラム開発に携わる石野田神さんはこう話す。

「ファンクショナルトレーニングは、スポーツ医科学やアスレティックトレーニングをベースに発展してきたものなので、エビデンスに基づいた、一般生活者にとっても非常に有効なコンセプトです。当社でもトレーニングの価値を伝えやすくなるとして、すべてのパーソナルトレーナーに標準カリキュラムに参加していただきました。ただ、実際のパーソナルセッションの流れや内容は、トレーナーそれぞれに任せています。あくまで大切なのはお客さまの興味や目標に寄り添うこと。ですので、従来のトレーニングスタイルのほうが満足度や達成感が得られるのであれば、それらを融合させてファンクショナルトレーニングを提案する。お客様にとって価値のあるトレーニングを優先的に提供していくという方針をとっています」

フィットネスクラブにとって、ファンクショナルトレーニングを導入するメリットとして、1回でも効果を感じることができるので、多くのクラブにとって永遠の課題である会員定着に繋げられる可能性が高まることがある。これまでのトレーニングでは、効果を得るには週3回3ヶ月程度続けることが必要とされ、継続のために「楽しさ」を強調するプログラムも多くなりがちだった。ファンクショナルトレーニングの要素の中でも、一般生活者の共通するニーズにフォーカスして、パートナースタッフが提供できるプログラムも揃えることで、より多くのメンバーが入会初期からファンクショナルトレーニングを体験でき、その日からトレーニング効果を感じることができることになる。ルネサンスではグループセッションでも動きの前と後にセルフチェックできる機会を加えて、姿勢や動きの違いを確実に感じて貰うように工夫している。

同社では今後も総合クラブとしてお客さま一人ひとりのゴールに対してきめ細かく効果的に対応するべく、選択肢を用意していく計画だ。

選べるファンクショナルトレーニングプログラム

全国に127店舗を展開し、会員数40万人を擁するスポーツクラブ ルネサンスでは、運動初心者の方から、長くフィットネスを続けてきているメンバーまで、目的に応じて参加できる選択肢を提供している。

●KOBA☆トレ（会費内サービスプログラム）

トレーナースタッフが提供するスモールグループトレーニング。ファンクショナルエリアで提供する定型プログラム。
→20分体幹力・体幹バランスの強化にフォーカスした初心者向けプログラム

●カラダ動く（会費内サービスプログラム）

トレーナースタッフが提供するグループエクササイズ。ファンクショナルエリアやスタジオで提供する定型プログラム
→15分と30分の、ムーブメントプレパレーション（ダイナミックストレッチ）でモビリティ・スタビリティを高めることにフォーカスしたプログラム

●アディダス パフォーマンス トレーニング for シェイプアップ他（体験会または有料）

パーソナルトレーニングの体験イベントとして、または参加費1人1,000～2,000円のスモールグループとして提供。個別のモディフィケーションも行う
→目的別に「for シェイプアップ」「for テニス」「for ランニング」「for スイミング」「for ボディメイク」「for ベースコンディション」の6種類を用意。イベントプログラムとして提供。45～60分間でアディダス パフォーマンス トレーニングが提唱する流（P．13参照）でトレーニングを提供する。

●パーソナルトレーニング（有料）

パーソナルトレーニングとして提供。完全個別対応。
→アディダス パフォーマンス トレーニングの理論を踏まえて、クライアントの状態と目的に最も合ったトレーニングを提供する。

お話を聞いた方
石野田神さん
株式会社ルネサンス　ソフト開発部　課長
adidas Performance Training 教育ディレクター
NSCA - CPT
健康運動指導士
シナプソロジー普及会 教育ディレクター
大手フィットネスクラブからフリーのパーソナルトレーナーを経て現職。グループプログラムからパーソナルトレーニングプログラムまで幅広いコンテンツの開発を手掛ける。

メディカルフィットネスクラブ ケアウイングのトータルパフォーマンスシステム

メディカルフィットネスの分野にも、ファンクショナルトレーニングの浸透が加速している。もともとファンクショナルトレーニングは、米国で、アスリートの怪我の予防や、障害からの速い回復と復帰を実現するために開発されてきたトレーニングコンセプト。日本でも医療機関が運営するメディカルフィットネスクラブでもファンクショナルエリアが拡大している。

お話を聞いた方
門田正久さん
医療法人社団飛翔会理事／取締役
テクノジム マスタートレーナー
理学療法士で、日体協ATを持ち、飛翔会が経営するメディカルフィットネスクラブ「ケアウイング」を拠点に、アマチュア選手からプロ選手まで広くアスリートのリハビリから現場復帰、パフォーマンスアップをサポートしてきている。2008年頃からEXOS社（元アスリーツパフォーマンス社）と情報や人材の交流を進めてきている。EXOS社の理論は日本ではアディダスパフォーマンストレーニングとして展開されており、テクノジム社主催のセミナーやワークショップで講師を務める。

理論開発

EXOS社（元アスリーツパフォーマンス社）飛翔会グループ

トップアスリートのパフォーマンストレーニングの提供や、トレーナーの育成に定評のあるEXOS社（元アスリーツパフォーマンス）のファンクショナルトレーニングのコンセプトをいち早く積極的に摂り入れているのが、広島の飛翔会グループ。サンフレッチェ広島のチームドクター寛田司氏（飛翔会グループCEO）のもと、飛翔会グループクリニックでのリハビリから、メディカルフィットネスクラブでのポストリハビリ、パフォーマンスアップをシームレスに提供できる環境でトレーニング指導の実績を積む門田正久さん。EXOSのパフォーマンスコーチや理学療法士の責任者を招いた研修などを通じて理学療法士へのファンクショナルトレーニングの啓発も進めている。

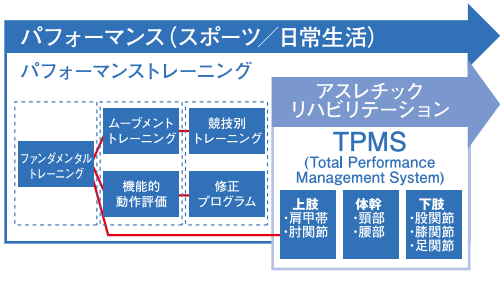
基本理論

EXOSで開発された「ファンクショナルエグザミネーション(個別機能評価)」をベースに、日本式のスクリーニングモデルとして、トータルパフォーマンスシステム（TPMS）として編集し直したもの。病院のリハビリでは患部の機能を戻すことが中心になるが、ファンクショナルエグザミネーションでは、怪我が起きた原因となった動作チェックから行う。そのうえで、最大70項目にわたるチェックから、改善するべき動きを見つけ出し、トレーニング計画に落とし込んでいく。これをさらにクライアントの状態に合わせて効率よく機能評価をしていくスケールを構築した。

EXOSのモデルはP.13にあるように「アディダスパフォーマストレーニング」の基本として体系化されているが、その「コアの基礎」「パフォーマンス」「スポーツ／日常生活」の3段階でのパフォーマンスアップを精緻なスクリーニングとトレーニングによってスピーディに実現するもの。

日本の理学療法でも、特に脳卒中などのリハビリでは、動作改善のためのトレーニング要素があり、理学療法士にとっては理解が深めやすい内容であるという。関節のモビリティや安定性を高めること、動きの連動性をつくる神経筋反応を高めることなど、ファンクショナルトレーニングの理論がリハビリの分野でも活用されることになる。

飛翔会におけるトレーニング概念図



門田正久さんのファンクショナルトレーニングマーケティング

「メディカルフィットネス」は、広義では「医療的要素を取り入れたフィットネス」、狭義では「医療機関が運営するフィットネス」とされ、テクノジムが2011年から日本メディカルフィットネス研究会を組織して、経営から運営面までの情報共有をサポートしてきている。

メディカルフィットネスの分野では、これまで有酸素運動による循環器系疾患の予防や改善が注目されてきたが、ファンクショナルトレーニングのコンセプトが浸透するにしたがって、整形外科部門のメディカルフィットネスサービスが拡充されてきている。そこで、テクノジムでは特にメディカルとフィットネスの間を繋ぐ分野で活躍できるトレーナーの育成として、飛翔会で構築したトレーニング理論と経験を共有していく体制づくりを進めている。門田正久さんは、メディカルフィットネス分野でのファンクショナルトレーニングの可能性について次のように話す。

「理学療法士は、医療的視点で機能が低下した部分を正常に近づけることをしてきており、かなり昔から『ファンクショナルテーピング』をはじめ『ファンクショナル』という言葉は存在していました。これまでのトレーニング処方は、医療的視点に基づいたものでしたが、高齢化社会になって、加齢による医学的な機能低下があっても趣味やスポーツを楽しみたい、挑戦したいという人が増えています。私のクライアントでも、63歳でウルトラマラソンに参加したいという夢を持つ女性がいて、医療的には機能不全で止められることも、とにかく挑戦したいという気持ちに応えようとパフォーマンストレーニングの視点から、機能向上の可能性を探り、トレーニングで夢の実現をサポートしようとしています。今後、理学療法の診療報酬点数は下がる方向性にありますので、理学療法士や病院は、医療分野を超えたところで価値をつくることが必要になります。ファンクショナルトレーニングは、メディカル分野でも高い価値を提供できるものだと思います」

門田さんは、プロアスリートやジュニアアスリートの指導に加えて、パラリンピック選手のトレーニング指導にも携わっており、ここでもファンクショナルトレーニングの理論の有効性を感じているという。ファンクショナルトレーニングは人々の新たな可能性を惹き出すトレーニングとしても浸透が期待される。

メディカルゼロフィット（奈良県）のファンクショナルトレーニングエリア

ジュニアアスリートのコオーディネーショントレーニング

ドイツ最先端のスポーツ科学研究と、オリンピック金メダルを目指して究極的にパフォーマンスを高めることを目的に体系化された「コオーディネーショントレーニング」。2013年設立のNPO法人スピッツェンパフォーマンスが、このトレーニング理論に基づいたスクール展開をスタートさせている。ジュニア世代に究極のファンクショナルトレーニングを提供し、エリートアスリートの排出を目指す。

理論開発

ライプチヒ大学（研究）、デーハーエフカー、国立応用トレーニング学研究所など（実践研究）

ドイツは総人口比あたりのオリンピックメダルの数が多い。それは、国を挙げてトップアスリートの育成に取り組んでいるからである。「コオーディネーショントレーニング」の研究が進められているライプチヒ大学は今から約90年前の1925年にドイツで初めて「スポーツ学科」を設置した大学。コオーディネーショントレーニングの理論は40年前頃から提唱されている理論であるという。ライプチヒ大学の研究をもとに、民間スポーツクラブのデーハーエフカーや国立応用トレーニング学研究所で実際にアスリートのトレーニングが行われ、その成果が再び大学にフィードバックされている。現在は同大学のハルトマン博士を中心に理論構築がされており、日本ではライプチヒスポーツ科学交流協会（KoLeSpo）が2003年から情報交流を行ってきており、現場での指導と検証がNPO法人スピッツェンパフォーマンスによって進められている。

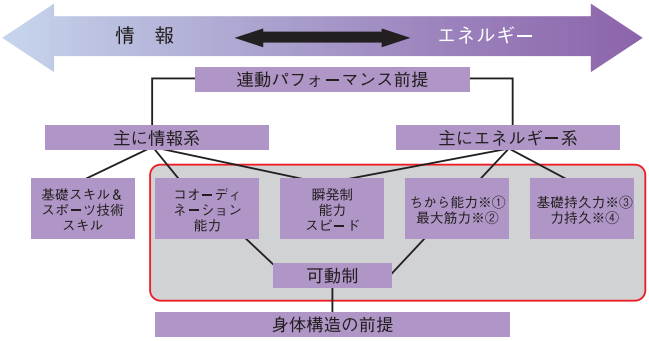
基本理論

「コオーディネーション」の語源は「CO+ōrdinātiōnem」であり、たとえば「神経―筋」の運動の整合・共同作用という意味がある。「コオーディネーショントレーニング」は競技パフォーマンスを総合的に高めるために、「スポーツ技術＝スキル」や「スピード」「力」「持久」「敏捷性」などと同等に重要な能力として、トレーニング要素に含めている。その各能力発揮を支えるものとして「可動性」つまり柔軟性やモビリティを位置づけている。

コオーディネーションの狙いは、スキルの固化（ステレオタイプ化）を防ぎ、体得したスキルに変幻自在性を与える。つまり、実戦において状況変化に応じて実施できるようにすることである。また、パフォーマンスの診断という観点では、エネルギー系能力がどの程度パフォーマンスへと結実したかを判断する目安ともなる。

したがって、競技パフォーマンスの向上に含まれる必要項目の中でも、特にジュニアアスリートの場合「スポーツ技術」については、競技別にコーチが技術そのものの反復練習を実施することがほとんどであり、「自在性」を賦与するために、コオーディネーションスクールではその他の赤枠で囲まれた５つの能力についてアプローチするトレーニングとなっている。

コオーディネーショントレーニングにおける身体能力の相関図
ドイツトレーニング科学　運動パフォーマンス前提（HARTMANN,2010）



※
①目的に応じた動作の実施を可能にする筋の収縮と力の発揮
②最大限の随意的な筋収縮を実施し最大の力を発揮する
③疲労に対するパフォーマンス低下を最小限に抑えることを可能にする能力
④大きく長く続くスポーツ負荷に対して力を発揮し続ける能力

セッションの基本構成

スピッツェンパフォーマンス　コオーディネーションスクール
小中学生アスリート向け80分セッションの例

①挨拶、前回の復習と説明（5分）
②ウォームアップ（25分）
ダイナミックストレッチ→股関節や肩甲骨の可動性を出すモビリティドリル→ステップドリル→神経と筋の反応を高める反応ダッシュ
③体幹・スタビリティトレーニング（10分）
体幹部や股関節回りの身体の安定性を高めるトレーニング
④コオーディネーショントレーニング（20分）
コオーディネーションを司る７つの能力（「定位能力」「リズム化能力」「変換能力」「反応能力」「バランス能力」「分化能力」「連結能力」）から毎回２～３の能力向上にターゲットしたドリル
⑤その他の基礎的体力トレーニング（10分）
「敏捷性」「パワー」「力」「スピード」などから月ごとにテーマを決め、その運動能力を高めるトレーニング
⑥スタティックストレッチ（10分）
使った筋肉の回復を促すとともに、可動性を確保するうえで必要となる柔軟性を高めるストレッチ

お話を聞いた方
多田久剛さん
NPO法人Spitzen Performance代表理事
米国でNATA-ATCを取得後、実業団野球チームの専属アスレティックトレーナーを経て、日本ハムファイターズトレーナーとしてコンディショニングを担当。その後、筑波大学大学院でスポーツ医学の修士課程を経て、現在はジュニア世代のコオーディネーションスクール運営の傍ら、JISSトレーニング体育館での非常勤指導員や高校や大学のチームトレーナーとしても活動中。ライプチヒ大学認定コオーディネーショントレーナー。JATI公認上級指導者。

多田久剛さんのファンクショナルトレーニングマーケティング

多田久剛さんがNPO法人としてスピッツェンパフォーマンスを立ち上げ、コオーディネーショントレーニングを子どもたちに提供したいと本格的に取り組み始めたのは、約5年前。それまでプロ野球チームやJISSなどでトップアスリートたちのトレーニングに携わる中で、どんなに高いスキルを持っていても、神経と筋の連動性が掴めないことでパフォーマンスに制限がかかっていると感じる選手がいることが気にかかっていた。野球スクールに通う子どもにトレーニング指導を始めたのがきっかけだ。当時から多田さんが目指すのは「世界に通用するアスリートの育成」。そこで、世界のトップ選手をコンスタントに輩出しているドイツに渡り、約3週間ライプチヒ大学で研修を受け、その後KoLeSpoがライプチヒから講師を招いて開催している講座に参加したり、同志で勉強会を開催したり、継続的に勉強しながらトレーニングが日本で提供できる環境を整えていった。

現在は、コオーディネーション能力を最も効果的に高められるとされるゴールデンエイジの子どもたちを主な対象としてスクール形式でトレーニングを提供している。野球やサッカー、陸上をはじめ、競技種目に関わらず、トップアスリートとして活躍することを目指すこどもたちが一緒にトレーニングに励んでいる。

スピッツェンパフォーマンスでは、ジュニアアスリートへの指導の傍ら、幼少期の子どもたちへの運動スクールも強化していく。これは日本の遊びやスポーツ環境では、もともと身体能力の高い一部の子どもだけが、遊び好き、スポーツ好きになり、アスリートを目指すことになる。その一方で、幼少期に遊びやスポーツで無力感を得てしまい、そのまま運動嫌いになる子どもも少なくない。コオーディネーション能力を高められる機会があることで、遊びが楽しめる子どもが増え、好きなスポーツが見つけられる可能性が高まることで、将来のアスリート層を厚くすることができる。多田さんの究極の目標は、日本のメダルの数を増やすことで社会に貢献することだ。

コオーディネーショントレーニング指導者養成も2010年からKoLeSpoが中心となり日本語で学べるコースをスタート。世界最高峰のトレーニング理論に基づいたトレーニングが、日本でも広く実践されることを目指している。

オリンピックアスリートのファンクショナルトレーニング

2013年4月、国立スポーツ科学センター（JISS）にハイパフォーマンスジムが新設され、スポーツ医科学のエビデンスに基づいたパフォーマンス向上のトレーニングやその研究がより効率よく効果的に行えるようになった。オリンピック選手たちの究極のパフォーマンス発揮を支える現場でのトレーニングについて、JISSハイパフォーマンスジムトレーニング指導員の伊藤良彦氏に訊いた。

伊藤良彦さんのファンクショナルトレーニングマーケティング

「トレーニングの原点に戻り、地力を鍛える」

伊藤良彦さんが大切にするのは「基本の徹底」。米国と日本で、ストレングスコーチとして学んできたことを融合させながら様々な競技選手を見る中で、究極のパフォーマンスアップを追い求めた末にたどり着いたのは、「いにしえの壁画にも残っているような、トレーニングの原点」だと話す。

「オリンピックアスリートは、金メダルを目指して、どんな環境でも、どんな相手でも、どんな体調でも最善を尽くし、その時に出せるベストパフォーマンスを発揮することが求められます。そこで最も大切になるのが、動きの原点。つまり、効率よく効果的に力を発揮できる身体の使い方だったり、どんな方向から身体に負荷が加わっても、軸を失わない力です。JISSで目指すのは選手のパフォーマンスアップと怪我のリスクの減少ですが、そのために最も優先的に獲得すべきは、いろいろな状況において（動いている時でも、止まっている時でも）、適切な姿勢や体位が維持できること。それこそがファンクショナルトレーニングが目指す効率的な動作を実現する基盤になると思います」

伊藤さんは基本的なトレーニングをきっちりと組んでいく。スクワットやデッドリフト、懸垂、ベンチプレス、ショルダープレスといった多関節運動を中心としたベーシックストレングストレーニングに加えて、スナッチ、クリーン、ジャークといったクイックリフトや基本的なジャンプ動作を中心としたプライオメトリクスのトレーニングでパワーを高める。

JISSのハイパフォーマンスジムは、プラットフォームの下に床反力計が埋め込まれ、その周囲に縦横上から同時に撮影できる特殊なカメラが設置されており、そうした機能を通してリアルタイムに動きがモニタリングできる最新設備が備わっている。トレーニング科学に基づいた最新のトレーニングが行える環境だが、伊藤さんは原点を強くすることでこそ、そうした様々な専門的で特異的なトレーニングや、スキル練習が活きていくと考える。

伊藤さんは、今後トップアスリートの世界で研究開発されていることを一般生活者のスポーツやフィットネスにも還元していきたいと考えている。その点でも、JISSのような特別な環境でなくフィットネスクラブやジムでも行えるトレーニングやリアルタイムモニタリングは有効だと感じているという。

「オリンピックアスリートは金メダルという目的が明確なため、基本中の基本のトレーニングにも高いモチベーションで臨めますが、一般生活者の場合、それが退屈と感じられてしまう場合もあります。フィットネスクラブ等で展開されているファンクショナルトレーニングは、パフォーマンスが高まる楽しさを比較的わかりやすく伝えられる利点があるように感じていますので、その利点を上手く利用して、基本のトレーニングをその中に上手く取り込み、提供していくことで、トレーニングやフィットネスを継続できる人が増えることを期待しています」

