インストラクター・トレーナーの キャリアマガジン

NEXT

11

月刊［ネクスト］
2018／November／No.140

整形外科系 メディカルフィットネス 最前線

好評連載 vol.13
2020に向けてトレーナーができること
牧野講平

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

FITVITは、インストラクターに いいこと・便利なことを提案・実現していきます。

UNIVERSITY FITVIT

募集　各スクーリング受講ご希望の方は、FITVIT DESK までお問い合わせください。各詳細の資料を送付いたします。

FITVIT特別セッション

CFSC（サーティファイド ファンクショナル ストレングスコーチ） Level.1 ライセンス認定ワークショップ

マスターコーチ
友岡和彦

ファンクショナルトレーニングの第一人者マイク・ボイル氏が創設した認定コース

CFSC を受講することにより、スタッフ間で共通言語を持ち、そのチームや施設内の誰がトレーニングを担当しても同じ品質で提供することができるとても実用的なコースです。また CFSC のメインターゲットはスモールグループ指導を可能にすることです。ここで一番問題となるのは、体力レベル、トレーニング経験レベルの違うクライアントが同グループにいる場合です。CFSC ではプログレッション、リグレッション、ラテラリゼーションといった強度調整方法を使って、どのような人に対しても効果的に、そして効率的にトレーニングを行うシステムを提案します。グループトレーニングを指導するコーチ、トレーナーにとっては必須となる認定資格コースです。

CFSC
CERTIFIED FUNCTIONAL STRENGTH COACH

CFSCとは？

- ◆ 実践的なコーチ認定コース
- ◆ マイク・ボイルのフィロソフィーを体系化
- ◆ コーチングスキルに重点
- ◆ Web 学習とセミナーをリンクした効率的な カリキュラム

充実の講師陣　友岡和彦、谷佳織、澤田勝、弘田雄士、永島樹、トラビス・ジョンソン、齊藤邦秀

エリア	実施期間／時間／店舗／講師	講師	価格
関東	11月10日（土）／10:00〜18:30／ティップ.クロス.TOKYO池袋 2019年 2月14日（木）／10:00〜18:30／会場未定 3月20日（水）／10:00〜18:30／会場未定	友岡和彦 齊藤邦秀 谷佳織	各回 64,800円（税込）
関西	12月6日（木）／10:00〜18:30／ティップネス高槻 2019年6月13日（木）／10:00〜18:30／会場未定	弘田雄士 弘田雄士	

定員　各14名（最少催行人数4名）
申込方法　CFSC ジャパン事務局の HP の申込みフォームでお申込みください。
申込期間　申込受付中。受付締切り日は HPをご覧下さい。　CFSC　検索

Facebookにてワークショップの動画公開中！
「CFSCジャパン」公式Facebook

- ◆ NCSAジャパンCEU（継続教育活動単位）付与の対象コース（0.65）
- ◆ 資格認定者は弊社にてパーソナル活動が可能となります
- ◆ ティップネス業務委託契約者および 従業員は表示価格より 10% OFF

スポーツクラブ・治療院等の企業・団体様向けに出張ワークショップも開催致します。

●基本からしっかり学びたい方へ

ベーシックコース

ヨガ

対象　ヨガインストラクターを目指す方、基礎から学びなおしたいインストラクター

幅広いお客様のニーズに対応できるよう、安全性・効果性を重視し、ココロとカラダの調和やボディメイクを追及できるようにデザインしたヨガの初心・初級者を指導できる知識とアーサナ（ポーズ）スキル、指導力を習得できるコースです。カリキュラムは、基礎的なアーサナ、ヨガの歴史、哲学、呼吸法と呼吸と動作の同調を意味するヴィンヤサスタイルのティーチングテクニックを習得します。これからヨガの指導してみたい、ヨガの基礎知識をさらに深めたいという方にお勧めです。

エリア	実施期間／時間／店舗／価格
関西	2019年 1月16日（水）〜3月20日（水）　全10回 ◆ 1/16、23、30、2/6、13、20、27 12:00〜17:00／ティップネス石橋 ◆ 3/6、13、20 12:30〜17:30／ティップネス香里園店
価格	一般 97,200円（税込）　ティップネス契約インストラクター 87,480円（税込）
申込期間	2018年12月24日（月）17:00まで

お申し込みはこちら
URL　https://tipness.info/entries/human

講師

赤沼直美
古来から現代まで幅広いヨガの知恵を伝授！　インストラクターとして高い集客力を誇り、参加者に喜ばれる術を身に付けます。

- ●フィットネスクラブ ティップネス プログラム ディレクター
- ● Studio Beaura エグゼクティブ ディレクター
- ● Beaura Sen Yoga アンバサダー　●米国 YogaFit® 認定インストラクター
- ● Krishnamacharya Yoga Mandiram 認定インストラクター
- ●インド中央政府公認ヨーガインストラクター／ヨーガ療法士
- ● One World Academy ｉ power 瞑想インストラクター
- ● Jaiyoga seoul YogaTherapy インストラクター
- ● Manduka Japan プラチナアンバサダー　● NIKE インストラクター
- ●ヨガ指導者養成、プログラム開発、書籍、雑誌、CM、DVD 監修など幅広く活動。日本最大 YOGA イベント「YOGA FEST」では、2004 〜 2018 年、15 年連続プレゼンテーターを務める

岡幸代
アーサナのスペシャリスト！　身体の秘めた可能性に驚愕、そして皆さんを指導者に適したアーサナスキルへと導きます。

- ● Studio Beaura テクニカルディレクター
- ●インド中央政府公認ヨーガインストラクター
- ● One World Academy ｉ power 瞑想インストラクター
- ● Jaiyoga seoul Yoga Therapy インストラクター
- ●ワットポータイトラディショナルメディカルスクール認定ゼネラルタイマッサージ修了
- ●ヨガ指導者養成、プログラム開発、書籍、雑誌、CM、DVD 監修、2012 年 YOGAFESTA 講師

株式会社 ティップネス
人材開発部 FITVIT DESK
〒 108-0073 東京都港区三田3-13-16 三田43MTビル14F
03-3769-8717（平日11:00〜17:00）　メール：fitvit.agency@tipness.co.jp

詳しくは FITVIT HP にてご確認ください。

グループエクササイズ指導者を養成する資格「GFIエグザミナー」

GFI Examiner JAFA

～GFI（グループエクササイズフィットネスインストラクター）の真価を広げよう！～

GFIエグザミナーは、健康社会の担い手＝GFIの生みの親（スペシャリスト）です。質の高いGFIを養成することで、グループフィットネスエクササイズと指導者の価値を高めることを理念として活動しています。

GFIエグザミナーとして活動の幅を広げたい方は、ぜひ認定試験に挑戦してください。

GFIエグザミナーの役割

GFIエグザミナーは、GFI各種目の実技講習会の講師や、テストの試験官を担当します。エアロビクスやレジスタンス、ストレッチング、ウォーキング、アクアウォーキング、アクアダンスなどの"指導者の生みの親"として能力を発揮していただくことが、主な役割です。

また、GFIエグザミナー自らが実技講習会・認定テストを開催することもできます。

GFIエグザミナーとして担当できること

- GFI各種目の実技講習会で、講師を担当できる。
- GFI各種目の資格認定テスト（筆記・実技）で、試験官を担当できる。
- 『GFI資格』養成校における資格認定テスト（筆記・実技）で、試験官を担当できる。

※（公財）健康・体力づくり事業財団による健康運動実践指導者養成講習会および養成校において、実技評価委員を担当することもできます。

GFIエグザミナーに求められる能力

- フィットネスに関連する知識
- プログラム作成能力
- プレゼンテーション能力
- 正しいエクササイズを見極め評価する能力

等

GFIエグザミナー認定講習会・試験（2018年度）　開催要項

開催日	2019年１月26日（土）～28日（月）の３日間　　申込受付期間：2018年11月14日（水）～2019年１月11日（金） ※JAFAウェブサイトの専用フォームからお申し込みください。
会場	古石場文化センター・深川スポーツセンター（２つの会場を使用予定。どちらも東京都江東区）
開催種目	AD（エアロビックダンスエクササイズ） RE（レジスタンスエクササイズ） SE（ストレッチングエクササイズ）
受講･受験料	54,000円／１種目　以降＋１種目毎に＋16,200円　※最大３種目受験可能 2010年度（2011年１月）にADIエグザミナー試験を初めて受験された方は、下記料金で受講･受験が可能です。 ~~54,000円~~→21,600円／１種目　以降１種目毎に~~＋16,200円~~→＋10,800円
定員	30名／１種目　　※定員になり次第締切
対象（受験資格）	●公益社団法人 日本フィットネス協会の正会員であること。 ※未入会の方はお申し込み前に入会手続きを行ってください。 ●受験種目の「インストラクターレベル」資格保有者で運動指導歴が１年以上であること。 例：GFIエグザミナーの「SE」取得を希望→申込み時にSEI資格を合格および登録済、かつ運動指導歴が１年以上
持ち物	ウエア、シューズ（ADは必携）、筆記用具、各種GFIテキスト、ノートPC（パワーポイント操作の練習用として任意）
認定登録	試験に合格された方は、GFIエグザミナーとして公益社団法人日本フィットネス協会に登録していただきます。 認定登録料：16,200円（種目数問わず）
資格更新	GFIエグザミナーは、認定登録後、２年ごとに更新手続きが必要です。２年間で指定の研修会を受講してください。 また、JAFA正会員の継続も必須です（年会費：15,000円）。 更新料：10,800円（種目数問わず）／２年
スタートアップ研修	合格後、認定登録した方は、2019年４月の第２または第３の土日に開催予定の「スタートアップ研修会」への参加が必要です（別途参加料がかかります）。

※価格はすべて税込です。その他詳細は、ウェブサイトにてご確認ください。

JAFA 内閣府認定 公益社団法人 日本フィットネス協会
〒136-0071　東京都江東区亀戸1-8-7 飯野ビル5F　TEL：03-5875-1035　FAX：03-5875-1057

お申し込みはこちら

LA BODY

**LA BODYは、フィットネスライフをよりスタイリッシュに楽しくを
コンセプトに生まれたレーベルです。
世界各国の旬なフィットネスやストリートブランドからセレクトしたアイテムを、
よりフィットネスライフを充実したい全ての方に提案します。**

- 世界各国の旬なアイテムを提案
- バイヤーが世界各国で商品リサーチ
- LA BODY オリジナルアイテムも展開
- ロングセラーのダイエットサプリ

【LA BODY SHOP】 東京、大阪、札幌、博多と全国に6店舗の他、オンラインショップを展開。

【卸営業のご案内】 フィットネス施設、フィットネス・スポーツ専門ショップ、
アパレルショップへの卸売営業を行っております。

【POP UP SHOP のご提案】 各種フィットネスイベントや、各都市の百貨店などでPOP UP SHOPを随時開催中です。

【契約インストラクター】 全国で活躍しているインストラクターと契約。
LA BODYのインフルエンサーとしてフィットネス愛好者に情報発信。

【SHOP LIST】

東京：LA BODY マロニエゲート銀座2/
LA BODY 新宿小田急ハルク/LA BODY 西武池袋店

大阪：LA BODY 阪急うめだ店

札幌：LA BODY 丸井今井札幌店

博多：LA BODY w/ZUMBA 阪急博多

【オンラインショップ】

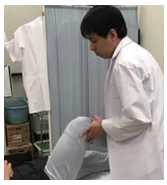
LA BODY OFFICIAL ONLINE SHOP/ LA BODY 楽天市場

【お問合せはこちら】
株式会社LA BODY　東京支社
東京都港区北青山3-6-20 KFI ビル8F TEL:03-5766-1323 FAX:03-5766-1339

LA BODY HP　LA BODY OFFICIAL ONLINE SHOP　LA BODY rakuten SHOP

NEXT

CONTENTS
2018 November



特集

10 **整形外科系 メディカルフィットネス最前線**

スポーツドクターの視点からの注目動向
早稲田大学スポーツ科学学術院教授　金岡恒治さん …… 11
船橋整形外科病院 スポーツ医学・関節センター長　菅谷啓之さん …… 12
徳島大学大学院医歯薬学研究部運動機能外科学教授　西良浩一さん …… 13

トレーナーの視点からの注目動向
株式会社 R-body project代表取締役　鈴木岳.さん …… 14
一般社団法人 Educate Movement Institute 代表理事　本橋恵美さん …… 15

最新メディカルフィットネス ケーススタディ
医療社団法人 KOSMI理事長こん整形外科クリニック院長　近良明さん …… 16
整形外科スポーツ・栄養クリニックPilates Lab理事長　武田淳也さん …… 17
Re-Birth ゼネラルマネージャー　四家卓也さん …… 18
J-Workout リサーチセンター長　渡部勇さん …… 19

柔道整復師の視点からの注意動向
株式会社健生代表取締役兼CEO　中尾充さん …… 20

PERSON

30 2020に向けてトレーナーができること
牧野講平さん

NEWS&TRENDS

07 業界最新ニュース
09 Found it!

34 パーソナルトレーナーの働き方!　東山暦
トレーナーのための読書入門　高橋順彦
36 ジム経営を続けるコツ　早田航
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

JOB INFO

49 **求人・養成情報**

ADVERTISER

02---------- 株式会社ティップネス
03---------- 公益社団法人日本フィットネス協会(JAFA)
04---------- 株式会社 LA BODY
06---------- テクノジムジャパン株式会社
08---------- SPORTEC WEST事務局
21---------- 株式会社 3D Body Lab
22.23---------- ポールスタービラティスジャパン
26---------- 一般社団法人日本マタニティフィットネス協会
27---------- 一般社団法人こどもフィットネス協会
32.33.35.37.39.41.43.45---NESTJAPAN事務局
48---------- 株式会社 オージースポーツ
50---------- 株式会社FEEL CONNECTION
62---------- 株式会社INSPA
63---------- 株式会社コンサルタントラボラトリー セミナー事務局
64---------- 株式会社ブラボーグループ

STAFF

発行人　古屋武範
編集長　岩井智子
ネクスト編集部　杉山和矢、小澤千歳、佐藤彩子、工藤佳奈江
名取真紀子、田村都世子、菅野美菜子、清水智哉、伊藤佳史
アートディレクター　原田有紀
印刷　JTB印刷株式会社

2018年10月25日発行
株式会社クラブビジネスジャパン
Club Business Japan, Inc.
〒150-0045　東京都渋谷区神泉町20-25　神泉QSビル8F

© 本誌記事の無断転載を固く禁じます。

広告掲載や配本に関するお問い合わせ
編集に関するご意見・ご感想はNEXT編集部まで
Tel.03-5459-2841　Fax.03-3770-8744
info@fitnessclub.jp　www.fitnessclub.jp

『NEXT編集部』公式フェイスブックページ

フィットネス業界の最新トレンドやトレーナー・インストラクターの方々のキャリアアップにつながる情報をタイムリーに発信しています!

NEXT編集部　Facebook

JMFS
日本メディカルフィットネス研究会

第17回メディカルフィットネスフォーラム

全国メディカルフィットネス施設運営コンファレンス

現場運営の問題を語り合おう！～解決への糸口～

（マネージャー業務編）

規模・業態別 / 運営母体別の分科会を行いメディカルフィットネス施設の現在、過去の問題点とその解決方法について話し合います。
他施設の施策を知って自施設の繁栄に役立てましょう。

【規模別 / 運営母体別 / 分科会】

1．中規模・多店舗展開 / 総合病院
2．中規模 / 整形外科系病院
3．中規模 / アスリート系、医療法人系株式会社
4．小規模 / 内科系クリニック
5．高齢者・介護予防 / 社会福祉法人

【ディスカッションテーマ】

・集客（入会促進・退会抑制　他）
・運営母体との付き合い方（経営陣・メディカルスタッフ）
・スタッフ教育
　（接遇マナー / 運動指導 / トレーナーの地位確立 / 資格更新 / 資格保持）
・医療的リスク管理

日時

2018 年 12 月 1 日（土）　13:30 ~ 18:00
懇親会　18:30 ~ 20:30

料金

参加費 : 5,000 円　JMFS 会員特別料金 : 4,000 円
懇親会 : 5,000 円

会場

【コンファレンス】第一ホテル東京シーフォート
東京都品川区東品川 2-3-15
東京モノレール「天王洲アイル駅」下車、中央口直結

【懇親会】　テクノジム ジャパン本社
東京都品川区東品川 2-3-12
シーフォートスクエアセンタービルディング 18 階

お申込み

日本メディカルフィットネス研究会ホームページ
または QR コードよりお申込み下さい。

日本メディカルフィットネス研究会
検索

TECHNOGYM
The Wellness Company

NEXT NEWS

News Pick Up 10 | 2018年9月の10大ニュース

1 LIFE CREATE、グループピラティススタジオを銀座にオープン

「Surf Fit Studio」や「Iolve」を運営する同社は、9月29日に女性専用のリフォーマーピラティス専門スタジオ「pilates-K（ピラティス・ケー）」を東京・銀座にオープンする。30台ものリフォーマーを設置、音楽に合わせてグループレッスンを行う。

2 ティップネス、女性専用のYogaコンディショニングサロンをオープン

同社は、女性専用のYogaコンディショニングサロン「libéry（リベリー）」を日本橋髙島屋S.C.新館にオープン。女性のバイオリズムや日々のストレスに着目した独自メソッド“Yogaコンディショニング”により、一人ひとりの美しさを導いていく。

3 ルネサンス、オリジナルサイクルプログラム「REAL RIDE」を導入

同社は、10月より“リアル”なアウトドアをコンセプトにしたオリジナルサイクルプログラム「REAL RIDE」の導入をスタート。現役アウトドアサイクリングガイドの監修により、ロードレースやヒルクライムといったアウトドアコースをイメージした展開と、競技者が実践するトレーニング要素を取り入れて構成。

4 ティップネス、TIP.X TOKYOにて「OMNIBALL YOGA」をスタート

同社は、TIP.X TOKYO各店にて、アメリカ発祥のマルチトレーニングギアをヨガプログラムに初採用した『OMNIBALL YOGA』がスタート。コアへの刺激で引き締まった理想的なボディラインをつくることを目指す。

5 ティップネス、「美骨Motion」「Care Yoga」をスタート

同社は、疲労や不調が目立つ秋冬に向けて、“回復”をテーマに「骨・関節」「血液・リンパ」にアプローチする新プログラム 「美骨Motion」「Care Yoga」を各店で10月よりスタートする。

6 東急スポーツオアシス、WEBGYMアプリ活用して企業をサポート

同社は、働き方改革、健康経営を推進したい企業様向けに「WEBGYM健康パッケージ」のサービス提供を始める。測定イベントに合わせて、パーソナルトレーナーが従業員様一人ひとりに合ったオリジナル運動メニューをWEBGYM Appで作成し、オフィス内外で提供する。

7 JR東日本スポーツ、ジェクサー・ライトジム等々力店を11月、オープン

同社は、東急大井町線等々力駅前に、ジェクサー・ライトジム等々力店を2018年11月15日にオープンする。ジェクサーのコンパクトジムブランド初のスタジオ併設店となる。月会費は5,980円(税抜)。

8 東急スポーツシステム、「ATRIO LIGHTたまプラーザ」をオープン

同社は、10月、東急田園都市線たまプラーザ駅近くに、新形態となるフィットネスジム「ATRIO LIGHT(アトリオ ライト)」をオープン。最新型のジムと女性専用のスタジオを利用でき、旗艦店アトリオ ドゥーエに比べリーズナブルなのが特徴。

9 アイレクススポーツクラブ、ジム・スタ型24時間営業の新業態を開業

同社は、名古屋市東区白壁に、県下15店舗目となる新業態のジム・スタジオ型「（仮称）アイレクススポーツクラブ名古屋白壁」を2019年1月にオープンする。同社の基本スタイルである"クオリティクラブ"を新しい形で進化させ、さらに24時間営業をプラスした新業態となる。

10 住友不動産エスフォルタ、「エスフォルタ赤坂店」をリニューアル

同社は、「エスフォルタ赤坂店」（港区赤坂）を2018年10月にリニューアルオープン。 エグゼクティブ層にターゲットし、“動”と“静”をコンセプトに、ラグジュアリーで利便性の高いクラブに一新した。

News from the World

編集部からのニュース

ルーキーコンテスト2018 11月11日（日）に開催!

インターナショナルプレゼンターへの登竜門となるルーキーコンテストが、2018年も下記の通り開催予定。
コンテストの流れ、ルールは2017と同様。一次審査のエアロビクスマラソンでは、世界トップレベルのプレゼンターのレッスンが堪能できる。審査委員長は竹ヶ原佳苗さんが務める。
コンテストに関する最新情報は、フェイスブックページ「ダンスフィットネスコンテスト／ルーキーコンテスト」にて。

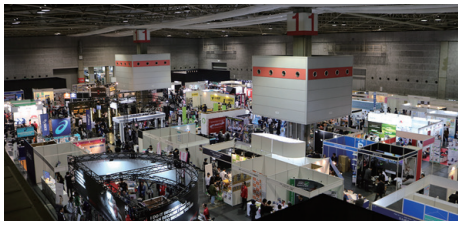
ROOKIE CONTEST

来日プレゼンター
ファレス
（Fares Soltani）さん

ルーキーコンテスト2018
日時：2018年11月11日（日）
場所：品川インターシティホール
詳細：http://fitnessrookie.jp/
※インストラクター部門出場資格は30歳以下
※インストラクター部門優勝者はルーキー世界大会にご招待！

SPORTEC WEST 2018 11月14日（水）～16日（金）に開催!

SPORTEC WEST 2018は、健康増進・体づくり・健康寿命延伸産業に関する製品・サービスが一堂に集まる西日本最大級の健康産業関連の専門展。2018年11月14日(水)～16日(金)にインテックス大阪で開催される。第2回ウェルネスライフEXPO、第1回関西ウエルネスフードジャパン、第1回スポーティライフスタイルEXPOを同時開催。 詳細は、SPORTEC WEST2018公式ページ（www.sports-st.com/west/）にて。



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

Key Word

ライト

JR 東日本スポーツ、東急スポーツシステム、アイレクススポーツクラブなどが、従来よりも営業時間を延長させた、ジム&スタジオタイプのコンパクトな「ライト」業態を出店してきている。総合業態でカバーしきれないニーズへの対応を目指している。

Key Word

プロジェクション・マッピング

従来の映画のように平面スクリーンに映すものとの違いとして、立体物に映像を張り合わせる（マッピングする）ことがプロジェクションマッピングの特徴。このところ、ブティック業態などを中心に、平面映像と併せてスタジオへの導入が進んでいる。

Key Number

4.0%増

帝国データバンクが、2018年9月時点で自社の企業データベースに収録されているフィットネスクラブを主業とする747社を分析したところ、2017年度の収入合計は前年度を4.0%上回る5,968億300万円と過去10年で最高を記録した。

Key Number

55億円

FiNCは9月、新たに約55億円強の資金を調達。累計100億円強の調達になる。運動、栄養、睡眠領域における行動変容のためのAI開発や、ダイエットアプリを中心としたマーケティングと海外進出、ハードウェアの開発やM&Aに充てる。

昨年よりも規模を拡大して開催！

本展はスポーツ・機器・健康器具・健康食品を
一堂に集めた西日本最大級の
「スポーツ・健康産業総合展」です。

スポーツ・健康産業総合展

SPORTEC WEST 2018

第2回 ウェルネスライフEXPO ／ 第1回 スポーティーライフスタイルEXPO ／ 第1回 関西 ウェルネスフードジャパン

会期 2018年11月14日(水)～16日(金)
— 10:00～17:00 —

会場 インテックス大阪

主催 SPORTEC WEST 実行委員会

特別協力（順不同） 大阪商工会議所／スポーツコミッション関西／大阪スポーツ用品卸商業組合／関西スポーツ用品工業協同組合

スポーツ・健康増進・ダイエットに関する市場動向、技術講習などをテーマに多彩なイベント・セミナーを同時開催

最新のスポーツ市場、健康増進・最新トレーニングプログラム、健康を支える最新食セミナーなど、省庁関係者から専門家、事業者トップの方々を招き、約70の専門セミナー／イベントを開催し、西日本最大級の情報収集の場になります。

セミナーの詳細・お申込はホームページから！

料金 当日¥2,000 ※事前登録者・招待券持参者は入場無料

HPより入場料¥2,000が無料になる事前登録受付中!

ホームページ https://www.sports-st.com/west/

展示会運営事務局 TEL：03-5363-1701 E-mail:info@wlexpo.jp ※招待券をご希望の方は事務局までご連絡ください。

NEXT Found it & Present

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

FOOD

原材料を極限まで絞った"クリア"な植物性ニュートリションバー

「CLR BAR(クリアバー)」の販売を開始

株式会社スナックミーは、シンプルな植物性原材料のみで作ったニュートリションバー CLR BAR(クリアバー)の販売を開始した。現在、国内で販売されているほとんどのニュートリションバーには10～30種程度の原材料が使われているがCLR BAR(クリアバー)は、持ち運びに便利なバースタイルで、ドライフルーツやナッツなどの自然由来のシンプルな食材7種またはそれ以下に絞ってつくられており、添加物、砂糖、合成甘味料、動物性原料、グルテン、大豆、トランス脂肪酸などが含まれず健康志向が高い余生を中心に人気商品となっている。さらにエンドウ豆やナッツ由来のタンパク質が1本あたり8～9g以上含まれているため、運動前後や外出中の小腹満たしに最適だ。現在全9フレーバーを展開中、今後はお客様のお声を反映させながら、新たなフレーバーの開発も進めているという。今回は抽選で5名様に同商品をプレゼント。詳細はFitnessJobサイトWEBプレゼントページ(https://fitnessjob.jp/newslist8.html)へ。

問 公式HP　https://snaq.me/

2

ITEM

セルフケア・筋膜リリースにも最適な最先端ポータブルケアアイテム

[HYPERVOLT]

フィットネス愛好家のセルフケアとしてだけではなく、トップアスリートや治療院でも幅広く使用されているHYPERVOLTは、トレーニング前後の身体のトータルケアや筋膜リリースに最適なアイテム。総重量は1.5kg、使用する場所を選ばず、持ち運びにも便利なコードレス式で、1回の充電につき最大3時間まで連続使用できるリチウムイオンバッテリーを搭載。ヘッド部分は4種類のアタッチメントで治療部位や痛みに合わせてカスタマイズでき、振動は3段階(毎分最大3,200回まで)に調整することが可能。最先端のQuiet Glideテクノロジー搭載により、強力な振動を生み出す高トルクモーターながらも騒音をカットし、非常に使いやすいと好評を得ている。商品の詳細はHPをチェック。

問 https://item.rakuten.co.jp/fitnessclub/knorthrun-hypervolt/

3

BOOK

息のしかたでカラダは変わる!

