

スポーツウェルネスのトレンドメディア

NEXT

2023 **6**

No.193

月刊ネクスト

Fitness Business



ON THE COVER

鈴木岳・さん

キッズ・ジュニアの
スポーツウェルネス

スポーツ健康まちづくり
最前線

Webマガジンは
こちらから





TECHNOGYM[®]

ホームユースマシンの新商品 Technogym Runがリリース

- (1) 有酸素・筋力・ファンクショナルトレーニングに加えHIITまで、これ1台で行える
- (2) 細かなデータまで収集・表示できるので、正確な測定・評価から適切なプログラミングができる
- (3) ネットワーククラウドから専用アプリを通して、屋内外の運動履歴が取れる
- (4) 静かで、走りやすい



● トレーナー向け製品・サービス説明及び体験会を開催

会場:Technogym 東京ショールーム



お申込みはこちら

● 最新ホームトレッドミル【TECHNOGYM RUN】を
活用したウォーキング&ランニングクリニック

(有料:詳細は別途)

走ることにトライしたいクライアント様をお持ちのパーソナルトレーナーにおすすめのクリニックです。

「歩く・走る」に関するバイオメカニクス(生体力学や代謝系要素を含む)を学び、パーソナルトレーニング指導の幅をさらに広げませんか?

日程:2023年7月13日(木)9:00~13:00(4時間)

対象:パーソナルトレーナー。特にウォーキング、ランニングを中心とした
フィットネス指導に携わる方にお勧めです。

講師:齊藤 邦秀氏

会場:Technogym 東京ショールーム



詳細についての
お問い合わせ

【月刊NEXT】読者限定: Technogym Runご購入様に5%割引サービス
ご購入時の備考欄に【月刊NEXT】と記載してください。



Technogym Run
ご購入はこちら



フィットネス市場
Fitness Ichiba



Contents 2023 June

特集

18 スポーツ健康まちづくり最前線

ポストコロナの地域スポーツ戦略へ 原田宗彦さん	18
津幡町待望の公共プール「アザレア」誕生 坂本啓太さん	20
東川町から、コンディショニングをレガシーに 小野寺未来さん	22
婦恋フィットネスフェスタをきっかけに 大八木孝宣さん	24
うるま市の、部活動の地域移行 石塚大輔さん	25
スポーツでつなぐ美浜の未来 中村健太さん	26
デュアルキャリアで大多喜町のまちづくりを支援 遠藤勇一さん	27
さいたま市で「マイスポ」イベント 遠山健太さん	28
ヨガで地域振興 国府津サンライズヨガ 栗原貴久さん	29

34 第2特集

キッズ・ジュニアのスポーツウェルネス事情

親の運動リテラシーが、 子どものウェルビーイングをつくる 小俣よしのぶさん	34
キッズ・ジュニアスポーツ・ウェルネスサービス研究	36
我が家の子育て計画	40

58 HIT ITEM

仕事の時短術特集

05 ON THE COVER

株式会社R-body 鈴木岳さん

NEWS & TRENDS

07 Found it!
08 News Pick up 10
17 鹿屋体育大学 理事・副学長 前田明さん

46 フィットネス新時代で求められる能力	東奈々
フィットネスコミュニティの作り方	芦田天文子
48 トレーナーのためのTikTok活用情報	古徳大輔
フィットネス・トレーニング指導者のための ファイナンシャルプランニング	田澤有貴秀

ADVERTISER

06	一般社団法人日本マタニティフィットネス協会(JMFA)
32	全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA JAPAN)
47	特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会(JATI)
52	公益社団法人日本フィットネス協会(JAFA)
53	オープンロードアソシエイツ株式会社
62	アステリア株式会社
64	SPORTEC運営事務局 TSO international株式会社

STAFF

発行人 古屋武範
編集長 岩井智子
編集部 川越佳奈、平野美裕、大場裕太、名取真規子、田村都世子
アートディレクター 原田有紀

2023年5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SNSページ

スポーツ・ウェルネス・フィットネス業界の最新トレンドや、
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





“「不易流行」を信条に お客さまに価値を届ける”

「ホンモノを身近に」をコンセプトに、コンディショニングを通じて「人、街、国のライフパフォーマンスの向上」に取り組む株式会社R-body代表取締役、鈴木岳さんにインタビュー

私がビジネスをするうえで大切にしている言葉は、「不易流行」です。「不易」は、変わらないものや変えてはいけない軸で、「流行」は、人や時の流れに合わせて、自分自身が七変化することです。このバランスが非常に大事だと感じています。特に「流行」に関しては、自分が流行を作っていくのではなく、世の中が流行を作っているのだから、その流れをよく観察していかなければなりません。

そこで我々は、徹底した顧客目線でサービスを提供することを意識しています。顧客目線と言っても、お客さまの要望にそのまま応えるわけではなく、「三步先のことを考えて、半歩先のことを行う」。お客様の声の先にある真のニーズを読み解き、専門的な視点で提案する。その提案は、決して職人オタクの意味不明なものではなく、お客さまがイメージできる実現可能なものとしします。

このように、その時々「流行」と「不易」を融合させ、R-body サービスを作り上げていくのです。

我々R-bodyには、4Rという行動指針があります。

1つ目がREAL(ホンモノでありつづける)。プロのトレーナーとして、知識、技術を一生磨き続ける必要があります。

2つ目がREACH(伝わるように伝えることにこだわる)。トレーナーは、ここに課題があるケースが多くあります。知識や技術があるのに、このREACHする能力がないことで、お客さまの課題を解決できない。高めたREALを世に活かすためにREACHが肝要です。

それができて3つ目のRESULT(相手の喜びが自分の喜びである)につながります。

さらに重要な4つ目がRELATIONSHIPS(心から信頼し合える関係を築く)。この場所で運動するとやる気が出る、このトレーナーに会うと元気が出るといったことが、お客さまのカラダを変えるきっかけになります。

世界的に見ても、日本のコンディショニング指導はトップクラスにあると思います。自分にとっての「不易流行」を見つけて、お客さまに認めてもらえるトレーナーが増えてほしいと思います。

Takeshi Suzuki

鈴木岳.さん

株式会社R-body代表取締役

インタビュー全文は
Fitness Businessオンラインにて



日本マタニティフィットネス協会 (JMFA) から

2023年度 JMFA 講習会開催 スケジュール、セミナーのお知らせ



HPリニューアル
しました

2022年度の講習会は、インストラクターや医療従事者の方はもちろん、トレーナーの方にも多くご受講いただきました。男性のトレーナーからは、女性のクライアントに向けてマタニティや産後、更年期と幅広いプログラムに興味を持っていただきました。妊娠中、産後、更年期の女性の身体のこと、フィットネスのことなどに興味のある方はぜひご検討ください。ご不明な点などは、お気軽に下記よりお問い合わせください。

JMFA 講習会 各種講座案内

※2023年度後期も
開催を予定しております。

ママフィット with ベビー

ママが主役のプログラム

講義・実技：7月27日(木)～29日(土)・オンライン
認定試験：8月25日(金)・対面(東京)

受講料：126,995円

申込締切：6月25日(日)

プログラムの
詳細→



ママヨガ with ベビー

年に1回開催！ ママが主役のプログラム

講義・実技：9月6日(水)～8日(金)・オンライン
認定試験：10月6日(金)・対面(東京)

受講料：126,995円

申込締切：8月6日(日)

プログラムの
詳細→



プレマタニティフィット(妊活)

年に1回開催！

講義・実技：9月10日(日)・17日(日)・オンライン

認定試験：10月15日(日)・対面(東京)

受講料：88,330円

申込締切：8月6日(日)

プログラムの
詳細→



メノポーズケア(更年期)

講義・実技：9月～11月開催予定・オンライン

認定試験：10月～12月開催予定・対面(東京)

受講料：87,835円

申込締切：お問い合わせ
ください。

プログラムの
詳細→



セミナー・コラボ講習会開催！

※締切間近！「生活に活かす アーユルヴェーダ」 基礎編、応用編2回シリーズ

本来もつ治癒力を高め、自分らしく健やかに生きる。
「生命の知恵」から学ぶ健康法
冊子付！Zoom開催・どなたでもご参加できます！

内容

1回目：基礎編

- ・ゼロから生まれたアーユルヴェーダの基本概念
- ・アーユルヴェーダを知るうえで欠かせないエネルギーの相互関係
- ・自身のドーシャ(体質)を知る
- ・時間や季節がドーシャに与える影響

2回目：応用編

- ・毒を減らす、溜め込まない食事方法と長寿法
- ・アーユルヴェーダを生活に活かす(ホームケアできる浄化療法とエイジングケア)
- ・ドーシャ(体質)を意識した生活(鎮静療法)
- ・いのちを大切にした生き方

日程：

1回目：6月25日(日)
2回目：7月23日(日)
両日とも10:30～12:00(90分)

1回のみまたは、
両日の受講です

※2回のみ受講は不可
受講料：1日目のみ/5,500円、
両日/9,600円
申込締切：6月15日(木)まで



講師：窪田多恵子

アーユルヴェーダ・ライフスタイルコン
サルタント、アーユルヴェーダ治療院勤務
JNHCアーユルヴェーダヨガインストラ
クター

コラボ講習会開催！

OKJよちよち親子フィットリトミック指導者養成講習会 コラボ特別版

JMFAディレクターでOKJエアロビックファミリー代表の上田泰子さんがメイン講師。
また、JMFA認定インストラクターで小児科医の堀口晴子さん、JMFA認定インストラクターの
新玲子さんがサブ講師を担当いたします。
全5日間開催のうち、オンタイムでの参加もちろん、当日の様相を録画した動画を視聴いただき
受講可能となりますので、ご安心ください！

内容

1歳～2歳半くらいの子ともママの運動プログラム。
歩行未滿から対応可能。8か月児から対応可能です。親も子も主役。育児中に気になる体調や心理面
にもアプローチ。サンプルになる、オンライン使用可能音源で作成したプログラムを学ぶことで60分
のプログラムを学びます。
10の構成…現場指導でそれぞれカスタマイズできます。

日程：5日程：

1回目：8月14日(月)
2回目：8月21日(月)
3回目：8月28日(月)
4回目：9月4日(月)
5回目：9月11日(月)

時間：各日9:30～13:30(進
行の状況により10分程度の
休憩を2回程度設定します)

開催方法：Zoom

受講対象：どなたでもご受講
いただけます。子どもと一緒
に参加OK。

受講料：75,600円(分割可)
※OKJの資格を保持している
方は、OKJ芽育スタジオで受
講可能

申込締切：8月1日(火)まで
※分割希望の方は、申込時に
「分割希望」と記載してくだ
さい。

特典もございます。詳細は、
下記までお問い合わせください。



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

〒152-0023 東京都目黒区八雲1-7-21 第2ベルハウス204号 TEL: 03-3725-1103 FAX: 03-3725-1104
https://www.j-m-f-a.jp お問い合わせ・お申し込み 担当：吉住(よしずみ) E-mail: yoshizumi@j-m-f-a.jp

認定インストラクターは全国のフィットネスクラブ、専門スタジオ、公共施設、医療施設等で活躍しています。お問い合わせ・お申込みの際は、「NEXT」と入れてください。

NEXT Found it & 読者プレゼント!



編集部が厳選した最新情報をご紹介します!

プレゼント応募は
こちらから!



01

FOOD

無添加無農薬のケールチップス!
Baked Kale Gourmet Chips

ノンフライでプラントベースのチップスを微笑みの国タイからお届け。10種の野菜やハーブを贅沢に使ったチップスはフィットネスの合間のおやつに最適。

6月より全国発売予定。今回は3種類を5名様にプレゼント。

問 Nippon's Champion 合同会社 Instagram: BAKED_KALE_GOURMET_CHIPS_

02

BEAUTY

エイジングケアに!
エクオール バランスビューティ

エクオールを10mg配合、海外で評価も高く、バランス整える漢方成分である「フアイア®」や、肌によいとされる漢方成分ハトムギ(ヨクイニン)、クコの実、ペニバナを配合。今回は3名様にプレゼント。

問 pluskampo株式会社 info@pluskampo.jp



03

WEAR

トリコロールカラーの前立とワッペンがポイント!
バルザーリ バルザーリポロ

これからの季節にぴったりの、通気性と速乾性に優れたポロシャツ。伸縮性にも優れており、ゴルフでも日常でもカジュアルに着こなせるスタイリッシュなデザイン。今回は男女2名ずつ、4名様にプレゼント。

問 株式会社Nolook barzagli-info@nolook.co.jp



04

SUPPLEMENT

ミドルエイジのカラダ作りに役立つ、新・沖縄スーパーフード!
琉球ヤムサプリLeQ'om[レキオム]

希少な琉球ヤム「クーガ芋」の天然有効成分をぎゅっと濃縮。臨床試験で効果を確証した琉球ヤムの有効量を手軽に摂取できる沖縄産まれのサプリメント。運動×タンパク質でも筋肉が付きづらくなったと感じる、ミドルエイジのカラダ作りを強力ブースト。今回は5名様にプレゼント。

問 株式会社沖縄テレビ開発(担当:比嘉、新里) k-project@otv.jp

NEXT news pick up 10

2023年4月の10大ニュース

- 01 **セントラルスポーツの水泳指導員が「3歳女兒」に強制わいせつ**
女兒が同クラブの水泳指導員に、トイレ内で強制わいせつ行為を受けたのは、2月22日。その約2カ月後の4月13日に逮捕された。同社が、いまだに沈黙を続けていることもあり、被害者両親は憤激している。
- 02 **埼玉のスイミングスクールで、35歳指導員が女兒にわいせつ行為**
瀬ヶ崎スイミングクラブ（さいたま市）で働く35歳の男性指導員が、女兒へ水着の上から体を触るなどのわいせつ容疑で逮捕された。同スクールは、公式サイトを通じ「信頼を著しく失墜させた」などとして謝罪している。
- 03 **富山・高岡のフィットネスクラブの水泳教室で5歳男児死亡**
富山県高岡市のフィットネスクラブのプールで、水泳教室に参加していた保育園男児が水中に沈んでいるのを、周囲の子どもが見つけた。飛び込んだ際に、浮具が外れ溺れた模様。代表がお詫びのコメントを発表している。
- 04 **林水泳教室、「HAYASHIフィットネス24井土ヶ谷」をオープン予定**
同社は、京急井土ヶ谷駅徒歩1分に、同ジムを2023年7月1日にオープン予定。①24時間ジム+パーソナルトレーニング ②驚きのバリュープライス ③湘南の空間演出 ④独自のパーソナルトレーニングシステム ⑤女性に嬉しい優しいなどが、特徴。
- 05 **フィットイージー、岐阜本巣店にコワーキング新設、エステも増設**
同社は、フィットネスエリア、サウナ、パーソナルレッスンスタジオ、セルフエステ、02ルーム、パーソナルゴルフ、リラクゼーションルームを備えていた同店舗に、4月、コワーキングスペースを新設、セルフエステブースも増設した。
- 06 **ジェクサー・フィットネス&スパ南京復興、7月に台北市に開業**
JR東日本グループは、同クラブを7月16日に台北市中山区で開業する。トレーニングジムやスタジオのほか、日本産のヒノキを使用した風呂などを含むスパを備える。利用料金は月1,288台湾元（約5,700円）から。
- 07 **ダンロップスポーツクラブ24 豊四季店が、3月1日オープン**
ダンロップスポーツウェルネスは、東京大学高齢社会総合研究機構、千葉県柏市、UR都市機構が進める地域交流創出とフレイル予防につながるモデルプロジェクト「柏市豊四季台地域高齢社会総合研究会」のスポーツ・運動施設として、総合業態の同施設をオープン。
- 08 **スナップ・フィットネス、3号店が阪急・JR宝塚駅前にオープン**
4月26日、阪急・JR宝塚駅前にブランド3号店となる24Hジム「スナップ・フィットネス 宝塚店」がオープン。快適な居心地を重視し、「親切」「丁寧」なサポートを提供していく。
- 09 **油そば店展開のカジケン、フィットネス事業に参入**
同社は、フィットネスクラブ事業に参入。名古屋市中村区に24時間営業のフィットネスクラブ「KJFITNESS24」を開業する。レベルや用途に応じたエリア分けなど他施設との差別化を図り、来春までに会員獲得500人を目指す。
- 10 **ブシロード、フィットネスクラブ事業からの撤退を決定**
同社は、4月25日、フィットネスクラブ事業からの撤退を決定し、同事業を新設会社ソブラティコに承継させた上で、新設会社の株式の100%を現ブシロードウェルビー代表取締役社長である大場隆志氏に譲渡することを発表。