お話を聞いた方

伊藤良彦さん

国立スポーツ科学センター
スポーツ科学研究部　専任トレーニング指導員
米国オハイオ州立トリド大学教育学部運動科学科卒業。99年同大学大学院教育学部体育学修士課程修了（体育学修士）。2003年同大学大学院ヘルス＆ヒューマンサービス学部運動科学修士課程修了（運動科学修士）。トリド大学アシスタントS&Cコーチ、鹿島建設アメリカンフットボール部ヘッドS&Cコーチなどを経て現職。実業団や社会人チームのトレーニング指導経験も豊富に持つ。NSCA-CSCS、JATI上級トレーニング指導者（JATI－AATI）

プロアスリートのファンクショナルトレーニング

プロアスリートは、競技ごとにサイクルが違うが、ファンクショナルトレーニングなど神経―筋反応や姿勢や動きを改善するトレーニングが行われるのは通常オフシーズンとなる。プロ野球選手の中でもピッチャーのトレーニング指導経験を豊富に持つ清水忍さんに話を訊いた。

お話を聞いた方
清水忍さん

（株）INSTRUCTIONS代表
フィジカルコーチ。フィットネスクラブのトレーナーとしてキャリアをスタート。パーソナルトレーナーとしての実績を積み、立教大学バレーボール部コンディショニングコーチを経て、西武ライオンズ、広島カープ、オリックスバファローズなどプロ野球選手たちにの指導を担当。近年は非常勤講師として数々の専門学校で教鞭をとる。Tarzanなどメディアの取材も多数。

清水忍さんのファンクショナルトレーニングマーケティング

『軸』と『脱力』ができる〝しゃくんスクワット〟で身体の使い方を覚える

清水忍トレーナーがキーワードとして挙げるのは「軸」と「脱力」。人間の動きは「平行運動」と「回転運動」で構成されており、身体が移動している中でも、回転運動の軸がぶれないことで、最も効果的に力が発揮できることになる。脱力については、ある方向に力を発揮しようとしたとき、逆方向への力が抜けていてこそ、最少の力で最大のパフォーマンスが発揮できることになる。

この「パフォーマンスアップの鍵が『軸』と『脱力』にある」との確信に至ったのは7～8年前。パフォーマンス向上のトレーニングに関わりながら、自分なりにこの仮説と検証を繰り返した結果、今では一流のアスリートの動きをみると、共通して太すぎる軸と力みが見えるという。「安定したパフォーマンスを出す選手は極めて細い軸が安定していて、その軸の方向に力を発揮するので、最も力のロスがなく動いていることが分かります。こうした選手の動きを見ていると、軸が細い糸が頭から地面までピン通っているように見えます。反対に軸がぶれてしまう人の動きは、軸が太く見える。また、脱力ができることで、重力の力を最大に活用して、その反発力で最大のパワーを発揮することができる。筋肉もコンセントリックの力の発揮よりも、伸長してから素早く収縮する伸長反射を活用することで最大の力が発揮できます。プロ選手は特にコンスタントに高い成績を残すことが求められ、『ラクに動くこと』は疲労回復の視点からも重要です。こうした物理的な原理を最も効果的に使える感覚を身体に教えることがファンクショナルトレーニングとして目指す部分だと考えています」

そこで清水さんが発想した究極のファンクショナルトレーニングが〝しゃくんスクワット〟と名づけられた独特なフルスクワット。立った姿勢で膝とつま先は股関節の開きに併せて自然に外側を向けた状態で脱力して膝を屈曲してフルスクワットの姿勢までお尻を自由落下の速度で落とす。下方向へのエネルギーの反発力を利用して身体の軸を同じ場所に置いたまま地面を蹴り上げて立った状態に戻るというもの。軸がぶれる人はバランスディスクの上でこのスクワットを練習することで「軸」の感覚が得られていくという。また、ボールが落ちるスピードと同じ速さでお尻を下方向に落とすことで「脱力」の感覚を掴むことができる。その感覚を、すべての動きの中で実現していけるように動きを身体に覚えさせていく。

「ファンクショナルトレーニングというと、競技特性に合わせた身体の動きに負荷を掛けるというイメージがあります。すなわち、例えば投球動作で手にチューブを持って負荷をかけたり、ゴルフクラブの先端にチューブをつけて強くスイングしたりという事です。しかしこれは間違いです。競技動作に負荷をかけるとかえって軸の位置がずれたり、力みを生んでしまうことがあるので、注意が必要です。いかにラクに動くかを練習するのがファンクショナルトレーニングだと位置づけると、一般生活者の方々にも、楽しく効果的なファンクショナルトレーニングが提供できると思います」

軸と脱力の感覚が得られる「しゃくんスクワット」

TRX®

パーソナルトレーナーの新たな道を開拓するTRX

vol.2

TRXを使ったパーソナルトレーニング指導をクライアントはどう感じているのか？TRXを使ったパーソナルトレーニングジム、イー・フィットネス（Energetic Fitness）に実際に半年通い、オーナーの大久保さんのセッションを受けている矢花 博子さんにお客様の立場からのお話を伺った。

ジムに通ったきっかけ

矢花　全く運動をしたことがなかったのですが、知り合いが急激に細くなり、それを見てこちらに入会しました。

大久保　矢原さんの場合、痩せるという目的の前に肩が痛いとか腰が痛いという障害を持っていました。まずは綺麗に立ち、運動できる身体を目指しました。

TRXを使った感想は？

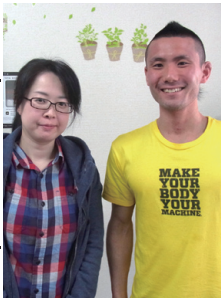
矢花　最初見たときは『吊るされる！？』と思いました(笑)。筋肉を使ってヘロヘロになった時にTRXをやると言われて、最初は驚きました。しかし、すごく力を使うわけではなく、バランスに重点を置き、いつの間にか筋肉は使えるようになっているので不思議ですね。そして、TRXを使った日の帰りは歩き方が変わるんです。まっすぐ歩かないと気持ち悪いというか。筋肉も疲れているからまっすぐしか歩けないような感覚です。

一番変わったことは？

矢花　やっぱり腰痛です。もともと痛みが出てくると立てなくなるほどで、神経に直接麻酔を打っていました。トレーニングを始めてからは、そこに至る前に教えてもらった動きをすることで、最悪の状態になる前に気づいて予防できるようになりました。お陰様で今年の冬は、病院にいくこともなかったです。

大久保　僕はその専門じゃないけど、とても嬉しい言葉ですね！

矢花　最初はダイエット目的でしたが、腰の痛みもないし病院に行かなくて済むので、気持ちが全然違います。出不精だったのが、よく出かけるようになりました。体重は減らなくてもズボンは緩くなったことも嬉しいです！



お話を伺った方

イー・フィットネス（Energetic Fitness）オーナー
大久保 宗之介さん（左）

ティップネスにてパーソナルトレーナー、スタジオインストラクターなどを経て 2012 年 11 月に Energetic Fitness をオープン。Certificate III & IV in Fitness Personal Trainer,Thump Boxing Advanced Trainer,NSPA-CPT,TRX STC/RTC,TRX FTC Lv2

イー・フィットネス メンバー
矢花 博子さん（右）

全くの運動経験ゼロからイー・フィットネスに通い始める。週に２回ほどのトレーニングを半年以上継続。

TRX®トレーニングコース開催！！

TRX®のコースは、世界各地のフィットネス専門家やクラブのマネージャーにも信頼されている、最先端の研究に基づいた専門教育コースです。TRX®の基礎知識やトレーニング方法はもちろん、エクササイズの体験や指導の実践を通してTRX®トレーニングをビジネスに生かす方法も学ぶことができます。

コース参加特典
製品割引、継続教育単位（NSCA, JATI, JAFAなど）

現在開催中のコース

サスペンショントレーニングコース（STC）
グループサスペンショントレーニングコース（GSTC）
スポーツ医学サスペンショントレーニングコース（SMSTC）
リップトレーニングコース（RTC）

東京、名古屋、大阪、福岡など全国で開催！！

TRX Japan TV好評配信中！

YouTube

トレーナー向けにエクササイズのポイントと指導方法について解説したTRX Japan TVをYouTubeで無料配信しています。本記事に掲載の大久保さんも登場しますYouTubeチャンネルでは、この他にもTRX利用者に役立つ様々な情報を配信していますので、ぜひご覧ください。

https://www.youtube.com/user/TRXJP

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/

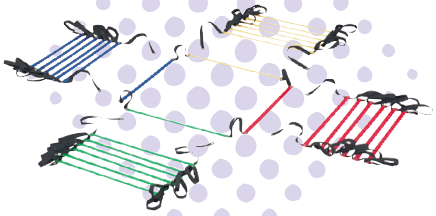
EMAIL: japan@trxtraining.com　TEL: 03-6868-7568
www.facebook.com/TRXJP　ja.trxtraining.com

フィットネスジョブアクセスNo.
N8804Y www.fitnessjob.jp

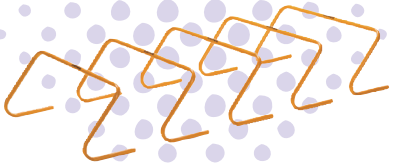
ファンクショナルトレーニングアイテム大特集

フィットネス市場
Fitness Ichiba

ザオバ
トレーニングロープ　¥30,000
（長さ12.2m／太さ3.8cm／重さ7.1kg）
持久力・瞬発力・心肺機能が効率的に鍛えられるトレーニング用



EVERNEW
四色ラダーロープ ¥18,000
敏捷性、神経系トレーニングに。
ラダーは分割しての仕様も可能。



EVERNEW
ミニハードル25（5台1組） ¥8,400
幅約60cm×奥行約20cm×高さ25cm。
あらゆるスポーツの基礎トレーニングに。

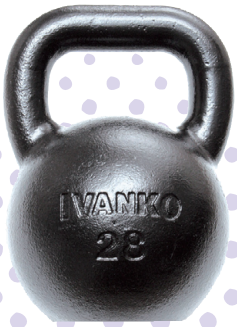
BOSU
バランストレーナー ¥24,000
不安定な足場を作り、バランス感覚を高める

BOSU
フィットネスボール(15cm/1.8kg) ¥3,600
適度な重さのある低反発素材のボール

BOSU
バラストボール(65cm/2.95kg) ¥12,000
ボールの中に砂状の重りが入ったバランスボール

HATAS
RBトレーニングチューブ（ソフトタイプ） ¥2,000
特殊無臭ゴム採用。楕円形状で手にくい込みにくいベストセラー商品。

SPRI
メディシンボール（8.2kg） ¥15,000
パワートレーニング、コアトレーニングに欠かせない本格仕様



IVANKO
ケトルベル（4kg） ¥2,500
バランスやインナーマッスルの強化・筋持久力アップなど、体全体を効率よく鍛える

スポルディング
コアムーブ ￥9,980
バランスギア「バネスアスリート」がリニューアル

TRX
RIPトレーナー ￥22,800
左右非対称な負荷をシミュレーション。旋回運動を簡単かつ効果的にトレーニング。

TRX
PROキット ￥29,800
耐久性に優れた最強のサスペンショントレーナー

TOGU
レドンドボール (26cm) ￥980
柔軟性があり、120kgの負荷まで対応できるソフトなボール

エアレックス フィットライン140
￥9,700
原料段階から抗菌処理を施した、衛生的で滑らないフィットネスマット

ランブルローラー (ハードタイプ)
￥6,500
話題の筋膜リリースツール。特殊な凹凸で深部の筋膜を刺激。

丸善のプロテインバー
(国産鶏ささみソーセージ)に
減塩タイプ新登場!

塩分36%カット
脂質33%
糖質14.8%

7月2日出荷開始分予約受付中

1箱20袋入り　￥4,000

vibram fivefingers
Women's KMD SPORT LS
(レディース) ￥15,200

vibram
fivefingers
KSO EVO (メンズ)　￥11,000

NEXT読者限定特別クーポン!
5,000円以上のお買い物時に
お使いいただける
500円OFFクーポンです。
下記QRコードより読み取って下さい。

※表示はすべて税抜価格です

今後の更年期世代のためにも！産前・産後女性の身体を知ることが大切

10か月の妊娠期間を経て、出産という大仕事を終えたママたちは休むことなく育児がスタートします。ママたちの身体は大きな変化が起きているのに、それをリセットしたり休養する時間がないのが実情。将来の医療費の削減のためにも、ママたちの身体のために運動指導者ができる事とは？

小林　先日、あるママ雑誌で産後ママの身体を戻すための運動の監修を行いました。その時のモデルさんは、32歳で第2子出産後半年のママ。すごくスタイルもよく、綺麗で美意識も高そうな方です。彼女が気にしているのは、『たるみ』。そこで、二の腕を見たら、すごい痩が！なんとタルミが気になり一生懸命マッサージをしたというのです。運動習慣の無い人にとってはタルミをとる方法はマッサージなんですね。体を整える選択肢に運動が無いというのを目の当たりにして、運動の役割についてもっと考える必要があるなと痛感しました。

岡嵜　産後の悩みはタルミや体型のことだけでなく、腰痛、肩凝り、尿漏れ、便秘等の不定愁訴ですが、これらを解消するにはスポーツクラブってちょっとハードルが高いかもしれませんね。

小林　私たちの行っているレッスンでも、いかに産後の悩みをその日のうちに解消してあげるかを重要視しています。少しでも改善や気持ち良いと感じないと継続に繋がらないですからね。

岡嵜　そのためには、指導者の方に産前・産後の女性の身体をもっと理解してもらうことが必要なのかなと感じます。

小林　そうですね。前述の産後の悩みは、更年期の方や将来的に子供が欲しいと思っている若い方でもよく言われることです。しかし、同じ悩みでも原因が違うとアプローチは変わってきます。例えば女性に多い肩凝りですが、育児によるものなのか、更年期や老齢期におこる機能的な問題なのか、パソコン等の作業で起こっているものなのか…。正しい情報を知っていれば、的確なアプローチが可能ですよね。

岡嵜　はい。クラスの中で、原因も含めて伝えていくことで、受けている方も納得して、こうすればいいんだと気付いてくれる。少しでも気持ち良かったという感覚があれば家でも継続してもらえると思います。

小林　出生数は年々下がっているとは言え、子供を持ちたいと思っている女性は多いです。女性の健康をサポートする上では不妊、妊娠、産後、更年期とそれぞれの身体的、精神的特徴を理解しておきたいですね。

岡嵜　出産後の女性にもっと運動の手立てができるのならば、更年期世代も変わってくるでしょう。お医者さんも、それまでの過ごし方が更年期にあらわれると言う位なので。そして、意外とわかっているようで実際にわかっていない方が指導者含め多いです。妊娠中はもちろん、産後も異常なことが起きているという事を指導者が理解して指導することが大切だと思います。色々なことを勉強して、考えながら指導をして欲しいです。

〒152-0035 東京都目黒区自由ヶ丘1-4-6　ヒューマン・ハーバー４階　TEL: 03-3725-1103　FAX: 03-3725-1104
HP: http://www.j-m-f-a.jp　E-mail : info@j-m-f-a.jp

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

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

JMFAで学ぶ

すべての女性のためのプログラム
あらゆるライフステージの女性をフィットネスでサポート！

講習会 プレマタニティフィット認定インストラクター養成講習会

今話題の妊活に！
妊娠しやすい体をつくるための体質改善をめざすプログラムです。日常に取り入れやすいセルフケアなどが学べます。
リニューアルして、ついに登場！

Step 1 講義＆実技 No.PMF1401
日程　8月30日（土）・31日（日）
会場　ハイハットスタジオ（東京・自由が丘）
講師　今村明子（JMFAゴールド）
　　八田真理子（JMFAプレマタニティフィットスペシャリスト、産婦人科医）
ポイント　MF=13.0　JAFA=5.0

Step 2 認定試験 No.CPMF1401
日程　9月24日（水）
会場　ハイハットスタジオ（東京・自由が丘）

受講料　86,724円／会員　83,160円

講習会 ママフィット認定インストラクター養成講習会

産後の体を考えると、産後の運動はママフィットになります。ママフィットの基本要素は「Recovery（機能回復）」「Posture（姿勢調整）」「Afterbics（有酸素運動）」の3つ。それぞれの要素からテーマを絞ったレッスンや、3つの要素すべてを提供するレッスン等、現場のニーズに合わせてカスタマイズできるプログラムです。妊娠・出産、そして子育てによる体のダメージをプラスに変えるエクササイズ・メソッドです。

Step 1 講義＆実技 No.AF1415
日程　8月1日（金）・2日（土）・3日（日）
会場　ハイハットスタジオ（東京・自由が丘）
講師　山口真澄（JMFAディレクター）
　　岡嵜悦子（JMFAゴールド）
ポイント　ポイント：MF=21.0　JAFA=5.0

Step 2 認定試験 No.CAF1415
日程　9月7日（日）
会場　ハイハットスタジオ（東京・自由が丘）

受講料　非会員　124,686円／会員　121,122円

ワークショップ・講習会の詳細、お申込は、日本マタニティフィットネス協会HPをご覧ください。
http://www.j-m-f-a.jp

フィットネスジョブアクセスNo. N8806Y www.fitnessjob.jp

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
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。

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. N8805Y www.fitnessjob.jp

一般参加大歓迎!!

開催間近!!

年に一度の“OKJ親子・子どもトータルマスター

10時間ワークショップ 開催!

昨年も全国から約100名の参加者が集まりました!
会場は、羽田空港・品川駅より好アクセス!

日程 7月6日(日) 9:30～20:00(10時間)
会場 品川健康センター
(京浜急行「新馬場」駅北口より徒歩2分) 18,900円
料金 MF=5.0 (9:30～17:00までの内、5時間受講で可能)
教育単位 ADI=4.0 (18:00まで受講で可能)
5.0 (20:00まで受講で可能)

1 9:40～12:40

なんと、小澤先生の実技講習が受けられます!

NEW!子ども指導の方 必見

日本一の体育の授業の小澤治夫先生が指南する子ども体育・フィットネス指導のマストプログラムとコツ
特別講師:東海大学教授・日本フィットネス協会代表理事　小澤治夫　先生

2 13:30～15:30

女子を楽しみ　ママを楽しむ 子育て世代のフィットネス

自分の心と体が解放されればもっと、女子を楽しめる、親子の関係も更に輝いていけそう!
特別講師:日本マタニティフィットネス協会　常任理事　小林　香織　先生

3 15:30～18:00

OKJの大人気プログラム!未就園児～幼児のママもパパも楽しい 家族でコーディネーション芽育体操

ママ・パパは、体力増進、ビューティーアップ／子どもは運動神経向上
OKJなら、それが一緒に出来るんです!
講師:OKJ代表　上田泰子

4 18:00～19:30

赤ちゃんとママ 両者の自尊感情を育む NEW!赤ちゃんとママの美芽育 ファンクショナル体操

ＯＫＪの大人気プログラム赤ちゃんとママで見つめ合い、ふれあいとろける時間
特別講師:OKJ代表　上田泰子

第6期　東北ＯＫＪ親子・子どもトータルマスター指導者養成コース　開催予定

日程 8月上旬　仙台市内　詳細・ご相談は、森までお気軽に　森携帯: okj.mori@docomo.ne.jp

SPORTS EPA ラストに驚きのパフォーマンスを!