はく・すうの法則

コンディショニングの第一人者、有吉与志恵の22冊目となる本書は、「呼吸が変われば人生が変わる!」をコンセプトに、著者としては初めての漫画仕立てのストーリー展開となっている。ある一家に健康の女神が舞い降りて、呼吸のコンディショニング指導をするというもの。登場人物には、日々の何気ない呼吸によっておよぼされた姿勢や身体の特徴がそれぞれにあてはめられており、ついつい自分を登場人物にあてはめてしまうほど身近な題材と共に描かれている。一家の人間模様とコンディショニングの紐づけはコンディショニングメソッド開発者であり運動指導歴30年を超える著者ならでは。読後はすぐに実践したくなること間違いなしの一冊。呼吸そのものにフォーカスし、1日におこなっている呼吸の回数、その呼吸のしかたがコンディショニングによって整うと、どう身体が変化していくのかなど、イラストと文章で解りやすく表現されている。今回リリースを記念し抽選で3名様に同書をプレゼント。詳細はFitnessJobサイトWEBプレゼントページ(https://fitnessjob.jp/newslist8.html)へ。

問 株式会社ハースコーポレーション　03-5787-8169

4

EVENT

スポーツ自転車のミライがここに!
日本最大級のスポーツ自転車フェスティバル

「CYCLE MODE international 2018」

「CYCLE MODE international2018」が2018/11/9～11までの3日間、千葉・幕張メッセで開催される。スポーツ自転車関連ブランドが380以上参加し、約3万人の来場者が集まった前回からさらにパワーアップ。ロードバイクやクロスバイク・スポーツe-BIKE・マウンテンバイクなど世界中で人気の完成車から、ヘルメットやウェアなどの周辺グッズの最新モデルが勢ぞろい。レースで活躍するモデルはもちろん、普段使いで気軽に楽しめるモデルも展示し、試乗コースで乗り心地を体感できるイベントとなっている。

自転車の楽しみ方を提案する数々の企画エリア、会場周辺の公道・オフロードを利用した熱いプロレース、自転車好き有名人が登壇するスペシャルステージからおいしいグルメまであらゆるコンテンツが勢ぞろい。秋のお出かけにぴったりな3日間だ。

問 サイクルモード事務局　03-3239-3155

プレゼント応募は　Fitness Job プレゼント　検索

整形外科系メディカルフィットネス最前線

日本で「メディカルフィットネス」という言葉が聞かれるようになったのは、2008年にメタボリックシンドローム対策として、「特定健康診査（特定健診）」と「特定保健指導」がスタートしたことがきっかけ。当時はメタボリックシンドローム、つまり内臓脂肪型肥満の方への運動療法を意味する内科的なアプローチが中心だった。

そこから医療保険法や介護予防制度の度重なる改定を経てここ数年、整形外科的なアプローチの運動療法ニーズが高まっている。整形外科のリハビリ日数が150日に制限されたことで増え続ける「リハビリ難民」や、整形外科的な生活習慣病とされる「ロコモティブシンドローム」などが社会的にも課題視されていることが背景にある。

フィットネスの分野ではファンクショナルトレーニングが浸透し、整形外科系の運動療法が行なえる指導者が増え、民間でのコンディショニング市場が拡大することが予想されている。

本稿では、整形外科系メディカルフィットネスという視点から、最新動向を探る。

原因不明の腰痛には、運動療法を

お話を聞いた方
金岡恒治さん
早稲田大学スポーツ科学学術院教授
日本水泳連盟医事委員長
一般社団法人日本身体機能研究会　代表理事

手術が必要のない腰痛の治療体制を見直すために

脊椎外科医として、2000年のシドニーオリンピックから4回の夏季オリンピックに競泳日本代表チームのスポーツドクターとして帯同し、ロンドンオリンピックではJOC本部のスポーツドクターをつとめた金岡恒治さん。現在は早稲田大学スポーツ科学学術院教授としてスポーツ医学の教育・研究に携わっている。また、一般社団法人日本身体機能研究会を立ち上げ、腰痛の機能的評価と最適な運動療法についての知見を、スポーツドクターや理学療法士、トレーナーに啓発する活動を進めている。

金岡ドクターが腰痛の運動療法の重要性に気づいたのは、初めてオリンピックに帯同したとき。選手の一人がレース直前に腰痛を発症し、原因が分からないまま、痛み止めの薬を処方することしかできず、結果その選手が試合を棄権することになってしまったという苦い経験がもとになっている。それまで脊椎外科医として患者さんを手術で治療することには自信を持っていたものの、手術が不要な腰痛患者の治療については、考えたこともなかったことに気づいたという。

現在、日本に腰痛患者は約280万人いると言われており、その8割は原因不明とされて保存療法がとられている。その保存療法も多くの場合、痛み止めの薬や、機材を利用した温熱療法をはじめとした物理療法を処方するなど、対処療法に留まっている場合が多い。保存療法のやっかいな点は、制限なく続けられてしまうこと。痛みが出れば診察を受けて薬を処方してもらうという生活を数年にわたり続けている人も少なくない。ここに金岡ドクターが抱いた課題意識が重なる。また2割の腰痛は、レントゲンやMRIなどで病名が診断でき、必要に応じて手術で患部を治療したとしても、150日という限られたリハビリ日数では患部の機能回復で終わってしまう。根本的な改善になっていないことがほとんどであることも危惧している。金岡ドクターはこう加える。

「全腰痛のうち、手術が必要なケースは1～2%ではないでしょうか。足の痛みが続く場合は、きちんとドクターに診断してもらい、手術をしたほうがいいことも多いですが、その他は、運動療法で治療でき、そのほうがいい場合がほとんどです。特に慢性的な腰痛は、運動療法しか改善する方法はないと言っても過言ではありません」

ただ現状では、腰痛の運動療法を適切に提供できる人が少ないという課題もあると話す。整形外科医はもとより、スポーツドクターでも、手術で治療することに意識が集中しがちで、運動療法への理解がない場合も多い。そのもとでリハビリにあたる理学療法士も、物理療法用の高価な機材が病院にあれば、それを利用することが優先され、運動療法への理解は進まない。また、腰痛を抱えた人が行く民間の治療院や、整体などの代替医療の現場でも、一時的に痛みをなくす対処療法に留まっている場合が多く、運動に詳しいトレーナーがいるはずのフィットネスクラブやジムでも、運動療法に詳しいトレーナーがいるとは限らない。

トレーナーも、腰痛評価を

金岡ドクターは、スポーツドクターでさえ、腰痛患者の8割に適切な治療が処方できていない現状を踏まえ、ドクターも含めた専門家たちが、腰痛評価と適切な運動療法がプランできるよう、評価から運動療法のガイドラインを『腰痛のプライマリ・ケア』としてまとめた。理学療法士や治療家、トレーナーにも活用して貰えることを期待している。

金岡ドクターは「評価は診断ではないので、トレーナーも担当するクライアントやメンバーに腰痛があれば、まず評価をするべき」と話す。もちろん激しい痛みがあれば、すぐに医師に診断してもらう必要があるが、医師から保存療法を処方された人や、「病院に行くほどの痛みではない」という場合には、トレーナーをはじめ最初に腰痛を相談された人が評価をして、適切な運動療法を提案することで、腰痛を持つ8割の人が救われる可能性がある。近年では、生活習慣病など内科的な疾患を持つ人の中にも、腰痛を持つ人が多い。内科を専門するドクターにも活用して貰うことで、内科的な運動療法にも相乗効果が生まれる。

同書籍では、腰痛評価として前屈後屈などを行い、どの姿勢やどこで痛みを感じるかを確認するとともに、圧痛がある部位を確認することで、腰痛の種類を推測することができる。また、その評価結果に合わせた適切な運動も紹介されている。ファンクショナルトレーニングやピラティスなど機能改善トレーニング指導を勉強しているトレーナーであれば、これまで以上に的確な運動処方と指導が可能になるはずだ。

金岡さんが代表理事を務める日本身体機能研究会では腰痛運動療法士の資格発行も始めている。腰痛評価と運動療法ができる指導者資格として、ドクターや理学療法士とも、より共通言語と共通の視点で連携がとれるようになる。

整形外科医の金岡浩治ドクターと、理学療法士の成田崇矢さんがまとめた、腰痛評価から運動療法へつなげるガイドライン。

肩肘痛は、運動療法なしには解決できない

お話を聞いた方
菅谷啓之さん
船橋整形外科病院
スポーツ医学・関節センター長

広がる菅谷系ネットワーク

世界からの注目を集める肩・肘を専門とするスポーツドクター菅谷啓之さん。自身が学生時代に投手として活躍した経験から、研修医時代から肩痛治療に興味を持ち、アスリートの治療に興味を持ち、追求してきた。手術はもちろん、運動療法の重要性も認識し、機能評価と機能改善トレーニングについても理解を深めてきている。

手術については1996年渡米時に当時の初歩的なビデオを参考に自ら応用して手術手技を開発。1998年には当時、関節鏡手術の適応外とされていた肩関節不安定症、肩腱板損傷をすべて関節鏡で治療すると学会で宣言、その後世界に先んじて内視鏡を使った手術の実績を重ねてきた。菅谷ドクターは、その技術をすべてオープンにしていることから、国内外からの注目を集めており、診察室や手術室には見学者がたえない。

一方、運動療法についても、当初から理学療法士とタッグを組んで研鑽を重ねてきた。というのも、肩関節は体重がかからない非加重関節であり、骨性の支持性が乏しいため（上腕骨頭に対して相対的に肩甲骨のお皿が小さい）、その支持性は靱帯などの軟部組織に依存している。上肢帯（肩甲骨と上肢からなるユニット）は、鎖骨のみを介して体幹と骨性に連結されており、背面の肩甲骨は胸郭上を自由に動くため、肩肘症状は肩甲骨の動きの影響を大きく受けている。

元々人間には、腕を動かすとき、上腕骨頭が関節窩（肩甲骨のお皿）にスッポリと収まるように無意識に肩甲骨が動くという機能が備わっており、上腕骨頭と関節窩の良好な位置関係が自然に保たれる。肩や肘の痛みの多くは、この肩甲骨の動きが低下する機能不全が原因となるという。そのため肩や肘の運動療法では、この低下した肩甲骨の動きを出すことなど、肩甲帯機能の修正が重要になる。そして、この肩甲帯機能のコンディショニングには、胸郭や胸椎の動きの改善、骨盤周りの動き改善と安定性向上など、患部から離れた部位へのアプローチも重要となる。

こうした学びを菅谷ドクターから得ようと、若手ドクターや理学療法士のネットワークが広がっている。「菅谷系」と名付けられたLINEグループには、大学医局の垣根も超えて、国境をも超えて、200人を超える専門家たちが登録している。運動療法の進化も受けて、ここ数年、機能改善に詳しいトレーナーも加わり、地域別のネットワークも生まれるなど、ドクターと運動療法の専門家との連携が広がってきている。

新時代の、肩・肘痛の診察と治療システム

菅谷ドクターは、年間1,000例近い肩肘手術を実施する船橋整形外科病院／スポーツ医学・関節センターのセンター長を務めながら、多い日で150人の外来患者を引き受けることを20年近く続けてきている。その経験から、短時間の診察で、肩・肘痛の原因を大きくいくつかにパターン分類し、瞬時に治療プランを提示していく。構造に問題がある場合は手術を検討。機能に問題がある場合は運動療法、炎症が起こっていれば薬剤を処方し、心が関わっていると判断すれば整形外科に心身医療をとり入れている専門家に紹介する。アスリートの場合でも、画像と既往歴、問診内容と、今後の試合や目標などをきき、理学療法士とともに可動域制限やその改善可能性などから治療方法を判断していく。術後のリハビリも、機能不全をいかにとるかに着目して計画を立て、理学療法士と一緒に進捗を確認しながら計画を見直していく。

菅谷ドクターは内視鏡による手術によりアスリートの術後復帰の可能性も大きく広げ、手術した選手がオリンピックでもメダルを取れることを証明してきた。それでも、回復までに相応の時間がかかることや、手術が必要になる構造的破綻を招く原因も、機能不全にあることがほとんどであることから、痛みがなくてもコンディショニングを行い、機能不全を予防することの重要性を強調する。

投げる動作を伴う競技のアスリートをクライアントに持つトレーナーや、肩こりや肩の痛みを持つ高齢者や一般生活者の指導にあたるトレーナーの今後の大きな役割として、肩甲骨周りの筋の疲労や拘縮がないか、そうなりやすい動作パターンを持っていないかなどにも注目して、コンディショニングを指導していくことが重要となる。

欧米の症例や治療にも精通している菅谷ドクターはさらに、「欧米人は筋肉や靭帯などの組織自体が頑丈なので、欧米のコンディショニングもフィジカル志向が強い。日本人は、強くするだけでなく動くべきところを柔らかくして全身の機能を向上させることを重視すべき」と話し、日本の理学療法士やトレーナーのきめ細かい機能改善への視点や技術にも期待をかける。

「菅谷系」には、ドクターからトレーナーまで200人を超える専門家が登録し、医局も国境をも超えて最先端の治療を学び合っている。

腰痛診療は、120%の回復を目指す

お話を聞いた方
西良浩一さん
徳島大学大学院医歯薬学研究部運動機能外科学（整形外科）教授

診察も、手術も、リハビリも進化させる

東京読売巨人軍前監督の高橋由伸さん、元女子円盤投げ&ハンマー投げ日本代表の室伏由佳さんをはじめ、数多くのアスリートの複雑な腰痛の原因を特定し、治療してきた徳島大学整形外科スポーツドクターの西良浩一さん。オリジナリティ溢れる発想で、腰痛で相談に来る患者さんの120%の回復を追求してきている。

脊柱専門ドクターとして、子どものスポーツ障害を見てきた経験も長く、腰痛で受診する子どもたちに身体が硬い子が多いことから「ジャックナイフストレッチ」を考案。しゃがんで足首を持ち、胸を太ももにつけたまま膝を伸ばして折りたたみナイフのような姿勢になるだけの、簡単に骨盤周りのコンディショニングができる運動療法だ。これが腰痛体操として、テレビや雑誌などメディアでも評判を呼んだ。

アスリートの腰痛を診療することも多いが、子どもの腰痛症例を数多く見てきた西良ドクターは、各選手の過去からのストーリーをさかのぼることで、その原因を特定することができ、的確な治療ができるという。現在は、徳島大学整形外科で、土地柄受診が多い高齢者の腰痛に向き合う中、特に多くみられる腰部脊柱管狭窄症に悩む人に向けて、診察から手術、リハビリにいたるまでを進化させてきている。

診察については、一般的な診療所では〝3分診療〟と言われるように、MRIなどの画像を見て、手術が必要な人を見つけることが主な目的となっている中、西良ドクターは大学病院という環境も活かして、1人ひとりの患者さんと向き合い、日常生活のどんな時のどんな動作で痛みがあるかなど話をきくとともに、その場でいくつかの動きをして貰い、腰痛の原因を特定し、治療プランを考えていく。

腰痛は主に2つのパターンに分けられる。一つは前かがみの状態で痛みが出るもの、もう一つが、後ろに反るとに痛みが出るもの。ともに、数種類の症状へと分けられるが、前かがみで痛みが出る症状は20～40歳の人に多く、後者は、子どもの疲労骨折や、高齢者の狭窄症のことが多いという。

手術については、西良ドクターは内視鏡によるヘルニアの手術で先進的な技術を持ち、脊柱管狭窄症の手術にもこの手法を応用しようと、3年にわたって技術改良を進めてきた。次世代内視鏡といわれる直径8㎜の機械により、局所麻酔で手術を可能にした現在、この技術を全国に広げようとクラウドファンディングで約1,000万円の研究費の調達し、プロジェクトを進めている。脊椎管狭窄症は高齢になるほど患者の数が増え、日本に約400万人ほどの患者がいると推定されている。これまでは全身麻酔が必要だったことから手術に躊躇していた人も、より積極的に治療に臨めるようになる。

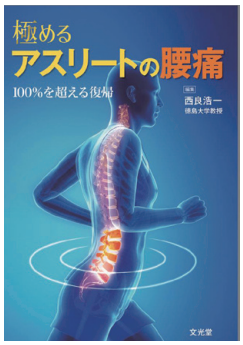
西良ドクターは、リハビリも進化させようと、運動療法を積極的に採り入れている。腰の手術をする場合、術後患部の安静を余儀なくさせられるが、症状の原因となっている腰部以外の機能不全をなくす運動療法を早めにスタートさせ、リハビリ終了時には、痛みが出る前より120%の状態にすることを目指している。

西良ドクターが拠点を置く徳島大学整形外科は、運動器（骨、軟骨、筋、靭帯、神経など）の疾患・外傷を対象として、その病態の解明と治療法の開発を専門としていることもあり、リハビリテーションの体制も整っている。疾患そのものだけでなく、日常生活や、アスリートであれば競技への復活も見据えてのリハビリ計画が立てられ、検証が進められている。西良ドクターは、運動療法をさらに進化させるべく、2018年8月には、リハビリ室にピラティスリフォーマー、ボダイ、コアラインなどのモーターコントロールのマシンを導入した。

アスリートを制する者は国民を制する

2018年9月、西良ドクターは第44回日本整形外科スポーツ医学会学術集会会長として3日間のイベントをホスト。学会のテーマを「情熱と覚悟～100%を超える復帰」として、情報共有の場をつくった。このテーマは、手術における内視鏡治療の進歩に加えて、リハビリ技術やコンディショニングの進展により、アスリートの治療成績が飛躍的に向上していることにインスパイアされたもの。アスリートが受傷前以上の状態でフィールド復帰が可能となっている背景やメカニズムをスポーツドクターが学び合い、臨床に活かしていくことで、アスリートはもとより、子どもから高齢者まで、再発予防やケガ予防のコンディショニングが浸透していく。

西良ドクターは「アスリートを制する者は国民を制する」と、アスリートの治療とリハビリを追求する先に、地域の高齢者や子どもたちの元気な姿を思い描きながら進化を続けている。



なぜ腰痛の85%が原因不明と言われているかについて解説し、各病態に対し,診断・治療を担当する医師と運動療法を担当するATやPTが共同で執筆。

「コンディショニング」をキーワードにメディカル分野の専門家と連携を

お話を聞いた方
鈴木岳.さん
株式会社R-body project代表取締役

メディカル分野にも広がる「コンディショニング」の概念

日本に「ファンクショナルトレーニング」の概念を紹介し、10年以上にわたり、日本のトレーニング現場における「コンディショニング」の概念や「コンディショニングセンター」の必要性を説き続けてきている株式会社R-bodyprojecct代表取締役の鈴木岳さん。数々のオリンピックで日本代表選手のメディカルスタッフとして選手たちの活躍をサポートしてきた体験と、自身が経営するコンディショニングセンターでの指導を通じて得てきた知見を、医療関係者からトレーナーまで広く発信し続けている。

現状メディカル分野での「コンディショニング」は、理学療法士と病院に所属するトレーナーによって提供されている一方で、トレーニングの世界での「コンディショニング」は、機能改善特化型ジムや、フリーで活動するトレーナーによって提供されている。

両者の「コンディショニング」は、目的も方法論も同じであるものの、メディカルとトレーニングの現場が分離されており、連携していないことがほとんどとなっている。欧米では、理学療法士が開業できることもあり、理学療法士のクリニックで、リハビリから、アスレティックトレーナーによるコンディショニング、アスリート向けのパフォーマンストレーニングまでがワンフロアで行えるところも多い。

鈴木さんは、近年日本においてもスポーツドクターが運動療法を重視し、コンディショニングの概念が、診断にもリハビリにも活かされるようになってきたことにも着目している。

「ケガをきっかけに私の施設に相談に来る方々にも、『まず病院でリハビリをしっかりやってきてください』と話しています。日本においてトレーナーはケガや痛みの患部にはアプローチできません。その部分を病院でしっかり治してきてもらうことで、トレーナーとしての得意分野である、患部以外の、ケガの原因となった機能不全に焦点を当てた機能改善トレーニングに専念することができるのです」

痛みがないが機能不全を起こしている部位に着目し、そこを改善する

コンディショニングとは、関節の機能不全をなくし、全身が連動して適切な動きを取り戻すことで痛みや障害を予防することを指す。具体的には、モビリティとスタビリティを確保するトレーニングを行う。

モビリティは、関節の「可動性」のことを示し、筋の柔軟性や関節の適合性に関連することから、受動的な可動域が指標となる。このことから、モビリティは、マッサージやストレッチ、関節にアプローチするマニュアルセラピーなどによって獲得することができる。

一方、スタビリティは、関節の「安定性」のことを示し、与えられたモビリティのなかでその関節を自由自在にコントロールできる能力のことを意味する。つまり、スタビリティには能動的な可動域が指標となり、運動によって獲得することができる。

多くの障害は、カラダの中にモビリティまたはスタビリティが低下している関節が存在し、それが原因で目的とする動きをするために代償動作が発生することが多い。別の関節に無理な負荷がかかり、痛みを発生させるのである。痛みはないが機能不全を起こしている関節が、動作の中で別の関節に痛みを誘発させるのである。

トレーナーの役割

さらに鈴木さんはトレーナーの役割として重要なこととして、「クライアントが自分でコンディショニングできるようサポートすること」を挙げる。コンディショニングは、その重要性に本人が気づいて、続けてもらうことによって達成される。そのためには、トレーナーとしては、知識、技術的なサポートのほかに、コーチング力も必要である。

また、トレーナーとして信頼できるドクターや理学療法士と連携することの重要性も挙げる。スポーツドクターの中でも、運動療法に積極的なドクターはとても増えてきている。地域のドクターや理学療法士と勉強会などを通じて知り合う機会をつくり、「運動療法」や「コンディショニング」をキーワードにネットワークを広げることで、トレーナーとして提供できること、追求すべきことも見えてくるはずだ。

鈴木さんは、2011年からR-bodyのトレーナー教育機関であるR●ACADEMYを開校し、こうしたトレーナーとしての力が養える場を提供してきている。これまでに700名以上のトレーナーや理学療法士、治療家が受講し、講義はオンラインでも無料で公開して、トレーナーの活動をサポートしている。

R●ACADEMYでは、理学療法士、治療家、トレーナーまでが一緒に学び、共通言語を持った集団として、ネットワークを形成できる場にもなっている。

運動療法としてのヨガでコンディショニングを習慣に

お話を聞いた方
本橋恵美さん
一般社団法人 Educate Movement Institute代表理事
株式会社E.M.I 代表取締役
コンディショニングトレーナー

運動療法の視点から、ヨガのシークエンスを再構成

トップアスリートや著名人のパーソナルトレーナーとして活動する傍ら、全国各地での法人向け健康セミナーや、指導者育成コースでの講師を務める本橋恵美さん。全米ヨガアライアンスの認定をはじめ、世界のヨガ・ピラティス指導者認定を複数持ち、実業団チームやフィットネスクラブでの、グループ指導からプログラム開発まで数多くの実績を持つ。

本橋さんは、整形外科的な運動療法が注目される中、自身が専門性を持つヨガやピラティスの中に、運動療法やコンディショニングに活用できる内容が多いことに気づき、積極的に機能改善のトレーニングに活かしてきた。だが一方で、特にヨガには、運動療法としては適さないエクササイズも多いとも感じていた。そこで、運動療法の視点から見直し、再構成して「CPY（コア・パワー・ヨガ）」としてまとめるに至る。その経緯について、こう説明する。

「ヨガもピラティスもさまざまな流派があり、世界を回っては各流派のトップティーチャーたちから学んできました。ですが、健康法としても広がるヨガは、資格を取得するときも解剖学的な説明が少なく、医科学的な関節の参考可動域を無視した動きが多く含まれています。現実にヨガでケガをする人も多くいます。一方、ピラティスはもともとドイツ軍人のリハビリとして開発されたのですが、セレブのエクササイズとして発展したことで、運動療法の視点からはリハビリに適さないエクササイズも含まれています。十分な知識を兼ね備えた指導者たちはそこに気づいています。そこで、両者の運動療法として有効な動きやポーズをピックアップして、モーターコントロールやファンクショナルトレーニングの原則にそって、シークエンスを構成しなおすことで、トレーナーや理学療法士が運動療法を指導しやすくなり、また多くの方々にコンディショニングを習慣にしていただけると考えました」

これまで実際に大学ラグビーチームなどのコンディショニングとしてCPYを導入しており、導入後、選手たちのケガが激減したという報告もあり、チーム指導でもコンディショニング効果が得られている。

メディカル分野での運動療法としてのヨガ

本橋さんは、CPYを開発するにあたり、運動療法が活きるメディカル領域の現場にも積極的に足を運んで学んだ。スポーツドクターの診察や治療、手術の見学に赴き、リハビリの現場では理学療法士たちからも貪欲に学び、メディカル領域の運動療法としても整合し、活用して貰えるものにすることで、効果的にリハビリからコンディショニングへと移行できる可能性が高められると考えた。そうして、CPYの38ポーズの中から、3～4ポーズずつレグレッション（軽減法）を加えながら提供することで、メディカル領域での運動療法としても活用しやすくまとめられている。

こうした経緯で開発されたこともあり、現在CPYの養成コースの受講生は、半分が理学療法士、半分がトレーナーとなっており、最近ではスポーツドクターも受講している。医療従事者とトレーナーがお互いに学びあえる場にもなり、近年ではスポーツ整形外科の学会で発表する機会も増えている。

運動療法やコンディショニングの重要性は、ここ数年で認知が急速に高まっているが、それを提供できるのは、一部のトップトレーナーだけという印象が強い。本橋さんは、そのエッセンスを、「ヨガ」というアスリートにも一般生活者にとっても親しみやすいものにすることで、運動療法やコンディショニングが、広く浸透していくことを目指している。

スポーツドクターによる最先端手術の見学にも赴き、それに整合する運動療法としてのヨガを追求。

アスリートは筋疲労や筋肥大により機能不全にある場合も多い。コンディショニングがケガ予防に繋がる。

『CPY METHOD』にはモーターコントロールエクササイズとしてのCPY（コアパワーヨガ）の特徴と活用法がまとめられている。
①ヨガの瞑想や哲学、サンスクリット語を省略し、機能解剖学・バイオメカニクス・キネシオロジーをはじめ、スポーツ医科学に基づき38のポーズで構成。
②参考可動域を超えた動きを排除する一方で、参考可動域内での3面運動を重視しながら、モビリティを確保。
③痛みの部位から離れた機能不全に対処するため、ジョイントバイジョイントセオリー（※）に基づき、全身運動としての安定性（スタビリティ）を確保していく。

※ジョイントバイジョイントセオリー（JBJT）とは
各関節は可動性（モビリティ）と、安定性（スタビリティ）のいずれかの一つを主要な機能として持ち、それが交互に積み重なっている。本来「可動性」を主要機能とする関節が機能不全を起こしている場合、積み重なりの上下にある「安定性」の関節に負担がかかり、痛みやケガの原因となる。問題のある関節だけでなく、必ず上下の関節の状態も確認し、評価することがJBJTの考え方。

ドクター、理学療法士、トレーナーがそれぞれの視点で患者を評価

こん整形外科クリニック／KOSMI

お話を聞いた方
近良明さん
医療社団法人　KOSMI理事長
こん整形外科クリニック　院長

アスリートファーストの整形外科クリニック

新潟で、42条施設として「こん整形外科クリニック」に付帯して、メディカルフィットネス「KOSMI」を経営するスポーツドクター近良明さん。高校時代にラグビーで鎖骨を骨折したことをきっかけにスポーツ医学に興味を持ち、スポーツドクターになることを目指した。整形外科医として実績を積む中、アスリートの競技復帰をサポートするには相応の環境が必要だと感じ、自身が夢に描いたクリニックを2010年にオープン。そこでは、ドクターと理学療法士、トレーナーが連携して、診断から運動療法、機能改善のコンディショニング、競技復帰からパフォーマンスアップのトレーニングまでをワンストップで受けられる。その理想的な環境に、オリンピックメダリストから、地元アスリート、ジュニア選手、地域の高齢者に至るまで、厚い信頼を受けている。

近ドクターは、もともと肩関節の関節鏡手術のスペシャリストとして経験を積んできた経緯もあり、現在も投球障害や肩関節疾患の治療に強い。だが、肩関節の疾患は、機能不全が肩以外にあることがほとんどのため、手術のスキルを磨きつつも、長く運動療法を追求してきた。クリニックをオープンしてからは、トレーナーが集まる勉強会に足を運んでは、ファンクショナルトレーニングやピラティスを学び、自らもコンディショニングに関する勉強会を主催するほど。

このクリニックは「42条施設」として、フィットネスサービスが提供できる経営形態をとっているが、この環境はトレーナーたちのモチベーションにもつながる。病院でトレーナーを雇用している場合もあるが、この場合トレーニングサービスがコストセンターとして位置づけられてしまう。一方、42条施設ではトレーナーたちも専門性を発揮して、集客や売上に貢献できるため、トレーナー自身のモチベーションが上がり、質の高いトレーニングサービスを存分に提供することができる。

ドクター、理学療法士、トレーナーが連携しつつ、それぞれの専門性を活かす

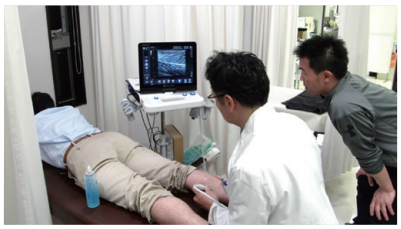
こん整形外科クリニックの最大の特徴は、運動療法を追求していることだ。ドクターと理学療法士、トレーナーがそれぞれの視点で患者を評価し、患部だけでなく、その疾患の原因となった機能不全を治療することを共通の目標において治療計画が立てられる。

ドクターは問診を行い、障害の重症度を診断し、患部の運動制限の必要性などを評価する。骨や靭帯など組織に損傷が疑われる場合は、MRIやエコーなどでの診察を行なう。理学療法士は、メディカルチェックを担当し、形態測定、姿勢評価、関節機能、柔軟性、筋力、関節可動域、ファンクショナルテストなどを行なう。ファンクショナルテストではSFMA評価を行い、特に、機能不全だが痛みがない部位について注意深く評価していく。そしてトレーナーは、理学療法士のSFMA評価を踏まえながら、FMSでの動作評価を行い、7つの基本動作での評価をもとに、ファンクショナルトレーニングの原則に基づいたトレーニング計画を立てていく。

機能不全の改善を共通の目的に3者が連携することで、治療やリハビリの効率も効果もぐんと高められることになる。患部を安静にしている間に、患部以外の機能不全に早めに対処することで、復帰時には治療前よりいいコンディションから再スタートが切れることになる。

3者が連携しての評価と治療は、地域の高齢者にも支持されている。地方の整形外科クリニックには、加齢による運動器疾患を持つ人が集まるが、こん整形外科クリニックでは、例えば変形性膝関節症などの治療においても、関節の変形度合いとともに、いつから、なぜ痛みが出たのかを探ることで、膝以外の機能不全が進んでいることに気づくことができる。運動療法で手術を回避できる可能性も高い。患部よりも機能不全にアプローチすることから、苦痛を感じることなく運動が始められ、高齢者にとっては自分の孫世代の子どもたちや、日本のトップアスリートの真横で、同じような運動ができることで、続けるモチベーションも高められる。

近ドクターは、同クリニックの運営においてトレーナーの存在は重要で、特に、コンディショニングのプロフェッショナルとして厚い信頼を寄せている。近年トレーナーとドクターの距離が近づいてきているが、そのキーマンとしてトレーナーからの信頼も集めている。2020の東京五輪もきっかけに、「コンディショニングコーチ」としてのトレーナーの役割が認知され、「コンディショニング」がオリンピックレガシーとして多くの人の習慣になることも期待している。



ドクターは患部の治療を主に担当

ドクター、理学療法士、トレーナーがそれぞれの視点で患者を評価

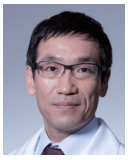
トレーナーは機能不全部位のコンディショニングと全身のパフォーマンスアップを担当

理学療法士は機能不全部位の徒手療法を主に担当

※KOSMIでは、こん整形外科クリニックでリハビリ中の患者は「メディカル会員」として割引価格で施設が利用できる

モーターコントロールに焦点を当てた運動療法としてのピラティスを追求

整形外科スポーツ・栄養クリニック Pilates Lab（代官山・福岡）



お話を聞いた方
武田淳也さん
整形外科 スポーツ・栄養クリニック理事長
Pilates Lab代表
Motor Control:ビヨンド・ピラティス ファウンダー
ピラティスエデュケーター