Coming Up EVENT

6月21日(水)

国際ヨガデー

国連でも認められている、世界177ヶ国が参加するヨガ啓発イベント。
6月の夏至の時期、太陽が高く登って日照時間が長い日に、一人ひとりが自分自身の身体と心の健康に向き合う日にしようという考えから、世界各地でヨガイベントが開催される。

8月2日(水)～4日(金)

SPORTEC @東京ビッグサイト

日本最大のスポーツ・健康まちづくり総合展。2009年から開催し、世界中のスポーツ関係企業・団体が最新製品・技術・サービスを発表する、日本最大のスポーツ・健康産業に関する総合展示会。

8月3日(木)

DANCE FITNESS CONTEST @SPORTEC会場内

月刊NEXT主催のダンスフィットネスコンテスト。審査カテゴリーは、インストラクター部門、アマチュア部門、アマチュアプラス部門。
5月27日(土) 22時よりエントリーが開始する。

8月4日(金)

SPORTEC CUP2023 @SPORTEC会場内

JBBF主催のボディコンテスト。審査カテゴリーは、ビキニフィットネス、ボディフィットネス、メンズフィジーク、マスキュラーメンズフィジーク。

9月15日(金)～17日(日)

国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド

2016年フランス発祥、世界140ヶ国が参加するウェルネス啓発イベント。
昼夜の時間が同じになる9月秋分の日の前後に、ワークライフバランスや、心と身体のバランスをとろうという考えから、世界各地でウェルネスイベントが開催される。

11月19日(日)

ROOKIE CONTEST @品川インターシティホール

月刊NEXT主催のダンスフィットネスコンテスト。審査カテゴリーは、ルーキー部門(30歳以下)、アマチュア部門、アマチュアプラス部門。

12月13日(水)～14日(木)

SPORTEC FUKUOKA @マリンメッセ福岡

西日本最大のスポーツ・フィットネス産業専門展が、九州初開催。

ニュースなことば、ニュースな数字

Key Word

強制わいせつ

スイミングスクールで、所属する水泳指導員が、女兒にトイレやプール内でわいせつ行為を行う犯罪が多発している。スイミングスクールの経営者には、こうした事態を絶対に起こさないように対策を講じるとともに、十分な謝罪と説明責任を果たすことが求められる。

Key Word

アルコール

眠るためにアルコールを飲むことは絶対に避けたほうがよい。アルコールは、脳内の受容器と結合し、ニューロンの発火を抑える働きをする。その効果は睡眠ではなく、前頭前皮質の麻痺である。レム睡眠を抑制してしまい、自律神経機能亢進のほか、学習効果も阻害する。

Key Number

4,500億円

フィットネスビジネス編集部が調べ、例年まとめて「日本のクラブ業界のトレンド」の最新版(2022年版)がまもなく発売になるが、その中で令和4年(2022年)の民間フィットネス業界の市場規模(速報値)が4,503億円(前年比9.5%増)と発表された。

Key Number

452店舗

2022年7月にサービスを開始したchocoZAPは、2022年12月に240店舗を達成、2023年3月末には452店舗と急速に店舗数が増えている。2025年には2,000店舗を目指して拡大中とのこと。出店は東京が多いが、現在は北海道から鹿児島まで広く展開している。

マシンピラティス×ボディメイクの「URBAN CLASSIC PILATES」 2023年5月25日、「新丸子店」をオープン

株式会社Venture Bank Nextが東京都と神奈川県に17店舗運営する「URBAN CLASSIC PILATES」は、マシンピラティスとファンクショナルトレーニングを組み合わせた、サーキット形式のボディメイクスタジオ。インナーとアウトナー、両方の筋肉を鍛えることで、より効率的に理想のボディメイクを実現する。5月の新丸子店のオープン後も9月までに6店舗の出店が決まっている。



ココロとカラダを整えるジム「TSUTAYA Conditioning PILATES」 5月1日、「横浜みなとみらい店」をオープン

カルチュア・コンビニエンス・クラブ株式会社は、「TSUTAYA 横浜みなとみらい店」内に、マシンに特化した女性専用ピラティス「TSUTAYA Conditioning PILATES」をオープン。コンセプトは「わたしでもできる楽々ピラティス」。



24時間ジムとパーソナルジムが融合したハイブリッド型ジム「BLUE FITNESS24」 5月8日、「南流山店」をオープン

「BLUE FITNESS24」は、パーソナルジムを併設した24時間ジム。全スタッフがパーソナルトレーナーであるため、あらゆる顧客ニーズに応えることができるだけでなく、最新型の空間演出・衝撃的なバリュウプライス・安心のセキュリティ設備を備えるフィットネス施設となっている。全12店舗が共通利用できる。



誰もが無理なく気軽に、筋トレを日常に「VALX GYM」 4月23日、「調布店」「溝の口店」をオープン

「前例のない熱狂を、しかける。」をミッションに掲げる株式会社レバレッジが、VALX GYMの新店舗（調布店・溝の口店）を二店舗同時にオープン。2022年1月にオープンした武蔵小山店は、2023年4月時点で約1,000の方が入会待ちとなり、新店オープン希望の声があがっていた。



2023年4月 新規オープンジム・スタジオ・クラブ一覧 (全71店舗)

店名	都道府県	業態	オープン数
chocoZAP	兵庫、愛知、広島、神奈川、大阪、東京、鹿児島、静岡、埼玉、京都	マイクロジム	30
エニタイムフィットネス	大阪、東京、埼玉、神奈川	24Hセルフ型ジム	7
BODY SCIENCE	神奈川、東京	パーソナルトレーニングジム	4
LifeFit	兵庫、神奈川、大阪、兵庫	24Hセルフ型ジム	4
FIT-EASY	愛知、鹿児島	24Hセルフ型ジム	3
Curves	愛知、東京	小規模サーキットジム	2
VALX GYM	神奈川、東京	24Hセルフ型ジム	2

■パーソナルトレーニングジム

PERSONALGYM ReViNa 五井店(千葉県)
PIT IN 加古川店(兵庫県)
WILL/パーソナルジム経堂2号店(東京都)
BodyDesignGYM 茅ヶ崎店(神奈川県)
BOTH WINGS(大阪府)
かたぎり塾ヶ谷(東京都)
パーソナルジムZERO 横浜元町店(神奈川県)
パーソナルトレーニングジムWITH奈良本店(奈良県)
ファディー西宮門戸厄神駅前店(兵庫県)

■セルフ型ジム

Fit Grace(宮崎県)
24時間フィットネスジム ATHLISS(兵庫県)
BLUE FITNESS24西葛西店(東京都)
クイックフィット高速神戸店(兵庫県)
グランフィットネス24 明石土山店(兵庫県)

■マイクロジム

ELEMENT錦糸町店(東京都)
Apple GYMイオン茅ヶ崎中央店(神奈川県)
ブティックスタジオ (ボクシング/格闘技/HIIT)
A-WORX(山口県)

■ブティックスタジオ

(ヨガ/ピラティス/バレエ)
新潟上越ピラティススタジオ(新潟県)

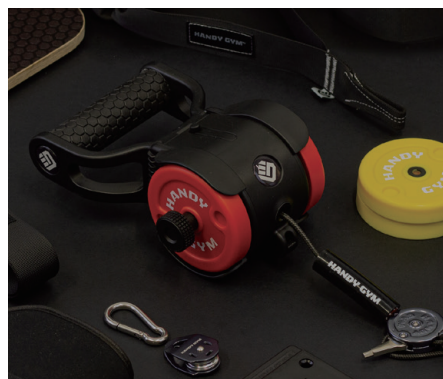
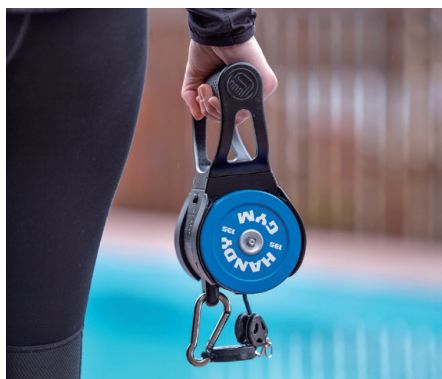
■総合型フィットネスクラブ

イオンスポーツクラブ 3FIT白根店(新潟県)

スペイン発の世界最小のジム「Handy Gym」が日本で一般販売開始 革新的トレーニング器具でいつでもどこでも自由なフィットネス体験を

合同会社Tokyo Brain Studioは、Makuake、Indiegogo、Kickstarterで総額1億円以上を調達したスペインで話題の持ち運べるジム「Handy Gym」を、日本での一般販売を開始する。

Handy Gymは、重量わずか712gで小型軽量。専用リュックに入れて持ち運びが可能で、自宅はもちろん、出張先や勤務先など、どんな場所でもトレーニングができる。宇宙飛行士が無重力の宇宙空間でも筋力トレーニングを行えるように開発された慣性トレーニングを利用した200種類以上のエクササイズが用意されており、ディスクを変えるだけで負荷調整が可能で、最大約100kgまでの強度に対応。各個人のトレーニング特性やニーズに応じて効率的に筋力を強化できる。さらに、全身を鍛えるために使用することができるため、リハビリなどにも適している。プロスポーツプレイヤーやリハビリ施設、トレーナーに愛用されている。



ティップネスが「免疫ケア」プロジェクトに参画 官民連携「げんきな免疫プロジェクト」、5月8日始動

株式会社ティップネスは、官民連携の啓発プロジェクトとして2023年5月8日に発足する「げんきな免疫プロジェクト」に参画し、キリンホールディングス株式会社をはじめとする参画企業とともに、自分自身の体調を守るために重要な「免疫ケア」を啓発していく。

国民的人気者であるNHK「チコちゃん」が、免疫ケアのテーマカラーである水色の衣装となって応援するほか、キリンをはじめとする全13社が取り組みを推進し、全国の小学校における「免疫ケア」授業や、薬局でのリーフレット配布、参画企業や自治体と連携した活動などをしていくことで、生活者一人ひとりが元気で前向きに、安心して過ごす日常に貢献していくことを目的としている。

ティップネスは、これまで、健康的なダイエットや腸活に特化したプログラムなど、

「免疫ケア」につながるトレーニングメソッドの提供や、読み物などによる情報発信をしてきたが、本プロジェクトでは、さらに多く

の方々に向けて、運動が筋力アップやダイエットばかりではなく「免疫ケア」につながることを訴求していく。



RIZAPグループが秋田県鹿角市と東北地方初の連携協定を締結 特定保健指導プログラムなど市民向けの健康増進事業で連携

RIZAPグループ株式会社は、秋田県鹿角市と4月24日に連携協定を締結した。RIZAPグループにとって、東北地方の自治体との初の連携協定になる。

秋田県鹿角市では、全ての市民が笑顔で健やかに暮らすことができる持続可能な社会の実現に向け健康都市を宣言し、運動分野においては、「充実したスポーツ環境を積極的に利用し、適度な運動を心がけ、運動を通して健康づくりに取り組む」として、さまざまな施策を講じている。健康づくりは市民一人ひとりが主体的に取り組むことが基本だが、現状では関心や知識はあっても習慣化や継続が難しい方や健康に関心な方も多く存在しており、そのような方への働きかけや習慣化につなげるためのきっかけづくりが重要となる。

そこでRIZAP株式会社のこれまで培ってきた知見やノウハウを活用することで、健康づくりの意識向上や運動習慣の定着につながる働きかけの強化を狙い、連携することとなった。具体的には、RIZAP独自のノウハウを活かした指導方法による特定保健指導及び健康増進プログラムなどを実施するこ

とに加え、秋田県鹿角市内で連携して家庭や事業所、被保険者などに広く周知することにより、地域全体で健康づくりの意識や

生活習慣改善に前向きに取り組む環境、機運を醸成し、市民一人ひとりの健康の保持増進につなげていく。



RIZAPグループと埼玉県久喜市がコンビニジムを通じた健康支援等に関する初の包括連携協定を締結

RIZAPグループ株式会社は、埼玉県久喜市（市長 梅田 修一）と包括連携協定を4月26日に締結した。

市町村単位の自治体として包括連携は全国初となる。また、コンビニジムを活用した健康支援等に関する包括連携としても初の事例となる。

埼玉県久喜市は「健幸（けんこう）・スポーツ都市」を宣言しており、スポーツや運動などを通じて誰もが心身ともに健康となり、笑顔あふれる躍動するまちを目指している。

この度、RIZAPグループの子会社であるRIZAP株式会社が、これまでに培った知見やノウハウを活用することで、久喜市が目指す「健幸（けんこう）・スポーツ都市」としての発展に寄与すべく、連携することとなった。



女性特有の健康課題の解消に向けたトータルウェルネスプログラム「QOLI Femtech(きゅおりフェムテック)」の提供を開始

ダイバーシティ3.0を掲げ、「コーチング×コンサルティング」で企業課題を個人と企業の両面から解決へとサポートする株式会社LYLは、『トータルウェルネスプログラム』である「QOLI Femtech(きゅおりフェムテック)」の提供を開始した。

QOLI Femtechは、健康に関する知識獲得から行動改善を通じて、働く女性と組織のヘルスリテラシーの向上と活性化を促し、コンパッション経営を3ステップでサポートする法人向けプログラム。

本プログラムは経済産業省の令和4年度「フェムテック等サポートサービス実証事業費補助金」に採択され、LYLが所属するSEVENRICH GROUPのグループ企業、株式会社SRACreativeの実施する実証事業として2022年8月から2023年3月にかけて計6社にサービスを提供。導入効果の調査を実施した。2023年4月19日、ダイバーシティ推進を支援するLYLへ事業を移管し、QOLI Femtechを正式リリースした。



医学専門家が監修したコンディショニングプログラムを職場で実践 企業向け腰痛対策サービスを開発

日本生まれのサポーター専門ブランド「MEDIAID(メディアイド)」を展開する、日本シグマックス株式会社は、腰の痛みの原因を特定し一人ひとりのカラダの機能改善を目指すコンディショニングスタジオ「SPINE CONDITIONING STATION(スパインコンディショニングステーション 略称:SCS)」で実施している腰のコンディショニングを、企業向け腰痛対策サービスとして4月20日より発売を開始した。

腰痛は「4日以上以上の休業を要する職業疾病」の約6割を占める労働災害となっており、特に重量物を取り扱う製造業、物流業、建築土木業などでの対策が課題となっている。

また、令和3年度に実施された「業務上疾病発生状況等調査」では、業務上での負傷に起因する疾病を抱えている6,731名のうち、約8割を超える方が腰痛を訴えていることが明らかとなっている。

その一方で、厚生労働省は「第14次労働

災害防止計画」を2023年2月に発表し、労働災害防止対策として理学療法士などの活用も挙げている。

長年の医療領域で培ったノウハウを生かし、サポーターやアシストスーツなどのワーカーズケア製品を展開している「メディアイド」は、SCSで提供しているプログラムを通して、従業員の身体機能の状態や腰痛の発生原因、その対処法を理解・実践する場を従業員に提供し、職場での労働災害防止に貢献していく。



SCSコンディショニングプログラムを監修する、SCSメディカルディレクター 金岡恒治先生(左)と成田崇矢先生(右)



株式会社hacomono、シリーズCで38.5億円の資金調達を実施 テクノロジーの力で、スマートウェルネスな社会を目指して

オールインワン基幹システム「hacomono」を提供する株式会社hacomonoは、シリーズCラウンドで総額38.5億円の資金調達を実施した。

Coral Capitalをリード投資家として、本ラウンドより、楽天グループ株式会社(楽天ベンチャーズ)、株式会社Cygames Capital、GMO VenturePartners株式会社の3社を新たに加え、既存投資家であるシニフィアン株式会社及びみずほキャピタル株式会社が共同で運営するグロス・キャピタル「THE FUND」、ALL STAR SAAS FUNDを引受先とした第三者割当増資を実施した。

併せて、あおぞら企業投資株式会社、株式会社静岡銀行、株式会社東京スター銀行および株式会社名古屋銀行からデットファイナンスを受け、総額38.5億円の資金調達を実施した。同社は、これまでに26億円の資金調達を実施しており、今回の調達により累計資金調達額は64.5億円になる。