SPORTS EPAとは“自分の持てるチカラを最後まで出しきってほしい”という思いを込めたメッセージです。

EPAの機能を中心に開発されたサプリメントシリーズ。練習から競技までスポーツをする楽しみをサポートします。

ACTIVE CONDITION
アクティブ　コンディション

スポーツをするすべての方におすすめしたいEPAをはじめ、こだわりの還元型コエンザイムQ10やビタミンB群を配合したサプリメントです。
ソフトカプセル:1袋5粒×20袋入り

こんな方におすすめ
- スポーツで結果を出したい方
- 運動と仕事を両立したい方
- いつまでも元気にスポーツしたい方

WEIGHT CONTROL
ウエイト　コントロール

スポーツをするすべての方におすすめしたいEPAをはじめ、緑茶カテキン、しょうがといったこだわりの素材やビタミンB群を配合したスポーツサプリメントです。
ソフトカプセル:1袋6粒×20袋入り

こんな方におすすめ
- 運動でダイエットしたい方
- 普段の食生活が気になる方
- 健康的なダイエット習慣を身につけたい方

PHYSICAL SUPPORTER
フィジカル　サポーター

スポーツをするすべての方におすすめしたいEPAをはじめ、N-アセチルグルコサミン、MSMといったこだわりの素材やビタミンB群を配合したスポーツサプリメントです。
ソフトカプセル:1袋7粒×20袋入り

こんな方におすすめ
- 激しいスポーツをする方
- 運動で頑丈なカラダづくりを目指している方
- 生涯、現役を目標としているアスリートの方

【各商品共通】価格3,200円(税別)。総額8,000円(税別)以上は送料無料

商品の購入先
海の元気倶楽部 http://www.nissui.co.jp

お問合せ先
日本水産(株)お客様サービスセンター 0120-837-241 http://www.nissui.co.jp

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 Tel:03-5715-0186 http://homepage3.nifty.com/okj/

GFI JAFA

お申し込み受付中

第1回教習ワークショップ&資格認定テスト

グループエクササイズ指導のプロフェッショナルを目指そう

ADBI・ADI

8月10日(日)
教習ワークショップ
8月11日(月)
認定テスト

会場
和光大学ポプリホール鶴川
(東京都町田市)

REBI・REI

7月26日(土)
教習ワークショップ
7月27日(日)
認定テスト

会場
有明スポーツセンター
(東京都江東区)

SEBI・SEI

8月30日(土)
教習ワークショップ
8月31日(日)
認定テスト

会場
リバブルスクエア南町田
(東京都町田市)

WEBI・WEI

7月20日(日)
教習ワークショップ
7月21日(月)
認定テスト

会場
東陽町ウエルネスセンター
(東京都江東区)

※JAFA資格・健康運動指導士・健康運動実践指導者、いずれかの資格保有者対象

AQWBI・AQWI

8月1日(金)
教習ワークショップ
8月2日(土)
認定テスト

会場
BumB東京スポーツ文化館
(東京都江東区)

AQDBI・AQDI

8月3日(日)
教習ワークショップ
8月4日(月)
認定テスト

会場
BumB東京スポーツ文化館
(東京都江東区)

※各ワークショップ&テストの詳細及びお申込み方法については、JAFAウェブサイトよりパンフレットをダウンロードしてください。

GFI JAFA

グループエクササイズとGFI

JAFAは、フィットネス(健康・体力づくり)を目指して集団で行う運動を「グループエクササイズ」と捉え、現在の健康レベルを維持または向上させることを目指す人々の集団に対して指導を行う者を「グループエクササイズフィットネスインストラクター(GFI)」と位置づけます。GFIは、指導者に必要なKSA(knowledge:知識、skill:技術、ability:能力)に基づいた資格です。

グループエクササイズには、「大勢の人が一緒に運動することにより、やる気や一体感が生まれる」「グループだからこそのパワーや高揚感、達成感、満足感を得ることができる」というグループならではの特長があります。

GFIの役割は、グループエクササイズの持つ特長を最大限に生かしたプログラムを作成し、参加者が運動の効果を得られるように導くことです。

主催:公益社団法人日本フィットネス協会　URL:www.jafanet.jp

〒113-0033東京都文京区本郷2-8-3 天野ビル4F　TEL:03-3818-6939

JAFA JAPAN FITNESS ASSOCIATION

ビジネスで夢をかなえる

My Dream, My Business

Photo:長塚健

vol.037 guest

菅原 賢さん

多くのゴルファーを育てる総合施設をつくりたい

株式会社ADON トータルゴルフフィットネス 代表

01 トレーナーとして活動 プロゴルファーとの出会い

小学校から高校まで野球を続けていた菅原賢さんは、その間、何度も怪我に悩まされていた。そのようなときに尊敬できるトレーナーに出会ったことで、自身もトレーナーとしてスポーツに携わる仕事をしたいと考えるようになっていた。その目標を叶えるため、体育系専門学校に入学。スポーツビジネスについて学んだ。卒業後は総合フィットネスクラブに入社し、目標通りインストラクターとして働いた。

そこで、スカッシュと出合い、その楽しさに目覚めた菅原さんは、プロ選手を目指すようになる。その後プロ選手となり国内外で活動するが、生計を立てることは難しい。自身がパーソナルトレーニングを受けるうちに、再びパーソナルトレーナーの道を目指すことを考え始めた。

5年間ほどでプロを引退し、パーソナルトレーナーと運動療法士の資格を取得。パーソナルトレーナーとして活動するようになった。2002年、プロゴルファー今野康晴選手との出会いが、その後の菅原さんの人生に大きな影響を与えることになる。

02 ゴルファーのための トータル施設をつくる

プロゴルファーの専属トレーナーとなったものの、実はそれまでゴルフはまったくの未経験者だった菅原さん。ゴルフが強くなるために必要なトレーニングを知るために、一流選手のトレーニングを見ることにした。

「ちょうど来日していたタイガー・ウッズ選手に直談判して、トレーニングを見せてもらいました。当時、

Profile

1975年岩手県生まれ。東京法科学院スポーツビジネス学科卒業後、総合フィットネスクラブに就職。2年ほど勤めた後、スカッシュ選手として約5年間活動する。その後、パーソナルトレーナーとして活動するうちプロゴルファーの専属トレーナーとしてツアーに帯同。2007年株式会社ADONを設立し、トータルゴルフフィットネスをオープン。

Gym

トータルゴルフフィットネス

住所：〒160-0004
東京都新宿区四谷4-25
TEL：03-3354-1551
FAX：03-3354-1552
営業時間：月～金／9：:00～21：30
土曜・日曜・祝日／10：00～20：30
休館日／年末年始

日本ではプロゴルファーがトレーニングを行うことはそれほど重視されていませんでした。しかし、タイガー・ウッズ選手は毎日トレーニングしていて、それがゴルフの成績にも影響していることは明白でした。彼以外にも世界で活躍している一流選手を見ましたが、皆トレーニングを行っています。まずは『ゴルフが強くなるためにトレーニングが必要』と、意識を変えることから始めました」

プロゴルファーのパーソナルトレーナーを務めるうち、ゴルフトレーニングの情報がないことをひしひしと感じるようになる。プロゴルファーに限らず、ゴルフの上達を望んだり、腰痛や肩痛に悩まされたりと、トレーニングを必要とするゴルファーは多い。そこで、正しい情報を伝える場がほしいと考え、2007年、東京都新宿区にトータルゴルフフィットネスをオープンした。

菅原さんと同様の志をもつトレーナー6人とともにオープンした同施設。「身体づくり」「スイングづくり」「身体のケア」をゴルフ上達への3つの柱として、生涯スポーツとしてゴルフができるようにトータルにサポートしている。130坪ほどの施設にはトレーニングに必要なウエイトマシンやキネシス、カーディオマシンと、ゴルフレンジ、シミュレーションゴルフ、鍼灸整骨院がある。

オープン当初からそれぞれのトレーナーにお客さまがついていたため、オープン直後から順調に集客できた。同施設は、富裕層をターゲットとし、客単価は高めに設定している。これに伴い、大々的なプロモーションは行わず、オープン時から現在まで入会者のほとんどが紹介によるものとなっている。

「それほど広い施設ではないため、混雑するとお客さま満足度を保てなくなってしまいますから、広告費をかけて集客するということは考えていません。お客さまのゴルフ技術が上達すれば自然と紹介入会は増えていきますから、成果を出すことを一番に考えています」

03 トッププロと高齢者 それぞれの指導にやりがい

菅原さんが現在トレーニングを担当しているのは、トッププロと高齢者がメイン。それぞれにやりがいを感じるという。

「トッププロの場合は、成績を出すことが一番の目標ですから、強くなって優勝するとうれしいですね。逆に、結果を出せないときは、どうしたら強くなれるかと自分のトレーニング指導を見直します。高齢者の場合は、長く楽しく続けられるための身体づくりがメインになります。どうしたらモチベーションを高くもってトレーニングを続けてもらえるかを常に考えています。高齢になっても楽しんで続けてくれている様子をみると、指導してよかったと思います」

もちろん、経営を行っていくうえでは悩むこともある。

「利益だけを考えれば、お客さまが多いに越したことはありません。しかし、それによってお客さまの質が低下すれば、満足度は下がってしまうと思います。また、従業員にもやりがいをもって仕事をしてもらうためには相応の対価を支払う必要があります。私自身トレーナーとして活動していたので、トレーナーに経済的不安を与えたくない思いがあるのです。それは収支だけを考えればコストになりますが、従業員満足度を高めることでお客さま満足度が高まれば、結果的には経営にプラスに作用すると思います」

04 ゴルフ人口の減少に 対抗するサービスを提案

同クラブは現在約110名の会員と約120名のプロ選手が在籍している。ゴルフトレーニング専門の施設がほかにないため、ビジター会員は日本全国から集まっている。

しかし、ゴルフ人口は減少傾向にあり、富裕層も高齢化していることから、このままでは同社のターゲット層も減少していくことが懸念される。これに対応するため、新たな顧客の開拓が今の課題だ。そのために、ゴルフコンペでトレーニングやヨガを体験してもらうなど、ゴルフ場とタイアップしたサービスを提供している。

また、今後はゴルフ場や練習場に併設したフィットネスクラブをつくり、ゴルファーにトレーニング指導を行うと同時にゴルファー以外の人もゴルフ場に足を運ぶきっかけをつくりたいと考えている。

多くのゴルファーが楽しんで長くゴルフを続けられるよう、菅原さんはトレーニング指導と経営の試行錯誤を続ける。

Organization Data

株式会社ADON

所在地 〒160-0004東京都新宿区四谷4丁目25番地

webサイト http://www.tg-fitness.net/ **Tel** 03-3354-1551

設立 2007年5月 **資本金** 1000万円

組織 社員6人、業務委託18人

収支構造【売上】施設利用料（会費、レッスン料、トレーニング料、施術料）
スポーツ用品・健康増進に関するイベントの企画・製作・実施
書籍発行、物販
【経費】施設運営費（人件費、家賃ほか）

Books

菅原さんが監修した書籍

『ゴルフスイングの強化書』
スタジオタッククリエイティブ刊
『ゴルフボディをつくるためのストレッチ&トレーニング』ナツメ社
『ゴルフボディの作り方』
スキージャーナル刊

次世代

続・パーソナルトレーナーの働き方！

第15回 ビジネスマンのマーケット

梅雨真っただ中ですね～。いつも基本的に近場の通勤・移動は自転車で行っているのですが、この時期は雨のため電車で移動すること多く、かなり苦痛な日々です（笑）

さて、今回は「ビジネスマン」のマーケットについて考えていきたいと思います。

ビジネスマンといってもいろんなタイプのビジネスマンがいると思いますが、すべてのビジネスマンに求められることは、「仕事ができること」「健康で病気にかからないこと」「精神的にタフで安定していること」ではないでしょうか。この中でも後者2つは心身に関わることであり、心身が良い状態でなければ仕事に精力的に取り組めないので、ビジネスマンにとっては欠かせないものであると言えます。現に、2000年くらいから、優秀な経営者やエグゼクティブたちは、忙しい時間の合間を縫って筋力トレーニングやランニングなどに取り組んで自分の心と体のメンテナンスを行っています。数年前に発売された「仕事はできる人はなぜ筋トレをするのか？」、「世界のエリートはなぜ歩きながら本を読むのか？」などの書籍に影響を受けて体作りをし始めたビジネスマンも多いようです。

我々運動指導者がビジネスマンをサポートする際には、「メタボ・肥満の解消・予防」「細マッチョ・逆三体型等ボディーメイク」「ストレス解消」「肩こり、腰痛等の予防・改善」など彼らの主なニーズを把握し、それに応えていかなくてはなりません。そのためには、運動指導者の基本となる運動生理学や解剖学的な知識はもちろんのこと、食・栄養、筋トレ、ストレッチ、有酸素運動など、ベースとなる知識・技術を身につけておく必要があります。

そういった点では、我々NESTAが展開しているPFT（パーソナルフィットネストレーナー）資格で基礎を学び、2012年よからスタートした「フィットネスニュートリション」「メンタルフィットネストレーナー」「カーディオフィットネストレーナー」などのスペシャリスト型資格が役立つことでしょう。また、8月から始まる「ウェイトマネジメントスペシャリスト」、11月から始まる「ダイハードトレーニングスペシャリスト」などもビジネスマン健康づくり・体作りに役立つ資格であると考えます。トレーナーとしての武器（引き出し）が増え、ビジネスにも有効な「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。

ご興味のある方は、又は、NESTA JAPAN東京事務局（TEL:03-5289-7565 tokyo@nesta-gfj.com）までお問い合わせください。

次回は、「体重管理・減量」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.25 迷いが無くなる『アドラー心理学』の本

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。

フロイト、ユングと並ぶ心理学の三大巨頭のひとりであり〈自己啓発の父〉とも言われるオーストリアの精神科医アドラー。日本でもビジネス書の出版を機に知名度を高めています。私の周りの経営者の中には「スタッフ全員分買って配りました」「とんでも本と思いきやこれはスゴイ本」など賞賛の声があったので、読んでみると人生や人間関係、仕事行い方にもにインパクトを与える程の大変良い本でしたので、今回はそれぞれの本に出てくるアドラーの言葉とともにご紹介します。

アルフレッド・アドラー
人生に革命が起きる100の言葉
小倉広　ダイヤモンド社

ページを開いたら右ページにアドラーの言葉、左のページに小倉さんの解説が書いてあり、それが100セットある構成。大変読みやすいです。

・やる気がなくなったのではない、やる気を無くすという決断を自分でしただけだ
・すべての悩みは対人関係の課題である
・あなたのために他人がいるわけではない。「○○してくれない」という悩みは自分のことしか考えていない何よりの証拠である

嫌われる勇気
岸見一郎　古賀史健
ダイヤモンド社

青年と哲人の対話形式の本です。少々ひねくれ者の青年の次々に出てくる疑問点に対して、アドラー心理学の考えを丁寧に説いていく哲人の話に、時に青年に肩入れしたりしながら読みすすめていくと、アドラー心理学の世界にどんどん引き込まれていくでしょう。

・「目的論」われわれはみな、なにかしらの「目的」に沿って生きている
・「課題の分離」その選択によってもらされる結末を最終的に引き受けるのは誰か？
・幸せになる勇気には「嫌われる勇気」も含まれる
・共同体感覚を持てるようになるには「自己受容」「他社信頼」「他者貢献」が必要

アドラー心理学入門
岸見一郎　KKベストセラーズ

アドラー心理学の基礎理論、アドラーの生い立ち、アドラー心理学を教育に活かすにはどうしたらいいかなどの視点も入っている新書です。

・罰しない、叱らない、褒めないで勇気づけをする
・普通であることの勇気
・人は自分が意味づけした世界に生きている

人生全般に役立ちますが、特に対人関係の考え方に有効なので、お客様と緊密な関係になるサービス業であるトレーナーの皆さんもリーダーの方には、1日でも早く読んで欲しい書籍です。

THESE DAYS
エイムスクエアゲートの年間トレーナー研修の初日を終えてパチリ

美の国 秋田 発！

社会に求められるトレーナーとして

第1回 時代はHYBRID!?

渡部真吉 Shinkichi Watanabe

インストラクター、トレーナー、治療家の顔を併せ持つ、自称『ハイブリッド・トレーナー』。秋田県内を中心に、ジュニアからアスリート、高齢者まで幅広くトレーニング指導にあたる。ワタナベ整骨院院長・柔道整復師・健康運動指導士・NSCA－CPT。ミス・ユニバース・ジャパン秋田大会ボディメイクトレーナー。NSCAジャパン東北AAD。NEXTトレーナー・オブ・ザ・イヤー2013。

運動指導の現場でも「痛み」の解消などに対する要望は多い。

トレーナー・オブ・ザ・イヤー2013を受賞致しました渡部真吉です。これから1年間、お付き合いの程どうぞ宜しくお願いします！

さて、昨今自動車産業を中心として、『HYBRID-ハイブリッド』という言葉を多く耳にします。辞書から引用すると、Hybrid＝「異質の掛け合わせ」「雑種」「混成物」「長所を合わせ生産効率を高めたもの（品種改良）」という意味になります。

今トレーナーに求められるニーズは実に多種多様です。スポーツ競技力向上や健康維持・増進、痩身、アンチエイジング、介護予防に至るまで、幅広い知識と技術が求められます。そこで考えなくてはいけない事は「トレーナーの職域はどこまでなのか？」というところなのですが、残念ながら日本には運動指導やトレーナーに関する国家資格がありません。という事は、社会的にトレーナーの職務範囲は明確にされていないという事になります。トレーニング指導が身体機能に影響を及ぼす事を考慮すると、最も近接する業種は「医療」になるかと思われます。

そこで質問ですが、何らかの疾患（主に運動器）を持ち通院しながらもトレーニングを希望される方への対応は、皆さんどうされていますでしょうか？「痛みの無い範囲で、無理ない程度に行いましょう」と一辺倒になっていませんか？

言うまでも無く、トレーニングには「有効限界」と「安全限界」が存在し、その閾値内で各変数を変化させながらクライアントの望むゴールへと導くのがトレーナーの仕事です。特に競技スポーツの世界では、メディカルとストレングスの境界が極めて薄く、職域の分類が非常に難しい場面が多く存在します。その様な状況に備え、理学療法士や鍼灸師、柔道整復師等を持ちながらアスレティックトレーナー（JASA-AT、NATA-ATC）を保有している方の割合が近年増加しています。看護の世界でも「健康運動看護師（健康スポーツナース）」の資格制度が始まり、メディカルチェックや運動指導の現場へと進出しており、スポーツやトレーニング指導の現場にもHybridの波は押し寄せている様です。

今後益々「医療免許×運動関連資格」の保有はスタンダードになっていく事でしょう。

しかし、医療免許を持たないトレーナーが淘汰されるという事では無く、各疾患に対するトレーニングのエビデンスを十分に把握し、職域を明確にしながら指導にあたる事で、クライアントに対して安全かつ効果的なプログラムを提供出来、またそれがひいてはトレーナーの社会的地位向上に繋がっていくのだと思います。

トレーナー業界の 常識？ 非常識？ 摩訶不思議？

VOL.16

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16：「体幹が一番？取り敢えず体幹？」の巻～

皆様、こんにちは！ 今回のテーマは、未だ衰えを知らず定番の様相を呈している「体幹トレーニング」ブームについて。ずばり、「アンチ体幹トレーニング」です。今回も衝撃十分？！でいきます。

私も流行の兆しが見え始めた10年程前から体幹トレーニングに着目していましたし、著名なトレーナーの方々のセミナーに幾度となく参加し、書籍も読んできました。そして、専門書籍の執筆や編集協力を行ってきました。そんな中で見つけた共通点や、気になったことを書いてみたいと思います。

まず、様々な人の話を聞いているのに「まぁ～同じ内容ばかり！」ということです。数年前の話ですが、異なる二人のオリンピックメダリストトレーナーのセミナーに2ヵ月連続で参加しました。驚いたことに、打ち合わせをしていないはずの2人の指導内容はそっくり！何故なら、同じアメリカ人メジャートレーナーのメソッドの受け売りそのものだからです。つまり、勉強している人なら知っていることなのです。2回共メダリストにまで育て上げたトレーナーの独自の体幹トレーニング法を聞けるのであろうと楽しみに行きました。そこにはオリジナリティに満ちた創意工夫がいっぱいだと思い込んでいましたが、そのような話は一切出てきませんでした。興味津々で参加したので非常に残念だったことを良く覚えています。