モーターコントロールの視点でピラティスを再構成

整形外科医として活動しながら、2005年に日本人でいち早くピラティスインストラクターとしての認定を受けた武田淳也さん。きっかけは1999年に米国の病院を視察した際に、ダンス医学部門に立派なピラティスルームが併設されていたこと。ピラティスはジョセフ・ピラティス氏がドイツ人の軍人のリハビリのために開発した運動療法であることから、機能改善効果が高い。このコンセプトに共感した武田ドクターは、その病院で導入されていたピラティスの教育機関の本拠地マイアミで、理学療法の現場でも利用できるコンプリヘンシブ資格を取得。2005年に米国で見たそのピラティスルームをモデルにしたピラティススタジオ併設型整形外科クリニックを福岡でオープン。2008年には代官山にも展開し、ピラティス指導者育成のためのホストセンターとしてインストラクターの育成にも尽力してきた。

医学会や理学療法士にも、ピラティスを啓発してきた武田さんは、2017年、さらに医療現場の運動療法として最適化したピラティスの開発と指導者の育成をするべく、理学療法士の増渕喜秋さんと、岩根直矢さんと共同で、「Motor Control:ビヨンド・ピラティス」をリリース。理学療法士やメディカル分野で働くトレーナーを中心に、資格認定を進めてきている。

この「Motor Control」という言葉は、理学療法の世界では古くからある概念であり、英文では「Motor Control & Learning」という著名な成書があるものの、日本語に訳されなかったため、モーターコントロール（以下、MC）の概念は、運動器分野においては片隅に追いやられ、日本の理学療法においては脳卒中のリハビリを中心に発展してきた感は否めない、と武田ドクターは説明する。

一方で、ピラティスプログラムは、米国でセレブの美しい身体をつくるエクササイズとして一般に浸透し、指導者養成コースの内容には、身体能力の高い人向けの、アクロバティックな動きまでもが含まれ、武田ドクター曰く、「ピラティス指導者の認定を受けるうえで習得する内容は膨大なのですが、MCを獲得するために主に必要な内容は全体の3分の2程度」。

そこで武田ドクターは、よりメディカル領域にピラティスが浸透しやすくしようと、MC獲得に有効なピラティスに習得内容を絞る一方で、現在、世界のピラティススタジオや理学療法の現場においてクライアントにMCをより効率的に習得してもらうために、ピラティスの弱点を補完する意味からも利用されることの多い「コアアライン®」と、4本のロープを用いたサスペンションエクササイズ「ボダイ®」の内容を加えた、MC能力向上のための運動療法としてのピラティスプログラムをまとめた。

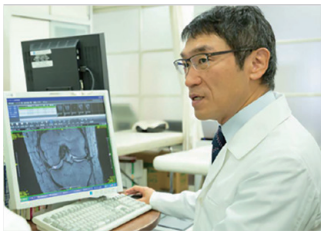
自費リハビリと予防医療としてのピラティスの可能性

日本でもピラティスの指導者や、ピラティススタジオが増え、リハビリにも最適なリフォーマーやキャデラック（ともにベッド型のピラティスマシン）を利用したピラティスを受けられる場所も増えてきた。また、運動療法としてのピラティスの認知が広がり、リハビリ室にリフォーマーを導入する病院やクリニックも増えている。ピラティスは、フィットネスとしても市場が広がっており、運動療法としてピラティスが浸透することで、リハビリ期間終了後、または病院で運動療法を処方されたときの自費リハビリとしても活用可能性が広がる。

武田ドクターが経営するPilates Labでも、「整形外科スポーツ・栄養クリニック」の患者だけでなく、外部ドクターとも連携して、ドクターの指示のもとに自費リハビリを受けている人もいる。欧米ではリフォーマーのグループピラティスクラスも増えてきており、日本にもそのトレンドができてくれば、グループ指導により安価に指導が受けられるようになる。一般生活者も、参加しやすく、また継続しやすくなる。

ここ数年、メディカル領域でピラティスの認知が広がっており、2016年に「臨床医学」でピラティス特集が組まれ、大きな反響を得たことをきっかけに、「運動療法としてのピラティスメソッド」が2017年に文光堂から出版され、2018年に医療関係7学会が合同で発表した「慢性疼痛治療ガイドライン」では、運動療法として推奨するものとして「モーターコントロールエクササイズ」や「ピラティス」が挙げられている。今後、ドクターや理学療法士からの紹介でピラティスを始める人が増えていくことが期待される。

理学療法士の資格を持つピラティス指導者が運動療法によるリハビリプランを作る



ドクターによる診断

グループレッスンで継続へ
ピラティススタジオのおしゃれな空間で、運動療法としても予防医療としても継続できる

Pilates Labでの自費リハビリ

担当医師と連携して理学療法士のもとで機能改善・コンディショニングが受けられる

Re-Birth（リバース）

お話を聞いた方
四家卓也さん
株式会社シグマ　執行役員
Sports & Medical fitness Re-Birthゼネラルマネージャー
理学療法士
JMFS理事

メディカルフィットネスでリハビリ難民を救済

「解決型（ソリューション）フィットネス」をコンセプトに総合的にメディカルフィットネスを提供するRe-Birth（リバース）。福島県いわき市で、地域の医療機関や行政等と連携し、株式会社シグマが運営している。そこで執行役員ゼネラルマネジャーとして活躍する四家卓也さんは、パーソナルトレーナーとしても指導にあたりつつ、理学療法士の資格と経験を活かして、医療機関・行政との連携づくりを進めている。

2006年の診療報酬の改定により、運動器系のリハビリは150日が上限とされ、十分な機能回復をしないままリハビリが受けられなくなってしまう「リハビリ難民」が増えている。さらに1単位20分とされていることから、リハビリとしてできることも限られる。一般的な整形外科病院やクリニックでは、「歩けるようになればリハビリ終了」とされることがほとんどだという。

また、保存療法が処方され、医師から『安静にしてください』と言われたり、逆に、運動療法として『運動してください』と勧められることもある。だが、運動療法の専門家がいないと、どうしていいか分からず、安心して運動できる環境がどこにあるのか分からないまま、安静にして筋力が減ってしまったり、別の部位にも機能不全が及んでしまったり。逆に、機能不全を抱えたまま日常生活に戻ったり、フィットネスやスポーツに復帰してしまい、繰り返し古傷を痛めてしまう現状がある。

リバースは、これらのリハビリ終了を余儀なくされた〝リハビリ難民〟の方々や、運動療法を専門家のもとでやりたいという人向けに、協力医との連携のもと、予防、機能改善、コンディショニング実施のシステムを構築している。

コンディショニング施設だから、フィットネスへの移行もスムーズ

スポーツ障害や運動器疾患の予防やコンディショニングについては、日本各地の協力医師からの紹介等で利用されるお客様も多い。理学療法士の資格を持つトレーナーが、協力医師と情報のやりとりしながら、コンディショニング計画を立てて進めていく。

パーソナルトレーニングは1回5,000円（60分）～の費用で受けることが出来、病院のリハビリではやりきれない機能改善のための運動療法が行えることから、アスリートはもちろん、ケガの治療・予防を進める子どもたちの利用も多い。朝9時から夜10時まで営業しているため、通いやすいことも魅力となっている。

一方、リバースには民間フィットネスクラブとして、健康維持増進を目的に通っている人も多い。人気の会員種別は、月20,000円のパーソナル会員。月4回パーソナルトレーニングが受けられ、施設を自由に利用することができる。また、2～4人のスモールグループレッスンにも参加できる。このスモールグループレッスンは、クラスごとに「脊椎コンディショニング」「股関節コンディショニング」などテーマを決めてスケジュールが組まれており、機能改善に詳しいトレーナーが担当する。そのため、不定愁訴を感じる会員が自分の身体の状況に合わせて参加することができる。

専門性の高いコンディショニング指導はパーソナルトレーニングが中心で高額になることが課題の一つだが、会員制とグループレッスンで受けられることで、利用しやすく、予防医療としても有効だ。

また四家さんは、こうした環境が全国に広がることを企図して、日本メディカルフィットネス研究会（JMFS）で理事を務めながら、指導者育成にも携わっている。同研究会の「整形外科的疾患に対する運動療法」という教本には、肩関節周囲症、腰椎変性疾患、変形性股関節症、変形性膝関節症、足関節疾患などの治療と運動療法における注意点などがまとめられ、2019年春には、この教本をもとに実践も学べる「メディカルフィットネストレーナー」認定も発足する予定である。ドクターや理学療法士と共通認識を持てることは、トレーナーとしての機能改善のためのコンディショニングの指導力を活かす第一歩となる。

会員制度／グループレッスンで継続へ
運動療法に詳しいトレーナー・インストラクターが、テーマごとにスモールグループで指導

Re-Birthでのコンディショニング
理学療法士の資格を持つトレーナーが運動療法によるコンディショニングプランを作る

病院での診断
医療法人ときわ会グループの病院やクリニックの担当ドクター、全国の提携ドクターからの紹介状があれば、専門的なコンディショニングが可能

★日本メディカルフィットネス研究会（JMFS）のセミナー情報はP6に掲載

「車椅子がゴール」を、「歩行がゴール」のリハビリへ 自費トレーニングで、脊椎髄損傷からの回復の限界をなくす

J-Workout

お話を聞いた方
渡部勇さん
ジェイ・ワークアウト株式会社
ジェイ・ワークアウト公認トレーナー
リサーチセンター長
理学療法士

脊椎損傷リハビリのゴール設定を変える

日本初の脊髄損傷者専門トレーニングジム「J-Workout」を展開するジェイ・ワークアウト株式会社。米国サンディエゴにある世界初の脊髄損傷回復施設「Project Walk」から、初めて海外へ手技を持ち出すことを認められて2007年オープン。「一生歩くことはできない」と宣告された方々を、日本でもこれまで約500名の脊髄損傷者をトレーニングし、多くの脊髄損傷者を自立歩行へと導いてきた。同ジムで公認トレーナーとして活動する渡部勇さんは、理学療法士の資格を持ち、約3年間病院のリハビリ室で働いたが、医学の常識を超えるJ-Workoutでのトレーニングに感銘を受け、国家資格ホルダーでありながら、民間企業のトレーナーとして活動している。

「医療機関での脊髄損傷のリハビリ計画でゴールに置くのは、車いす生活を前提に日常生活に戻れるようにすること。昨今では、再生医療やロボットリハビリが盛んになってきている影響で、日常生活に戻すためのリハビリだけでなく、その先を見据えたリハビリも行われるようになってきています。医療機関でのリハビリは基本マンツーマンで行われます。しかし、一人では出来ることに限界があり、やりたいリハビリがあってもできない歯がゆさもかんじていました。そんな中J-Workoutのイベントにボランティアとして参加する機会があったのですが、病院の外来に通っていた患者さんが、歩けるようになっていたんです。J-Workoutでなら自分が本来やりたいと思っていたことが追求できると感じました」

J-Workoutでのトレーニングは、「歩行」をゴールに置いている。一般的に医療機関では歩行をゴールに置かない経緯の一つとして、1928年に神経学の権威でノーベル医学賞を受賞した学者が「脊髄を含む中枢神経系は一度損傷すると修復・再生されることはない」と発表したことに影響を受けている。この通説に異を唱えたのが、米国の「Project Walk」を1999年に創設したテッド・ダルジンスキーさん。アスレティックトレーナーとして、試行錯誤を重ねながら、神経経路を回復させるトレーニングの方法を確立し、実績を出してきた。近年では医学の分野でも基礎研究が進み、中枢神経にも可塑性があり機能回復がの可能であるとされている。

トレーニングの具体的な方法としては、鏡や手技を用いて、クライアントがトレーナーと共に意識レベルから麻痺部を動かし、徐々に新たな神経ネットワークを構築していくANSR（神経の賦活化）と呼ばれるメニューがある。脊髄の損傷部位より下は、神経伝達機能が絶たれているため、最初はトレーナーがサポートして下腿を一緒に動かしていくが、徐々にクライアントのイメージする動きが麻痺部へと伝わり自分で動きをつくれるようになっていくという。その他、全てのトレーニングの基盤となるのが、機能的動作の獲得を目的するDMP（発育発達動作）である。赤ちゃんが生まれてから立ち上がり、歩き始めるまでの姿勢や動作を繰り返し行っていくトレーニングである。

自費リハビリの可能性

渡部さんは理学療法士の資格を持ちながら、トレーナーとして働く毎日だが、医療現場とは違ったやりがいと責任感を感じていると話す。

やりがいは、クライアントさんたちのモチベーションの高さと、チームワークだ。J-Workoutでは、「歩く」という明確な目標があり、また2時間あたり25,000円（税別）という価格設定でのトレーニングなので、1分1秒の価値が問われる。J-Workoutでは、担当トレーナーに加えてアシスタントがつくが、キビキビとした動きで連携し、誠心誠意クライアントの目標達成に向けて力を合わせている。

一方、プレッシャーも感じると渡部さんは話す。医療では、脊髄損傷患者の再歩行は不可能とされているところに、J-Workoutはチャレンジしている。運動療法としてエビデンスが増えてきているとはいえ、まだ医療として認められるには至っていない。渡部さんは現在リサーチセンター長も兼務して、世界の脊髄損傷に関する治療やリハビリに関するリサーチをまとめるとともに、日本での実績を論文にまとめていくことも進めている。

J-Workoutではオリジナルの電子カルテで、身体の状態と日々のトレーニングの内容と成果を記録に残し、分析、共有しながら、よりよいトレーニングプロトコルの開発を目指している。また、民間企業と医療機関の双方を経験しているからこそお互いの良さを伝えることができると感じている。

J-Workoutでは、現在利用申し込み希望者が後を絶たず、新規スタジオの開設を望む声が高まっており、東京店と大阪店に続き、福岡への出店を計画している。また、脊髄損傷者専門の回復施設J-Workoutに続き、医療機関と連携した日本初となる車椅子のまま一人でトレーニングができる障がい者向けトレーニング施設「I-Self Workout for wheelchair」も間もなくオープンする。さらに、脊髄損傷の分野では、再生治療やロボットスーツによるリハビリなど新たな技術開発も進んでおり、そうした新しい取り組みにも参画し始めている。

DMP（発育発達動作）
人の発育発達段階と同様に、赤ちゃんが生まれてから立ち上がり、歩くまでの過程を踏みながら、脳と身体の連動をつくり、機能的動作の獲得へと繋げていく。

ANSR（神経の賦活化）
担当トレーナーと、アシスタントがついて、鏡を見ながら身体を動かし、脳からの刺激と身体からの刺激を連携させていく。

Assessmen（評価）
手術やリハビリ状況や損傷の部位の確認、神経の伝達状況を評価し、経験と知識を豊富に持つトレーナーがトレーニングプランを作成する。

★ジェイワークアウト求人情報はP58に掲載

姿勢と筋骨格のデータ化と可視化で、整形外科的メディカルフィットネスが進展へ

お話を聞いた方
中尾充さん
株式会社健生代表取締役兼CEO
ジャパン柔道整復師会　会長
東日本医療専門学校　理事長

治療家も、運動療法でメディカルと連携

医師の診断のもとに、整形外科的な保存療法が行なえるコ・メディカルスタッフとして、柔道整復士も存在感を高めてきている。日本では、理学療法師の開業は認められていないが、柔道整復師は開業できることから、資格保持者が治療院を経営するケースが多い。

治療院では、保険診療は急性期の「捻挫」「打撲」「挫傷」「脱臼」「骨折」に限られているものの、その後も自費リハビリとして継続して利用してもらいやすい環境がある。また、近年運動療法が注目される中、肩こりや腰痛、膝痛などの患部の治療だけでなく、原因を引き起こす関節の機能不全を改善するストレッチやファンクショナルトレーニングなど、コンディショニングサービスを提供するところも増えている。現在、日本の治療院の数は46,000軒を超えており、その市場規模は1兆円以上にのぼっている。

全国の治療院の経営サポートを行っている株式会社健生の中尾充さんは、治療院がメディカルとフィットネスをつなぐ場として機能し始めており、この動きはさらに進むと予測している。

「これまで治療院での診療が整形外科病院やクリニックの診療と競合する部分があったり、治療院における保険診療の申請にグレーな部分が残っていたことなどから、病院と治療院の連携は進んでいませんでした。ですが、度重なる医療保険法や介護保険法の改定により、病院で対応しきれないリハビリを、柔道整復師が保険診療で補える部分が出てきており、両者が連携してリハビリを行う『医接連携』が進んでいます。その一方で、柔道整復師とトレーナーの連携も進んでいます。もともと日本のトレーナーには鍼灸・マッサージ師や柔道整復師が多いという経緯もありますが、2020年の東京五輪を控えて、アスリートのコンディショニングや、ケガや痛みへの運動療法の重要性が注目されるようになり、ジム併設型の治療院が増えています。利用者数もここ数年急増しています」

普及型3Dボディスキャナで、姿勢評価もデジタル化へ

2019年から診療報酬申請のためのカルテが電子化されることや、骨格や体形をデータ化、可視化できる測定器が登場してきていることで、これまでアナログな世界にあった姿勢測定や運動療法の効果測定のデジタル化が加速する。それにより、データ分析や情報共有がしやすくなり、医接連携も、トレーナーとの連携も、大きく進展する可能性がある。

整形外科的な運動療法で着目する機能不全の多くは姿勢で確認できる。これまで姿勢評価は、二次元の写真や、目視で行われており、測定結果に誤差も多く含まれていた。これが同一環境のもとでデジタルデータ化、可視化されることで、比較や分析も的確に行えることになる。運動療法の成果もデータとして確認できるため、運動継続のモチベーションにもつながり、コンディショニング市場の拡大に繋げられる可能性が高い。

以前、内科的なメタボ対策などの運動療法としてメディカルフィットネスが注目された際に、それまでキャリパーでアナログに測定していた体脂肪が、体組成計が開発されたことでデジタル化された。さらにジムにも導入しやすい普及型の測定器が増えたことで、体脂肪率を指標にした運動療法やフィットネスが浸透した。今、整形外科の領域でも、アナログだった姿勢測定がデジタル化できる普及版の測定器が開発されたことで、運動療法や機能改善を目的としたフィットネスが浸透する環境が整った。

2018年10月に発売された3Dボディスキャナ「i-body」は最先端のテクノロジーを駆使して、筋骨格データを瞬時にタブレットに表示する。数々の世界特許を持ち、体組成計の発明者で株式会社タニタ前社長の谷田大輔氏が代表を務める株式会社3D Body Labが開発。独自開発のセンサーで120万点の測定点から体形や骨格データを取得、同時に体組成計で筋肉量も測定し、すべてのデータを掛け合わせて3D画像が生成される。この3D画像は、タブレット上で身体の上下、左右から姿勢や骨格の状態を確認できる。そのため、機能不全の前兆となる、姿勢の中心線からのズレやねじれ、左右差も画像とデータで確認できる。また、体組成データも連動しているため、気になる部分の筋量の左右差なども、ワンタップで確認できる。データはクラウドに保存され、カレンダー機能もついているので、運動療法のプランづくりや進捗の確認がしやすく、専門家同士の連携もとりやすくなる。中尾さんは今後整形外科的な運動療法に関わる、治療家やトレーナーのビジネスも支える強力なツールになると期待している。

「これまで、整形外科における治療は、レントゲンやMRI、エコーで確認できるものが中心で、機能不全に対する運動療法は客観的データがなく、エビデンスが少ないのが現状です。i-bodyによる姿勢測定が浸透することで、体組成計に乗るように手軽に姿勢測定ができ、日々の変化も確認できるようになります。運動療法の成果を可視化できるようになることで、コンディショニングやフィットネス市場のさらなる拡大にもつながるはずです」

新時代のコンディショニングは、カラダの見える化から

体組成計にのるように、日々の姿勢が計測できる。

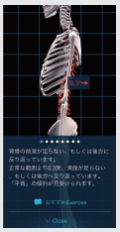
3D体姿勢計 i-body

国際特許取得済み!

姿勢評価をデジタル化
運動療法をクラウド管理

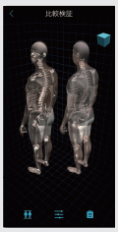
- ✔ これまでマニュアルで計測していた姿勢や体形を、3Dセンサーで自動計測。
- ✔ 姿勢評価や運動療法の成果を、タブレットに可視化して、データで確認＆共有できます。

データ
各部位のサイズや体組成データをカンタンに見える化



姿勢評価
上下左右前後から自分の歪み／ねじれを見える化

姿勢比較
解剖学的に正しい姿勢とカンタン比較



ビフォーアフター
過去の測定値と、今のカラダを比較

カレンダー
姿勢データとトレーニングプラン、成果をクラウド管理

本体価格: 無料（レンタル） ※参考買取価格：120万円
ライセンス料: 月額25,000円（税別）※契約期間は1ヶ月～
設置・研修料: 350,000円（税別・交通費別）
出荷時期: 2019年1月～
第一次販売台数: 400台

導入予定企業
- ・フィットネスジム
- ・整骨院
- ・医療機関
- ・美容サロン　等

現状、予定販売台数400台に対し300件以上のお問合せを頂いております。次回出荷時期は未定のため、お早めにご検討ください。尚、設置・研修費のご入金をもって正式ご予約とさせていただきます。

問い合わせ

株式会社 3D Body Lab
http://www.3dbodylab.co.jp/

〒106-0045東京都港区麻布十番1-8-11TAKADEN麻布十番5階
経営企画室：小水内　TEL: 03-5544-8993　Email: komizunai@3dbodylab.co.jp

2019年春開講予定コース＆イベント募集開始!
マー/コンプリヘンシブ

Gateway Pilates Immersion

See Pilates in a new light- Gateway offers the key to
creating beneficial movement
experiences for fitness and health practitioners

まったく新しいピラティス学習スタイル”Gateway”をあなたに

日程 ①1月26日（土）～27日（日）［2日間］東京
②2月23日（土）～24日（日）［2日間］京都

時間 9時00分～18時00分

場所 ①ボディワークスタジオ元気工房（東京）
②ぴらてぃすスタジオ慎

講師 ポールスター・エデュケーター
※11月中旬以降（予定）に担当講師を公開いたします

参加料金
●一般参加者／愛好者……55,000円（税込）
●ポールスターピラティス認定…48,000円（税込）
資格更新のための16ポイントを取得できます
※この2日間セミナーは時間数によるCECポイント給付となります。
遅刻および早退参加の場合はその不参加時間数分、差し引かれる事になりますので、ご注意ください。
※この講座はアーリーバード対象外となります

日程 5月11日（土）～12日（日）［2日間］

時間 9時00分～18時00分

場所 ボディワークスタジオ元気工房

★アーリーバード（早期申込者割引制度）
2月11日（月）迄 10%OFF
3月11日（月）迄 5%OFF
★7つのセミナーの単独受講も可能です

参加料金
［2DAY参加］
●一般参加者／愛好者……55,000円（税込）
●ポールスターピラティス認定…48,000円（税込）
資格更新のための16ポイントを取得できます

［1DAY参加］各日
●一般参加者／愛好者……28,000円（税込）
●ポールスターピラティス認定…25,000円（税込）
資格更新のための8ポイントを取得できます

〒111-0051　東京都台東区蔵前3-12-9　鈴梅第1ビル9F（BODY WORK STUDIO元気工房内）
お申し込み・おい合せは　TEL：03-5809-3557　MAIL：info@polestarjapan.org　HP:http://www.polestarjapan.org/

POLESTAR®
polestarpilates.com

11月25日
受付開始

POLESTAR PILATES
Gateway&マット/リフォー

各種Gatewayコース

- Gatewayマットコース　4月13日～14日、4月20日～21日(京都)　7月6日～7日
- Gatewayリフォーマーコース　6月29日～30日
- Gatewayイクイップメント　5月18日～19日

Polestar Pilates マット指導者認定コース

- インターミディエット　8月3日～4日
- アドバンスド　9月7日～8日

Polestar Pilates リフォーマー指導者認定コース

- インターミディエット　7月27日～28日
- アドバンスド　8月24日～25日

Polestar Pilates コンプリヘンシブ指導者認定コース

- S/R　ファンデーション　6月15日～16日
- S/R　インターミディエット　7月20日～21日
- S/R　アドバンスド1　8月17日～18日
- S/R　アドバンスド2　9月14日～15日

(S:スタジオ　R:リハビリ)

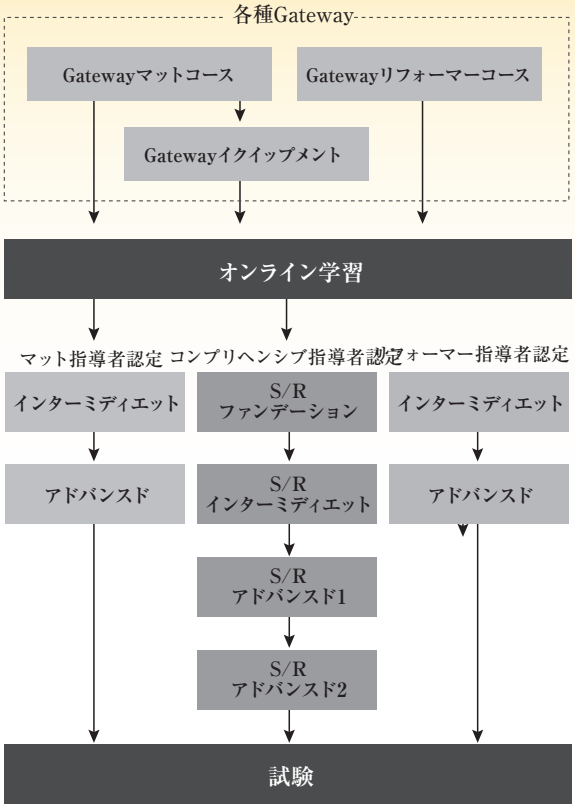
※指導者認定コースはGatewayマットコースを受講後のステップとなります

時間　［1日目］9時～18時　［2日目］9時～18時

場所　京都：ぴらてぃすスタジオ慎
東京：ボディーワークスタジオ元気工房

※Gatewayマットコース４月２０日～２１日は
“ぴらてぃすスタジオ慎”での開催となります。それ以外は
“ボディーワークスタジオ元気工房”での開催となります。
※いずれのコースにも各種オンライン学習が含まれます。
※認定試験は通常、コース終了後約半年後に設定されます。
※アーリーバード（早期申込み者割引制度）、他団体資格保持者、
ポールスター卒業生への割引制度有り

Course Flow Chart



［M3:エムスリー］多種のプロップ（小道具）を使用するマットピラティス2日間セミナー

内容　スモールボール/ラージボール/フォームローラー/セラバンド/スライディングディスクなど、数種の小道具を用いるピラティスを体系的に学べます。参加者に楽しくチャレンジして頂きながら、ピラティスの効果性をよりご提供できるようになる「ポールスターピラティスマット3」がここに復活しました。再びこのエキサイティングなピラティスを皆さんの指導レパートリーに取り入れてみませんか？

Spring Seminar 2019 in 東京

内容

［1日目］
- 妊婦の方のピラティスプログラミング（4時間）
- チーボール（小さなボール）を用いたマットワーク（2時間）
- アドバンスマットワーク・シークエンス（2時間）

［2日目］
- グループリフォーマー・ビギナーシークエンス（2時間）
- グループリフォーマー・インターメディエイトシークエンス（2時間）
- グループリフォマー・アドバンスシークエンス（2時間）
- リングとフォームローラーを併用するマットワーク（2時間）

※内容は変更となる事があります。詳細はホームページ11月中旬以降（予定）公開でご確認ください

講師

Catherine Giannitto キャサリン・ジアンニトー
ポールスター・ピラティス・オーストラリア・ライセンシー代表
彼女自身のピラティス実施に伴う脊柱の関節炎の軽減に成功した経験から、姿勢の改善/筋力や柔軟性の向上の大いなる効果性を痛感。以後、スポーツセラピー資格各種、運動&評価レベル4を取得。国内外を問わずピラティス普及活動に貢献。現在ピラティス・アライアンス・オブ・オーストラリアの代表委員を9年以上勤めている。

上記内容は変更になる場合がございますので、予めご了承ください。　**ポールスターピラティスジャパン**

HYPERICE

プロアスリートが効果を認めるHYPERICEブランド。
アスリートに限らず、すべての人々のパフォーマンス向上、ライフスタイルのサポートに。

HYPERVOLT

ハイパーボルト ¥81,400
多くの治療・施術家の方に
導入頂いている注目商品。
4 種類のアタッチメントで治療部位や
痛みに合わせてカスタマイズできる
最先端ポータブルケアアイテム。
セルフケアからクライアント用まで
幅広いニーズに対応可能。

HYPERSPHERE

ハイパースフィア ¥28,000
臀筋郡、僧帽筋など、局部的なアプローチに最適な
振動マッサージボール。

VYPER 2.0

バイパー 2.0 ¥36,000～
世界で最も力強い振動で筋肉を刺激するフォームローラー
より深い部位の深層筋へのアプローチ、活性化を実現。

VENOM

ベノム ¥37,000
温熱＋振動療法の W アプローチで筋肉をほぐしてリラックス。
最先端の疲労回復を目的としたリカバリーツール。
部位別でシリーズ展開もあり。

ICINGCOMPRESSION

アイシングコンプレッション ¥14,092～
最高水準のアイシングコンプレッション技術を採用。
再利用可能な専用ジェル付きサポーター。部位別でシリーズ展開もあり。