共に、この国のウェルネスを支えるインフラへ。

hacomono

株式会社メディロム、世界初！ 充電不要の活動量計「MOTHER Bracelet」をアメリカ市場に投入

予防から医療まで一貫して提供する「ヘルスケア総合商社」をビジョンに掲げる株式会社メディロムは、24時間365日充電不要の活動量計「MOTHER Bracelet (マザー ブレスレット)」の米国進出を本格的にスタートする。

活動量計は、私たちの生活習慣を24時間365日把握し、健康になるために何ができているか、また何ができていないかを明らかにするために利用されているが、寝る時に充電することで睡眠を計測できなかったり、充電によりデータを一定期間取得できなかったりする問題があった。加えて、充電のために手首から外した結果、忘れて置き去りにすることで、活動量計を使わなくなってしまうケースも多い。

その解決策になり得るのが24時間365日充電不要の活動量計 MOTHER Bracelet。温度差発電と太陽光発電のハイブリッド発電により、常に発電し続けることができるため、24時間365日の着用が可能で、データロストすることがない。

以前、本製品は日本国内の大手クラウド

ファンディング・プラットフォームでヘルスケアガジェット部門第1位の5,600万円調達し、大きな成功を収めた。その成功を受けて、メディロムは米国の大手クラウドファンディ

ング・プラットフォームであるIndiegogoと協業し、今回、米国でMOTHER Braceletを正式に展開することになった。



「カロミル」にてChat GPTを活用した「AI食事相談チャット(β)」がスタート

食事・運動・体重管理アプリケーション「カロミル」の開発・提供をするライフログテクノロジー株式会社は、カロミルの新機能として、Open AIが提供する「Chat GPT」を活用した「AI食事相談チャット」機能のベータ版提供を開始した。

「カロミル」は、特許技術の「カメラロール解析」により、スマートフォン搭載のカメラで食事を撮りためておけば、食事に加えて体重や血圧、血糖値が画像解析で簡単に記録ができる健康管理アプリ。以前よりユーザーから、食事を記録して健康管理をする中で、摂取栄養素は可視化できるものの「どのようにすればバランスの良い食事が摂れるのかわからない」「目標達成のために、どのように食生活を見直したら良いかわからない」など、行動への移し方について多くの声が寄せられていた。

そこで、ユーザーの食事改善の行動を後押しする機能として、Open AIが開発した「Chat GPT」を活用し、AIによる対話型「AI食事相談チャット(β)」を追加。これにより、

ユーザーは1週間の食事データをもとにした食事アドバイスが得られることになる。

正式リリースに先行するベータ版として一部ユーザーから順次公開を開始し、今後全てのユーザーが利用できるように展開予定。

また、将来的には睡眠や活動量などのデータと連携することで、食事を中心とした包括的なアドバイスを行う機能追加も検討している。



「MIRROR FIT.スマート体組成計」が公開1日目で1,000台以上販売達成！スマートミラー初のパーソナルトレーニングを開発

ミラーフィット株式会社は、スマート体組成計&アプリを通して、健康を記録し、運動を提案する、新感覚体組成計「MIRROR FIT.スマート体組成計」をリリース。応援購入サービス「Makuake」にて、2023年4月13日より先行販売をスタートし、公開後3分で目標金額を超え、2000台以上の販売を記録した。

また、スマートミラー初のパーソナルトレーニングを、4月25日にリリース。MIRROR FIT.スマート体組成計に乗り、データを測定すると、アプリからその人に合ったトレーニングメニューを提案。MIRROR FIT.パーソナルトレーニングを組み合わせれば、ライフスタイルをよりポジティブにし、理想的なボディに近づけ、何より健康習慣を継続するサポートをしてくれる。

ミラーフィットは、コロナ禍でライフスタイルが変化し始めた2020年12月から販売を開始。ユーザーから「もっと自分に合ったトレーニングやダイエットサポートを受けたい」という声が寄せられ、オンラインパーソナルトレーニングの開発に至った。今までの機能にプラスして、パーソナルトレーニングでダイレクトにサポートすることにより、ユーザーに一番フィットするトレーニングを提案していく。



台北に「ジェクサー・フィットネス&スパ南京復興」が7月16日に開業 アクティブ&リラックスをコンセプトとした日本式フィットネスクラブが誕生！

JR東日本グループは、「変革2027」において「世界を舞台に」を掲げ、より豊かなライフスタイルの提供を目指している。

2022年10月に発表したフィットネスクラブ「ジェクサー・フィットネス&スパ南京復興」について、2023年7月16日にホテルメトロポリタンプレミア台北で開業することが決まった。

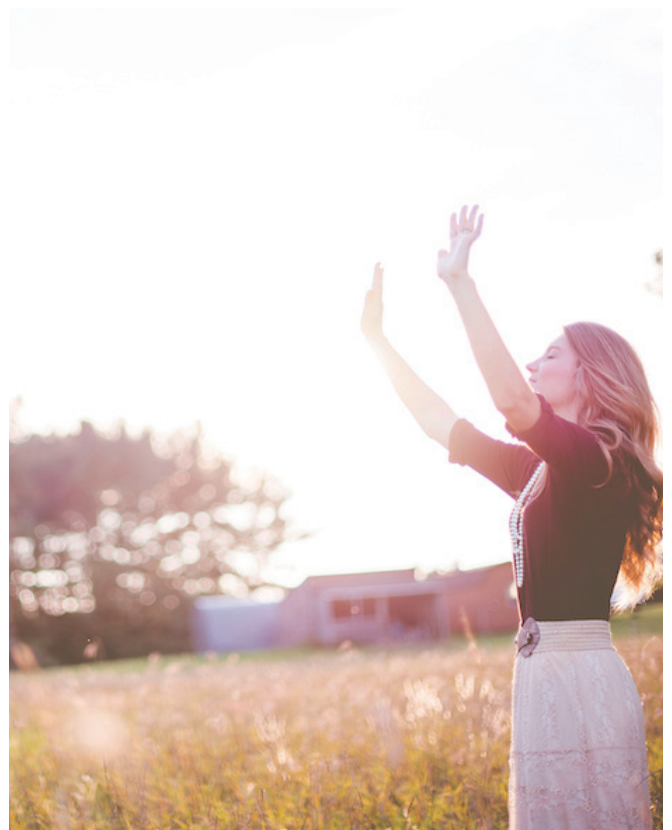
日本式の充実した大型スパに加えて床全面が岩盤のホットスタジオ、最新型トレーニングマシンなどの多種多様なエクササイズ空間を用意しており、ジェクサーでしか体験できない空間を提供する。同社は、オープン記念先行入会キャンペーンの実施や、「ホテルメトロポリタンプレミア台北」のヘルシーな日本料理と連携したプランを提供していくことで、台湾における新たな健康ビジネスの拠点となることを目指す。



ウェルビーイング創造のリーディングカンパニー ZEN PLACE 2023年6月インドに、7月タイにビジネス展開を決定・始動

最先端研究結果・科学をもとに、グローバルな環境で最新技術とDXで挑戦を重ね、サービス業界にイノベーションを起こしている最先端のWeb3.0 DX企業であり、ウェルビーイング創造のリーディングカンパニーである株式会社ZEN PLACEは、2023年6月、インドにビジネスを展開することを決定し、始動した。

また、2023年7月にはタイにビジネスを展開することを決定し、始動した。



ルーマニアで、産業団体のロビー活動により フィットネスクラブの会費が非課税に

ルーマニアでは、スポーツジム、フィットネスクラブ、その他のフィットネス施設の利用料や会費がすべて非課税になった。

この取り組みは、最近設立された業界団体「ルーマニア・アクティブ」による広範な働きかけを受け、中央政府が承認したものだ。

これにより、EU加盟国であるルーマニアは、国民のためにフィットネスを非課税にする世界初の国となった。

ルーマニア・アクティブのケント・オルグレン理事長は、「これは非常に画期的なことです。この新しい法律は、国民の健康にとって運動が重要であること、そしてフィットネス産業が経済の健全性に影響を与えることを認識した貴重なもの」と述べている。

この法律により、すべてのジムやフィットネスクラブへの会費などについて、1人あたり年間400ユーロ(約50,000円)まで非課税および税額控除となった。つまり、企業はフィットネスクラブの法人会員に費用を、賃金以外の非課税・控除対象福利厚生として提供できることになる。

この非課税措置は、特定の身体活動やリハビリに関連する保険診療と自由診療を提供する「混合予防医療」を提供するサービス

も対象となる。

また、従業員の子どもやその他の世話をしている人に対しても、非課税の定期券を提供することができる。

この法律の導入は、2021年に設立されたルーマニア・アクティブにとって、これまでで最大の「勝利」のひとつと考えられている。

ルーマニア・アクティブの設立目的のひとつは、ヘルス&フィットネス領域に関するすべての新しい法改正の最前線に立つことで

あり、協会員が法改正の開発に参加できるようにすることとしている。また、政府から見たフィットネスクラブやジムの、エッセンスシャルステータス(生活に必要な業種として認定取得)にも取り組んでいく予定。

ルーマニア・アクティブの設立メンバーは、World Class、StayFit、Viva Sports Club、SmartFit、Stejarii Country Club、4Moving、Elite Gym、Lotus Sport、Habit 30 Fitnessの9社。



ファンクショナルフィットネスフランチャイズ 「Fitstop」が米国市場に進出

ファンクショナルフィットネスジムのフランチャイズ展開するFitstopは、米国市場への進出計画を明らかにした。

オーストラリアを拠点とするFitstopは、現在全世界で200以上のスタジオを展開しているが、このたび、カリフォルニア州サンタモニカに旗艦店をオープンし、米国への参入を発表した。2023年5月にオープンするこのスタジオは、Fitstopが直営する予定。

その後、カリフォルニア州のハーモサビーチにオープン予定で、2023年末までに米国で10店舗以上を開業することを計画している。また、ニュージャージー州チェリーヒルにオープンするフランチャイズ1号店を含め、アメリカ北東部にも展開していく。

Fitstopは、同社が「科学的裏付けのあるプログラム」と呼ぶ、高強度のグループフィ

ットネスクラスを提供している。

「私たちは、グルーptrainingにアスリートのアプローチを採り入れ、筋力、代謝、コンディショニング、持久力を融合させ

た総合的なトレーニングプログラムを展開して、トレーナーの活躍の場が広がることも支援できるようビジネスデザインしています」と述べている。



INTERVIEW

国立大学法人鹿屋体育大学 スポーツパフォーマンス研究センター「SPORTEC」と、ネーミングライツ・パートナー契約を締結



国立大学法人鹿屋体育大学が、2022年2月に大学施設のネーミングライツ・パートナーを公募。スポーツパフォーマンス研究センターのネーミングライツ契約を、SPORTECを運営するTSO International株式会社と締結した。鹿屋体育大学理事・副学長で、SPORTEC実行委員でもある前田明さんに話を聞いた。

——「SPORTEC」とのネーミングライツ契約に至った経緯を教えてください。

鹿屋体育大学では、2022年2月に、学内14の施設でネーミングライツ・パートナーの募集を行いました。これまでネーミングライツは、大規模スポーツ施設などで導入されていましたが、2015年に文部科学省から大学経営者向けに戦略的な施設マネジメントの必要性を説く報告書が出され、2019年頃から、国立大学でもネーミングライツが導入され始めています。

鹿屋体育大学にとっては、今回初めてネーミングライツ・パートナーを募集し、SPORTECスポーツパフォーマンス研究センター（SPORTEC SPセンター）が、初の契約事例となりました。

SPORTECを運営するTSO International株式会社とは、10年来のお付き合いがあり、鹿屋体育大学元学長の福永哲夫先生が、2011年からSPORTEC実行委員長を務めたことに始まります。以来、私自身も、SPORTEC実行委員として関わらせていただいています。

ここSPORTEC SPセンターには、トップアスリートや、国内外の研究者も多数来訪します。SPORTECはスポーツ産業の展示会として、産学官連携を促進する場ともなっています。SPORTEC SPセンターは、産学官連携でのスポーツパフォーマンス研究の拠点として価値を共創していくことを目指しています。

——SPORTEC SPセンターでの研究と、今後の展望について教えてください。

SPORTEC SPセンターは、2015年に設立。鹿屋市と連携して、春には、プロ野球選手の自主トレーニングの受け入れや、さまざまな競技のアスリートの方々に、パフォーマンステストを受けていただけることで、国内外のアスリートと研究者の方々にご利用いただいています。

主には競技力向上のための実践的な研究をしています。日本のスポーツパフォーマンス研究施設としては、国立スポーツ科学センター（JISS）がありますが、JISSがトップ選手たちの実践の場であるのに対して、本学のSPセンターは、トップ選手に試せないような予備実験的な研究も数多く行っています。ここで得られた知見を公表してトップ選手たちのトレーニングに活用いただいています。

SPORTEC SPセンターの最大の強みは、世界で1つしかない50mのフォースプレート走路

があることです。例えば、陸上スプリンターの、スタート時の一步一步のキックの強さや角度などを分析できます。野球選手には、一球一球の投球について、球速、回転数、回転軸、リリースポイントなどがわかったり、マウンド下のフォースプレートと動作分析のシステムで、投球フォームや発揮されるパワーを分析したりすることが可能です。

パフォーマンスを多角的に分析し、可視化できることで、新たな課題が抽出でき、トレーニングの効果も検証できることで、トレーニング方法の進化に繋がっていきます。特に陸上、野球、テニス、サッカーの分野では、他には見られない先駆的な設備が整っています。

今後、産学官連携での、新たな商品・サービス開発のための共同研究にも活用いただき、それをSPORTECで情報共有し、アスリートのさらなるパフォーマンス向上と、スポーツ産業の発展に繋がる大きな循環を、皆さまで一緒ににつくってまいります。



前田明 さん

鹿屋体育大学
理事・副学長
SPORTEC スポーツパ
フォーマンス研究セン
ター

特集 スポーツ健康まちづくり 最前線



原田宗彦さん

大阪体育大学学長、日本スポーツツーリズム推進機構（JSTA）会長、日本スポーツマネジメント学会会長、ペンシルベニア州立大学健康・体育・レクリエーション学部博士課程修了（Ph.D.）、スポーツ庁アパンスポーツツーリズム研究会座長などを務める。早稲田大学商学術院ビジネススクール（WBS）客員教授

ポストコロナの地域スポーツ戦略へ

日本各地で行われている「スポーツ健康まちづくり」関連のプロジェクトにおいて、地域のスポーツ関係者のみならず、フィットネス事業関係者や、運動指導者が参画して、持続可能な事業に繋げることができる事例が増えてきている。

スポーツ地域マネジメントの視点から、持続可能なまちづくりに向けた課題と戦略について、「スポーツ地域マネジメント」を主要な研究テーマとしながら、「スポーツツーリズム」や「観光振興」「都市再生」などにも詳しい大阪体育大学学長、原田宗彦さんに聞いた。

インナー施策とアウトナー施策

まず、スポーツを活かした持続的なまちづくりを目指すには、図に示したように、地域内での人材育成や環境整備などの取り組み（インナー施策）と、自然や文化など地域資源を活用して、地域外から誘客する取り組み（アウトナー施策）の両方を展開する戦略的なマネジメントが求められます。

日本において、スポーツを取り巻く施策が転換期を迎えたのは、2013年に、2020東京五輪大会の開催が決まったことにさかのぼります。2015年にスポーツ庁が設置され、各省市庁において縦割りが進められていたスポーツ行政が一本化されました。

また、2003年の指定管理者制度の創設以降、公共施設の民営化が始まり、スポーツ施策の民営化も進められてきました。今後、インナー施策、アウトナー施策ともに、ますます行政と民間と連携を強めていくことが求められます。

ポストコロナの地域スポーツ戦略

2014年に制定された「まち・ひと・しごと創生法」を受けて、2020年からの第2期「まち・ひと・しごと創生総合戦略」において、「スポーツ・健康まちづくりの推進」が主要な取組の一つとして示されたことで、スポーツを通じた地方創生の取り組みが増えました。

地方創生のための国からの支援のひとつである「地域創生推進交付金」や、「地域おこし

協力隊」の制度を、スポーツまちづくりに活用する事例も増えています。スポーツまちづくりでは、持続可能な仕組みづくりが重要ですが、地方創生の取り組みとして位置づけることで、さまざまな支援を活用したダイナミックなチャレンジが可能になります。

