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／September／No.90
9

運動指導者が知っておきたい
食事と栄養

インタビュー 櫻井淳子さん

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

おいしさと健康
Glico

マックスパワーを手に入れる。

NEW

もっとカラダを大きくしたい方に
MAXLOAD ウェイトアップ
デキストリンとホエイ・大豆プロテイン配合
8種の水溶性ビタミンに加えて、カルシウム、鉄を配合。飽きのこないチョコレート風味。
[3.5kg]10,000円(メーカー希望小売価格/税別)

MAXLOAD

大容量のエネルギー補給にパワープロダクション マックスロードシリーズ

POWER PRODUCTION

トレーニングによるカラダづくりに
MAXLOAD ホエイプロテイン
ホエイプロテイン100%
1回分約20gで8種のビタミン摂取、
サワーミルク風味・チョコレート風味の2タイプ。
[3.5kg]12,500円(メーカー希望小売価格/税別)

NEW BCAA新登場!

筋肉に持久力 動き続ける人に
MAXLOAD BCAA
BCAA約4,000mg(1回6.5gあたり)
エネルギー源となるアラニン配合。水に溶いてもおいしく摂取できるグレープフルーツ風味。
[1.0kg]12,000円(メーカー希望小売価格/税別)

マックスロードシリーズは、
優れたコストパフォーマンスで
部活やチームなどの大量使用を要する
本気のアスリートをサポートします。

お問い合わせは／グリコお客様センター
☎0120-917-111　http://www.glico.co.jp

一次審査のエアロビクスマラソンは、
イタリア出身で、世界的に
大人気のプレゼンター
サルバトーレ・パーネビアンコさん!
その魅力も堪能ください!!

2014年のルーキーコンテスト、開催日決定!

ルーキー コンテスト日本大会で優勝して

パリ世界大会に行こう!

NEXTルーキーコンテスト

ROOKIE CONTEST

世界的に活躍するプレゼンターになるための登竜門「Rookie(ルーキー)」。
今年も、日本最大級のフィットネス・トレーニング・健康スポーツに関する総合展会
「SPORTEC(スポルテック)」の特設会場で開催。
ルーキー部門優勝者は、2015年1月に開催されるパリ大会にご招待!
インターナショナルプレゼンターへの道が開かれます。

2014年12月6日(土)

場所:東京ビッグサイトSPORTEC会場にて

出場エントリー受付中!

出場インストラクター大募集!

出場資格
ルーキー部門(2015年1月時点で30歳以下のインストラクター)

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

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

ルーキー部門優勝者は2015年1月
ルーキーコンテストパリ世界大会に出場!

エアロビクス愛好家大募集!

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

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

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

必勝!ルーキーコンテスト対策ワークショップ

1次審査で目を引く動き方のポイントや魅せ方を実際に動いてチェックします。
2次審査での対面リードを想定したキューイングやプレゼンテーション、コリオグラフィの作り方などのポイントをお伝えします。
これらはイベントやレッスンにも活用出来る内容ですのでルーキーに参加されなくても、日々のレッスンのブラッシュアップにもおススメの内容です。皆様のご参加お待ちしております。

11月1日(土)
19:30〜21:30(開場19:00)
講師:竹ヶ原佳苗
場所:都内スタジオ
参加費:4,500円(税別)

竹ヶ原佳苗

詳細・申込は **www.fitnessrookie.jp**

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

全米エクササイズ＆スポーツトレーナー協会

NESTA JAPAN

パーソナルトレーナーの資格なら NESTA

カーディオマシンは、「ただ走るだけ」「ただ漕ぐだけ」ではもったいない !! この資格では、カーディオエクササイズの最新理論や指導法に加え、カーディオマシンの高度な機能を知り尽くすことで、適切なカーディオプログラムを楽しく効果的に提供する力を習得します。カーディオマシンの性能がフル活用されることで、フィットネスクラブの会員定着や新規顧客の獲得にもつなげられるでしょう。

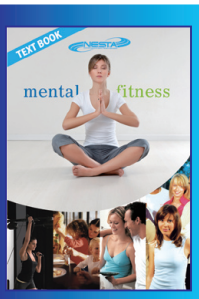
東京：CT1409
9月25日（木）、26日（金）

カーディオフィットネス トレーナー資格

より美しく見せたいという女性たちの切なる願い。メタボ・ロコモ・高血圧・糖尿病等を予防・改善し、健康に暮らしたい人々。競技の特性上、ウェイトコントロールが至上命題となるようなアスリートたち…。さまざまな目的で体重管理を必要とする人がたくさんいます。そのような人々に対し、適切なサポートを行うことができるスペシャリストを育成します。

東京：WMT1409
9月29日（月）、30日（火）
大阪：WMO1411
11月29日（土）、30日（日）

ウェイトマネジメント スペシャリスト資格



「メンタルフィットネス」は心と体を癒すという全く新しいコンセプトのフィットネスプログラムです。呼吸法やメディテーション（瞑想）、ストレッチ、カウンセリングなど通して元気を提供できるトレーナーを養成します。癒されるためのトレーニングも求められるこれからの時代には必須の資格です。

東京：MT1411
11月8日（土）、9日（日）
大阪：MO1409
9月27日（土）、28日（日）

メンタルフィットネス トレーナー資格

NESTAにはパーソナルトレーナーを仕事にするための資格がそろっています

Exercise Your Infinite Possibilities

NESTA PFT（パーソナ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資格
ウェイトマネジメントスペシャリスト資格
メンタルフィットネストレーナー資格
ダイハードトレーニングスペシャリスト資格

ウィメン 45+ スペシャリスト資格
シニアフィットネストレーナー資格
キッズコーディネーショントレーナー資格
テニスコンディショニングスペシャリスト資格
ゴルフコンディショニングスペシャリスト資格

ダイエット＆ビューティースペシャリスト資格
フィットネスニュートリションスペシャリスト資格
ハートレートパフォーマンススペシャリスト資格
パワーサプリメントスペシャリスト資格

NESTA National Exercise & Sports Trainers Association

www.nesta-gfj.com

フィットネスジョブ アクセス No. N9002Y www.fitnessjob.jp

全米エクササイズ＆スポーツトレーナー協会　〒101-0047　東京都千代田区内神田 2-10-10-2F　TEL：03-5289-7565

NEXT for BUSINESS

CONTENTS
2014 September

特集

10 **運動指導者が知っておきたい食事と栄養**

総論
時間医学に基づいた食事で運動効果を最大化する …… 小島美和子さん
「負荷」への「適応」効率を高める
食事バランスとサプリメントの活用法…… 桑原弘樹さん
身体づくりに効果的な水の選び方と摂取法 …… 木内周史さん

CASE STUDY
ライザップ低糖質ダイエット …… 幕田純さん
トータル・ワークアウト「TOTAL FOODS」 …… 池澤智さん
ルネサンス「ファスティングダイエットスクール」 … 田中律子さん
「FiNCダイエット家庭教師」 …… 百瀬恵さん

PERSON
34 Opening the NEXT DOOR〜将来を語ろう
櫻井淳子さん

NEWS&TRENDS
07 業界最新ニュース
09 Found it!

COLUMN
39 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
40 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
41 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
ケガをさせないヨガ指導法 中村尚人
42 クレヨン芽育 ジュニアビートフィットネス 上田泰子

JOB INFO
47 **求人・養成情報**

ADVERTISER
2・28 ---------- 江崎グリコ株式会社
04---------- 全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA)
06---------- ピラティスワールド2014事務局
08---------- Reebok
29---------- 株式会社大香
31・43 -------- フィットネス市場
32---------- 一般社団法人日本マタニティフィットネス協会
33---------- OKJエアロビックファミリー
36---------- TRX training JAPAN株式会社
37---------- RIZAP株式会社
38---------- ダイエット&ビューティーフェア／スパ&ウェルネスジャパン事務局
44---------- 公益社団法人日本フィットネス協会
45---------- 株式会社ハクヨプロデュースシステム
46---------- セントラルスポーツ株式会社
58---------- 株式会社東急スポーツオアシス
59---------- 株式会社ルネサンス
60---------- 株式会社オークローンマーケティング

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

2014年8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!

チケット
絶賛発売中！

PILATES WORLD

ピラティスワールド2014

2014年 10/17(金)・18(土)・19(日)

ここからはじまるピラティスの進化

–Evolution of Pilates starts here–

日本最大級のピラティスイベント開催！

出演講師
Speakers

Rael Isacowitz

Alan Herdman

Brett Howard

Pat Guyton

Samantha Wood

石川英明

出津恵子

尾陰由美子

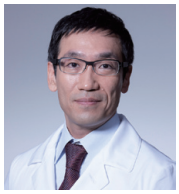
桑原匠司

酒井里枝

櫻井淳子

菅原順二

高田香代子


武田淳也

建部弥恵

千葉絵美

根本由美

Hugo Gustavo Codaro

Mami Sato

中井真吾

本橋恵美

安井洋子

山口由紀

10/17・19 ＜第１会場＞
スタンダード会議室五反田 3F
東京都品川区西五反田 2-21-1 五反田 K ビル 3F

10/17・19 ＜第２会場＞
ヨガプラス五反田スタジオ
東京都品川区西五反田 2-21-1 五反田 K ビル 2F

10/17・19 ＜第３会場＞
Body, Mind and Spirit Research Lab
東京都品川区西五反田 1-25-1 KANO ビル

10/18 ＜会場＞
TFT（東京ファッションタウン）1000ホール
東京都江東区有明 3-6-11 TFT ビル 20

お問合せ・お申込み　http://www.pilates-guide.net/pilatesworld2014/

株式会ぜん　ピラティスワールド 2014 事務局　Tel：03-6409-6500　E-mail: pilatesworld@zen-jp.info

NEXT NEWS

News Pick Up 10 | 2014年7月の10大ニュース

1

長谷川興産、ストレッチ主体のデイサービスを多店舗展開

家事代行サービスや介護事業を手掛ける同社（東京・豊島区）は、ストレッチを主体としたデイサービス（通所介護）の多店舗化に取り組む。

2

ルネサンス、自治体向けに認知症予防プログラムの提供を開始

同社は今期をめどに全国200の自治体向けに認知症予防のための運動プログラムや食事・睡眠を改善するサービスを提供する。

3

社員向け健康支援サービス、広がる兆し

タニタは社員証と体組成計で体重を管理するシステムを販売。ベネフィットワンは食事の写真をもとに減量指導を始める。

4

介護予防、来年度の新制度施行控え、自治体動く

来年度から医療介護総合推進法が施行され、市町村に介護度の低いサービスが移るため、各自治体が地元のNPOや企業などと連携する動きをみせている。

5

ルネサンス、ベトナムに完全子会社を設立

同社は、直営のフィットネスクラブ、スイミングスクールを展開するため、ベトナムに完全子会社を設立した。

6

かいかや、ゲーム機で介護予防

バンダイナムコホールディングス子会社のデイサービス運営会社かいかやは、ゲーム機を導入して遊び感覚で取り組める介護サービスを始めている。効果も実証済み。

7

スポーツ教室、少子化でも成長

水泳やサッカーなど子ども向けスポーツ教室の人気が高まっている。乳幼児向け教室や元プロ選手による指導など工夫を凝らしたサービスが見られるようになってきている。

8

神戸市とネスレ日本、「介護予防カフェ」を展開予定

神戸市とネスレ日本はネスレのコーヒーマシンを置いた「介護予防カフェ」の展開を図るため、カフェマネージャー候補者向けに説明会を始めた。

9

厚労省、来春から健康な食事に認証マーク

同省はコンビニやスーパーなどの弁当や総菜を対象に栄養バランスの取れた「健康な食事」の認証マークを導入する。

10

サントリーHD、ティップネスを売却へ

ロイターによると、ティップネスの株式の71.4%を保有するサントリーホールディングスは同社を売却するための入札手続きを開始した。

News from NEXT

NEXTからのニュース

ルーキーコンテスト2014 12月6日（土）東京ビッグサイトにて。出場者受付スタート!

インターナショナルプレゼンターへの扉を開く、「ルーキーコンテスト2014」を12月6日（土）に開催します。場所は、例年同様、東京ビッグサイトで開催される日本最大級のフィットネス・トレーニング・健康スポーツに関する総合展示会「SPORTEC（スポルテック）」の特設会場。

今年からインストラクター部門は30歳以下のルーキー部門のみとなり、若手インストラクターの入賞チャンスが広がります。日本のルーキーたちが切磋琢磨するこのコンテストでは、毎年参加するすべての方に感動と学びを与えています。動作スキル審査が中心の「アマチュア部門」、感動と学びが共有できる「ファン部門」の参加者も募集中。年に1度のコンテストをお楽しみください！

日時：2014年12月6日（土）
場所：東京ビッグサイト「SPORTEC」特設会場
詳細・お申込みは、ルーキーコンテスト公式ページにて。
http://fitnessrookie.jp/

ルーキーコンテスト対策セミナー

ルーキーコンテスト審査委員長の竹ヶ原佳苗さんによる、対策セミナーを開催します。1次審査で 目を引く動き方のポイントや魅せ方を実際に動いてチェック。2次審査での対面リードを想定した キューイングやプレゼンテーション、コリオグラフィの作り方などのポイントをお伝えします。イベントやレッスンにも活用出来る内容ですので ルーキーに参加されなくても、日々のレッスンのブラッシュアップにもおススメの内容です。

日時：11月1日（土）19:30〜21:30（開場19:00）
講師：竹ヶ原佳苗
場所：都内スタジオ
参加費：4,500円（税別）
詳細・お申込みは、
ルーキーコンテスト公式ページにて。
http://fitnessrookie.jp/

コンテスト前日! 一次審査対策にもおススメ。サルバトーレのジョイントレッスン

ルーキーコンテスト2014の一次審査のリードをとる海外プレゼンターは、イタリア出身で世界的に大人気のサルバトーレ・パーネビアンコさん。コンテスト前日に、SPORTECセミナーとして、竹ヶ原佳苗さんとのジョイントレッスンが受けられます。

日時：2014年12月5日（金）
場所：東京ビッグサイト
詳細は、SPORTEC公式ページにて
（10月頃申込み開始予定）
http://www.sports-st.com/

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

Key Number

1万人

厚生労働省は介護の必要性が薄い「要支援」の高齢者に向けたサービスを市町村単位で民間事業者が手掛ける計画を立てているが、実行段階でキーとなる民間事業者、NPO法人などと自治体を仲立ちする調整役の人材を2017年度までに全国で1万人養成していく計画も立てている。

Key Number

6,300億円

矢野経済研究所が調べた2013年度のスポーツ教室の市場規模は6,300億円と、前年度比1.3%増。2013年度のおけいこ・習い事市場全体が1兆9910億円と前年度比横ばいだったなか、スポーツ関連の習い事が安定基調で推移していることがわかった。フィットネスクラブ、スイミングスクールなどが堅調。

Key Number

40.6%

マイボイスコムの調べによると、民間のスポーツクラブを利用しない理由の第1位は「会費が高い」（40.6%）。続いて、「通う時間がない」「割高」。スポーツクラブ選定時の重視点でも「入会金・月会費が手頃、割安」が第1位。第2位が「アクセスの良さ」で、「設備が充実」「施設が清潔」を挙げている人が4〜5割いた。

Key Number

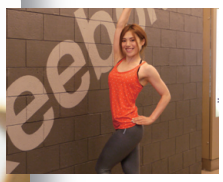
46.2%

厚生労働省が発表した2012年度のメタボ健診受診率は46.2%。対象者5,281万人のうち、2,240万が受診した。前年度に比べ1.5ポイント上がったが、目標とする2017年度時点の70%には遠く及ばない。協会けんぽ（受診率39.9%）と国民健康保険（同33.7%）の受診率が低く、全体を押し下げている。

Reebok STYLE

Vol.2 **Shieca**

運動経験ゼロから、体型の崩れやセルライト・体力低下に悩み、27歳でジムに入会。3年間「JBBFボディフィットネス」に打ち込み東京、関東、東日本大会優勝、全日本大会準優勝など。自身の経験とオリジナルメソッド「美ツイストストレッチ」を通して、フィットネスライフコーディネーターとして、運動習慣のない方々のきっかけになるべく邁進する。著書「キレイとかがやきをつくる美ツイストストレッチ」(高橋書店)、iPhone用アプリ「ヒキシメ！」監修&出演、エクササイズ監修&出演多数など



by ReebokONE ambassador

2014、Reebok からインストラクター・トレーナーを応援する画期的なシステム ReebokONE が登場！
ReebokONE アンバサダーとして活躍するインストラクターに、直撃インタビュー！

美ツイストはどんなプログラムですか？

ストレッチとツイストの動きを融合したもので、伸ばした状態を保ったまま回旋し、立体的な全身の動きを行います。イメージとしては使っていない身体の筋肉を使っていくような動きですね。女性らしい、しなやかな身体を目指すプログラムです。

美ツイストはどのように誕生したのですか？

もともと運動経験ゼロだった私が、トレーニングを始めボディフィットネスのコンテストで優勝するまでに。そこから競技を離れ、しなやかな身体を目指した時、今まで全く取り入れてなかったストレッチを独学で、自分が気持ち良い様に行っていました。それが美ツイストの始まりです。試行錯誤を繰り返しながら体系化し、了徳寺大学の岡田先生にも理論づけていただき出来上がりました。

Reebokのウエアのどんなところが気に入ってますか？

ハードなトレーニングでもウエアが引っ張られることなく、洗濯にも強いのでウエア自体がタフですね。ヨガラインはとてもバリエーションが豊かで、デザインもかわいい物が多いです！そして、軽くて乾きやすいので持ち歩きに助かっています。

今後の目標を教えてください。

今まで続けてきた活動がフィットネスを伝える一つの形になってきたので、この活動を次世代にバトンタッチする準備をしていきたいですね。筋トレをメインとした「女子トレ部」でもありますし、「美ツイスト」も自分以外の方にもプログラムとして行ってもらえる様にしていきたいです！

Shieca's COORDINATE

着用しているラメのボトムはすごく動きやすくて柔らかいんです。ゆるスリムはラインがすごく綺麗でお気に入りです！

トップス：ヨガゆるスリムバーンアウトショートスリーブTシャツ
ゆるスリムシリーズのショートスリーブバーンアウトTシャツ。Plusモチーフのバーンアウトを袖に配したふんわりシルエットのフェミニンなモデル。

ボトム：ゆるスリム カプリパンツ
ゆるスリムシリーズのカプリパンツ。ウエストからヒップはゆるめに膝周りは程よくスリムなシルエットを実現。

メンバーは右上のようなパーソナルページを作成・公開できる

Reebok ONE

日本始動開始！
グローバルフィットネス ライフスタイルブランドのリーボックが提供
フィットネスインストラクターの、インストラクターによる、
インストラクターのためのサイト

「ReebokONE」は、世界中で活躍するフィットネスのエキスパートと交流できるコミュニティサイトです。インストラクターは、「ReebokONE」内に自分自身のWEBページを開設し、写真のアップロードやプロフィール、資格・専門についての情報の掲載・更新を自由におこなってカスタマイズすることができます。
登録申請後、インストラクター会員として承認されるとReebok オンラインショップにて25%オフの特典が有ります。詳しくはサイトにてご確認ください。

リーボック アディダスグループお客様窓口
TEL: 0120-810-654（電話受付　平日9:30～18:00）

http://www.reebok.com/reebokone

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

Item

インストラクター必見! オシャレは口元から

マイクスポンジ&スポンジカバー

ハンズフリーマイクがオシャレに変身！カラフル＆キラキラなカバーでお好みに合わせて変えることができるマイクスポンジ＆スポンジカバーがLA BODYから登場。レッスンがより楽しくなること間違いなしのアイテムで、プレゼントにも最適。スポンジカバーはレッド／ゴールド、シルバー／パープル、オレンジ／ブルー、ピンク／ターコイズの２色セットで展開。

問 STRONG株式会社　06-6353-8530

2

Item

カゴメから水分･塩分の補給に最適なジュレが登場

スポーツトマト

「スポーツトマト」はトマト2.5個分を使用し、トマトの爽やかなすっきりとした味わいが特長。当社独自のトマト加工技術（特許取得）によってすっきりとした後味を実現し、運動時にもおいしく飲める味わいに仕上がっている。持ち運びしやすいパウチ入りのジュレタイプで、運動時に失われる水分・塩分の補給や、小腹満たしとしても最適。カゴメは、毎日の食事にトマトを積極的に取り入れることで、トマトが持っている運動サポート効果を効率的に、最大限に活用する食事トレーニング“トマトローディング”を提案している。

問 カゴメお客様相談センター　0120-401-831

3

Item

綺麗なボディラインをつくる話題のプログラム

美コアビューティDVD

日本人独特である「調心・調息・調身」の調和を元に考案し、内側から心も身体も健康に、そして見ためから純美な状態を作る事ができるトレーニング『美コア』。pilates/yoga/fitness の効果効能をカバーした、この新しい体幹エクササイズ方法のDVDが発売。美脚・美姿勢・美シェイプの３つのコンテンツに分けて収録されている。

問 http://www.bicore.jp/

4

Event

7月26日（土）、27日（日）大田区総合体育館

全国こどもチャレンジカップ第７回全国大会

日本こどもフィットネス協会が主催する全国こどもチャレンジカップ第７回全国大会が大田区総合体育館で開催された。出場した選手達も存分に日頃の鍛錬の成果を発揮し、素晴らしい思い出を持ち帰ることのできた1日となった。大会来場者数は２日間で約4,000名を数え、盛況のうちに終了。２年に一度開催していたこの全国大会は、来年より毎年の開催となり、ますます盛り上がりが期待される。

運動指導者が知っておきたい

How to eat & What to eat

食事と栄養

運動効果を得るうえで、栄養も重要であるという認識が一般生活者にも広く浸透し、フィットネスシーンでも食事や栄養関連のサービスが拡充してきている。
本稿では、運動指導者として知っておきたい食事と栄養に関する知識と、フィットネスやトレーニングの指導現場で支持されている食事や栄養関連サービスや商品を紹介する。

総論 1

時間医学に基づいた食事で運動効果を最大化する

「時間医学」の進歩と食事学

管理栄養士、産業栄養指導者をはじめ栄養関連の資格と臨床経験を持ち、健康運動指導士、ヘルスケアトレーナー、そして自身現役ランナーとして、実業団から一般ランナーを中心に食事指導をしてきている小島美和子さん。その指導には実績と定評があり、そのガイドラインに沿って食事指導ができる「食コンディショニングトレーナー」もティップネスをはじめとしたフィットネスクラブやトレーニングシーンで活躍し始めている。

その小島さんが指導の基盤に置いているのが、体内時計や生体リズムに関する研究「時間医学」に基づいた食事学。小島さんは、その基本理論をこう説明する。

「体内時計は本来24・5時間周期で、外界の24時間リズムに上手く合わせていくことが健康を維持するうえでまずとても重要です。身体には『脳の主時計』と『腹時計』があり、脳の主時計は朝の光でリセットされ、腹時計は朝ごはんでリセットされるので、この2つを朝起きて1時間以内に行うことで最高のリセット効果が得られます。これにより体調良く1日が過ごせます。1日の周期の中で、栄養素の吸収や消化、合成が活性化する時間帯も解明されてきていますので、それに合わせて食事と運動を組み合わせることで、身体づくりが効果的に行えます。また、人間の身体は起きてから15時間後には眠くなるようにできていますので、その時間帯に寝る体制を作っておくことで、質のいい睡眠も得られます。生体リズムに合わせることで、健康づくりの3要素と言われる『運動』『栄養』『休養』の質を高められる理論なんです」

この時間医学は、1997年に時計遺伝子という人間の周期的な生体反応をつくる遺伝子が発見されたことで、特に医療の世界で研究が進んでいる。呼吸機能や血圧、体温の日内変動、消化吸収力が高まる時間帯などが解明されてきたことで、疾病別に薬の効能に合わせて飲むタイミングを選んだり、肥満や睡眠障害などの治療にも活用されるようになってきている。

この時間医学の知見を、トレーニング効果を最大化させて、健康づくりやパフォーマンス向上に活用しようとまとめたのが、小島さんが啓発する食事学である。

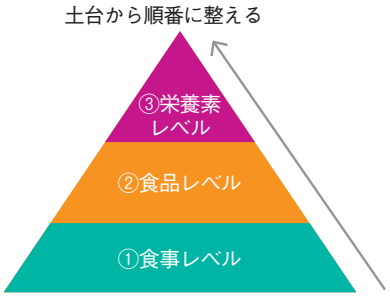
食事を整えるステップを知ることで、情報が整理できる

小島さんは、まず食事を整えるステップを再確認することを勧める。図1の「食事を整えるステップ」ピラミッドのように、土台から順番に整えることが重要だ。土台があるからこそ、その上のレベルの調整が効果を出す。逆にピラミッドの上部のレベルをいくら整えても、土台がないと効果は限定的となる。