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

メディカルフィットネス・介護予防向け アイテム特集

PERFORM BETTER

PB エリート フォームローラー ¥4,500
セルフ筋膜リリースとアライメント調整に最適。
コアトレーニングにも使用可能なフォームローラー

ミニバンド ¥650～
アスレティックリハビリテーションにも使用される
強度別にカラー展開されたミニバンド

バルスライド ¥8,000
カーペットや床など、滑り動作を利用したトレーニングツール。
膝や股関節など、理学療法にも使用可能。

ViPR (バイパー) ¥20,300～
ストレングストレーニングとファンクショナルムーブメントを
融合させたトレーニングツール。
重さは 2kg～20kg まで全 8 種類。
※ライセンス認定コース修了者限定販売商品

Lockeroom ストレッチバンド ¥4,000
オーストラリアの理学療法士によって
開発されたストレッチ用バンド

TRX プロキット ¥24,800
自体重と重力を利用。ストレングスからコンディショニングなど、
目的に合わせて使用できるサスペンショントレーニングギア。

ダヴィンチボディボード ¥83,000
無酸素・有酸素・体幹トレーニングを融合した
チューブの負荷を掛けるトレーニングボード。

SPRI エクササイズボール Pro プラス 55cm ¥7,300
お手軽なエクササイズで体幹を鍛える
筋トレを行ったり。色々な用途で使用可能。

SPRI エクサチューブ ¥2,000～
ベーシックなエクササイズ用トレーニングチューブ。
スポーツコンディショニング、理学療法、
機能的なトレーニングに対応可能。

GYMSTICK(ジムスティック) ¥12,800
コア、ファンクショナル、バランストレーニングが行える
オールマイティーツール。老若男女問わず簡単に使用可能。

サンテプラス フレックスクッション ¥9,800
プロアスリートも多数愛用。
股関節＆骨盤ストレッチのための補助クッション

AIREX バランスパッド・エリート ¥12,600
両面に凹凸加工を施し、両面の使用が可能。
素材の 90%が空気からできた柔らかな使用感のバランスパッド。

※表示はすべて税抜価格です

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

女性のこころと身体をサポート！「産前・産後ケア」における運動指導者の役割

女性の社会進出や、健康志向の増加に伴い、様々な層の参加を受け入れる姿勢になってきたフィットネス業界。海外では妊婦のフィットネス参加が一般化する中、日本でも今後徐々に緩和されてくるであろうという予測も出てきている。医療技術が発達したことで高齢出産も増え、ますます妊産婦へのフィットネス指導者の需要は増え、インストラクターとしてできる事は何か日本マタニティフィットネス協会の山口真澄さんにお話を伺った。

NEXT　フィットネスを続けたほうが様々な健康状態が良好に保たれるというエビデンスが多数あるなか、日本ではなぜ妊娠中の利用は規制されるのでしょうか。

山口　理由は様々ありますが日本では外国のように、自己責任で行動するといった文化ではないので、施設側も万が一、何かあった場合の対応などに神経質になる傾向もあるのではないでしょうか。日本の古い風習で、産後の「床上げ」約1カ月は布団から出ないようにと教えられてきました。その影響も少なからずあるのかもしれません。最近は医療の分野でも、妊娠中の運動が産前産後の健康や体力の回復に効果的であると認められ、自治体や産院などでも産前産後の勉強会などが積極的に行われていますが、その内容は赤ちゃんの抱き方、授乳の仕方といった育児に携わるものやママのメンタルケアが中心です。協会が指導する「生む力」を鍛え「産後の回復力を高める」プログラムではありません。看護師さんや助産師さんが業務の中で専門的な運動を指導することはなかなか難しく、ここにインストラクターが担うべき大きな役割があると思っています。

NEXT　最終的に求められているのは、不安に対して改善方法をしっかり指導してくれる指導者なんですね。

山口　妊娠後の女性は日々体が自分のものでなくなる恐怖と不安の中、「大丈夫」と励ましてくれるインストラクターがいる心強さや、続けることで体力と自信がつき精神的にも肉体的にも大きな支えになると皆さんおっしゃいます。ただそこには専門的な知識があることが絶対条件です。そのうえで相手に寄り添い励ますことができる人にこそ、だれもが惹かれていくのではないでしょうか。

NEXT　妊婦さんの高齢化や、出産後仕事に復帰する女性が増える中、妊娠中の女性のこころと身体をサポートする環境の社会的ニーズが高まっています。日本のフィットネス業界も妊婦さんの参加を解禁すべきだと思うのですが。

山口　それには色々な準備が必要だと思いますが、仮に近い将来妊婦さんの利用が解禁すれば、今以上にインストラクターさんの活躍の場が大幅に広がってくることは確かです。妊娠期の

運動は出産直前まで可能。出産後も産後1週間程度で簡単なストレッチなどを行い産後1か月～3か月で運動には復帰できます。2人目ができたからまたマタニティビクスに来たという方や、親子3代で通ってくれるなど、女性の持つ幸せの連鎖反応を共有したいという思いは人から人を繋いでいってくれることも多いのです。

今後参加を考えているインストラクターの方々には、妊婦への運動指導をリスクとして考えるのではなく、自身の指導の枠を広げ、社会貢献にもつながる、やりがいのある仕事として多くの方にチャレンジしてほしいです。男性の経営者の方であっても、女性に指導する方にはぜひ話を聞いてほしいと思います。情報は日々更新されます。積極的に学び自身のスキルを磨き続けるとともに可能性の枠を広げ、待っている多くの利用者の方を幸せにしていただきたいと考えています。

12月名古屋1Day勉強会

①産前の「腹圧」を機能させる！
～直立二足歩行のヒトに必要な「腹圧」＆妊婦の体幹エクササイズ～
（講師：白木和恵、JMFAディレクター、助産師）

②「産後ケア」における運動指導者の役割
～アフターバースムーブメントから始まる早期回復への道～
（講師：山口真澄、JMFAチーフディレクター、健康運動指導士）

③助産師によるベビービクス＆ベビーヨガ
～産まれてきてくれてありがとう～
（講師：西川奈穂美、JMFA認定インストラクター、助産師）

日　時　12月6日(木)
①10:00-13:00 ②13:45-15:15 ③15:30-17:00
会　場　ウィルあいち（愛知県名古屋市）
受講料　3講座　会員15,390円／非会員18,468円
※1講座ずつの申込みも可

お申込み・詳細はHPよりお願いいたします。
https://www.j-m-f-a.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: https://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・医療施設等で活躍しています。協会プログラムにご登録頂き指導することができます。

JKFA コンベンション

関西

2019年 2月3日（日）

Happyフィットネス

①「アンガーマネジメント」を学ぶ
②ロディうんどうあそび
③キッズGボールうんどうあそび
④遊びフィットネス＆わくわくダンス
⑤ウェーブストレッチリング体幹強化

※Gボール資格取得単位付与

特別講師

萩原知子

牧直弘

沖田祐蔵

1Day早割 10,000円

会場 大阪リゾート＆スポーツ専門学校

東海

2019年 2月17日（日）

心 カラダ ハッピーDAY!!

①キッズチアダンス　入門編
②キッズチアダンス　初級～応用編
③シニア・コーディネーショントレーニング
④キッズヨガ＆プチキッドビクス
⑤楽のびストレッチ

高橋千恵子
JKFA 公認エグゼクティブディレクター

安藤久美子
（公社）日本フィットネス協会理事

渡辺みどり JKFA 代表理事

1Day早割 15,000円

会場 名古屋リゾート＆スポーツ専門学校

福岡

開催決定！

心♡カラダHAPPYフィットネス

2019年 2月10日（日）

会場 福岡こども専門学校

CHEER!!

NEW!

2019年 1月27日（日）

キッズチア講習会　会場 FF CLUB 田園調布

一般社団法人 日本こどもフィットネス協会

詳細は HP をご覧ください

JKFA

子ども達の“笑顔”と“元気”のために幼児期の子ども達へ
ユニークでアカデミックなフィットネス・ダンスを
指導できる質の高いインストラクターの育成を目指します。

FamilyParty2018
in サンリオピューロランド

※詳細は協会HPをご覧ください

© '17,'18 SANRIO/SHOCHIKU
©'76,'93,'96,'99,'01,'18 SANRIO APPROVAL No.P1009101

2019年 1月14日（月・祝）

キッズダンスコンテスト開催！
NEW エンターテイメント部門　今年のテーマは「THEJAPAN」
日本の素晴らしさをダンスで表現しよう！

健康産業の変革者になろう！

フィットネス・スポーツ業界

だから私たちフィットネス業界に就職しました！

※このページは「2019新卒向け　スポーツ・健康ビジネスの就職ガイド　リクルートマガジン」で掲載された記事を再編集したものです。
発行・編集：株式会社クラブビジネスジャパン

INTERVIEW 1

フィットネスクラブの現場で活躍する若手社員がこの業界を選んだ理由とは？

お客さまの要望に応えるなかで自分自身も成長

子どものころから、水泳、バスケットボールなどに親しみ、スポーツが好きだったので、身体を動かす仕事をしたいと思い、至学館大学に進学しました。大学在学中にフィットネスクラブでアルバイトをしていて、お客さまが笑顔になってくれることに喜びを感じ、卒業後もフィットネスクラブで働きたいと思うようになりました。

フィットネスクラブは様々な目標をもつ人が来る場所です。そのような場所で働き、お客さまの要望に応えていくことで自分も成長できるのではないかと思いました。

コパンで働きたいと思ったのは、様々な特色をもった店舗があることに魅力を感じたからです。勤務する店舗によって、好きなことを活かすことも、苦手なことにチャレンジすることもでき、自分の仕事の幅を広げられるのではないかと思いました。面接や説明会で会った社員も皆親切だったので、楽しく働けるだろうと思いました。実際に働き始めると、仕事を任せてもらえる一方で、悩んでいるとアドバイスや声かけをしてもらえます。まだわからないことが多いですが、先輩社員が助けてくれるので不安はありません。仕事をしていて毎日楽しく、成長できている実感があります。

笑顔になるお客さまを見て元気をもらう

現在はスタジオレッスン、ジムでの接客、子どものスイミングスクール、スタジオの集計管理などを担当しています。入社当初と比べて少しずつ任される仕事が増えています。

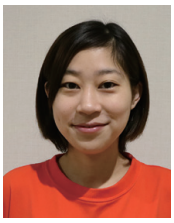
仕事をしていて楽しいのは、レッスンをしているときです。お客さまが楽しそうにしている姿、汗をかいて帰っていく姿を見るとやりがいを感じます。お客さまから「星野さんを見ていると元気になれる」と言われると私も元気になります。スタジオレッスンは、音楽を選んだり、コリオを考えたりするところから行っています。研修を受けてからデビューするまでは不安でしたが、レッスンを先輩に見てもらって、アドバイスをもらっています。まだ担当できるレッスンが少ないので、もっと多くの種類のレッスンを担当できるようになりたいと思います。

課題を見つけて改善店舗をよりよくする

今は一つひとつの仕事をまだこなしているだけなので、もっとお客さまに満足していただくためにスキルを上げたいです。また、もっと広い視野をもって店舗をよりよくするための意見を言えるようになりたいと思います。

当社は入社1年目の私でも改善点などを言える雰囲気があり、実際によい案であれば採り入れてもらえます。スタジオレッスンの参加者を増やして、入会も増えるよう、まずは自分のレッスンのクオリティを上げていきます。そして、スタジオレッスン全体の課題を見つけて改善していきたいと思います。

また、スイミングスクールでは、上達させる、楽しんでもらえることも大事ですが、同時に悔しさを感じてもらうことも必要だと思っています。私自身、子どものころにスイミングを習っていて、がんばることを学びました。子どもたちの成長につながる指導ができるコーチになりたいと思っています。



株式会社コパン
星野 愛香さん
コパンスポーツクラブ多治見
1994年愛知県生まれ。子どものころからバスケットボール、水泳などを続ける。2017年 3月至学館大学健康科学部卒業後、株式会社コパンに入社。2017年 4月より現職。

それぞれの特色をもつクラブで働き自分自身も成長できる

マネージャー・支配人に聞いた、入社のきっかけや今後の目標とは？

INTERVIEW 2

知識と技術を磨き、1人でも多くの方の人生を変えていきたい

ほかにはない施設 難しいからこそのやりがい

専門学校で約5年間、教員を務めていた今仲修治さん。生徒たちと、ときに意見をぶつけ合いながら信頼関係を深めていく仕事にやりがいを感じていたが、次第にトレーナーとして自らの力で人々を健康にしていきたいという思いが強くなっていった。そんなある日、J-Workoutを知り、その仕事内容に強く惹かれたという。

「脊髄損傷者専門のトレーニング施設という特殊性と、日本でほかにない施設であるというところに、大きなやりがいを感じました」

入社後は順調にキャリアアップを重ね、2017年からは東京スタジオのチーフトレーナーとして、現場スタッフを束ねている。

施設を訪れる方の約7割は交通事故などにより突然、手足の自由を奪われてしまった方たち。一般的なフィットネスクラブのように心身ともに元気な方を相手にするのとは違う難しさがそこにある。

「こちらからのサポートによりたいへん喜んでいただける方もいれば、『私は絶対に元通りの身体になる』という強い想いから、いろいろと介添えされることを嫌う方もいらっしゃいます。この仕事には、一人ひとりの性格や、その方を取り巻く環境などを見極めながら、少しずつお客さまとの距離を縮め、信頼関係を築いていくことがとても大切になります」

高度な専門知識や繊細な気配りが必要など大変なこともあるが、その分、一歩前進したときの喜びも大きいと今仲さんは語る。

「『自分で物をとれるようになった』などという報告を聞くと、とても嬉しいです。私たちには当たり前にできることでも、お客さまにとっては、人生が変わるほどの大きな変化なのです。そのような変化の手助けをできることに、誇りとやりがいを感じます」

部下の育成を図り 新店の立ち上げが目標

現在、チーフトレーナーを務める今仲さんにとって、お客さまの変化とともに嬉しいのが、スタッフの成長だ。とくに中間層以上のスタッフにはお客さまへのトレーニングや新人スタッフへの指導、施設のマネジメント的な業務なども増えてくる。ときに「業務負担が増えてしまい、申し訳なく感じてしまうときもある」と悩むが、スタッフがお客さまからお褒めの言葉をいただいたり、本人から「部下がこんなことを言ってくれました」と喜びの報告を受けると、とても頼もしく感じるという。

今仲さんの現在の目標は、一から新しい店舗づくりに携わることだ。J-Workoutでは現在、多店舗展開も視野に入れている。店舗を増やしていくためには、部下の育成が欠かせない。現在、中間層にいるスタッフを自身の後任を務められるまでに引き上げることが当面の目標だ。

「店舗が増えれば、もっと多くの脊髄損傷者の方を助けてあげることができます。この店舗を任せられる人材を育成し、私は新店を立ち上げ、新たなクライアントの力になれるようにするという、好循環を促していきたいですね」

これからも、スタッフと一丸となって、さらに上を目指して努力を続けていく。

J-Workout 株式会社
J-Workout 東京スタジオ　チーフ
今仲 修治さん

1978年神奈川県生まれ。日本体育大学健康学部卒業後、理学療法士の資格を取得。さらに東京リゾート&スポーツ専門学校で教員を務めた後、2008年 4月、J-Workoutへ入社。2017年より東京スタジオのチーフトレーナーとして活躍。

学生へのメッセージ

当社の企業理念に、「KNOW NO LIMIT（回復に限界はない）」というものがあります。お客さまの限界をつくらないことはもちろん、それ以上に、私たちトレーナーが限界をつくらないことが重要だと考えています。私たちの成長が、お客さまの回復度合いを左右します。「歩けるようになりたい」というお客さまの想いに応えるためにも、技術や人間性を磨き続ける努力を怠らないこと。この業界で働くうえで、そのことを常に忘れずに取り組んでいけば、きっとよいスタッフ、よいトレーナーになれると思います。

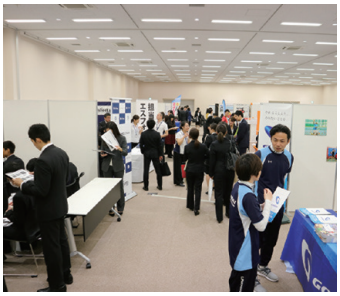
『フィットネス・スポーツ業界 合同リクルートフェア2020』開催！

フィットネス業界は、世界でも日本でも成長余力の大きい分野です。
この就職活動の時期に、業界のことをもっと理解するためにも数多くのフィットネスクラブを見て下さい。

東　京：2019年3月6日（水）　TKPガーデンシティ PREMIUM京橋（最大20社）
大　阪：2019年3月21日（木・祝）　TKPガーデンシティ PREMIUM心斎橋（最大15社）
名古屋：2019年3月23日（土）　TKPガーデンシティ栄駅前（最大10社）

★フィットネス・スポーツ業界の就職ガイド「リクルートマガジン2020」2019年3月発行予定
★リクルートフェア出展企業およびリクルートマガジン出稿企業を募集致します。

ご出展・ご出稿・ご来場希望の学校関係者さま　お問い合わせ ✉ info@fitnessclub.jp



2020 に向けて トレーナーができること

2020年東京大会まであと2年。スポーツへの関心が高まる中、トレーナーとしての活躍の場も広がることが予想される。その先の社会動向をいかにとらえ、行動したらいいのか。日本のトップトレーナーからリレー形式で提言いただく。第13回は、オリンピックメダリストの浅田真央選手や高梨沙羅選手をはじめ、記憶に残るパフォーマンスを発揮する日本代表選手たちをサポートしてきている牧野講平さんからの提言。

vol.13 guest **牧野講平さん**

Profile

森永製菓株式会社
トレーニングラボ　ヘッド・パフォーマンススペシャリスト
北海道出身。トレーナーになることを目指してイースタン・ワシントン大学に留学。2004年に森永製菓株式会社が運営するジムにトレーナーとして入社。2008年より同社「浅田真央『栄養・トレーニング』ウイダーサポートプロジェクト」の発足に伴い、浅田真央選手担当のストレングス＆コンディショニングコーチとなる。その後も森永製菓トレーニングラボを拠点に、高梨沙羅、太田雄貴、前田健太など、トップアスリートのトレーナーとして支持されている。資格に、CSCS、NSCAジャパン認定検定員、NASM-PES、JATI-ATIなど。

10秒にかける1,460日間の挑戦

「オリンピックの借りは、オリンピックでしか返せない」。

ソチオリンピックで金メダルを期待されていながら4位に終わった高梨沙羅選手は、その後精神的に大きなダメージを抱えながら、ひとり練習することから復活劇は始まる。しばらくは、コンディションが上がらない中で試合に臨んでいたという。そこから平昌オリンピックまで、牧野さんは、高梨選手の気持ちや調子に寄り添い、技術の変化、環境の変化に合わせたトレーニングでサポートし続けてきた。

選手にとって、パフォーマンスに関わる要因は、身体面、戦術面、技術面、心理面、環境面、用具面など多方面にわたるが、トレーナーとしては、特に身体面でのサポートが主な役割となる。それでも、高梨選手の場合、本番のパフォーマンスに心理面が大きく影響し、その心理面が技術面の完成度に大きく影響していると判断。牧野さんは、高梨選手が技術面の練習に納得できるまで取り組める環境づくりに注力しながらトレーニングプランを立てていった。

スキージャンプの競技時間は10秒。勝負を決めるのはテイクオフの0・01秒。このポイントで、適切な角度で飛び出し、適切な空中姿勢で、いかに遠くまで飛び続けられるか。世界で常に上位にランクインする選手たちは身長も高く、筋力もあるパワー系の選手がほとんど。それに対して、高梨選手は身長も152㎝と小柄で、パワーでは到底勝負できない。それでも高梨選手が世界で勝てるのは、テイクオフで高く飛ぶのではなく、低い姿勢で風の抵抗を受けない角度で飛び出すことで、全体の飛行距離を伸ばす技術があるからだ。この技術は世界的に見ても特異的であり、この技術練習を支える身体機能向上のためのトレーニングもまた、特異的であることが求められた。

限られた時間でトレーナーとしてできること

牧野さんは、平昌五輪の勝負のカギとなる、フィジカルプリパレーション（基礎的な身体機能の習得・調整）については、モビライゼーション（関節等の機能制限の改善）と、ファンダメンタルムーブメント（基

礎的な運動機能の調整）という2つの視点から、ウォーミングアップとして取り入れるようにしているという。というのも、選手たちの生活は、驚くほど忙しく、トレーナーが直接的に関われる時間は限られる。特にスキージャンプ選手の場合、インシーズンの11～3月は技術練習の時間が優先され、それまでの7～11月はサマージャンプのツアーがある。オフシーズンも、スポンサーへの挨拶まわりや、用具を選ぶスキーテスト期間などもあり、オフシーズン中でさえ、トレーニングに集中できる期間は、合宿として確保しているわずか2週間のみ。

そのため牧野さんは、ウォーミングアップの中に、基礎的な身体機能を保つエクササイズと、競技特異的な身体機能を高めるエクササイズ、身体の疲労による筋肉の拘縮を防ぐエクササイズを組み合わせて提供。練習の日も大会の日も全く同じウォーミングアップでコンディションが整えられるようにしているという。

さらに、オリンピック会場では、競技団体からの指名がないトレーナーは選手村や競技会場に入れないことも多く、選手が自立してコンディションを整えられることが求められる。またオリンピック会場では、設備面での不測の事態も多く、環境に左右されない内容でコンディショニングができることへの配慮も必要だ。

そうして迎えた2018年2月の平昌オリンピック。直前の合宿や試合で想定外のハプニングが続き、技術面での小さな問題を解決することがギリギリまで続いたというが、見事銅メダルを獲得。金には届かなかったものの、高梨選手は「最後の最後に一番良いジャンプができた。記憶に残る、競技人生の糧になる貴重な経験をさせていただいた」とコメントしている。

牧野さんにとっても、高梨選手が技術的に納得してオリンピックに臨めたことが何よりだったと振り返る。アスリートにとっては結果が全て。トレーナーとしても、トレーニング以外で選手のパフォーマンスに影響を与える変数は多いものの、やはり選手が勝てて、選手が納得できて初めて、役割を果たせたことになる。

トレーナーとしてできること

牧野さんと高梨選手との出会いは、7年前の高梨選手が14歳の頃。シンスプリントで思うように練習ができないと、飛び込みでウイダートレーニングラボに来たとき、ちょうど牧野さんがジムにいたことがきっかけだった。

牧野さんは、「選手を育てるうえで大切にしているのは、身体はもちろん、人としていかに育てるか」と話し、特にジュニア選手には競技生活全体を考えた育成計画を立てるという。

高梨選手が目指すのも、あと12年間競技選手を続けること。牧野さんは、アスリートに関するドイツやオランダのデータ等の文献から、体力をあまり早期につけるよりも、ピークを27歳に合わせると、最も長く世界トップレベルで戦えると判断。今後も限られたトレーニング時間の中で、コンディショニングとパフォーマンスアップを追求したトレーニングプランを練っていく。牧野さんはこう話す。

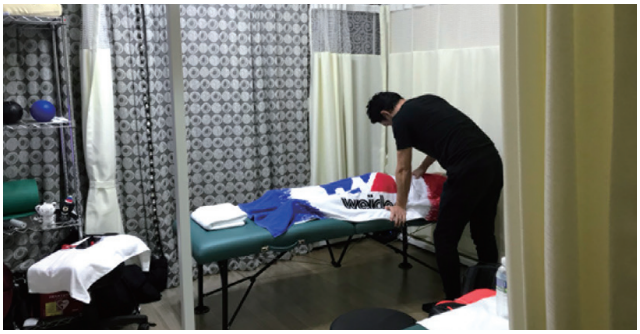
「『世界チャンピオンの育て方』というセオリーは存在せず、また様々な理論や学説も万能ではありません。その選手、その瞬間に合わせて、常に試行錯誤していくことの繰り返しです。世界の頂点に立つには、他の人と同じことをしていては勝てないですし、個人的に記録が伸びても他の人がもっと伸ばしていれば、頂点には立てません。選手がその時々にベストなコンディションで臨めるために、選手の動きをよく見て、環境をよく見て、文献を調べ、とことん考える。そして、その時々で後悔しないことを選ぶようにしています。最後は選手の頑張りですが、トレーナーとしても、『勝つこと』に拘って選手のサポートに挑戦し続けることが重要だと思います」

その視点から、牧野さんがトレーナーとしてできることとして挙げるのは、まず選手たちの練習や試合など「現場」を見ること。そして、方法論に陥らず、「動きが良くなる」といった過程に留まらず、「勝つ」という結果にこだわって考え抜くこと。近年、ファンクショナルトレーニングやコンディショニングについて学べる機会も増え、アスリートの動作改善トレーニングを行なうトレーナーが増えている。だが、ジムで動きが改善されても、結果に繋がらなければ意味がない。アスリートはもちろん、すべての人の、その瞬間に視点をあわせれば、常に既存の理論を超えた発想が必要になる。

牧野さんがヘッドトレーナーを務める森永製菓トレーニングラボでも、研修中はあえて教育はしないという。何時に来るか、何をするかなどについても何も伝えず、トレーナーを目指す人が自ら考える環境を大切にしているという。今トレーナー一人ひとりが、自分がいる環境で、何ができるのか。自分で考える力が求められている。

牧野さん自身は、さらに考える力をつけるべく、この10月から弘前大学医学部に入り、トップアスリートを被験者にした研究をスタートする。トップアスリートへのトレーニングはトレーナーの経験則や独自の発想で行なわれていることも多く、競技相手に知られないようにと、トレーナー間での情報共有もなされず、知見が積み重なっていかない状況にある。こうしたトップアスリートのトレーニングを形式知化し共有していくことで、さらにトレーナーの想像力が刺激され、多くのアスリートに効果的なサポートが提供されることを目指している。

平昌五輪会場


平昌五輪コンディショニングルーム

※本記事は2018年9月16日に開催された、NSCAジャパン南関東地域ディレクターセミナー「平昌オリンピック～メダル獲得への道のり～」の内容をもとに、追加取材を加えて構成しました。

資格ならNESTA

NESTA（全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会）

NESTA はパーソナルトレーナーの育成・資格認定を行う協会です。NESTA PFT 資格は、健康・フィットネス業界をリードする人材の育成プログラムとして開発されました。この業界で活躍するために必要なトレーナーとしての専門的な知識・技術に加え、その専門性を存分に生かすためのビジネス・コミュニケーションスキルまでもがカリキュラムに含まれています。現在世界20カ国でNESTAの資格を持ったトレーナー・インストラクターが活躍しています。私たちNESTAは、皆さんのキャリアアップをサポートします。さあ、一緒にパーソナルトレーナーとしてのドリームキャリアをスタートさせましょう。

-gfj.com

TECHNOGYM®
The Wellness Company

パーソナルトレーナーの

NESTA は、社会の“元気”に貢献します

人々の心と体の健康をサポートできる
“プロフェッショナル” なパーソナルトレーナーを育成します

世界中で NESTA のトレ

www.nesta

BECOME A PROFESSIONAL!