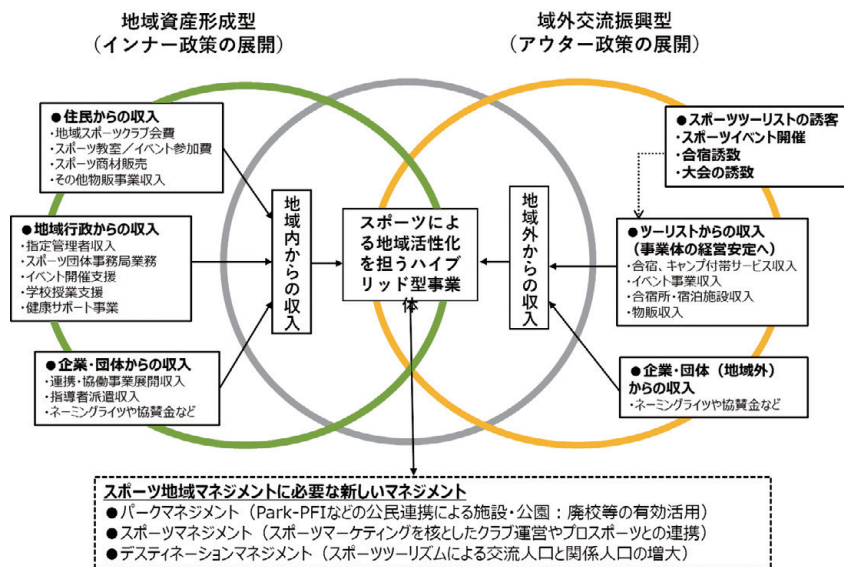
また、スポーツ振興施策とする場合は、教育委員会やスポーツ振興課との連携になるのに対して、地方創生施策とする場合は、地域経済や観光、福祉をはじめ、複数の課を横断した取り組みになるため、多様な行政側の担当者の参画が必要になりますが、これによ

て、インナー施策とアウトナー施策を有機的に組み合わせた施策の実現が可能になります。

ポストコロナとなる2023年に注目される動向としては、インナー施策として学校部活動の地域移行の取り組みがある一方、アウトナー施策では、観光庁が支援するインバウンド再生事業によるスポーツツーリズムの推進にも大きな可能性が秘められています。

より広い関係者と連携しながら、官民連携の新しいエコシステムを創り、持続可能なスポーツ健康まちづくりを実現させていきましょう。

図 インナーとアウトナーの性質を有したハイブリッド型事業体



出典：原田宗彦「スポーツ地域マネジメント」学芸出版社、2020年

スポーツ健康まちづくり年表

インナー施策とアウトナー施策の拡充により、地域スポーツのエコシステムを確立することを目指した施策がとられている

1995	総合型地域スポーツクラブの 設立推進 (文部科学省)	【スポーツ振興事業の担い手創出】 複数のスポーツ種目が楽しめる住民主体のクラブづくりを行うスポーツ振興事業の担い手として、スポーツ振興くじ(toto)と、会費収入、指定管理者として事業を継続化することが想定されていた。2011年までの「スポーツ振興基本計画」(文部科学省)での最重要課題とされ、2002年～2003年に急増し、2,155と4倍に増える。2014年には、3,500に達し、以降、廃止・統合・移行への流れにある。
1999 2003	PFI法制定 (国土交通省) 指定管理者制度創設 (総務省)	【公共スポーツ施設の民営化】 公共施設の管理運営を民間事業者も含めた幅広い団体に委託できるようになる制度。総合型地域スポーツクラブや、民間フィットネスクラブ事業者などが参入。2011年以降、地域スポーツコミッションも参入している。インナー施策の担い手ともなる。
2009	地域おこし協力隊 (総務省)	【まちづくりの担い手創出】 都市部から過疎地域へ移住し、地域おこし支援や地域協力活動を行う人材のこと。制度は2009年からスタートしたが、スポーツ・健康まちづくり人材としての活動は、2019年頃から増加。2023年現在、地域おこし協力隊の14%がスポーツ・文化に関わっている。地域スポーツクラブやスポーツコミッションの創設、スポーツ・運動指導者として活動する人も増えている。
2011	さいたまスポーツコミッション 設立	【地域スポーツのエコシステム確立の成功事例】 さいたまスポーツコミッションは、スポーツイベントの誘致と開催支援を通じて観光や交流人口の拡大を図り、スポーツの振興と地域経済を活性化することを目的として設立された。2015年までに116件のイベント誘致と支援で、約234億円の経済効果を生み出し、2018年には法人化して指定管理業務を受託するなど、地域スポーツのエコシステム確立の成功事例として注目されている。
2012	スポーツツーリズム 推進基本方針 (観光庁)	【スポーツ推進事業のアウトナー施策の推進】 2011年観光庁に「スポーツツーリズム推進連絡会議」が発足。2012年に日本スポーツツーリズム推進機構(JSTA)が設立され、スポーツツーリズムの知名度が高まり、地域スポーツコミッションの設立とともに、地域を活性化するためのスポーツ宿泊や、スポーツ大会の誘致開催が進んだ。
2014	地方創生推進交付金 (内閣府)	【まちづくり事業の支援】 東京一極集中を是正し、地方の活性化を図る政策。当初は雇用の創出や移住促進など、人口減少の課題解決への施策が多くとられていたが、2019年以降「健康のまちづくり」の実現のために、観光やスポーツ、産業振興などさまざまな分野との連携による施策への補助金が交付されている。
2015	スポーツ庁設立	【行政のスポーツ施策が1本化へ】 文部科学省、経済産業省、厚生労働省、外務省などの省庁間での施策の重複を効率化して、新たな相乗効果を生み出す狙い。
2016	地域スポーツコミッションの 設立推進 (スポーツ庁)	【スポーツ健康まちづくりの、担い手創出】 地域のスポーツ観光資源を発掘し、スポーツツーリズムによって地域を活性化するとともに、東京2020開催決定によるホストタウン登録増加や、合宿誘致に対する関心の増大、急増する訪日外国人をスポーツによって地域に誘導しようとするインバウンド戦略の担い手として日本各地で設立が進む。2021年10月時点、177団体がある。
2017	Park-PFI制定 (国土交通省)	公園の管理運営を、民間事業者も含めた幅広い団体に委託できるようになる制度。キャンプやアウトドアスポーツ関連事業者や、フィットネス事業者などが参入。公園の自然や空間を活かした、インナー施策からアウトナー施策にも活用できる。
2019	まち・ひと・しごと創生 基本方針2019 (内閣官房・内閣府)	【地方創生としてのスポーツ健康まちづくりへ】 第2期地方創生として、「スポーツ・健康まちづくりの推進」が基本方針の一つとして示された。「スポーツを活用した経済・社会の活性化」「スポーツを通じた健康増進・心身形成・病気予防」「自然と体を動かしてしまう『楽しいまち』への転換」が3つの政策の柱として記されている。これをきっかけに、「地域おこし協力隊」や「地方創生推進交付金」などの、スポーツ分野への活用が活性化している。
2021	地域活性化起業人制度 (総務省)	【スポーツ健康まちづくりのインナー施策における官民連携へ】 三大都市圏の企業の社員が、一定期間地方自治体に派遣され、自社のノウハウや知見を活かして、地域の魅力や価値を向上させる業務に従事する制度。フィットネスクラブ運営企業の社員が地方自治体に派遣されて、民間のノウハウを「スポーツ・健康まちづくり」に活かす事例が増えている。
2023	学校部活動の地域移行 (スポーツ庁)	【スポーツ健康まちづくりのインナー施策における産官学連携へ】 義務教育である中学校の生徒の学校部活動を、学校と地域との連携・協働により整備するものとして、「地域の子どもたちは、学校を含めた地域で育てる」として、地域の持続可能で多様な環境を一体的に整備することがガイドラインで示されている。移行期間は「可能な限り早期の実現を目指す」とされ、学校施設運営の民営化も検討されている。

注:原田宗彦著「スポーツ地域マネジメント」学芸出版社刊(2020)をもとに、月刊ネクスト編集部が作成。原田宗彦氏が監修。

フィットネスクラブ「エイム」の経営運営ノウハウを活かした 津幡町待望の公共プール「アザレア」誕生



津幡町で20年来町民に期待されていたプールの建設を、津幡町とともに初の「仮指定管理施設」として実現させた。民間クラブ経営で培ってきたノウハウをハード面、ソフト面の両方に活かして、事業として持続可能性の高い公共施設となっている。

津幡町(石川県)は、金沢市の北側に隣接する町で、人口は約37,500人。金沢市のベッドタウンとして人口増が期待される場所に位置している。

株式会社エイムは、金沢市で1988年からフィットネスクラブ「エイム」を運営し、現在直営店を8店舗、石川県をはじめとした公共施設の指定管理施設7店舗を展開し、今回津幡町で20年来町民に期待されていたプールの建設を、津幡町とともに実現させ、初の「仮指定管理施設」として2023年4月29日にオープンした。

本事業を進めてきた同社の坂本啓太さんは、こう説明する。

「これまで自治体の運動施設の民営化はPFI事業として建設会社と自治体を中心に進められることが多く、運営会社にとって、事業採算がとりづらい施設になっているケースも多くなりました。今回は基本構想づくりから津幡町に参画させていただき建設会議には毎週出席し、施設オープン後の運営効率を優先した事業計画を一緒に作らせていただきました。民間クラブ経営で培ってきたノウハウをハード面、ソフト面の両方に活かして、事業として持続可能性の高い公共施設としてオープンすることができ、スタッフ一同、指定管理者としてとてもやりがいを感じています」

総建築費は約17億円で、マシンなど設備費

や開業費なども予算化されており、開業後の減価償却費やリース料なども低く抑えた安定性の高い事業計画となっている。また、施設修繕計画書を作成し、将来の施設維持に必要な費用を予想し、剰余金制度を導入。修繕費としてエイムと町で積み立てを行い、15年～20年後に起こり得る大規模修繕にも備えたスキームとなっている。

施設アイテムは、1Fがプール、2Fがジム・スタジオ。プールは2面あり、3レーンの歩くプールは水深100cmで、床も滑りづらい素材でつくられており、5レーンの泳ぐプールは、水深120cmで泳ぎやすさが優先されている。歩くプールは、障がい者の方も利用しやすいように、ロッカーから車いすでアクセスできる動線が用意されている。

2Fのスタジオは、介護事業や高齢者向けの健康教室などでも利用することを想定し、クラブメンバーの動線とは別に、直接スタジオにアクセスできる動線も用意されている。

ソフト面では、特にオープン当初は、運動初心者と高齢者の方が安心して利用を開始し、利用を継続できる運営体制を整えた。

オープン前の集客は、4ヶ月前の2022年11月から開始したが、2ヶ月間で目標会員数としていた1,000名(フィットネス会員800人、スクール会員200人)を大きく超える、1,500名(フィットネス会員1,000人、スクール会員500人)

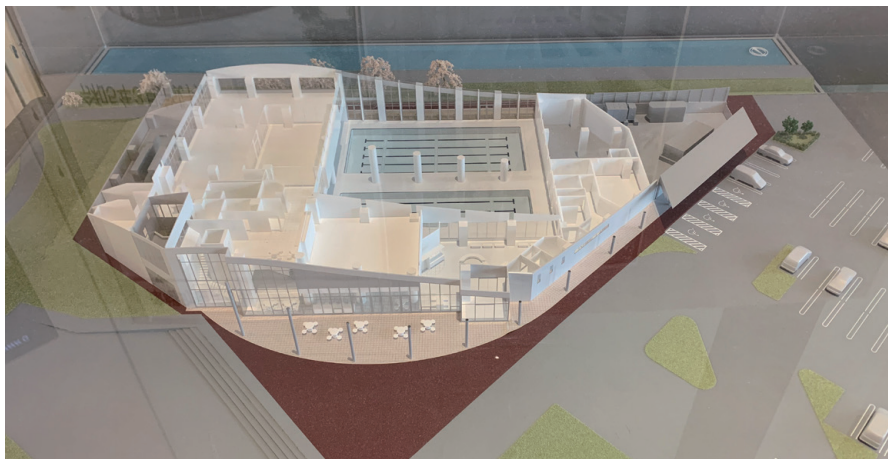
を達成。集客が早々に出来たことで、新規雇用及び研修の実施、また現場のオペレーションなどお客様対応に必要なシミュレーションなどに時間を充てることができています。

開業時の混雑を緩和して、メンバーひとりひとりに施設の利用方法が案内できるよう、オープン日前にフィットネス、スクールともに入会者向けに見学会をスタート。運動継続サポートアプリ「オンダイアリー」を導入し、クラブ利用時以外の日常生活習慣づくりもサポートしていく。また、ジム・スタジオでも初心者プログラムを充実させるとともに、施設ゾーンごとにスタッフを配置しメンバーをサポートしている。スイミングスクールでは、水慣れからスタートする人が多いことから、水慣れ指導ができるスイミングコーチ育成を強化した。

今後は、学校の水泳授業の受け入れや、部活動の指導も担っていく。

町内すべての方に利用いただけるように、送迎用のバスも巡回する。今後、小学校の水泳授業や、介護予防事業などにも活用して、地域の方の参加率の向上につなげていく。

「当社の社名である『エイム』は、『目的・目標』という意味です。町の方々はいろいろな目的でいらっしゃるの、一人ひとりに合った指導サービスを丁寧にご提供しつつ、我々スタッフも町の方々の『健康寿命の延伸』という目標に向けて精進したいと思います」



基本構想づくりから参画し、施設オープン後の運営効率を優先した施設設計と事業計画を、津幡町とともに作っていった。



町内すべての方に利用いただけるように、送迎用のバスも巡回する。



障がい者の方も利用しやすいように、ロッカーから車いすでアクセスできる動線が用意されている。



「AZALEA」は津幡町の町花である「つつじ」から名付けられている。アザレアの白い屋根は、津幡町の町の鳥「白鳥」の羽をイメージしている。

民間フィットネスクラブの施設開発力や、フィットネスクラブ・スクール運営、介護予防事業運営ノウハウを活かして、クラブの参加率、利用率を高めて、持続可能性の高い公共施設として、健康まちづくりを実現していきたいです

坂本啓太さん

株式会社エイム 常務取締役



「R-body する」を合言葉に 東川町 から、コンディショニングをレガシーに

東川町(北海道)は、旭川空港から車で10分程度の場所にある、「写真の町」として知られる町。地方創生の数々の取り組みで注目されている人口8,500人の町で、移住者や留学生で人口が増え続けている。

R-bodyコンディショニングコーチの小野寺未来さんは、中島秀雪さんとともに、2020年7月に地域活性起業人として着任。教育委員会生涯学習推進課に所属して、コンディショニングを通じた健康なまちづくりを進めている。

2023年4月現在、町内各所で、月100本以上のコンディショニング講座を提供。累計参加者は9,000人を超え、町民の方のコンディショニング参加率は確実に増えている。

2023年4月からは、スポーツ庁・早稲田大学の研究チームと連携したコンディショニング効果に関する実証実験がスタート。東京オリンピック・パラリンピックのレガシーとして「コンディショニング」を遺す取り組みが進行

している。

小野寺さんは、コンディショニング講座を担当し、参加して下さる方一人ひとりと、丁寧にコミュニケーションをとりながら、コンディショニングの意味や効果を確実に届けている。

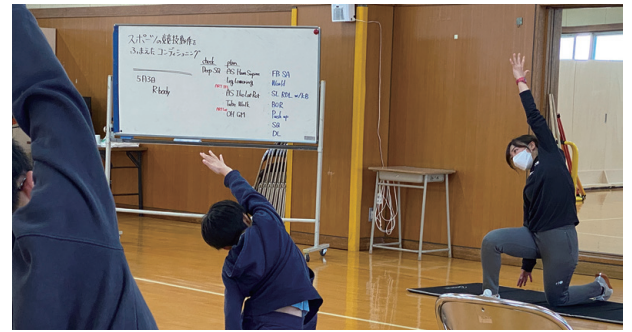
「最初は、『コンディショニング』を浸透させるため、『肩こり腰痛改善体操』という馴染みやすい言葉を使うようにしました。ただ、R-bodyでは『ホモンを身近に』ということをコンセプトにしているので、『コンディショニング』という言葉や、機能解剖学や運動生理学の専門用語も使いながら、確かな知識を伝え、ホモンを体感してもらえるようにしています。そのエクササイズをする理由や正しいフォームについても、参加者一人ひとりに伝わるように伝えることを意識しながら進めています」