また、このピラミッドを知っておき、どこのレベルの話をしているかを認識することで、クライアントやメンバーの迷いや悩みにも的確に応えられることになる。

「フィットネスシーンでは、身体づくりを目的にしている人が多いことから、減量したい人は低炭水化物ダイエット、食べる順番ダイエットなど、食事の内容や食べ方に関する情報に反応し、筋肉をつけたい人はプロテインやサプリメントといった栄養素に反応しがちです、日々溢れる情報に、自分にとって本当は何がいいのか分からなくなってしまう人も少なくありません。また、情報に流されるように食事を変え、トレーニングを工夫しながら続けている人も多いです。世の中で話題になるダイエット法や食事・栄養の摂り方は、人によって効果が出るから話題にもなるのですが、その効果の前提を確認する必要があります。その前提となるのが食事の時間とリズムです。ここを整えてから各種のダイエットや栄養素をアレンジし、トレーニングを組み合わせていくことで、効果を最大化することができるのです」

図1 食事を整えるステップ



食事のピラミッドの中でも、見逃されがちでありながら最も基盤となるのが「食事レベル」の改善である。食事をとる時間、回数、配分、食べ方などで、これらを時間医学の知見に沿って見直すだけで身体を変えられるという。

たとえば一般の生活者によくある食事レベルのパターンとして、「朝食抜き」「遅い夕食」「飲み会や晩酌」などがある。図2が時間医学に基づき解明されている人の1日の生体リズムであり、同じ分量の食事で栄養を摂取したとしても、生体リズムに合わせるだけで身体効果的に消化や代謝を行うことで身体が変えられることになる。図3ではよくある食事パターンの改善例とその効果を示している。

アスリートや、子ども、高齢者の身体づくりにも、時間医学に基づいた食事とトレーニングを

この食事の考え方は、強い身体をより効果的に作りたいアスリートや子どもにも活用できる。特にアスリートが基本的な体力づくりを中心に行うオフシーズンや、育ち盛りの子どもは、時間医学に基づいた食事とトレーニングを行うことで、オンシーズンや大事な時の最終的な食事や栄養の調整効果をも最大化させることができる。また、高齢者にとっても、栄養素を確実に身体が吸収する生活

お話を聞いた方 **小島美和子**さん

有限会社クオリティライフサービス代表取締役／管理栄養士／健康運動指導士／ヘルスケアトレーナー
地域の健康づくり企画や、食品関連企業・健康増進施設、その他健康サービス事業者への、各種プログラム・コンテンツ開発など食の現場でQOLを高める事業を展開。TV、ラジオ、雑誌での出演・企画、各種研修・セミナー講師等多数担当。また、「指導者は実践者に！健康の表現者をめざす！」ことをモットーに、自身もマスターズ陸上100mに挑戦中。食コンディショニングトレーナー養成講座主催。

リズムをつくることで、食が細くなりがちな中でも健康な身体を維持できることになる。

小島さんはこうした生活リズムに合わせた食事の考え方は、栄養士にも十分普及しているとは言えない状況であることから、フィットネスやトレーニングの指導者にも、その啓発や指導を期待したいと話している。

「食事もトレーニングも、それぞれの理論に基づいた効果的なメニューを考えることに目がいきがちですが、重要なのは、それが本当に身体を変えることに繋がっているのかどうかです。せっかく食事やトレーニングを良い内容にするならば、それを人間の身体の消化・吸収・代謝のメカニズムに合わせて行うことで、より確実な成果に繋げることができ、フィットネスやトレーニングへのモチベーションも引き出せます。実際の食事やトレーニングと、その結果身体がどう変わったかを良く見ることで、さらに一人ひとりに合った『運動』『栄養』『休養』が見つけられるはずです」

図2 時間医学に基づいた身体の代謝リズムに合わせて食事の時間・配分を

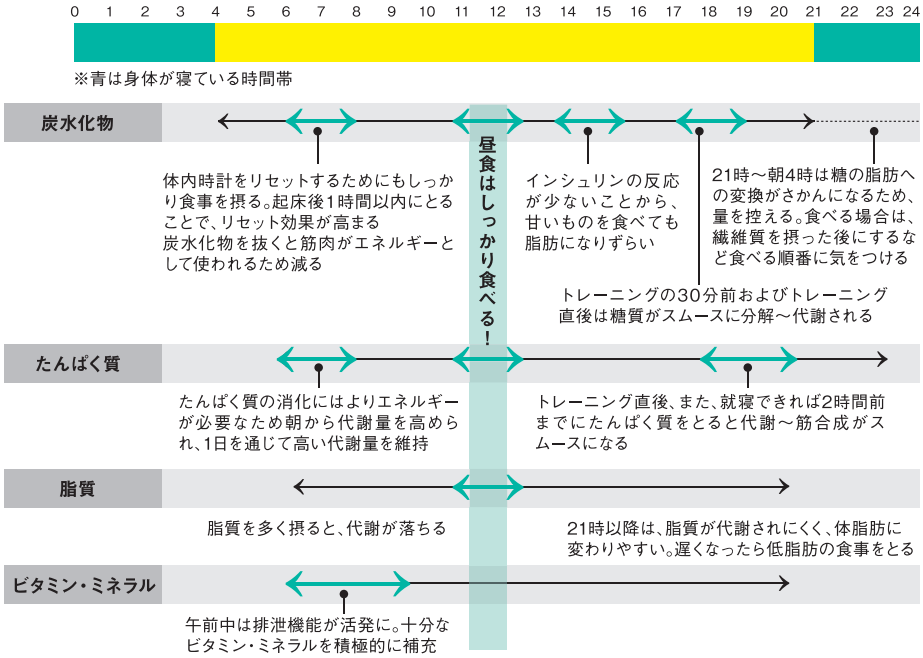
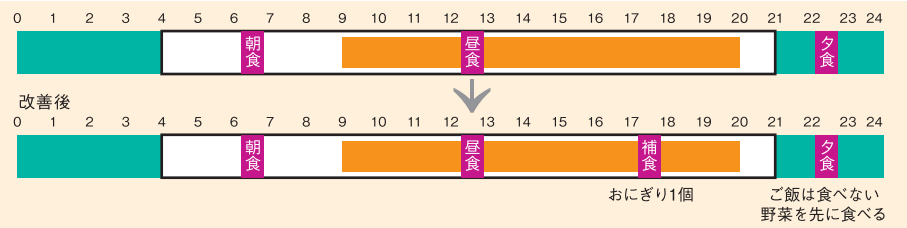


図3 食事レベルでの改善例



夕食がどうしても遅くなる場合は、夕方に炭水化物を摂取、夜食に糖質を避けるだけで脂肪の蓄積を抑えられる。

休みの日の「寝坊」「ブランチ」は身体のリズムが崩れ、体調を崩すので×！とにかく朝起きて陽にあたり、朝食を食べて体内時計をリセットすることが大切。徹夜明けや夜更かし後の朝も同様。睡眠不足は昼寝で補うか、次の日早めに就寝。起床から15時間後に寝る体制を調え、就寝時に胃にものがない状態にしておくことで、質の良い睡眠が得られる。

※オレンジの帯は勤務時間、青い帯は身体が寝ている要注意時間帯

総論 2

「負荷」への「適応」効率を高める 食事バランスとサプリメントの活用法

「負荷」への「適応」効率を高める食事バランス

大手食品メーカーでサプリメントの開発に15年以上携わってきた桑原弘樹さん。この春からアドバイザーの立場となり、豊富な経験をもとにした、食事やサプリメントの活用法について啓発を続けている。

日本でも世界でも、栄養学の研究においては、スポーツ栄養の分野が常に最先端にあるという。新たに注目される栄養素や、既存栄養素についての新しい知見についての臨床研究は、まずスポーツ栄養の分野で検証される。そこから一般生活者の健康づくりへと応用されていくという。桑原さんも、これまで新商品開発を行う過程で、スポーツ種目を問わず、トップレベルで活躍する選手のパフォーマンスアップに関わってきた。それは、ボクサーやモデルなどの減量を含めた身体づくりや、成長期の子どもやジュニアアスリートなど、多種多様な環境と目的を持つ人々の身体づくりでもある。そして、今、その経験から得られた知見を『桑原塾メソッド』というオリジナルのメソッドとしてまとめつつある。

「身体づくりで重要かつ普遍的なことは、食事のバランスを目指すべき方向に整えることです。桑原塾メソッドでは、これをPFCバランスとして積極的に変えていきます。PFCのPはプロテイン（たんぱく質）、Fはファット（脂肪）、Cはカーボ（炭水化物）の頭文字ですが、この3大栄養素のバランスを意識して、目的に応じて食事内容を変えていく方法です。運動を採り入れて身体を変えようとする人向けのメソッドで、運動による身体への『負荷』に、効率よく『適応』出来ることを目指します。『負荷』に関しては、様々なトレーニング理論があり効果的な方法が実践されていますが、『適応』に関しては意外に甘くなりがちです。適応とは主に栄養と睡眠（休養）を指しますが、睡眠は生理現象として疲れれば眠くなるので最低限は確保されていきます。しかし栄養面は生活習慣や嗜好など様々な影響を受けて必要量が過不足をおこしがちです。そこで、この栄養面を適切に整えることで身体の適応を最も効率的に行おうとするのが桑原塾メソッドの考え方です」

図1 桑原塾メソッド

理想の食事量は『逆ピラミッド型』

一般的な食事量　　逆ピラミッド型の食事量

理想の食事3つのポイント

1 朝食を出来るかぎり多く摂取する

2 PFCバランスの取れた食事を意識

3 寝る2時間前までに晩の食事を終わらせる

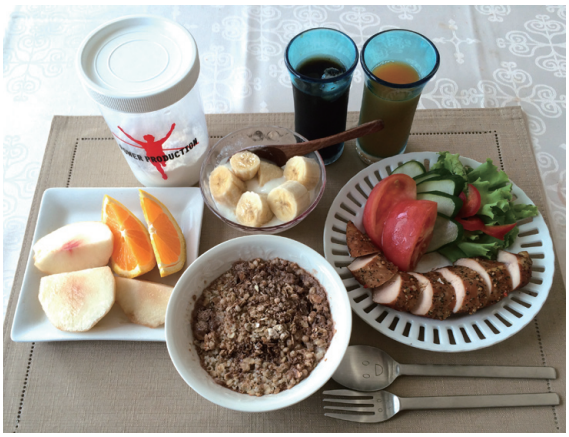
＋

食事の充実を基本に、サプリメントを効率的に活用

第一ステップは、朝と夜の食事ボリュームを変えるだけ

桑原塾メソッドは、3大栄養素の基本バランス指標と、求める目的に合わせた内容によるバランスの変え方についての指標と、そこに近づけるためのステップを用意している。目的が明確で達成の必要性が高いほど、きめ細かな栄養バランスの調整が必要になるが、一般生活者のダイエットをはじめ〝取り組みやすさ〟が優先される場合には、極めてシンプルなバランスのとり方から提案する。

「朝食のボリュームを増やし、夜の食事を絞る。まずはこれだけでも身体は変わります。その理由は、夜の代謝を活性化させることで、睡眠時代謝による消費カロリーを増やすことができるからです。脂肪燃焼のために有酸素運動に取り組む方も多いですが、1日30分～1時間程度で、週に数回できれば良い方です。有酸素運動は1時間あたりの代謝量は多いものの、運動を終えた後にはすぐに代謝量は元通りになってしまいます。その一方で眠っている時は、時間当たりのエネルギー消費量は少なくても、睡眠時間トータルでの消費量は大きいものとなります。この時間帯の代謝量を少しでも高める工夫をすることで、効果的に脂肪が落ちていくのです。やり方は至ってシンプルで、寝る2時間前程度までに食べ終わるというものです。胃に食べ物が残っていると、その時間は消化～吸収に充てられてしまうので、就寝時に空腹の状態になるようにすることです。消化吸収時間の目安は、アミノ酸20分、プロテイン2時間、ゆで卵3時間、お肉5時間と言われます。従って、夜は消化のいいものをボリューム（量）を絞って食べる。その分、消化～吸収に時間がとれる朝食・昼食にしっかり食べる。また、量だけをコントロールすると、どうしても炭水化物と脂肪の割合が多くなりがちなので、必要に応じて午前中～午



桑原さんの朝食。オーツ麦にチョコレート風味のプロテインをかけたもの（すでに水を入れて電子レンジで温めた状態）に、サラダ、鶏肉と、フルーツは桃とオレンジ、バナナはヨーグルトと一緒に。ドリンクはアイスコーヒー（無糖）と野菜ジュース。タンパク質の補充にシェイカーでホエイプロテインと、関節・靭帯成分を配合したプロテインをミックス。

お話を聞いた方 **桑原弘樹**さん

江崎グリコのスポーツサプリメントブランド「パワープロダクション」生みの親。NESTA JAPAN PDA。国内外で活躍する多くのプロスポーツ選手に対して、サプリメントを活用した独自のコンディショニング指導の傍ら、執筆や講演会など多数。トップアスリートが実践するボディメイクのノウハウを一般に公開する「桑原塾」主宰。

後にプロテインを摂取。これで身体の『適応』効果を高める食事ができることになります」

第2ステップは、「燕麦（えんばく）」「BCAA」「CCD」

基本的な食事バランスを整えることに加えて、食事や栄養の内容を工夫することで、さらに身体の「負荷」への「適応」効率を高めることができる。この点で桑原さんが注目し、自身も活用しているのが、「燕麦」「BCAA」「CCD」である。

「燕麦」はオートミールとして知られる穀物食品で、米や麦に比べて繊維質が多く、血糖値の上昇を抑える作用などもあると言われている食品。特に朝食にこの燕麦を積極的に摂ることで、空腹感を感じることがなくなり、間食などの余分なカロリー摂取がなくなる。また便通も良くなるため腸内環境が整い、必要な栄養素を効率よく摂取できるという一石二鳥の効果が得られる。桑原さんの朝食は、このオートミールにチョコレート味などのプロテインを振りかけて、水を加えてレンジでチンする。そこに、フルーツ、ヨーグルト、野菜などを添えて、最後に追加でプロテインを摂取しているという。

「BCAA」は、これまでにも運動疲労の軽減、特に集中力を維持させることで注目度の高いアミノ酸であるが、運動中の「負荷」と「適応」の効果をさらに高めるために特に運動中の摂取を推奨する栄養素である。また、「CCD」は浸透圧を上げない糖質で、運動中でもドリンクからエネルギー補給がしっかりとでき、運動中のエネルギー枯渇による筋肉の分解を抑えることができる。BCAAは20分程度で吸収されてしまうことから、運動前および運動中に摂取して血中濃度を適切に保ちつつ、エネルギーをCCDから得ることで、運動という「負荷」による筋肉の分解を最小限に抑え、運動後の「適応」における筋肉の再合成の環境を最良に整えることができる。

PFCバランス実現のために、サプリメントを活用する

さらに計画的に身体を変えたい場合には「PFCバランス」を精緻に整え、そこにサプリメントを活用することが効果的だと桑原さんは説明する。例えばアスリートの中には、種目やポジションによって、減量が必要な人もいれば、体重を増やす必要がある人もいる。どの場合でも、基本の「PFCバランス」から効果的にバランスの比率を変えていく。多くの場合、それを食品からの栄養摂取だけで実現するのが難しく、サプリメントで調整していく方法をとる。

「PFCバランスは、1日の食事の総カロリーを、たんぱく質15%、脂肪25%、炭水化物60%から摂ることを基準に、目的に応じてこの3大栄養素のバランスを変えていく方法をとります。例えば、身体を絞りたい場合、1日のカロリーを減らす必要がありますが、トータルカロリーを落とす場合も、タンパク質は元の摂取量のままで固定し、炭水化物は率で固定し、残りの減らすべきカロリーを脂質で調整するようにバランスに変えます（表2参照）。逆に体重を増やしたい場合は、脂質を元のカロリー摂取時の時の量で固定をしながら、トータルカロリーを増やしていきます。この時に、例えばタンパク質の量を食品で確保しようとすると脂質とのバランスがとれなくなる場合にプロテインを活用するといった具合です」

身体づくりを目指す人はもちろん、高齢者など食が細い人の健康維持にも、PFCバランスをとるうえでのサプリメントの活用は有効だ。

「たとえば、最近注目されているアミノ酸として、血管を弛緩させる効果が注目されているシトルリンは心血管疾患の方向けへの商品化が期待されています。また、HMβという進化系アミノ酸は、BCAAのロイシンの代謝の過程でつくられ、ロコモ対策としても期待されています。ただ、こうしたサプリメントも、あくまで栄養素の一つであって、薬ではありません。基本は食事バランスを整えることからスタートしなくては効果を発揮してくれません。身体づくりのプロとして運動指導者のみなさまからも食のとりわけバランスの重要性を発信していただき、そのうえで最適な『適応』をサポートするサプリメントを上手に選んでいただけたらと思います」

図2 減量時におけるPFCバランスメソッド

1日の摂取カロリー 3,000kcalの人が2,000kcalに減らす場合

3,000kcalの食事バランス

タンパク質	脂肪	炭水化物
450kcal（113g）	750kcal（83g）	1,800kcal（450g）

↓

2,000kcalにする場合（量で固定 113g　比率で固定60%）

タンパク質	脂肪	炭水化物
452kcal（113g）	348kcal（38g）	1,200kcal（300g）

総論 3

身体づくりに効果的な水の選び方と摂取法

多様化する水を見極める

近年フィットネスシーンで摂取される「水」の種類が増えている。「水を買う」ことが一般化したことで商品が増え、世界各地の豊富にミネラルを含んだ硬水や、日本のおいしい軟水などが選べることに加え、「水素水」や「酸素水」などの機体成分がプラスされた水も浸透してきている。

そこで、水も身体をつくる食品のひとつとして、身体づくりに関する知識を豊富に持つNESTA理事でパーソナルトレーナーの木内周史さんに、水の選び方について話を伺った。

「水を適切に選ぶには、まず何のために水を摂取するのかを確認することが必要です。水は、現在も新商品の開発がとても盛んで、各メーカーの方々が様々な新しい情報とともに商品を売り出しています。そこで、運動指導者として見極めたいのは、その情報が、どんな人に向けて、どんな価値を訴求しているのかという部分です。また、商品価値として訴求されている成分が、その商品に実際にどのくらい含まれているのかを見極めることも重要です。例えば、近年注目されている水の中でも『水素水』は抗酸化作用や免疫力のアップ、糖尿病予防など、身体にいい効果があるとする論文が多く、『水素水は身体にいい』ということについては専門家の見解もほぼ一致しています。ただ、実際にその効果を得ようとすれば、0・8ppm以上の含有量があることが望ましく、商品によっては含有量が明記されていないものもあるので注意が必要です。水素水専用サーバーも増えていますが、使用する容器の構造や衛生面も含めた提供環境の確認も必要でしょう」

水分補給の観点からの水選び

水分補給の観点からの水選びでは、吸収速度が一つの指標になると木内さんは指摘する。特に運動指導者にとっては、運動シーンでの水分補給についての適切な知識を持っておきたい。運動時間と運動強度によって、水分補給のタイミングも、水の選び方も変わってくると説明する。

「一般にスポーツドリンクと言われるアイソトニック飲料は、『等張性』飲料で、安静時の体液と同じ浸透圧の糖分を含むことで、身体への吸収速度が速いとされています。ですが、基準が安静時の体液なので、スポーツドリンクは実は『安静時ドリンク』と言えます。運動時は汗などで失う大量の水分を速く補給することが大切なので、純粋な水が一番です。運動時に栄養補給も兼ねて、糖質やアミノ酸、ミネラルを含む飲料も数多くありますが、何らかの成分が入っていることで吸収速度は落ちます。吸水速度で注目されるのは、水のクラスター（分子）を小さくした商品です。例えばボクシングなど高強度長時間の競技では、水でさえも吸収速度が遅く、お腹に溜まってしまうことを回避するために口に少し含むことしかできませんでした。こうした新しい機能の水が開発されたことで練習中や競技中の水の摂取が可能になり、競技力を高めています」

水分補給のタイミングと量は「体重の2％の水分喪失で、パフォーマンスが明らかに落ちる」と言われていることから、体重の1％以上を失うかどうかで運動中の水分補給の必要性や量を判断することを勧めている。つまり、50kgの人であれば、運動中に1kg減るとすれば、相応の水

お話を聞いた方 **木内周史**さん

S.Dream有限会社代表、NESTA JAPAN理事、国際ホリスティックセラピー協会(IHTA)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などとして活躍。雑誌、DVD、TVCM出演多数。

分補給が必要になるということだ。また、木内さんは1時間以上継続する運動の場合は、吸収速度よりも運動エネルギーの代謝効率を考慮して、適度な糖質やアミノ酸が入った飲料での水分補給が必要だと話す。1時間弱のジムやスタジオエクササイズでの水分補給は、運動30分程度前に200～300ccの水分を補給し、運動中は少量に抑え、運動後ストレッチの直前に再びたっぷり水分補給することを勧めている。「ビールを美味しく飲むために運動後の水分補給を控えるのはもってのほか」と木内さん。ビールの利尿作用でさらに水分が失われることになり、その後アルコールを分解するために、摂取したアルコール量の数倍の水が必要になる。身体の代謝をスムーズに進めるためにも、運動後の十分な水分補給を心がけたい。

水分摂取を生活習慣に採り入れる

水は身体の60%を構成し、新陳代謝にも重要な役割を果たしていることから、一般生活者でも1日合計3リットルの水分補給が理想で、うち3分の1にあたる1リットルは食品で摂ることが推奨されている。ダイエットなどで食事の量を減らす場合は、その分を水で補うことが必要となるが、水の摂取は食事とは別のタイミングで行うことを木内さんは勧めている。

「食事中に水分を飲むと胃液が薄まり、消化に時間がかかってしまいます。お勧めは、食事中は極力水分はとらず、とにかく食べ物を十分に噛んで、自然に飲み込めるドロドロの状態になるまで噛み続けること。これによって、唾液で栄養を消化しやすくなったり、噛むことで食品の酵素成分を吸収しやすい状態にすることもできます。例えばキウイフルーツやイチゴなど小さな種を一緒に食べるフルーツの場合、この種の中にオメガ3（必須脂肪酸）が豊富にが含まれているんです。同じ食事でもよく噛むことで、より効果的に健康できれいな身体づくりに繋げられることになります」

また、木内さんは朝の水分補給にも注意を促す。夜寝てる間にコップ数杯分の汗をかくことから朝の水分補給の重要性もメディアなどで啓発されているが、その前に必ず3つのことをすることを習慣にすることを勧めている。

「朝起きたら、まず『おしっこ』『うがい』『はみがき』です。寝てる間にも身体は様々な代謝をしていて、朝は排泄物や雑菌がたまっている状態です。まずはそれを身体から出して、キレイな状態にしてから、水分を補給しましょう」

木内さん自身、こうした朝の習慣と、食事の「咀嚼運動」に加え、「呼吸運動」と「歩行運動」を自身の「3大運動」として生活習慣に採り入れているという。食事は抗酸化作用を最優先に置いて、朝はフルーツやミックスナッツ（ノンソルト・ノンフライのもの）、カカオを十分に含んだチョコレート、昼食と夜食には、同じく抗酸化作用の高い食品とお米の組み合わせであるカレーや寿司を選ぶことが多いという。木内さんは今後もエビデンスに基づいた確かな知識と実践で、100歳まで現役トレーナーとして活躍し続けることを宣言している。

図1 水の種類

自然水で水中に含まれるミネラルの量（カルシウムイオンとマグネシウムイオンの量）の違いによる分類

- 軟水（日本でとれる水に多い）
- 硬水（欧米でとれる水に多く、豊富にミネラルを含む）

気体成分がプラスされた水の分類

- 水素水
- 酸素水

身体への浸透圧の違いによる分類

- アイソトニック飲料

（安静時の体液と同じ浸透圧：一般的なスポーツドリンクは糖濃度約4～7%）

- ハイポトニック飲料

（運動時の体液と同じ浸透圧：糖濃度1.5%～3%程度）

運動持続のために科学的に成分を配合した水

- BCAAをはじめとしたアミノ酸が含まれた飲料
- 糖質を含んだ飲料

図2 水の選び方と摂取法

1. 何のために水を摂取するのかを確認する。
2. 水分補給の観点からは、身体への吸収速度で考える。一般的に何らかの成分が入っているほど吸収速度は低くなる。
3. 水分補給は「体重の2%の水分喪失でパフォーマンスが明らかに落ちる」ことを念頭に、運動の強度や持続時間を考慮して、適切なタイミングと水の種類、量を選ぶ。

（ネクスト編集部編）

CASE STUDY 01

「たった2ヶ月」「全額返金保証」で、一歩踏み出す勇気を引き出す

ライザップ低糖質ダイエット

人生が変わる最初の一歩を支援する

2012年に1号店がオープンし、たった2年間で強いブランドイメージをつくりあげた「ライザップ」。現在国内26店舗、海外1店舗の全27店舗を展開。99%の人が4kg以上のダイエットに成功するという実績を出している。