パーソナルトレーナーの働き方！

第40回 Think ahead! ～予測する力～

Profile 東山暦

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

NESTA JAPANのオフィスにいると、毎日たくさんの電話対応に追われている光景を見ます。それを見ていると、多くの日本人トレーナーに共通する、ある問題点が浮かび上がってきます。トレーナーとして、また社会人として一番重要な「Think ahead(予測する力)」が欠落しているということです。

日本のトレーナーに圧倒的に多いのが、この「Think ahead」の能力がないことで、いわゆる売れないトレーナーは、みんな共通してこの能力が足りません。これはつまり、自分の行動に対する予測能力がないトレーナーは、クライアントの気持ちにも寄り添うことができないということでもあります。

今回は、売れないトレーナーに共通してあげられる特徴を3つ挙げていきます。

①時間の予測能力

例えばNESTAへの問い合わせには、会議や試験へ遅れてきたり、当日になり会場がわからないと連絡が入ったりするようなことが多くあります。これは、時間予測ができていない最たることです。このようなトレーナーは、いつまでにどうなりたいかというクライアントの目標に対して、時間的な予測が足りず、間に合わせることができないという問題に必ずぶつかります。クライアントに対してだけでなく、日常生活の様々な場面で時間の予測をしないことが仕事の出来にも関わっていることを忘れてはいけません。

②お金に対する予測能力

NESTAへの問い合わせの場合、例えばセミナーの料金が支払えない、保険料を支払えないなどの連絡が多くあります。このような、トレーナーとして活動するために最低限必要となる出費でさえ予測できない人が多くいます。どのような理由であれ、自分のお金の管理ができない人に、人の心身を管理することはできません。常に出費の額を予測し、入ってくる金額の6～7割に出費を抑制するよう計画を立てるべきです。またそのような計算ができない場合には、月々にかかる出費の2～3倍を予備資金として常に蓄えておくべきです。

③コミュニケーションの予測能力

多くのトレーナーがNESTAへ提案書を送ってきますが、その内のたった10%が会議場に上がってきます。会議では提案をするトレーナーへ様々な質問を行いますが、質問をすればするほど、トレーナーがコミュニケーションの予測をしていないことがあらわになります。どんな質問をされるか、また自分の答えに対し、次にどんな質問をされるかなど、基本的な予測をしていないのです。そのようなトレーナーがビジネスを成功させられるとは到底思えません。コミュニケーションをとる際、自分が思っている通りの反応や答えが返ってくるとは限りません。予測をし、準備をしてもしすぎることはないのです。

いかがでしたか？予測をせずに行動するということは、自分ができないということをさらけ出していることと同じで、これは最もしてはならないことです。だからこそ、日ごろから予測する、考えるクセをつけるのと同時に、クライアントと会う前には、クライアントのあらゆることについて想像し、何度も何度もロールプレイを繰り返し行わなければなりません。クライアントに寄り添える、求められるプロのトレーナーになるために、常に予測をする努力を怠らず「Think ahead」でクライアントと向き合っていきましょう！

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.51 『働き方』を考える本

Profile 高橋順彦

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

働き方
稲盛和夫

京セラ、KDDIを設立し、JALの立て直しも担い、経営塾「盛和塾」塾長として多くの経営者に影響を与え続けている稀代の経営者稲盛和夫氏のその名の通り「働き方」の本です。福岡を中心にピラティス&ヨガスタジオを展開するLIEN株式会社の山岡誠司社長に勧めて頂き読みました。目次の一部を抜粋すると「働くことが『人をつくる』」「仕事に『恋をする』」「『ベスト』でなく『パーフェクト』を目指す」「人間として『正しい考え方』を持つ」仕事を懸命に行うことが人格の基盤となるという考え方で〝ここまでストイックになれない〟と感じる方もいると思いますが、基本的なスタンスは大変共感します。職人的に突き詰める気質、西洋的な仕事観と日本人の仕事観の違いも明記されていて、納得できます。ただ中々のハードワークっぷりですので、この「温度」について来れるか否かは人によって分かれそうです。

多動力
堀江貴文

言わずと知れた「ホリエモン」こと堀江貴文氏の著書です。東大在学中にオンザエッヂを設立し、IT企業経営の枠に囚われずに日本放送買収、プロ野球球団設立、衆議院議員立候補、その後の収監、現在はロケット開発、スマホアプリ、コミュニティサロン「堀江貴文イノベーション大学校」運営などジャンルを飛び越えた活躍と提言を続ける堀江氏の著書は刺激的な言葉が続きます。目次の一部を抜粋すると「寿司屋の修行なんて意味がない」「飽きっぽい人ほど成長する」「大事な会議でスマホをいじる勇気を持て」一見すると先ほどの稲盛さんの提案する「働き方」とは逆の提案をしているように感じるところもあります。どんどん動いて自分がワクワクすることだけで24時間を埋めたいという発想でホテル住まい（堀江氏が洗濯などの家事にワクワクしないから）をするなど、極端に感じることはありますが、本質を突いている主張が並びます。しかしこれを仕事の基礎力と社会に価値提供できる能力をまだ有していない人が行うと大変危険です。ただの中途半端な人材、無礼なだけの人になってしまうからです。それは本書でも堀江氏が「仕事の締め切りやメルマガ発行などの期限は必ず守る」など仕事の基礎力があり（起業当初は）ITの分野の専門領域で価値提供できる能力を培ってきているからでしょう。

THESE DAYS
『マイクロジム経営実践塾2018』を名古屋で開催しました

バックペイン リリーフ スペシャリスト

「腰痛」に代表される背部痛は、日本人なら誰もが一度は経験すると言っても過言ではありません。ぎっくり腰のようにある日突然激しい痛みに襲われる場合もあれば、デスクワークや立ち仕事などで痛みが日々積み重なる場合もあります。症状や原因はさまざまですが、腰や背中の痛みは人々のQOL(生活の質)を大きく引き下げてしまいます。

この資格プログラムでは、腰痛・背部痛の原因やリスクファクターについて学び、痛みの予防・軽減につながるさまざまな指導内容を習得します。筋トレやストレッチ、さらには正しい動作の習得や生活習慣の改善まで、クライアントを腰・背部の痛みから守る／救うための具体的な指導方法を幅広く身に付けられる、超実践的なプログラムです。

主な内容	・腰痛/背部痛のリスクファクター　・腰痛/背部痛の原因となる疾患　・正しい姿勢と正しい動作 ・腰痛/背部痛の治療に関する基礎知識　・腰・背部の解剖学　・腰痛/背部痛の予防・改善エクササイズ
こんな方にオススメ	トレーナー / インストラクター / フィットネスクラブ経営者・従業員 / 介護・福祉施設職員 自治体・企業健康増進担当者 / 保健師 / 理学療法士 / 医療関係者 / 地域の運動指導者

開催日程

東京	BRT1901	2019年	1月24日(木)、1月25日(金)
	BRT1904		4月27日(土)、4月28日(日)

糖尿病予防スペシャリスト

糖尿病は、成人の4人に1人が有病者あるいは予備群という、非常に身近な生活習慣病であり、その予防・改善のために運動を始める人も多くなっています。糖尿病は、進行すると足の切断・失明・人工透析などQOL(生活の質)を著しく損なう事態につながるとても恐ろしい病気です。しかし、初期段階では自覚症状に乏しいのが特徴です。そのため、日頃から糖尿病に対して予防の意識を持ち、未病の段階で食い止めることが何より重要です。

この資格プログラムでは、糖尿病の発症メカニズムや合併症など糖尿病に関する医学的基礎知識を身に付けるとともに、糖尿病を予防・改善するための運動プログラムや生活習慣の改善について学び、人々のQOLの高い暮らしを守れる人材を目指します。

主な内容	・糖尿病の発症メカニズム　・糖尿病の治療に関する基礎知識　・糖尿病の運動療法 ・ライフスタイルの改善指導　・糖尿病のリスクファクター　・改善エクササイズ
こんな方にオススメ	トレーナー / インストラクター / フィットネスクラブ経営者・従業員 / 介護・福祉施設職員 自治体・企業健康増進担当者 / 保健師 / 理学療法士 / 医療関係者 / 地域の運動指導者

開催日程

東京	DET1811		11月10日(土)、11月11日(日)	DET1902	2019年 2月25日(月)、2月26日(火)
				DET1905	5月11日(土)、5月12日(日)

パーソナルトレーナーの資格なら NESTA

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

開業5年でようやく気づいた

ジム経営を続けるコツ

早田航 Wataru Souda
株式会社9-WAVES代表取締役
大分大学教育学部在学中にアルバイトとしてパーソナルトレーナーに。2014年大学4年生で大分市にパーソナルトレーニングスタジオNavigateを開設。2016年大分大学医学系研究科に進学。2017年フィジカルトレーナー協会認定委員として資格制度の策定に携わる。資格にACSM－HFI、健康運動指導士、健康心理士など。

テーラーとトレーナー

トレーナーはスーツを作るテーラーと同じような仕事をします。まず、テーラーはクライアントから着用シーンや、着用時期がいつなのかをヒアリングします。「ビジネス用ですか？フォーマル用ですか？それとも結婚式やパーティー用ですか？夏用、冬用ですか？」といった具合に。そして、クライアントの好みに合わせて生地の選択を行い、採寸をしていきます。これだけでは十分ではなく、ディティールのヒアリングも必要です。「普段、腕時計は着けますか？その腕時計の厚みはどのくらいですか？」これを聞かないと袖部分が腕時計に引っかかってしまうかもしれないからです。また、シューズがローファータイプなのかブーツタイプなのかによっても裾の作りはかわります。

言いたいかというと、PDCAの前に、「ヒアリング」がなによりも大事だということです。

ヒアリングが十分に出来ていないと、いいスーツが完成しないのと同じように、クライアントの身体も、本来求めているものとはズレが出てしまうかもしれません。また、同じ共通認識として思っていたものが、クライアントとトレーナー間で、もしかすると違うかもしれません。「あれ、私はお尻を鍛えたいって言ったのに、これって脚のトレーニングじゃないの…？」

相互にコミュニケーションを取っていかないと、ズレが生じるばかりか、やっていること自体が何のためなのか分からないので、意欲も上がらない。すると、だんだん脚が重くなりジム通いが遠のいてしまうのです。

PDCAの前に行う大切なこと

このように、ヒアリングがうまくいくと、いいプランを作ることができます。プランが完成すると、あとは実行するのみ。その後、どのくらいの達成率かをチェックし、改良を行います。PDCAサイクルです。「計画を立てて実行、評価を行いさらに改善」この一連の流れをパーソナルトレーニングの場面では行うわけですが、トレーナーは〝うっかり〟いきなりPDCAサイクルを回してしまいます。何が

ヒアリングの達人になるには？

かく言う私も、いつもヒアリングには苦戦します。それは、相手は他人であり、初めてコミュニケーションをとる人だからです。コミュニケーションは互いにキャッチボールが必要で、トレーナーも同様にクライアントに対して話しやすい環境を演出する必要があります。悩んできた自身の経験に基づき、私はこれらのテクニックをPTIを通してトレーナーの皆さんに伝えています。

マーケティング思考を養う

顧客創造のヒント vol.20

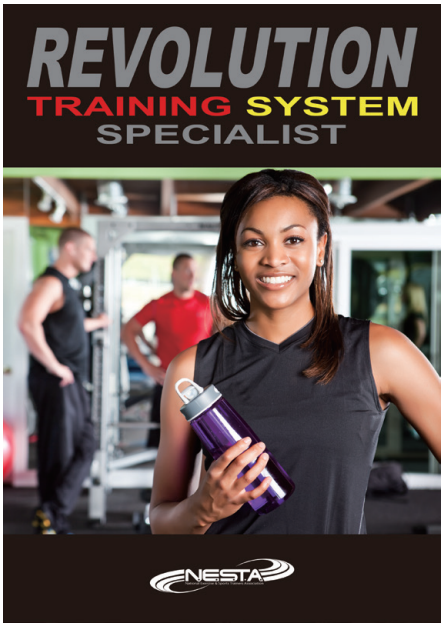
Profile 伊藤友紀
(株)フィットネスビズ代表取締役社長。プロサッカー選手を目指すも挫折、フィットネス業界ではトレーナーやマネージャーを経験し、開業集客などを多数担当。現在はクラブ運営と収益改善のコンサルティングを実施。得意分野はマーケティングとマネジメント。

皆さま、こんにちは。いつもながら事例を交えつつ、顧客創造につながるキーワードを取りあげます。今月のキーワードは「リアル店舗のカフェ化」で、今回取り上げるのは事業領域を広げて総合化するドラッグストアの動きです。ドラッグストア大手のココカラファインでは8月にオープンした新店舗で店舗内の2階部分、フロアの3分の1ほどを全35席のカフェにしています。こちらの新店舗は都市型旗艦店の位置付けで、地域コミュニティのくつろぎの場を意図しています。昨今のドラッグストアではこうした動きが活発化をしており、他では杏林堂薬局では店舗内にイートインスペースを設け、焼き立てのパンやコーヒーを提供しているほか、ウエルシアでは日本各地のレトルトカレーのほか、店内調理をしたカレーを提供していたりもします。これらは一例ですが食の領域を取り込み、カフェのスペースを設けるなど、人がそこに留まる場、集う場を作ろうとしている方向性はハッキリしています。この点は単なる小売りからの脱却を意図したもので、それは従来のモデルに限界が来ているからでもあります。こうした点は何もドラッグストアだけに限ったものではなく、先月にこのコラムで取り上げた天狼院書店などは、書店でありながらも店内をカフェとして利用することもできます。また大型の蔦谷書店も予てからスターバックスを併設し、コーヒーを飲んでくつろぎながら書籍に目を通すことができるようにもしてきました。その他、若年層の車離れが進むなか、車のディーラーでもまずは気軽に車に触れてもらおうとショールームをカフェ化しているところもあります。このように見渡していくと様々な業種において、カフェの要素を包含していく傾向が如実に見て取れると思います。今回のキーワードに挙げたような「リアル店舗のカフェ化」の流れが出来つつあるのは確かです。

こうした動きが顕著になってくるのはリアル店舗における役割が変わりつつあるからで、それは社会環境の変化、購買行動の変化、競争環境の変化など多面的な要素が起因しています。単にモノやサービスを売り買いして終わりではなく、人とモノ、人とサービス、人と人、人と体験、人と未来、そうしたものをつなぐ結節点になっていく必要性は高まっています。ネットワークで言うところのノードの役割が増していると表現できるかもしれません。フィットネスクラブはもともとコミュニティの要素を持ち合わせている産業ではありますが、そうした観点、機能を強化していくこともリアル店舗としての存在意義を高める一助にはなりますので、先のような視点でクラブを再定義してみるのも良いのではないかと思います。

パーソナルトレーナーの資格なら NESTA

レボリューショントレーニングシステムスペシャリスト



レボリューショントレーニングシステムは、プロのアスリートが実践している、パフォーマンスアップのための画期的なトレーニング法です。

この資格では、アスリートが高いパフォーマンスを発揮するために必要な4つの能力「パワー」「アジリティ（敏捷性）」「リアクション（反応）」「エンデュランス（持久力）」を正しく評価し、効果的・効率的なトレーニングプログラムを組み立てることができるスペシャリストを育成します。野球・サッカー・バスケットボール・バレーボール・テニス・ラグビー・卓球・剣道・柔道・ボクシングなど、ありとあらゆるスポーツの「試合で勝つ力」を高めるためのノウハウが詰まったトレーニング内容と指導法を学ぶことができます。

主な内容	・スピードトレーニング　・エンデュランストレーニング　・アジリティー／リアクション向上ドリル ・サーキットトレーニングの組み方　・パワー／敏捷性／反応／持久力の評価法
こんな方にオススメ	パーソナルトレーナー / ストレングスコーチ / アスリート指導者 / 部活動指導者 / スポーツ指導者 自分でトレーニングプログラムを決めているアスリート / 引退後のキャリアを考えているアスリート

開催日程

東京	RT1812	12月22日(土)、12月23日(日)	RT1903	2019年 3月26日(火)、3月27日(水)
			RT1906	6月22日(土)、6月23日(日)
大阪	RO1901	2019年 1月12日(土)、 1月13日(日)		

キッズハイパフォーマンススペシャリスト

「目指せ、トップアスリート！」わが子をトップアスリートに育てたくて、小さい頃から専門的なトレーニングを受けさせる親が増えています。しかし、最近の子どもは基礎的な身体能力が十分に育っていないことも多く、競技パフォーマンスが上がらないばかりか、ケガでスポーツを諦めざるを得なくなるケースも増えています。

この資格では、トップアスリートが実践する身体能力向上トレーニングを子どもの運動プログラムに応用する方法を学びます。正しい体の使い方の指導法や、瞬発力・敏捷性・巧緻性などを高めるトレーニング法を習得し、子どもの運動能力・競技パフォーマンスを最大限に引き出すスペシャリストを目指します。

主な内容	・競技パフォーマンスの構成要素　・身体面と心理・社会面の成長段階　・正しい動作とその習得法 ・子どものアジリティートレーニング　・子どものスポーツ外傷とスポーツ障害
こんな方にオススメ	子どものスポーツ指導者 / 子どもの運動指導者（個人・グループ）/ 幼稚園教諭・保育士 小学校教諭 / トレーナー / ストレングスコーチ / それらを目指す学生・社会人

開催日程

東京	KHT1811	11月24日(土)、11月25日(日)	KHT1902	2019年 2月23日(土)、2月24日(日)
			KHT1905	5月25日(土)、2月26日(日)

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

期待の若手

Hope

第6回　栃木県

全国のフィットネスクラブで働く若手スタッフは、何を志、日々どのような取り組みを行っているのかを紹介する新連載。第6回目は栃木県のクラブを紹介する。

※このページはFitnessBusiness97号で掲載された記事を再編集したものです。
発行・編集：株式会社クラブビジネスジャパン

ビッグツリースポーツクラブ宇都宮市桜

田中正晃さんは大学時代に理学療法士の資格を取得し、現在はその資格を活かして、この4月にスタートしたばかりの、科学的測定に基づきアスリートの競技力向上を目指すトレーニングルーム「HEROES LABO」の専任トレーナーとして活動している。

利用者が取り組むスポーツや、一人ひとりの身体特徴も異なる。「選手の長所と短所を理解し、限られた指導時間で、最大限の効果を出せる方法を常に考えています」と、指導の難しさを語るが、すでに成果は出つつある。今夏のインターハイでは水泳の1,500m自由形において優勝した選手もおり、ほかの競技でも全国大会で上位入賞者が出てきている。

目標は、「HEROES LABO」をフィットネスクラブの施設内で科学トレーニングができるモデル事業として成功させること。さらにその先では、「2020年の東京オリンピック、22年の栃木国体に教え子が出場し、活躍してほしいと思います」と、力強く語っていた。

田中正晃さん Masaaki Tanaka

1993年11月10日生まれ。群馬県吾妻郡出身。作新学院大学大学院卒。学生時代にはスピードスケートの国体選手として活躍。8月に第一子が生まれたばかりといい、日々愛らしいその姿に癒されている。

ホリデイスポーツクラブ宇都宮

新体操や陸上、ヒップホップダンスなど、好奇心旺盛な吉村麻子さんがフィットネス業界に入ったのは自然な流れといえるだろう。現在は、マルチスタッフ育成を目指すホリデイスポーツにて、スタジオレッスンやスイミング、事務作業など様々な業務に携わる。かつては人見知りで、人前に立つことなど考えられなかったというが、「苦手なことこそあえて挑戦しなければ」という前向きな姿勢で取り組んできた。結果、「最初は自分のことでいっぱいでしたが、今ではお客さまが楽しめるレッスンを考える余裕ができました」と言い、苦手意識を1つ克服できたようだ。今でも「コミュニケーション能力不足」を課題として挙げるが、お客さまに積極的に話しかけたり、ほかのスタッフを見て学ぶなど、常に意欲的に行動している吉村さん。

これからも、「アルバイト含め、スタッフ同士の距離が近い」と感じる宇都宮店にて、互いの意見を尊重しながら皆とともに施設を盛り上げていく。

吉村麻子さん Asako Yoshimura

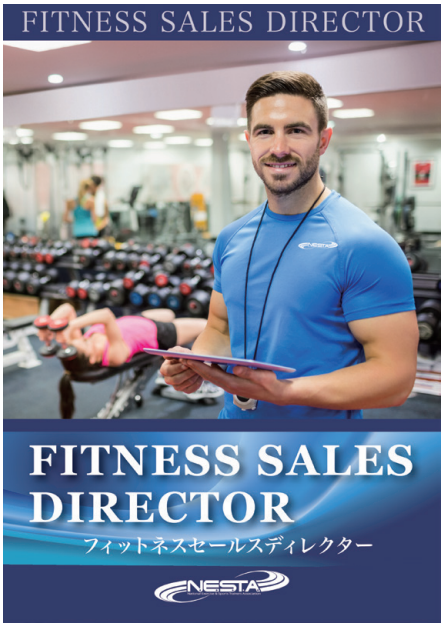
1992年7月22日生まれ。栃木県宇都宮市出身。白鴎大学教育学部スポーツ健康専攻卒。今年の 11月には元同僚と結婚予定ということで、ただ今その準備の真っ最中。いつかマイホームをもつことが目標だ。

Fitness Business

成長するフィットネス業界に就職したなら、必読の1冊！現在、フィットネスクラブやスイミングスクール、介護予防施設などで知的に働く多くの経営者・スタッフが毎号熟読しているフィットネス業界唯一の経営情報誌です。

以下より電子書籍のお試し版をご覧いただけます。
http://www.fitnessclub.jp/business/service/
定期購読がお得！詳細はWEBをチェック！！
お申込み・お問い合わせはお気軽に
株式会社クラブビジネスジャパン
TEL:03-5459-2841　E-MAIL：fb.customer@fitnessclub.jp

フィットネスセールスディレクター



あなたはビジネスの立ち上げ方や売上の増やし方について、学んだことがありますか？フィットネス業界に携わる人の多くは、身体科学やトレーニング理論は学校で教わりますが、ビジネスやセールスに関して本格的に学んだことはないのではないでしょうか？

製品やサービスを販売するためには、購買行動や購買心理の理解が欠かせません。「なぜ」買うのか？「何を」買うのか？「なぜあなたから」買うのか？これらを理解し、正しい売り方の手順を踏めば、売上の減少に悩む日々から解放されます。

社会全体の健康志向が高まり、今後フィットネス業界の競争はますます激しくなっていきます。これからの競争時代を生き抜くための「売れる」術を身につけましょう。

主な内容	・購買行動と購買心理　・セールスプロセス（販売の手順）　・USP（独自の魅力）の作り方 ・信頼を得るコミュニケーション術　・効果的なクロージング
こんな方にオススメ	パーソナルトレーナー / グループインストラクター / フィットネス施設の支配人・マネジャー・チーフ フィットネス企業の企画・プロモーション部門の方 / ヨガ・ピラティスインストラクター 鍼灸師・柔道整復師 / エステサロン経営者

開催日程

東京	FST1902　2019年	2月　9日(土)、2月10日(日)
	FST1906	6月27日(木)、6月28日(金)

スイミングコンディショニングスペシャリスト

日本は世界屈指のプール大国。スイミング（水泳）は、年齢・性別・体力レベルを問わず、誰もが生涯にわたって楽しむことができるため、競技として、習い事として、フィットネスとして、学校体育として、とても人気の高いスポーツです。

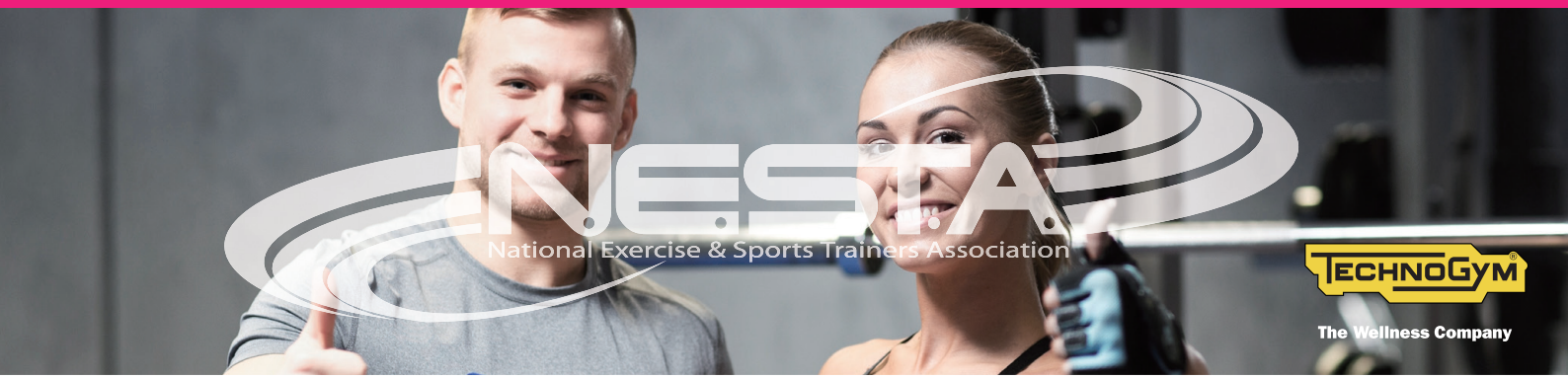
この資格では、スイマーのコンディショニングに関する理論やトレーニング法など、水泳のパフォーマンスを最大化するための体づくり・動きづくりを学びます。水泳のパフォーマンスや傷害予防にとって重要となる、エネルギーシステムや筋肉などについて理解を深め、「安全に」「より速く」「より長く」「いつまでも」といったスイマーのニーズに応えられるスペシャリストを目指します。

主な内容	・エネルギーシステムとカーディオトレーニング　・スイミングに必要な筋肉と機能解剖学 ・各泳法のバイオメカニクス　・泳力アップのためのトレーニング種目　・ケガ／障害とその予防法
こんな方にオススメ	パーソナルトレーナー / 水泳指導者 / 学校教諭 / 子どもの運動指導に携わる方 / 水泳部マネージャー 保健師 / ダイエット指導をする方 / グループインストラクター

開催日程

東京	SCT1812	12月　8日(土)、12月　9日(日)
	SCT1904　2019年	4月20日(土)、4月21日(日)
名古屋	SCN1906　2019年	6月15日(土)、　6月16日(日)

パーソナルトレーナーの資格なら NESTA



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

2020年度の就活はここからスタート！

出展企業様募集しています

フィットネス・スポーツ業界 合同リクルートフェア2020

▶入場無料　▶入退場自由　▶履歴書不要　▶服装自由

東京会場
TKPガーデンシティPREMIUM京橋

2019年 3月6日（水）

フィットネス・スポーツ業界に特化

▼

フィットネス・スポーツ業界の主要企業が集まる貴重な機会です。フィットネス、スポーツを学んだ皆さまに、体育教員やアスリートトレーナー以外の進路の魅力を伝えます。

大阪会場
TKPガーデンシティPREMIUM心斎橋

2019年 3月21日（木／祝）

興味のある企業を直接チェック

▼

興味のある企業の人事担当者や先輩社員に実際に会って、直接チェックできます。Webや資料ではわからない雰囲気を知り、自分に合った企業か見極めることができます。

名古屋会場
TKPガーデンシティ栄駅前

2019年 3月23日（土）

来場者には、スポーツ・健康ビジネスの動きがわかる就職ガイド「リクルートマガジン」を

プレゼント！

フィットネス・スポーツビジネスに興味のある学生の皆さまに向けて、フィットネス・スポーツ業界およびフィットネス・スポーツビジネスについて正しい理解を促し、希望する就職を叶えるための、役立つ情報を集約しています。
ここでしか聞くことのできないフィットネス・スポーツ業界の情報も集まります。

詳しくは
こちらから

2018年の開催実績

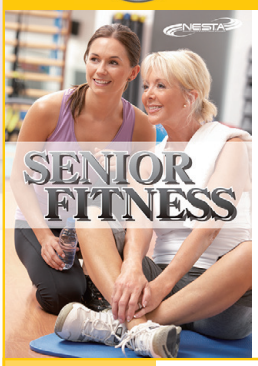
出展企業　協賛　後援団体　日本スポーツ産業学会　（順不同）

フィットネス業界の総合メディア企業
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
info@fitnessclub.jp
TEL. 03-5459-2841　FAX. 03-3770-8744
web. http://www.fitnessclub.jp/

※詳細については後日WEBサイトにて発表致します。
https://www.fitnessclub.jp/business/news/recruit/15836/

パーソナルトレーナーの資格なら NESTA

シニアフィットネストレーナー



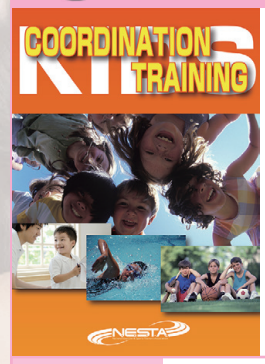
世界トップの高齢化率を誇る日本。「いつまでも健康でいたい」「若々しくいたい」「長生きしたい」といった望みを持つシニア世代はますます増えています。

この資格では、そのような人々の快適な暮らしをサポートできるスペシャリストを育成します。ストレッチ、コーディネーショントレーニング、レジスタンストレーニング、バランストレーニングなど、シニアの運動指導に欠かせないエクササイズや、それらを適切に組み合わせたQOL(生活の質)を向上させることのできるプログラムづくりについて学びます。

主な内容	・中高齢者に多く見られる疾患　・中高齢者の心理 ・中高齢者向けのプログラムデザイン　・シニアビジネス
こんな方にオススメ	医療関係者 / 老人ホーム経営者 / 訪問介護事業者 / 老人保健施設職員 教育関係者 / フィットネスクラブ経営者 / パーソナルトレーナー グループインストラクター / 医療・介護分野を目指す学生

東京	ST1812 12月 1日(土)、12月 2日(日)	ST1901 2019年 1月31日(木)、 2月 1日(金) ST1904 4月 6日(土)、 4月 7日(日)
名古屋	SN1902 2月 9日(土)、 2月10日(日)	
大阪	SO1811 11月10日(土)、11月11日(日)	SO1905 2019年 5月11日(土)、 5月12日(日)

キッズコーディネーショントレーナー



「子どもの運動神経を伸ばす！」そのスペシャリストを養成するのがキッズコーディネーショントレーナー資格です。運動神経をよくするためには、身体の神経系がほぼ完成する、いわゆる「ゴールデンエイジ」までの期間がとても重要です。この資格では、その年代の子どもを対象にした、神経系の発達を促すコーディネーショントレーニングの理論と実践を学びます。

子どもの成長に伴う心理的な変化に関しても理解を深め、運動神経だけでなく、思考力や社会性も伸ばすことのできる指導者を目指します。

主な内容	・コーディネーショントレーニング　・キッズビジネス ・成長に伴う精神的、身体的変化　・子供向け指導の留意点
こんな方にオススメ	幼稚園教諭 / 保育士 / 教育関係者 / 地域指導者 サッカー・テニス・野球・ダンスなど子どものスポーツに携わる方 / 体育家庭教師 トレーナー / グループインストラクター / それらを目指している学生

東京	KT1812 12月20日(木)、12月21日(金)	KT1903 2019年 3月23日(土)、3月24日(日) KT1906 6月20日(木)、6月21日(金)
名古屋	KN1906 2019年 6月 8日(土)、6月 9日(日)	
大阪	KO1902 2019年 2月 9日(土)、2月10日(日)	KO1904 4月20日(土)、4月21日(日)

ダイエット&ビューティースペシャリスト

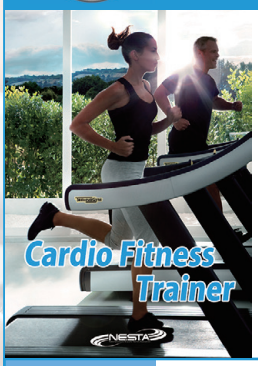
女性にとって「美」は永遠のテーマ。この資格プログラムでは、女性クライアント一人ひとりの個性を引き出し、最も美しく輝かせることのできるスペシャリストを育成します。