また、小野寺さんたちが着任してすぐに、東

川町役場の職員の方々にコンディショニングクラスを体験してもらったことも、町民の方々ととの接点を大きく広げる要因になったと振り返る。より多くの方にコンディショニングを届けるために、毎月全世帯に配布される町の広報誌に「コンディショニング通信」の掲載や、ジムエリアにあるホワイトボードにもカラダについての知識を掲載し、コンディショニングに触れる機会を作っている。また、この町の広報誌とともに、月々の講座スケジュールが全世帯に配布され、町の情報が集まる東川町アプリのイベントカレンダーから参加予約ができることも、コンディショニング講座への高い参加率に繋がっている。

東川町では、2023年7月に全世代が交流するコミュニティセンターとして「共生プラザ」がオープンし、そこにコンディショニングルームも併設される計画だ。





コンディショニング講座

トレーナー育成の「R-body ACADEMY」を一般の方向けに改良した学習型の運動教室。R-body ACADEMYは、コンディショニングコーチの養成プログラムで、カラダの機能に関する原理原則を学び、「動作を見極める力」「相手に正しく伝える力」を養うことで、即戦力のコンディショニングコーチを養成するカリキュラムになっている。また、エクササイズのやり方を動画で撮って持ち帰ることを促しており、各自で実践しやすい環境へ整えている。

講座に参加している町民の方々は、トレーナーのように、他の人にもエクササイズの効果から正しいフォームまでを伝えられるようになることが、「R-body」や「コンディショニング」が口コミで広がる背景にある。



①②少年団でのコンディショニング講座

野球、サッカー、バスケットボール、チア、バレーボール、クロスカントリーなど、少年団の練習前にコンディショニング講座を提供。指導者や保護者にも一緒に参加してもらうことで、家庭でも親子でコンディショニングが継続できるよう配慮している。

③高齢者の方が集まる場所でのコンディショニング講座

65歳以上の方が利用することができる施設「いきいきセンター」。社会福祉協議会のスタッフが東川町の4つの施設に週1回出向き、運動や脳トレ、レクリエーションを行う取り組みを行っている。参加される方からは、「姿勢がよくなった」「段差につまずかなくなった」「腰痛が改善した」など、継続することでカラダの変化を感じている。

④東川町B&G海洋センターのコンディショニングジム

備品やレイアウトは、R-body大手町店や柏の薬店を参考にトップアスリートも活用するようなトレーニング環境が町民向けに提供されている。

左)「コンディショニング体操」

気軽に参加できる20分の体操。町役場の前の公園やカフェに併設されている庭、コミュニティーセンターなどで実施し、役場の職員も、町民の方々も気軽に参加できるようにして「コンディショニング」との接点を広げている。

新たな場所で、新たに出会う方々にコンディショニングを届けられることが嬉しく、やりがいを感じています。コンディショニングは大人も、子どもも誰もが必要なことだと思うので、このコンディショニングを多くの方に届けたいと思っています。女性トレーナーとしての新たなキャリアモデルも築いていきたいです

小野寺未来さん

株式会社 R-body / Conditioning Coach



孀恋フィットネスフェスタをきっかけに 外に出て、多世代が集うコミュニティがあるまちに



孀恋村(群馬県)は、夏秋キャベツ出荷量日本一として知られる村。近くに軽井沢町や草津町などがあるが、孀恋村にはキャベツ畑が広がり、主要産業は農業とサービス業。8,400人ほどの人口は減少傾向にある。

株式会社ルネサンス地域創生推進部の大八木孝宣さんは、2021年10月に地域活性起業人として、孀恋村役場未来創造課に着任。スポーツクラブのない場所で、村民の方の活動をサポートしながら、運動の機会を創出してきている。

「村の健康課題として、夏と冬の就労環境が大きく違うことで、1年での体重の増減が3kg以上ある人が35.8%いることや、集落が分散していることで、地域コミュニティが縮小し、村民の方が外に出かける機会もなければ、集まる場所もなくなってきていることがありまし

た。そこで、村の人が外に出るきっかけづくりと、村の人が集まる場づくりに焦点を当てて取り組みを進めてきました」

特に好評を得ているのが、「孀恋フィットネスフェスタ」。村の男性たちに出かけるきっかけをつくらうと企画したが、毎回数百人が集まるイベントとなり、季節ごとに年4回の、村の恒例行事になりつつある。

「孀恋フィットネスフェスタ」の特徴は、「子どもと一緒に遊べる」「防災が学べる」など、運動に興味がない人にも参加してもらいやすいプログラムも揃え、地域の人気店が集結するフードコートも並び、季節の特色を活かしたマルシェのような雰囲気が楽しめる。特に、2回目の夏に実施した「ウォーターサバゲー」が子どもたちの心を捉えた。子どもたちの送迎を兼ねて家族で会場に足を運ぶ人も

多く、約100名が参加し大きな賑わいを見せた。

その後も、村で活動している方の取り組みを支援する形でフェスタの企画をまとめ、村民の方々が主体的に運営・参加する取り組みとなり、スポーツ庁主催の「第2回Sport in Life アワード」の受賞にも繋がった。

大八木さんの2023年度の目標は、多世代の人が集えるコミュニティ施設をつくること。ユニットハウス式のジム・スタジオの開設を目指している。その先では、カフェや高齢者のワークスペース、ドッグラン、子どもの遊び場を併設し、全世代の方が集える場所にすることを目指す。4月から2名の地域おこし協力隊トレーナーも採用し、持続可能な健康まちづくり推進に向けて準備を進めている。



①孀恋フィットネスフェスタ

第2回「孀恋フィットネスフェスタ」で子どもたちの心を捉えた「ウォーターサバゲー」は、孀恋村スポーツ協会陸上部の方の発案。フィットネスフェスタは、村民の方が主体となって季節に合わせて企画運営が進められている。

②孀恋ウェルネスチャレンジ

スポーツ庁の事業としての、健康増進プロジェクト。令和3年度から取り組みを開始し、働く世代に向けた身体測定や運動習慣づくりの各種プログラムを村内の指導者と協力して開催。

③④学校の授業、スクール、部活動指導など

小学校のスイミング授業や短期スクールの実施、小学校の部活動指導や、高校のトレーニングルームで「トレーニングスクール」も開講。

健康づくりの拠点となるジム・スタジオを誕生させ、村の憩いの場として、子どもから子育て世代、孀恋村のアスリートから高齢の方まで、自然に交流できる場を創出していきたいです

大八木孝宣さん

株式会社ルネサンス 地域創生推進部
孀恋村役場 未来創造課
「第2回 Sport in Life アワード」自治体部門を受賞



民間投資による地域スポーツ環境の充実も実現する うるま市の、部活動の地域移行



うるま市(沖縄)は、沖縄県の中心部東側に位置し、人口は約12.6万人で、緩やかに人口減少と少子高齢化が進んでいる。2017年からいち早く、部活動の地域移行に向けた取り組みをスタート。これをきっかけに、民間投資による学校と地域スポーツ環境整備に取り組み、2023年度から本格的に始まる部活動の地域移行に合わせて、学校体育施設の指定管理制度導入を検討する。

うるま市で、2017年から部活動改革を支援しているスポーツデータバンク株式会社の石塚大輔さんは、その経緯をこう説明する。「部活動の地域移行は、先生に代わる指導者や運営団体の確保に視点がいきがちですが、持続可能性の高いスキームにするうえでは、スポーツ庁からの予算以外に継続的に財源が確保できることの重要性を感じました。そ

こで、うるま市では、教育委員会だけでなく、経済産業部観光振興やスポーツ課など担当する首長部局とも連携しつつ、人材コーディネートと、財源確保を含めた事業設計、プロデュースを進めてきました」

指導者人材のコーディネートについては、地域のプロスポーツチームや、クラブチーム、スポーツクラブなどのコーチやトレーナーなどで人材バンクをつくり、地域指導者としての基本的な教育研修をするなどで、育成を進めている。

また、DXによる部活動運営体制の効率化も進めている。体育館施設にスマートロックを導入し、指導者が鍵の開け閉めを管理できるようにするとともに、クラウドカメラを設置して、館内の利用状況や安全管理もできる体制を整えた。また、予約システムを導入して、体

育施設の利用予約や、利用者の参加予約の受付などもできるようにしている。

財源確保の取り組みとしては、地域企業からのクラウドファンディング、企業協賛、企業版ふるさと納税などがある。地域企業からは、「部活動応援基金」として、地元の商工会や観光協会などを通じて、一口数万円で協賛金の募集を予定。地域外企業からの協賛では、三井住友海上火災保険株式会社からの協賛を得て、指導者育成システムの構築を実現した。企業版ふるさと納税では、2022年に1,500万円を調達した。これにより、部活動指導者の1時間あたりのフィーが、スポーツ庁予算でやりくりする場合、時給1,500円程度が相場である中、うるま市では倍の時給3,000円を実現している。

2023年からの部活動の地域移行をさらに財源面でも後押しするスキームとして、5月から検討をスタートするのが、学校体育施設の指定管理制度の導入である。うるま市には、中学校が10校あるが、そのうち離島にある1校を除く9校において、部活動の地域移行のスキームを導入しつつ、体育施設の施設管理や運営管理にデジタルを導入して、健康教室やスポーツ教室をはじめ、市民に向けた健康サービスを事業化していく。

「学校施設は、学区ごとにありますので、市内の誰にとってもアクセスしやすい場所にあることから、健康まちづくりに有効に活用できます。今後、こうした民間投資による学校や地域スポーツ環境の充実が図れることで、部活動の地域移行も進み、子どもたちのスポーツ環境を地域で支えることができ、持続可能性の高い経済循環が生まれていきます」



DXによる部活動運営体制の効率化
体育館施設にスマートロックとクラウドカメラを設置して、館内の利用状況や安全管理もできる体制を整えた。

これまで、日本各地 50 の自治体での部活動の地域移行をきっかけとした健康まちづくりをサポートしてきました。学校や部活動の数、子どもの数によって、学校を超えた地域連携での取り組みも各地でスタートしています。部活動指導者の確保に留まらず、地域のスポーツ環境づくりの視点でスキームを構築していくことが大切です

石塚大輔さん

スポーツデータバンク株式会社 代表取締役



スポーツを活用した健康・福祉、教育で経済の活性化へ 「スポーツでつなぐ美浜の未来」

美浜町(愛知県)は、愛知県知多半島の先端付近に位置する、港町。人口は現在約21,000人で、減少傾向にあるものの、海、山、川と自然資源が豊富で、国際空港のセントレア空港から車で30分、名古屋からも車で50分と、国内外からのアクセスも良く、将来的にインバウンドを含めた施策での地域創生が期待できる。

この美浜町で、みらい株式会社の中村健太さんは、2024年に竣工が予定されている「美浜町運動公園(陸上競技場)」を中心とした、美浜町スポーツまちづくりに関わるようになり、現在はファシリテーションと実証事業を行っている。

「美浜町は自然が豊かで、スポーツや健康促進をするうえでアウトドアのアクティビティも活用できます。また、新設される美浜町運動公園だけでなく、隣には日本福祉大学があり、福祉の充実への人材育成の場もあります。このようなポテンシャルを町の課題でもある人口減少や少子化対策にしていけると考え、『健康・福祉』、『教育』にスポーツを活用して運動させることで、地域経済の活性化につなげていこうと、地域の関係者の方々と意見交換を重ねてきました。そしてまずはビジョンを明確にして、そこに向けてミッション、バリューに落とし込んでいきました」

町、大学、商工会、スポーツ協会、メディア、住民の方々と連携してスポーツまちづくりを進めるべく、話し合いを重ね、『スポーツでつなぐ美浜の未来』をスローガンに、インナー施策とアウトター施策ともに、実証事業をスタートさせた。

インナー施策としては、子どもたちの体力運動能力の向上を最優先としながら、英語教

育を伸ばしていきたいとの要望を踏まえスポーツを活用した英語教育を開発。「English Sports Camp」として、英語でコミュニケーションをとりながらスポーツをするという、アウトプット型の英語プログラムを小学生を対象に実施した。日本の英語教育はインプットが8割といわれる中、このプログラムが学校の先生にも好評で、令和5年度から小学校の授業に導入されることとなった。

アウトター施策としては、スポーツチームの合宿誘致の準備として、ワールドカップ日本代表専属シェフの西芳照さんを招いて、美浜町の宿泊事業者とシェフを対象に、スポーツ合宿、大会誘致のおもてなし強化を図った。地元食材をつかったアスリート向けの食事開発ワークショップも開催予定となっている。また、筑波大学蹴球部の小井土正亮監督を招いて、スポーツ合宿で利用する立場からの視点を共有する機会を創った。

成人向けにはアウトドアフィットネスのプログラムを実施。パフォーマンスディレクターであり、日本人初のメジャーリーグヘッドトレーニングコーチの友岡和彦さんが開発した機能改善のためのコンディショニングプログラムで、運動しながら腰痛や肩こりなどを解消することで、アクティブに動ける身体を取り戻し、生活習慣の改善につなげていく。

さらに、高齢者向けには、安全かつ適度な運動強度を知ってもらうべく、デジタルを活用した運動教室を実施。リアルタイムで心拍数が表示されるMyZONEを着用して、安全に運動ができるプログラムとなっている。

今後は、地元の中学校高校の部活動指導や、ジュニアアスリートのタレント発掘事業、日本福祉大学と連携したスポーツまちづくりの担い手育成などで、地域のポテンシャルを引き出す取り組みに繋げていくことを計画している。



町、大学、商工会、スポーツ協会、メディア、住民の方々と連携してスポーツまちづくりを進めている。

地域とのパートナーシップで、スポーツを通じた地方創生を支援しています。みらい株式会社がビジョンと全体構想を支援し、ソフト面はクリードパフォーマンスの友岡和彦さんが開発を担当し、持続可能性の高い事業づくりでトレーナーやスポーツ指導者の活躍の場も広がっていきます

中村健太さん

みらい株式会社 取締役 ディレクター
クリードパフォーマンス 代表取締役



3×3 プロバスケットチーム esDGz OTAKI.EXE 農業とスポーツのデュアルキャリアで 大多喜町のまちづくりを支援

大多喜町(千葉県)は、千葉県の南部に位置し、人口は約9,000人で、高齢化と人口減少が進んでいる。かつて国内有数の筍やお米の産地として有名だったが、人口の高齢化で耕作放棄地や放棄竹林が広がり、有休・荒廃の課題がある。その一方で、都心から車で約1時間半で、後背地には一宮・勝浦といったサーフポイントもあり、新たな産業を生み出すことによる人口増が期待されている。

この大多喜町に、2021年秋、3人制プロバスケットボールチーム「esDGz OTAKI.EXE (エスディーズオオタキエグゼ)」が創設された。所属するプロ選手が、デュアルキャリアとして、農林業やスクール事業にも取り組む形で、スポーツまちづくりが進められている。

遠藤勇一さんは、選手として2022年4月に

同チームに入団。大多喜町に移り住み、株式会社JPF agriの社員として、農林業とスポーツの仕事に取り組んでいる。

農林業の仕事は、主に2つある。1つは農業で、東京ドーム約2面分の田んぼを引き受け、農作業から販売業務までを行っている。米袋のパッケージも選手たちがデザインし、オンラインでの販売も行う。2つ目が竹林業で、秋に竹を適度に伐採することで、春に筍が収穫できるようになる。春は早朝から筍を収穫し、その日のうちに出荷までを終える。

スポーツの仕事では、プロ選手の強みを活かしたスポーツスクール事業がある。地域の子どもたちへのバスケットスクールや、幼児の運動教室、学校体育の授業、高齢者の健康運動の指導など、幅広く携わっている。また、プ

ロバスケットチームとしての活動は、5月から9月までプレミアリーグがあり、シーズン後も、各地での大会に出場していく。

遠藤さんは、この1年を振り返ってこう話す。「農林業の仕事は、季節に応じて刻々と仕事内容も仕事量も変わり、特に収穫期には、スポーツの仕事との両立が難しく感じる時もあります。ただこれからも『大多喜町のヒーローになる』をコンセプトに、このチームが来てくれて良かったと思っていただけるように活動していきたいです。もちろんプロバスケットチームとしても、多くの方に応援していただくことでスポーツビジネスとしての経済循環にも繋げて、大多喜町のスポーツまちづくりに貢献していければと思います」