そのライザップの実績を支えるサービスの一つの軸となっているのが低糖質&高たんぱくの食事指導である。パーソナルトレーニングでの週2回のウェイトトレーニングと組み合わせて、2ヶ月間で結果を出す。食習慣と運動習慣の変化とモチベーションをサポートしながら、確実な効果に繋げることを最優先に置いてサービスを展開している。その狙いについてライザップ統括トレーナーの幕田純さんはこう説明する。

「ライザップにいらっしゃる方のニーズのほとんどはダイエットなので、そのニーズに応える最も確実な方法として『低糖質+高タンパク+ウェイトトレーニング』の指導サービスを構築してきています。ただ、身体を変えることはあくまで手段で、多くの方にとって本当のニーズは違うところにあります。そのなりたい自分になり、人生が変わることをサポートするのがライザップの役割であると位置づけています。過去にダイエットに失敗した人も多く、次の一歩を踏み出すことに躊躇している人も多い。そこで『たった2ヶ月』『全額返金保証』はそうした不安を取り除こうと打ち出しているものです。実際に初回カウンセリングでは、担当トレーナーがダイエットに成功した時に実現したいことをクライアントと共有して、そこに向けて2ヶ月間のプランも明確に示します。達成するには努力が必要ですが、担当トレーナーがいること、2ヶ月という期間が決まっていること、自身への投資対効果を高められるサプリメントや食品が準備されていることも心の支えになるようで、ほとんどの方が2ヶ月のプランを達成されます」

効果を高めるオリジナル商品とコミュニケーション

ライザップ式の「低糖質+高タンパク+ウェイトトレーニング」は、2ヶ月間から長い人で6ヶ月間継続して、精緻にコントロールされた食事と運動習慣を続ける。習慣を変えるには大変なことも多いが、それを克服して成功に結びつけるために、ライザップではオリジナル商品やサービスの拡充も進めてきている。

まず栄養については、オリジナルでプロテインやサプリメント、食品を開発し、「ライザップコレクション」サイトで販売している。この商品はライザップ会員以外でも購入可能であるが、結果にこだわった高機能食品で、価格も相応にする。

中でもタイムリリース型のプロテインは特許申請中の画期的な商品。体づくりに必要なアミノ酸BCAAを8時間にわたり、体内に供給しつづけることを可能にした。アミノ酸やたんぱく質は通常体内に蓄積されず、アミノ酸では20分程度、たんぱく質でも数時間程度で代謝されてしまい、特に低糖質ダイエット中は、糖のエネルギーが十分に確保されないために、筋肉中のたんぱく質が糖への再合成に利用されがちだった。血中にアミノ酸が長時間あることで、筋量を維持向上しやすく、基礎代謝も高く維持することができることになる。

身体の代謝を助けるビタミン・ミネラルも配合され、味も3種類用意されていることから、心身ともにダイエット中の負担を軽減してくれる商品となっている。

その他、カルニチンを中心に脂肪の燃焼を助ける成分を配合したサプリメントや、腸の調子を整える食物繊維と善玉菌などを配合したサプリメントをはじめ、目的に対する効果

ライザップがオリジナルで開発した食品も、ダイエットの継続と効果をサポートする

お話を聞いた方 **幕田純**さん

RIZAP株式会社　営業サポート部　教育／統括トレーナー
NSCA認定パーソナルトレーナー、CSCSの資格を持ち、全日本男子ハンドボール強化合宿にトレーナーとして参加経験もある。ライザップでのトレーニング理論と栄養理論構築およびライザップトレーナーとして働くための1ヶ月研修プログラムの開発や育成の他、ライザップブランドの食品開発にも携わる。

を究極的に高めたサプリメントも開発した。

食品でも「低糖質パン」や「低糖質パスタ」「低糖質アイス」などを用意し、パンやアイスはチョコレート味なども楽しむことができ、ダイエット期間中の食事を多面的にサポートしている。

こうした商品によるサポートに加えて、心理的サポートも充実している。担当トレーナーがカウンセリング時から食事と運動をともにサポートし、毎回の食事の写真をとってメールで送って貰っている。担当トレーナーは、食事指導を切り口にしながらも、期間中のゲストのモチベーションを支えるメッセージを送り続ける。毎日やりとりされるこのコミュニケーションの重要性について幕田さんはこう話す。

「ライザップでのトレーニングは1回50分か80分で、週2回が基本です。週168時間の中でトレーニングの時間はたったの2～3時間。いかに残りの165時間をサポートできるかが成功への鍵を握ります。メンバーがひとりになった時でも、気持ちとして『一人じゃない』と思っていただけるよう配慮しています。メールサービスの他に、会報誌も発行し、他のメンバーの方々も頑張っていることや、それをサポートするトレーナーや本部スタッフの想いも紹介して、常にライザップとの繋がりを感じていただけるようにしています」

ライザップでは、既に数多くのダイエット成功者を生み出しているが、サプリメント商品のバージョンアップやラインアップの拡充、コミュニケーションツールとして専用アプリの開発なども行っている。

「たった2ヶ月」として始めた人も、リバウンド予防や、さらなる効果を目指して、半年以上継続される方も多いという。ライザップを経営する健康コーポレーション株式会社は、美容関連商品開発からスタートしており、健康食品の開発から、フィットネス業界に参入し、施設運営もライザップを皮切りに、総合クラブの運営にも乗り出している。成長企業からの新たな提案が今後も注目される。

CASE STUDY 02

「タンパク質」にこだわり、おいしく、おしゃれに身体づくりのノウハウ提供

トータル・ワークアウト「TOTAL FOODS」

食を切り口に、美しさにこだわった身体づくりを提案

六本木ヒルズに2014年6月にオープンした「TOTAL FOODS（トータル・フーズ）」。肉体改造で強いブランド力を確立したトータル・ワークアウトが新ブランドで提案するのは、食を切り口にした身体づくり。美味しい高タンパク食を、おしゃれなカフェスタイルで提供することで、これまでトレーニングの接点が少なかった層の方々に、美しい身体づくりを提案していく。トータル・フーズのプロデュースを手掛けた池澤智さんは、パーソナル・トレーナーとしてトータル・ワークアウトを育ててきた一人。新ブランドへの思いをこう語る。

「トータル・ワークアウトは、創業期からこれまで13年間にわたり、『脂肪を落とす』ということに焦点を当てて、最も効率的なトレーニングと食事指導を提供してきました。ストイックな高タンパク食と徹底したウエイトトレーニングが話題になりましたが、今では、お客様お一人おひとりに合わせた食事と多様なトレーニングによる身体づくりへと進化してきています。そのトータル・ワークアウトで培ってきたノウハウを、より多くの方々と共有したいと考え、美しさにこだわって『食』を切り口に、小さな努力を続ける身体づくりを提案していきたいと考えています。

成果の高いダイエット法として、高タンパク質・低脂肪・低糖質のコンセプトも一般生活者に浸透してきました。1週間に食事の機会は21回あるのに対して、トレーニングは理想的な頻度できたとしても週2～3回。食事が身体づくりに与える影響は全体の9割を占めるわけです。そこで、従来のトータル・ワークアウトでアプローチしにくかったトレーニングに興味を持たない層の方々にもリーチできるブランドづくりを目指しています」

「おしゃれ」「美味しい」「小さな努力」で、一般女性に人気

「トータル・フーズ」は、トータル・ワークアウト六本木店のエントランス前に位置していることから、トータル・ワークアウト会員の利用率も高いが、それ以上に、ランチタイムや夕食にここを訪れる女性が増えている。

メニューは表のように、「高タンパク質・低脂肪・低糖質」が貫かれているが、それを忘れさせるほどの、盛り付けの美しさと美味しさが女性たちを惹きつける。ここにも池澤さんのトレーナーとしての経験が活かされている。

「トレーナーとして、クライアントの方々への食事の指導は、食事の内容などを聞いて、総カロリーや栄養素ごとの分量でアドバイスすることが多いと思います。ただ、食事は嗜好やライフスタイルによるところも大きく、理想的な食事がイメージできないことで変えることが難しくなっているケースもあります。そこで、『何がいいのか』『どうすればいいのか』を目に見える形にして、実際に体験できる機会をつくることで、より身体づくりに取り組む方々の未来をサポートできると考えたのです」

メニューについては、トータル・ワークアウトが追求してきた高い代謝量の身体づくりを実現するうえで、最も重要な「タンパク質」に焦点を当てながら食を整えられるように配慮している。メニュー開発は、池澤さんのアイディアをもとに、医学博士と栄養士が監修、シェフが味を調えた。例えば、肉のような食感のソイミートを使用したり、パスタやお米などは血糖値の上昇がゆるやかで脂肪を溜め込みにくい全粒粉パスタや玄米を使用。スウィーツも原料におからや豆乳などを使用することで、安心して楽しめるようにした。

一般的にタンパク質を十分に食品から摂ろうとすると高カロリー・高脂肪になりがちだが、調理法の工夫で、低カロリー・低脂肪のまま十分なタンパク質量が摂れるメニューが豊富に用意されている。また、低糖質、

MENUのご紹介

TOTAL FOODS

NOODLE ￥900

全粒粉パスタ
小麦胚芽パスタ
牛アキレス腱煮込みうどん
616.7kcal タンパク質51.1 脂質8.0 糖質83.0

TORTILLA ￥600

チキントルティーヤ
288.7kcal タンパク質23.3 脂質4.8 糖質35.3
ドライカレートルティーヤ
294.1kcal タンパク質16.5 脂質5.0 糖質44.0
チリコンカルネチキントルティーヤ
294.1kcal タンパク質16.5 脂質6.0 糖質45.2

SALAD ￥900

グリルチキンのボリュームサラダ
196kcal タンパク質25.3 脂質4.8 糖質12.5
カジキマグロのボリュームサラダ
144kcal タンパク質25.2 脂質2.1 糖質5.9

CURRY ￥900

和風チキンカレー（玄米200ｇ付き）
（548kcal タンパク質27.2 脂質6.3 糖質66.7）
チキンドライカレー（玄米200ｇ付き）
（536kcal タンパク質29.9 脂質3.4 糖質74.1）
牛すじカレー（玄米200ｇ付き）
（504.9kcal タンパク質30.4 脂質6.0 糖質59.0）
単品（ルーのみ） ￥700

SOUP ￥600

豆と雑穀のクラムチャウダー
（81.8kcal タンパク質4.5 脂質1.3 糖質13.2）
牛アキレス腱鋳込みチゲ鍋風
（27.7kcal タンパク質37.4 脂質5.0 糖質5.1）
本日のスープ（スープカップ）￥250

SWEETS

おからフルーツケーキ ￥200
（151.4kcal タンパク質3.5 脂質8.7 糖質15.1）
おからバナナケーキ ￥200
（142.8kcal タンパク質3.5 脂質8.7 糖質10.5）
シフォンケーキ豆乳クリーム ￥400
（78.1kcal タンパク質4.1 脂質3.9 糖質13.0）
豆乳プリン バニラ ￥360
（80.58kcal タンパク質6.8 脂質3.6 糖質4.9）
豆乳プリン 抹茶 ￥360
（80.58kcal タンパク質6.8 脂質3.6 糖質4.9）

この他「デリプレート（玄米ご飯セット）」「サンドイッチプレート」「スムージー（スーパーフードやプロテインパウダー追加可）」などあり。

お話を聞いた方 **池澤智**さん

トータル・ワークアウトプレミアムマネジメント株式会社 代表取締役社長／パーソナル・トレーナー
専門学校在学中にケビン山崎氏と出会い、パーソナル・トレーナーを目指し渡米。2001年トータル・ワークアウトの創業メンバーとして入社。多くの有名人やセレブのボディメイクを手掛け、高い評価を得る。2005年、その理論に基づいた「トータル・ワークアウト カフェ」を六本木ヒルズ内にプロデュース。その後ダイエット・ファストフードも開発。トレーニングとともに食のサポートを行うことで、多くのクライアントから絶大な信頼を得ている。

低脂肪食の食事は、食べることの楽しさが半減しがちだが、調理方法や味付け、盛り付けの工夫で、高い満足感が得られるようにした。

また、テーブルには「小さな努力」がその場から始められる環境を用意している。椅子には正しい姿勢で食べることをサポートする機能性クッションが置かれ、「帰りの電車でできる骨盤調整エクササイズ」や「太らない食事法」などすぐに生活に採り入れられる豆知識がクイズ形式で書かれたカードが設置されている。食事しながら気軽に身体づくりを学んだり、取り組めるようになっている。

身体づくりのトータルブランドへ

食を切り口とした身体づくりの提案を、今後も多面的にしていきたいと話す池澤さん。まだ一般的には知られていないタンパク質の効果効能を伝えたり、各種の栄養を効果的に摂取する方法をはじめ、子どもや家族向けのクッキングレッスンやセミナーなども企画中だ。

米国では「パーソナルシェフ」と呼ばれる、クライアントの状態や目的に合うメニューや食事を作る職業があり、パーソナルトレーナーのように身体づくりのプロとして活躍し始めているという。池澤さんは日本でもそうした市場を開拓し「パーソナルシェフ」が誕生し浸透していくことも目指す。

池澤さんは、2014年6月、トータル・ワークアウトを経営する事業会社の代表取締役社長にも就任し、新たなステージへとチームをリードする立場ともなった。「ストイックな肉体改造」から、「小さな努力で美しい身体づくり」の提案まで。まさに身体づくりのトータルブランドへと進化を図る。

CASE STUDY 03

リセット&デトックスと、酵素たっぷりの食習慣が身体を変える

ルネサンス「ファスティングダイエットスクール」

きれいで健康的な身体をつくる

フィットネスクラブチェーンの中でもいち早く「ファスティング」を切り口に栄養・食事指導サービスを導入したルネサンス。3年前の導入からこれまでに、のべ約2,476人のメンバーが参加し、平均3kgのダイエットに成功するという確実な効果に繋げてきている。その経緯について、同社でファスティングスクールを企画開発した田中律子さんはこう話す。

「フィットネスクラブにおける栄養指導の選択肢の一つとして研究を始めましたが、当初は半信半疑。当時女性誌などでもファスティングが話題になっていて、その効果も伝えられていましたが、日本語で言えば『断食』ですからね。健康や身体づくりをサポートしようとするフィットネス指導者が『食べないで痩せる』ことを勧めていいのか、と思いつつのスタートでした。ですが、学んでいくと、体重を減らすことが目的ではなく、身体の中の悪いものを出し、身体をリセットすることで、必要な栄養がしっかり摂取できるようになる方法だということが分かりました。それにより、身体の代謝機能を取り戻して、きれいで健康的な身体をに近づくことができます。ただ、数日間でも何も食べないことにはストレスや危険も伴いますので、フィットネスクラブとして安全に快適にファスティングを紹介したいと1ヶ月のスクール制で導入することにしました」

ファスティングする前から体重が落ち始める?!

ルネサンスファスティングダイエットスクールは週1回×全4回、1回90分（レクチャー70分、エクササイズ20分）で構成されている。レクチャーは、1回目が「ファスティングと食について」、2回目が「ファスティングの種類と方法、食について」、3回目が「酵素と油について」、4回目が「体温と運動の関係について」として、ファスティングに入る前に、食について見直す時間が十分に用意されている。

実際に何も食べない期間は3日間で、直前3日間の準備期間と、直後3日間のリカバリー期間を含めた9日間をファスティング期間と位置づけ、1ヶ月のスクール中どこでも自身の都合に合わせて始められるようにしている。女性の場合は生理のタイミングを避けることも安全に行うえで重要で、実際にはファスティングスクールの2回目のレクチャーが終わる3週目に設定する人が多いという。

意外な効果は、実際にファスティングに入る前から体重が落ちたり身体が変わり始める人がいることだ。食について学ぶことで、食生活が改善し、運動効果が得られやすい身体に近づけることを示している。

「当社のファスティングスクールは、『ミネラルファスティング』の理論を軸にしています。酵素に注目して、酵素を多く含む生の食品や、発酵食品を積極的に採ることを勧めています。酵素は身体の中で、消化、吸収、運搬、代謝、排出すべてに関与していて、酵素が豊富にあることで代謝が活性化されて、脂肪が分解されたり、筋肉が合成されたりします。逆に、酵素が少ないと消化作業に優先に使われてしまい、代謝が悪い身体になってしまいます。この代謝酵素の働きを活性化するうえで、ファスティングとして食物を食べない期間を設けることも有効で、食べ物の消化作業がなくなることで、代謝酵素を全面的に活性化できることになるのです」

安全なファスティングで、フィットネス効果を高める

1ヶ月のスクール制でスタートしたファスティングスクールでの経験や実績をもとに、そのエッセンスを集約してより取り組みやすい形とした1DAYセミナーも開発。約1年前から提供してきている。1DAYでも同様に、食事や酵素について学べることで、長期的な効果にも繋がりやすい。

スクール形式の場合も、1DAYセミナーの場合も、ファスティング

お話を聞いた方

田中律子さん

1995年 ルネサンス入社。スイミングコーチから、フィットネストレーナーに加えて、アクア、エアロ、ダンスインストラクターとして、プログラムを担当。また、ビヨンドマーシャルプロジェクトメンバーとしてプログラム開発、人材育成行う。2002年尼崎クラブ支配人、08年 甚目寺クラブ支配人、09年 ソフト開発部着任、現職に至る。

中は水分や栄養分が不足することによる体調や心理上のリスクを軽減するため、ファスティングドリンクの飲用も勧めており、このドリンクも安全と効果をサポートする。ルネサンスでは「ミネラルファスティング」の理論に沿って開発された酵素ドリンクを使用している。

また、ルネサンスではファスティングを提供するスタッフは日本ファスティングコンシェルジュ協会のジュニアファスティングコンシェルジュ認定を受けており、指導者自身もこの研修で、食や身体のメカニズムに関する理解が深められる。これにより、ファスティング担当者が提供するグループレッスンやパーソナルセッションでの集客力が高まるという効果も見られているという。

また、フィットネスクラブの環境を活かして、ファスティングの効果を高める内臓機能を良くするヨガや簡単なエクササイズを紹介したり、運動との相乗効果を狙う指導サービスも提供している。田中さんはこう話す。

「ファスティングで得られる確実な効果はフィットネス継続のモチベーションにもなるので、今後も提案を続けていきたいと思います。食や栄養に関するサービスも拡充し、ヘルスケア分野への展開や、ローソンとの提携をきっかけに広く一般生活者の方々への健康的な身体づくりの提案もしていきたいと計画しています」

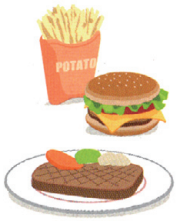
消化酵素は体内でこう働く

酵素たっぷり食や発酵食品

生の食品や発酵食品は食物酵素を豊富に含む。胃腸や消化酵素に余裕が生まれる。

ごく普通の食事

現代の典型的な食事は、食物酵素が少ない。そのため体内の消化酵素がめいっぱい働かなくてはならない。



生の食品や発酵食品などは食物酵素が活きていて、口の中で消化を助ける。「事前消化」といって、口に入る前に消化が既に進んでいるものもある。

消化が進んだ食べ物が入ってくれば、胃の負担は少なくてすみ、胃もたれしにくい。一部の食物酵素は、胃酸が強い胃の中でも働いて消化を助ける。

発酵食品に含まれる微生物は、大腸にすむ善玉菌の増殖を助ける。悪玉菌は抑えられ、いいウンチができる。

生や、発酵食品などの酵素を多く含む食事は、食べ物自体が自分で消化されていくため、消化がいい。胃腸や肝臓の負担が少なくてすむ。その分、解毒や排泄、内分泌といったほかの機能がしっかりと行われる。また発行食は、大腸菌の善玉菌を増やす。これも、いいウンチを出すために欠かせない。

加工食品や、しっかりと加熱された食べ物には、食物酵素が残っていない。口の中で分解・消化のために働くのは、歯と、だ液中のアミラーゼという消化酵素だけ。

口であまり消化できなかった食べ物は胃もたれしやすい。ペプシンというたんぱく質分解酵素が総動員される。

未消化のため小腸で吸収されなかったたんぱく質の断片は、悪玉菌の好物。悪玉菌が活発になると善玉菌が抑えられ、便秘や下痢など、お通じのトラブルのもとになる。

加工食品や加熱された食べ物は、食物酵素を全く含んでおらず、消化器官（胃、腸など）に大きな負担をかけている。特に脂肪が多い洋風の食事は、脂肪分解酵素（リパーゼ）が弱い日本人の胃腸にとって負担が大きい。肝臓に疲労がたまり、大腸には悪玉菌が増える。解毒や排泄の能力がじわじわ低下するのだ。

出典：ルネサンスファスティングダイエットスクールガイドブック

ファスティングカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5 スクール1回目	6	7
8	9	10	11	12 スクール2回目	13	14
15	16	17	18 準備期間	19 スクール3回目	20 ファスティング期間	21
22	23	24 復食期間	25	26 スクール4回目	27	28
29	30					

CASE STUDY 04

最新健康科学×ICT×栄養士個別サポートによる完全成果保証オンライン指導

「FiNCダイエット家庭教師」

科学とICTを活用して、各個人に最適な食事指導サービスを実現

アプリを使いオンラインで栄養と運動指導サービスを提供するFiNCダイエット家庭教師。遺伝要因×体内環境×身体症状×生活習慣×食習慣×体型を複合的に分析し、生活者一人ひとりに合った身体づくりをサポートする新時代のサービスである。株式会社FiNCが経営する「【プライベートジム】REART」にてメンバー向けサポートとして提供し始めたサービスを、スマートフォンのアプリを通して一般生活者も利用できるようにした。利用料は、月あたり約10万円と高額ながら、これまでに約300人が参加、平均6・3kg減の成果を維持している。まさに完全成果保証のサービスとなっている。

その確実な成果を支えているのが、最新の遺伝子検査をはじめとした科学的根拠に基づいた検査と、検査結果に合わせた個別の食事プラン、そして運動アドバイスである。さらに、それを生活習慣に導くべく、自身で食事や運動、生活習慣を調えられるように担当栄養士がリアルタイムでコミュニケーションしながら、メンタル面をサポートする。

たとえば、申込み時には、まず身体の状態を的確に知るうえでの4種類の検査を行う。遺伝子検査、血液検査、食習慣チェック、生活習慣チェックで、定量的・定性的に身体の状態を確認する。

その後10日間の「スタートアップ期間」が設けられており、ここで身体と心の準備ができるサービスを提供している。身体の準備としては、全3日間のファスティングを行い、内臓や味覚をリセット。心の準備としては、「インテンションリスト」と呼ぶ、身体の悩みや、なりたい自分のイメージを具体化するカウンセリングを実施。そのうえで、60日間の〝ダイエット〟期間に入る。

ダイエット期間中は、遺伝子検査結果をもとにセレクトしたサプリメントを摂取しつつ、毎食携帯端末で撮影した食事を栄養士に送り、担当栄養士とのコミュニケーションを通じて、一人ひとりに合った食習慣や運動習慣が学べるようになっている。この指導サービスへのこだわりについて、栄養士で、実際にオンラインでの指導にもあたっている百瀬恵さんはこう話す。

「ダイエットの必要性を感じていながら、忙しかったり、過去の挫折経験から、一歩が踏み出せないでいる方も多いと思います。そうしたダイエットにまつわる課題を解決しようと、とにかく分かりやすいこと、そして、その方のライフスタイルに合わせて無理なくできることを大切にしています。そのために一人ひとりの方の体質や経験、目的の違いにきめ細かく対応しています。数百種類の遺伝子パターン、百問以上のアンケートから、一人ひとりの方に最適なプランが提案できるのは、テクノロジーを活用しているメリットであり、その実行をサポートするうえで最も強力なのがリアルな人によるサポートです。必ず成果に繋げられるように『人生最後のダイエット』をコンセプトに万全を期しています」

ホルモンバランスを最適化して体内脂肪の燃焼を促す「ゾーンメソッド」

同サービスの食事指導に採用されている理論は「ゾーンメソッド」である。米国の生化学者バリー・シアーズ博士が構築した理論で、食事によるカロリー比率を、炭水化物40%、資質30%、タンパク質30%の割合で摂取することで、体内のホルモンバランスを最適にするという食事法。

「ワン・ツー・スリー」理論

お話を聞いた方 **百瀬恵**さん

大妻女子大学家政学部で栄養学を学び、栄養士免許を取得。大手百貨店内の店舗でヒットメニューを開発し、都内飲食店のメニュー開発等に携わる。現在は医師や大学教授、パーソナルトレーナーと共同のダイエット商品の開発を手がける。様々な施設にてエイジングケアを取り入れた栄養指導、ボディメイクのためのアドバイスを行っている。一般社団法人アンチエイジング振興会アンチエイジングプランナー、野菜ソムリエ。