ダイエットに関する情報は、根拠のあるもの、ないものまでさまざまなものがあふれています。それらに惑わされないプロとして、女性の心身の特徴や美しい姿勢・歩き方を身につけるエクササイズ、栄養に関する基礎知識などを幅広く学び、あらゆる女性に適切なプログラムを提供できる力を養います。

主な内容	・女性の美（ビューティー）とは　・女性の身体と心 ・美しい姿勢、歩き方　・栄養に関する基礎知識
こんな方にオススメ	医療関係者 / カウンセラー / セラピスト / 美容関係者 トレーナー / グループインストラクター / フィットネスクラブ経営者・従業員 エステティシャン / 美容関係者 / モデル / アパレル関係者

東京	DT1811 11月 3日(土)、11月 4日(日)	DT1901 2019年 1月 5日(土)、 1月 6日(日) DT1903 3月 2日(土)、 3月 3日(日)
大阪	DO1811 11月17日(土)、11月18日(日)	DO1906 2019年 6月 1日(土)、 6月 2日(日)

カーディオフィットネストレーナー



カーディオトレーニングとは、有酸素運動のことではありません！この資格で学ぶ「カーディオトレーニング」は、有酸素系・無酸素系の3つのエネルギーシステムすべてを鍛える「エネルギーシステム開発トレーニング」。

クライアントの目的・ニーズに合った、カーディオフィットネス(心肺持久力)を高める心拍ゾーンやプログラムの組み立て方を習得します。さらに、トレーニングを強力にサポートするカーディオマシンの高度な機能について学び、楽しく効果的にプログラムを提供できるトレーナーを目指します。

主な内容	・エネルギーシステムの開発　・VO2max と AT レベル ・スモールグループに対する指導方法　・各カーディオマシンの特性
こんな方にオススメ	パーソナルトレーナー / グループインストラクター / 高齢者施設職員 キッズスクール運営者 / フィットネスクラブ経営者・従業員美容・ダイエット業界関係者 スポーツ指導者 / メディカルフィットネス関係者

東京	CT1901 2019年 1月21日(月)、1月22日(火)	CT1809 2019年 5月23日(木)、5月24日(金)

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

NEXT EVENT REPORT

Aero Event 2018.9.1

2018年9月1日(土)

@ノアスタジオ都立大(東京)

高柴大雅さんが主催するフィットネスイベント。来日する予定だった海外プレゼンターが急きょ体調不良で来られなくなってしまうトラブルがありましたが、日本全国で活躍する人気のプレゼンターたちがその穴を埋めるに充分なレッスンを披露しました。お客様も、1DAYを堪能する方のほか、参加するレッスンを上手に選びながら楽しんでいる方が多かった印象です。

プレゼンター

東山紗衣子、五十嵐亮、下山真理奈、野崎雄一、畑田美紀、大井貴博、桐林佑衣、高柴大雅

MEDICAL CONFERENCE 2018

2018年10月13日(土)・14日(日)

@ベルサール東京日本橋

ポールスターピラティスジャパン主催のメディカルカンファレンスが開催されました。
ポールスターピラティスの創立者のDr.Brent Anderson氏が特別講演として、ピラティスの最大効果を得る実技を交えたセミナーを行いました。また今年度よりアンバサダーに就任した中村格子医師やフィジオ運動連鎖協会の山本尚司氏、ポールスターピラティスジャパンリハビリ教育チームなどがそれぞれセミナーを行い、未来のメディカルピラティスを目指される方にとても有意義な時間となりました。

イベントの詳細なレポートは フィットネス市場 イベントレポート 検索

ウェイトマネジメントスペシャリスト

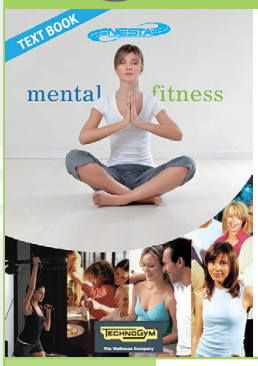
「今よりも痩せてキレイになりたい」「メタボを改善したい」「競技の体重制限に合わせた体づくりをしたい」など、体重をコントロールしたい人々のニーズに応えるスペシャリストを育成するのがこのウェイトマネジメントスペシャリスト資格です。

この資格では、体重管理のための「正しい脳の使い方」から、運動生理、機能解剖、食生活、行動変容、動機づけ、疾患、競技特性、部位別エクササイズといった内容まで、体重管理のスペシャリストに求められる広範な知識と指導スキルを学ぶことができます。

主な内容	・心理的バリアの解消法　・空腹感と食欲の科学　・運動生理学 ・機能解剖学　・栄養学　・行動変容　・動機づけ　・行動管理の具体的手法
こんな方にオススメ	パーソナルトレーナー / グループインストラクター / エステティシャン 理美容師 / カウンセラー / 医療関係者 / 保健師 / 高齢者施設運営者 ケアマネージャー / 階級別競技のアスリート

東京	WMT1812 12月3日(月)、12月4日(火)	WMT1902 2019年 2月 4日(月)、 2月 5日(火) WMT1905 5月18日(土)、 5月19日(日)
大阪	WMO1903 3月2日(土)、 3月3日(日)	

メンタルフィットネストレーナー



現代社会においては、仕事や育児、介護など、誰もが何らかのストレスを抱えて暮らしています。そのストレスから心や体に不調をきたし、どう解決したらいいのかわからず悩む人たちがたくさんいます。そのような人々に、心と体の癒しを提供するフィットネスプログラム、それがメンタルフィットネスです。

この資格では、呼吸法、メディテーション(瞑想)、ストレッチ、カウンセリングなど、メンタルフィットネスの理論や指導テクニックを学び、クライアントの心と体を解きほぐすことのできるスペシャリストを育成します。

主な内容	・ストレスと自律神経系、免疫系、内分泌系　・呼吸法 ・メディテーション（瞑想）　・カウンセリング技法
こんな方にオススメ	医療関係者 / カウンセラー / セラピスト / 美容関係者 / トレーナー グループインストラクター / それらを目指している学生

東京	MT1811 11月10日(土)、11月11日(日)	MT1903 2019年 3月 7日(木)、3月 8日(金)
大阪	MO1811 11月24日(土)、11月25日(日)	MO1905 2019年 5月25日(土)、5月26日(日)

ゴルフコンディショニングスペシャリスト

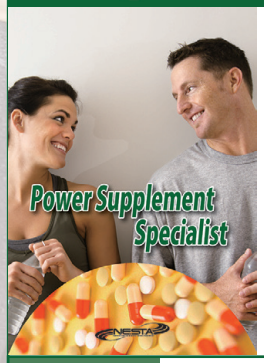
日本には、プロアマを問わずゴルフを楽しむ人々がたくさんいます。「もっと飛ばしたい」「スイングを安定させたい」「ベストスコアを更新したい」こうしたゴルファーの願いを叶えるための体づくりについて学ぶのが、ゴルフコンディショニングスペシャリスト資格です。

この資格では、ゴルフのスイングに関する身体科学やコンディショニング理論などを習得し、パフォーマンスを上げるためのトレーニング指導法を学びます。プロから初心者までどのようなレベルのゴルファーにも指導のできるスペシャリストを目指します。

主な内容	・ゴルフスイング解剖学　・ゴルフフィットネスプログラム ・ゴルフメンタル　・本資格を活かしたセールス方法
こんな方にオススメ	ゴルフスクール経営者 / ゴルフインストラクター / 教育関係者 パーソナルトレーナー / トレーナーや指導者を目指す学生

東京	GT1812 12月15日(土)、12月16日(日)	GT1903 2019年 3月28日(木)、3月29日(金) GT1906 6月 8日(土)、6月 9日(日)
大阪	GO1903 3月 9日(土)、 3月10日(日)	

パワーサプリメントスペシャリスト



今や体づくりには欠かせないアイテムとなった「サプリメント」。栄養は食事が基本ですが、食事だけで理想的な栄養バランスを実現するのは難しく、特にアスリートやボディビルダーなど特定の目的のための体づくりが求められる場面では、サプリメントの重要性が増します。

この資格では、筋肥大に有効なサプリメントを中心に、その原材料や活用法、カウンセリングの進め方などについて詳しく学びます。「何をどのタイミングで摂取するのが効果的か。」サプリメントに関する質問にも正しく答えられる知識が身につきます。

主な内容	・サプリメントの摂り方　・栄養素の基礎知識　・アミノ酸 ・筋力トレーニングとプロテイン
こんな方にオススメ	栄養士 / スポーツ指導者 / ボディビルダー / 加圧トレーナー パーソナルトレーナー / トレーナーや指導者を目指す学生

東京	PT1903 2019年3月 5日(火)、 3月 6日(水)

パーソナルトレーナーの資格なら NESTA

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

機能解剖学の理論に基づきドイツで開発された最先端five・モビリティーケア。

現代社会だからこそ求められるfive・モビリティーケア

座る仕事の長い現代人は、人間が進化してきた過程では考えられない不自然な姿勢を強いられ、筋バランスを崩したり、それによるカラダの機能低下や痛みを引き起こすなど、さまざまな問題を抱えています。five・モビリティーケアは、人間が本来持っている自然な可動域まで筋肉を引き伸ばし、カラダ本来の機能を回復させ、立位立脚でしなやかに動ける自然体に回帰させます。

人には自然に帰る場所が必要です。

LINE UP

日本総代理店 株式会社文教センター five事業部 担当：黒田
〒141-0031 東京都品川区西五反田2-19-3五反田第一生命ビル6F
TEL…03-6417-9170　WEB…https://www.five-mc.jp

five
MOBILITY CARE SYSTEM

健康体を目指す、さまざまなシーンで活用されています。 five

NEXT 12月号特集予告

特集 世界のフィットネス最新動向（仮）

医療費問題や高齢化などの社会問題が世界各地で課題となる中、その課題解決の糸口としてフィットネス業界が注目され、世界的にフィットネス業界の市場規模が拡大し、IHRSAは、2030年までに、世界のフィットネス人口を現在の1.62億人から、2.3億人に増やすことを目標として掲げています。
日本でも、2020東京五輪を前に健康スポーツとしてのフィットネスも注目されています。
今回は、世界のフィットネス業界の現状をまとめ、日本の今後のフィットネス業界発展の方向性を探ります。

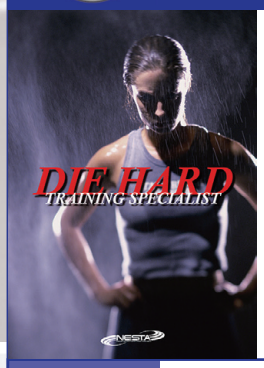
NEXT Fitness Job 広告掲載のご案内

お申込締日　11月7日
誌面校了日　11月9日
誌面発行日　11月25日
Fitness Job公開期間　10月25日～12月24日まで

株式会社クラブビジネスジャパン　TEL:03-5459-2841
〒150-0045　東京都渋谷区神泉町20-25 神泉QSビル8F　FAX:03-3770-8744　e-mail:info@fitnessclub.jp

パーソナルトレーナーの資格なら NESTA

ダイハードトレーニングスペシャリスト



究極の肉体とパフォーマンスを追い求める人のための究極のトレーニングプログラム、それがダイハードトレーニングです。アスリートや特殊任務（警察・消防・自衛隊等）のプロは、常に最高のパフォーマンスを発揮できるよう厳しいトレーニングを重ねています。しかし、トレーニングはただ追い込めばいいというものではありません。

この資格では、一人ひとりの伸ばすべき要素を見極め、ケガをすることなく効率的に肉体を鍛錬できるトレーニングを計画・指導・管理できるスペシャリストを育成します。

主な内容
・体力の評価　・エネルギーシステム開発　・自重サーキットトレーニング
・スピード / 敏捷性トレーニング　・オーバートレーニング

東京　DHT1811　11月1日(木)、11月2日(金)　DHT1903　2019年　3月9日(土)、3月10日(日)

フィットネスニュートリションスペシャリスト

フィットネス・トレーニングと切っても切り離せないのが「栄養」。メディアにはさまざまな情報があふれ、クライアントから食生活や栄養に関する質問を受けることも多いのではないでしょうか。

この資格では、栄養学の基礎的な知識を学び、個々の目標達成に望ましい食行動についてアドバイスのできるスペシャリストを目指します。ダイエット、健康、スポーツなどさまざまな目的を持つクライアントの食生活をプロとして適切にサポートすることによって、新規顧客の獲得・顧客満足度の向上を図ることができます。

主な内容
・エネルギーシステム　・健康的な食事計画の構成
・栄養素　・身体組成　・エルゴジェニックエイド

東京　NT1812　12月11日(火)、12月12日(水)　NT1904　2019年　4月13日(土)、4月14日(日)

ウィメン45+スペシャリスト

女性の40代後半～50代前半は、心と体が大きな変わり目を迎える時期。更年期の悩みや心身の不調を、誰にも相談できずに苦しむ人が多くいます。一方で、一人の女性として「いつまでも若くキレイでいたい」という心理がより強く働く年代でもあります。

この資格では、心と体のギャップが生じがちな年代の女性にそっと寄り添い、心身の不調・不安を軽減するための知識やテクニックを学びます。新たなライフステージを迎え、ますます輝く自分でいたい「大人の女性」をサポートできるスペシャリストを目指します。

主な内容
・ウィメン 45+ 特有のニーズ　・閉経と更年期障害　・細胞組織と老化
・メンタルフィットネス　・アンチエイジングエクササイズ

東京　WT1902　2019年 2月16日(土)、2月17日(日)

クラブマネジメントスペシャリスト

あなたはマネジャーになる準備ができていますか？

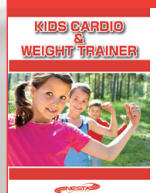
「もうすぐマネジャーになるが、何をすべきかわからない」「いつか独立して施設を経営したい」「マネジャーとしての自分に自信がない」このような方におすすめの資格です。優れたマネジャーにはマネジメントの才能があると思われがちですが、決してそうではありません。必要なのは専門スキルで、このスキルは誰でも身につけることができます。

この資格では、マネジメントについて理解を深め、マネジャーに求められるマーケティング、財務、人事などの経営実務について学びます。

主な内容
・マネジャーの仕事とスキル　・リーダーシップ　・広告とプロモーション
・プログラム計画　・財務管理　・人材管理　・施設管理　・ショップ経営

東京　CMT1902　2019年　2月14日(木)、2月15日(金)　CMT1906　6月15日(土)、6月16日(日)

キッズカーディオ&ウェイトトレーナー



この資格プログラムでは、子どもの身体面・精神面での成長段階について学び、各段階に合わせたカーディオトレーニングとウェイトトレーニングの指導内容と指導方法を習得します。子どもの基礎的な体力（全身持久力・筋力・筋持久力など）を安全・効果的に高めることができる指導者を目指します。

主な内容
・子どもの発達段階　・子どものスポーツ障害　・子どもへのトレーニング

東京　KWT1901　2019年 1月12日(土)、1月13日(日)

テニスコンディショニングスペシャリスト

年齢や性別を問わず多くの人に愛され続けるテニス。この資格では、テニスのパフォーマンス向上のためのコンディショニングを学びます。コンディショニングとは、目標に向けてパフォーマンスを最大化すること。さまざまな要素を強化するための評価法やエクササイズ、プログラム作成法などを習得します。

主な内容
・テニスコンディショニング　・テニスにおける障害
・カーディオバスキュラー　・プログラムデザイン

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

NEXT ルーキーコンテスト

ルーキー コンテスト
日本大会に参加して
パリ大会に行こう!

ROOKIE CONTEST

Special Guest

インターナショナルプレゼンターは
ファレス
(Fares Soltani)さん!
その魅力もご堪能ください!

審査員

竹ヶ原佳苗

三浦栄起

金子智恵

奈蔵和香

駒沢悟

高山英士

菊本晃司

藤本成紀

審査項目

二次審査、最終審査は、下記の項目の合計得点で順位が決まります

■クラス構成
・全体のクラスの構成(ブロック数とその内容)

■指導スキル
○コリオのリードスキル
・途中で繋ぎの無駄なステップが入っていないか
・ブロックの繋げ方と全体の流れ
・1ヶ所にとどまって指導をしていないか
○キューイング
・バーバルキューの内容とタイミング
・ノンバーバルキューの明確さ
○曲の使い方
・32カウントの始まりを正確に捉えているか
・曲調を活かしてクラスの雰囲気を盛り上げられているか

■コミュニケーションスキル
○パーソナリティと将来性
・カリスマ性、表情と笑顔
○コミュニケーション
・参加者に声をかけ、ダイレクトな反応が得られているか
○スタイル
・手をしっかりと伸ばし、大きく動けているか
・動きにエネルギーが感じられるか

Schedule

※スケジュールは予定です。時間が若干変更になる場合があります。

10:30 受付スタート

11:00〜12:30 一次審査
海外プレゼンターによる90分間のエアロビクスマラソン
笑顔と動作スキルなど、自身が持つ魅力と華で勝負!

13:40 一次審査結果発表
ルーキー部門12名、アマチュア部門20名が通過!
一次審査通過者には、特製勝ち抜けTシャツを授与

14:00〜15:40 二次審査
ルーキー部門1人8分のリード審査
一次審査通過者12名が、プレゼンターとしての力量を
アピール! 指定の人気CDの楽曲が使われます。
※指定時間帯に、アマチュア部門の二次審査あり

16:10 二次審査結果発表

16:40〜18:40 最終審査
ルーキー部門1人20分のリード審査
クラス構成、指導スキル、コミュニケーションスキルで勝負
※指定時間帯に、アマチュア部門の最終審査あり!

19:00 表彰式

ルーキー部門優勝者は
世界大会にご招待!

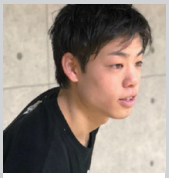
Special Chance!

**ROOKIE CONTEST2018ルーキー部門優勝者は
JAPAN FIT 2019のプレゼンターとして
インターナショナルプレゼンターと
ステージを共にできます!**

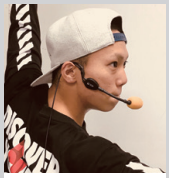
ルーキーコンテスト2018優勝者は、2019年10月に開催が予定されている人気ダンスフィットネスイベント「JAPAN FIT 2019」プレゼンターとしてステージに立つことができます。JAPAN FITは、毎年世界の人気プレゼンターを招き、2日間で延べ約1,000人のダンスエアロビクス愛好者が集結する日本最大級のイベントです。コンテストに優勝することで、日本でも大きな舞台にデビューできます。 ルーキーコンテストに挑戦して、このチャンスを手に入れよう!!

JAPAN FIT 公式ページ
http://japanfit.jp/

ROOKIE CONTEST エントリー速報!



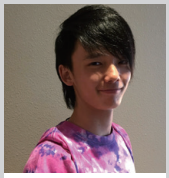
岸田 敦都
歴5ヶ月／京都府
20歳。
今年からフリーインストラクターデビュー
舞台からの景色を見れるよう頑張ります!



松本 翔輝
歴1年半／島根県
2018年 10月～フリーインストラクター
自分の力を出し切って最後まで精一杯頑張りますので、どうぞ宜しくお願い致します☆

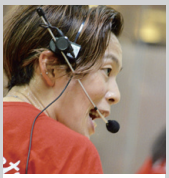
小林 実登
歴5年／長野県
JTB契約インストラクター、2016年ルーキーコンテスト準優勝、2017年3位。過去最高の自分へ…挑戦します!

池野 鷹
歴4年／滋賀県
JTB契約ライダー
2017年ルーキーコンテスト5位
挑戦出来ることに感謝します!
ベストを尽くします!!



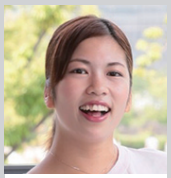
三宮 慶祐
2018年10月1日よりデビュー／兵庫県
学生、BMF養成コース
18歳の学生インストラクターです。
未熟者ですが、頑張ります!

大井 貴博
歴3年／静岡県
LABODY契約ライダー
持てる力を出し切って全力で挑戦します!



長谷 朋
歴3年／鳥取県
自分がアピールできるよう頑張ります!

橋本 浩貴
歴1年／東京都
何よりも感謝の気持ちを忘れずに。
まずは一次審査通過を目標に、舞台の上を全力で目指します。



吉山 紗生
歴4年／岐阜県
ラストイヤーの今年、最初で最後の挑戦!全力笑顔で頑張ります!

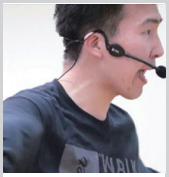
塩田 恭平
歴2年／香川県
No brand infinity 契約インストラクター
The Second from BMF チームリーダー
誰よりも楽しみ 誰よりも全力で挑みます!

田口 優喜
歴5年／岐阜県
LA BODY契約ライダー
今年がラストです!最後のチャレンジ!感謝とパワーで最後まで全力で挑みます!

今堀 加奈子
歴4年／京都府
ルーキーコンテストラストチャレンジ!!
今できる自分のベストを尽くし全力で楽しみに行きます☆Go!!

大串 達彦
歴5年／滋賀県
LA BODY 契約インストラクター
今年ラスト!とにかく全力で出せるものを全て出します!

那須 彩也香
歴2ヶ月／宮崎県
今年の3月に高校卒業後、単身で京都へ。
頑張ります!



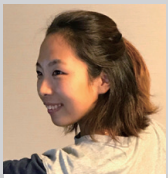
合田 貴喜
歴5年／北海道
「一生懸命・全力」の挑戦で道民の元気、力になる様、感謝を込めて挑みます!

脇田 賢次郎
歴4年／静岡県
LA BODY契約ライダー
全力で挑みます!
宜しくお願い致します!

加藤 伸幸
歴4年半／北海道
LABODY契約ライダー
少しでも上へ!全力で臨みます!

松本 海
歴3年／愛媛県
感謝の気持ちを忘れず。
全力で挑みます!!

藤澤 祥太
歴3年／長野県
3年間クラブのスタッフとして働いて今年の4月からフリーになりました!
初挑戦楽しみます!



江川 すみれ
歴1年半／兵庫県
チャレンジ。今できることを一生懸命やります!
よろしくお願い致します!

松本 佳耶
歴2年／神奈川県
JTB契約ライダー
AEC養成コースアシスタント講師
全力で頑張ります!!
宜しくお願い致します!

織田卓志
歴4年／愛媛県
Bitter Sweet J.TRIBE
BMF TEAM
最後まで頑張ります。
僕らしく!最後まで応援よろしくお願い致します

2018年11月11日(日) 場所:品川インターシティホールにて

詳細・申込方法は、ルーキーコンテスト公式ページへ

PC、スマホ、ケータイからお申込ください

http://www.fitnessrookie.jp

ルーキーコンテスト　検索

携帯からも申込可能

参加申込・お問合せ

NEXTルーキーコンテスト TEL.03-5459-2841

e-mail: info@fitnessclub.jp

※お申込後の参加費の払い戻し、参加者の名義譲渡、部門の変更はできませんのであらかじめご了承下さい。
※パリ本大会は2019年に開催されます。

参加部門・料金

- **インストラクター(ルーキー)部門 ▶ 9,000円(税別)**
  30歳以下でエアロビクスとステップ両方の指導ができる方
  優勝者は2019年のルーキーコンテスト世界大会に出場できます(招待)
- **アマチュア部門 ▶ 9,000円(税別)**
  普段エアロビクスとステップのレッスンを受けている方。優勝者には豪華景品が贈られます。
- **ファン部門 ▶ 8,000円(税別)**
  審査対象外の部門なので、初めて参加する方や審査が苦手な方、マイペースで楽しみたい方、ルーキーやプロの応援をしたい方におすすめです。二次審査以降のレッスンが受け放題です。
- **見学 ▶ 2,000円(税別)**
  会場の応援エリアで、ご見学いただけます

詳細・申込は www.fitnessrookie.jp

主催:月刊NEXT(株式会社クラブビジネスジャパン) 企画・運営:ルーキー事務局、株式会社TAKE-G、株式会社カリテス

協賛企業・後援企業募集中!(問 03-5459-2841)

主催 NEXT 月刊[ネクスト]　企画・運営:ルーキー事務局　TAKE-G　charites　フィットネス市場 Fitness Ichiba　特別協賛 LABODY　BRAVO GROUP　RADICAL FITNESS

協賛・後援企業様募集中!

CO SPA
Comfortable Sports Space

フィットネスクラブ
コ・ス・パ

インストラクターオーディション開催!

直営フィットネスクラブ27店舗・受託運営施設12店舗
(大阪21店舗/兵庫7店舗/京都6店舗/奈良4店舗/埼玉1店舗)を運営しているオージースポーツは、
2019年4月より各店舗で活動いただけるインストラクターを募集しています。

インストラクターオーディション詳細

募集カテゴリー
- エアロビクス
- ダンス(リトモス・ストリートダンスなど)
- カルチャー系(フラダンス・ベリーダンスなど)
- アクアビクス ※12月6日(木)のみ

日程

日　程	カテゴリー	時　間
①2018年12月6日(木)	アクアビクス	11:00〜12:00
②2018年12月6日(木)	スタジオプログラム	14:30〜17:00
③2018年12月8日(土)	スタジオプログラム	17:00〜19:30
④2018年12月9日(日)	スタジオプログラム	13:30〜16:00

オーディション内容
- 1次選考　書類審査:当社指定プロフィール用紙にて審査
- 2次選考　①実技審査　②面接

会場
コ・ス・パ 塚本
(JR神戸線「塚本駅」から徒歩3分)
※JR大阪駅から神戸方面へ1駅

参加費
無 料

日曜日・平日夜にレギュラーレッスンを担当できる方大歓迎!!

応募方法
当社ホームページのインフォメーション(http://www.ogsports.co.jp/corp/)「インストラクター・パーソナルトレーナー教育・採用」より、プロフィール用紙をダウンロードし、下記お問い合わせ先まで郵送してください。　※ダウンロード環境下にない場合、お電話にてご連絡ください。
【締切期日】 11月15日(木)必着

パーソナルトレーナー同時募集!

職　種
パーソナルトレーナー
(業務委託契約)

仕事内容
パーソナルトレーニング指導
(陸上・加圧・ピラティス・水中)

勤務地
コ・ス・パ各店舗および受託運営施設
(大阪・兵庫・京都・奈良)

勤務時間
応相談

応募条件
パーソナルトレーナー指導資格またはピラティス指導資格および
AEDを用いたCPR(心肺蘇生法)の資格をお持ちの方

パーソナルトレーナー指導資格(例)		
	陸上	NESTA、NSCA(CSCS、CPT)、JATI、ACSM、健康運動指導士 など
	ピラティス	PeakPilates、STOTT PILATES、PilatesMethodAlliance加盟団体

※活動にあたり、賠償責任保険の加入が必要となります。その他詳細はお問い合わせください。

応募方法
履歴書、各資格認定証写し、AED・CPR資格認定証写しをご郵送ください。
書類選考の上、採用試験日時をご連絡いたします。
※履歴書にはメールアドレスをご記入ください。また、以下ドメインを受信できるように設定をお願いいたします。
@ogsports.co.jp

お問い合わせ・お申込先

株式会社オージースポーツ
〒541-0051 大阪市中央区備後町3丁目6番14号
(アーバネックス備後町ビル内)
営業戦略部 プログラム推進チーム　担当:吉宗・秋田
http://www.ogsports.co.jp/corp/
TEL:06-6262-6924

さあ、次の自分へ！

NEXT

2018.November

応援します！
スキルアップ

求人特集

養成情報

秋も一段と深まり、肌寒さが身に染みる毎日。
冬到来前にキャリアアップへの一歩を踏み出そう！
すぐに役立つ養成講座情報もお見逃しなく！
「NEXT」と連動した求人・養成サイト「FitnessJob」も併せてご活用ください。

P50～ 求人　P59～ 養成

**求人・養成情報はPC・スマホ・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

スマホの方は
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

正社員 インストラクター募集【暗闇バイクエクササイズ】

FEELCYCLE

暗闇エクササイズのパイオニア『FEELCYCLE』のインストラクター募集

【募集要項】

仕事内容　インストラクター業務及び店舗運営業務

給　　与　月給225,000円～500,000円+各種手当※

※地域手当5,000～10,000円、技術手当5,000～80,000円
役職手当5,000～50,000円、子ども手当10,000円、保育手当20,000円、他

賞　　与　業績賞与（年2回）

勤務時間　6:30～23:15 ※8hシフト制・1ケ月単位変形労働制

勤 務 地　全国の店舗 ※エリア採用となります。勤務地詳細はWEBをご確認ください

株式会社FEEL CONNECTION

〒104-0061 東京都中央区銀座6-10-1 GINZA SIX10F
採用担当：03-4226-3400 ／ Mail：recruit@feelcycle.com
http://recruit.feelconnection.co.jp/top

WEBまたは
お電話で
ご応募ください。

求人 東京

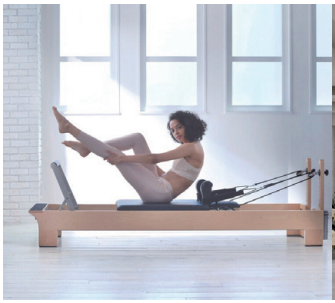
インストラクター正社員募集

pilates

30歳からの本気のボディメイク
マシン専門のピラティススタジオが 9/29 銀座に OPEN！

SurfFITホットヨガスタジオIolveを全国展開している当社。
2018.9月（マシーンピラティススタジオpilates K）がOPEN!!