大学では関東2部リーグに所属するチームでバスケットに打ち込み、インカレにも出場できました。卒業後はコーチの道に進もうと考えていましたが、デュアルキャリアで地域の課題解決に携われることに興味を持ちました。アスリートの新しいキャリアモデル、新しいスキームのスポーツまちづくりとしても、チャレンジしていきたいです

遠藤勇一さん

esDGz OTAKI.EXE Instagram @0813yuichi @esdgz_otaki 3x3
Facebook @遠藤勇一 Yuichi Endo



さいたま市で「マイスポ」イベント

体力測定とスポーツ体験でスポーツを始めるきっかけを



さいたま市(埼玉県)は、日本の政令都市のひとつで、人口は125万人、子どもだけでも60万人がいる。スポーツを通じたまちづくりにも積極的で、大規模なスポーツイベントなどの施策も注目されている。

そのさいたま市のスポーツ協会からの委託事業として、市内4ヶ所の体育館で実施されている体力測定イベント「マイスポ」に、合計1,600組の親子が参加、市内の親子のスポーツ参加率を高める取り組みとして、2022年「第11回健康寿命をのぼそう!アワード」でスポーツ庁長官優秀賞を受賞した。

「マイスポ」は、体力測定とスポーツ体験がセットになったイベントで、主に3つの特長がある。

一つは、体力測定の結果をもとに、各自の体格と身体能力に合うスポーツを知ることができること。体力測定は、小・中学校などで実施している「新体力テスト」の種目を参考にし、より簡易的な測定法で体格や敏捷性、走る、跳ぶなどのパフォーマンス力に合わせて、102種類のスポーツ競技の中から、合うスポーツが数種類レコメンドされる。

二つめが、その結果をもとに、その場でス

ポーツ体験ができること。会場では、近隣でスポーツ教室を実施しているフィットネス事業者やスクール事業者などが体験会を企画・実施しており、体力測定で自分の身体の状態に興味を持ったその場でスポーツ体験をすることで、スポーツ参加へのきっかけがつかめる。また、実際に近隣のフィットネスクラブやスクールに参加して、スポーツ参加を継続する機会も提供できることがある。

三つめが、親子で参加できること。親子で体力測定をすることで、家族がそれぞれ自身の身体の状態を知ることができるとともに、コミュニケーションが生まれて、家族で健康づくりやスポーツ参加のきっかけがつかめるようになる。

体験できるスポーツ・運動は、6~9種類用意され、体を動かす機会だけでなく、食事診断や、応急処置体験などのブースも並び、「スポーツ縁日」のように楽しめる。スタンプカードを用意し、3種類以上体験するとプレゼントがもらえる設定にして、さまざまな体験の中で、楽しく続けられるものが見つけれられるようになっている。

「マイスポ」の運営スタッフとして、近隣で活

動する学生トレーナーや、大学、専門学校生にインターンとして協力してもらうことで、イベントの持続可能性を高め、将来の健康まちづくりの担い手を育てることも企図している。「マイスポ」を運営する株式会社ウイングートの遠山健太さんは、健康まちづくりへの活用について、こう話す。

「さいたま市では、市長や市のスポーツ局の方にもご家族で『マイスポ』を体験いただき、スポーツの可能性を感じていただく機会となりました。市の取り組みとして『マイスポ』を実施することから、市内にある100校以上の小学校から、それぞれの家庭に案内を配布することができ、QRコードから、誰でも無料で申し込みができるようにしています。小学生とその保護者を中心に、市民の方々に広くスポーツや運動を始めるきっかけが提供できます」

今後は、スポーツによる健康まちづくりを進める自治体や、指定管理で自治体の体育館やスポーツ施設を運営している事業者とも協業して、スポーツ参加率を高めていくことを目指している。



体力測定結果から分かる自分に合うスポーツをその場で体験することで、スポーツ参加へのきっかけがつかめる

将来的には、毎週末日本各地で『マイスポ』を実施して、スポーツ基本計画に則り、スポーツ・運動の実施率を高めていきたいです

遠山健太さん

株式会社ウイングート 代表取締役

2022年「第11回健康寿命をのぼそう!アワード」スポーツ庁長官優秀賞受賞



ヨガで地域振興

国府津サンライズヨガから広がる健幸づくり



国府津(神奈川県)は、小田原市に位置する、海沿いのまち。小田原市は、山や海をはじめ自然資源が豊かで、戦国時代には城下町として栄え、小田原城など歴史文化資源も豊富にある人口約19万人の市。

この小田原市と連携して、2022年9月の国際スポーツ&ウェルネスウィークエンドで、「日本一アクティブなまち」として表彰される取り組みの発起人となった栗原貴久さん。西湘南地域の地域振興を目的としたNPO法人を運営する杉山大輔さんとともに、小田原市10会場で、16のウェルネス体験イベントを企画、合計400名が参加し、地域メディアでも、その取り組みが報道された。

このイベントをきっかけに「国府津サンライズヨガ」が定番化し、ヨガのネットワークが周辺地域に広がっている。栗原さんはその経緯をこう話す。

「国際スポーツ&ウェルネスウィークエンドで、土曜日の早朝6:00~7:00に、『海岸サンライズビーチヨガ@国府津』としてクラスを開催して以来、毎週土曜日6:00からの定番クラスとなりました。参加者の方々からの要望で続けてきていますが、これこそがまさに『ヨガ』だと感じています。ヨガの哲学書に『自然に敬意を持って接する』『聖なるものに接する』ということが書かれていますが、毎週続けていることで、それが実践でき、とても心地よく感じています。参加者の方々から、本当のヨガを教えていただいた感覚です」

この活動を起点に、コミュニティとネットワークが広がり、地域の行政にも働きかけて、地域振興に繋がる活動へと発展している。2023年は、6月の「国際ヨガデー」、9月の「国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド」に向けて、神奈川県小田原市、伊勢原市、厚木市、

逗子市、狛江市と、千葉県千葉市のヨガスタジオとヨガ指導者が連携し、地域振興やSDGs目標達成に繋がるイベントを開催する。

開催にあたっては、各地の市議会議員の協力を得て、地域の観光協会とも連携して、各地域のPRに寄与する会場を選定。ヨガの指導者や参加者の交流が生まれて、各地の文化資源や自然資源の魅力を発信できる企画となっている。地域からの応援も得られ、活動に賛同する企業からの協賛や、持続可能性の高い取り組みとなっている。

「ヨガの哲学では、ヨガは幸せになる営みで、身体の健康だけでなく、心も幸せな、『健幸』づくりのメソッドです。ヨガを通じて人々や地域を繋いで、その繋がりを拡げていくことで、健幸なまちづくりに寄与していきたいです」



小田原市「ヨガ×オーガニックファーム」@BLEND PARK(船着き場をリノベーションしたコミュニティスペース)



伊勢原市「ヨガ×日本文化」@大山阿夫利神社(関東総鎮護の霊峰として知られる歴史資産)

ヨガの活動は、健幸づくりそのものですが、一つひとつの活動が小さいために、脚光を浴びることがありません。ヨガのコミュニティとネットワークを拡げていくことで、地域での発信力を高めて、光が当たるようにし、サステナブルな取り組みに繋がっていきます



栗原貴久さん

ウェルネスアース協会主宰



World
Wellness
Weekend

国際スポーツ&ウェルネス
ウィークエンド 2023

2023年9月15日(金)~17日(日)



エリアアンバサダー・参加企業・自治体、募集中!



自然資源・歴史資源を活かした地域のウェルネス体験を、世界に発信!

Think Global. Act Local. Make Wellness Social.

グローバルに考え、ローカルに行動し、ウェルネスをつなぐために

東京ビッグサイト
SPORTEC内・イベント会場 2023年**8月3日(木)**

日本最大級ダンスフィットネスコンテスト

DANCE FITNESS CONTEST

2023年5月27日(土)22:00～ エントリー受付開始!!

チャンスが大きく広がります!★ステップ審査なし!★年齢制限なし!★

**DANCE FITNESS
CONTEST2023
プレゼンター決定!**

Sasha Oshkin

- 世界40カ国以上でのプレゼン経験のある
インターナショナルプレゼンター
- 振付師 ●ダンサー
- New Styleのダンスクラスのイノベーター

社会情勢により来日できなくなる場合もございます。予めご了承ください。



INNOVATIVE FITNESS EDUCATION

Proven Systems,
Sciences & Tools

パーソナルトレーナーの資格なら

NESTA

INDUSTRY
LEADING PROGRAM
業界の教育的
リーダー

INTERNATIONALLY
RENOVED
世界標準規格

COMPREHENSIVE
EDUCATION
包括的教育

Your Dream Career Starts Here

The only PFT certification with proven system. Science and tools that specialises in both traditional methods and the latest functional training techniques.



業界をリードし続ける 全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会

世界 80 ヶ国でプロフェッショナルなパーソナルトレーナーを育成し続けている NESTA は、1992 年にアメリカ・カリフォルニアで設立されて以来、常に業界をリードする本物のトレーナーを育成しており、現在、日本で最も多くパーソナルトレーナーを輩出している団体です。



あなたの目指すパーソナルトレーナー像とはどのようなものでしょう? 独立してクライアントを多く獲得したい? NESTA にはそのノウハウがあります! 常に最先端の情報をクライアントに提供したい? NESTA にはその情報が溢れています! パーソナルトレーニングジムを開業したい? NESTA には立地からマシン・内装まで開業に向けて数多くのサポート実績とノウハウがあります! ほんの一例ですが、このように NESTA では、一流の講師陣に加え、急激に変動する世界情勢に於いても常に最新の情報がアップデートされ、ローカリゼーションが施されている世界共通テキストと実践に役立つカリキュラムで、スムーズなキャリアアップをサポートします。日本で取得できる 30 コースのカリキュラムでは、知識として覚えなければならない内容はもちろんのこと、現場で今、何が一番必要なのか? クライアントは何を求めているのか? トレーナーとして何が重要なのか? という観点から、より実践に役立つ内容になっています。NESTA では、資格を取ることがゴールではなく、取得後のトレーナーとそのクライアント一人ひとりの人生が豊かなものになるようサポートする準備ができています。さあ! 一緒にはじめましょう!

NESTA 資格の
詳細はコチラ



アライアンスサイト
無料会員登録はこちら



600 以上
コンテンツ全て無料!
驚きの情報量

YES! WE ARE





学びこそが プロフェッショナルに なる鍵となる

プロのパーソナルトレーナーとして「常に学び続ける」ことは、避けては通れません。キャリアを積み重ねた今は、より一層学び続けることの大切さを実感することも多くなりましたが、学生時代にこのマインドを持って行動していればよかった、と思うことも多々あります。学び続けることの重要性について考えてみたいと思います。

By Tania Ikeda - NESTA TRAINER -

成

功する人は、学びに投資する。はるか昔から、成功してきた人は、学びに取り組む時間が多いことが分かっています。例えば大富豪として有名なマーク・キューバン氏は1日3時間の読書時間を作っていることが有名ですし、「ハイパフォーマンスの習慣」の著者ブレンダン・バーチャード氏は「最も成功した人々は毎週学ぶための時間を確保している」と言います。さまざまな研究において、高いパフォーマンスを発揮している人はそうでない人と比較して、自分の職業について強い関心を持ち、多くのことを勉強していることが分かっています。私に置き換えると、まさにNESTAで勉強をすることが当てはまります。常に学び続ける必要があるのは、なぜでしょうか？私が「学び」に価値を置く理由は次の5つだと考えています。

1: 新しいチャンスを生むため

あらゆる仕事は、日々急激に変化しています。プロフェッショナルになるための訓練を受けたとしても、その役割も時代とともに変化しているのです。トレーナーがライフコーチに転身したり、グループエクササイズインストラクターがパーソナルトレーナーに転

身したり、といったことです。少なくとも、トレンドについて学び、専門分野をアップデートしていかなければならないということです。

2: 自身の市場価値を高めるため

自身の市場価値を高めるためには、常に新しい知識を身につけることが重要です。ただ、それは単に他者と差をつけるためだけではありません。実際には、新しい知識が新しいアイデアを生み出すことがあり、これは自身の市場価値を高めるために非常に役立ちます。また、自分ができることや、持っているスキルの量を増やすことで、自分自身がより魅力的な人材になることができます。これは収入のアップにつながる可能性が高く、自分自身のキャリアアップにも繋げることができます。

3: 謙虚でいるため

人は、自分が知らないことを知ると謙虚になります。世の中には学ぶべきことが溢れていて、同時に情報も溢れかえっています。学びたいことが多くても、時間や体力には限りがあります。ですから、自分が本当に学びたいことに集中することが大切です。大切なことは、「幸せになるためには、必ずしも全てのことを知る必要はない」ということで

す。自分の意志で学ぶことができること、自分にとって本当に必要なことを学ぶことが、本当に幸せなことだと気がついて欲しいのです。学びは、自己への信頼や、肯定感を高めることに繋がり、幸せにも繋がるのです。

4: 「賢く」なるため

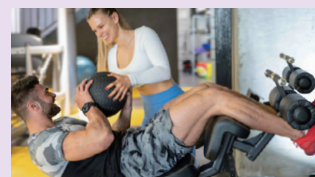
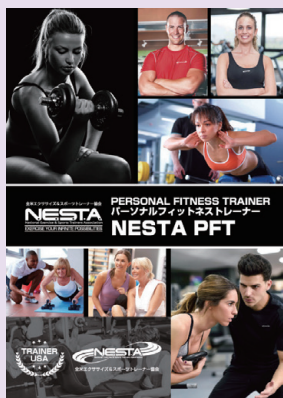
当たり前のように聞こえるかもしれませんが、より深く考えてみましょう。新しいことを学ぶと、脳内に新しい「回路」が作られます。この回路が増えていくことで、脳の機能が改善され、より良い思考ができるようになっていくのです。

5: スペシャリストになることができる

私たちは学ぶことによって、「良い」状態から「素晴らしい」状態に、そして「素晴らしい」から「スペシャリスト」になっていきます。スペシャリストになるためには、ただ学ぶだけではなくアウトプットをしていかなければなりません。学び、そして人に教えることで、さらに知識・技術に磨きをかけていくのです。学びの重要性を実感している今、私はNESTAスペシャリスト資格の受講やセミナーへ参加し、日々学びの時間を確保しています。スキマ時間に簡単に読むことのできる「NESTAトレーナーズアライアンス」というサイトやカンファレンスで新しい情報を入手することも惜しみません。特にアライアンスWEBサイトでは、自身の専門分野だけでなくリーダーシップ、マーケティング、ソーシャルメディア、法律や経営についても学び、専門知識を補完するためのスキルを磨くことができるようになっていきます。そして、そこで手に入れた知識のアウトプットも意識しています。トレーナーの皆さんも、実践こそが、スペシャリストになるための重要なステップの一つであることを忘れないで欲しいと思います。

SHARE YOUR SKILLS EMPOWER BECOME A LEADER

Education is learnig what you didn't even know you didn't know.