一般的に「体幹トレーニング」は、欧米特にアメリカ、ドイツ発のメソッドが多く目につきます。ずっと武道をやってきた人間からすると寂しい限りです。僕自身は、通常とは異なる形と型で行っています。基本的に「マットではなく、止まらず、ドローインしない」。「立って、動いて、ブレーシングまたは脱力」といった方法です。何故なら、日常動作も運動もスポーツも立位が基本、動いてナンボ、ドローインなんてしてない、という極めてシンプルな理由です。しかし、効果は抜群です。　もう一つ気になることが…。それはより根本的な問題として「何故、体幹？」ということです。実際の動作では、目的のほとんどが手足の操作です。大切なのは実際に動作を行う手足であり、体幹を鍛えることはそのための手段にすぎません。足で早く走ったり、蹴ったり、手で投げたり、打ったり、掴んだりするために体幹が重要になるわけで、最終的な目的地点は手足であることがほとんどです。果たしてその手足の骨・筋・神経などに対して、どれほどの造詣があるでしょうか？当然のごとく全ての骨の名称や特徴、関節の種類や形状、筋肉については最低50以上の付着に対しての知識は欲しいところです。その上で、フットやハンドのコンディショニングのバリエーション（セルフ&パートナーストレッチ、筋膜リリース、レジスタンストレーニングなど）をどれだけ持っているか。それらを知った上での体幹トレーニングであるなら大いに結構ですが、残念ながら世には「体幹限定スペシャリスト」が多いように感じます。

『流行の体幹トレーニング』だけではなく、今より少しでも、ハンドやフットなどの軽視されがちな、でも大変重要なコンディショニングに光が当たることを願ってやみません！

マーケティング思考を養う

顧客創造のヒント

Profile 伊藤友紀

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

皆さま、こんにちは。今回も事例を交えて顧客創造につながるキーワードを取り上げます。

先月の日経産業新聞にはアメリカの面白い取り組みをしているスタートアップ企業の幾つかが紹介されていました。そのなかにひとつ、ここで取り上げてみたいと思うものがありました。それはいま使っている普通の自転車を、後付けで簡単に電動自転車に転換できるという商品です。もう少し具体的に説明すると、手持ちの自転車の後輪を替えるだけで電動自転車になるというシロモノです。仕組みとしてはブレーキをかけた時に発生する回生電力を蓄電し、動力源に変えるようになっています。後輪の軸についた装置には蓄電池や速度調整などのセンサーが付いており、無線でスマートフォンと連動して電動アシストの度合いを制御するとのことです。後輪を替えるだけなので欧米における従来の電動自転車と比較をすれば、価格は約3分の1に設定されています。早速に注文が舞い込んでいるようで、これは画期的な商品で見事に顧客を創造している例ですね。ここにおける顧客創造のキーワードは「後付けでの機能拡張」です。ここで言うところの「後付け」とは、既存商品からの買い替えをせずとも、既存商品に何かをプラスするだけで良いというものです。それだけで対象商品の機能を従来よりも拡張させる、向上できる点がポイントになります。これは大きな出費をして買い替えをするまではしないけれど、「わずかな金額で」しかも「簡単に」機能が追加でき、モノが使いやすくなるのであれば、買ってみたいというニーズは存在します。

このような商品は私たちの身の回りを見渡してみれば、いろいろなものが該当することに気が付くはずです。例えばパソコンにおけるメインメモリの増設などもこれに当たります。これはメモリを増設することによって新しいパソコンに買い替えることもなく、パソコンの処理速度などを高めることができるものです。その他、このような観点で捉えるとシューズに入れるインソールなども同様な側面を持っていることが分かります。自分の持っているシューズに後付けでインソールを入れるだけで、履きやすさを改善したり、障害の予防ができたり、といったことです。

これらの例で少なからず理解が進んだと思いますが、後付けによる機能拡張というものは顧客創造におけるひとつのキーワードになります。その他、補足として冒頭に紹介した電動自転車の場合は後付けの機能拡張に加え、それを「他にはない手段で」「初めて提供した」ことによって、さらに魅力を高める要素になっています。

こういった要素が加わると、より顧客創造の度合いは高まります。トレーナーの皆さまには今回のキーワードをフィットネスクラブに置き換え、既存会員さまへの有料プログラム販売や新規入会者等の顧客創造について自分なりに考えを巡らせてもらえればと思います。

ゴールデンエイジ※ ネんな子・こんな子

クレヨン芽育 ジュニアビートフィットネス

SPORTS EPA 芽育DHA OKJ AEROBIC FAMILY

※5～9歳くらいのプレゴールデンエイジ・9～12歳くらいのゴールデンエイジを含む

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代表。フィッシュオイル栄養普及大使(仮)。AVIAマスターエリート
http://homepage3.nifty.com/okj/

芽育ワード⑩ 「小１プロブレム」が「小１ノープロブレム」になると嬉しいな～

「小１プロブレム」と言う言葉が、メディアで取り上げられるようになり約10年、文科省が対策を講じ始めて数年が経ちます。つい先日も全国誌の朝刊一面で「幼稚園では、教育要領について小学校と接続を意識した見直しを行う」という記事が掲載されていました。

小1プロブレムとは、入学したばかりの1年生が、(1)集団行動がとれない(2)授業中に座っていられない(3)先生の話を聞かない、などと学校生活になじめない状態が続くこととされています。

子どもの発達は、川のように流れています。その流れの様に次の段階に進めると良いなと感じています。私が行っている、幼児クラスから小学生クラスに移行して、楽しく活発に活動していくための配慮の一部ご紹介します。

①子どもの様子を理解し、年長児を小学生クラスに受け入れる
②幼児クラスの子どもに、小学生のカッコイイ動作や、自立した行動力に触れさせる機会を設ける
③練習時は、縦割りにして上級生が下級生を導く場面を多く作る（思春期手前の子どもへの自立した行動への発展としても大事な体験となります）
④発達段階、子どもそれぞれの状況を把握し、それぞれの子どもに合った伝え方を熟考しつつも瞬時に伝える！（←ここが大切！）
⑤自由は、不自由と言われる！子どもが、相手を思いやる想像力も膨らませて取り組めるよう具体的で自由度が膨らむプログラムを発信し続ける
⑥思わず、心の中の思いが膨らむ音楽（メロディーと歌詞が重要！）を選択
など…まだまだ、研究中です。

子どもへの指導を担う私たちは、社会全体の動向も感じ、自分らしい指導をしていくためにも、周辺知識を膨らませる事で、視野が広がり、奥深さ、そして弾力のある指導になると感じています。子どもたちがじゃれ合い、歓声が溢れる、安心できるクラスづくりのために！

※表示はすべて税抜価格です

スイム・アクアアイテム特集

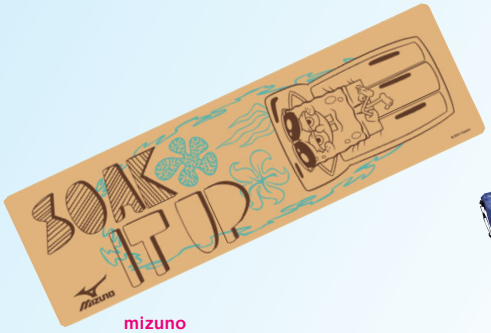
フィットネス市場
Fitness Ichiba

アクアラン　¥2,000
ロングセラーのプールエクササイズ専用サポーター。床面の滑りを抑え、水中で体のコントロールが可能。装着したまま泳げる手軽さも人気。

ボカボカ水着（LL:身長85～95cm）　¥4,574
水の中でもあたたかく体温をキープすることが出来るベビー水着。ウエットスーツと同じネオプレーン素材を採用。保温性・伸縮性に優れる。
※価格はサイズによって異なります。

フットマーク
ゆったりアクアギャザーキャップ　¥1,300
頭の締め付けがなく、緩めに作られたアクアビクス・ウォーキング専用のスイミングキャップ。

スイムシール　¥1,500
耳に1～2滴垂らし、指でなじませるだけの液体耳せん。シリコンの薄い膜が耳を覆い、水をスムーズに排出。塞がないので音が聞き取りやすいのもポイント。



mizuno
スポンジボブ スイムタオル　¥2,000
サイズ21×69cm。細長タイプの数量限定スイムタオル。

DESTINATION
ウエットトートバッグ　¥5,000
防水素材ながら、大容量で軽量のウエットトートバッグ。夏のレジャーにも最適でお手頃な価格も魅力。

RYKA　K1221W LMS　¥9,800
専用ラバー、ねじれ防止で安定感抜群のアクアシューズ。メンズサイズも展開あり。

AVIA　A606W SHP　¥9,800
グリップ性に優れ、水抜きのホールでプールサイドの動作も快適。

mizuno　アクアウォーキング2　¥5,000
リニューアルされたアクアウォーキング専用シューズ。全3色・6サイズ展開。

人気のフィットネスシューズ新商品入荷中！

ミズノ　ウエーブダイバースLG2（マルチ）
※限定カラー　¥13,800

AVIA J4000 WBG　¥13,500

RYKA　K1855W WSP　¥12,000

お問合せ先　03-5459-2844
rakuten1@fitnessclub.jp

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

ジェクサーフィットネスクラブ インストラクター大募集!

JEXER FITNESS CLUB

インストラクターオーディション開催!

ジェクサーではインストラクターの皆さまが活躍できる場所を提供いたします!
熱意あるインストラクターを募集します!

アクアビクス 7月15日(火)

時　間　11:00~12:30
場　所　ジェクサー・フィットネス&スパ亀戸

ヨガ(ホット含む) 7月15日(火)

時　間　14:30~17:00
場　所　ジェクサー・フィットネス&スパ亀戸

エアロビクス 7月18日(金)

時　間　10:30~13:00
場　所　ジェクサー・フィットネス&スパ上野

ズンバ・リトモス 7月25日(金)

時　間　10:30~13:00
場　所　ジェクサー・フィットネスクラブ東神奈川

エントリー締切　7月7日(月)

※その他のジャンル、オリジナルプログラムは、プログラム提案書を添えてエントリーシートと一緒にご提出ください。書類選考後、ご連絡させていただきます。
※今回のオーディションでは、ピラティス、カルチャー系ダンスの募集はしておりませんので、あらかじめご了承ください。

スイミングインストラクター募集

★スイミングインストラクター募集★
「スポーツが好き・水泳が好き・人が好き」な方大歓迎

内　容　プールサイドでの監視、キッズ水泳指導、成人水泳指導、アクアプログラムレッスンなど
給　与　時給950 円以上+交通費全額支給
　　別途研修期間あり
　　※ 研修制度がしっかりしているので、未経験者の方も大歓迎!!
勤務地　四谷・戸田公園・赤羽・大宮・東神奈川(キッズ・成人指導両方あり)
　　大井町・上野・亀戸・新宿(成人指導)
シフト　週3日以上、1日4時間以上
待　遇　空き時間に施設利用を無料で OK !!
　　有給休暇制度あり
　　フリーターの方は社会保険完備で安心
　　社員登用制度あり!!

好きな事を仕事にしませんか?

応募方法はジェクサーアカデミーHP最新情報より、ご確認お願いたします。
http://www.jexer.jp/academy

JEXER FITNESS CLUB

株式会社ジェイアール東日本スポーツ
http://www.jresports.co.jp
ジェクサーHP:http://www.jexer.jp
各種お問合せ:academy@jresports.jregroup.ne.jp

フィットネスジョブアクセスNo. N8807Y www.fitnessjob.jp

JR東日本グループ 株式会社ジェイアール東日本スポーツ

さあ、次の自分へ！

NEXT 2014.July

応援します！
スキルアップ

スイミング アクア 求人特集

夏に向けて、今月はスイミング・アクア求人が盛りだくさん。
SWIM-AQUA マークはスイミング・アクア系人材の募集企業なので要チェック！
もちろん、その他の求人・要請も豊富に掲載しています。
月刊NEXTとフィットネスジョブは、夏に向けて新たな分野に
チャレンジしたい方を応援します！

P46～ 求人　P55～ 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。

パソコン・スマホで
ご覧になる方は…
www.fitnessjob.jp
へアクセス、または

フィットネスジョブ 検索

携帯の方は
まずはQRコードで
お試しください

メールマガジンで求人情報、養成コース等の
最新情報を配信中です

アクア・スイミング最新動向&養成・求人情報

2020年のオリンピックに向けて活気づくジュニア市場やファンクショナルトレーニングが注目される中、水中ならではの機能改善効果が改めて見直されるアクア市場。アクア・スイミング業界動向と、この分野で活躍する方法を探る。

プールで働こう！スイミング・アクアの募集企業

水泳指導者・スイミングスタッフ募集企業

オーエンス大阪支店
グローバルシステムズ
ジョイフルアスレティッククラブ
ジェイアール東日本スポーツ
イオンリテール
ジェイマックス
ヒューマンスポーツ

アクアビクスインストラクター募集企業

グローバルシステムズ
ジェイアール東日本スポーツ
スパ&スポーツユアー
ゼクシス
ヒューマンスポーツ

詳細は、次ページ以降の SWIM・AQUA のついた求人情報をご参照ください。

アクア・スイミング指導者ニーズのトレンド

アクアプログラム指導者ニーズの動向

今から5、6年前にフィットネスクラブ利用者の人口はピークに達し、現在は横ばいというものの、プールの利用者はかなり減ってきています。その理由を考えると、プールは水泳をするお客様がメインで、4年に1度オリンピックの年にピークがくる。つまり波があるということです。さらに明らかなことは、陸上と水のプログラム本数はおよそ10対1で水のメニューが圧倒的に少ないということです。陸は5年前のメニューと今はだいぶ違っていて、環境の変化に対応していると思います。お客様のニーズに合わせて、プログラムもインストラクターも増やしている、変化しているところの違いですね。

現在の水中指導業界の問題と課題

今問題なのは、業界関係者が、プールの新規顧客は本当に必要か、考えているかということです。現在の日本の人口は、既に4人に1人が高齢者となっていますが、このままではこれから10年間、一生懸命やっても、既存顧客数は大きくは変わらないと思います。このままでいいのか？という問いに対してこのままではいけないと考えるクラブがあるとすれば、どうやって活性化すればいいのでしょうか。

高齢者や不元気な人は、元気な人と陸上で同じことをやろうとすると元気な人よりもリスクが高いですが、水の中ではその負荷を軽減してくれます。スタジオやジムより、アクアエクササイズはハードルが低いですし、安全性が高いです。しかし、今までプールに来なかった人や、入会しようと思わなかった人を入会させるためには〝居場所〟を作ってあげないといけないですね。どういうプログラムなら出来るのか？対応できるスタッフを養成するのか、外部スタッフに外注するのか、などは今後考える必要がありますね。

将来的なフィットネスクラブのあり方

現在のプールのあり方は、こう区分されると思います。

EXCLUSION／除外
不元気なひとは対象外
（多くのフィットネスクラブ）

SEGREGACION／分離
元気な人と不元気な人が、別々の施設で運動する。経営者は同じで施設は個別に運営。

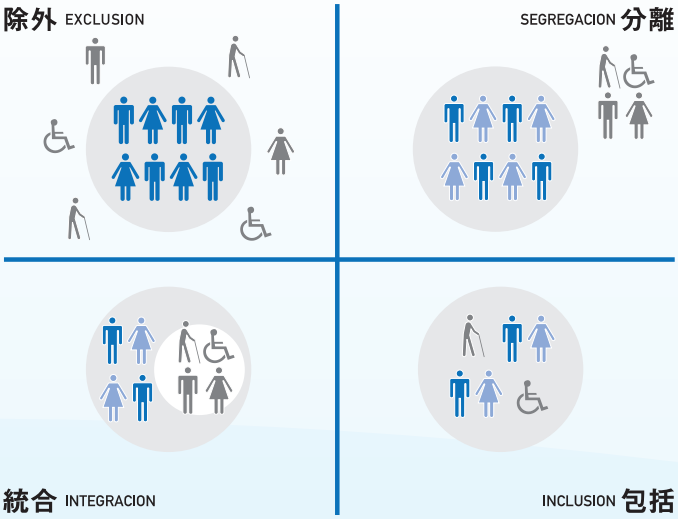
INTEGRACION／統合
元気な人と不元気な人が、同じ施設で運動する。入口・出口は違うがジム内でデイケアも運営するような業態。

INCLUSION／包括
元気な人も不元気な人も、同じ空間で運動する。

将来的に、日本のプール利用人口を増やすためには、これからはどんな人でも同じ空間で運動できるようにしたほうが良いと思います。

海外の指導者動向

海外では、単純な動きの繰り返しより、楽しく、モチベーションを高められるプログラムが増えてきています。いま、世界でトップ25の指導者を選ぶとすると、半数以上はラテン系の指導者です。ラテンのリズム感や音楽がより重要になってきています。また、運動強度もベルカーブを描くよりも、強弱の繰り返しの、サーキット形式のものが増えています。また、前へ前へ蹴るというような動きより、後ろへの動きにアプローチしています。ショートプログラムが増えていることも特徴です。長い時間だらだらとプログラムを行うより、リラクゼーションやメディテーションを入れて、メリハリをつけたほうが良いという考えですね。



お話を聞いた方
今野純さん

日本におけるアクアエクササイズの第一人者。全米アクアエクササイズ協会（AEA）・米国アクアセラピー＆リハビリ研究所（ATRI）顧問。「スイミングコンセプト」「アクアフィット」他著書多数。

スイミング・アクアの指導で活躍する方法

スイム業界のリーダー役として盛り上げていきたい

近藤寛彰さんは、幼少期からスイミングスクールに通い、競泳選手として活躍。全日本実業団選手権で優勝した実績もある。

「大学卒業後、大学院に進んで体育学を専攻しました。指導も好きだったので、水泳をもっと広めたいと思い、インストラクターになりました。自分自身が試合で成績を残すことも嬉しいですが、最初はまったく泳げなかった人がトレーニングを続けて出来るようになる、ということにも今は喜びを感じます」

入社4年目になる現在は、子どもと成人の水泳指導、パーソナルトレーニングに加えクラブスタッフの教育や管理なども行う。

現役選手がオリンピックや競技会で活躍することで、子供のスクールの会員数が増える一方、プールへの若年層の取り込みについては課題がある。

「子どものスクールは情操教育としても注目されていて、指導者としても、とてもやりがいのある分野です。また、高齢者の方は医者に勧められて通い始める方も多いです。今は若年層の取り組みが課題で、気軽に参加できるプログラムをおすすめし、泳げない方もプールに足を運んでいただけるように努めています」

最後に今後の抱負を聞いてみた。

「2020年の東京オリンピックに何らかの形で関わり、フィットネス業界全体が盛り上がるような仕事をしたいです」

お話を聞いた方
近藤寛彰さん
セントラルウェルネスクラブ能見台
インストラクター

水中指導の可能性を広げ、もっと多くの人に伝えたい

YOSHITOMOさんはアクアのインストラクターをはじめて8年。当初、スタジオで格闘系の指導をしていたところ、知り合いの紹介で、オアシスのアクア指導者養成コースを受けて、オーディションに合格。現在は、アクアダンス、アクアビクス、水中ウォーキングなどを中心に週に18本のレッスンを行っている。

「スタジオは、鏡の前で踊っていると自分の姿が丸見えですが、水の中だと見えていないので、間違えても大丈夫。もちろん細かくステップを見ることもありますが、だいたい出来ればOK、そういう空気を作っています。また、浮力や抵抗が得られるので、自分のがんばり次第で強度調整ができます」

アクアを指導しているなかで喜びとなっていることは、高齢の方からの言葉だという。

「田舎暮らしの私の祖母は、ひざの痛みから体を動かさなくなり、悪化してしまいました。都会はクラブが多いし、祖母と同年代の方もいらっしゃいます。たとえばお医者さんに水のエクササイズを勧められて、初めて運動をするような方がクラブに来られます。最初は杖をついていますが、徐々に筋力が向上し、普通に歩けるようになって『ありがとう』という言葉をいただいたときは、本当に嬉しかったです。腰痛や膝痛の人はもちろん、高齢者の寝たきり防止にもつながるのでは、と思うんです」

もともと水にはリハビリの要素があるため、そうした点も知っておかなければと思い、機能改善についても学んだという。

「水に包み込まれる爽快感や動きの自由度の高さをはじめ、アクアの可能性は、まだまだあると思うんです。これからも、たくさんの方々に楽しんでいただくため、好奇心や向上心を忘れずに指導したいです」