従来のピラティススタジオとは異なりpilatesKではリフォーマーを使った
グループレッスン×音楽にあわせて楽しく確実に身体に効かせていく
ボディメイクに特化したピラティススタジオです



仕事内容	レッスン指導、フロント受付、お客様のお出迎え、お見送りのほか、清掃簡単なPC入力作業など、pilatesK店舗全般のお仕事、お客様への接客業務
募集人員	複数名
勤務地	東京都銀座 (JR山手線有楽町駅徒歩５分、銀座線銀座駅徒歩１０分、有楽町線銀座1丁目徒歩３分)
勤務時間	9:00～23:00の間でシフト交代制となります
休日休暇	月８回ほか、有給休暇　リフレッシュ休暇　遊ぶ日　特別休暇など
給与	21万＋諸手当(詳細は待遇欄をご覧ください)
待遇	住宅手当４万円(１人暮らしの場合)、地域手当２万円支給、交通費全額支給(既定条件あり)、提携施設割引制度、子育て支援（保育園託児所費用補助）、出張時子供同伴可能制度　産休育休など、女性が長く活躍しやすい職場です。
応募資格	１８歳～３５歳まで（長期キャリア形成のため）、ピラティス経験者、有資格者歓迎 (※弊社では　タトゥーの入っている方　喫煙者の応募はお断りしております)
研修制度	入社後約1か月間の新人研修あり
応募方法	お電話でご応募ください。 ★連絡先0570-050-055★ カスタマーサポートまでご連絡ください。採用担当者より折り返しいたします

株式会社 LIFE CREATE（ライフクリエイト）

〒060-0004北海道札幌市中央区北4条西5丁目 アスティ45ビル2F
応募連絡先　カスタマーサポート　★連絡先０５７０－０５０－０５５★
カスタマーサポートまで、ご連絡ください。採用担当者より折り返しいたします。

求人 全国

LAVA
HOT YOGA STUDIO

ホットヨガスタジオLAVA

フリーインストラクター大募集

平日夜・土日できる方大歓迎！

レッスンフィー
5,000円～10,000円※
※ヨガ指導経験者

充実した研修

交通費全額支給

オーディション日程

大阪開催	11/17(土) 10:00～12:00 11/28(水) 15:00～17:00
東京開催	11/ 6(火) 18:00～20:00 11/26(月) 18:00～20:00

各地域、他のオーディション日程多数あります♪

勤務地	〈大阪エリア〉喜連瓜破・新森古市・樟葉・長田・その他 〈京都エリア〉伏見桃山・北大路 〈東京エリア〉ひばりヶ丘・町屋・大山・亀戸・その他 〈埼玉エリア〉戸田公園・春日部・入間・南越谷 〈千葉エリア〉南柏・馬橋・海浜幕張 ※その他多数店舗でも稼働可能！
雇用形態	フリー（業務委託）
報酬	1レッスン　5,000円～10,000円 ※ヨガ指導未経験者は3,500円
待遇	交通費全額支給、ヨガ研修、レッスン受講無料、物品購入時社販あり ◎デビュー前のプログラム研修あり
応募資格	ヨガの指導経験がある方、またはヨガ資格取得者 ◎資格を取得したばかりの方も応募可能！ ◎平日18:00以降・土日勤務できる方積極募集中！
応募方法	Fitness Jobまたはお電話からご応募ください。 ※日時・詳細についてはご応募後にご案内いたします。

ご応募はこちらから▶

株式会社LAVA International
〒107-0061 東京都港区北青山1-2-3 青山ビル9F
お問い合わせ TEL:0570-045-314（平日10:00～19:00）

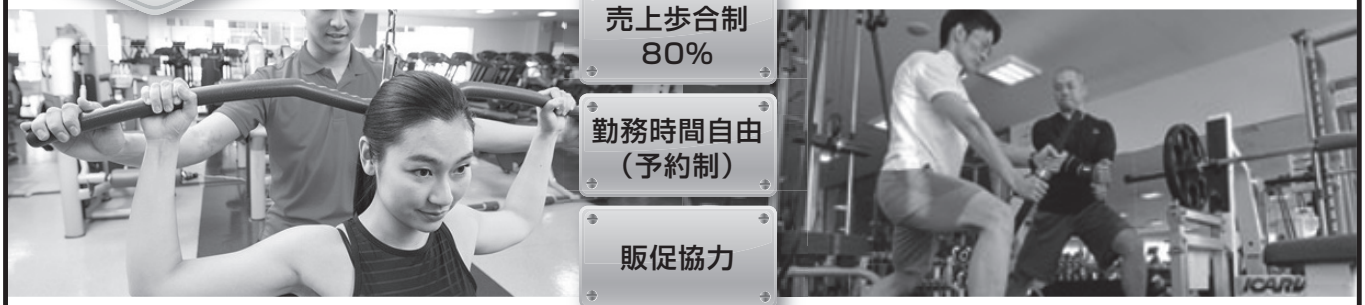
求人 全国

採用数
80名を突破！

株式会社ダンロップスポーツウェルネス

パーソナルトレーナー大募集！

実務未経験でも OK!



売上歩合制
80%

勤務時間自由
（予約制）

販促協力

募集要項

募集職種	パーソナルトレーナー【業務委託】
仕事内容	パーソナルトレーニング指導
募集人員	各店舗10名程度
勤務時間	クライアントとの予約制のため勤務に関しては自由
報酬	売上歩合制80%　※料金設定は店舗と相談の上、決定となります。
募集要件	・トレーナー資格保持者優遇 ・フィットネスクラブ経験者、スタジオインストラクターもOK
応募方法	FitnessJobまたは担当者へメール・各店舗へ直接ご連絡の上ご応募ください。（勤務地の希望をご明記下さい。） MAIL:hiromu-tsujimoto.az@dunlopsports.co.jp（採用担当　辻本）

勤務地

北海道・東北	札幌・仙台
茨城	水戸
埼玉	南古谷・日進・川口
東京	綾瀬
千葉	流山おおたかの森・南柏・北松戸・公津の杜・浦安・幕張
神奈川	金沢文庫・藤沢・茅ヶ崎・平塚

株式会社ダンロップスポーツウェルネス
［本社］〒261-0023 千葉県千葉市美浜区中瀬1-10-1 キッツビル内

店舗連絡先などの詳細はこちら

FitnessJob求人ページはこちら

求人 関東

studio yōggy
スタジオ・ヨギー

ピラティス インストラクター募集!!

専門スタジオで、あなたの経験を活かしてみませんか？
スタジオ・ヨギーは、“本来あるよさに目を向け尊重すること”を
モットーに全国で25店舗を展開。新店オープンも続々計画中です。

応募資格	ピラティストレーニングを積み、企業団体（スタジオや、スポーツジム）など公の場所で1年以上定期的に指導経験がある方。
試験内容	実技（ティーチング）、筆記
応募方法	下の応募詳細Webからエントリーシートをダウンロードしていただき、弊社まで送付してください。※書類審査あり
待遇	交通費規定支給、クラス無料受講／ワークショップ割引受講制度、社内研修、トレーニング割引受講制度（※レギュラークラス担当者）、ウェア等割引
勤務地	関東エリア～スタジオ・ヨギーTOKYO（有楽町）など都内近郊の17店舗ほか近隣の取引先オフィス **※大宮、町田、湘南藤沢スタジオ勤務可能な方、大歓迎！**

ピラティスオーディション

エリア	開催日	時間	場所	応募締め日
関東	2019/1/29（火）	14:30-16:30	スタジオ・ヨギー中目黒	2019/1/15（火）

※別エリアでも随時オーディションを行っています。詳しくはお問い合わせください。

応募詳細Web

※詳しい内容は下記のwebをご覧ください。
https://www.yoggy.co.jp/recruit/

株式会社ヨギー インストラクターリレーション部
〒153-0061 東京都目黒区中目黒 3-3-2 EG ビル　TEL:03-5725-1883（平日 10:00～18:00）

求人 東京

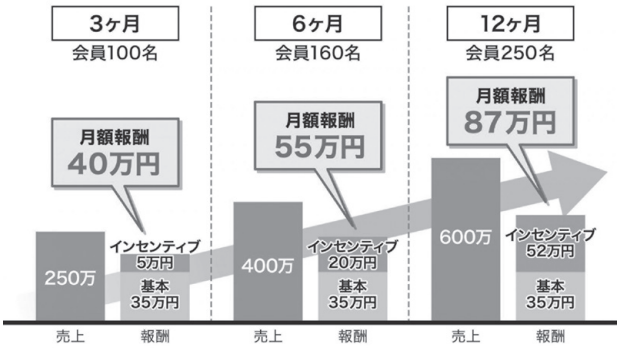
「私がフリーで働くなんてありえない。」という方にこそ検討してほしい職場です。

◆20代～50代男女スタッフ活躍中！◆充実の研修制度をご用意！未経験からプロを目指せます！
◆フリーでも安定の月額報酬制！固定35万円+インセンティブで**年収1000万も夢じゃない！！**

今の職場は良くもなく悪くもなく…代り映えしない毎日だけど安定してるし
フリー転身なんて私にはきっと縁のない話だと思うし、おいしい話は
なんだか裏がありそうで怖い。でも、本当はちょっとだけ興味がある。

ホットヨガスタジオ「LAVA」、暗闇バイクエクササイズ「FEEL CYCLE」ー
美容と健康をテーマに、20以上の事業を展開する当社。EMSパッドが搭載されたボディスーツを着用して行う新感覚ワークアウト「Evolv」を立ち上げ、6店舗をOPENしさらに、店舗拡大予定！世界が注目し、メディアでも大注目の日本初上陸フィットネスのパーソナルトレーナーを大募集!

▼OPEN3ヶ月～12ヶ月推移モデル



※いずれもシミュレーションにつき、売上およびインセンティブを保証するものではございません

責任ある仕事だからこそ、頑張りに応じてインセンティブ支給！！

EMS トレーニングって？未経験でもできるの？

電気刺激によって直接筋肉を動かすテクノロジー。Evolvではヨーロッパで開発されたボディスーツを着てトレーニングすることで、好きなパーツを短時間で効率的にボディメイク。短時間で効率よくしなやかで女性らしい身体作りを実現します。入社後は、体の仕組みやレッスンの基礎から学べる研修をご用意。「トレーニング内容」、「店舗オペレーション」、「ホスピタリティ」の3つを柱とした3ケ月間の研修を予定。しっかりとノウハウをお伝えし、未経験でもプロのパーソナルトレーナーを目指せます。経験者は1ヶ月の研修後、本人の頑張り次第で最速2ヶ月目で店舗デビューすることもできます！

仕事内容	レッスンの提供、フロント業務、店舗運営、ご案内業務など
募集職種	パーソナルトレーナー(業務委託)
勤務地	都内
休日休暇	週休1日・その他
給与報酬	月額35万円～40万円+インセンティブ
応募資格	スポーツトレーナー経験者優遇。未経験でも応募可能です。
応募方法	Fitness Jobまたはお電話でご応募ください。ご応募後、担当者からご連絡をさせていただきます。 事業説明会→面談(1～2回)

株式会社ベンチャーバンク　Evolv事業部　〒107-0061東京都港区北青山1-2-3 青山ビル11F TEL:03-6369-2465 http://www.evolv-ems.com/

求人 全国

株式会社 ニスポ

正社員・契約社員大量募集！

ニスポは、地域密着型のアットホームなフィットネスクラブ。
東北・関東・東海・関西へ店舗を展開し、現在14拠点でスクールを開設。
生徒さんが今までできなかった事が"できた瞬間"に立ち会える、
喜びにと感動を味わえるやりがいのある仕事です！！

仕事内容	【スイミング部門】・水泳一般指導(子供～成人) ・親子水泳・アクアビクス・ウォーキングなど 【総合体育部門】・体操教室及び器械体操指導など 【成人向けフィットネス部門】・スタジオプログラム ・マシーンを利用したトレーニングの指導など ※適性・経験に応じて、職種を決定致します。 水泳部門では、子どもたちから成人、選手育成コースまで幅広い育成プログラムを学ぶことが出来ます。総合体育部門では、器械体操やダンスなどニーズに応じた プログラムを取り入れ実践しています。
募集人員	各店舗若干名
勤務時間	◆9:00～21:00の間で実働8時間※ローテーション制　週5日、1日8時間勤務
休日・休暇	年間休日115日
給与	年齢・経験を考慮して優遇します。 月給17万～20万5000円 +交通費規程内支給 【給与詳細】・大卒:20万5000円～ ・短大専門学校卒:19万円～ ・高校卒:17万円～
待遇	◆賞与年2回支給◆昇給あり◆時間外手当支給◆交通費:別途支給 寮・社宅 社会保険完備 制服貸与 研修制度あり
応募資格	接客業の為派手な髪型・髪色は不可。未経験OK 、経験者優遇 、フリーター歓迎 、主婦(夫)、第二新卒歓迎
研修制度	各営業所にて指導方法・事務作業など実施。及び3月に神奈川県にて4～5日間の研修(指導方法、監視講習など)
応募方法	FitnessJobからご応募いただくか、下記連絡先にメールまたは電話でご応募ください。希望店舗をおしらせください。
連絡先	044-433-8312　e-mail: nispo-motosumi@mbs.sphere.ne.jp 株式会社ニスポ 採用担当まで

"自分も一緒に身体を動かすこと"を
楽しめる職場です!
女性スタッフ活躍中！！

勤務地

・小野市総合体育館アルゴスイミングスクール
・西脇市天神池スポーツセンター水泳教室
・姫路市立総合スポーツ会館スイミングスクール
・たつの市立龍野体育館スイミングスクール
・佐用町ふれあい町民プール
・ニスポ・スイムクラブ仙台南
・ニスポ・フィットネスクラブ東岩槻
・三菱養和会巣鴨スポーツセンター
・ニスポ・スイムクラブ元住吉
・名鉄スイミングスクール新瀬戸
・名鉄スイミングスクール岩倉
・名鉄スイミングスクール刈谷
・名鉄スイミングスクール半田
・ニスポ・スイムクラブ西大津

株式会社ニスポ　〒107-0061　東京都港区北青山三丁目5番5号

求人 神奈川

ホットヨガ&フィトネス UPPS(アップス)渋沢店・平塚店
ヨガインストラクター大募集！！

アップスはコミュニケーションを大切にするスタジオです。
技術だけでなく、人と接することが好きな
人間味の溢れる人をお待ちしています！

募集職種	インストラクター / ジムスタッフ / フロントスタッフ
仕事内容	ホットスタジオでのヨガ等インストラクター、ジム兼フロントスタッフも同時募集!
募集人員	5～6名
勤務地	Upps 渋沢店（小田急線「渋沢駅」徒歩1分） Upps 平塚店（JR 東海道線「平塚駅」徒歩1分）
勤務時間	9:00～22:00 のレッスン
給与	当社規定による又は応相談
待遇	交通費支給、施設利用可、社員登用有り、昇給有
応募資格	ヨガの指導経験がある方、ヨガの資格保有者。 フラ・ベリーダンス・ピラティス・ルーシーダットン等指導可能な方も、 ぜひお問い合わせください。
応募方法	FitnessJob にてご応募ください。 その後、写真付き履歴書を下記住所【岳石電気株式会社】まで郵送してください。

UPPS HOT YOGA & FITNESS

UPPS（アップス）
〒259-1306　神奈川県秦野市戸川32-1　岳石電気株式会社内　担当：採用担当
TEL：0463-74-1322(平日10:00～18:00)　MAIL：recruit@upps.jp　http://www.upps.jp

求人 東京

ミミフィットネスクラブ　リバーシティ
スタジオインストラクターオーディション開催!

午後～夜の時間帯でお仕事できる方、大募集!!
※代行契約も募集します!!

●募集種目…… エアロ・ステップ・チェアエクササイズ・ピラティス
●オーディション日時… 11月16日（金）14:30～16:30

募集職種	インストラクター
募集人員	若干名 ※代行契約者も募集
勤務地	ミミフィットネスクラブ　リバーシティ
給与	当社規定による
待遇	交通費全額支給
応募方法	下記住所宛に11月8日（木）までに履歴書を送付 ※履歴書必須項目:取得資格・動機・現在担当の本数・顔写真貼付 ※書類選考後、該当の方にオーディションご案内のご連絡をいたします

mimi

ミミフィットネスクラブ
〒104-0051 東京都中央区佃1-11-5　http://www.mimifc.jp/

求人 千葉

医療法人が運営する施設でのボディトリートメント・セラピスト募集!

Shinwa medical resort内のShinwa spaにて人間ドックを受診された方へリラクセーションのもみほぐしやオイルトリートメントが出来る方を募集いたします。
メディカルフィットネスクラブも併設の当施設では、健康意識の高いお客様一人ひとりに最適な健康管理プログラムを提供しています。医療分野のプロフェッショナルが結集しているからこそ、日々の健康的なライフスタイルを手に入れ、「健康の価値を高める」ためのあらゆるニーズにお応えしています。

仕事内容	人間ドックを受診された利用者様へのボディトリートメント
勤務地	シンワメディカルリゾート Shinwa medical resort 柏の葉
勤務時間	月～土 10:00～14:00 定休日:毎週日曜日・祝日
給与	週に3日勤務～、時給:950円～
待遇	交通費支給、カフェテリア（休憩室）完備
応募資格	・柔道整復師 ・あんまマッサージ指圧師等の資格をお持ちの方、歓迎 ・おもてなしの心をもって利用者様とコミュニケーションが出来る方
応募方法	FitnessJob、またはお電話にてご応募ください。

Shinwa medical resort

Shinwa medical resort 柏の葉
〒277-0871 千葉県柏市若柴178番地4-2 KOIL 4F
TEL:0120-900-277　MAIL:smr-k@harmonichearts.or.jp

求人 大阪

超大型スポーツクラブ&ホットヨガスタジオ新規店舗オープンにつき、
インストラクター・パーソナルトレーナー大募集!!
2019年大阪に2店舗（鳳・平野）オープン予定!!

会場・日時 ①12月20日（木）NASあべの
②12月21日（金）NASなかもず
各10：00〜、15：00〜
選考方法 1次選考:書類選考
2次選考:実技、面接選考
※1次審査の書類選考した方は、12月中旬までに2次審査のご案内を致します。尚、1次審査不合格の方は連絡等いたしませんのでご了承ください。
※パーソナルトレーナーのみの応募の場合、書類選考後、面接選考のご案内を致します。
勤務地 鳳店（春予定）・平野店（秋予定）
募集形態 業務委託契約
報酬 オーディション、実技能力、経験等により決定
応募方法 ①NASホームページよりエントリー（下記URL）
②エントリー後専用履歴書をダウンロード
③履歴書に必要事項を記入し、写真貼付の上、下記住所に郵送
応募締切 2018年11月12日（月）
※履歴書必着

※当日の案内はメールでご連絡いたします。ドメイン解除をお願いします。×××@go.nas-club.co.jp
※いただいた履歴書、写真は返却いたしかねます。

スマホはこちらから

スポーツクラブNAS株式会社
オーディション受付係　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10F
【エントリーはこちらから】
http://www.nas-club.co.jp/recruit/info/instructor/

求人 東京

【東証一部上場企業】（株）TSIホールディングスのグループ会社がNYで大人気のインドアバイクエクササイズジムを新規オープン!!
本社スタッフ、施設スタッフ、インストラクター、フリーインストラクター募集

■未経験可■ダンス経験者■グループエクササイズ指導経験者優遇
■フリーインストラクターオーディション随時開催!

仕事内容 ①店長【契約社員】正社員雇用あり・店舗管理・営業・施設スタッフ
②インストラクター【契約社員・フリー・委託・アルバイト】インストラクター業務・施設スタッフ
勤務地 東京都渋谷区神宮前1-5-8 神宮前タワービルディング GOLD'S GYM原宿ANNEX内 GROOVE ZONEスタジオB1F
勤務時間 ①7:00-22:00の間（シフト制）
②契約社員:7:00-22:00の間（シフト制）フリー・委託・アルバイト応相談
休日休暇 ②アルバイト/週休2日制、フリーインストラクター、業務委託 / 応相談
給与 ②【契】月給204,000〜
【ア】時給1,000円〜+レッスンフィー1500円〜（1レッスン）
【フリー・委託】応相談
※①〜②前職給与をベースに経験・能力を考慮し決定
最低保証額となりこちらを下回ることはございません。
待遇 【契】社会保険完備・有給休暇社員割引・昇給あり（年1回）・産前産後休暇・育児休暇・介護休暇・育児時短勤務制度・交通費支給・社員登用あり
【ア】社会保険完備(就業時間により発生)・交通費支給
応募方法 FitnessJobまたはメールでご応募後下記まで　履歴書と職務経歴書を ご郵送ください。
後日ご連絡致します。※いただいた履歴書、写真は返却致しかねます。

株式会社TSIグルーヴアンドスポーツ
〒107-0051 東京都港区元赤坂1-5-12 住友不動産元赤坂ビル8F
https://www.groove-zone.jp/　E-MAIL：y_hiroshima16@sanei.net
http://tsigs.com/index.html　TEL：03-6748-0704

求人 兵庫

業務拡大につき9名の大募集!
◎阪神甲子園駅　徒歩100歩!◎
◎駅チカ、客層良し!◎
契約社員の95%が正社員に!
キャリアアップのルートが確保されています

仕事内容 トレーニング指導、プール監視、カウンター業務、イベント企画・運営など
募集人員 契約社員4名　アルバイト5名
勤務時間 9:00〜22:00
（実労8hが基本、シフト制）
休日休暇 4週8休、夏季休暇、年末年始休暇有り
給与 【契約社員】月収20万円〜
【アルバイト】時給910円〜
※経験・能力に応じて考慮の上、当社規定により優遇
待遇 【共通】交通費全額支給、制服貸与、施設利用可、サプリメント他割引
【契約社員のみ】昇給1回、賞与2回、社会保険、厚生年金加入、正社員登用有
応募資格 【契約社員】経験者、有資格者、専門学校卒業生（見込含）、
【アルバイト】フィットネスクラブの仕事に興味のある方（経験者優遇）
応募方法 FitnessJobよりエントリーしていただくか電話連絡後、履歴書をご郵送ください。

株式会社ウエルネス阪神
〒663-8177 兵庫県西宮市甲子園七番町1番27号
TEL:0798-40-2200　採用担当まで

求人 東京

業務拡大! 都内32店舗全店でインストラクター大募集
トレーナー、インストラクターなどの経験を通じて、社会貢献ができる仕事です!

仕事内容 元気なシニアの方々に向けて、ヨガやボールを使ったエクササイズなど、介護予防を目的とした運動プログラムを提供するシニアフィットネスクラブで運動指導を担当いただきます!
※定員15〜18名のクラスで1日3時間のクラスを2回行います。
勤務地 各店舗1名〜2名
勤務時間 8:30〜17:30（休憩1時間）
休日休暇 完全週休2日制（土日）
☆年間休日115日
（2017年実績）
給与報酬 月給21万4,500円〜（みなし残業代35h／4万3,180円〜含む）超過分別途支給、ボーナス年2回（実績:2ヶ月〜2.5ヶ月）
※試用期間6ヶ月あり（給与の変更はありません）
※交通費、家族・住宅手当等のその他の手当は別途支給
待遇 ボーナス、社保完備、交通費規定支給（月3万円迄）、制服貸与、各種手当充実（家族、住宅、資格、勤続、リフレッシュ祝金、出産祝い金他）・結婚・産休・育休制度有、研修充実、資格取得支援、表彰制度、社員旅行、社員イベント、研修期間中（2〜3週間）はウィークリーマンションを用意（※遠方より参加の場合）
応募資格 要普通自動車免許（早期でのキャリアアップが可能です）、運動・スポーツを通じて働きたい方歓迎
応募方法 FitnessJobよりご応募下さい。こちらより折り返しご連絡をさせて頂きます。
※ご応募から内定まで、2週間以内を予定しています。
※面接日や入社日は、ご都合を考慮しますのでご相談ください。

株式会社nCS リハビリデイサービスnagomi
東京都豊島区池袋2-6-1 KDX池袋ビル8F（イー・ライフ・グループ本社内）
TEL:03-5956-2362　http://www.ii-life.co.jp

求人 東京

FeelWell（フィールウェル）2018年7月OPEN!業績好調により【正社員】パーソナルトレーナー募集!

東京都港区西麻布にあるパーソナルトレーニング・パーソナルストレッチ・パーソナルヨガ・エステを兼ね備える新店舗です。パーソナルトレーナー経験者歓迎！！（男女問わず）

仕事内容	・パーソナルトレーニング ・パーソナルストレッチ ・店舗運営に関わる業務全般（受付業務、清掃など）
勤務地	東京都港区西麻布4-18-9-B1F-FeelWell
勤務時間	平日9:00-22:00 土日祝8:00-19:00（シフト制）
休日	完全週休2日
給与	経験者　25万円以上保証 未経験者　20万円～ ※試用期間あり
待遇	各種保険完備、交通費支給（上限3万円）、昇給制度あり、賞与年2回
応募資格	パーソナルトレーナー経験者（優遇）、フィットネス業界に興味のある方（明るく、前向きで向上心のある方）
研修制度	スキル研修、接客マナー研修など。
応募方法	FitnessJobまたはお電話にてご応募ください。

Feel Well GYM STRETCH SALON

株式会社NRT
〒106-0031東京都港区西麻布4-18-9
アーバンコート西麻布B1F
https://www.feelwell.jp/　TEL :03-6450-6710

求人 関東

ジョイフィット熊谷・深谷・大泉学園インストラクターオーディション随時開催中!

あなたの予定を聞かせてください
大泉学園のみ正社員も募集!!

ホットヨガ・ヨガ・ピラティス・ステップ・フラダンス・エアロビクス・コンディショニング・太極拳・ベリーダンス などなどカルチャー系積極採用中!

仕事内容	①フリーインストラクター／レッスン指導 ②正社員／フロントでの受付業務、簡単な運動指導、施設や器具の説明等
勤務地	JOYFIT熊谷 048-577-6030 JOYFIT深谷 048-570-5551 JOYFIT大泉学園 03-3922-3100
勤務時間	①応相談 ②5:30～24:30（シフト制）
給与	①最低保証+歩合※プログラムに応じ、応相談 ②月給21.7万円～
待遇	①交通費支給　車通勤可 ②昇給有、交通費支給、各種社会保険、ユニフォーム貸与、グループ会社施設利用可、退職金制度、賞与年2回
応募方法	FitnessJobまたは各店舗に電話にてご応募ください。 各店舗担当者よりご連絡致します。

株式会社カゴハラゴルフ
（ジョイフィット熊谷・深谷・大泉学園）

求人 東京

業務拡大のため、ヨガ・ピラティスインストラクター大募集 20代～30代女性スタッフ活躍中!

弊社の自慢は【人が好きで明るく優しい元気なスタッフ】そして【お客様も明るく元気で素敵な方達】がいること。私たちと一緒に笑顔あふれる当社で働きませんか？

仕事内容	■トレーニング指導 パーソナルトレーニング、加圧トレーニング、ヨガ、ピラティス他 ■スタジオ管理業務
勤務地	東京都台東区浅草橋1-22-3 加圧&パーソナルトレーニングスタジオLib
勤務時間	平日10:00～22:00 土曜10:00～19:00 日曜 10:00～18:00 上記時間内でのシフト制
休日休暇	週休2日・有給有り
給与報酬	平均月収22-24万円+インセンティブ(基本給14万円～16万円+インセンティブ) ※面接時にご案内させていただきます ※能力経験により昇給あり
待遇	交通費全額支給／賞与年1回／施設使用無料／社会保険完備 副業可(規定あり)、契約社員からの正社員登用制度あり 各種資格補助制度有り、新入社員研修、スキルアップ研修あり
応募資格	・ピラティス・ヨガ指導資格お持ちの方(必須) ・未経験者歓迎
応募方法	FitnessJobまたはHPのお申し込みフォーマットからご連絡ください http://lib-kaatsu.jp/recruit/

image of life イメージ オブ ライフ

加圧&パーソナルトレーニングLib
ピラティススタジオLIB PLUS
〒111-0053 東京都台東区浅草橋1-22-3 FIVE-I 2F 加圧スタジオLib
㈱image of life http://lib-kaatsu.jp/ 採用担当:日野原

求人 東京

【運動】【栄養】【休養】の3つの柱を基本に心と身体の健康をサポート! 未経験でもOK心と健康のスペシャリストを目指せます!!

お客様一人ひとりに合わせたプログラムで運動、筋コンディショニング、ボディケア、生活習慣、食生活習慣を指導! トータルコンディショニングトレーナーとして活躍 !!

職種	①トータルフィットネストレーナー ②ボディセラピスト・整体師 ③栄養士 ※経験者優遇
募集人員	5～6名
勤務地	①一橋学園店 西武多摩湖線「一橋学園」北口 ②阿佐ヶ谷店 阿佐谷パールセンター内 ③東中野店 東中野ギンザ通りライフ前
勤務時間	10:00～21:00（シフト制） ※店舗による [P]週2回～可、時間曜日応相談
給与	月給20万円～35万円(賞与年2回+業績賞与) 【例】入社1年目21歳⇒昨年夏の賞与3か月分 ☆経験者　月給22万円～ 技術チェック有り [P]時給1,000～1,500円
研修期間	3ヶ月は18万円～22万円（研修中の給与は経験・能力により決定） ●パート時給1,000～1,500円
休日	隔週休2日制、プレゼント休暇、年末年始、夏季、慶弔、有給休暇（分割付与有）、G休暇、育児休暇
待遇	交通費全額支給、賞与年2回、社保完備、各種手当、子供手当、資格取得支援、インセンティブ制度、社員家族割引
応募方法	FitnessJobからご応募いただくか、電話連絡後、履歴書（写真貼付）を郵送してください。

トータルボディコンディショニング STYLISH BODY

株式会社スタイリッシュボディ
〒187-0043　東京都小平市学園東町1-5-10小平センタービル
株式会社スタイリッシュボディ　TEL:042-346-3880　採用担当迄

求人 神奈川

国内最大級リゾートスパでドクターと共に仕事ができる!
日本に約20施設しかない厚生労働省認定温泉利用型健康増進施設です。

トレーナー正社員募集!!