- シニアフィットネストレーナー
- ストレスリリーススペシャリスト
- ウィメン 45+ スペシャリスト
- フィットネスセールスディレクター
- 糖尿病予防スペシャリスト
- キッズコーディネーショントレーナー
- スポーツパフォーマンススペシャリスト
- ダイエット&ビューティスペシャリスト

- スイミングコンディショニングスペシャリスト
- ウェイトマネジメントスペシャリスト
- テニスコンディショニングスペシャリスト
- ゴルフコンディショニングスペシャリスト
- フィットネスニュートリションスペシャリスト
- ファンクショナルアナトミースペシャリスト
- バックペインリリーススペシャリスト
- ストレNGTH&パフォーマンススペシャリスト

- パワーサプリメントスペシャリスト
- HIIT スペシャリスト
- キッズカーディオ&ウェイトトレーナー
- キッズハイパフォーマンススペシャリスト
- クラブマネジメントスペシャリスト
- スリープサイエンススペシャリスト
- スペシャルオペレーションフォース
- モビリティアナリスト

第2特集

キッズ・ジュニアの スポーツウェルネス事情

キッズ・ジュニアの体力問題は深刻化

親の運動リテラシーが、子どものウェルビーイングをつくる

筑波大学スポーツ環境デザインR&Dプロジェクト室研究員/いわきFC育成アドバイザーの小俣よしのぶさんは、「日本の小中学生の体力問題は、深刻な状況にある」と警鐘を鳴らす。ジュニアアスリートのタレント発掘育成問題にも関わる視点から、日本のキッズ・ジュニア世代のスポーツウェルネス環境の課題について、話を聞いた。



小俣よしのぶさん

筑波大学スポーツ環境デザインR&Dプロジェクト室
Waisports ジャパン研究員
いわきFC 育成アドバイザー
ドームアスリートハウスアカデミーアドバイザー
一般社団法人日本スポーツ推進機構 (NSPA) アドバイザー

小中学生の体力低下は深刻化。子どもの身体の老化現象進む

スポーツ庁は、小中学生を対象とした令和4年度(2022年度)の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(全国体力テスト)の結果を公表した。男女小中学生とも体力合計点が過去10年との比較で最低を更新し、深刻な状況となっている。その要因について、小俣さんはこう話す。

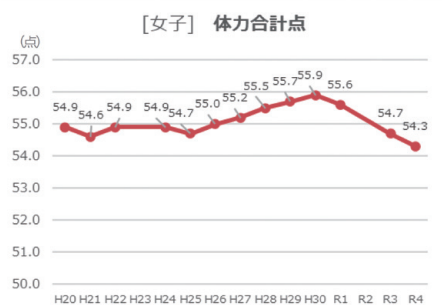
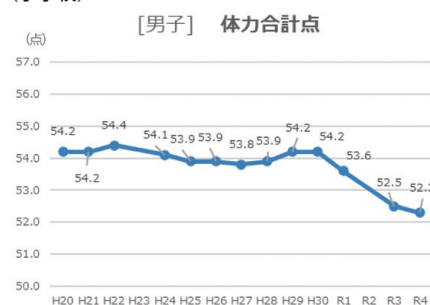
「子どもたちの体力は、2018年以降低下し続けていますが、コロナ禍の影響が大きく出た2021年の体力テストの結果から、さらに悪化している状況です。2018年からの体力低下の

要因として、①スクリーンタイムの増加と、1日の総運動時間数の減少、②運動量や運動機会の減少が要因と考えられる肥満傾向児の増加、③子どもロコモティブシンドロームがさらに進んでいること、などが挙げられます。

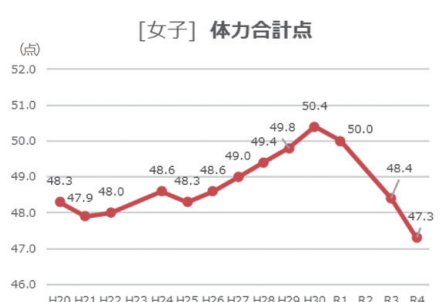
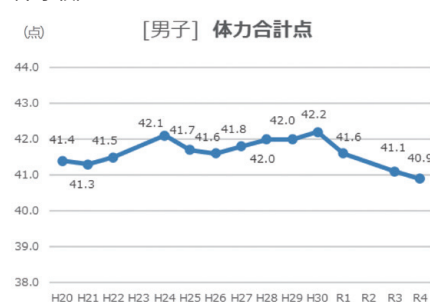
ゲームやスマートフォンの浸透で、子どもの運動離れが進んでいたところに、2020年からのコロナ禍で、外出する機会が減り、マスクを着用した生活が長期化することで、運動器機能と体力低下が深刻化しています」

令和4年度(2022年度)「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(全国体力テスト)の結果

(小学校)



(中学校)



スクリーンタイムの増加とコロナ禍による運動不足で、子どもの老化現象が深刻化している

未就学児の環境はさらに悪化。親子一緒に、外で遊ぶ機会づくりを

未就学児については、さらに環境が悪化していると小俣さんは指摘する。共働き世帯が増えて、保育園に長時間預けられる子どもが増えてきている。小中学校では、体育の授業が戻ってきていることで、運動の機会も一定量確保できるものの、多くの保育園では、園庭や運動スペースがないため、外で運動する機会が少ないのが現状だ。さらに家の近くに友だちがいない子どもも多く、遊ぶ機会もない。

小俣さんは、子どもの体力回復には「外で遊ぶことが何より重要」と強調する。

「オンラインの運動指導サービスが受けられる環境も広がりましたが、アウトドアで走り

まわることには勝るものはありません。特に小さなお子さんは、親と一緒に遊ぶことが一番楽しく感じるので、親子で一緒に運動することで、子どもが運動好きになります。休日など親子で一緒にいられる時間には、とにかく外に出て、一緒に遊ぶことが大切です」

マスクについても、一日でも早くとることを勧めている。「マスクをしたままの運動は疲れやすく、運動しにくくなってしまいます。マスクをしていると呼吸がしづらく苦しくなり、呼吸が浅くなったりします。十分な酸素を取り込むことができないと酸素不足になり、ぼーっとしたり、疲れやすくなります」と説明する。



特に未就学児は、親子で外で遊ぶことが、何よりの子どもの体力向上策となる

ジュニアアスリートは、フィジカル重視の身体づくりを

トップアスリートの世界では、フィジカルの強化に、改めて焦点が当てられ始めており、ジュニアアスリートの育成でも、フィジカルがさらに重視されていく方向性にある。

「先日のWBCでも、日本人選手の体格は、世界の選手たちに引けを取らず、プレースタイルもダイナミックになっています。欧州のサッカー選手のスカウトでも、まず重視するのが、体格やフィジカルの強さになってきています。日本サッカー協会も、フィジカルの定義を改めて明文化し『自分の持っているスキルやプレーをどんな状況でも最大に発揮できる基礎』として、今後フィジカル重視の育成が進められていきます」

ジュニア選手のフィジカルを強化するうえで、成長期までは、自重負荷のレジスタンストレーニングを中心にし、バランスのいい食事と十分な睡眠をとり、成長ホルモンの作用を引き出して身長を伸ばし、身長に見合った体重にすることが肝要。そのうえで、身長が伸び終わる頃からバーベルなどの器具を使ったウェイトトレーニングで負荷を加え、フィジカルを高めていく。

また、近年ファンクショナルトレーニングなどに代表されるような、身体機能を高めたり、競技的な動きを模したフィジカルトレーニングが主流になり、フィジカルトレーニングのエクササイズ自体が複雑な運動になっている。従来の筋トレのように関節の伸展屈曲を反復するだけの単純な動きとは異なり、複雑な身体の動きや、それを感じる運動感覚が求められるようになってきた。

このような傾向から成人になって専門的なフィジカルトレーニングを行ううえでも、小中学生のうちに、さまざまなエクササイズや運動に触れて身体の意識を高めることと、基本

的なトレーニングのフォームを習得しておくことを勧めている。

「欧州のサッカークラブの育成では、ジュニアアスリートのフィジカルトレーニングにもクイックリフト（オリンピックリフト）が導入されています。ただし、フォーム習得が主な目的で、木の棒などをバーベル代わりにして、フォームとリフトの感覚を養います。それによってこれらのリフトを本格的に行える年齢になった時にフォーム習得に時間をかけることなく、効果的にクイックリフト導入を図れるようになります」

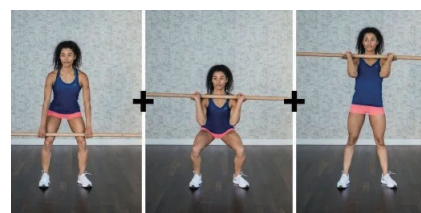
クイックリフトのトレーニングは、股関節の伸展により爆発的な力発揮をするためのエクササイズとして、1990年代ころからさまざまな競技のアスリートのフィジカルトレーニング手段として導入が進んでいるという。

その他のフィジカルトレーニングでも、アニマルフローなどに代表されるような複雑な動きのエクササイズが開発され、ますますこれらのエクササイズの習得が難しくなっている。複数関節や身体部位の連動、運動エネルギーの伝導、運動中の身体の感覚などが高いレベルで求められ、この傾向は今後も続く予測される。将来アスリートを目指す子どもを持つ保護者には、まずは自身の運動やトレーニングへのリテラシーを高めることを勧めている。

「今後、部活動の地域移行も進み、地域のクラブやスクールを選ぶ機会が増えると思います。親御さんは、上記のような視点で、指導者や指導内容を見極めることが重要です。キッズ・ジュニア時代は、競技別のスキルの上達よりも、遊びのように多様な動きの中で、どんな状況にも通用するフィジカルと身体感覚を高めることが優先です」



トップアスリートの世界では、フィジカルが最重要視されている



トレーニングのフォーム習得も、キッズ・ジュニア時代に行っておくと、将来的にパワートレーニングを効果的にこなせることになる



オリンピックリフティングは、すべての競技のフィジカルトレーニングに採り入れられるようになっている

環境の変化を多方面かつ専門的な見地から理解し ママのハッピーから、子どもたちのウェルビーイングを

「コロナ禍をきっかけに子どもたちを取り巻く環境が変化しています。リモートワークが広がり、パパの子育て参加が浸透するとともに、アフターコロナで早期に職場復帰するママも増えています。ジュニア世代の子どもたちは、コロナ禍による運動量の激減と運動内容の偏向（心拍上昇する運動の制限など）により、呼吸が浅く、基本的な所作の未熟さが見られます。些細な動作で怪我が発生しているという報告も増えています。生活環境の変化とともに、子ども自身はもとより、パパ・ママの心身の状態や、生活・社会的な環境の状況についても、専門的な見地から理解し、サポートできる指導者が求められていると感じます」



上田泰子さん

OKJエアロビックファミリー代表

OKJ エアロビックファミリー

キッズの健全な発育発達のために、ママの気持ちも満たされていることに配慮した親子プログラムを開発。1998年に指導者養成をスタートし、認定インストラクターは約160名。キッズの発育発達段階に合わせて、生後1ヶ月から15歳までを5段階のクラスに分けて、その時々を獲得すべき心身の機能獲得に焦点を当てたプログラミングが特長。小児科医・助産師や教員・保育士からも支持されている。小中学生向けプログラムは、公共施設や行政と連携した地域イベント、学校教育でのニーズも高まっている。

エアロビクス、ヒップホップ、アクティビティから 好きなダンス・得意なダンスを見つけて、続けられる

「近年のダンスブームの中でもヒップホップが人気ですが、『キッドビクス』では、エアロビクス、ヒップホップ、ボールやパラシュートなどを使うアクティビティという3つのジャンルにバランス良く取り組むことで、好きなダンスや得意なダンスを見つけてことができます。自分に合ったダンスが見つかったら、コンテストや大会を目指して、小中学校以降も、競技選手やダンサーを目指して続ける子どもも多くなります。最近人気のK-POPも取り入れています。SNSの浸透で、世界のアーティストに憧れてダンスを始める子どもも増えています」



渡辺なつはさん

日本こどもフィットネス協会事務局

キッドビクス

キッズ向けエアロビクスダンス「キッドビクス」は、1985年に誕生。日本全国に指導者は約1,000人。3種目のダンスで日本一を競う「全国こどもチャレンジカップ」には、毎年1,500人のエントリーがあり、大会で優秀な成績を残し地域で表彰を受ける選手もとても多い。また、表彰されることをモチベーションに続ける選手も多い。その先では、エアロビックの世界大会や、各種のダンスコンテストやイベント出場も支援している。行政や学校からのダンス教室やダンスイベント開催のニーズも高く、保育園や幼稚園などにも「キッドビクス」が広がっている。



学校教育としてのダンスで 運動不足の子どもにも、運動の楽しさを

「ダンスが学校教育で必須科目になってから約10年が経ち、部活や運動会にもダンスが浸透してきています。一方で、コロナ禍以来、学校でも運動する機会や、コミュニケーションの機会が減り、自己表現が苦手なお子さんも増えています。JDACの指導者は、ダンスの理論とともに、ダンスの教え方について学んでいることから、運動に興味がないキッズにも、楽しくダンスを教えることができます。授業でのダンスをきっかけに身体を動かす楽しさを広げていきたいです」



久岡和也さん

一般社団法人ダンス教育振興連盟
JDAC 代表理事

JDAC

学校教育でのダンスの必修科目化とともに、「ダンスの教え方が学べる」資格認定をスタート。これまでに12,000人が認定を受けている。ダンススキルと、教育分野の両方で専門性を高めることができ、学校の先生にも受講者が多い。指導現場のニーズに合わせて派遣も行っている。2022年から「JDACダンススクール」事業も展開。フランチャイズ店も含め、約30校に広がっている。教材と検定で、上達が可視化されるとともに、インストラクターの属人的な指導にならないことも支持されている。

7種類以上のスポーツを体験できる総合スポーツプログラムと 非認知能力開発プログラムでスポーツ好きなキッズを増やす

「幼少期から7種類以上のスポーツを体験することができる総合スポーツプログラムを行うことで、好きなスポーツが見つかり、仲間と一緒に課題を解決していく非認知能力開発プログラムを行うことで、失敗しても解決策を見つけ出せる課題解決力をつけることができます。コロナ禍で運動する機会や、子どもだけで遊ぶ機会も少なくなる中、そうした体験ができることへのニーズが高まっています。指導者には、教員免許を保有している社会人に加えて教員を目指す学生アルバイトの方もおり、21世紀型の教育者を育てる仕組みも整えつつ、子どもたちの遊びと学びの場を広げていきます」



田村恵彦さん

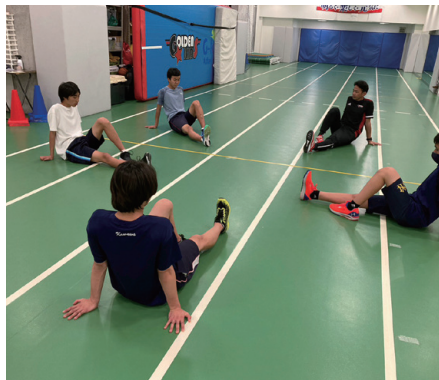
株式会社 biima 代表取締役 CEO

biima sports

「スポーツを好きになることから始まる新しい学び」をコンセプトに、2016年からスタート。2023年4月現在、全国280拠点で展開中。2020年には、総合スポーツ保育園のbiima schoolを東京都港区に開校。1年あまりで定員に達し、2024年には吉祥寺に2校目を開校予定。サッカーやテニスなどのさまざまなスポーツクラブやフィットネスクラブとの共創に加え、今後はレジャーやツーリズムへのサービス展開も視野に入れている。

スポーツを通じて、礼儀やマナーを身につけ コンディショニングの大切さも習得

「運動能力を高めるだけでなく、話を聴く姿勢や、挨拶や返事など、スポーツを通じて礼儀やマナーも身につけられるようにしています。運動についても、結果として『できたこと』よりも、『意識してやっているか』を重視して、子どもたち一人ひとりの自発性を大切に育てていきます。マスク生活が長引き、体力や集中力が低下してしまっている子どもも多い一方で、スポーツが好きになると、やり過ぎてしまう子どもも出てきます。ウォーミングアップやコンディショニングで怪我や痛みが出ない身体づくりの大切さも伝えています」



高島友幸さん

学校法人五大
ゴールデンキッズ事業部部长

ゴールデンキッズ

「運動能力×人間力」を高めるプログラムとして、「子ども達が将来役に立つ考え方や基礎を提供する」ことをコンセプトに2010年からスクールを展開。これまでに、22拠点に導入されている。スポーツの基礎となる「走る」「投げる・捕る」「真似をする」を総合的に行いながら、将来に向けて必要となる学ぶ姿勢を、スポーツの環境で習得できるようにプログラムを構成している。小学校1年生～3年生が中心である一方で、中学生のマスタークラスまで継続する子どもたちも増えており、競技性の強いマスタークラスでは、コンディショニングの時間も確保して、ケガ予防も啓発している。

遺伝子情報に合わせた、食事・運動処方で キッズの発育発達を(科学的、効果的に)サポート

「遺伝子検査が一般生活者にも浸透し始めてから約20年が経ち、子どもたちにも広がり始めています。将来アスリートとして活躍することを目指すお子さんが、遺伝子レベルで自分に合ったスポーツ種目を選んだり、肥満をはじめとした両親から遺伝する身体の悩みを事前に解消したいなど、キッズの発育発達を効果的にサポートしたい保護者の方々からのニーズが高まっています。遺伝子検査では心身ともに、自分の強みを知ることができるので、お子さんが自信をつけられるとともに、親御さんにとっても、子育てに自信が持てるようになります」