同博士は、三大栄養素を食べた際に、ホルモン類（インスリン、グルカゴン、エイコサノイド）が、どのような反応を起こすのかを研究し、炭水化物：たんぱく質：脂質のカロリー比率を4：3：3で摂ることにより、重要なホルモン類が一定の範囲内に入るということを発見した。この、重要なホルモン類が適正な範囲内に入っている生理的状態をＺＯＮＥ状態とよび、米国では「4：3：3ダイエット」として広く普及しているという。

ＦｉＮＣダイエット家庭教師では、これを「ワン・ツー・スリー」理論として、手のひらの大きさで1回の食事で摂取する食品の種類と量が分かるように指導している。例えば、「ワン：炭水化物は手の平の半分の量」、「ツー：たんぱく質は手のひら全体」「スリー：野菜は両手の平いっぱいに乗るくらい」として、参加者がみた目で判断できるようにした。そのうえで、各食事の写真を専用アプリ上にアップロードして貰い、担当栄養士が食事の内容や量、食事のタイミングなどをアドバイスしている。

継続を促すテクノロジーとホスピタリティ

本サービスでは、ダイエットやボディメイクにおける〝挫折〟の予防に、特に細心の注意を払っている。同社社長としてサービス開発についても指揮をとる溝口勇児さんは、フィットネスクラブのトレーナーからマネジャーの経験を持ち、現場で多くのお客様と接してきた。フィットネスクラブで永遠の課題となっている「継続」に関する課題を、一つひとつ解決していくようにサービスを拡充させてきた。

例えばアプリの利用を継続できるよう、メールのやりとりや画像のやりとりが少ない動作で行えることはもちろん、ＬＩＮＥのような専用「スタンプ」も開発。特に栄養士が参加者に伝えたいアドバイスをイラストにしたスタンプで送ることで、親しみとともにメッセージを受け取って貰えるようにした。栄養士にとってはスタンプを選ぶことで、より短時間に効果的なアドバイスや応援メールが出せることになり、タイムリーできめ細かいコミュニケーションが提供できる。また、「楽しい」と感じることが継続のモチベーションになることから、教育系ＩＣＴサービスでも注目されている「ゲーミフィケーション」と呼ばれるゲーム業界のノウハウを用いている。さらに、計画したことを実行することでポイントが得られて、ポイントが貯まるとアマゾンで買い物ができるといったインセンティブによるモチベーション維持の仕組みも採り入れている。

だが、参加者にとって最も継続率に寄与するのが、栄養士のヒューマンタッチなサポートであるという。特に取り組み始めてから2週間目までは習慣を変えていくうえで心理的なストレスを感じやすい期間。特にこの期間を重視して、担当栄養士用にメンタルサポート用のガイドラインを整備。その他、栄養士同士でケーススタディを共有して、どのような人にどのような状況でどのような言葉がけをしたらよいのかを常に学び合える環境も用意している。

「オンラインサービスでありながら、いかに対面サービスに近づけられるかが、継続や成果に直結します。これから参加者が増えるにしたがって、サービスの維持向上を実現しつつ、今後は姿勢チェックやコレクティブエクササイズなど、運動面の指導コンテンツも拡充していきたいと準備を進めています。現在、企業の福利厚生サービスとしてもご活用いただいていますが、これまでフィットネスに接点のなかった方々にも、このサービスをきっかけに、自分に合った食事や運動の選び方を学んでいただき、適切な生活習慣を継続的に維持していただきたいと思います。それをサポートする食事や運動のサービスや商品をご提供していきたいと考えています」

今後ＦｉＮＣでは、全国のフィットネスクラブやトレーナーなどリアルの運動指導者とも連携しながら、さらにサービスの拡充を進めていくことを計画している。

担当栄養士がオリジナルのスタンプを活用して親しみやすくアドバイス

NEXT Special Report
NEXT編集部の先取りトレンド！

インストラクター・トレーナーが知っておくべき

高機能飲料水

一言で水と言っても、その機能は多種多様。フィットネスの指導現場で活躍するインストラクター・トレーナーが知っておくべき水の機能について、オススメ商品と共にご紹介します。

①商品名　②おすすめポイント
③おすすめの摂取タイミング
④こんな方におすすめ　⑤料金
⑥問い合わせ先

1 硬水

汗と一緒に失われがちなミネラルを自然に補給できる硬水。硬度が高く、さらに飲みやすい商品も登場。

①HEPAR（エパー）

②エパーは1Lに、天然マグネシウム119mg天然カルシウム549mgと、豊富なミネラル分を含む硬水です。運動の際、汗で失われるミネラル分を上質な水分と一緒に自然なかたちで補給することができます。③運動中、運動後にはもちろん、朝起きがけやバスタイムにも。※汗をかくときやかいたあとに。④健康や美容への意識が高い人。ナチュラル思考で質の良いものを求める人。ワンランク上の硬水を求めている人。ヨガやフィットネス、スポーツをしている人。おなかがスッキリしない人。⑤・1ケース（1L×12本入）3,024円（税込・送料別）・トライアルセット（1L×2本入）598円（税込・送料込）⑥http://www.mizutaku.net/

2 シリカ水

シリカ（silica）とは二酸化ケイ素およびそれによって構成される物質の総称。免疫力に影響を与えたり、肌の保湿、髪や骨、爪、コラーゲンの生成・構築の手助けをしていると言われる。

①MANA PLATINUM（マナプラチナ）

②南太平洋の楽園フィジーでとれる、最高水準のシリカ水を使用。フィジーの地下水には、豊富なミネラルとシリカが溶け出していて、真奈プラチナは「シリカ」を87㎎／L含有。京都大学と共同開発したプラチナも含む「新・エイジングケア プラチナ水」があなたの毎日の美と健康をサポート致します。③1回コップ1杯程度（150～250ml）の水を、一日に6～8回に分けてお飲みください。④サビない体を作り、健康維持やアンチェインジングに興味のある方におススメです。⑤540ml　1本280円（税込302円）　540ml×24本入り　6,720円（税込7,258円）⑥ http://www.mana-platinum.com/

メーカー厳選！
1日何本もレッスンする
インストラクターのための

オススメサプリメント

身体を酷使するインストラクター。お客さまを元気にすることが仕事のインストラクター自身が笑顔でレッスンするために、各メーカーよりおすすめの商品をご紹介！サプリメントをうまく活用して、楽しくレッスンを提供していこう！

①商品名　②おすすめポイント
③推奨する摂取のタイミング
④料金（税込）　⑤お問合せ　TEL or HP

1 パワープロダクションからのオススメ！

①エキストラオキシアップ

②「エキストラオキシアップ」は、酸素の働きをサポートするヘム鉄、コエンザイムQ10に加え、アスタキサンチン（ヘマトコッカス藻色素）が配合されています。さらにスポーツ選手に必要な7種類のビタミンも配合。酸素を取り込みたいハードなトレーニングをされる方のためのサプリメントです。③レッスン前④3,888円（税込）⑤http://www.glico.co.jp/info/pwr_pro/

2 ウィダーからのオススメ！

①ウイダーinバー プロテイン ベイクドチョコ

②レッスン後③「ウイダーinバープロテインベイクドチョコ」はお菓子感覚でたんぱく質を補給出来るチョコバー商品です。焼きチョコタイプなので、溶ける心配もなく持ち歩く事が出来ます。「明日のために カラダケア」という事で、レッスン直後におやつ感覚で、手軽に、気軽に食べて頂く事をお奨めします！④162円（税込）⑤http://www.weider-jp.com/bar/

4 酸素水

酸素補給や酸素不足から来る疲れなどの体調不良の解消におすすめ。

①酸素リキッドWOX

②水にたっぷり溶けた酸素が消化管から体内に吸収され、体のすみずみまで行きわたり、細胞を目覚まし活性化させることです。パフォーマンスアップにも美しくなるにも、まずは細胞を元気にする必要があります。特に運動前にWOXを飲んで酸素補給しておくと、体内の脂肪燃焼がより活発になります。③特に寝る直前、起きた直後、運動や勉強前④持久力や集中力を必要とする人、疲労回復が遅い、疲労感がある人、体の衰えを感じる人など⑤•500mlペットボトル 648 円／本（税込）•300mlペットボトル 540 円／本（税込）⑥http://www.woxo2.jp/

3 水素水

体内の活性酸素を効果的に素早く消去してくれる水素水。いろいろな種類が登場する中、コストパフォーマンスの良いスティックタイプが注目されている。

①水素プラズマウォーター®生成スティック「プラズマプラクシス」

②水道水に入れておくだけで還元力の高い水素水を作れます。スティック1本を500mℓの水に24時間入れれば、約1ppmの水素水が完成。3カ月間、繰り返し作って、1ℓ約11円と経済的。スティックを抜いても、加熱しても還元力を維持し、たっぷり水素水を使いたい運動選手やトレーナーにオススメ。③運動後、ストレス時、入浴後、睡眠前などの水分補給を兼ねて④疲れをとりたい人、運動したい人、ダイエットや肌の健康に気を使う人、喫煙・飲酒・不規則な生活などストレスの多い毎日を送る方にも⑤1本入り：4,095円(税込)2本入り：7,980円(税込)⑥http://ppm21.com/index.html

5 VAAMからのオススメ！

①スーパーヴァーム

②体脂肪燃焼をサポートする17種類のアミノ酸「V.A.A.M.」を3,000㎎配合し、エネルギーを効率よく産み出すことで、持久力、集中力をサポート。近年の研究で抗疲労の働きがあることも確認されたアミノ酸V.A.A.M.。1日何本もレッスンするインストラクターのスタミナを支える強い味方だ。③レッスン前④319円（税込）⑤（株）明治　0120-262-369

4 SPORTS EPAからのオススメ！

① WEIGHT CONTROL（ウェイト コントロール）

②スポーツをする全ての方にお勧めしたいEPAを始め、「緑茶カテキン」「しょうがエキス」や「ビタミンB群」を配合したスポーツサプリメント。運動でダイエットしたい方、健康的なダイエット習慣を身につけたい方におすすめします。③1日1包を食後に摂取してください④3,456円(税込)⑤日本水産(株)お客様サービスセンター　0120-837-241

3 HALEOからのオススメ！

①HALEO（ハイパーリロード）

②HALEO ハイパーリロードは回復を促す最高のプロテインサプリメントであり、身体のダメージを早期回復させるための最適な配合となっています。ホエイプロテインだけでなく、アミノ酸やL-カルニチンも含まれており、筋肉の分解を防ぎながら身体作りを進めることができます。次の日にだるい疲れを残さないための必須サプリ。③レッスン後④12,960円(税込)⑤http://www.crossfitdaikanyama.com/

サプリメント博士

桑原弘樹が選ぶ✓ POWER PRODUCTION ベストサプリ!

ハードなトレーニングをする人、BCAAの違いが分かる人に飲んでほしい

MAXLOAD BCAA

MAXLOAD BCAA これは僕の遺品といっても過言ではありません！
ヘビーユーザーを意識して作ったコストパフォーマンスに優れた MAXLOAD シリーズ。もちろん、安かろう悪かろうでは意味がない！高品質をどこよりも安くすることを目指しました。

こだわりポイント ➡ BCAAをより飲みやすく工夫

BCAAは筋肉の材料となるアミノ酸。運動する人には特におすすめなのですが、そもそも苦みがあって飲みにくく、さらに溶けにくいものなのです。それを今回、とてもおいしく飲みやすくしました。ダイレクトインでも摂取できますよ。そして、溶けやすいような工夫を加えましたので、ペットボトルに水を入れてMAXLOAD BCAAを入れるとBCAAドリンクにもなります。

こだわりポイント ➡ アラニン配合

アラニンはアミノ酸なのにブドウ糖に変化してくれます。本来、ブドウ糖は糖質でアミノ酸はタンパク質ですが、身体の中でブドウ糖が足りなくなってくるとアラニンがブドウ糖に代わって一時的な補給体制に入ります。ブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源なので、ハードにトレーニングをしたり、ダイエットをしながらトレーニングをすると身体の中のエネルギー、すなわちブドウ糖がどんどん減ってきてしまい、足りなくなると頭がぼーっとしたりしてしまいます。
ブドウ糖が足りないと、筋肉を分解してアラニンを取り出し、ブドウ糖に変えて脳のエネルギーの一時補給にまわります。筋肉が分解されてしまう前に、MAXLOAD BCAAでアラニンを補給しましょう。

こだわりポイント ➡ 効果はもちろんコスパも重視

トレーニングの内容は瞬発系・持久系問いません。タイミングはぜひ運動前、運動最中に飲んでもらうのがお勧めです。筋肉を付けたい人にはBCAAが、強度を上げたい人にはアラニンというイメージです。本気でトレーニングに取り組む、そんな人に続けてもらえるように一番安いグラム単価を目指して作りました。頑張っている人にぜひお勧めです！

MAXLOAD　BCAA <グレープフルーツ味>
1.0kg　12,000円(税別)

桑原弘樹

桑原塾　主宰。NESTA　JAPAN　PDA。10年以上に渡ってスポーツサプリメントを企画・開発してきた経験、100以上のトップアスリートやモデルなどに行ってきたコンディショニングやボディメイクの指導実績、自らに課している年間300回のワークアウト、それらを通じて蓄積されたノウハウを、パフォーマンスアップや理想のプロポーションを目指す人たちに還元すべく、セミナーや執筆などを精力的にこなしている。

お問合せ グリコお客さまセンター ☎0120-917-111　パワープロダクション 検索

HéPAR
Premium water rich in Magnesium & Calcium

天然ミネラルたっぷりの硬水を毎日続けて健康的なボディメイクを

健康的でキレイなボディメイクには、その人に合ったトレーニングにプラスして食事や生活スタイルを管理することも重要ポイント。特にマグネシウムとカルシウムは、女性の健康において欠かせない栄養成分です。「それらのミネラル分を多く含むフランスのエパーは、硬水が苦手だった私が初めて、飲みやすいと感動したミネラルウォーターでした。」と語る岡部　友さん。今ではご自身のボディメイクと生活習慣に欠かせないプレミアムウォーターとのこと。女性の目線で女性のために美しいカラダをつくり続けてきた私からのアドバイスは、トレーニングや食事へのこだわりも「継続させること」、そして「無理なく習慣にすること」です。毎日続けることが大切ですね。

美ボディトレーナー　岡部 友さんが選んだ
フランス生まれの大人の硬水「エパー」

女性専門ボディメイク・パーソナルトレーナー
NSCA-CSCS認定　**岡部（おかべ） 友（とも）さん**

運動生理学を学ぶため渡米、フロリダ大学在学中、ACSM-CPT、NSCA-CSCSの資格を取得。日本女性のBeautyに対する文化を変えるべく帰国。ボディメイクを通して能動的で意思のある「Beauty」を提供して、内面が強く美しい日本女性を増やすことが夢。最新トレーニング等を定期渡米して取り入れている。

私がエパーを気に入った理由のひとつに「ちょうどいいサイズ」ということもありました。小さすぎず大きすぎない1リットルボトルだから、トレーニング中の扱いにも最適で、出かける時などは大きめのバッグに1本入れて持ち歩いています。

Premium Water

硬度 No.1※「エパー」はプレミアム。

※2014年8月現在、エパーは日本で販売している水(無発泡)の中で最も硬度が高いナチュラルミネラルウォーターです。

飲めるのは世界でも「限られた地域」だけ

「エパー」は、他のナチュラルミネラルウォーターに比べて貯水量が少ないため、水源保護のために採水する量を制限しています。世界でも限られた地域にのみ出荷され、日本での販売も制限内での輸入となっています。

硬度 1849mg/Lの超硬水 硬度 No.1※ナチュラルミネラルウォーター

「エパー」の硬度は、なんと1849mg/L。確かな飲みごたえの超硬水です。1リットルに119mgもの天然マグネシウムと549mgの天然カルシウムを含むので、不足しがちなミネラルを薬やサプリメントに頼らず、自然なかたちで無理なく摂取できます。

1本(1L中)に含まれるミネラル

マグネシウム	119mg
カルシウム	549mg
硬度	約1849mg/ℓ

水源：フランス・ヴォージュ

＊超硬水ははじめて！という方におすすめ

エパー トライアル 2本セット

（1ℓ×2本）

598円 送料・税込

人気のエパー！硬水初心者の方は2本セットで気軽にトライしてみて！

エパー 1ケース（1ℓ×12本） 3,024円（税込・送料別）
● 送料：全国一律　1ケース毎　430円

エパーのご注文はこちらから

Webサイト ＊スマートフォン・モバイルもこちらから
www.mizutaku.net
らくらく水の宅配便 検索
※ログインID・パスワードは共通

お電話で（携帯電話からもご利用いただけます）
FREE 0120-567-908
受付時間：朝9:00～夜5:30　月～金曜日（土・日・祝日を除く）

▶▶▶ キャンペーン情報やお得な情報を発信中！ みなさまのフォローをお待ちしています。　twitter @mizutakunet　www.facebook.com/mizutaku.net

<お届け>商品はご注文受付後1週間前後でお届けします。<返品・交換>未開封の商品に限りお受けいたします。商品到着後8日以内にご連絡ください。なお、お客様の都合による返品の送料は、お客様のご負担とさせていただきます。<お支払い>●お振込みの場合：専用振込用紙を別途郵送いたします。商品到着後1週間以内に郵便局またはコンビニでお振込みください。(要振込手数料)●クレジットカードの場合：VISA／マスター／JCB／アメリカンエキスプレス／ダイナース／UFJ　NICOSがご利用いただけます。(1回払いのみ) <個人情報について>当社はお客様の個人情報について細心の注意をもって管理することをお約束いたします。

販売：株式会社大香　ミネラルウォーター事業部　らくらく水の宅配便　〒135-0042　東京都江東区木場2-17-12

食コンディショニングトレーナー® 養成講座

EAT & FITNESS

食コンディショニングトレーナーとは？

全てのお客様に対して、目標達成に向けたベストコンディションをつくるための、効果的な食アプローチを行える。
自らの食事をコントロールして、ベストコンディションを保つ努力ができる。これらを実践・表現している人です。

食コンディショニングトレーナー養成講座

食コンディショニングのスキルを学ぶことで、現在のトレーニング指導の効果を、更にアップさせることができます。運動と食事で体が変わることを、お客様に実感していただくことで、お客様に喜ばれ、トレーナーとしての価値も上がります。栄養について学んでいるが、うまく活かせていない、という方は、本講座で、今までの知識を整理することでより効果的なアドバイスが可能になります。

講師　小島美和子（管理栄養士・健康運動指導士）
日時　9月10日（水）、9月24日（水）、10月8日（水）各12：00～17：00
　　※全3回（認定試験含む）
会場　ティップネス本社　JR山手線三田駅より徒歩4分
料金　49,680円（税込）
定員　ティップネス契約トレーナー・インストラクター44,712円（税込）
　　30名　インストラクター&トレーナーの限定講座

※お問合せ、受講申し込みは、ティップネスFITVIT DESKまで　TEL03-3769-8717
その他、最新情報はWEBから　食コンディショニングトレーナー　検索

一般公開講座
「野菜で自分史上最高のコンディションをつくる！」

野菜で食コンディショニングする方法を学びます。この機会にぜひ、食コンディショニングに触れてみてください。

講師　小島美和子（管理栄養士・健康運動指導士）
日時　9月15日（月・祝）13：00～15：00
会場　東京都・銀座　中小企業会館
　　東京メトロ有楽町線「銀座一丁目駅」11出口徒歩1分
料金　1,000円（税込）　定員　70名

その他最新情報、お申込みはWEBから
クオリティライフサービス　検索

農×食コンディショニングプロジェクト
フェイスブックをご覧ください。
http://www.facebook.com/shokucon

農×食 コンディショニング PROJECT

有限会社クオリティライフサービス　www.qls.co.jp/shokutra/　shokutra@qls.co.jp
〒250-0045　神奈川県小田原市城山3-3-1水戸第3ビル3F　TEL:0465-66-6662　FAX:0465-66-6664

QUALITY life service

フィットネスジョブ アクセスNo. N9004Y www.fitnessjob.jp

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

weider

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。

※表示はすべて税抜価格です

サプリメント・フード特集

フィットネス市場売れ筋ランキング

2014年6月～7月末売上

フィットネス市場
Fitness Ichiba

1位

HALEO ブルードラゴン
BCAAとEAAが豊富なミルクプロテインアイソレート（MPI）を20g含有。テトラパック容器で手軽に飲める高品質プロテインドリンク。プレーン、バニラ、ストロベリーの3種類。
200ml×24本入り ¥6,600

2位

ゼロベース　アミノフライト
全て国内産の原料を使い、主要アミノ酸8種類を理想のバランスで配合。
飲みやすいアサイー＆ブルーベリー味。
120本 ¥12,361

3位

丸善　プロフィット 国産鶏ささみ プロテインバー
ささみのもつ高たんぱく低カロリーの特性を活かし、食べやすいソーセージタイプに。
1箱20本入り ¥4,000

4位

HALEO イグナイト
6種の100％天然ハーブエキスを配合したダイエットサポートサプリメント。
180カプセル ¥8,000

5位

ゴールドジム　ホエイプロテイン
BCAAを多く含むホエイプロテインに、ホエイペプチドと7種類のビタミンBを配合。
水になじみやすく、甘酸っぱいストロベリー風味。
1,500g ¥9,500

グリコ　ナンバーバナナ
バナナが50％以上配合されていて、スポーツ時に嬉しい成分も配合。
種類は燃焼系、筋力系、スタミナ系の3タイプ。
1種9本入り ¥1,250

いなば　チキンフレーク水煮
学校給食等でも使用されている業務用。
安心の国産ささみ100％使用。
そのままはもちろん、いろいろな料理のトッピングとしても大活躍。
固形量900g（内容総量1,050g）¥1,800

ビッグマスプロテイン
1kgあたり2,322円。大容量20kgの高品質ホエイプロテイン。
たんぱく質含有率81.5％で飲みやすいナチュラル風味。
20kg ¥43,000

WOX
身体に吸収されやすい水に酸素を高濃度に溶かし込んだ酸素リキッド。
消化管や血管・内臓へはもちろん、皮膚表面からでも同様にしみこむ効果があり、身体の中へ酸素を届ける。
500ml×24本 ¥14,400

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

マタニティフィットネスのプロになる！

小林香織
一般社団法人日本マタニティフィットネス協会理事

ベビーヨガがベビービクスの必修科目に。拡がるニーズに対応

9月、ベビービクスの講習会が2日間から3日間になり、ベビーヨガが必修となる。講習会がリニューアルした背景とお客様のニーズの多様化について、協会理事の小林さんとディレクターの中川さんにお話を伺いました。

小林　ベビービクスの指導者の育成は90年代にスタート。当時はセラピストが赤ちゃんのマッサージをするベビーマッサージが主流でしたが、協会ではママの手で行えるベビーマッサージ&ベビーエクササイズというプログラムを作り、孤立しがちな産後ママたちを集めたグループエクササイズの中に取り入れられるシンプルな手技を中心にスタートしました。

中川　90年代後半からヨガブームが到来した頃から「ベビーヨガはありますか？」と聞かれるようになりましたよね。当時、海外の研修に参加しましたが、びっくりするような動きもあって、ベビービクスを担当していた指導者と悩んだのを覚えています。そこで、ベビーマッサージやエクササイズとは違う視点で、ベビーヨガというプログラムを作りました。

小林　ベビーヨガの一番の特徴を上げるとしたらなんですか？

中川　ママの体を使って、赤ちゃんとの密着度を高くしたよりスキンシップに重点をおいたところですね。密着度が高いのでお互いの温もりや呼吸を感じられると思いますよ。

ベビーヨガが生まれた背景には、赤ちゃんを預ける場所がなく、長い期間にわたってベビービクスに参加する方が増えたというニーズもありますよね。

小林　そうですね。今まではベビービクスの有資格者に対し、バリエーションを増やすためにベビーヨガの勉強会を開催してましたが、多くの参加者に対応すべくマッサージ・エクササイズ、に加えヨガという3つの手法をベビーのプログラムを提供する人たちにはぜひ学んで欲しいと思い、9月の講習会からベビーヨガを必修としました。現場でのレッスンはどうですか？

中川　レッスンはベビーヨガだけで構成するわけではなく、ベビーマッサージやベビーエクササイズの手技にベビーヨガを加えていきます。大人のレッスンと違い、赤ちゃんのご機嫌次第なので思うようにはいかないことも多いですが、そんなハプニングも楽しみの一つです。ママを赤ちゃんが抱っこして揺らしたり転がしたり、ダイナミックな動きが多いので赤ちゃんも喜び、それを見ているママもハッピーになりますね。

小林　ママは、遊び方も学べますね。

中川　そうですね。家での遊び方のバリエーションが増えたという声も多いです。また、ママと赤ちゃんが目を見つめて二人が向き合う時間が多いベビービクスに比べ、ベビーヨガでは、輪になったり、鏡を利用したり、フォーメーションを変えながら行うので、赤ちゃんの視覚、聴覚などにも色々な刺激になって赤ちゃんにもママにも良いんですよね。