お話を聞いた方
YOSHITOMOさん
東急スポーツオアシス戸塚店

独自の「強み」を身につけるためアクア指導者の道へ

オアシスの養成コースを出て、アクアの指導を始めて3年目。現在、武蔵小杉店でアクアビクス、水中ストレッチ、機能改善、パーソナルレッスンなどを担当している菅野美咲さん。

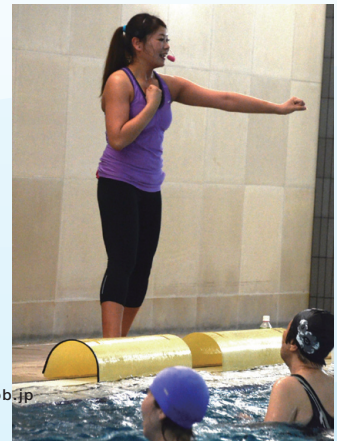
「フリーのインストラクターとして高いところを目指していきたくて。それには人と違うレッスンを持とうと思い、アクアを選びました」

介護予防運動実践指導員の資格も取得し、毎週火曜は65歳以上を対象にした介護レッスンも行っている。アクアプログラムの魅力をこう話す。

「水中では足腰への負担が少なくなり、筋肉のストレッチをかけやすくなり、腰痛などの予防にもなります。お客様のバランスをチェックして、どういうアプローチをかけて体質改善に持っていくかを考えます。また、3ヶ月に一回測定をしますので、変化のビフォー&アフターがわかります」

指導者からは、スタジオに比べてアクアの指導は難しいので は、と思われがちというが、菅野さんはアクア指導者のメリットと将来についてこう考えている。

「JAFAの資格を取得することができれば、結婚して出産して一旦身を引いても、それを持っていることで優遇されることもあります。アクアの指導人口が減っているので、今はこの道を突き詰めつつ、自分が伸びていける場所を見つけたいと思います」



お話を聞いた方
菅野美咲さん
東急スポーツオアシス武蔵小杉店
インストラクター

スタジオ・ボディ・デザイン 業務拡大に伴い、正社員募集！

数多くの女優やモデル、著名人に頼りにされるトレーナー　加藤康子のもとで
学びながら働ける！ 本来の美しさを引き出すオリジナルのメソッドを一緒に提供しませんか。
お客様の『こうなりたい』をかなえるのが私たちの仕事です

職種名	スタジオスタッフ
仕事内容	パーソナルトレーニング指導、受付業務 （加圧、ピラティス、クリームなどを使用したトリートメント、小顔矯正）
応募資格	未経験者、新卒者歓迎 インストラクター、トレーナ、体育系大学卒業者 経験者優遇
勤務地	東京（麻布十番、渋谷、自由ヶ丘、恵比寿）・大阪
休日	有給休暇、冬期休暇、特別休暇、産休
給与など	【社員】22万円以上（年齢による）資格保有者（加圧マスター）経験者優遇。試用期間 ・有　（時給 1,050円～1,200円）その後、能力により決定
待遇	交通費、社会保険、雇用保険、労働保険、健康保険、エクシブ利用券 賞与・有　年2回（正社員）
応募方法	未経験の方でも安心して資格（加圧、ピラティス）取得できます。 お電話にてお問い合わせください。 0120-747-811 または 03-3470-8111

スタジオボディデザインは、ニューヨークのピラティススタジオPAIと提携し、ピラティスは国際ライセンスを取得できます。
日々、進化してゆくオリジナルのエクササイズは美容と健康に効果的な方法を追求した内容が学べます。お客様のなりたいカラダをかなえるための方法として加圧トレーニング、ピラティス、ヨガ、ストレッチ、小顔矯正、マッサージなどをオーダーメイドに提供して美しさを引き出すパーソナルトレーニングを学べます。
<学べる環境がある>
未経験者でも、充実した研修と加圧トレーナー資格取得が出来るので、最前線のビューティーメソッドを学ぶことができ、多くのお客様に提供する場を用意しています。

Studio Body Design

皆さんのご応募をスタッフ一同、
心よりお待ちしております。
スタジオボディデザインで一緒に
お客様の美と健康を
サポートしましょう！　加藤 康子

Studio Body Design スタジオ・ボディ・デザイン

〒106-0045 東京都港区麻布十番1-5-18 カートブラン麻布十番6F
TEL 03-3470-8111　http://www.body-d.com

オシャレに働こう。

今までのトレーナーでは味わえない、高揚感・ステイタス。
エントランス・ユニフォーム・音楽・照明…、
綿密に演出された空間で行う「海外最先端」トレーニング。
ただ運動を教えるのではなく、
「細胞レベル」からお客様の身体と向き合う、
従来のジムとは一線を画するボディメイクトレーナーの募集です。

新発想 トレーニングスタジオ 銀座に誕生

オープニングスタッフ募集

ボディメイク トレーナー （正社員 / アルバイト）

選考会日時
①7月13日(日)10時～12時　③7月28日(月)14時～16時
②7月20日(日)13時～15時

仕事内容	スタジオレッスン、受付業務、栄養管理アドバイス
勤務地	銀座
勤務時間	営業時間 7：00～22：00（シフト制）
給与	正社員 21万 9000 円 / アルバイト時給 1000 円
待遇	交通費支給、昇格制度あり、社会保険完備
応募資格	未経験者可（団体競技経験者優遇、ダンス経験者優遇、運動習慣がある方優遇）
研修制度	元ボストンレッドソックストレーナーによる解剖学、栄養学、プログラム研修

電話連絡の上、履歴書（写貼）をご持参下さい | 株式会社 FUBIC　〒169-0073　東京都新宿区百人町 1-13-1 ローズベイ新宿ビル 2 階
TEL: 03-6908-6035　採用担当（ 担当：影山、川道）

求人 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N8811A www.fitnessjob.jp

B·B·V ola 加圧ビューティー&フィットネススタジオ

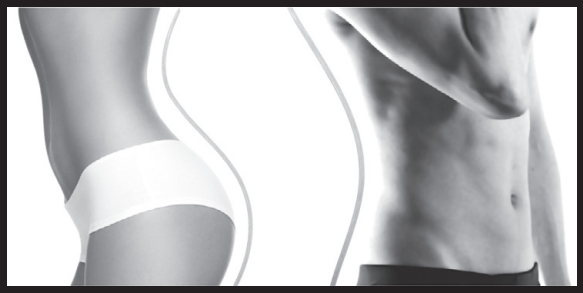
BBV ola リニューアルに伴いトレーナー、フロントスタッフ増員募集!!

JOURNAL STANDARD 等のアパレルブランドを展開する株式会社ベイクルーズが運営する
フィットネス事業部門『BBV ola』がリニューアルにつきトレーナーを募集!!
「美しく、しなやかなカラダへ」というコンセプトを掲げ、美しく健康的なカラダを手に入れたい男女のためのワンランク上のフィットネスジム。
そんなBBV olaでいっしょにお客様のなりたい自分を実現する仲間を募っています。

職種名　パーソナルトレーナー
フロントスタッフ
仕事内容　【トレーナー】
パーソナルトレーニング指導
(食事指導・顧客管理・運営業務)
【フロントスタッフ】受付業務
募集人員　若干名
勤務地　渋谷駅　徒歩1分
勤務時間　【正社員】
6:30～22:30(実働8hのシフト制)
【契約社員】
日数、時間などご相談下さい
休日・休暇　月9～12日
給与　【正社員】
月給200,000～300,000円
【契約社員】
日給8,000～14,000円
※残業代は別途支給となります。
待遇　【正社員】
賞与年2回、退職金制度
【正社員・契約社員】社会保険、昇給年1回、慶弔休暇、夏季・冬季休暇、交通費支給、制服貸与、社員購入制度、育児休職制度、介護休職制度

応募資格　【トレーナー】
体育系の学校卒業者もしくはトレーナー経験半年以上
経験者優遇、女性大歓迎!
※加圧免許の有無不問
【フロントスタッフ】
未経験歓迎、経験者優遇、女性大歓迎!
応募方法　履歴書(写真付)と職務経歴書をご郵送ください。
※自己PR欄に希望職種明記
※応募から10日前後で結果連絡予定

◆加圧パーソナルトレーニング　◆パーソナルストレッチ
◆フィットネスフロント業務　に興味がある方を募集します。



株式会社ベイクルーズ
〒150-0041　東京都渋谷区神南1-6-12 6階
人財開発Div.　吉田　TEL：03-5457-0801（平日10時～18時）　URL：http://www.bodybyvital.jp/

BAYCREW'S GROUP

求人 千葉・埼玉・静岡 SWIM·AQUA

フィットネスジョブアクセスNo. N8812A www.fitnessjob.jp

ゼクシス3店舗同時募集! インストラクター大募集

募集職種　フリーインストラクター
募集人員　各30名
勤務時間　週1～　※要相談
給与など　経験・能力・実績を考慮の上、当社既定により優遇
応募資格　単独でレッスンを持てる方。
※ライセンス・資格取得者はご明記ください
仕事内容　各ジャンル(エアロビクス、アクアビクス、ヨガ、ホットヨガ、ダンス系、その他)スタジオ・プール　レッスン業務。お客様対応。
応募方法　フィットネスジョブよりご応募下さい。追って担当者より連絡させていただきます。
※カテゴリーを必ずご明記下さい

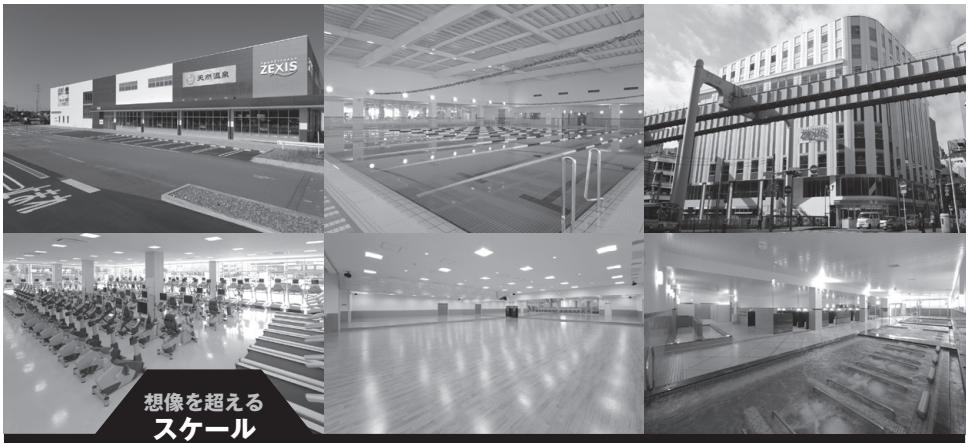
インストラクターオーディション開催

■オーディション日程
①ゼクシス上尾　7月18日(金)
②ゼクシス浜松　7月25日(金)
③ゼクシス千葉　8月1日(金)

■オーディション時間
一部　10:00～12:00
二部　13:00～15:00
三部　16:00～18:00
四部　19:00～21:00

株式会社ゼクシス

〒108-0014
東京都港区芝5-34-2　春日ビルB1階
Tel:03-6459-4505
Mail:recruit@zexis-net.jp
http://zexis-net.jp/recruit



想像を超える スケール
想像を超える にぎわい

来秋に向けて活躍したい方!
アルバイトスタッフ募集中!
詳細はHPをご覧ください

募集職種　ジムマシン指導、プール監視・指導、フロント受付業務
勤務時間　9:00～24:00
※曜日・時間応相談
週3日～シフト制
(長期勤務可能な方)
給与など　時給900円～
研修期間/時給850円

今まで体験したことのない数のお客様があなたを待っています。

新たなステージで活躍してみたい方!

エアロ、ヨガ、ホットヨガ、ピラティス、ZUMBA、リトモス、キッズダンス
その他各種レッスンの指導者・インストラクター大募集

■オーディション日程■
①ゼクシス上尾　7月18日(金)
②ゼクシス浜松　7月25日(金)
③ゼクシス千葉　8月1日(金)

■オーディション時間■
一部　10:00～12:00
二部　13:00～15:00
三部　16:00～18:00
四部　19:00～21:00

より多くのお客様に、運動の楽しさ、素晴らしさを伝えるために。
運動を通して、健康と幸せをお客様にご提供するために。

Spa&Fitness ZEXIS

求人 全国 SWIM・AQUA

フィットネスジョブアクセスNo. N8813A www.fitnessjob.jp

イオンスポーツクラブ　パート・アルバイトスタッフ募集

スポーツクラブ事業拡大に伴いスタッフ大募集

体を動かすことが好きな方。運動の知識を身につけたい方。接客が好きな方。
運動する楽しさ伝えませんか？スポーツ好き大歓迎！！

募集要項

仕事内容	①フロントスタッフ:受付業務、各種手続き、施設案内、スポーツ用品販売 ②トレーニングジムスタッフ:トレーニングマシン案内・運動指導・レッスン指導・接客全般 ③スイミングコーチ（該当店舗のみ）
募集人員	各店若干名
勤務地	イオンスポーツクラブ各店（神奈川・千葉・埼玉・栃木・静岡・岩手・宮城・愛知・兵庫・滋賀・岐阜・岡山・高知）
勤務時間	8:00～24:00シフト制 ※1日4時間～8時間程度 ※週3日～応相談（店舗により異なる）
給与	時間給制 各店舗・職種により異なる
待遇	社会保険加入制度あり、通勤交通費支給、昇給・昇格・賞与制度あり・従業員割引制度・有給休暇制度・スポーツクラブ施設利用可 ※それぞれ当社規定による
研修制度	入社時研修、トレーナー・レッスン研修など
応募方法	フィットネスジョブよりご応募頂くか、又はホームページよりスポーツクラブ各店へ直接お問い合わせ下さい。電話受付10:00～18:00

応募資格
・体を動かすことが好きな方
・接客が好きな明るく元気な方
・運動、栄養、健康に興味のある方

THE SPACE AEON SPORTS CLUB **イオンリテール株式会社スポーツ&レジャー事業部**
〒261-0023 千葉県千葉市美浜区中瀬 1-4 TEL043-212-6201（10：00～18：00）http://www.aeonsportsclub.jp/

求人 岐阜 SWIM・AQUA

フィットネスジョブアクセスNo. N8814A www.fitnessjob.jp

大募集！

9月中旬リニューアルオープン予定のコパンスポーツクラブ関

フリーインストラクター募集！

エアロビクス・ダンス系、ヨガ系、アクアビクス等各プログラムを
担当していただくフリーインストラクターを募集いたします。

応募方法	履歴書に以下の項目を明記のうえ、郵送ください。 ①担当可能レッスン（一般的な名前でOK） ②資格、卒業養成コース ③指導経験、指導施設名 ④担当可能曜日、時間帯 ⑤指導スタイル、方針などの自己アピール 締切　7月21日（土）必着
仕事内容	スタジオ・プールでのレッスン指導
勤務地	コパンスポーツクラブ関
勤務時間	要相談
給与	オーディションにより指導能力を参考にして決定
待遇	交通費支給、施設利用可
応募方法	電話もしくは、メールにて連絡後、 履歴書を郵送してください。 フィットネスジョブからのご応募も可能です。

コパンスポーツクラブ関 〒501-3213 岐阜県関市東貸上25-1 TEL:0575-22-3688　MAIL:　ikeda@copin.co.jp

求人 静岡 SWIM・AQUA フィットネスジョブアクセスNo. N8816A www.fitnessjob.jp

正社員クラブ運営スタッフ、フリーインストラクター募集!

『会員様に心を売る』をモットーに
地域密着型のクラブで一緒に働きませんか?

世界文化遺産の富士山を望む当クラブで、ジムスタッフ・プールスタッフ・フロントスタッフ・フリーインストラクターを大募集!!
フィットネス経験者はもちろん!未経験も大歓迎です!

募集職種	①クラブ運営スタッフ(フロントスタッフ、ジムススタッフ、プールスタッフ)【社員・契約社員】 ②スタジオ・プールインストラクター【業務委託】 ・オーディション日時 6月中旬～7月中旬 ・オーディション募集種目 ヨガ・ピラティス・エアロビクス
募集人員	①②若干名
勤務地	静岡県富士市(東海道新幹線新富士駅　タクシー10分)
勤務時間	①1ヶ月単位変形労働時間制(週平均40時間以内)、1日の平均実労時間8時間 ②希望を考慮して決定
休日・休暇	①週休2日(その他、年末年始・有給休暇・慶弔休暇等)
給与	①当社規定による ※経験・能力に応じて考慮します。 ②3500円～交通費支給
待遇	①各種保険完備、昇給・賞与は能力・業績により決定。制服貸与。有給休暇有り
応募資格	フィットネスクラブ勤務経験者優遇、その他接客・対応等に興味のある方。
研修制度	入社時研修・マナー研修・トレーニング研修・OJT
応募方法	フィットネスジョブよりエントリー後、履歴書(写真添付)をお送り下さい。書類選考後ご連絡致します。

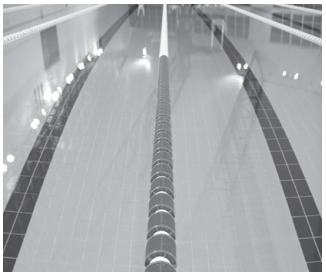
株式会社 心 フィットネスクラブジェイマックス
〒417-0056　静岡県富士市日乃出町26-1 TEL:0545571000
採用担当:渡邉

求人 関東 SWIM・AQUA フィットネスジョブアクセスNo. N8815A www.fitnessjob.jp

アクアウォーキングインストラクター・水泳指導者・アクアビクスインストラクター募集

水中でのウォーキングレッスン(泳法指導ができなくても可)
初心者歓迎!
★子供～大人泳法スクール指導ができる方
★メイン指導経験者優遇　★アシスタント指導のみ可能

募集職種	水泳指導者/アクアウォーキングインストラクター/アクアビクスインストラクター
仕事内容	スポーツクラブ内、スイミングスクール、ホテル内トレーニングルームでの運動指導や泳法指導など。
雇用形態	契約社員、業務委託 ※正社員登用あり
資格	アクアウォーキングまたは泳法の指導経験がある方、優遇。必須資格なし
勤務地	東京・埼玉・神奈川・千葉
勤務時間	場所により異なる
給与	時給+交通費支給
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。)追ってご連絡いたします。



グローバルシステムズ株式会社 担当:採用担当
〒108-0073 東京都港区三田3-4-9 リーラヒジリザカ501
TEL:03-5442-7707(9:00-17:00)　mail: recruit@g-sys.co.jp
http://www.g-sys.co.jp/hc

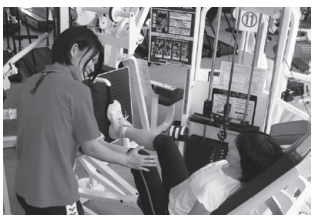
求人 大阪・兵庫 SWIM・AQUA フィットネスジョブアクセスNo. N8818A www.fitnessjob.jp

大阪府内・兵庫県内の公共スポーツ施設での契約社員・アルバイト募集!

★夏の短期スタッフ(契約社員・アルバイト)も大募集!