これまでの経験を活かしていただき、会員様の健康美を叶えるスタッフとして働いてみませんか。運動、食事、温泉、手技、気候の五つの療法で自然治癒力を高めることを目的としたクラブです。スキルアップに意欲のある方大歓迎です。

募集職種	トレーナー / 健康運動指導士
仕事内容	【正社員】業務全般 グループレッスン指導、パーソナルトレーニング指導、健康度測定、会員管理業務などの運営業務
募集人員	若干名
勤務時間	1日の平均実労働時間8時間、週休二日制 例9:30〜18:30
給与	【正社員】23万円〜
待遇	各種社会保険完備、交通費支給、施設利用特別割引、ドクターセミナーなど、賞与制度あり、スパ施設内社員割引あり、温泉、プール利用可
応募資格	【正社員】運動指導経験者優遇、健康運動指導士大歓迎
応募方法	FitnessJobよりご応募、または下記にご連絡ください。 面接日程等ご連絡致します。

江の島アイランドスパ(パラダイスリゾート株式会社)
〒251-0036 神奈川県藤沢市江の島2-1-6 TEL:0466-29-0686
採用担当:岩渕 MAIL:k-iwabuchi@enospa.jp

求人 神奈川

<横浜駅西口3分>カラダリセットクラブ ウエルバランス

リニューアル後、大盛況のため、新規スタッフ大募集!!

「疲労回復」を目的としたNew styleコンディショニングクラブ!

仕事内容	① 店舗運営全般(契約社員) ② フロント、トレーナー【ア】
勤務時間	①②9:30〜22:00(シフト制) ② 週2日、1日4時間からでもOK ※平日18〜22時、土日祝日勤務できる方優遇
休日休暇	①【契】:月8〜9日(シフト制) ※夏季、年末年始、有給、慶弔 【ア】シフトにより決定
給与	①【契】当社規定をベースに職務経験・年齢を考慮し決定(試用期間あり) ②【ア】時給1000円〜(試用期間中956円) ※パーソナルセッション別途インセンティブあり
待遇	交通費、社保完備、昇給、ユニフォーム貸与、施設利用可
応募資格	①お客様の立場に立って目標達成に向けて寄り添うトレーナーを目指したい方 正社員にチャレンジする意欲のある方 ②明るくやる気にあふれる方
応募方法	FitnessJobにて応募、もしくはお電話の上、履歴書を下記連絡先までメールまたは郵送でお送りください。

株式会社ウエルアップ
〒220-0004 神奈川県横浜市西区北幸2-1-22
ナガオカビル5F(担当:冨田・金子) TEL:045-534-7030
MAIL:tomita@wellbalance.jp http://www.wellup.jp/

求人 東京・埼玉

西武フィットネスクラブ

■スタジオインストラクターオーディション開催
■2018年11月 新店オープン予定。事業拡大に伴い大募集
オールジャンル(ヨガ・ホットヨガ積極募集)

各店舗、駅を降りてすぐの好立地!都心からのアクセスも便利!
◎活躍の幅を広げたい方◎新店舗のスタートを一緒に盛り上げたい方
私たちと一緒に新しい店舗を盛り上げていきませんか??

開催日	2018年11月29日(木) ①10:00〜12:00 ②12:00〜14:00 2018年11月30日(金) ③10:00〜12:00 ④12:00〜14:00 ⑤15:00〜17:00 ⑥17:00〜19:00 【種目/オールジャンル】各時間定員10名(先着順)
開催場所	BIGBOX高田馬場西武フィットネスクラブ
募集職種	インストラクター
ジャンル	オールジャンル
勤務地	高田馬場/鷺ノ宮/所沢/東久留米 西武フィットネスクラブ各店舗
給与	オーディションにより指導能力を判断して決定
応募方法	以下の項目を明記した履歴書(写真貼付)下記住所へ郵送。書類選考後、担当者よりご連絡致します。 ※ご質問等がない場合、事前連絡は不要です。 ①名前②生年月日③住所④メールアドレス(必須)⑤職歴⑥応募種目・オーディション日⑦資格・卒業養成コース⑧指導経験・指導施設名⑨担当可能曜日時間帯⑩指導スタイル・方針などの自己アピール ※応募締め切り11月25日(日)必着

西武レクリエーション株式会社
〒359-0037 埼玉県所沢市くすのき台1-11-1
TEL: 04-2926-3054 担当:三村 平日(祝日を除く)9:00〜17:00

求人 東京

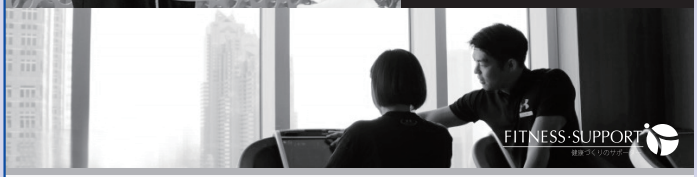
【正社員】フィットネススタッフ大募集!

あなたのライフスタイルにあわせて職場を選べます!

仕事内容	トレーニング指導・ジム及びプールの監視・フロント等・業務に伴う事務作業やマシンの清掃等
勤務時間	実働8時間程度
休日休暇	シフト制・勤務地による
給与	[経験者]20万円〜 [未経験者]18万5千円〜
待遇	交通費支給、社会保険完備 制服貸与、昇給年1回、残業深夜早朝手当あり、研修制度充実
応募資格	未経験者歓迎、経験者優遇、体育系学校卒業者優遇

◇特定労働者派遣事業届出番号 特13-310949 ◇有料職業紹介事業許可番号 13-ユ-304601

ホテルイースト21東京
〈東陽町〉
パーク ハイアット 東京
〈新宿〉
西武フィットネスクラブ
〈高田馬場〉
D - MAX STUDIO
〈麻布十番・銀座・赤坂〉



【応募方法】フィットネスジョブ、またはメール、電話にてお問い合わせください。(採用担当迄)

株式会社 フィットネス・サポート
求人詳細はこちら!
〒206-0033 東京都多摩市落合1-15-2 多摩センタートーセイビル3F
☎ 042- 338-9661 info@fitness-support.net

求人 東京・神奈川

GO'sGYM
パーソナルトレーナー・カウンセラー大募集!!

横浜元町店急募!!【店舗駅近】クライアント様の人生を変える喜びを共感しませんか?

勤務地	横浜元町・品川・中目黒
勤務時間	10:00～21:00
休日休暇	完全週休2日、GW・夏季・冬季
給与	【正社員】22万円～70万円 (例)基本給23万円+残業3万円+インセンティブ22万円=月給48万円(24歳入社2年目) 【業務委託】2,000円～5,000円/1セッション
待遇	社会保険完備、正社員賞与有(2年目以降/年2回)、資格取得支援制度有、制服貸与、交通費支給、実務向上研修有(月2回)
応募資格	1年以上のトレーニング経験必須、トレーナー・インストラクター経験者優遇、横浜エリアのトレーナ優遇
応募方法	FitnessJobよりご応募ください。

エイジレスフィット株式会社
〒231-0861 神奈川県横浜市中区元町3-115 百段館6F
MAIL:info@gos-gym.com TEL:045-319-4366

求人 東京・大阪・福岡

日本唯一の脊髄損傷者専門のトレーニングジム【正社員】2019年度新卒者/中途採用者 募集!

社内の教育制度/キャリアアップ制度があり!
未経験者でも安心して上を目指すことができます。

募集職種	トレーナー / 理学療法士
仕事内容	脊髄損傷者に対するトレーニングの実施・サポート
勤務地	東京本社、大阪支店 福岡支店(2020年オープン)
勤務時間	9時～21時(シフト制)実働8h
休日休暇	年間110日
給与	月収18万5千円～33万円(キャリアアップ制度あり)
待遇	資格手当／各種保健完備／交通費上限3万円まで支給／昇給随時トレーニング数達成時／賞与年2回
応募資格	脊髄損傷者を再歩行させるトレーニングに興味のある方(未経験者問わず)
応募方法	FitnessJob、またはお電話にてご応募ください。

J-Workout株式会社 担当:山本/吉田/鈴木
〒135-0042 東京都江東区木場2-17-13
第二亀井ビル3階 TEL.03-5809-9390

求人 東京・神奈川

当ジムの企業理念
①より多くの方に真の健康を提供し続ける
②地域社会に貢献する
③スタッフの生活水準の向上

この想いに賛同、共感したそこのあなた。健康を拡める仕事を一緒にしませんか?

1986年創業のフィットネスジム
当ジムでは運動・栄養・休養の3つのバランスで健康でカッコいいカラダを手に入れることができます。
その為に必要な「加圧トレーニングインストラクター」「食アドバイザー」の2つの資格取得が可能

仕事内容	トレーニング指導、フロント業務、他
勤務地	溝の口本店、横浜店、自由が丘店、町田店、中目黒店、四谷店 大手フィットネスクラブ9店(東京都、神奈川県)、透析クリニック3店(神奈川県)
勤務時間	8:30～24:30 (シフト勤務 実働8時間)
休日・休暇	祝祭日を含む月7日
給与	当社規定による(200,000円)
待遇	加圧トレーニングの資格取得 食事の勉強(食アドバイザー取得可能) 全社員MTG及び研修(月1回) 店舗MTG及び研修(月1回) 外部講師による食育研修
応募方法	メールまたは電話連絡後、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。 ※喫煙者は不可とさせていただきます。

運動・栄養・休養の3つのバランスを整えて
日本中の方を健康的な美ボディへと導きます!

スポーツジムコスモス
〒213-0001
神奈川県川崎市高津区溝口1-20-8第2多田ビル3F
TEL:044-811-3132 http://www.kaatsu-cosmos.com
MAIL:info@kaatsu-cosmos.com

フィットネス業界専門の転職・就職・資格取得サイト

Fitness Job

就職・転職ガイドをはじめ、
業界で働く方必見のコンテンツが満載!

NEXTに掲載される最新の求人・講座情報を
発行前にチェックできる!

フィットネスジョブは、月刊NEXTと連動して、フィットネス業界に特化した転職、就職、養成、資格取得セミナーなどの情報が満載です。
PCはもちろん、モバイルからもエントリーが可能です。

スマホの方は
まずはQRコードでお試しください

PC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

メルマガ登録機能で、業界の最新情報を配信中です!

株式会社クラブビジネスジャパン TEL:03-5459-2841
〒150-0045 東京都渋谷区神泉町20-25 神泉QSビル8F FAX:03-3770-8744
担当:杉山・林口 e-mail:info@fitnessclub.jp

求人 東京

公共施設のジムトレーナー
そろそろ本気で「好き」を仕事にしてみませんか?

この業界で将来を見据えて働きたいとお考えの方、
是非私たちと一緒に生涯スポーツに携わっていける環境をつくっていきましょう!

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:三島
http://www.healthplanning-npo.com MAIL:entry@healthplanning-npo.com

求人 東京

原宿に「武道」をコンセプトとした、
日本発、日本初、女性向け新感覚フィットネススタジオニューオープン!

インストラクター、スタジオマネージャー幹部候補、大募集!!

仕事内容	インストラクション、接客、店舗運営業務など
募集ジャンル	エアロビクス / ステップ / ダンス全般 / 格闘系 / アスリート・競技ほか
勤務地	原宿スタジオ
勤務時間	[社]シフト制/実働7,5時間 [ア]週3日以上、1日5時間以上勤務可能な方
給与	【社】前職給与考慮。(月収例) 経験1年／21万円～ 経験3年／23万円～ 経験5年／25万円～*プログラム開発インストラクターは上記以上も可能! 【ア】時給1,000～1,300円 経験を考慮
応募方法	FitnessJob、もしくはお電話にてご応募ください。

株式会社ジュン TEL:03-6894-5011 https://www.jun.co.jp/customer/

さあ、次の自分へ！

NEXT 養成

応援します！
スキルアップ

養成 東京

理学療法士向け 特別セミナー

日　時	11月25日(日)　13：00～18：25
会　場	早稲田大学 東伏見キャンパス （東京都西東京市東伏見3-4-1）
受講料（税込）	NSCA会員：5,400円 一般：8,100円

理学療法士がスポーツフィールドでS&Cコーチとどのように連携し、協働しているか、また理学療法士がトレーニングを指導するには、どういったことが必要か、ということについて共有したいと考えています。

プロ野球S&C研究会 合同セミナー

後援：株式会社パソナ

日　時	12月16日(日)　9：30～17：40 （懇親会　18：00～19：30）
会　場	株式会社パソナ 大講堂 （東京都千代田区大手町2-6-2）
受講料（税込）	NSCA会員・プロ野球S&C会員：6,480円 一般：9,720円 ※別途懇親会費：4,000円

高校またはプロ野球界ではどのようなトレーニングが行われているのか、傷害に対してどのような対策が取られているのか。高校野球とプロ野球、双方の立場から複数の講演者が登壇し、お話しいただきます。

NSCA® JAPAN
NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION

〒270-0152 千葉県流山市前平井85
TEL：04-7197-2064　E-Mail：seminar@nsca-japan.or.jp

お申し込みはNSCAジャパンウェブサイト
セミナーページから→

養成 大阪

第13回トレーニング指導者研修・交流会

日程
2018年
12月9日(日)
10:00～17:00

会場
大阪学院大学
(大阪府吹田市岸部南二丁目36番1号)

申込期限
11月29日(木)
申込みは
JATI webサイトにて

【海外講師招聘講演】
The Importance of Lower-Body Strength and Mobility for Athletic Performance and Resilience
講師：Josh Secomb(オーストラリア ストレングス＆コンディショニング協会)

Josh Secomb

【講演】
トレーニング指導の常識を超えろ
～JATIが目指す科学的手法を用いたトレーニング指導について～(仮)
講師：長谷川裕 (JATI理事長、龍谷大学教授、JATI-SATI)

長谷川裕

下河内洋平

榎木泰介

【分科会】

講義

『科学的知見を現場で利用するための思考プロセス』
下河内洋平(大阪体育大学教授、JATI研究・国際委員会委員、JATI-AATI)

『エネルギー代謝からスポーツ・トレーニングを見ると～エンジン(筋)にとって効率のよい燃費とは?～』
榎木泰介(大阪教育大学准教授、JATI-ATI)

『スポーツ外傷メカニズムの階層的理解と予測・予防にむけて』
小笠原一生(大阪大学大学院医学系研究科 助教)

『心の支援とは～スポーツ選手と関わる職種として知っておくべきこと～』
菅生貴之(大阪体育大学准教授)

小笠原一生

菅生貴之

小川恭二

三浦栄紀

実技

『50代からの機能の向上を考慮したトレーニング』
小川恭二(ステージコーチ代表、JATI理事、JATI-AATI)

『最新のグループエクササイズ指導テクニックとは～進化するコミュニケーション力～』
三浦栄紀(有限会社エモーション代表、公益社団法人日本フィットネス協会理事)

詳細は、JATIオフィシャルサイトをご覧ください。

特定非営利活動法人 **日本トレーニング指導者協会**
〒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

高齢者体力つくり支援士マスター資格講習会

～高齢社会に求められる「健康づくり支援のプロ」を目指す～

第一線で活躍の講師陣による、豊富な知識と経験に基づいた理論的かつ「即実践」に役立つプログラムを学びます！

5日間連続の短期集中で資格が取得できます！！

連続受講コース ～必須講座と検定試験を含む全てのカリキュラム～

日程 ＜第33期＞2019年
1月26日(土)～1月30日(水)の計5日間

会場 横浜市スポーツ医科学センター（神奈川県横浜市）他

申込 2018年12月3日(月)～2019年1月11日(金)まで

料金 **86,400円(税込)**
※別途資格認定費用（32,400円）
シニア（60歳以上）・学生割引制度あり

第33期 受講者募集！！

講師陣 健康づくり支援のスペシャリスト10名による講習

田中喜代次
筑波大学
名誉教授

石井直方
東京大学
大学院教授

竹尾好恵
NPO法人
1億人元気
運動協会会長

講習風景

実践的に学びます！

受講者の声

- 受講したことで自分の**視野が広がりました！**
- とても**実践的な内容**で、勉強になりました！
- それぞれの**スペシャリストの先生方**がわかりやすく講義してくださり、とてもよい研修となりました。
- 現実的で、**すぐに役立つ情報や実技**が多かったです。
- 参加者としての立場と指導者としての立場の**両方から学ぶ**ことが多かったです。

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

高齢者体力つくり支援士 検索

パフォーマンス向上を支えるスポーツ医科学専門誌

Training Journal

月刊トレーニング・ジャーナル
価格／1冊700円＋税。定期購読は8,400円。送料無料。B5判　98頁

最新号 2018年11月号 通巻469号

特集
スポーツ現場における目標設定

齋藤隆行氏にはワットバイクを用いた測定・負荷設定と、それを選手に納得してもらうための講習の重要性を伺った。齋藤祐一氏には、学校現場における目標設定として段階表の活用と、「見取り」をはじめ教師（指導者）側のあり方をお話しいただいた。そして LIGHTz の乙部氏・千葉氏・國井氏には、製造業での KPI の解説と、そのスポーツ現場への応用例を豊富にご紹介いただいた。

1　ワットバイクを用いたトレーニング処方
齋藤隆行・国立スポーツ科学センター トレーニング指導員

2　体育科教育における目標設定
―― 子どもの目標と教師の見取り
齋藤祐一・東京学芸大学附属高等学校保健体育科教諭

3　生産現場およびスポーツ現場における目標設定
―― KPIとモニタリング、フェンシング競技サポートでの事例
乙部信吾・株式会社LIGHTz代表取締役
國井佳奈子・株式会社LIGHTz
千葉洋平・株式会社LIGHTz

●好評連載
エッセイ・動き続ける
スポーツ選手のための
リハビリテーションを考える
パフォーマンス向上を目指した
アスリートのモニタリング
スポーツ医学検定練習問題
トレーニング日誌（ベンチプレス競技）
臨床スポーツ鍼灸研究会
身体言葉（からだことば）に学ぶ知恵
スポーツ医科学トピックス
メールで語る井戸端会議 ―― 子育てと仕事

▼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/

養成　東京

比嘉式スーパートレーナー養成アカデミー
南麻布パーソナルトレーナー養成アカデミー開校!

2018年11月オープン! 日本初!『心療内科専門パーソナルトレーニングジム』
未経験・パーソナルトレーナーとしてデビューしたい方募集します。

業界唯一!マーケティング・ターゲティング×実技×接客技術＝稼げるプロフェッショナルトレーナー!アカデミー終了後は【比嘉式認定スーパートレーナー】としてFITJUKUと契約し活動できます。

開催場所　FIT JUKU
講　　師　比嘉洋貴
講座内容　・中級コース
（週1回/約4ヶ月/全13回）
・初級コース
（週1回/6ヶ月/全24回）
機能解剖学、運動生理学、栄養学、ターゲティング、マーケティング、ポジショニング、実技等マンツーマンでレクチャーします。
※個人により多少内容が異なる
※最終面談テストあり
定　　員　先着:3名
受講費用　中級コース138,000円(税抜)
初級コース298,000円(税抜)
備　　考　取得までの日数3ヶ月～半年
応募方法　メールにてお問合せ下さい。
fitjuku8739@gmail.com

FITJUKU
〒106-0047 東京都港区南麻布2-7-30
リバーサイド麻布1002
http://www.fitjuku.net/

公式SNSはじめました

最新フィットネス情報を配信！＃月刊NEXTを投稿して、フィットネスライフを盛り上げよう

twitter
NEXT編集部

facebook
NEXT編集部

Instagram
Finess_next

Hot & Shape
CALDO

ホットヨガ カルド

人気のホットヨガスタジオが2018年、各地で続々OPENします！！
ヨガ、ピラティスなどのインストラクターのオーディションを開催致します。

ヨガインストラクター大募集！！

カルドでは新しくOPENする店舗だけでなく、既存の店舗も多くある為、
フリーインストラクターの方は一度に多数の店舗で活躍することも可能です！！

募集要項

勤務時間	レッスンスケジュールによる ※店舗により営業時間・定休日など異なる。
休日・休暇	レッスンスケジュールによる
報酬	オーディションにより決定
待遇	交通費支給
応募資格	ヨガに興味のある方、人が好きな方、ご応募下さい。
応募方法	FitnessJobまたは下記アドレスまでお問い合わせください。 ※ご応募される際はご希望のオーディション日時と場所をご入力ください。

勤務地

【北海道・東北エリア】	北海道	札幌・琴似
	宮城	仙台中央
【関東エリア】	千葉	★千葉中央 12月上旬OPEN 津田沼 2019年 1月上旬OPEN★ 成田・柏
	東京	★亀有 10月下旬OPEN 板橋本町・巣鴨 11月上旬OPEN 亀戸 2019年 1月中旬OPEN★ 銀座・新宿・渋谷・三軒茶屋・池袋・上野・吉祥寺・錦糸町・大森・蒲田・神楽坂・茗荷谷・府中・清瀬・成増・石神井公園・船堀・西葛西・八王子・南大沢・下北沢・東高円寺
	神奈川	都筑横浜・溝の口・たまプラーザ・新横浜・本厚木・藤沢・三ツ境・相模大野・鶴見
	埼玉	川口・川越・所沢・浦和・志木
【東海エリア】	愛知	★豊川 2019年 1月OPEN★ 栄・金山・今池
	静岡	静岡
【関西エリア】	兵庫	伊丹・湊川
	大阪	天六・高槻・堀江・江坂・蒲生四丁目
	京都	四条大宮
	奈良	西大寺
	滋賀	草津滋賀・守山
【中国・四国エリア】	岡山	岡山
	徳島	徳島
【九州・沖縄エリア】	福岡	中洲・天神・大橋
	宮崎	★宮崎 2019年1月OPEN★
	沖縄	那覇新都心

オーディション開催日時

● 北海道・東北エリア
随時開催：日時及び会場につきましては応相談。担当へご連絡ください。

● 関東エリア

開催日	場所	時間	担当
10月26日（金）	池袋店	15:00～18:00	木崎
10月31日（水）	新宿店	10:00～13:00、15:00～18:00	鈴木

● 新店インストラクターオーディション（募集店舗：千葉中央、津田沼、亀戸）

開催日	場所	時間	担当
11月3日（土）	千葉市中央区3-18-3 加瀬ビル8階	1部/10:00～13:00 2部/15:00～18:00	木崎
11月15日（木）		16:00～19:00	

・11月開催：日時及び会場につきましては応相談。担当へご連絡ください。
・UBOUNDのご応募はINSPA横浜店までご連絡ください。　担当髙橋

● 空中ヨガインストラクターオーディション
随時開催　会場：カルド石神井公園店（常温スタジオ）　担当：木崎
日時応相談。担当者にご連絡下さい。

● 東海エリア
随時開催：日時及び会場につきましては応相談。担当へご連絡ください。

● 関西エリア
随時開催：日時及び会場につきましては応相談。担当へご連絡ください。

● 中国・四国エリア
随時開催：日時及び会場につきましては応相談。担当へご連絡ください。

● 九州・沖縄エリア
随時開催：日時及び会場につきましては応相談。
担当へご連絡ください。
※お電話は伊丹店で対応いたします。

※ご応募される際はご希望のオーディション日時と場所をご入力ください。

応募方法　FitnessJobまたは、下記アドレスまでお問い合わせくださいませ。

(株)INSPA　Mail:caldoaudition@gmail.com

カルド　検索

担当連絡先はコチラから

芯伝整体 和身塾

施術、お客様と接するのは週2日だけ。整体師の平均労働時間の4分の1で、10倍の年商2000万円超えを達成する

感動レベルの施術で高単価の長期契約が自然に決まる

『芯伝整体』体験One Dayセミナー＆芯伝整体師養成講座 第3期説明会

東京・大阪・名古屋・福岡の全国４都市で開催します。

「自分の技術に自信が持てない」、「体力的に厳しく自分自身が不健康」
「安い施術料しか受け取れない」、「忙しいのに売上が上がらない…」
「もっとお客様に心身ともに健康になって欲しい」
そんなお悩みを持たれている整体師、理学療法士、柔道整復師、セラピストの方へ

感動を呼ぶ“芯伝整体”の秘密

お客様に“感動レベル”の施術を施し、しかも、高単価の長期契約が自然に決まっていく…人間のカラダを深く知り、古武道由来の“芯”に働きかける施術法を身につけ、もっと楽に、自信をもって年商2000万円の施術家になる方法を公開します！

講師

山崎真吾 株式会社和身塾代表

1977年大阪生まれの整体師、パーソナルトレーナー。身体の使い方養成講座「和身塾」。セラピスト＆整体師養成講座主宰。和身塾整体院経営。

説明会参加費 ~~5,000円~~ → NEXT読者限定価格 **3,000円**

申し込み期限 11月14日(水)

■ セミナー日程・会場

- 11／20(火) 18:00～21:00 大阪：AP大阪淀屋橋
- 11／24(土) 13:00～16:00 福岡：カンファレンスASC
- 11／25(日) 13:00～16:00 愛知：TKP名駅東口カンファレンスセンター
- 12／1(土) 13:00～16:00、18:00～21:00 東京：(株)コンサルタントラボラトリーセミナールーム
- 12／2(日) 13:00～16:00、18:00～21:00 東京：(株)コンサルタントラボラトリーセミナールーム
- 12／8(土) 13:00～16:00、18:00～21:00 大阪：AP大阪淀屋橋
- 12／9(日) 13:00～16:00、18:00～21:00 大阪：AP大阪淀屋橋
- 12／11(火) 13:00～16:00、18:00～21:00 東京：(株)コンサルタントラボラトリーセミナールーム
- 12／13(木) 13:00～16:00、18:00～21:00 大阪：AP大阪淀屋橋

■ お申し込み方法・お問合せ先（業務提携会社）

下記のURL、または右のQRコードより「『芯伝整体』体験One Dayセミナー＆芯伝整体師養成講座 第3期説明会」募集サイトにアクセスしていただき、申し込みを完了してください。

http://shindenseitai.com/ne-ad/

(株)コンサルタントラボラトリー セミナー事務局
東京都品川区西五反田3-6-33 井門西五反田ビル4階 TEL：03-5719-3575 e-mail：info@con-labo.jp

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 2018年11月号 No.140
NEXT 2018 11
2018年10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

高齢者運動指導にも音楽を取り入れてみましょう♪

音楽を使うと…
こんな効果が
期待できます！

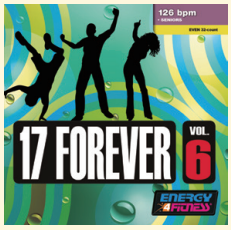
1. 雰囲気づくりができます！
2. 場が和み、緊張をほぐします！
3. 気持ちをワクワクさせます！
4. 盛り上がりをサポートします！

高齢者運動にオススメの CD をご紹介！

歌謡曲 Best Fit 30

歌謡曲の王道ヒッツ30曲をBPM120でノンストップ・ミックス！曲順が曲の発売順に並んでいますので、指導中に「皆さんはこの曲がヒットした頃、どんな思い出がありますか？」などとお声かけして、懐かしんでいただくのはいかがでしょうか？

商品番号：¥3,360（税込）
商品番号：JDME2156
BPM：120 均一



17 Forever Vol.6

シニア世代が、さらに元気になっちゃう音楽が、ここに!!『お熱いのがお好き』や『YMCA』などの馴染みの曲も多数！日本語の曲もイイけれど、ダンサブルなアレンジの懐かしい洋楽ヒッツで、ちょっぴりかっこいい演出をしてみては？

商品番号：¥3,390（税込）
商品番号：EFF5722
BPM：126 均一

インストゥルメンタル・ヒッツ ～Gold Mix～

TVや映画で何度も耳にしたことがある『情熱大陸』『ルパン三世のテーマ』など、ボーカルなし（＝インストゥルメンタル）の有名曲がたっぷりと！「この曲は何に使われていたでしょうか！？」とクイズにしても面白いかもしれません。

商品番号：¥3,360（税込）
商品番号：JDME2153
BPM：130 均一

青春ソングス Wonderland 2

昭和歌謡からフォークソング、さらにグループサウンズまで、有名曲ばかりをノンストップ収録！『いつでも夢を』『情熱の花』『愛の讃歌』などの昭和の懐メロで一気に“若かりしあの頃へ”タイムスリップ♪最高の笑顔を引き出せます！

商品番号：¥3,360（税込）
商品番号：JDME2152
BPM：120 均一

WEB サイトでは
視聴ができます！

＼＼ 医療・福祉・介護施設などからもご注文をいただいています♪ ／／

音楽 × 体操 **たいそうの時間ですよ !!** Vol.1 昭和歌謡三昧
DVD

有酸素運動

神経筋協応運動

脳への刺激を与える運動

高齢者運動指導のヒントも
ギッシリ詰まっています♪

商品番号：JDMEV2154
商品価格：¥3,500（税込）

目的や効果に合わせ、曲ごとに運動の内容が設定されています。
懐かしの昭和歌謡の名曲に合わせて身体を動かして、歌って、楽しみましょう♪

BRAVO GROUP
株式会社ブラボーグループ フィットネスミュージック事業部
〒102-0072 東京都千代田区飯田橋 2-1-10 TUG ビル 3F TEL:03-3511-1451（10時から18時 土日祝日除く）