小林　9月からのベビービクスは、ベビーマッサージ、ベビーのエクササイズ、ベビーヨガが一堂に学ぶことができるので、バリエーションが広がります。赤ちゃんが預け辛い社会的背景を考えても、この3つの手技をインストラクターが持っておくことをぜひお勧めしたいですね。

フィットネスジョブアクセスNo. N9005Y 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

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

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

大好評のハンズフリーマイク 専用ベルトでとっても便利

充電式で、電源がなくても大丈夫！

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

マイクベルトセット…13,600円　ベルト単品…4,600円
マイク単品…10,000円　※すべて税込・送料別

申込方法　郵便番号・住所・氏名・電話番号・ベルトをご注文の場合はご希望の色をメールでお知らせください。折り返し、注文方法につきましてメールでご案内させていただきます。
＊注文以外のご質問・お問い合わせは、電話で承っております。
E-mail:okj.mori@docomo.ne.jp
TEL:090-2236-2929（直 通）事務局長 森
メールで申し込み ➡ 支払い方法の返信 ➡ 振込 ➡ 入金確認 ➡ 発送
★早ければ翌日にお届けできます。

秋のイベントに大活躍！
電源がないところで、
音が出る！マイクが使える

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

OKJトータルマスター 指導者養成コース

親子・子ども指導のスペシャリストを育てます！

赤ちゃん～思春期まで/ママの産後のケアも学べる
宮城県仙台で開催中！
2015年4月～ 東京開催募集中！

赤ちゃん親子・幼児親子、小学生・思春期までをトータルにカバー！

家族仲良し！
OKJフィットネス！

赤ちゃん親子・幼児親子、小学生・思春期までをトータルにカバー！産後・子育てママのボディケア・メンタルケアにも配慮した親子プログラムは、全国で約500クラスが展開されています。
あなたも家族の笑顔を膨らませるフィットネスプログラムにチャレンジしましょう！

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/

ビジネスで夢をかなえる

My Dream, My Business

vol.038 guest

櫻井淳子さん

ピラティスによって幸せな人生を送れる人を増やしたい

ピラティスメソッドジャパン株式会社　代表取締役

01 妊娠・出産後 ピラティスとの出合い

櫻井淳子さんとピラティスの出合いは、10年ほど前。出産して間もないころだった。結婚を機に慣れない土地へ引っ越したこともあり、妊娠中から体調不良に悩まされていた。育児をする気力も体力もなく、なんとか現状を変えるものはないかと探していて辿り着いたのがピラティスのDVDだった。

「DVDに〝30日で新しい体に生まれ変わる〟と書かれていたので、とにかくやってみることにしました。毎日続けていたら、1ヶ月ほどで眠れるようになりました。これはすごいと思い3ヶ月ほど続けると、体調がよくなり、精神的にも安定していくことが自分でもわかるほどでした」

ピラティスの素晴らしさに目覚めた櫻井さんは、ピラティスインストラクターになりたいと思うようになっていた。

当時、ピラティスはまだそれほど日本で普及しておらず、櫻井さんの住む沼津市で学べる場所はなかった。さらに、子どもはまだ0歳と幼く、厳しい条件がそろっていた。しかし、どうしてもピラティスを学びたいという思いが強く、周りの協力を得て、遠方まで養成コースに通った。子どもが幼稚園に入った夏休み明けにインストラクターとしてデビューすることを目標に、その後、複数の資格を取り、勉強に励んだ。

02 資格を取得 公民館でのレッスン開始

資金もなく自分で試行錯誤しながらホームページをつくり、目標通り、子どもが幼稚園に入った年の9月から、公民館でピラティスのクラスをスタート。初めてピラティスを知ってから3年ほどが経っていた。

通常、公民館でのスクールは1レッスン500円ほどなのに比べ、櫻井さんのレッスンは2,000円と高価だったが、開講当初から6名ほどが集まった。その後口コミで広まり、1年ほどで常時15名ほどが参加する

Profile

1974年佐賀県生まれ。国立東京農工大学応用生物学科卒業後、メーカーの研究開発やシステムエンジニアとして働く。結婚を機に退職した後、妊娠、出産。妊娠中、ひどい体調不良になやまされたことをきっかけに、産後ピラティスに出合う。2006年、指導者養成コースに参加し、資格取得。フリーインストラクターとして活動する。2010年9月、ピラティスボディスタジオをオープン。2014年1月ピラティスメソッドジャパン株式会社を設立。

ようになっていった。

その後、市内のピラティススタジオでインストラクターを務めるが、1年ほどで閉鎖。お客さまのために、自身でスタジオをオープンすることを決意する。

「いつか自分の理想とするピラティススタジオをつくりたいと漠然と思っていました。ただ、育児の問題もあり、もう少し経験を積み準備をしてからと思っていました。しかし、突然スタジオの閉鎖が決まってしまったため、これまでのお客さまが困らずに続けて通えるようにと2ヶ月半で準備しました」

短期間で、1人で準備を行うことは予想以上にたいへんだった。資金調達から物件探し、インストラクターの募集、ウェブサイトの構築、プロモーションなど、初めて行うことばかりだった。

「お金も時間もなく、とにかく必死でした。子どもも幼かったので、どこへでも連れて行っていました。とにかく、やるからには1番いいものを提供したい、ピラティスの本当のよさを知ってほしいという思いだけがありました」

櫻井さんの理想とするスタジオとは、エクササイズだけでなくピラティスによってライフスタイルそのものがよくなること。自身が苦しんでいたときに、ピラティスによって救われたからこそ、そのよさを多くの人に届けたいと願っている。そして、2010年9月、その原型となるピラティスボディスタジオをオープンした。

03 スタジオをオープン 渡米して学びを深める

以前からのお客さまも含め、オープン当初から30～40名が集まった。地域誌の他、自分でできるウェブによるプロモーションに力を入れ、1ヶ月ほどで損益分岐会員数を達成。その後も、口コミにより順調に集客を伸ばし、現在の会員数は200名ほどになる。

スタジオオープン後は、ステップアップのために、毎年3回ほど渡米して、ピラティスへの学びを深めている。

「お客さまのためにもステップアップしていくことは大切だと思っています。学んでいると、次に必要なことも見えてきますし、それはすべてレッスンやスタジオ運営に活かすようにしています。お客さまも、私が海外で最新の情報を取り入れてくることを応援してくれ、非常にありがたいと思っています」

櫻井さんが仕事をしていてやりがいを感じるのは、「ピラティスを始めて元気になった、生き方が変わった、生活の質がよくなった」などとお客さまに言われること。

「身体や生活が変化したのは、その方自身が取り組んだ結果です。変わるきっかけとなる場所を提供できていることが嬉しいですし、信じてやってきてよかったと思います。また、私自身も成長し続けなくてはいけないと気持ちが引き締まります。スタジオ名のピラティスボディには、ジョセフ・ピラティス氏のいうように、健康でいることで人生を充実させるという願いを込めています。多くの人にそれを届けるために、私自身がそれを体現していきたいと思います」

04 ピラティスによって幸せになる人を増やす

昨年からは「NUMAZU STYLE」という、沼津に住む人たちが健やかに美しく生きることを提案するイベントの実行委員長を務め、市と共催の一大イベントとして成長している。

また、本当に身体によいピラティスの指導者が増えることを願い、医療系企業に対して企画提案を実施。半年間の長いプレゼンテーションを経て、理学療法士などの医療従事者をピラティス指導者に育てあげ、誰もが安心してピラティスを受講できる新スタイルのスタジオ「PILATES STUDIO COREX」を2014年3月にオープンした。

今年7月には、ピラティスの真髄や歴史が感じられる空間を創出するために何度もデザイナーさんと打合せを重ね、駅近くの広いスタジオに移転オープン。2012年にニューヨークで出合ったSilk-Suspensionを2014年7月に、日本事務局として国内で初めて導入した。

今後の目標は、ピラティスにおいて、アメリカとの時差を少なくするための環境をつくること。足を運んで得た生きた情報を広めるために、昨年日本ピラティスアカデミーも開校した。

「全国のピラティス指導者から、たくさんの悩みを聞きます。私がもっている情報を広めることで、ピラティスで将来生計を立て、幸せに生きていける人を増やしたいと思います。ピラティスに関して、日本でここでしか学べないものを提供したいと思っているので、そのために私自身も向上し続けていきます」

ピラティスの本当のよさを多くの人に広めるために、櫻井さんはこれからも常にステップアップし続けていく。

Organization Data

ピラティスメソッドジャパン株式会社

所在地 〒410-0056 静岡県沼津市高島町25-18 綾栄ビル2階
webサイト http://www.pilates-body.jp **Tel** 055-926-4402
設立 2014年1月 **資本金** 600万円
組織 社員1人、業務委託5人、パートスタッフ2名
収支構造【売上】施設利用料（月会費、レッスン料）、ワークショップ、指導者養成
【経費】施設運営費（人件費、家賃ほか）

Studio

PILATES BODY Studio

住所：〒410-0056
静岡県沼津市高島町25-18
綾栄ビル2階
TEL：055-926-4402
FAX：055-926-4403

TRX®

TRX JAPAN トレーニングセンターを設立

2014年9月1日 OPEN!!

弊社 TRX Training JAPAN株式会社は、2014年8月1日に移転をしました。これもひとえに皆様のご支援ご指導の賜物と心より感謝申し上げます。移転に伴い、新しくトレーニングセンターを設立しました。ショールームとしての活用、各種コースやセミナー開催、体験会など様々な企画をしておりますので、どうぞご期待ください！また、移転に伴い、弊社オフィスでの製品の販売も行っておりますので、お近くにお越しになられました際には、ぜひお立ち寄りいただければ幸いです。

移転先住所・連絡先

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷2-7-8 TAKADEN青山ビル1階
TEL:03-6805-0320　FAX:03-6800-3279

トレーニングエリア

イメージ写真

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！！
愛媛、福井、広島でも9月に開催決定！！

TRX Japan TV好評配信中！

You Tube

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。そのほかにもトレーニングプログラムのビデオなど多数ございますので、ぜひご覧下さい！

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://shop.synergyperformance.jp/

EMAIL: japan@trxtraining.com　TEL:03-6805-0320
www.facebook.com/TRXJP　ja.trxtraining.com

フィットネスジョブアクセスNo.
N9047Y www.fitnessjob.jp

フィットネスジョブアクセスNo.
N9001A www.fitnessjob.jp

共に働く仲間募集!

全国でパーソナルトレーナーを積極採用中!

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、仙台、その他全国で大募集! <今夏オープン予定> 栃木、茨城、三重、滋賀、岐阜、福島
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ゲストマネジメント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

ゲストの悩みや目標に寄り添い、人生を幸せにするお手伝いができる場所がライザップです。
人を喜ばせることが好きな方、人と協力しながら目標に向かい努力できる方なら、未経験の方でも構いません。
充実した様々な研修でしっかりサポートします。
成長著しいライザップで働くことで、自身の成長にもつながるはず。
ゲストと心を合わせ、二人三脚でトレーニングをしていける方のご応募をお待ちしております。

RIZAP アシスタントマネージャー 高久善光

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

<9月開幕、下期最大の美容・健康産業トレードショー>～全国約350の関連企業が東京ビッグサイトに集結!

13th ダイエット&ビューティーフェア 2014

DIET&BEAUTY FAIR ASIA 2014

5th スパ&ウエルネスジャパン 2014

SPA&WELLNESS JAPAN 2014

"美と健康"出づる国から、世界へ

2014年 9月8日[月]～10日[水]

10:00～17:00

東京ビッグサイト西1・2ホール,アトリウム

連日開催! スポーツ&フィットネスインストラクター向けセミナー

9/9(火) キレイな体のつくり方 ～実現するにはコツがある

グローバルシステムズ株式会社 取締役
GreatShape事業部長／
NESTA JAPANエリアマネージャー 角田 ゆかり

9(火) 効率的な筋トレで「脂肪を燃やせる身体」に

東京大学大学院 総合文化研究科
広域科学専攻 生命環境科学系 石井 直方

10(水) 美しくなるための土台を作るボディーメンテナンス法

NESTA JAPAN
(全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会) 副代表
齊藤 邦秀

角田 ゆかり　石井 直方　齊藤 邦秀

公式ホームページにて
「事前入場登録」「セミナー申込み」
受付中!
ダイエット&ビューティーフェア 検索

同時開催

JAFA Fitness College 2014

主催:公益社団法人日本フィットネス協会

問い合わせ先:

JAFAセミナー事務局 Tel:0120-987-939

〈お問い合わせ先〉

ダイエット&ビューティーフェア／スパ&ウエルネス ジャパン事務局 ▸▸ http://www.dietandbeauty.jp

UBM 〒101-0044 東京都千代田区鍛冶町1-8-3神田91ビル UBMメディア株式会社内 TEL:03-5296-1013 FAX:03-5296-1018 e-mail:d-expo-jp@ubm.com

主催:UBMメディア株式会社 企画:月刊 Diet & Beauty 後援:経済産業省、観光庁、日本貿易振興機構(ジェトロ)、タイ国大使館 商務参事官事務所

次世代

続・パーソナルトレーナーの働き方！

第16回 体重管理・減量のマーケット

今夏もかなり暑い日々が続きますが、皆さんはいかがお過ごしですか？私は、夏は大好きなので、子どもたちと海・山に行ったり、仲間たちと一緒にランニングをしたり…真っ黒に日焼けして充実した日々を過ごしています(笑)。

さて、今回は「体重管理・減量」のマーケットについて考えていきたいと思います。

体重管理・減量を必要とする人たちは沢山いますが、特に「健康」「美容」「スポーツ」の3つの分野では重要とされています。

1つ目の健康分野については、高血圧・糖尿病・心臓疾患・脳血管疾患等などの生活習慣病の予防改善、メタボやロコモの予防改善をして健康的な生活を送りたい人たち、2つ目の美容の分野については、より美しく若々しく周囲の人たちに見られたい女性たち、3つ目のスポーツ分野については、柔道やレスリング、ボクシング等体重別階級のあるアスリートたち、新体操や陸上競技（投擲を除く）、フィギュアスケート等ウェイトコントロールが至上命題となる女性アスリートたちに体重管理・減量が必要とされています。

我々運動指導者は、上記のような方達をサポートする際には、巷に溢れている流行のダイエット・食事法に惑わされず、科学的根拠に基づいた方法でサポートしなくてはなりません。そのためには、運動生理学や機能解剖学など運動指導の際に必須となる基礎知識、脳の働き・空腹感・食欲などに関わる知識、栄養や食行動に関する知識、有酸素運動やレジスタンストレーニングなど体重管理に有効なトレーニング法を学ぶとともに、体重管理・減量を成功させるための目標設定、プランニング、動機づけ・行動管理法なども学んでおく必要があります。

そういった点では、今月より新たにスタートした「ウェイトマネジメントスペシャリスト」資格が役立つことでしょう。また、食に関する最適なアドバイスができる「フィットネスニュートリションスペシャリスト」、カーディオエクササイズを軸にした「カーディオフィットネストレーナー」、日々のトレーニングや日常生活活動の管理方法を学べる「ハートレートパフォーマンススペシャリスト」等も体重管理・減量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、「スポーツ愛好家」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.26 若手トレーナーの読書に関するお悩み相談

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。

今回は株式会社nanoの若手トレーナーからの読書に関する悩み相談に対して、私がアドバイスした内容を皆さんに共有しようと思います。

悩み① どの本を読んだらいいのかが分かりません

高橋のこたえ「信頼できる人に現状と目標を伝えて聞きましょう！」

自分で本を選ぶと、つい偏ってしまい好きなジャンルの本しか読んでいなかったり、難易度が高過ぎて理解できずに数ページで挫折した、なんて方もいらっしゃることでしょう。そういった方はぜひ信頼できる人に聞きましょう。今の仕事やプライベートの状況、課題と課題に対する理解度、目標を伝えて、オススメの書籍を選んでもらうと、かなりの確率で適した本に巡り会えるでしょう。もし身近にそういう方が思い浮かばない方でも、フェイスブック等SNSを使えば、すぐ質問はできますね。

悩み② 少しずつ読んでいると、前に書いてあったことを忘れてしまい、逐一戻っているとなかなか読み進めることができません

高橋のこたえ「戻らず読んで、何回も繰り返し全体を読もう！」

まずは全体を把握することを優先させた方がいいでしょう。多少理解できないことがあっても読み進めていけば、本の内容がトータルで理解できることはよくあります。ですから少しずつを行ったり来たりしながら読むよりも、全体を通して読む方が理解度が高まります。これは意味の分からない単語が出てきた時も同様で、立ち止まらずに意味を想像しつつ読み進めていくのがいいのでしょう。

悩み③ 読む時間が確保できません

高橋のこたえ「常に本を持ち歩き、スキマ時間で読もう！」

まずはいつでも読むことができるように本を鞄に入れて持ち歩いて、少しの時間でも見つけて読んでみるのはいかがでしょう。待ち合わせで人が遅れた時でも、電車を待つホームでも、トイレの中でもゲーム感覚でスキマ時間を見つけて読書をしてみましょう。スキマ時間用には2ページや4ページで完結する形式のものがオススメです。

活字に慣れていない方は書籍に対する心理的ハードルが上がり過ぎていることもありますし、読書は「苦痛に耐えながらすること」という認識の方もいるようです。『読書が苦手な人は今までに面白い本に出会っていないだけ』かもしれません。今回の内容を頭に入れつつ、本との出会いを気軽に楽しみましょう。

THESE DAYS
接骨院で運動療法の研修をさせていただきました

美の国 秋田 発！

社会に求められるトレーナーとして

トレーニングで【美】は作れるか!?

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。

「ボディメイク」「ボディシェイプ」など、昨今業界内外ではただ鍛える・減量するというだけでなく、「見た目を美しく変える」という目的でのプログラムやパーソナルトレーニングを提供している施設、トレーナーを散見する様になりました。

ハリウッド女優やモデルの方々がこぞって体型改善、維持の為に様々なトレーニングをしている様子が発信されている事も一因かと思われます。

辞書的に『美』の定義を紐解けば「視覚的、聴覚的、精神的に綺麗で心を打つ」「細部まで綺麗に整っている」という事になるのですが、『美』というものは実に曖昧かつ主観的であり、一口に「美を作る」と言っても「何をもって美しいのか？」という疑問は常に付きまといます。

その曖昧さから時折、医学的、運動生理学的に根拠の無い、目や耳を疑う様な物も多く見受けられ、誇大広告などで摘発されるサプリメント製品等はその代表格でしょう。

日本三大美人の産地としても広く知られる我が秋田県ですが、県民性として秋田弁で言うと「しょしがり＝恥ずかしがり」で内向的な方が多く、表立って自分を磨き美しくなろうという姿勢の方は多くはありません。

私が地方と首都圏とを行き来する中で差を感じた部分に「何かをしたい、こうなりたいと思った時に、それを達成するビジョンを具体的に想い描ける能力が不足している」というものがあります。

それは美容だけに限らずスポーツ等の分野に関しても同様で、地方では実際になりたいものや目標とする事を間近で見聞きする、または経験出来る機会が少ないというのが大きな原因と思われます。

意思決定や、未来に対する自信の強さに関与する「自己効力感」を高める中に「代理経験」という要素がある事からも、その重要度が図り知れます。自分の今やっている事に自信を持てなければ、思っている結果には辿り着け無いでしょうし、同様の事をやっていたとしても効果は半減してしまいます。トレーニングの「意識性の原則」にも通じますね。

ミス・ユニバース・ジャパン秋田大会でのトレーニング指導風景

私は『ミス・ユニバース』という誰もが知っている世界的なミスコンという舞台を通して、そういった地方の課題を解決する一助になるのでは無いかと考え、開催初年度からボディメイクトレーナーとして関わらせて頂いております。

トレーナーとして「美」のイメージを明確に共有化していくことも重要な役割であり、それができることで実現にぐんと近づくことができ、トレーナーの守備範囲も大きく広げられると実感しています。

トレーナー業界の 常識？ 摩訶不思議？ 非常識？

VOL.17

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17：「トレーニング・体力強化の優先指導」の巻～

皆様、こんにちは！

今回のテーマは、パーソナルトレーニングそのものについてです。様々なところでパーソナルトレーナーの指導風景を見ていて気になることがいくつかあります。そのうちのひとつが、トレーニング自体が目的となっているように感じられることです。何をもってそのように判断しているかというと、見ていてトレーニングしかしていない、もしくは極度にトレーニングの比率が高いことからわかります。コンディショニングの一環としてトレーニングを行うのか、鍛錬自体が目的で行うのかによってトレーニングの位置づけ、時間配分は大きく変わります。

正しいトレーニングを行っていたとしても、単なる強化の積み重ねは思わぬ障害の発生を招くことがあります。鍛えた後の筋肉のこわばりをその場で解してあげることは、筋肉痛の軽減といった身体的な側面バランスにとどまらず、気分的な昂揚感からくる次回への期待感まで生み出します。

また、何らかの理由での受傷後や筋肉痛、寝不足などの体調不良の際はアクティブなトレーニングはやりたくないのが普通です。そのような状況でも気持ち良く来てもらえるかどうかは、日頃の指導内容によるところが大きく関わります。鍛えることと解すること、身体に対してプラスとマイナスの作用のバランスとれた知識や技術の有無が継続率やキャンセルの多少に影響を及ぼします。

個人の動機や目標によって、またその日の体調によって、セッションをダイナミックにデザインできるかが運動指導者の力量のひとつです。その時のコンディションにおいて、トレーニングがベストではないと判断した場合、何をやるのか、何ができるのかが問題です。スポーツマッサージやパートナーストレッチを駆使したコンディショニングができるかどうかは、お客様の健康度の向上のうえで大切であるばかりでなく、ビジネス上も意義も計り知れません。お客様が疲れているときでも、気持ちが落ちているときでも、試合前日でも安心してきていただけるような安心と信頼があれば、パーソナルトレーニングビジネスは安泰です。

トレーニングと同等のボディケアのテクニックを持っていると言い切れるトレーナーは、そう多くないはずです。私自身はというとそういったことに以前から気づき学んできたつもりはあっはたものの、それでもトレーニングの方が先行傾向にあったと思います。しかし、タイ古式マッサージに出会ってからは陰陽調和のとれたセッション構成になっているように感じています。

タイ古式マッサージは、マッサージ、筋膜リリース、整体を複雑に融合させたタイの伝承医学です。本国タイでは国家資格で、タイ衛生省（日本の厚労省にあたる）は疾病に対して多くの効能効果を認めています。施術者のコンディショニングにも配慮されたそのメソッドは、体幹トレーニングにも通じるところも多々あり、パーソナルトレーナーが修得するセカンドライセンス、メソッドとしては最適でしょう。

マーケティング思考を養う

顧客創造のヒント vol.3

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。今回のキーワードは「着眼点をずらす」です。このキーワードに最適な事例は大王製紙が新たに開発をした紙おむつ「グーン　アロマジック」という商品です。

この商品の特徴は従来の一般的な紙おむつとは異なる顧客価値提案をしている点で、それは「使用後のゴミ箱で保管している間も臭わないおむつ」というものです。子育てを経験された方なら分かると思いますが使用後の紙おむつはゴミ箱へ捨てるため、ゴミ収集の日まではそこに残り、時間経過とともに臭いが強くなっていきます。一方、日常生活で家事をしていればゴミ箱を開けることは何度もあり、その度に臭いが気になってしまうわけです。このような不満を解消しているのが今回の商品です。技術的には特別な香料を用いて赤ちゃんのおしっこなどの水分に反応して香料が放出され、消臭と香り付けがなされます。おしっこの臭いに負けないように初めからおむつに強い香りを付けることもできますが、それだと赤ちゃんにとっての不快感にもつながるので、使用時は無臭で使用後に消臭・香料放出をする工夫がなされています。

ここにおけるポイントは従来とは異なる着眼点で物事を捉えている点です。これまでおむつについては「肌触り」や「通気性」、「吸水性」といった履き心地については各社で絶えざる機能の改善が重ねられてきました。ただ、これらはいずれも「使用中」の機能に目を向けたものです。対して先の商品は「使用後のゴミ箱の中」での状態にまで目を向け、そこにある未解決の問題に切り込んでいます。

今回の例は「使用中」から「使用後」へ、着眼点を変えるというよりは時間軸の中で着眼点をずらすようなアプローチをしています。従来の顧客価値提案をしているポイントからは、それを意図してずらして物事を捉えてみることです。この点は私たちフィットネスクラブも大いに参考となるべきものがあるはずです。例えば「1日の来館」という単位で物事を捉えると、従来の顧客価値提案である来館中ではなく、帰宅後の栄養や休養の面に目を向けて新たな価値提案をしていく、といったことかもしれません。またもう少し長い単位で捉えると、「成果を提供した後」のリバウンドケアやメンテナンスに目を向けることに相当するかもしれません。

これらはあくまでも一例に過ぎませんが、このような形で従来の顧客価値提案とはポイントをずらして発想してみることで、新たな顧客創造、顧客価値提案につながる面があるでしょう。それぞれのクラブや活動の状況に応じて置き換えながら、何かを考えるヒントにしてもらえればと思います。

理学療法士 中村尚人の

ケガをさせない ヨガ指導法

中村尚人 Naoto Nakamura

理学療法士、ヨガインストラクター。代々木のアンダーザライトヨガスクールにてヨガの解剖学&運動学講座(AKIC)の講師を務める。ヨガフェスタでは2008年より毎年招聘されている。フィットネスセッション、JAFA主催フォーラム、イベントをはじめ、各種イベントでも講座を担当。また、自身のスタジオ「TAKT EIGHT」を八王子にて主宰。
アンダーザライトヨガスクールhttp://www.underthelight.jp
TAKT EIGHT http://www.takt8.com/

はじめまして、アンダーザライトヨガスクール（UTL）で、ヨガの解剖学＆運動学の講座（AKIC）を担当している中村尚人です。私は理学療法士でありかつヨガのインストラクターです。この二つの立場から、皆様に安全で会員様に怪我をさせないためのヨガの指導方法とまめ知識をお伝えできたらと思います。

今回は、腰編です。腰と言えば「肉月」に「要」ですので、体にとってとても大切な部分ですね。腰はどの部分？と聞くと、多くの方は腰の付け根付近を指します。しかし、腰椎は5つあり、ウエストの位置はその4番5番にあたります。腰椎全体を指すとなると、正しくは鳩尾の後の少し下になり、思ったより上から腰椎は始まっているのです。通常、骨盤を動かすと腰椎の下の方である4番5番が特に動きます。そして、ここが一番障害が起き易い場所。この下部腰椎を守るためには、上の腰椎をしっかりと使うことがポイントです。上部腰椎は骨盤というよりも、肋骨と関係があります。鳩尾を出したり引いたりするような動きが関係します。ですので、腰を反るポーズでは骨盤ではなくアナーハタチャクラのある鳩尾や下部肋骨の意識を促すといいでしょう。

骨盤を安定させるために、重要な筋肉は、やはり腸腰筋。この筋肉が骨盤を立てます。ここに骨盤底筋と腹横筋が働くことで更に骨盤帯が安定します。ヨガではムーラバンダと関連しますね。ぜひ、骨盤は安定させ、胸から動き、上部腰椎をしっかり使うことを意識させてみて下さい。

図解YOGAアナトミー：
アーサナ編 - 医師が教える
ヨガの機能解剖学
レイ・ロング医学博士(著)
中村尚人(監訳)

ゴールデンエイジ※ あんな子・こんな子

クレヨン芽育 ジュニアビートフィットネス

※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⑫ 正しい睡眠習慣が芽育の基本！「中１ギャップ」も、ノープロブレム!?