地域密着型の公共施設で民間ノウハウを活かし、地域貢献や指紋の健康増進に寄与する為に、質の高いサービスを提供することを使命としています。アルバイトから社員雇用 の実績も多数あり、やる気があれば、ステップアップできる会社です。

募集職種	①夏の短期契約社員、アルバイト②契約社員(責任者候補・トレーナー)③アルバイトスタッフ
仕事内容	施設運営、管理、プール監視、ジム・プールでの指導　※業務は施設により異なります。
募集人員	①尼崎・堺　各100人 ②若干名③各施設5名程度
勤務地	尼崎市芦原公園及び北雁替公園プール、堺市金岡公園プール及び大浜公園プール、八尾市立屋内プールしぶき、八尾市立総合体育館ウィング、姫路市立すこやかセンター、姫路市立網干健康増進センター、姫路市香寺総合公園スポーツセンター、加古川市立総合体育館、洲本市民交流センター
勤務時間	8:30～21:30でのシフト制(実働8時間)※施設により異なる
休日	①③シフトによる②4週7休(年間休日108日)
給与など	契約社員:17万～25万円※堺・尼崎　20万円～(3ヶ月契約) アルバイト:770円～/姫路・洲本、820円～/八尾・柏原、900円～/堺・尼崎 (資格・経験により考慮)
待遇	通勤手当、各種手当(責任者手当など)有　各種社会保険完備
応募資格	健康運動指導士・健康運動実践指導者、日赤水上安全救助員・水泳指導管理士など優遇
応募方法	電話にて、まずはご応募下さい。



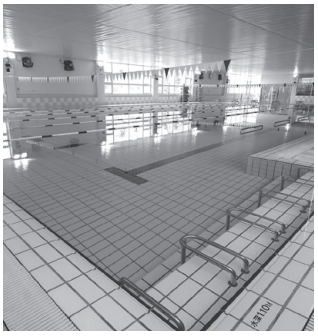
株式会社オーエンス 大阪支店 担当:住野
〒541-0046 大阪市中央区平野町2-3-7　アーバンエース北浜ビル12F
TEL:06-6226-0511FAX:06-6484-7796 mail: osaka@o-ence.co.jp

求人 東京・千葉・埼玉 SWIM・AQUA フィットネスジョブアクセスNo. N8817A 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(月祝) 18:45～22:30 会場:蕨店 【B】7/27(日) 18:15～22:00 会場:蕨店 【C】8/3(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
〒270-1144 千葉県我孫子市東我孫子2-17-3
TEL:04-7183-0505　担当:渡邊

求人 奈良

フィットネスジョブアクセスNo. N8820A www.fitnessjob.jp

地域に愛される新しいスタイルの運動施設を一緒に創ってみませんか?

24時間保育施設有り!賞与前年度実績4ヶ月分!
マイカー通勤可!生駒駅より送迎バス有り!

【Medi-TAS(メディタス)とは?】医学的に(medical)、総合的に(total)、生き生きとした活動的な(active)、生活をサポート(support)するという意味です。
【Zero Fit(ゼロフィット)とは?】イタリア語で「情熱」「熱意」を表します。ご利用者さまの様々な熱い思いを運動を通して「ゼロからスタート」「生活習慣病などのマイナスをゼロにする」という想いを込めました。

募集職種	フィットネストレーナー兼フロント担当
仕事内容	・利用者への健康指導、各種教室の開催 ・受付業務、電話対応、その他業務
募集人員	若干名
応募資格	トレーナー経験者・優遇健康運動指導士・健康運動実践指導者・ヨガ・ピラティス経験者優遇など有資格者優遇。 ※未経験者歓迎 ※国籍不問 (日本語の流暢な方)
勤務時間	6時30分～23時00分の間で9時間(うち休憩75分)シフト制
勤務地	奈良県生駒市俵口町 (マイカー通勤可)
休日・休暇	月8日
給与	(正社員)月収160,000円～ (パート)時給1,000円～ ※研修期間有り
待遇	【正社員】通勤手当(月25,000円まで)、昇給年1回(4月)、賞与年2回(7月・12月、前年実績4ヶ月分)、社保完備、厚生年金、年金基金、社員旅行有 【パート】通勤手当(1日1,100円まで) 【正・パ】保育施設利用可、送迎バス有、社員食堂有、医療費還付制度有
応募方法	事前に電話連絡のうえ履歴書をご送付ください

医療機関が運営するフィットネスクラブ
MEDI-TAS ZELO FIT
平成26年春オープン予定!

MEDI-TAS ZELO FIT メディカルフィットネス メディタス ゼロフィット

メディカルフィットネス Medi-TAS Zero Fit
人事課:0743-74-8875　採用担当:九折
〒630-0243 奈良県生駒市俵口町741

求人 関東 SWIM・AQUA

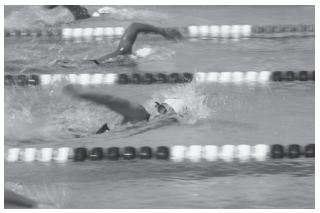
フィットネスジョブアクセスNo. N8819A www.fitnessjob.jp

水泳インストラクター・介護予防指導員急募!

あなたの経験・特技・資格をいかしてみませんか?

子供から高齢者まで、幅広い年齢層へ健康と元気をお届けしています。
指導する事が大好きな方大歓迎です!

仕事内容	①水泳指導及び監視・受付業務②高齢者への運動指導 ③トレーニングマシン指導及び集団体操指導
募集人員	各種数名
勤務地	①品川区内某ホテル②浦安市・匝瑳市・越谷市・新宿区・西東京市・東大和市・青梅市・平塚市・座間市③江東区・練馬区・所沢市・熊谷市※各公共施設
勤務時間	①7:30～22:00内でのシフト制②9:30～12:00／13:00～16:00※勤務地により異なる③8:30～22:00内で4～8時間程度のシフト制※勤務地により異なる
休日・休暇	ローテーション制
給与	①時給1,000円～1,500円(資格・能力・経験考慮)②1教室単価3,000円～7,000円③時給870円～1,100円(資格・能力・経験考慮) ※埼玉県内勤務地850円～※研修期間①950円　②870円(埼玉県内勤務地は850円)
待遇	契約社員、正社員登用有り 交通費実費支給(上限有り) 制服貸与
応募資格	①民間スイミングクラブでの水泳指導経験者②介護予防運動指導員・健康運動指導士・または介護予防教室指導経験者(補助含む)③フィットネス系資格保持(健康運動指導士・スポーツプログラマー優遇)またはトレーニング業務経験者※熊谷市は資格保持者限定
研修制度	あり
応募方法	電話連絡後、履歴書持参のうえ面接を行います。※①後日実技面接有



株式会社 城西企業

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
mail: info@josai.net　http://www.josai.net

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・大阪・横浜

フィットネスジョブアクセスNo. N8821A www.fitnessjob.jp

パーソナルトレーナー大募集中!【独立支援あり】

若くて変化に柔軟な会社なので、年齢や勤務期間に関係なく、自分の努力と実力で昇進を目指したい方大歓迎。フランチャイズでの独立支援もあり、オーナー兼トレーナー希望者も同時募集中!トレーナーとしての実力はあるけど、集客に不安がある方にピッタリ。低コストでの新規出店が可能です!

募集職種	正社員トレーナー
仕事内容	トレーニング指導および運営に関わる事務作業
勤務地	東京・大阪・横浜
給与	月給　30万円　～歩合制、各種手当あり※参考給与額です。経験・能力・担当コマ数により決定。ジムの売上金額に応じて毎月インセンティブ支給。※試用期間は時給制(1コマ2000円) ●2013/9月の給与実例(入社5ヶ月目：月収112万4573円 入社4ヶ月目：月収114万1104円)
勤務時間	定時10:00～19:00、残業なし
待遇	交通費支給、社会保険制度あり、給与改定 年1回、役職手当
研修	あり
休日	年末年始休暇、お盆休暇
応募方法	フィットネスジョブもしくはメールにて応募ください。担当者より折り返しご連絡いたします。

24/7 Workout

24/7ワークアウト(株式会社ヘルスアップ)
〒101-0041 東京都千代田区神田須田町2-2-5 須田町藤和ビル5F
TEL: 03-3256-5822　MAIL: imato@sevenrich-fo.com

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. N8823A www.fitnessjob.jp

パーソナルトレーナー 高齢者運動指導者募集!

収入を上げたい方。弊社にはフレキシブルな勤務形態と幅広い活動場所があり、収入アップ、キャリアアップまたはキャリアチェンジが可能です。

【パーソナルトレーナー】
弊社にしかない環境でキャリアアップができます。未経験者可。研修制度あり。
【高齢者運動指導者】
未経験でも可。これから仕事の幅を広げたいインストラクターの方。研修制度あり。

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:高齢者施設でのグループレッスン
雇用形態	契約社員・業務委託 ※正社員登用あり
資格	◆パーソナルトレーナー 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) ◆高齢者運動指導者 特に必要ありません
勤務地	※両者共、タバコを吸わない方 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。

アクアインストラクター・水泳スタッフ同時募集!

【報酬】時給+交通費支給 【場所】東京・埼玉・神奈川・千葉
【資格】アクアインストラクター:スポーツクラブでアクアウォーキングができる方歓迎。水泳スタッフ:経験者優遇。スイミングスクールでのレッスンやプール監視などを行ないます。サービスマインドが高い方歓迎。仕事の幅を広げたい方やスキルアップしたい方は、是非ご応募ください。富裕層のお客様や高級店での活動もあります。

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 神奈川

フィットネスジョブアクセスNo. N8822A www.fitnessjob.jp

急募!! 加圧トレーニングインストラクター (資格取得支援いたします!)

会員数の増加に伴う業務規模の拡大により、
トレーナー&インストラクターを増員することになりました!
お客様の理想の実現をお手伝いするやりがいのあるお仕事です。

契約形態	①契約社員②業務委託
仕事内容	加圧トレーニング(パーソナルトレーニング)及び付随業務(予約取得、受付等)
募集人員	若干名
勤務地	馬車道店(横浜市中区常盤町)、港北NT店(横浜市都筑区中川中央)、武蔵小杉店(川崎市中原区小杉)
勤務時間	①9:45~22:00の間、実働8時間のシフト制 月20~23日勤務 ②週1~6日、時間帯応相談
休日・休暇	年間休日105日 定休日:金曜日(馬車道店)、水曜日(港北NT店、武蔵小杉店)
給与	時給1000円以上+手当(セッション数×手当)※月収22万円以上可(22日勤務,1日平均5セッション行ったケース)、交通費全額支給②完全出来高制(当社規定による)
待遇	・加圧インストラクター資格取得支援制度有り(当店でも資格取得できます) ・独立支援制度有り ・馬車道店のスタジオレッスン無料受講可
応募資格	・加圧トレーニング指導経験またはパーソナルトレーニング指導経験者歓迎 ・指導経験の無い方でも、運動部等で自身のトレーニング経験がある方は応募可 ※女性用パウダールームでのお客様応対業務を含むため、女性応募者歓迎します
応募方法	TEL後、履歴書郵送してください。履歴書到着後、担当者より連絡のうえ面接を実施いたします

スタジオリストーナ TEL:045-228-1310
神奈川県横浜市中区常盤町4-45 アートビル3階 担当:石井

求人 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N8825A www.fitnessjob.jp

業務拡大の為、 トレーナー社員大募集!

パーソナルトレーニングを主とした、フィットネス事業です。
業務拡大につき一緒にお店をつくっていける
元気でやる気のある方を募集します。

募集種目	トレーナー
仕事内容	パーソナルトレーニングの指導、フィットネスクラブ業務・その他・会員管理業務等
募集人員	若干名
勤務地	弊社関連店舗
勤務時間	9:00~22:00
休日・休暇	月8日休み 夏季冬季休暇有 シフト制
給与	経験・能力を考慮の上、当社規定により決定
待遇	昇給年2回・賞与年2回、交通費支給、社会保険完備、施設利用可、研修期間あり
応募資格	各種トレーナー資格、加圧トレーニング資格優遇
研修制度	あり
応募方法	下記電話番号にご連絡後、履歴書(顔写真添付、面接希望日を記入)を下記住所へご郵送ください。書類選考後お電話または書面にてご連絡いたします。

株式会社ライフウェル(ウィザス町田)
〒194-0013 東京都町田市原町田4-5-7 町田ヒカリビル3F
TEL042-724-4841 担当:山口

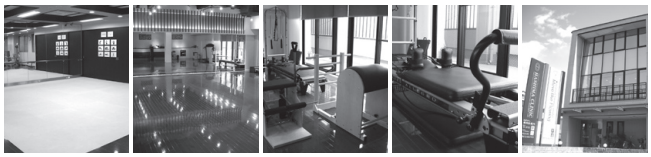
求人 大阪

フィットネスジョブアクセスNo. N8824A www.fitnessjob.jp

新しい医療のカタチ~ムーヴ・ライク・フローイング~
パーソナルトレーナー/ ピラティスインストラクター募集
運動やトレーニング大好きな受付同時募集

医療とフィットネスを結びつけた総合的なからだづくり
ウォーキングだけでは、脳血管の病気は防ぐことができても、関節や背骨の変形の進行は止められません。いつまでも痛みがなく動けるからだと、若いころの姿勢を維持するには、専門的な知識を習得したトレーナーの指導を受けることが勧められています。当施設では、いつまでも歩けるからだをつくるため、医師とトレーナーによる運動療法を行っています。お客様の姿勢と健康状態を医師が細かく分析し、そのデータをもとに医学的教育をうけたトレーナーが理想の体をつくるため、マンツーマンのトレーニングを定期的に行います。これによって一生涯、さまざまなスポーツを続けられる可能性が得られます。患者さまの人生の質をよりよくするため、私たちはこれからもお手伝いたします。当施設理念に賛同して頂ける方、お待ちしています!

職種名	①パーソナルトレーナー/ピラティスインストラクター ②受付スタッフ
仕事内容	パーソナルトレーニング、ピラティスレッスン、会員管理等店舗運営に関わる業務
雇用形態	①正社員もしくは契約社員 ②アルバイト
応募資格	健康運動実践指導者、NSCA、JATI、ピラティスなど有資格者優遇
勤務時間	8:00~21:00のシフト制
休日	日曜日、祝日、年末年始、夏期休暇
給与など	①能力、経験を考慮の上決定致します。(給与支給例:正社員・契約社員月給17~35万円) ②時給850円~*別途能力給有
待遇	寸志有、制服貸与、交通費支給、社会保険完備、精勤手当
研修制度	研修期間有り(1~3ヶ月程度)
応募方法	お電話またはメールでご連絡下さい。その後、面接(履歴書持参)致します



メディカルフィットネススタジオ ムーヴライクフローイング
〒596-0004 大阪府岸和田市荒木町1丁目12番1号
橋間診療所2F・3F TEL:072-443-1133

求人 東京 フィットネスジョブアクセスNo. N8827A www.fitnessjob.jp

高齢者向け介護予防スタッフ（正社員・非常勤）募集!

介護予防未経験の方にもしっかりとサポートします

職種名	介護予防スタッフ 【①正社員②非常勤】
仕事内容	介護予防運動プログラム（体操・マシントレーニング）の提供。身体機能維持のためのアドバイス。上記に付随するミーティング・記録業務。
応募資格	普通自動車運転免許（②は尚可）、ホームヘルパー2級もしくは介護職員初任者研修※介護職やスポーツ指導経験者歓迎
勤務時間	①8:45～17:45（実働8時間） ②A）実働8時間／8:45～17:45（休憩1時間） B）実働6時間／9:30～16:30（休憩1時間） C）実働3時間／9:30～12:30 または 13:30～16:30（休憩なし）
勤務地	①アリア高井戸、アリア深沢、アリア松原のいずれか ※上記を拠点として、弊社ホームを巡回 ②A）は、正社員と同じ B・C）は、応相談
勤務日数	①4週8休制②応相談
休日	土日は原則休み
給与など	①月給209,500円（処遇改善加算手当含む）②時給1,080円（処遇改善加算手当含む）
待遇	①昇給・賞与・有休・交通費全額支給・社保完・共済会・退職金制度
応募方法	まずは採用窓口にお電話ください。

株式会社ベネッセスタイルケア　担当:介護予防FJ係
〒150-0002 渋谷区渋谷2-17-5 シオノギ渋谷ビル9階
TEL:0120-977-811（9:00～21:00年中無休）
http://www.benesse-style-care.co.jp

求人 神奈川・東京・千葉 フィットネスジョブアクセスNo. N8826A www.fitnessjob.jp

プライベートジム新店舗での店長&パーソナルトレーナー募集

6月川崎西口に新店オープン！お客様に目標を達成してもらうため、明るく全力サポートをしていただける方をお待ちしております。
★独立支援制度あり★パーソナルトレーナー未経験者も歓迎

仕事内容	パーソナルトレーニング指導（カウンセリング、食事指導等を含む）、顧客フォロー、店舗運営・施設管理など
募集人員	10名程度
勤務地	神奈川県川崎市 ※新宿、池袋、横浜、船橋などオープン拡大予定
勤務時間	週3日以上、シフト制
休日・休暇	年末年始、お盆休暇など
給与	【業務委託】3,000円～5,000円／1レッスン　※経験能力による※研修期間中1,800円～／レッスン※給与事例:トレーナー歴1年・25歳入社3ヶ月／月収52万円 【契約社員】月給20万円～※研修期間中は18万円～※経験能力による
待遇	共通:トレーニング関連資格保有者別途手当、独立支援制度、資格支援制度 契約社員のみ:社保完備、通勤交通費支給（規定内）
応募資格	パーソナルトレーニング経験者優遇、フィットネスクラブでの運動指導経験・知識をお持ちの方、マシントレーニング等に関する経験・知識をお持ちの方 ※体育系専門学校生歓迎
研修制度	実績を積んだ経験豊富なパーソナルトレーナーによるOJTはもちろん、定期的に講師を招き、専門的な研修を実施します
応募方法	フィットネスジョブより応募後、履歴書（顔写真貼付要）、職務経歴書を「エススリー採用担当」宛てにご送付ください。

株式会社プロフェッショナルエナジー
〒105-0001東京都港区虎ノ門1−8−10　セイコー虎ノ門ビル8F
（※株式会社プロフェッショナル・ブレインバンク内）
TEL:03−6206−1900　info@esthree.jp　http://esthree.jp/

求人 東京 フィットネスジョブアクセスNo. N8829A www.fitnessjob.jp

【正社員】HALEO代官山にてジムインストラクター&ショップ営業スタッフ大募集!

トレーニングメニューを提供するだけでなく、すばらしい仲間意識を体感できるコミュニティの場を創造する仕事です。また、最高品質の自社サプリメントをおすすめすることでお客様のトータルフィットネスレベル向上を目指します。

職種名	①ジムインストラクター ②ショップ・営業スタッフ
仕事内容	①少人数制クラスでのトレーニングインストラクター業務 ②ジム内サプリメントショップでの接客販売および取引先への営業業務など
応募資格	・クロスフィットに興味のある方 ・チームワークを大切にできる方 ・お客様のことを第一に考えて行動できる方 ・サプリメントに強い関心のある方 ☆英語力を活かし国際的な環境で働きたい方を歓迎します。
勤務地	東京都渋谷区 HALEO代官山
勤務時間	6:00～22:00までの間で実労働時間8時間（シフト制）
休日	夏季・年末年始・有休・慶弔休暇あり
給与など	月給20万円以上②月給19万円以上※上記は最低保証額です。ご経験、能力等を考慮の上、加給・優遇致します(試用期間有)。
待遇	各種社会保険完備、交通費支給（上限有）、商品社員割引有
応募方法	履歴書（写真添付）・職務経歴書をご郵送ください。 （面接地は東京都渋谷区HALEO代官山になります）

HALEO　BULK SPORTS JUST SPORTS NUTRITION

株式会社ボディプラスインターナショナル
〒983-0815　宮城県宮城野区小田原広丁2-1アセンドビル
担当:佐藤 晋　TEL:022-792-1735　Mail:recruit@bodyplusgroup.com

求人 東京 フィットネスジョブアクセスNo. N8828A www.fitnessjob.jp

フィットネスクラブ広尾では、
クラブスタッフの指導経験よりも人間性を重視しています。
おもてなしの心と誠実性をお持ちの方なら、既卒・新卒・未経験は問いません。

当クラブの会員さまは「広尾」という土地柄、積極的に自己管理をされている魅力的な美男美女が多く、かつ活動的で献身的な20代から30代までの素敵な男女スタッフ（トレーナー・フロント）の方を求めています。「もしかして、私ならそういった会員さまのお相手にふさわしいかも」と思った方は、迷わず是非一度ご連絡ください。おもてなしの心を大切にして会員さま一人ひとりに最良の成果と満足感を提供し、一緒に働くスタッフの人生を明るくすることが私たちの目的です。

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 ③パーソナルトレーナー
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19万円～（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） ③歩合制
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

フィットネスジョブアクセスNo. N8831A www.fitnessjob.jp

高収入、高待遇!
新店舗オープンにつき、
パーソナルトレーナー募集!!

赤坂サカスが目の前にある赤坂加圧スタジオAriesで、
一緒にジムを盛り上げましょう!