小学校6年生が集うレッスンで、「昨日は何時に寝たかな～？」の問いに、「10時!」「9時!」の答えに混じり「12時!」「1時半!」の答え！小学生が深夜に就寝しているのです…。

ゴールデンエイジからポストゴールデンエイジ（13歳～15歳くらい）に向かう頃、中学校進学を迎えます。皆さんは「中1ギャップ」という言葉を聞いたことはありますか？「中1ギャップ」とは、一部の児童が中学1年生に進級した際に感じる、心理や学習内容・文化的なギャップと、そのショックによる不登校やいじめが多発するといった、小学校から中学校への接続の問題点全般に使われはじめた言葉です。文科省でもこの言葉がよく取り上げられ、新聞でも頻繁に出てくるようになりました。中には、この言葉を便利に使う問題点もあると警鐘を鳴らす専門家もいます。様々な意見を参考にしながら、子どものフィットネス指導に向き合う我々は自身の考えを持って子ども達に接していきたいものです。

8月某日の新聞に、文科省が小5～高3の「中1ギャップ」の事も念頭に置いて睡眠習慣に関連する調査を実施するとありました。睡眠は脳を休ませるのは勿論、身体を作る、修復する、心を安定させるなどに必要なメラトニン、成長ホルモン、セロトニンなど分泌されるのは、良く知られている事ですが、フィットネスのレッスンに来る子どもに適切な運動プログラムの提供と同時に、睡眠習慣に関する指導は食事指導と共に最重要課題だと感じています。夕方に仮眠をとったり、休日の長時間睡眠で睡眠時間が合計としてとれていれば良いと思っている子ども・保護者も多く、根気強く優しく伝えていくべきですね。保護者とのコミュニケーションを密にして、大切な子どもの心と身体を育んでいきたいものです。高学年の子どもの正しい睡眠習慣で「中1ギャップ」も、ノープロブレム！になりますように！

1年を通じ、毎月掲げたキーワードは、子どもに接する指導者の周辺知識としてぜひ知っておいていただきたいことを気軽に選んで言葉を並べてみました。1年間のご愛読ありがとうございました！

フィットネス業界 No.1
求人・資格情報サイト
Fitness Job
リニューアル！
検索 フィットネスジョブ
www.fitnessjob.jp
株式会社クラブビジネスジャパン
〒150-0045 東京都渋谷区神泉町20-25神泉QSビル8F
☎03-5459-2841 info@fitnessclub.jp

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

フィットネス市場 Fitness Ichiba

AVIA & RYKA 2014年秋冬新作シューズ 9月入荷 特別先行予約受付中！

FAX申込特典 サイズ交換 1回無料

Fitness A
AVIA A6812W BO
（ブラッククリスタル×オレンジ）
22.5～28.0cm ¥14,580（税込）

Fitness B
A6812W WG
（ホワイトクリスタル×グリーン）
22.5～28.0cm ¥14,580（税込）

Aqua C
AVIA A606W LMK
（ブルー×ライトブルー×イエロー）
22.5～28.0cm ¥12,960（税込）

Fitness D
RYKA K1858W WSM
（ホワイト×シルバー×ライトブルー）
22.0～28.0cm ¥14,580（税込）

Fitness E
RYKA K1859W BUL
（ブラック×パープル×ライトブルー）
22.0～27.0cm ¥10,260（税込）

フィットネス市場　通信販売ガイド

ご注文前の注意事項
・写真と商品は色見が多少異なる場合がございますので、予めご了承下さい。
・お申し込みは先着順となりますので、万一品切れの場合はご容赦下さい。

ご注文方法
こちらの申込用紙をFAXでお送り下さい。

お支払い方法
代金引換（商品配達時に配達員に代金をお支払い下さい。）

配送
予約商品になりますので入荷次第お届けします。

送料
全国一律324円

返品・交換について
返品・交換をご希望の際は、商品到着後8日以内にご連絡下さい。
※ご使用状況によっては返品・交換を承ることができない場合がございます。

ご注文に関するお問い合わせ
フィットネス市場　TEL.03-5459-2844
お問合せ時間/10：00～18：00（月～金）
www.rakuten.ne.jp/gold/fitnessclub/

FAX申込用紙　FAX.03-3770-8744

フリガナ		男	生年月日	西暦　年　月　日
お名前		女	お電話番号	
お届け先ご住所	〒　都道府県			
e-mail				

	商品番号※	カラー	サイズ	商品名	数量	金額
1						
2						
3						
					合計金額	

※商品番号は商品名の上に記載しているA～Eのアルファベットでご記入下さい

申込用紙有効期間　2014年9月末まで

JAFA FORUM 2014 in KYUSYU

Just その時
行動 Action
Find 見つける
活動 Active

ブラッシュアップ!! ～指導者としての誇りを胸に～

開催 2014年 11/4(火)・5(水)・6(木)

会場 アクシオン福岡

11月4日(火)

	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30
プール	S-1 Ⓑ 梅本道代 水中機能改善体操～コーディネーション方向上編～			S-2 Ⓑ 梅本道代 水中ウォーキング～やるからには…効果を出そう!～		W-3 Ⓐ 藤田麻里 アクアダンス・セラピー		W-4 Ⓐ 三浦栄紀 アクアダンスバリエーションの発想力を磨く		S-5 Ⓑ 永峰昭宏 ファンクショナリティアクア						
プール会議室				W-3 Ⓐ 藤田麻里 アクアダンス・セラピー		W-4 Ⓐ 三浦栄紀 アクアダンスバリエーションの発想力を磨く											

機能改善系　アクアウォーキング系　アクアダンス系

11月5日(水)

	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30
多目的室AB		W-6 Ⓐ 三浦栄紀 ダンスムーブを極めるためのテクニックを学ぶ				L-7 Ⓐ 三浦栄紀 ファン・ファン・エアロビクス			W-8 Ⓑ 永峰昭宏 参加者のテーマ設定を「動き方に」導く!				L-9 Ⓐ 永峰昭宏 MUSIC STAR 50's			
多目的室CD	W-10 Ⓑ 梅本道代 機能改善体操Ⅰ: 腰痛改善編				W-11 Ⓑ 梅本道代 機能改善体操Ⅱ: 膝・股関節痛改善編					W-12 Ⓑ 井雅代 ピラティスメソッド +beauty (プラス ビューティー)基礎編				W-13 Ⓐ 井雅代 ピラティスメソッド +beauty (プラス ビューティー) トータルビューティ編		
第3研修室		W-14 Ⓑ 瀧口晶恵 ケアビクス				W-15 Ⓑ 瀧口晶恵 立位のケアビクス					W-16 Ⓑ 合原勝之 基礎から学ぶパートナーストレッチング 上肢編				W-17 Ⓑ 合原勝之 基礎から学ぶパートナーストレッチング 下肢編		
第4研修室	W-18 Ⓑ 藤田麻里 お疲れ様のセルフ・ケア 「チェア編」				W-19 Ⓑ 藤田麻里 お疲れ様のセルフ・ケア 「セラピーダンス編」					W-20 Ⓑ 藤崎道子 ツールを活用したグループエクササイズ!～基礎編～				W-21 Ⓐ 藤崎道子 ツールを活用したグループエクササイズ!～応用編～		

11月6日(木)

	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30
多目的室AB		W-22 Ⓐ 根岸健一 『わかりやすい!』エアロビクス中上級クラスの展開方法				L-23 Ⓐ 根岸健一 FUN DANCE AERO 60			W-24 Ⓐ 宇津城久仁子 ブラッシュアップ!! キューイング&コミュニケーション				L-25 Ⓐ 宇津城久仁子&古賀五月 博多×大江戸祭り			
多目的室CD									FD-26 Ⓑ 藤崎道子 フィットネスダンス普及員養成講座								
第3研修室		W-27 Ⓑ 迎秀子 機能解剖学への理解 For Yoga				W-28 Ⓐ 迎秀子 「Yogarhythm」				W-29 Ⓑ 八田誠二 インナーマッスルへのアプローチ				W-30 Ⓐ 八田誠二 アライメントを重視した自重で行う体幹トレーニング		
第4研修室	W-31 Ⓑ 高橋千恵子 JKFAキッズコーディネーショントレーニング 基礎編				W-32 Ⓐ 高橋千恵子 JKFAキッズコーディネーショントレーニング 応用編				W-33 Ⓑ 小山内映子 高齢者向け・歩くためのエクササイズ				W-34 Ⓑ 小山内映子 高齢者向け・立つためのエクササイズ			

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

Ⓑasic 基礎的講座　Ⓐdvance 応用的講座

主催:公益社団法人日本フィットネス協会　JAFA　検索
〒113-0033 東京都文京区本郷2-8-3天野ビル4F　TEL:03-3818-6939　FAX:03-3818-6935

JAFA

フィットネスジョブアクセスNo. N9007A www.fitnessjob.jp

ILEX THE CLUB覚王山オープン!

オープニングインストラクター・パーソナルトレーナー 大募集!

他店舗も同時募集!

プレミアム・フィットネス&スパ
アイレクス・ザ・クラブ覚王山

2014年11月 OPEN予定

地域の皆様に愛されるクラブ作りを目指し、質の高い健康生活を提案いたします。施設もプログラムもクオリティを追求し、最新アイテムを豊富に導入予定。ご期待ください。

スタジオオーディション日程
※書類選考で通過した方のみ

9月18日(木)
【第1部】13:00~17:00 【第2部】18:00~21:00

オーディション前に書類選考があります。
応募希望者は必ず事前に履歴書にてご応募ください。[9/7(日)必着]

※履歴書には別途上半身・全身の2枚の写真を添付してください。
※勤務可能な曜日・時間・可能レッスンをご記入ください。
※9/11(木)以降に書類選考の結果をTEL及び書面にてお伝えいたします。
※応募における「履歴書」はご返却致しませんので、予めご了承ください。

スタジオインストラクター要項

募集内容	・エアロビクス全般 ・ダンス全般 (MEGADANZ・ZUMBAなど) ・ヨガ(HOTYOGA含む) ・アクアビクス ・その他
審査内容	実技適正・面接
定員	1部・2部/各40名
会場	ILEX THE CLUB 愛知県名古屋市中村区名駅 4-3-25キャッスルプラザ6F

パーソナルトレーナー募集要項

資格保有者・経験者優遇	
仕事内容	トレーニング指導 グループ指導
給与など	能力により決定
研修制度	有り
待遇	施設利用可
応募方法	郵送にて履歴書(写真付き)と職務経歴書をお送りください

詳細・エントリーはこちらから ▶ www.ilex-sports.com/recruit/

HAKUYO
株式会社ハクヨ プロデュース システム
〒442-0888 愛知県豊川市千歳通4-18 アイレクステラス内
TEL 0533-80-7807 URL http://www.hakuyo-ps.co.jp/ オーディション受付係(担当:安井)

フィットネスジョブアクセスNo. N9007Y www.fitnessjob.jp

第2期 アイレクスエデュケーションアカデミー
エアロビクス養成コース

一流講師陣と充実のカリキュラムで本物のプロを育成!

こんな方にオススメ
◆これからインストラクターを目指したい方
◆エアロビクスの指導を身につけたい方
◆「好き」を仕事にして社会貢献したい方

研修期間 2014年10月からスタート
木曜日 19:00~21:30(2.5H)
土曜日 19:00~21:30(2.5H)

研修コース ①[エアロビクス指導プロフェッショナルコース]全40回
※エアロビクスインストラクターを目指したい方
②a)[エアロビクス動作テクニック習得コース]全8回
b)[運動理論習得コース]全10回
※②はフィットネス指導に携わる仕事をしている方が参加条件となります。
最小遂行人数は4名となります。詳細の日程はお問い合わせください。

会場 ILEX THE CLUB
愛知県名古屋市中村区名駅4-3-25
キャッスルプラザ6F

価格 ①280,000円(税抜)※教材費込み
②a)70,000円(税抜)
b)56,000円(税抜)

主任講師

なぐら わか
奈蔵 和香
・ILEXスタジオアドバイザー
・ACSM/HFS
・健康運動指導士

講師

いかけやま かずひろ
鑄山 和裕
株式会社Vivisious WorksJapan
代表取締役
・ACSM/HFS
・健康運動指導士

いとう
伊藤 ひとみ
・JAFA/ADI
・WSTUDIOライダー
契約インストラクター

ご相談・説明会

日程	9月20日(土)	会場	ILEX THE CLUB
時間	19:00~20:00(1H)		名古屋市中村区名駅4-3-25キャッスルプラザ6F
担当	奈蔵 和香		★要予約 info@hakuyo-ps.co.jp

詳細・エントリーはこちらから ▶ www.ilex-sports.com/recruit/

HAKUYO
株式会社ハクヨ プロデュース システム
〒442-0888 愛知県豊川市千歳通4-18 アイレクステラス内
TEL 0533-80-7807 URL http://www.hakuyo-ps.co.jp/ (担当:大津・安井)

フィットネスジョブアクセスNo.
N9008A www.fitnessjob.jp

セントラルスポーツ新店 インストラクター大募集！！

京成小岩店 9月16日オープン　飯田橋店 11月1日オープン

京葉エリア既存店でも10月より担当出来る方同時大募集！

オーディション日時

①稲毛海岸店　9月8日(月)
14:00～/19:00～　各30分前受付開始

②本八幡店　9月9日(火)
15:00～/17:00～　各30分前受付開始

※オーディションフィー無料。合格後、トライアル有。

オーディション募集種目

スタジオプログラム全般、(アクア含む)

勤務地	【セントラル新店】 京成小岩・飯田橋・ヨガピス稲毛海岸 【セントラル既存店】S千葉・F千葉・市川・八千代台・長沼・本八幡
給与	当社規定に準ずる
定員	各会場15名
応募資格	レッスン指導経験のある方
応募方法	下記必要事項記入の上、前日までに履歴書(写真貼付)をオーディション会場クラブにご郵送ください。 ※キャンセル待ちとなった方のみご連絡させていただきます。 それ以外の方はオーディションにご参加いただけます。 ①現在の指導施設　②指導可能なプログラムと経験　③担当可能な曜日、時間、希望店舗(※出来る限り詳しく)　④オーディション希望会場、時間

ヨガピス稲毛海岸OPEN!

稲毛海岸駅徒歩1分に10/1(水)女性専用のホットヨガスタジオ誕生！
ヨガ・ピラティスインストラクター大募集！
詳細は稲毛海岸店までお問い合わせください。

CENTRAL SPORTS

稲毛海岸店
〒261-0004 千葉県千葉市美浜区高洲 3-23-2　TEL043-278-4747　担当　鷲谷

本八幡店
〒272-0021 千葉県市川市八幡 3-4-1　TEL047-325-8821　担当 小比類巻

さあ、次の自分へ！

NEXT

2014.September

応援します！
スキルアップ

求人・養成 情報

秋の始まりとともに、新しい環境でチャレンジしてみませんか？
今月も求人・養成情報を多数掲載しております！
FitnessJobでは、次号のNEXTで掲載予定の情報も随時更新中。
モバイルサイトもございますので、併せてご活用ください。

P48～ 求人　P57～ 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

求人 神奈川

フィットネスジョブアクセスNo. N9012A www.fitnessjob.jp

全店同時募集! オーディション開催

募集種目　エアロビクス、ステップ、アクアビクス、ヨガ、ホットヨガ、ダンスエアロ、フラダンス系、ベリーダンス、ZUMBA、太極拳、ピラティス、その他ダンス系

開催日時　①10月13日(月)
10時～12時半、15時～17時半
②10月19日(日)
18時半～21時
③10月23日(木)
10時～12時半、15時～17時半、18時～20時半

開催場所　①ハイパーフィットネス新百合ヶ丘
川崎市麻生区万福寺1-15-15(小田急線「新百合ヶ丘駅」徒歩3分)
②フィットネス&スパあすウェル中央林間
大和市下鶴間1596-8(東急田園都市線「中央林間駅」徒歩6分)
③フィットネス&スパココカラ本厚木
厚木市中町2-6-20(小田急線「本厚木駅」徒歩1分)

応募方法　電話連絡後、履歴書に下記項目をご記入の上、9月21日(日)までにご送付ください。
【指導歴、指導可能プログラム、志望動機、オーディション希望日時】

内　容　1次審査　書類選考
2次審査　実技
※1次審査の結果は10月1日頃までにご連絡致します。

フィットネス&スパ ココカラ本厚木 オーディション係
〒243-0018　神奈川県厚木市中町2-6-20
TEL:046-297-1005　担当:井上・柴田

求人 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N9013A www.fitnessjob.jp

アトリオドゥーエ二子玉川 2015年春新規 OPEN!
レッスンインストラクター募集！

東急田園都市線・大井町線　二子玉川駅
2015年春　フィットネスクラブ 新規オープンいたします！
新店舗でインストラクターとして活躍しませんか？

オーディション日時
2014年10月13日(月):アトリオドゥーエ武蔵小山
10月17日(金):アトリオドゥーエたまプラーザ

応募締切　9月22日(月)※履歴書必着
募集種目　エアロビクス・ステップ・ヨガ・ピラティス・ダンス・アクア・スイム・気功・太極拳等
勤務地　アトリオドゥーエ二子玉川およびアトリオ各店(あざみ野、碑文谷、たまプラーザ、青葉台、武蔵小山)
応募方法　メール(tss_partners@tokyu-sports.co.jp) または、フィットネスジョブよりご応募後、履歴書に写真貼付・下記必要事項をご記入の上、ご郵送ください。
①資格、卒業養成コース
②担当可能カテゴリー、担当可能な曜日・時間
③オーディション希望カテゴリー、希望日
選考方法　書類選考、実技選考
※書類選考の合格者に、オーディションの詳細につきましてご連絡いたします。
※履歴書等の返却はいたしませんので、予めご了承ください。

naniAloha 養成コース開催！
開催日:10/5・12・13・19・26・11/2・3・9・16・30(日・月祝)
9/21(日)無料体験会開催
詳細はお問い合わせください。

パーソナルトレーナー・店舗スタッフも同時募集！ 詳細につきましては、お問い合わせください。

Tokyu Sports System
東急スポーツシステム株式会社　TEL:03-3477-6262 (平日 10:00 ～ 17:00)　mail:tss_partners@tokyu-sports.co.jp
担当　中村・村上〔履歴書送付先〕〒150-0044 東京都渋谷区円山町 5-5　2F　東急スポーツシステム㈱　営業企画部　村上宛

求人 全国

フィットネスジョブアクセスNo. N9014A www.fitnessjob.jp

世界30ヵ国・国内48ヵ所・300万人を超える世界最大級フィットネスネットワーク

GOLD'S GYM®

世界最大級ネットワークのゴールドジムのスタッフとして活躍しませんか?
明るく、スポーツ・接客が好きな方からのご応募お待ちしています!!

応募資格／高卒以上 20～40歳位まで ※トレーナーはトレーニングに対する知識・経験がある方
給　　与／当社規定による　　詳しくは下記までお気軽にお問い合わせ下さい

詳しくは本社
人事採用担当迄

0120-933-150

www.goldsgym.jp
saiyou@thinkgroup.co.jp

求人 東京・神奈川・埼玉・千葉

フィットネスジョブアクセスNo. N9016A www.fitnessjob.jp

女性歓迎! 未経験者大募集!! 加圧トレーナー募集

業務拡張に伴い、社員を大募集!

18年目を迎える加圧トレーニング専門店のスポーツジムコスモス。正しい食事と運動を通じてより多くの方に真の健康を提供し続けるのが私達の使命です。

仕事内容	加圧トレーニング・グループレッスン指導、コンディショニング指導、フロント業務、その他
募集人員	若干名
勤務地	溝の口店(神奈川県)・自由が丘店(東京都)・横浜店(神奈川県)・町田店(東京都)・中目黒店(東京都)・四谷店(東京都)・新規出店地(関東)・業務委託店舗(東京・埼玉・千葉・神奈川)
休日	祝祭日を含む月7日
勤務時間	シフト勤務(2交代制)
給与など	当社規定による(200,000円)
待遇	社会保険有、年次有給休暇有、加圧トレーニング資格取得可(費用は当社負担)、食事の勉強(食アドバイザー取得可能)
研修制度	あり
応募方法	電話連絡後、履歴書(写真貼付)を郵送して下さい。書類選考後に面接日をご連絡致します ※喫煙者不可

【加圧業務委託店募集!!】
弊社では加圧トレーニング業務委託店舗を募集しており、コストをかけずに新しいサービスを導入し新規のお客様を集客できます。弊社の過去の実績などから最善の導入方法をご提案いたします。お気軽に問い合わせをお待ちしております。
[連絡先　営業部　篠原良治　044-811-3132]

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

求人 東京・千葉・埼玉

フィットネスジョブアクセスNo. N9015A www.fitnessjob.jp

セントラルスポーツ インストラクターオーディション開催!!

エアロビクス・ステップ・ヨガ・ベリーダンス・フラダンス・フラエクササイズ・ZUMBA・アクアビクス・太極拳・気功・オリエンタル系・その他

オーディション日程・会場	【A】8/30（土）19:00 ～ 22:00 南千住店 【B】8/31（日）19:00 ～ 22:00 川口店 【C】9/7（日）19:00 ～ 22:00 用賀店

定員	各40名定員 ※キャンセル待ちになった方のみ、クラブよりご連絡させていただきます。ご参加いただける方はクラブより連絡いたしませんのでご注意ください。
内容	書類審査・実技 ※各自CD音源をご持参下さい
参加費	無料
資格	指導歴1年以上の方
勤務地	南千住・柏・川口・用賀・新浦安・おおたかの森・葛西・天王洲・新三郷・京成小岩(9月オープン予定)・飯田橋(11月オープン予定)
給与など	最低3ヶ月間は3,000円～のトライアルフィーとなります。
応募方法	履歴書に下記事項を記入のうえ、希望オーディション会場クラブまでご郵送下さい。①経験ならびに現在の指導施設(現在当社で担当している方はメインクラブをご記入下さい)②自己PR③オーディション希望種目(複数可)④希望日程 ※Webでお申し込みの方は、キャンセル待ちとなった方のみご連絡させて頂きます。それ以外の方は受講頂けます。ご不明な点は南千住店 宮部、柏店 古川までお願い致します。

※本採用フィーは当社採用規定に準ずる※交通費全額支給

【お問い合わせ兼会場クラブ】
セントラルウェルネスクラブ南千住 担当:宮部
〒116-0003　東京都荒川区南千住4-7-1　BiVi4F TEL:03-3807-4545
セントラルウェルネスクラブ柏 担当:古川
〒277-0842　千葉県柏市末広町6-1

【会場クラブ】
ウェルブリッジ・セントラルジム&スパ 担当:池川
埼玉県川口市前川1-1-11 イオンモール川口キャラ内
セントラルフィットネスクラブ用賀 担当:飯野
東京都世田谷区用賀2-41-11 平成ビル用賀3F

求人 東京・大阪・横浜 フィットネスジョブアクセスNo. N9018A www.fitnessjob.jp

パーソナルトレーナー大募集!!

お陰様で、新規会員を募集しても
1週間で締め切ってしまうほどの人気です!

雇用形態　業務委託
勤務地　24/7ワークアウト（東京都内、横浜、大阪）
給与　■研修期間中(各時間は1セッションの時間)
75分1,500円/100分1,950円/120分2,400円
■研修終了後(各時間は1セッションの時間)
75分2,000円～/100分3,500円～/120分4,000円～
※研修終了後の平均給与例:約60万円/月(約180セッション)
※経験・能力・担当コマ数にて決定※試用期間終了後、歩合給・インセンティブあり
応募資格　学歴不問・パーソナルトレーニング経験者優遇
選考　書類審査⇒面接
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@247workout.net

求人 埼玉 フィットネスジョブアクセスNo. N9017A www.fitnessjob.jp

インストラクター大募集!

「会員様の健康づくりのお手伝い!」、それが私たちの使命です。
私たちと一緒に、地域の方々に笑顔と元気を提供していきましょう。

勤務地　①スポーツクラブ オーククラブ
②オークスポーツクラブ鶴ヶ島
応募種目・条件　①ヨガ・エアロビクス全般
※土日もしくは平日夜勤務
②ホットスタジオでのレッスン全般・オールジャンル
※勤務時間限定なし
仕事内容　スタジオおよびホットスタジオでのレッスンをしていただきます
募集人員　若干名
勤務時間　ご相談ください。
休日・休暇　ご相談ください。
給与　能力・経験によって決定。
待遇　交通費支給(上限あり)、施設無料利用可能
応募方法　希望勤務地へ履歴書をご送付ください。履歴書郵送⇒面接・オーディション⇒合格発表
フィットネスジョブからのご応募の場合は、備考欄に希望勤務地をご明記ください。

OAK SPORTS CLUB
スポーツクラブ　オーククラブ
〒350-1126埼玉県川越市旭町2-14-1 TEL:049-241-0909　担当:小鯛
オークスポーツクラブ鶴ヶ島
〒350-0806 埼玉県川越市天沼新田118-4　TEL:049-233-0909 担当:鳥海

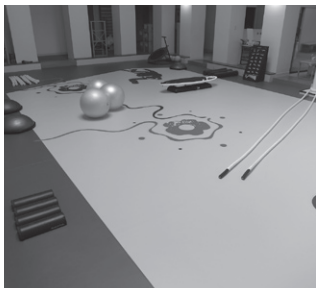
求人 大阪・兵庫・京都・滋賀 フィットネスジョブアクセスNo. N9020A www.fitnessjob.jp

業務拡大につきスタッフ大募集

勇気を無くさず、信念を持って、情熱を注ぐスタッフをお待ちしております。
・未経験の方大歓迎
・個別での会社説明、雇用条件など対応させていただきます

SAPSは、スポーツを通じて思い(目的)を成し遂げようとする人々(企業・仕事・共に働く仲間)を誠心誠意アシストし、その人々(企業・仕事・共に働く仲間)の可能性を信じ、真心を込めてサポートします。私たちは、日本の心(文化・家族)を継承し且つ、日々新しい企業に生まれ変わります。

職種名　フィットネスインストラクター・スイミングインストラクター(正社員・契約社員)
仕事内容　直営およびホテルフィットネスでのインストラクター業務
募集人員　5名
勤務地　大阪府・兵庫県・京都府・滋賀県
勤務時間　7:00～23:00　シフト制　(実働労働時間8時間)
休日　年間105日
給与など　当社規定に準じ経験・能力考慮し優遇いたします。
待遇　社会保険完備・交通費全額支給・資格手当有・扶養手当有
研修制度　あり
応募方法　電話連絡の上、写真付履歴書を担当者宛にご郵送ください。
ご不明な点・ご質問があれば電話・メールでご遠慮なくお問い合わせください。



株式会社サップス（担当 藤田）
兵庫県芦屋市茶屋之町2-22　HP: http://www.sa-ps.jp
TEL:0797-35-6350　mail: fujita@sa-ps.jp

求人 神奈川・千葉・東京 フィットネスジョブアクセスNo. N9019A www.fitnessjob.jp

スタジオインストラクター急募!!

■□高級ホテルでのお仕事です□■
高級ホテル内会員制フィットネスクラブにて貴方の経験・スキルを活かしませんか?
長期でできる方、大歓迎です!

募集種目　エアロビクス・ステップ・ダンス系・ヨガ・ピラティス・カルチャー系・骨盤、調整系・プレコリオetc オールジャンル(但し、ジャズ、ヒップホップ、バレエ、ラテンダンス、アクア以外)
仕事内容　都内高級ホテルにおいて会員様のグループレッスン指導
面接場所　渋谷もしくは横浜にて。
日時はご相談ください。
募集人員　定員8名※お早めにお問い合わせ下さい。
勤務地　①神奈川県小田原市②千葉県舞浜もしくは神奈川県横浜
勤務時間　※応相談
休日・休暇　シフトに準ずる。
給与　①2本9,600円～11,000円(交通費含)※1日に2本ご担当頂く予定です
②4,500円～5,500円(交通費含)
待遇　シャワールーム完備
応募資格　接客が好きな歓迎!!経験者優遇!!英会話が可能な方優遇!!
①【募集レッスン時間】(火)12時以降～(木・金)19時以降～(土)午前中または午後15時以降(日)終日
②応相談
応募方法　フィットネスジョブよりご応募下さい。お電話によるご応募も随時お待ちしております。

Good Sports Management Office 担当:矢野
【株式会社ワークリバティ】TEL:03-6410-7560
〒150-0025東京都渋谷区道玄坂1-22-8　朝日屋ビル10F
mobile:070-6966-5673　mail:yano@tokyo-fa.jp　http://www.workliberty.jp/

フィットネスジョブアクセスNo.およびキーワード検索はNEXTモバイルでもご利用いただけます。
NEXTモバイルはP.47のQRコードから、または空メールを m@fitnessclub.jp までお送りください。

求人 大阪

フィットネスジョブアクセスNo. N9022A www.fitnessjob.jp

スポーツクラブNAS新規店舗オープンにつき
インストラクター大々募集!
エアロビクス・アクアビクス・ヨガ・ピラティス・
パーソナルトレーナー・スイムスクールコーチ他

2014年冬、阿倍野(大阪府)に新店OPEN予定!

勤務地　NASあべの
日程・会場　①2014年9月20日(土)
会場:NASなんばパークス
②2014年9月22日(月)
会場:NAS大阪ドームシティ
時間　10:00〜20:00(予定)
選考方法　1次審査/書類選考
2次審査/実技・面接選考
1次審査の結果および2次審査の案内は9月中旬までにご連絡いたします。

応募方法　①下記URLよりエントリー
②専用履歴書をダウンロード
③全身写真添付の上下記住所へ郵送
※お送りいただいた履歴書・写真は返送いたしかねます。
応募締切　2014年9月15日(月)
履歴書必着

スポーツクラブNAS(株) SPORTS CLUB NAS
オーディション受付係(担当:樋口)　http://www.nas-club.co.jp/
〒135-0063　東京都江東区有明3-7-18　有明セントラルタワー8F
【エントリーはこちらから】http://www.nas-club.co.jp/recruit/info/instructor/

求人 大阪・神奈川・岐阜

フィットネスジョブアクセスNo. N9021A www.fitnessjob.jp

ホリデイスポーツクラブ
新店インストラクター大募集

【募集店舗】●大阪平野店(平野区喜連東)……1月開業予定
●相模原店(南区古淵)……3月開業予定
●大垣店(大垣市林町)……3月開業予定

募集項目　エアロビクス、ZUMBA、ヨガ、ステップ、ボクシング、アクアビクスなど
採用の流れ　履歴書郵送→オーディション参加→合格発表→ガイドライン研修→デビュー
募集方法　履歴書(写真貼付)に下記項目を明記の上、ご郵送ください。
折り返しオーディション1ヶ月前までにオーディション要項をお送りいたします。
①オーディション応募項目　②勤務希望店舗　③出身養成コース
④指導歴と指導施設　⑤指導できるプログラム
⑥指導に関する考え方などアピールできることを簡単にまとめる
⑦担当可能スケジュール(曜日、時間)
報酬　3,000円〜6,000円/レッスン1本あたり
昇給制度あり。能力、結果に応じ決定。
待遇　交通費支給、施設無料利用可能。各種研修手当あり
各種スキルアップセミナー開催

今後の募集:豊川店(愛知)来春OPEN

HOLIDAY SPORTS CLUB ホリデイスポーツクラブ
株式会社 東祥 スポーツクラブ事業部
〒446-0056 愛知県安城市三河安城町1-16-5 東祥ビル5F
TEL:0566-79-3500　受付時間平日9:00〜18:00
担当:山村(ヤマムラ)

求人 福岡

フィットネスジョブアクセスNo. N9024A www.fitnessjob.jp

パーソナルトレーナー大募集!
未経験でも資格が無くても社内制度にてサポートします!
福岡市東区にある女性専用のホットヨガ、加圧トレーニング、ヒーリングサロンの施設です。明るく元気なスタッフを大募集いたします!
★フィットネス経験者はもちろん、未経験者も大歓迎です。

仕事内容　加圧トレーニングをメインにホットヨガ、受付他、店舗運営業務全般
募集人員　2名
勤務時間　9:30〜23:00(シフト制)
休日・休暇　月間8〜9日(年間105日)
給与　≪H26年度新規採用者実績≫
大卒　170,000円
短・専卒　165,000円
※年齢、経験、能力によって考慮し決定
待遇　社会保険、雇用保険完備、交通費(社内規定)、ユニフォーム貸与、資格取得、社内養成制度有り、賞与有り(社員登用後)
応募資格　パーソナルトレーニング、ホットヨガの仕事に興味がある方(経験者優遇、未経験者も【やる気】のある方大歓迎)
研修制度　加圧:資格取得費用を会社が負担、ホットヨガ:社内養成制度有り
応募方法　Fitnessjobまたは、お電話にてご連絡ください。

リムリムIBS香椎店
福岡市東区千早3-6-37(エスタ香椎内)　TEL:092-673-6880　担当:末永

求人 関東・関西

フィットネスジョブアクセスNo. N9023A www.fitnessjob.jp

新店OPEN!正社員大募集!!
★入社時期選べます!★

【未経験可!】急成長マイクロジム、新規出店予定に伴う事業拡大につき現場スタッフとしてご活躍いただける人材を大募集します!正社員・幹部候補・業務委託(栄養士・エステティシャン)同時募集開始!
トレーナーとして成長できる研修制度の充実など学べる環境も整えられており同時に新規出店、新規事業等の立ち上げも経験できる貴重な環境です。正社員は未経験者も可!業務委託は経験者に限ります。

仕事内容　トレーナー、インストラクター業務・店舗運営業務等
※マンツーマンを中心とした運動指導業務や店舗管理業務等が中心となります。また新規出店や新事業の立ち上げ等にも携わって頂きます。
募集人員　正社員5名・栄養士(業務委託)1名・エステスタッフ(業務委託)2名
勤務地　東京(青砥店)・千葉(千葉駅前店・おおたかの森店・南流山店・幕張店)・埼玉(八潮店)　他新規出店店舗
勤務時間　社員週40時間※シフト制
休日・休暇　社員:月7〜8日程度※月末連休・お盆休み、年末年始休暇等有
給与　社員18万〜50万/月・昇給、決算賞与等有り
待遇　各種保険完備、交通費支給、ユニフォーム貸与、資格取得費用全額会社負担、内部・外部研修充実、優秀スタッフ報奨金・社内表彰有等
応募資格　経験不問、年齢(20歳〜30歳まで)
研修制度　社内専門研修(弊社ディレクターによる年24回のトレーナー研修等)・社外専門研修(各種学会等参加)有
応募方法　フィットネスジョブから、もしくはメール・お電話にてお問い合わせください。※ご応募の際は正社員・業務委託また、希望職種を必ず明記上、ご応募ください。

KAATSU fan's PRIVATE TRAINING STUDIO
株式会社fan's 担当:古谷
TEL:04-7197-3601(おおたかの森店に繋がります)
Mail:fans.kaatsu@gmail.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. N9026A 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 ※両者共、タバコを吸わない方
勤務地	東京、埼玉、神奈川、千葉
給与など	能力により決定
応募方法	メールまたは郵送にて履歴書(写真付)と職務経歴書をお送りください。(メールアドレスを必ず記載してください)追ってご連絡致します。

泳法指導、フロント・ジムスタッフ同時募集!

【報酬】時給+交通費支給【場所】東京・埼玉・神奈川・千葉
【内容】泳法指導:経験者優遇。キッズや成人の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います。フロント・ジム:スポーツクラブ内でジムエリアでの案内やフロント業務を行います。資格未取得の方も活動できます。※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。サービスマインドが高い方歓迎!(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 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N9025A www.fitnessjob.jp

港区スポーツセンター インストラクター大募集!

スタジオ、カルチャーなどのレッスン指導を担当して頂けるフリーインストラクターを募集しております。地域の皆様に喜んで頂けるような施設づくりをめざしています。親切で丁寧なレッスン指導を提供して頂ける方ご応募お待ちしております。
※夜土日勤務可能な方大歓迎

募集種目	エアロビクス、ステップ、マーシャル系、各種ヨガ、ピラティス、各種ダンス系、ズンバ、リトモス、ジャイロキネシス、その他種目 ※記載以外のプレコリオ系のレッスンはご相談ください
日時	①9月27日(土)・10:00〜・13:00〜・18:00〜 ②9月29日(月)・10:00〜・13:00〜・16:00〜 ③10月6日(月)・10:00〜・13:00〜・16:00〜 ※全日程港区スポーツセンターで実施。ご希望の日時にエントリーが多い場合は変更して頂くことがございます。各日程1週間前までにお申し込みください。
持ち物	音源、ウェア、シューズ、筆記用具等 ※CD以外の音源は不可
審査内容	実技※撮影有、筆記、面接
仕事内容	スタジオ、カルチャー教室等のグループ指導
定員	20名前後
勤務地	港区スポーツセンター
給与	能力、経験に応じて社内規定に準じ決定
待遇	交通費1日上限1,500円迄
応募資格	グループレッスン指導歴1年以上 ※参加費無料
応募方法	①HPよりエントリーシートに記入②エントリー用アドレスでシートを添付しメールまたは下記の住所へ郵送③エントリーシートには顔写真を必ず添付ください。

港区スポーツセンター
〒108-0023 東京都港区芝浦3-1-19
mail:minato-sp-audition@minatoku-sports.com
HP:http://minatoku-sports.com/ 担当:合津、川田

求人 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N9028A www.fitnessjob.jp

クラブマネージャー、スタッフ緊急募集

運動の好きな方、チャレンジ精神旺盛な方なら応募資格あり!!

お客様に喜んでいただけることを自分の喜びと感じられる方、ご応募お待ちしております。

募集職種	①正社員:クラブマネージャー(トレーナー兼務) ②パート:フロント、ジムエリアスタッフ、エステティシャン
応募資格	①スポーツクラブ勤務経験者 ②土、日、祝日、平日ラストまでシフトに入れる方歓迎 クラブ内エステに興味のある方、経験者の方優遇!
勤務地	千葉県木更津市富士見1-2-1 AQUA木更津5F
勤務時間	10:00〜23:00/実働8時間/シフト制
休日・休暇	週休2日制(シフト制) 年末年始、有給、年間休日105日以上
給与	マネージャー:30万円以上(試用期間あり) 正社員:16万5千円以上 パート:時給900円以上(試用期間3ヶ月)
待遇	各種社会保険完備、交通費全額支給、業績賞与あり、社宅完備(条件あり)
応募方法	電話連絡のうえ履歴書送付

フィットネス&スパ ライラ木更津
〒292-0831 千葉県木更津市富士見1-2-1 アクア木更津5F
埼玉事務所 TEL:048-595-0055(平日10:00〜18:00)
http://lyra-kisarazu.jp/

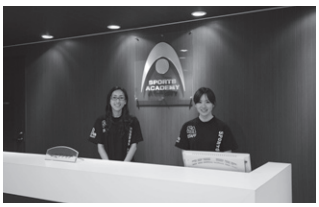
求人 全国

フィットネスジョブアクセスNo. N9027A www.fitnessjob.jp

スイミングインストラクター [正社員・アルバイトスタッフ]募集!

創立37年目を迎える老舗(株)スポーツアカデミーのスタッフ募集です!
スイミングを通じ会員様の健康維持・促進をサポートする仕事。
人と接したり教えたりすることが好きな方、明るく元気な方大歓迎です。

仕事内容	大人・子供スイミング指導等、フロント・事務(パート・アルバイトのみ)入退会手続き、来館時対応、電話応対、簡単なPC作業等
募集人員	正社員 5 名程度、パート・アルバイトは各店舗による
勤務地	正社員は全国転勤可能な方優遇 契約社員・パート・アルバイトは希望勤務地にて採用 勤務地については当社 HP にてご確認ください。
勤務時間	9:00〜22:30 シフト制(勤務地により若干異なる)
休日・休暇	正社員、契約社員は 4 週 6 休(勤務地のシフトによる) 年間休日 94 日の他に年次有給休暇、慶弔特別休暇あり
給与	正社員 190,000 円〜+各種手当(経験・能力等を考慮の上決定) 契約社員・パート・アルバイトは各店舗にて決定
待遇	交通費支給、社会保険制度加入、ユニフォーム貸与、資格取得制度有、正社員登用制度有
応募資格	年齢学歴不問、スイミング指導経験者優遇、全国勤務可能な方優遇
研修制度	入社時研修、スイミング指導研修、その他 OJT/OFF-JT 研修
応募方法	フィットネスジョブよりエントリーの上、履歴書(写真貼付)をご送付下さい。書類選考後ご連絡致します。



株式会社スポーツアカデミー本社人事部
〒102-0074 東京都千代田区九段南2-1-36 担当:近藤
http://www.spo-aca.co.jp

求人 全国

フィットネスジョブアクセスNo. N9030A www.fitnessjob.jp

ティップネスは、パーソナルトレーナーを募集しています。

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

雇用形態 業務委託契約
職種名 パーソナルトレーナー
仕事内容 パーソナルトレーニング指導・加圧トレーニング指導
募集人員 各店舗ごと数名予定
応募資格 下記パーソナルトレーナー資格のいずれか、および賠償責任保険に加入されている方
勤務地 ティップネス各店舗（東京・神奈川・埼玉・千葉・群馬・静岡・愛知・大阪・兵庫）
勤務時間 応相談
給与など 売上歩合制（半年毎に見直しを行います）
※料金設定は店舗とご相談の上、決定となります。
応募方法 ①履歴書（写真添付、活動希望店　上位3店舗、希望曜日、時間明記）②当社ジム認定資格写し ③賠償責任保険証明書写し（加圧は除く）をご郵送ください。
〒108-0073
東京都港区三田3-4-10
リーラヒジリザカ
株式会社ティップネス　商品部
結城宛
※ティップ.クロスTOKYO 渋谷、新宿、池袋およびティップネス丸の内スタイルは募集しておりません。

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

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

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

求人 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N9029A 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
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）
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。

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

求人 東京・神奈川

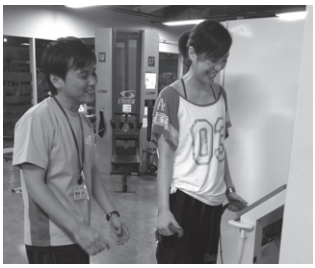
フィットネスジョブアクセスNo. N9032A www.fitnessjob.jp

【正社員】スイミングインストラクター大募集!

地域に密着したアットホームなフィットネスクラブ「レアレア」。
※未経験でも研修制度がありますので安心してください。

運動が苦手な方にこそ、体を動かす楽しみを知っていただき、継続してもらうことが私たちの使命です。

職種名 スイミングスタッフ、フロント・事務
雇用形態 スイミング指導、水泳指導アシスタント
※キッズスイミングを中心に成人スイミング、ベビースイミングを行っています。
募集人員 5名程度
勤務地 レアレア三鷹店:JR中央線武蔵境駅徒歩13分
勤務時間 8:00～24:00の間でシフト制
休日・休暇 週休2日（繁忙期は休日出勤有）、季節休暇（年8日）
給与など 社員:17.5万円～（社内規定による）
アルバイト:870円～（ステップアップあり）
※指導経験者に関してはスタート時給応相談
待遇 2ヶ月の試用期間可能性有（正社員）。経験者優遇
研修制度 入社時に15時間の導入研修、その後OJT
応募方法 FitnessJob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。



株式会社ラストウェルネス
〒181-0011 東京都三鷹市井口3-6-4　レアレア三鷹店
TEL:0422-30-0808　recruit@lealea.jp　担当:福島聡

求人 千葉

フィットネスジョブアクセスNo. N9031A www.fitnessjob.jp

ワールドウィング市川は小山裕史先生の初動負荷理論に基づく、トレーニング施設です 初動負荷理論を真剣に取り組みたいと思っているトレーナーを募集しています

職種名 初動負荷トレーナー
雇用形態 正社員・契約社員
募集人員 2名
勤務時間 平日10:00～23:00、祝日10:00～20:00（実働8.0時間のシフト制による交替勤務）
休日 週2日（有給休暇制度有り）、夏季、年末年始等
給与など 月20万円～
※資格・経験を考慮し決定します
待遇 交通費支給、社会保険、雇用保険完備
研修制度 最低3ヶ月間の研修あり
勤務地 ワールドウィング市川:JR市川駅徒歩8分
ワールドウィング千葉:千葉モノレール　市役所前駅徒歩5分
資格など 以下の(1)～(3)のうちいずれかの条件を満たす方で、ワールドウィングエンタープライズ（本部）で3ヵ月間の研修を受け終了することが出来る方。
(1)解剖学、生理学など医学またはトレーニング分野の専修にかかる大学・短大または専門学校の課程を修了された方
(2)スポーツで顕著な実績を残した方
(3)初動負荷トレーニングに熱意と理解のある方
仕事内容 初動負荷トレーニング指導
応募方法 電話又は、メールで連絡後、履歴書（写真貼付）をご郵送下さい

株式会社トータルライフスポーツ
〒272-0034　千葉県市川市市川2-16-1
TEL047-329-3361　担当:佐藤
HP:http://www.tlsbmlt.com　mail:info@tlsbmlt.com

求人 東京・神奈川 フィットネスジョブアクセスNo. N9034A www.fitnessjob.jp

【土日休み・資格不要・夜勤なし】施設長とインストラクターのお仕事です。

「ゆずりは」は介護予防を目的とした、リハビリフィットネス専門のデイサービス施設。
未経験でも「人を元気にしたい!」「人の役に立ちたい!」「キャリアアップしたい!」という気持ちをお持ちの方には、やりがいのあるお仕事です。

募集職種 ①リハビリフィットネスの施設長【正社員】②シニアヨガインストラクター【正社員】
仕事内容 ①施設の運営やマネジメント(広報・営業活動、見学会開催・契約対応、窓口業務、管理業務)②有資格者や専門知識のある現場スタッフが開発したプログラムに沿って、ご利用者様に運動指導を行いながら一緒に体を動かしていただきます。※入社後は本社で座学を行い、配属された後レッスン及び運営をしていただきます。
募集人員 ①施設長5名※リーダーやマネジメント経験が無い方はスタッフから始めることができます。②シニアヨガインストラクター3名
勤務地 品川区、世田谷区、杉並区、川崎市他
勤務時間 8:30～17:30又は9:00～18:00(勤務地による)
休日・休暇 完全週休2日制(土日)、夏季、年末年始、GW、有給、慶忌休暇
給与 ①月給26万円～35万円(各種手当含む)②月給20万5千円～27万円(各種手当含む)※①②とも経験・能力等を考慮した上で加給優遇いたします
待遇 昇給(年2回・半年に1度の昇給査定)、業績賞与、処遇改善手当、社会保険完備、通勤、住宅、役職、時間外手当、全国契約保養施設利用可など
応募資格 ①要普免(AT限定可)、介護予防・介護ビジネスへの関心が高い方 ②何らかの運動経験のある方(経験年数・運動種類は問いません)
応募方法 FitnessJobまたは下記電話番号までお問合せください。※応募時にご希望の職種をお伝えください。

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

求人 東京・神奈川・埼玉 フィットネスジョブアクセスNo. N9033A www.fitnessjob.jp

ファンクショナルトレーニングジム ジムマネージャー(店長)募集

☆店長等マネジメント経験がある方(業界不問)
☆トレーニングだけではなく、マネジメントも学びたい方
☆今後店長から先の責任あるポジションもおまかせします!