雇用形態	契約社員
仕事内容	パーソナルトレーニング、ピラティス、ボクササイズ、コンディショニング
募集人員	若干名
勤務地	港区赤坂（赤坂駅から徒歩1分）
勤務時間	10時～23時（シフト制）
休日・休暇	完全週休2日
給与	25万円～（歩合あり）
待遇	※3週間程度の試用期間あり（時給1,000円+歩合あり） 交通費全額支給、施設利用可
応募資格	トレーナー経験者限定 ※お客様の気持ちになって親身にトレーニング指導ができる方
応募方法	まずはお電話にてご連絡ください。履歴書を持参頂き面談の後、採用を決めさせて頂きます。

赤坂加圧スタジオAries

〒107-0052 港区赤坂3-15-4　ネピロード赤坂ビル4階
電話番号:03-6426-5838　採用担当:山脇・豊岡まで

求人 茨城

フィットネスジョブアクセスNo. N8830A www.fitnessjob.jp

インストラクターオーディション開催
新規オープンのためジャンル問わず大募集!

「気軽に通えるお家スタジオ」をコンセプトに、アットホームなレッスンをお客様へ提供します。一から楽しいお店を一緒につくってくれる店舗運営スタッフも募集します。

【オーディション日時】
7月初旬：書類選考⇒中旬～下旬：オーディション（日程・会場は個々にご連絡致します）
【募集種目】
ヨガ・調整系・パワーエクササイズ系・エアロビクス・ステップ・ZUMBA・バレトン・body arts・高齢者エクササイズ系（オールジャンル）・その他（カルチャー系）

募集職種	①フリーインストラクター ②運営スタッフ
仕事内容	①スタジオでのレッスン指導 ②店舗管理、マネージメント、フロント業務
募集人員	①20名以上　②3名～5名
勤務地	茨城県取手駅　徒歩30秒
勤務時間	8:30～22:30(シフト制)
給与	①能力により決定 ②18万円～30万（正社員、契約社員）、¥900～¥1400（アルバイト） ※経験、能力考慮、昇給あり
待遇	交通費支給、賞与制度、福利厚生あり、各種社会保険完備、ユニフォーム支給
応募資格	①経験者優遇、未経験も可 ②未経験可。身体を動かす事、健康・美容に興味のある方
研修制度	あり
応募方法	フィットネスジョブより応募、または直接下記住所に写真付き履歴書を送付下さい。 ※インストラクター希望者はバストアップ写真を同封してください。

～おうちスタジオ～1LDS

〒150-0021東京都渋谷区恵比寿西1-21-3-1001（開設準備室）
kinoshita@paso-tore.com　TEL:03-6277-5403　担当:木下

好評発売中

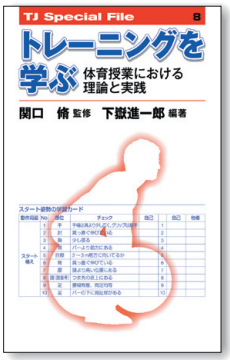
TJ Special File 8

トレーニングを学ぶ 体育授業における理論と実践

関口　脩 監修
下嶽進一郎 編著　中京大学スポーツ科学部講師

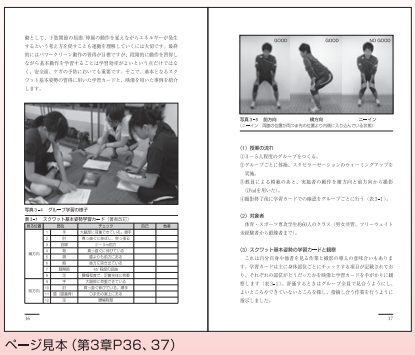
定価：**1,700**円（+税）

実技指導と講義内容がまとまったウェイトトレーニングのテキスト。トレーニングの実技と知識を身につけていくうえで必要な情報を、わかりやすく学ぶことができます。気をつけるべきポイントは学習カードの形でまとめられ、学生同士でも指導しあうことで、トレーニング指導の基本もしっかりと身につきます。体育の授業の中で教科書として使うことができます。月刊トレーニング・ジャーナルの連載を単行本化したものです。



目次

1 トレーニングを知る　その1
実技編：関節運動を感じる　ほか
2 トレーニングを知る　その2
実技編：ウォーミングアップ実施に向けての準備　ほか
3 トレーニングを知る　その3
実践編：映像を用いた授業の実践事例　ほか
4 トレーニングを見る　その1
座学編：スポーツ場面での映像分析（後編）　ほか
5 トレーニングを見る　その2
実技編：トレーニングの授業事例（2）　ほか
6 トレーニングを見る　その3
実技編：トレーニングの授業事例（3）　ほか
7 トレーニングを見る　その4
実践事例：大学女子バレーボールチームのトレーニング　ほか
8 トレーニングをする　その1
実技編：トレーニングの授業事例（4）　ほか
9 トレーニングを評価する
理論編：現状を把握・管理するための体力テスト、フィールドテスト　ほか
10 トレーニングをする　その2
理論編：技術・戦術トレーニングをする～ハンドボール競技を例として～　ほか
11 トレーニングをする　その3
理論編：自重負荷法のトレーニングについて　ほか



ページ見本（第3章P36、37）

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

求人 東京

フィットネスジョブアクセス No. N8832A www.fitnessjob.jp

【新店】加圧トレーナー・パーソナルトレーナー募集!

浅草橋・国分寺（8月オープン）にある加圧&トレーニングスタジオHAU OLIでスタッフを募集!
★未経験、学生の方大歓迎★資格取得補助制度あり
HAU　OLIは女性優先のマンツーマン個室指導の加圧&トレーニングスタジオです。業界最安値の加圧トレーニングで、お客さまも通いやすく、トレーニング効果を感じて頂いています!

募集職種	トレーナー①社員②アルバイト
仕事内容	加圧・パーソナルトレーニング指導・受付業務
勤務地	浅草橋店/国分寺店（8月OPEN）
勤務時間	シフト制週2（1日4時間～）
給与	①18万円～※経験など考慮 ②時給1,000円+歩合40%（1レッスン45分の40%） ※研修期間時給900円(最長1ヶ月)※資格保有者優遇
待遇	交通費支給、資格取得援助あり、昇給あり、施設利用可
応募資格	18歳以上の元気な方（経験不問）
応募方法	フィットネスジョブよりご応募いただくか、電話もしくはメールにてご連絡ください。

加圧&トレーニングスタジオ ハウオリ　担当:田中・大野

〒111-0052　台東区柳橋1-12-3　マスヤビル2F
TEL:03-3865-9373　info@hauoli-kaatsu.com　http://hauoli-kaatsu.com/

求人 東京

フィットネスジョブアクセス No. N8833A www.fitnessjob.jp

明るく元気なパーソナルトレーナー・フロントスタッフ 急募! 3店舗同時募集!

職種名	①パーソナルトレーナー ②受付
応募資格	各指導資格を有する方（NSCA、JAFAなど）優遇、ヨガ・ピラティス等の指導経験者歓迎
勤務地	恵比寿、中目黒、二子玉川
勤務時間	8:30～22:30でシフト制
休日	土曜日・日曜日・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	Fitness Jobよりご応募ください。追って面接の日程をご連絡させて頂きます。(履歴書持参)

STUDIO 51,5　担当者:高桑

〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿3-9-20恵比寿ガーデンイーストB1F
STUDIO51,5　MAIL:studio515@ag.wakwak.com

求人 茨城・千葉 SWIM・AQUA フィットネスジョブアクセス No. N8835A www.fitnessjob.jp

急募!! 正社員 ①スイミング②フィットネス募集!

スイミング社員・フィットネス社員
仲間と友に愛着のあるクラブづくりをしませんか。

仕事内容	①スイミング業務 ②ジム・スタジオ・フロント業務
募集人員	若干名
勤務地	茨城県(土浦市・守谷市) 千葉県(印西市)
勤務時間	9:00～23:00 (シフト制)
休日・休暇	シフトによる週休制 (年間休日105日)
給与	17万円～24万円 (経験・能力による)
待遇	昇給年1回・賞与年2回・社会保険完備・交通費規定内支給・退職金制度・従業員持株会
応募方法	まずはお電話にてご応募ください

ジョイフルアスレティッククラブ 担当:管理部 井原
〒300-0843 茨城県土浦市中村南4-11-7 TEL:029-842-8833

求人 埼玉 SWIM・AQUA フィットネスジョブアクセス No. N8834A www.fitnessjob.jp

正社員・フリーインストラクター募集!!

ベビーから成人まで幅広い年齢層を対象とした水泳、体育スクール・アクア・スタジオフィットネスを行っています。

募集職種	①水泳指導員【正社員】 ②フリーインストラクター
仕事内容	①水泳指導、体操指導、会員管理 ②アクアプログラム:アクアビクス、水中ウォーキング スタジオプログラム:HIPHOPダンス、フラダンス、ZUMBA、エアロビクス、ステップ
募集人員	若干名
勤務地	埼玉県三郷市
勤務時間	①10:00-22:00の間で実働労働時間8時間(シフト制) ②曜日、時間応相談
休日・休暇	①週休2日
給与	①②経験、能力に応じて優遇します。
待遇	①社会保険、厚生年金、雇用保険完備、制服貸与、交通費支給
研修制度	社員研修あり
応募方法	電話連絡後、写真付き履歴書をお送りください。

株式会社ヒューマンスポーツ
〒341-0004 埼玉県三郷市上彦名232 TEL:048-949-7227

求人 大阪・兵庫 フィットネスジョブアクセス No. N8837A www.fitnessjob.jp

スタジオインストラクター募集!!

平日夜可能な方大歓迎!エルエスト夙川店・エルエスト東大阪店

開催日程	2014年7月27日(日) 17:30～東大阪店
募集種目	エアロビクス・ステップ・マーシャル系・ヨガ・機能改善系・ZUNBA(エアロビクス指導可能な方限定)他
応募締切	7月19日(土)必着 ※定員になり次第締め切り
勤務地	エルエスト夙川／東大阪
待遇	経験・能力により応相談、研修制度有り
審査方法	第1次:応募用エントリーシートの書類選考 第2次:リード演技・面接
応募方法	フィットネスジョブ応募フォームにて必ず写真(上半身)添付の上ご応募ください。備考欄に、以下の項目を必ずご記入ください。【指導カテゴリー・希望勤務地・10月～の指導可能スケジュール・自己PR】 ※yashiki@shirayama.co.jpを受信可能設定にお願いします。※書類選考後、オーディション詳細のご連絡を致します。 ※電話での応募は不可

エルエスト夙川 MAIL:yashiki@shirayama.co.jp
〒662-0977 兵庫県西宮市神楽町9-5 担当:矢敷

求人 東京 フィットネスジョブアクセス No. N8836A www.fitnessjob.jp

オークラヘルスクラブ トレーナー、受付スタッフ募集!

★経験者はもちろん未経験者も歓迎!★社員登用制度あり

募集種目	①トレーナー②受付スタッフ
仕事内容	①ジムでのトレーナー業務 ②受付での接客業務
募集人員	①4名②2名
休日・休暇	月8日(シフト制)
給与	①②時給1,200円 ※見習期間あり
待遇	交通費支給(月額25,000円まで)、社会保険完備、食事手当1日あたり200円
応募資格	①体育専門学校・体育大学出身の方(未経験者歓迎)②日常会話レベルの英会話能力がある方歓迎※①②ともにフルタイム・長期勤務・泊り勤務が可能な方
研修制度	①入社後、基礎業務を習得の上、接客業務をお任せします。
応募方法	フィットネスジョブよりエントリー後、履歴書、職務経歴書をご郵送ください。

株式会社 ホテルオークラ東京
〒105-0001 港区虎ノ門2-10-4 03-3224-6736(直通)
http://www.hotelokura.co.jp/tokyo/ 担当:管理部人事課 笛木

求人 東京・兵庫・岡山 フィットネスジョブアクセス No. N8747A www.fitnessjob.jp

本気でトレーナーとして向上し、お客様と目標達成の喜びを分かち合いたい方、大募集です!

研修制度にも力を入れておりますので、トレーナーとしてのスキルアップが可能な環境です。

職種名	トレーナー／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、グループトレーニング指導、トレーニング関連事業立ち上げ、プログラム開発、運営
勤務地	〈新規オープン〉 横浜校、香川校、町田校 〈存続校募集〉 明石本校
研修制度	レベルに合わせ研修制度あり
勤務時間	9:00～22:00 (シフト制実働8時間)
給与など	①正社員・契約社員:18万～50万円②アルバイト:時給800円～
待遇	各種社会保険完備 年1回健康診断補助
応募方法	必ず希望の勤務先を明記の上メールにてご連絡後、履歴書並びに職務経歴書を当社までお送りください。書類選考後に面接の日程をご連絡致します。

Pure Balance Sports Club 本社 担当:網谷
〒673-0025 兵庫県明石市田町1-1-6 TEL:078-922-8075 mail: info@pbsc.co.jp

求人 東京・神奈川 フィットネスジョブアクセス No. N8838A www.fitnessjob.jp

健康運動指導士・介護予防運動指導員などフリーインストラクター大募集!

職種名	健康運動指導士・保健師・介護予防運動指導員・看護師
仕事内容	特定保険指導業務・介護予防業務・その他
応募資格	上記資格保有者
給与など	仕事内容により異なります (能力・経験・実績考慮のうえ、当社規定により決定)
勤務地	受託施設(品川区・杉並区・横須賀市・その他)
勤務時間	仕事内容により異なります ※週3日以上勤務可能な方優遇
応募方法	メールまたは電話連絡で申込の上、面接。 ※面接時、履歴書(写真添付)・職務経歴書をご持参ください。 【面接地】本社

株式会社東京ネバーランド 本社担当:井上・高安
〒160-0023 東京都新宿区西新宿6-16-12第一丸善ビル1101号
TEL:03-5909-3531 Mail:job@t-neverland.co.jp

求人 東京 フィットネスジョブアクセス No. N8841A www.fitnessjob.jp

有資格トレーナー募集!!

指導者としてスキルアップしたいと思っている方大歓迎
フリーインストラクターの方でも、週3回～勤務可能!
社会・地域貢献度の高い公共のお仕事です。

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 東京 フィットネスジョブアクセス No. N8840A www.fitnessjob.jp

働きながらキレイになりたい正社員募集!幹部候補も同時募集!!

美容クリニックプロデュースのスタジオ。未経験者歓迎!やる気を重視。
研修期間中(3ヶ月間)、最大6万円の能力給あり。

職種名	正社員(フロント・エステ・加圧・パーソナル)、インストラクター
仕事内容	加圧・エステ・ホットヨガ・パーソナルの運営
募集人員	【正社員】3名 【インストラクター】10名
応募資格	未経験者・新卒者歓迎
勤務地	麻布十番駅
勤務時間	シフト制(各事業所により異なる)
休日	月間8日 年末年始等
給与など	【正社員】月給20万円以上・賞与年2回(業績による)。研修期間3ヶ月・月給18万円 【インストラクター】1レッスン60分3,500円～経験能力考慮
待遇	各種社会保険完備・交通費支給(月額2万円まで)・制服貸与・施設利用可・社員割引・エステ手当・加圧手当
応募方法	Fitness Jobよりご応募頂くか、電話連絡の上、履歴書(写真添付)をお送り下さい。

YOU&GUY JAPAN株式会社
〒106-0045 東京都港区麻布十番2-3-9 桂亭ビル4・5階
TEL:03-3454-5990 担当:NEXT採用担当

養成　全国

フィットネスジョブアクセス No. N8842Y www.fitnessjob.jp

認定DNAトレーナー養成講座開催

クライアント個人の遺伝子解析結果を基に、体質に合わせたカスタムメイドの指導が可能に!

JSCCの各種遺伝子検査によって、瞬発系スポーツ向きか、持久系スポーツ向きか?
内臓脂肪型、皮下脂肪型のメタボリックタイプ、などが判明。
各個人の体質に合った無理なく効率のよいカスタムメイドの健康維持、増進のための食事、
トレーニング、ストレングス、ダイエットなどへの活用術を学んでいただけます。
ご自身の体質（遺伝子検査結果）に合った方法で行うので、効率よく成果を出していけます。
資格取得後は、遺伝子検査の受託権利が付与されます。

対象者	パーソナルトレーナー 運動指導に関わる方	講師	日野原 大輔 加圧スタジオLib代表/マスター セルフコードトレーナー
認定資格	セルフコードトレーナー		三路 高志
期間	90分×10コマ		スリーウェイフィットネス代表/マスターセルフコードトレーナー
料金	180,000円（税別）		
開催月	全国各地にて随時開催		

＊詳しくは JSCC ホームページをご覧ください　セルフコード で検索

一般社団法人日本セルフコードコンディショニング機構

TEL:052-784-5103　mail:info@self-code.org

さあ、次の自分へ!
NEXT
養成
応援します!
スキルアップ

いち早く求人・養成情報が届く!!
NEXT メールマガジン
登録はコチラ
スマホから→　←ケータイから

NSCA JAPAN NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION

NSCAジャパン東北地域 ストレングス&コンディショニング シンポジウム

2014.09.06【SAT】〜 09.07【SAN】〔盛岡〕

東北地域在住の運動指導にかかわる人たちに、最新の情報を提供するとともに、参加者同士の情報交換や交流の場となることを目的として実施します。
今回の講座のテーマは、「高齢者への運動指導」と「子どもへの運動指導」の二本立てで設定されています。講師陣は東北地域在住の著名な方々を中心に招聘しました。
ぜひ奮ってご参加ください。詳細内容は、ウェブサイトをご覧ください!