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

職種名 ファンクショナルトレーニング専門ジムのジムマネージャー(店長)【正社員】
仕事内容 弊社が新設するファンクショナルトレーニング専門ジムの責任者(トレーナー兼務)
勤務地 横浜・東京・大宮
勤務時間 6:30～23:00／実働8時間／シフト制
休日 週休2日制／8～10日／シフト制 リフレッシュ休暇年5日、慶弔、有給、産休育休、年間休日105日以上
給与など 20万円～30万円(試用期間3ヶ月間あり 給与17万円)
待遇 業績賞与あり、各種社会保険完備、交通費全額支給、住宅手当／月2万円(当社規定による)、時間外手当・役職手当あり、契約保養施設利用可など
研修制度 入社後、研修あり
応募方法 Fitness Jobよりご応募ください。

REAL FIT FUNCTIONAL TRAINING GYM **株式会社ベンチャーバンク**
〒150-0011 東京都渋谷区東1-32-12
渋谷プロパティータワー4F TEL:03-5469-1186 担当:高橋

求人 東京 フィットネスジョブアクセスNo. N9036A www.fitnessjob.jp

ヨガ、ピラティス フリーインストラクター募集

9月より女性専用ホットヨガスタジオオープンにつき、フリーインストラクターを募集します。ヨガ、ピラティス以外にも、経験のあるプログラムレッスンを開講していただくことも可能です!

募集職種 インストラクター
勤務地 レアレア三鷹店
給与 60分 4800円(内容:レッスン45分、会員管理15分)
待遇 交通費支給(上限930円)
応募資格 コミュニケーションに自信のある方、多くの方へ運動の継続の大切さを伝えられる方
応募方法 FitnessJobよりエントリー後、履歴書(写真添付)をお送りください。

株式会社ラストウェルネス
〒181-0011東京都三鷹市井口3-6-4 レアレア三鷹店
担当:福島 聡 TEL:0422-30-0808 E-mail:recruit@lealea.jp

求人 東京 フィットネスジョブアクセスNo. N9035A 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

フィットネスジョブアクセスNo.およびキーワード検索はNEXTモバイルでもご利用いただけます。
NEXTモバイルはP.47のQRコードから、または空メールを m@fitnessclub.jp までお送りください。

求人 大阪

フィットネスジョブアクセス No. N9038A www.fitnessjob.jp

業務拡張のため、正社員・アルバイトスタッフ大募集!

乳幼児、児童会員中心のソフトな職場で、明るく元気に働いてみませんか?
スイミングスクール業界経験者はもちろん、未経験者も大歓迎です。

募集職種	施設スタッフ、スイミングスタッフ
募集人員	3名
勤務地	大阪府阪南市、大阪府泉佐野市
勤務時間	8:30〜21:00(シフト制)
休日・休暇	年間105日以上(会社カレンダー及びシフトによる)
給与	正社員:158,000円〜250,000円 アルバイト:時給819円〜1,200円(年齢、経験により優遇、入水スタッフは900円〜)
待遇	正社員:各種保険完備、交通費支給(上限25,000円)、昇給年1回、賞与年2回 アルバイト:交通費支給(上限25,000円)
応募資格	スイミングスクールの仕事に興味のある方、水泳をこよなく愛する方(未経験者歓迎)
応募方法	FitnessJobもしくは、お電話にてご応募ください。

尾崎スイミングスクール
〒599-0201 大阪府阪南市尾崎町5-31-18 TEL:072-471-1188 担当:政田

求人 東京・兵庫・神奈川・香川

フィットネスジョブアクセス No. N9037A 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〉 武蔵浦和校(複数名急募)、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

フィットネスジョブアクセス No. N9040A www.fitnessjob.jp

働きながらキレイになりたい正社員募集!

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21万円以上(年齢による)・賞与年2回(業績による)。研修期間3ヶ月 【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

求人 東京

フィットネスジョブアクセス No. N9039A 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

好評発売中

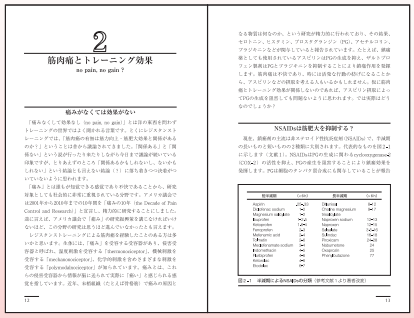
TJ Special File 9

スポーツ医科学トピックス 1

川田茂雄 著 帝京大学医療技術学部講師、早稲田大学スポーツ科学未来研究所客員研究員

定価:**1,600**円(+税)

スポーツ医科学に関する最新のトピックスから、さまざまな分野にわたって解説いただいている人気の連載が単行本化。スポーツの現場で当たり前のように捉えられていることが、よくよく考えてみると違っていたり、結果として正しいだけかもしれない。運動やスポーツのことをより科学的に理解することができるようになります。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。



ページ見本 (第2章P12、13)

目次

1 抗酸化サプリメント再考——more is better?
2 筋肉痛とトレーニング効果——no pain, no gain?
3 吸血鬼ドラキュラに見るトレーニング科学(1)
4 吸血鬼ドラキュラに見るトレーニング科学(2)
5 スポーツ選手と節制——アルコール編
6 運動と風邪
7 競技力と遺伝子
——カエルの子はカエル? トンビがタカを生む?
8 生命科学から考える肉体改造
9 スポーツと遺伝学的検査(1)
10 スポーツと遺伝学的検査(2)
11 刻み込まれる夏の思い出——紫外線対策は確実に
12 組織酸素分圧の生理学(1)
——高気圧酸素治療の原理と歴史
13 組織酸素分圧の生理学(2)
14 組織酸素分圧の生理学(3)
15 プロテインーいつ飲む、今飲む、後で飲む?
16 ちょっとオトナの栄養学
17 体重計とメジャーから見た健康科学
18 ドーピング—出るならヤルな、ヤルなら出るな(1)
19 ドーピング—出るならヤルな、ヤルなら出るな(2)
20 ドーピング—出るならヤルな、ヤルなら出るな(3)
21 ドーピング—出るならヤルな、ヤルなら出るな(4)
22 アイシング

▼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. N9041A www.fitnessjob.jp

事業拡大のためジムトレーナー、介護予防教室の運動指導員大募集!!

職種名	Aトレーニングルームトレーナー B介護予防教室の運動指導員 【①正社員②パート】
応募資格	Aグループレッスン指導経験者 B健康運動指導士、健康運動実践指導者、介護予防指導員等の資格保持者、もしくは取得見込みの方、または運動指導系関連資格をお持ちの方 ※A・B共に対応できる方優遇
勤務時間	①シフト制②1日4H以上、週3〜5日
休日	①週休二日制、年間休日数:110日、夏季冬季休暇有
給与など	①18万円〜25万円/月②900円〜1,400円/時間※経験者優遇
待遇	①②交通費支給(上限5万円)、各種保険、確定拠出年金
応募方法	フィットネスジョブもしくは電話にてご連絡の上、履歴書・職務経歴書をご送付ください

医療法人社団湖聖会 担当:原田
〒104-0061 東京都中央区銀座4-12-15歌舞伎座タワー16階銀座医院内
TEL:03-3542-2660 http://koseikai-tokyo.com/(法人HP)
http://www.toratopia.com/(芝地区港区立いきいきプラザHP)
東京・湖聖会 Koseikai Tokyo

NEXTの求人情報は
モバイルも充実!

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

養成 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N9042Y 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）

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！！

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！？

開催日　11月6日（木）、13日（木）、14日（金）、20日（木）、25日（火）
時　　間　10:00～17:30（13日のみ13：00～20：00）
※日程により時間に変動があります
会　　場　株式会社ティップネス本部、都内ティップネス店舗、川崎市民プラザ
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）

養成 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N9043Y www.fitnessjob.jp

「子どもの発育発達に効果的な運動能力分析とトレーニング指導法」

講習会のご案内

JATIとNPO法人日本健康運動指導士会は共同で、子どもの運動能力分析と指導のスキルアップを目的とする講習会を開催いたします。子どもの指導にあたられている運動指導者や、子どもの指導に興味のある方は、指導力向上のためにも受講をお勧めします。

主　催　NPO法人日本トレーニング指導者協会(JATI)
NPO法人日本健康運動指導士会

後　援　公益財団法人健康・体力づくり事業財団
健康日本21推進全国連絡協議会

開催日　平成26年10月4日（土）・5日（日）（2日間）

会　場　キャンパスプラザ京都（第2講義室およびホール）

募集人数　20名～80名（最少施行人数20名）

取得単位数　JATI：15単位
健康運動指導士・健康運動実践指導者:15単位

受講料　一般　64,800円（税込）
健康運動指導士会・JATI会員 32,400円（税込）

お申込み　ホームページにて

主任講師
長谷川 裕
（龍谷大学　教授）

スケジュール

1日目　＜講義1＞ 子供を運動好きにさせる指導法：ジュニアに対する運動能力測定の理論
＜実習1＞ 測定と評価法の実際（1）
＜実習2＞ 測定と評価法の実際（2）

2日目　＜講義2＞ 測定データに基づいたジュニアへのトレーニング指導の理論
＜実習3＞ こどもへの効果的な運動指導に必要なテクニック：スプリントトレーニングの指導実習
＜実習4＞ 上肢や体幹の回旋パワートレーニングの指導実習

※詳細および参加申込みは、JATIホームページをご確認ください。

「学生トレーニング指導者研修交流会」開催のご案内

開催日：12月7日（日）
会　場：帝京平成大学　中野キャンパス

北海道地区・九州地区においても学生トレーニング指導者研修交流会を計画中です。
詳細決定次第JATIホームページにて発表します。

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

養成 神奈川

フィットネスジョブアクセスNo. N9044Y 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

連続受講コース（5日間連続の短期集中コース）
につきましては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
※コース登録後、有効期間（4年）内に規定講座を選択受講可能

日程　2014年 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）
※上記日程から規定10講座を選択（別途、資格検定試験日を選択）

申込　随時受付中

規定講座一覧（10講座）

講義	実技
高齢者の運動生理学 高齢者の運動と栄養 生活習慣病予防のための運動 高齢者の心理と運動	高齢者のアクティビティ支援法 高齢者のウォーキングエクササイズ 高齢者のチェアエクササイズ 高齢者のアクアエクササイズ 高齢者のアクアダンスエクササイズ 高齢者のための体力測定

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

養成 東京

フィットネスジョブアクセスNo. N9046Y www.fitnessjob.jp

ロコモ美立体操
認定インストラクター養成コース開催

渡會公治医師による「ロコモ予防プログラム」メソッドの養成を開始！
60分のスタジオプログラムの指導ができる！今後、さらに多くの施設に導入予定のため、資格取得者にはお仕事の紹介が可能です。

開催日時　【第11回】
1日目:9月22日（月）
2日目:9月29日（月）
【第12回】
1日目:11月10日（月）
2日目:11月17日（月）
時間　10:00～17:00
内容　・ロコモとは?
・介護予防に必要な運動とは?
机上講習:6時間
実技:5時間　試験:1時間
料金　43,200円（税込）
定員　10名（最低催行人数:5名）
会場　クリスタルスポーツクラブ世田谷
講師　大矢満洋、渡會公治
主催団体　一般社団法人美立健康協会

CRYSTAL
株式会社クリスタルスポーツクラブ
お問合せ　〒154-0002 東京都世田谷区下馬1-55-22　担当:大矢
TEL: 03-5481-7123　mail: ooya@crystal-sc.co.jp

養成 東京

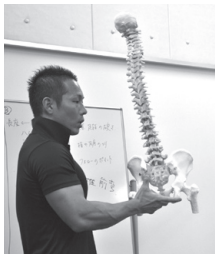
フィットネスジョブアクセスNo. N9045Y www.fitnessjob.jp

第6期バーオソル®インストラクター養成コース

全国のフィットネスクラブやカルチャーセンターに導入されている「バーオソル®」。今後もますます導入施設の増加が期待されています。解剖学とあわせて学ぶことで本物の指導を目指します。子供から大人まであらゆる世代の方に取り入れることができるバーオソル®であなたも活躍の場を広げてみませんか？

バーオソル®はバレエをベースにしたフロアエクササイズです。骨盤周辺など体幹コアエクササイズや股関節エクササイズを集中的に行います。柔軟性向上や筋力アップ、機能改善、身体矯正等の効果が期待できます。

開催日　2014年10月18日(土)～22日(水)5日間
時間　10時～18時(多少変動有)
開催場所　18日 都内近郊
19日～22日　アカデミースタジオ日本橋
東京メトロ「人形町駅」「水天宮前駅」「芽場町駅」「浜松町駅」
いずれも徒歩3～10分
講師　Julie Schepens
解剖学講師　桂良太郎
料金　140,400円（税込）
内容　全5日間のうち、解剖学や、バレエの基礎から応用まで実技を交えた講義を行います。
養成コース最終日に実技審査有。全日程終了後にDVD検定有。認定者にはバーオソル®オフィシャルインストラクターの資格が授与されます。
定員　15名
申込　Fitness Jobまたはメールか電話にてお申し込みください
申込締切　10月15日（水）



Barre au Sol
株式会社HEARTBEATING
TEL&FAX:047-323-6215　メール: info@barreausol.jp
営業時間　平日10:00～17:00　土日祝休み
ホームページリニューアル中　近日公開予定

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

首都圏 OASIS 2DAYS EVENT& SESSION

日程 2014年9月20日(土) 会場 東急スポーツオアシス聖路加店

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

スタジオ2	L-1 レッスン【定員42名】10:30〜11:30 AER☆STER 馬場恵里奈・小東勇太 L-2 レッスン【定員42名】12:00〜13:00 中級エアロビクス 馬場恵里奈・小東勇太 L-3 レッスン【定員42名】13:30〜14:30 Group kick RYU・安江優子・青木拓海 L-4 レッスン【定員30名】15:00〜16:00 Group power RYU・安江優子・山崎信哉 P-1 実技セミナー【定員25名】16:30 〜18:00 指導者向け中級エアロビクス 本間友暁
スタジオ1	P-2 実技セミナー【定員25名】10:00〜11:30 ファンクショナルバランスボール 岩間徹 P-3 実技セミナー【定員20名】12:00〜13:30 ゴルフエクササイズプログラムデザイン 岩間徹 P-4 実技セミナー【定員25名】14:00〜15:30 HIIT理論&体験 遠山健太 P-5 実技セミナー【定員25名】16:00〜17:30 アディダス パフォーマンス トレーニング 澤木一貴
プール	Q-1 レッスン【定員30名】10:30〜11:30 AQ Funレッスン 三浦栄紀 Q-2 レッスン【定員30名】12:00〜13:00 AQ Funレッスン 寺本強・吉田麻友子 Q-3 実技セミナー【定員30名】13:30〜15:00 アクアパーソナルの基本的な考え方 八木香 Q-4 実技セミナー【定員30名】15:30〜16:30 身体の動きに着目したアプローチ法 野口智博

※レッスン講座の詳細はオアシスHPにてご確認下さい。

講師

馬場恵里奈

小東勇太

RYU

安江優子

青木拓海

山崎信哉

本間友暁

遠山健太

岩間徹

澤木一貴

三浦栄紀

寺本強

吉田麻友子

八木香

野口智博

コード	一般価格	オアシス登録 IR・PT価格	オアシス 会員様
L-1・L-2・L-3・L-4	¥2,160	¥1,080	¥1,080
Q-1・Q-2・Q-4	¥3,240	¥2,160	----
P-1・P-4・P-5・Q-3	¥4,320	¥3,240	----
P-2・P-3	¥5,400	¥4,320	----

※全て口座入金です

日程 2014年9月21日(日) 会場 THE☆STAGE港北

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

ステージ	W-2 ダンスワークショップ【定員30名】14:30〜16:00 SAYAfromVIGOROUSLADIES W-3 ダンスワークショップ【定員30名】16:30〜18:00 BOW from東京ゲゲゲイ
スタジオ1	D-1 ダンスイベント【定員50名】DANCE×DANCE×男子♡ 10:30〜13:00 ■小松真太郎&大串達彦 ■ジャン・ホギョ ■藤原将太 W-1 ダンスワークショップ【定員20名】15:00〜16:00 ダンスミックス YASU-CHIN
スタジオ2	

※イベントワークショップの詳細はオアシスHPにてご確認下さい。

講師

大串達也

小松真太郎

ジャン・ホギョ

藤原将太

YASU-CHIN

SAYA

BOW

コード	一般価格	オアシス登録 IR・PT価格	オアシス 会員様	入金方法
D-1	¥4,000	----	¥3,500	口座入金
W-1	¥2,000	¥1,000	¥1,000	当日現金支払い
W-2・W-3	¥2,500	¥1,500	¥1,500	

※当日現金払いはおつりのないようにお持ちください

QRコードを読み込む
スマートフォンでQRコードを読み取るには、アプリが必要です。
読み取り方

URLに直接アクセスする
http://www.sportsoasis.co.jp/co/news/info/det446.html
スマートフォン宛にURLを送信 ▶

お問合せ **(株)東急スポーツオアシス** グループエクササイズ企画
TEL:03-3492-2147
受付時間10:00〜17:00(土日・祝除く)

フィットネスジョブアクセスNo. N9009Y www.fitnessjob.jp

近畿圏 2014年 秋 アクアビクス養成コース開催決定!

日程 2014年10月9日〜スタート

開催日程・場所などの詳細はオアシスHPにてご確認ください。

講師

大城宏章
東急スポーツオアシス
鶴ヶ丘店
マネージャー

大井克彦
東急スポーツオアシス
クラブウエスト店
マネージャー

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. N9010Y www.fitnessjob.jp

Polestar Pilates カンファレンス（仮称） in 大阪

お馴染みPolestar Pilates Education DirectorのDawnna Wayburne氏らを迎え、豪華講師陣で新たな実践的内容をご紹介致します。
日程：2015年1月24日（土）・25日(日)　会場：（株）ルネサンス本社会議室
共催：医療法人明和会スポーツ栄養・クリニック®/Pilates Lab®
※詳細は、ホームページをご覧ください。

介護予防運動指導員養成講習 in 東京

東京都老人総合研究所のカリキュラムに基づき、高齢者の方が積極的に生活機能の維持・向上を図り、自己実現できるよう支援するスペシャリストを育成することを目的とした講習です！
日程：11月8日（土）、9日（日）、10日（月）、22日（土）・23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]※講師は変更となる場合もございます。会場：（株）ルネサンス本社会議室、ルネサンス両国　受講料：91,800円

郷間加奈子

増子俊逸

沼尾史子

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（応用科） in 広島

『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！！
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動しさらなるスキルアップを目指す方に最適のコースです。
日程：12月1日（月）～2015年1月12日（月・祝）　会場：ルネサンス広島　講師：池田抄祐里、山野雅子　受講料：69,800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

池田抄祐里

山野雅子

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

全国で拡がるシナプソロジー

シナプソロジーフェスタ in 大阪

運動指導者向け、介護予防・介護施設従事者向けにシナプソロジーの可能性や活用方法をご紹介するセミナーをご用意しています。今回は、水中でのシナプソロジー活用方法もご紹介！！ お子様相手に指導されている皆さまも、企業セミナーなどで活用してみたいと思われている皆さまも、どなたでもご参加頂けるセミナーとなっております。そして今回、元全日本女子バレーボール代表の竹下佳江さんをお迎えし、対談形式での特別講演も企画しております。竹下さんには、2014年5月にシナプソロジーインストラクターの資格を取得して頂き、ご自身のお仕事の中でシナプソロジーを活用して頂いています。
日程：11月24日（月・祝）　会場：スポーツクラブ&スパ ルネサンス豊中　参加費：1日券/9,000円、1講座/4,500円
申込み方法：シナプソロジー普及会宛にメールにてお申込ください。
※シナプソロジーフェスタに関する詳細は、普及会HPをご覧ください。

竹下佳江

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

現在、全国に普及員 約1,000名！（2014年7月末現在）
ご家族やお友達、地域活動や企業内研修などのコミュニケーションで使ってみたいと思われている方に最適の講座です。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。

普及員養成講座カリキュラム

時間	内容
0:00	講師紹介
0:05	シナプソロジーをやってみよう！ 体験❶
0:10	シナプソロジーとは？
0:20	シナプソロジーをやってみよう！ 体験❷
0:25	脳に関する豆知識！
0:30	シナプソロジーをやってみよう！ 体験❸
0:40	シナプソロジーの活用事例
0:45	他の方とシナプソロジーを実施できるようになろう！
1:25	まとめ
1:30	認定カード授与　★普及員資格取得！

受講料：4,860円（テキスト・ツール代・登録料含む）
養成講座は全国各地で開催中！現在、9月～12月まで全国9開催・7地域で開催が決定しております！
※詳細は、シナプソロジー詳細はHPをご覧ください

シナプソロジーインストラクター養成コース

現在、全国にインストラクター約1,180名！（2014年7月末現在）
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。お仕事でシナプソロジーの活用をお考えの方は、是非こちらのコースをご受講ください。

インストラクター養成コースカリキュラム

1日目	2日目
オリエンテーション	1日目の振り返り
脳の概要と神経伝達の仕組み	クラス体験（介護施設向け）
プログラム紹介	指導の実際とエクササイズ紹介Ⓑ
脳の構造と働き	実技試験練習
クラス体験（一般成人向け）	筆記試験
指導の手順	実技試験
指導の実際とエクササイズ紹介Ⓐ	事例紹介
指導の実際とエクササイズ紹介Ⓑ	エクササイズ開発
連絡事項	シナプソロジー展開プランを考える
	修了式

受講料：50,760円（テキスト・ツール代、登録料含む）
インストラクター養成コースは全国各地で開催中！
現在、9月～2015年1月まで全国14開催・8地域で開催が決定しております！
※詳細は、シナプソロジー詳細はHPをご覧ください

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

現在、全国にアドバンスインストラクター約50名！（2014年3月より養成開始）
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。
東京（中央区）9月13日（土）[11期]　福井（福井市）9月23日（火・祝）[8期]　東京（墨田区）10月19日（日）[10期]
★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。
受講料：25,380円（テキスト代含む）※詳細は、シナプソロジー詳細はHPをご覧ください

シナプソロジーインストラクターからのコメント

増子俊逸さん
セミナーや地域イベントなどで大活躍しています！ また、それがきっかけでお仕事の依頼も増えました。

三浦栄紀さん
学校やセミナーでシナプソロジーを活用してます。効果は驚く程で、集中力や判断力が確実にアップします。

岩崎浩美さん
「自ら考えて動く事で脳を活性化します！」とお伝えしながら、アクアや、エアロのウォーミングアップで使っています！！

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

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9月号 No.90
NEXT 2014 9
2014年8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

10/15（水）～17（金）

コアリズムのヤーナ・クニッツが開発した注目プログラム

コア エイト フィットネス

CORE 8 FITNESS by Jaana

インストラクター養成コース開催

コアリズムの開発者であり競技ダンスの世界チャンピオンのヤーナ・クニッツが更なる経験と知識を持って開発したアメリカ発のプログラム。コアリズム愛好家はもちろん、本格的なトレーニング思考の方にも満足いただける内容になっています。10月から全国的にフィットネスクラブで展開がスタート。それに伴い、CORE 8 FITNESSインストラクターを募集します!!

CORE 8 FITNESS　基本コンセプト

CORE ＝ Power House（力の根源）
- Front Abs 前腹部
- Sides わき腹
- Back 背中
- Gluteus お尻
- Thighs 太もも

8 ＝ Fluid Action（曲線的、流れるような動き）／ Multi-Direction（多面的な動き）
- ① Sway スウェイ
- ② Tuck タック
- ③ Roll ロール

FITNESS ＝ Cardio 有酸素 ＋ Tone 無酸素 ＋ Flexibility 柔軟性 ＝ Mind to Muscle Connection（意識と筋肉のつながり）

Perfect Healthy Body
健康で完璧な体

［日　程］第6回　養成コース　10/15（水）～10/17（金）
※試験　最終日に実地・筆記試験有
［時　間］9:30～16:30（7時間・休憩含む）
［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
［ダンス経験］不問
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］代々木（詳細は追ってご連絡します）
※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）
更新費用有
※銀行振り込みにてご入金となります

10月から大手スポーツクラブ導入決定につき インストラクター急募!!

合格後は順次、契約スポーツクラブに派遣いたします。

研修 → テスト → 登録 → 派遣

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。

フィットネスジョブアクセスNo. N9011Y www.fitnessjob.jp

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）