9/6[土]
テーマ：「高齢者への運動指導」
阿部 良仁（NSCAジャパン事務局長）
渡部 真吉（東北アシスタント地域ディレクター）
藤野 恵美（日本健康運動指導士会岩手県支部）
高橋 泰幸（東北アシスタント地域ディレクター）
ほか

阿部 良仁

渡部 真吉

藤野 恵美

9/7[日]
テーマ：「子どもへの運動指導」
金崎 泰英（東北地域ディレクター）
鈴木 省三（仙台大学教授）
豊田 太郎（独立行政法人日本スポーツ振興センター）
藤本 千晶（東北アシスタント地域ディレクター）
豊澤 博幸（東北アシスタント地域ディレクター）

金崎 泰英

豊田 太郎

鈴木 省三

※他団体資格の継続単位（健康運動指導士、健康運動実践指導者、ADI、JAFA/AQUAなど）の付与もあります。

主催：特定非営利活動法人NSCAジャパン
後援：（予定）（NPO）日本健康運動指導士会、（公社）日本フィットネス協会、
（公財）岩手県体育協会、（公財）盛岡市体育協会

健康日本21

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

NSCA JAPAN FOUNDING SPONSOR
森永製菓株式会社 ウイダーマーケティング部
1991年のNSCAジャパン設立より応援しています。

2014年度トレーニング指導者養成講習会のお知らせ

開催日	一般科目：2014年8月2日（土）（9：30～18：30） 3日（日）（9：30～19：00） 専門科目：2014年8月23日（土）（9：30～19：30） 24日（日）（9：30～17：50）
会場	一般科目：機械振興会館（東京都港区芝公園3-5-8） 専門科目：日本赤十字看護大学（東京都渋谷区広尾4-1-3）
定員	各科目：100名
募集期間	2014年2月3日（月）～7月11日（金）必着
受講料	一般科目：54,000円（50,000円+税） ※テキスト（理論編 改訂版）、ワークノート（一般科目）を含む 専門科目：59,400円（55,000円+税） ※テキスト（実践編 改訂版）、ワークノート（専門科目）、模擬問題集を含む 一般・専門科目合計：113,400円（105,000円+税）

一般科目教材

専門科目教材

養成講習会受講の免除措置

以下の(1)または(2)に該当する方は、養成講習会の一部または全部の受講が免除されます。
(1)本協会が指定する資格を現在保有する方、もしくは過去に保有していたことがある方（健康運動指導士・CSCS・CPT・スポーツプログラマー等）
(2)養成校・養成機関に在籍中の方および卒業生の方は、受講の免除措置を受けることができます。
→詳しくは、HPにて養成講習会 開催要項をご確認ください。

現役の学生の皆様へ

トレーニング指導者を志す現役の学生の皆様を対象にした奨学生制度もございます。本制度の審査を通過すると、養成講習会の受講料等において優遇措置を受けられます。→詳しくは、HPをご確認ください。

■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

養成 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N8844Y www.fitnessjob.jp

SAWAKI GYM 主催
アディダス パフォーマンス トレーニング資格認定講習会

世界のトップアスリートが実践する最新のファンクショナルトレーニングメソッドを学ぶ事が出来ます。
最新のトレーニング理論とテクニックを講習会で学び、より効果的なトレーニングセッションを提供しましょう。

アディダス パフォーマンス トレーニングとは

アディダスが監修する世界基準のファンクショナル（機能的）トレーニングメソッド。日常生活やスポーツライフをより快適に過ごせるための動ける身体づくりに使えるトレーニング法です。本資格認定講習会は「動作を鍛える事」と、その指導方法が体系的にまとめられています。日常動作に即した動きや競技動作に近い動きをトレーニングする事でパフォーマンスアップ、傷害予防などに効果的です。子供～高齢者まで幅広く対応するトレーニングメソッドであるアディダス パフォーマンス トレーニング。小中学生の運動能力向上や、高齢者の転倒予防まで幅広く対応します。ジュニア指導や高齢者指導に携わっている指導者の方も是非ご参加ください。

◆新規指導者養成講習会 ※2つの回をまたぐ事はできません。

第7回 新規講習会	Day1	8月19日（火）	9:30～19:30
	Day2	8月26日（火）	9:30～19:30
第8回 新規講習会	Day1	10月13日（月）	9:30～19:30
	Day2	10月14日（火）	9:30～19:30
第9回 新規講習会	Day1	12月16日（火）	9:30～19:30
	Day2	12月23日（火）	9:30～19:30

◆更新講習会 ※資格を取得されている方が対象です。

第4回 更新講習会		9月23日（火）	10:00～17:00

会場	パーソナルトレーニングスタジオ SAWAKI GYM
講師	澤木一貴（adidas PT 教育ディレクター） 永島一平（adidas PT マスタートレーナー）
講座内容	【新規講習会：全 18 時間　更新講習会：全 6 時間】 コアパフォーマンス方法論、代償動作の発見と修正の仕方、ムーブメントプレパレーション（機能的な準備体操）、ファンクショナルレジスタンストレーニング、リジェネレーション（筋・筋膜リリース、ストレッチなど）、ニュートリション（栄養の基礎）etc
定員	10 名
受講費用	新規講習会…86,400 円（税込） ※adidas PT テキスト・DVD・adidas 最新ウェア付き 更新講習会…27,000 円（税込） ※adidas PT テキスト・DVD・adidas 最新ウェア付き
申込方法	info@sawakigym.com までメールにてお申込みください。 件名に「adidas PT●回目新規 or 更新講習会申し込み」、本文に①氏名（フリガナも）②所属 ③連絡先（TEL/メール）④ウェアサイズ（上下）をご記載ください。折り返し、ご連絡を差し上げます。

株式会社 SAWAKI GYM 〒162-0041 東京都新宿区早稲田鶴巻町 110　アークアイズ B1 階　http://sawakigym.com/

養成 東京・千葉・長崎

フィットネスジョブアクセスNo. N8845Y www.fitnessjob.jp

ファンクショナルローラーピラティス®(F-R Pilates) インストラクター養成コース

フォームローラーを用いた新しい実用的なピラティスメソッドです。解剖学・運動学を根拠にピラティスのエクササイズをより正確に、より機能的にまとめあげ、医療現場からフィットネス、アスリートレベルまでの幅広い応用範囲と、フォームローラーのみを用いる手軽さが特徴です。

■ベーシックインストラクター養成コース 対象者:どなたでも参加できます

人間の身体の原理原則を学び、基本的なエクササイズ 20 種類を用いたクラスが開催出来るようになります。

開催地	会場名	期数	日程・試験日
長崎	STUDIO BLUE	特別開催	7月20日(日)21日(祝月)・11月2日(日)
東京八王子	TAKT EIGHT	第6期	7月26日(土)27日(日)・10月26日(日)
千葉	フクダ電子アリーナ	第1期	8月23日(土)24日(日)・11月16日(日)
東京渋谷	東京体育館	第2期	9月20日(土)21日(日)・12月21日(日)

※試験日は受講終了後、1年以内に振替可能です

講　師　F-R Pilatesマスタートレーナー
受講料　64,800円(税込)　テキスト代・試験代(初回分)を含みます。

■マスタートレーナー養成コース

マスタートレーナーとはインストラクターを養成出来る資格です。
一緒にファンクショナルローラーピラティスを全国に広めて頂ける方を募集します。

開催地	会場名	期数	日程・試験日
東京八王子	TAKT EIGHT	第2期	9月6日(土)7日(日)13日(土)14日(日)15日(祝月)・11月19日(水)～22日(日)より選択

講　師　中村尚人
受講料　432,000円(税込)　テキスト代・試験代(初回分)を含みます。
対象者　ピラティスインストラクターまたは理学療法士などの国家資格を有する者
※各種資格取得後、指導経験3年以上を有すること

EVOLUTION WALKING インストラクター養成コース

ウォーキングで体を整える斬新なメソッド登場!
二足歩行は人間のみが行う移動様式。人間の骨格構造、運動機能は二足歩行のために進化してきたと考えられています。「Gait-pendulum 理論」は、中村尚人氏が原因を追及するという予防的観点をもったうえで、進化・比較解剖学見地により考察して至った結論です。今まで見えなかった歩行が見え、正常歩行から逸脱しているその理由にも気づくことができるようになります。このコースでは歩行を改善する為のエクササイズを用いて正しい歩行の指導が出来るようになります。

■インストラクター養成コース

開催地	会場名	期数	日程・試験日
八王子	TAKT EIGHT	第1期	7月19日(土)20日(日)
長崎	松藤プラザ	第2期	8月2日(土)3日(日)
八王子	TAKT EIGHT	第3期	8月30日(土)31日(日)

講　師　第1期・第3期:中村尚人　理学療法士
第2期:笠原稔也　理学療法士
受講料　54,000円(税込)
対象者　運動指導者・ご自身の歩行に興味がある方。どなたでもご参加出来ます

創設者　**中村尚人**
理学療法士であり、ヨガ・ピラティスインストラクターとして第一線で活躍。「ヨガの解剖学」「美姿勢レッスン」他、著書多数

(株)P3 TAKT EIGHT
〒192-0082　東京都八王子市東町3-9　鈴木ビル2F
TEL&FAX: 042-649-1545 mailto: info@takt8.jp　http://www.takt8.com/index.html

お申込:http://p3takt8.shop-pro.jp
専用ショップよりお申込下さい。

養成 神奈川

フィットネスジョブアクセスNo. N8846Y www.fitnessjob.jp

高齢者体力つくり支援士資格講習会(マスター)

～高齢者の健康づくり支援に特化した指導員資格～

4人に1人は高齢者という超高齢社会を迎えた現代社会において「豊かに老いる」ことが最大の目標なのかもしれません。高齢者体力つくり支援士は、人生における生活そのものを「豊か」にするための支援方法を学び、高齢者運動・健康づくりの第一線で活躍されている方々をサポートするための資格として位置づけています。

講師陣

竹尾吉枝
NPO法人
1億人元気運動協会・会長

田中喜代次
筑波大学大学院・教授

石井直方
東京大学大学院・教授　**他**

会場
横浜市スポーツ医科学センター(神奈川県横浜市)　他

上記講習会以外の単発セミナーも随時開催中!
詳細はHPをご覧ください

分散受講コース ～土日を活用して取得するコース～

料金　**97,200円(税込)**
最少の場合の概算・別途資格認定費用32,400円
日程　2014年 7月13日(日)・8月3日(日)・8月23日(土)
8月24日(日)・11月8日(土)・11月16日(日)
11月29日(土)・12月14日(日)
2015年 1月31日(土)・2月1日(日)・2月2日(月)・2月3日(火)
申込　随時受付中

連続受講コース ～5日間連続の短期集中コース～

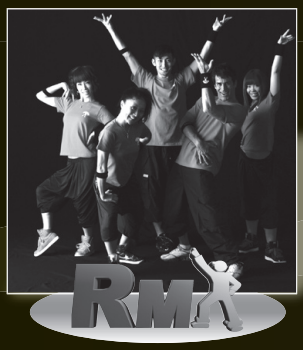
料金　**86,400円(税込)**
一括払い・別途資格認定費用32,400円
日程　2015年 1月31日(土)～2月4日(水)
申込　2014年12月1日(月)～2015年1月9日(金)

SIEN
内閣府認定公益財団法人体力つくり指導協会
高齢者体力つくり支援士事務局

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

フィットネスジョブアクセスNo. N8847Y www.fitnessjob.jp

安全性と楽しさにこだわったプレコリオ!!
男女を問わず、初心者、初級者から上級者まで楽しめるプログラム
各プログラム音楽とマッチした動きが特徴です



RITMOS®
ーリトモス
http://ritmos.jp
リトモスは、
様々なダンスジャンルを
一度に楽しめる
ダンスプログラムです。
オープニングから
エンディングまで楽しく、
かっこよく踊ります！

FULLBOX®
ーフルボックス
http://fullbox.jp
フルボックスはシンプルで
エキサイティングな格闘系
プログラムです。
音にマッチした動きを存分
に楽しめます！

認定トレーニングコース

3日間の認定トレーニングに参加し、ビデオ検定に合格すると
各オフィシャルトレーナーとして活動することができます。
1日8時間×3日間
受講料:54,000円(教材、CD、DVD含)
※クラブ様での導入には、プログラム使用許諾契約が必要です。
年間ロイヤリティーについては、お問合せください。

認定コース日程

RITMOS	沖縄コース	7/9(水)～11(金)
	東京コース	8/15(金)～17(日)
	大阪コース	8/19(火)～21(木)
FULLBOX	東京コース	7/26(土)～28(月)

株式会社カリテス 〒103-0013 東京都中央区日本橋人形町 3-5-9 2F info@charites.jp Tel.050-3611-4488 **http://charites.jp**

養成 兵庫

フィットネスジョブアクセスNo. N8848Y www.fitnessjob.jp

ティップネス介護予防運動指導員 養成講座開催!!
(地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター認定)

高齢者の日常生活を支援する知識や技術を身につけて
スキルアップしませんか！？

自治体（市区町村など）から委託されている介護予防事業や民間の高齢者施設での指導をしていただけます！！

開 催 日 〔兵庫会場〕9月10日（水）、11日（木）、12日（金）、24（水）、25（木）
時　　間 10:00～17:30
※日程により時間に変動があります
会　　場 ティップネス武庫之荘、神戸市三宮駅周辺会議室
料　　金 68,000円（税別） ※テキスト代込
定　　員 先着20名様限定 ※最低催行人数5名
申込方法 下記連絡先にお電話にてお申込み下さい。

受験資格 健康運動指導士等 / 運動指導歴2年以上の方（パーソナル・グループ含む） / 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 / 言語聴覚士 / 社会福祉士 / 介護福祉士 / 歯科衛生士 / あん摩マッサージ指圧師 / はり師 / きゅう師 / 柔道整復師 / 栄養士(管理栄養士を含む) / 介護支援専門員 / 臨床検査技師 / 訪問介護員（ホームヘルパー）1級・2級で実務経験2年以上の方 / 介護職員基礎研修過程修了者

修了試験に合格後、「介護予防運動指導員」としてティップネス法人営業部と業務委託契約が可能です。

株式会社ティップネス法人営業部 担当:成田・福井 TEL:0120-937-381(月～金 10:00～18:00)

RENAISSANCE

全国各地で開催 養成コース・セミナー

フィットネスジョブ アクセスNo. N8808Y www.fitnessjob.jp

介護予防運動指導員養成講習 in 関西

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！

日程：9月6日(土)・7日(日)・8日(月)・20日(土)・21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

定員：24名　講師：郷間加奈子、増子俊逸、沼尾史子 他[(株)ルネサンス介護予防主任運動指導員]　会場：尼崎市中小企業センター、ルネサンス尼崎　受講料：91,800円

ルネサンス認定校 エアロビクスインストラクター養成コース(応用科) in 福岡

『本物のインストラクター』『本物のプロ』を目指し、一緒に学びませんか？　フィットネスを通じ、エアロビクスを通じて真の健康をサポートしたい！と思う貴方をサポートいたします！このコースは養成コース(基礎科)修了生及び現在インストラクターで活躍し、更なるスキルアップを目指す方に最適のコースです。

日程：7月25日～9月26日 ※不定期・金曜日開催　会場：ルネサンス福岡西新　講師：山野雅子、池田抄祐里　受講料：69,800円　主催：山野雅子

問合せ・申込方法　E-mail：masako_yamano0109@yahoo.co.jp　担当：山野雅子

ルネサンス認定校 エアロビクスインストラクター養成コース(基礎科) in 広島

これまでに全国で多くのエアロビクスインストラクター養成コースを開催してきたルネサンス。そこで学んだ沢山の卒業生がフィットネス業界で活躍しています。2014年8月からいよいよここ、広島で養成コースがスタートします！フィットネスを通じ、エアロビクスを通じ、自分自身が輝く事はもちろんの事、多くの方々に健康をお伝えしたい！と願う方を募集いたします。『本物のインストラクター』『本物のプロ』を目指し、一緒に学びませんか？高い志、熱い思いを形にしましょう！そんな貴方を精一杯サポートいたします！！

日程：8月4日～11月10日 ※不定期・月曜日開催　会場：ルネサンス広島　講師：池田抄祐里　受講料：144,000円　主催：ルネサンス広島

問合せ・申込方法　E-mail：ishihara_a@s-renaissance.co.jp　TEL：082-256-1006　担当：石原 宛

ルネサンス認定校 アクアビクスインストラクター養成コース(水中エクササイズBASICコース 5期) in 兵庫

このコースは、水の特性を十分に理解し、様々なニーズに応える事が出来る、本物の指導者の育成を行います。ここでの本物の指導者とは、指導者である事に対し、諦めない！志を持ち続ける事を楽しむ！人を指します。今回のコースでは、基礎をしっかり習得し、ミット系&アクアダンスの習得を目指します。是非、水中での無限の可能性を楽しみながら、一緒に学んでいきましょう！

日程：8月10日～10月26日 ※全6回・日曜日開催　会場：ルネサンス神戸　講師：内藤聖子、三浦栄紀、藤野裕子　受講料：111,780円

主催：fitlifeyou(フィットライフユー)

問合せ・申込方法　E-mail：fitlifeyou@able.ocn.ne.jp　TEL：090-6663-5836　担当：藤野裕子

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。

お問い合せは TEL.03-5600-5331 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

SYNAPSOLOGY シナプソロジー®

全国で拡がるシナプソロジー

予告!! シナプソロジーフェスタ in 大阪 2014年11月24日(月・祝)開催決定！　シナプソロジーフェスタ in 東京 2015年2月15日(日)開催決定！

シナプソロジー普及員養成講座

90分でシナプソロジーがわかる！シナプソロジーをご家族やお友達、地域活動や企業内研修などのちょっとしたコミュニケーションの場で活用して頂く為に簡単な脳の知識と6種目のシナプソロジーエクササイズを紹介させて頂きます。

東京(北区)　7月 5日(土)	沖縄(糸満市)　7月 5日(土)	宮城(仙台市)　7月 6日(日)	大阪(堺市)　7月13日(日)
静岡(焼津市)　7月22日(火)	兵庫(明石市)　7月26日(土)	福岡(福岡市)　7月26日(土)	大阪(堺市)　8月24日(日)
兵庫(明石市)　8月24日(日)	兵庫(加古川)　8月31日(日)	東京(北区)　9月 6日(土)	兵庫(明石市)10月 5日(日)
兵庫(明石市)10月18日(土)	兵庫(明石市)11月 8日(土)	愛知(名古屋)12月 5日(金)、他	

受講料：4,860円（テキスト・ツール代・登録料含む）　※開催日程の最新情報はHPにてご確認ください

第5期教育トレーナー養成コース開催しました！

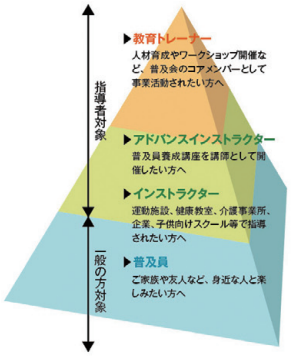
シナプソロジーインストラクター養成コース

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く2日間のコースです。
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。

大阪(大阪市)　7月 5日(土)・ 6日(日)[104期]	福井(福井市)　7月12日(土)・13日(日)[105期]	長野(諏訪市)　7月13日(日)・14日(月)[91期]
東京(北区)　7月20日(日)・21日(月・祝)[99期]	東京(板橋区)　7月26日(土)・27日(日)[92期]	香川(高松市)　7月26日(土)・27日(日)[100期]
宮城(仙台市)　7月26日(土)・27日(日)[107期]	愛知(岡崎市)　7月26日(土)・27日(日)[86期]	東京(練馬区)　8月23日(土)・24日(日)[102期]
新潟(新潟市)　8月30日(土)・31日(日)[103期]	福岡(福岡市)　9月 6日(土)・ 7日(日)[110期]	大阪(大阪市)　9月13日(土)・14日(日)[87期]
兵庫(明石市)　9月14日(日)・15日(月・祝)[94期]	北海道(札幌)10月 4日(土)・ 5日(日)[113期]	高知(高知市)10月18日(土)・19日(日)[101期]
兵庫(加古川)10月25日(土)・26日(日)[108期]	東京(調布市)10月25日(土)・26日(日)[112期]	兵庫(加古川)　1月17日(土)・18日(日)[109期]、他

受講料：50,760円(テキスト・ツール代、登録料含む)　※開催日程の最新情報はHPにてご確認ください

シナプソロジー認定資格全体像



シナプソロジーアドバンスインストラクター養成コース

シナプソロジーインストラクターとしての指導スキルに加えて、普及員養成講座を開催できるスキルを身につけて頂く7時間のコースです。認定試験に合格されると、シナプソロジー普及員の認定資格を発行できる、「シナプソロジー普及員養成講座」の講師としてご活躍頂けます。　★シナプソロジーインストラクター対象セミナーとなります。

東京：7月6日(日)　大阪：7月13日(日)　広島：8月10日(日)　福井：9月23日(火・祝)

受講料：25,380円(テキスト代含む)　※開催日程の最新情報はHPにてご確認ください

各養成コース・養成講座は、全国各地で開催中！詳細はHPへ　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 2014年7月号 No.88
NEXT 2014 7
2014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

ダンスインストラクター大募集!

UNIVERSAL MUSIC 公認ダンスインストラクターになりませんか？

UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE

UNIVERSAL MUSIC

UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCEとは？

UNIVERSAL MUSIC に所属するレディー・ガガなど海外大物アーティストの楽曲を使った子供・大人向けの初心者から上級者まで楽しめるユニバーサルミュージックが開発したオフィシャルダンスプログラム。
この度、フィットネスクラブ及びダンススクールに展開を開始！

募集要項

フィットネスジョブアクセスNo. N8809Y www.fitnessjob.jp

研修 ➡ テスト ➡ インストラクター登録 ➡ 各スポーツクラブに派遣

□研修場所：関東地区・関西地区　※詳細場所は追って連絡させて頂きます。
□研修日：東京 7月16日～17日、大阪 7月23日～24日
□研修時間：２日間（6時間×2日）
□初期研修費用：一般 21,600円　合格者のみ登録料 10,800円
※再試験料：5,400円
□アップデート費：一般 5,400円（1回 2曲分）
※アップデートは年2回（1回2曲を習得）

UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE
スーパーバイザー

WARNER

アメリカ・ロサンゼルスで
単身ダンス留学をし、帰国後日本人
初となる Maraiah Carey のバックダンサー
をはじめ、日本人大物アーティストの
振り付けを担当としダンス界で活躍中の
コリオグラファー

UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 推薦曲

LADY GAGA
BORN THIS WAY

ジャスティン・ビーバー
ベイビー feat. リュダクリス

LMFAO
Party Rock Anthem

KATY PERRY
Roar

詳細・お問い合わせ先：UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 事務局　info@um-wd.com　URL:http://um-wd.com