杉山知寿子さん

株式会社遺伝子トレーニング研究所
株式会社アイディール代表取締役

遺伝子トレーニングアドバイザー

業務用の高精度遺伝子分析サービス《IDENSIL》(開発元:株式会社グリスタ)からの情報提供をもとに、それぞれの遺伝子情報に合わせて、科学的な見地をもとに運動処方、食事処方が行える。遺伝子検査の結果は、専用レポートとして出力され、遺伝子トレーニングアドバイザーがカウンセリングによりクライアントが実践に活かしやすいアドバイスを行うので、クライアントや指導者とも情報共有を図りやすい。パーソナルトレーニング指導とセットで提供することで、確実な成果にも繋がられる。

★株式会社アイディールの養成情報はP54を参照

キッズ・ジュニアにおすすめの商品をご紹介します

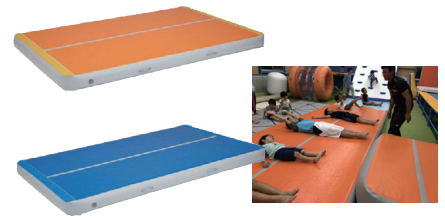
トレーニング



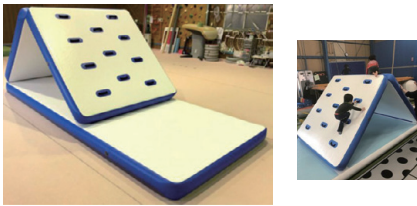
WINDY/キッズ用ボクシンググローブ
¥4,700
サイズ:S(小学校低学年向け)
重さ:片手約135g



Senoh/移動式幼児用鉄棒
¥38,500



おさるの森/エアトラック エアマット
¥184,800
サイズ:幅200cm×長さ150cm×厚さ20cm



おさるの森/Aスライド エアマット
¥792,000
サイズ:幅200cm×長さ400cm×厚さ20cm



おさるの森/エアロール
Sサイズ:幅100cm×直径65cm ¥60,720
Mサイズ:幅100cm×直径80cm ¥63,360
Lサイズ:幅100cm×直径90cm ¥66,000



おさるの森/アジリティマット
¥316,800
サイズ:幅150cm×長さ150cm×厚さ10cm

コンディショニング



ReaLine GLAB/インソールジュニア
¥2,000
サイズ:12~21cm



ZAMST/ジュニアサポーター 左・右足首
¥3,630
サイズ:M(19.0~22.0cm)、L(22.0~25.0cm)



ZAMST/ジュニアサポーター ヒザ左右兼用
¥3,850
サイズ:M・L



ZAMST/ジュニアアイシング
ヒジ・ヒザ・足首 サポーター
¥3,520
サイズ:S

ギア



adidas martial arts/アディライトスリムフィット 空手衣
¥19,305
サイズ:120cm~190cm



ISAMI/ジュニアシングレット レスリング
¥6,050
サイズ:130cm~150cm



山本化学工業/ゼロポジション水着 ジュニア1mm、3mm
¥16,500
サイズ:120cm~140cm



フィットネス市場
FitnessIchiba

お問合せ先 rakuten1@fitnessclub.jp

NEXT6月号をご覧いただいた読者限定
お得な「全商品対象クーポン」をプレゼント!

※QRコードを読み取ってご使用ください。



楽天店



Yahoo! 店

フィットネス・トレーニング 業界関係者の

我が家の子育て計画

- ①お子さんがそのスポーツ、アクティビティが好きになったきっかけ
- ②親として心がけてきたこと、心がけていること
- ③お子さんの現在の発育発達上の課題と今後の計画

REビジネス代表取締役
オレンジセオリー・ジャパン取締役
飯田賢さん(東京都)

雅浩(まさひろ)さん(22歳)

サッカー

所属：東京ヴェルディ (J2)

ポジション：GK

代表歴：日本高校選抜、全日本大学選抜
U23日本代表



①2歳上の兄がサッカーをやっていた影響

②子どもとはサッカーの話をしないうこと。誇りと謙虚さを持たせること。スポーツで上を目指す以上、自信を持つことは大切だが、謙虚さを忘れると成長できない。かといって謙虚すぎると自信が持てないので結果が出ない。子どもの様子を見て、このバランスを取ること。また、何かを決めるとき、選択肢や考え方は伝えるが、最終的には本人に決めさせること。親は意見を押し付けたくなくなるが、自分で決めた道でなければ、その先の辛さに耐えられないし、成長しようとしないうから。

③高校、大学と全国選手権で優勝し、ともにチームの主将を務めた。高校選抜、大学選抜、U23でも主将を務めた。特に、大学選抜は各大学のキャプテンが集まっている。その中で、どこに行っても常に「キャプテン」に抜擢されるのは、選手としての結果のみならず、生活面や物事の考え方、人への接し方や伝え方、心の持ち方、キャラクターなどが重要になってくると思う。この部分は、サッカー選手である以前にとっても大切なことであり、忘れずに持ち続けてほしい。



個のサポーターズクラブ FBL 大学学長
株式会社スモールジム 代表取締役会長
遠藤一佳さん(東京都)

勇一(ゆういち)さん(24歳)

バスケットボール

esDGz OTAKI.EXE 契約選手



①3歳年上の兄が小学5年生からバスケットボールを始め、あるとき母親に連れられて行った練習場所である体育館でやっていた、「空手かバスケットボールのどちらかを始めなさい」と母親から言われて、バスケットボールを選んだこと。

②特になし。我が家は3人兄弟(次男、三男は双子。勇一は三男)ですが、長男が中学生、次男と勇一が小学生高学年の頃まではあれこれ細かいことを言っていた気がします。その後、勇一が反抗期になります。いろいろと考えた結果、私は「親としての自分の言行が間違っていたのだ」という結論に至りました。なので、心がけていることは「聞かれない限り、できるだけ口を出さない」「私自身が自分の人生を生きる」ということです。

③長男も次男も大学までバスケットボールを続けてくれました。子どもたちの試合観戦は私の生きがいでした。勇一が3×3のプロリーグでプレーすることになり、私にとっての夢の時間が続行されることになりました。とはいえ、勇一には親のことなど気にせずに「自分の人生」を歩んでもらいたいです。「自分の人生」とは「自分で決める人生」のことです。もちろん、このことは長男も次男も同様です。元気に自分のやりたいことをやってほしい。そして自由を手にして欲しい。それが子どもたちへ期待することです。



株式会社ジムフィールド代表取締役
郡 勝比呂さん(大阪府)

萌伽(もか)さん(12歳/6年生)

スイミングなど

自分の身体をメインに動かすスポーツや
アクティビティ全般

①スイミングは小さい頃からの習い事でしたが、きっかけは僕が発信していたフィットネス関連の親子でのコンテンツで、モデルになってくれたこと。

②旅行にただ行くのではなく、アクティビティを意識して、そのついでに旅行を楽しむというスタンスでいろいろと連れ回して興味を増やしてきました。スパルタンレースやBOKSプログラム、フィットネスクャンプなど、フィットネスの最前線の場にも積極的に参加させることと、それをSNSで発信する取り組みについてもそのメリット(社会性など)を伝えて、自主的に参加したいと思ってくれるようにしました。マスクフリーの件についても親の影響もあり、学校では積極的に外すようにしているということで、クラスでも自分の意見や意思表示ができるリーダーシップを取れる子どもになってきているのは、親としてとても良かったと思っています。

③今、スマホやSNSが当たり前になっているように、今後、AIが当たり前使える時代になることが予想される中、娘が大人になった時にどういったスキルや人間性が必要なのかに焦点を当てて「学び」の部分についても積極的に一緒になって考えていきたいと思っています。具体的には娘の「潜在能力」にフォーカスして、育てていきたいと思っています。「遊び」や「フィットネス」は、そういった意味でそれらを育てる重要なファクターになると考えています。これから思春期に入るので、親子のコミュニケーションがとても大切になってくると思っているので、たくさん遊んで娘との時間をまずは大切にしたいと思います。



株式会社ケーアイ 代表取締役
StudioK

古徳大輔さん(茨城県)

ゆうしんさん(9歳/4年生)



Instagram @sasukejr_shin

SASUKE

(スポーツエンタメ/アスレチック)

①2020年12月のテレビ放送を見たこと。

②子どもがやりたいことは制限なく全力で応援し、がんばっている姿を見守り、口出し、ダメ出しはしないことを心掛けてきました。自宅にSASUKEセットを造り、少しずつ難易度の高いことにチャレンジさせ、できるようになったらすぐ褒めるようにしています。

③ぶら下がったり、よじ登ったり上半身を使うことが多いので、今後はジャンプ、ダッシュ、バランスなど、下半身を強くするための種目をたくさん行わせる予定です。中学生出場を本気で目指し、日々練習しています。



身体リメイクSMART代表
SMART MultiSportsAcademy代表
大塚敬幸さん(千葉県)



太陽(たいよう)さん(4歳/年少)

サッカー

①昨年10月から始めたマルチスポーツ教室に参加。いろいろなスポーツを行った中で、サッカーに対する反応が1番良かったこと。

②小さい頃から、さまざまな身体活動を経験させてあげたい。

③さまざまなルールを覚えたり、考えて動けるようにする。



光里(ひかり)さん(10歳/小学5年生)

ドッチボール・ハンドボール

①マルチスポーツでハンドボールを行った時にコツを掴んだようで、学校でのドッチボールで活躍するようになったこと。

②1つの競技に特化ではなく、さまざまな身体活動を経験させてあげたい。

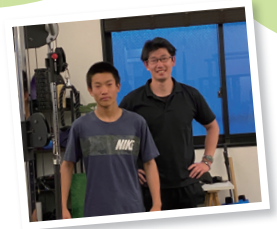
③投げる動作に自信を持ったので、次は跳ぶ動作が発達するように、バレーボールや縄跳びなどをする機会を作っていきたい。



株式会社NEX-US 代表取締役
ネクサスフィットネス浦和代表トレーナー

保條芳彦さん(埼玉県)

大成(たいせい)さん(中3)



野球・ウエイトトレーニング

①野球は学校の仲間とともに始め、所属したチームの指導者が子どもに対して愛情あふれる方々だったので好きになりました。ウエイトトレーニングは中学生になったら始めると決めており、重量アップやパフォーマンスアップが目に見えて起こるので好きになりました。

②ウエイトトレーニングは正しい理論で計画を立てて、実行すれば必ず結果は出ます。

小さな成功体験や結果が出ることで、自信が付き、好きになり、自発的に行うようになると考えています。

③同級生や同じような成長度や骨格の同級生と比較すると圧倒的な筋力があり、本職の野球でのパワーも比較的強いですが、ウエイトトレーニングを早く始めた先行者利益の影響もあります。今後、同級生がウエイトトレーニングを始めた時に、この先行者利益を活かせるかが今後の課題となります。例えば、筋力は他者よりあるので、技術練習を多くとることができるか、など。



明里(あかり)さん(13歳/中学2年生)

空手・剣道

①保育園から空手を始めて現在も継続しつつ、中学生になり部活で先輩のカッコいい姿に憧れたこと。

②1つの競技に特化ではなく、さまざまな身体活動を経験させてあげたい。

③剣道では前後方向の動きが多いので、横方向縦方向の動きがあるバレーボールに誘っている。



日本ビルピスワーク協会マスター講師
美力アップオンラインダイエットータルアドバイザー
ZUMBA®インストラクターZIN

有田麻里子さん(東京都)

こうたさん(小学3年生/8歳)

空手・サッカー・パルクール

①空手は連れて行った体験会で好きになりました。ゲームの中の戦闘キャラのような気持ちになれたのが楽しかったようです。サッカーは、通っていた幼稚園での課外クラブで年少の頃から行っていて、好きというより当たり前に行っているようですが、最近では友達との交流が深くなることで「好き」という気持ちが芽生えてきたようです。パルクールは、私が見せたインスタの動画がきっかけで好きになりました。

②親が子どもに与える影響は非常に大きいということを常に念頭に置くこと、子ども時代は「大人になるための準備期間」という認識で子育てしようという心がけています。あとは日々明るく楽しく元氣よく!(笑)



③今までの幼児っぼさが抜けて、精神面の発達が大きくなる時期に突入し、不安定な部分も出てくると思うので、子どもの変化を観察しながら何かあった時に支えられるようにしていきたいと思っています。また、直接的な発育発達の課題とは言えないかもしれませんが、脳の発達をスムーズにするためにも姿勢力の上達が課題だと思っています。現代っ子は自然の中での外遊びも少なく運動も不足していることなどから、姿勢が悪くなりがちです。姿勢の悪化は口呼吸を招いたり、脳や運動神経などにも悪影響を与え、精神面にも少なからず影響を及ぼすので、我が家では大人になっても自身で姿勢を上達させる習慣を身につけていけるよう毎日自宅での運動を行なっています。



AECエアロピクスインストラクター養成コース
主任講師、MOSSA national trainer
マタニティピクスインストラクター
高山英士さん(東京都)

AECエアロピクスインストラクター養成コース講師
NIKE TRAINER、MOSSA national presenter
プロジェクションワークアウトディレクター
原田京さん(東京都)

士埜介(しのすけ)さん(2歳3ヶ月)

逆立ち、前まわりなどシンプルな マット運動・バランストレーニング ・シンプルなダンス

①MY GYMという英語体操教室に8ヶ月より通い始めたことがきっかけです。すべてのクラスが英語で進行されますが、明るく楽しい雰囲気だけでなく、いつもポジティブに子どもを導いてくれる先生たちのサポートにより身体を動かすことが好きになりました。

②子どもの視野や可能性を最大限に広げられるように環境を整え、常に自分に自信を持って笑顔で過ごせるようにサポートをすることが私たちの役割だと感じています。また成長期の身体作りには不可欠な食育も意識しています。

③常にアクティブに動くため体力面ではあまり心配がありませんが、年齢とともに集中力や協調性、思いやりなどを身につけてほしいと考えています。コミュニケーションがとれる年齢になったら、チームスポーツにもチャレンジをさせたいです。



ママボールピラティスインストラクター
海野さとこさん(静岡県)

琉心(りゅうしん)さん(5歳)

ボーイスカウト・サッカー

①ボーイスカウトは、マシュマロを焼いて食べたのが美味しかったから。サッカーは、父親の影響。

②本人が「やってみよう!」「楽しそう!」「上達したい!」「悔しい!」という気持ちを大切に。本人の気持ちをスタートに、「じゃあどうしようか?」と一緒に考える。

③自分よりも上手な子に対して遠慮をしまい、持っている力を存分に発揮できない。「今は実力差があっても、時間をかけて自分にも実力をつけていくことでその"差"を縮めていくことができる」という経験を。体験、体感を繰り返していくことで、実力差のある人に対しても全力で立ち向かうことができるようになる。全力でやってみた結果から、自分で足りないところ(強化すべき点)を見つけ出せるようになる。課題と向き合い、自ら成長していけること。そして、社会に出た時に向上心を忘れずに楽しく人生を過ごしてほしい。





子どもの運動に関する問題は深刻になりつつある

子どもと成人への運動指導は異なることを理解する

いつの時代も子どもの教育への関心は強く、それは運動指導に対しても同様だ。学校教育のIT化が凄まじい勢いで進む中、子どもの運動不足の問題が叫ばれている。

トレーナーの中には、子どもへの運動指導をメインに行っている方や、今後の子どもへの指導を視野に入れている方も少なくないが、子どもへの指導は、成人のクライアントとは異なることがいくつもある。

トレーナーの中には、成人と同じ考え方で子どもの身体に負荷のかかる指導をしていたり、心理面の発達を度外視した指導をしてしまっている人もいるのが現状だ。これでは子どもの正常な発達を阻害してしまうばかりか、思わぬ事故や怪我で大問題になりかねない。

満席が続くNESTAのキッズ資格は、パーソナルトレーナーだけでなく、保育士や教員、

キッズスクール講師、そして子を持つ親など、さまざまな方が受講している。同社の相羽茉莉子さんは「それぞれ、子どもに深く関わり過ぎている方々ですが、子どもの心身の発達について体系的に学んだ経験のある人はそれほど多くはありません。また、親との関わり方や、子ども指導を軸にしたビジネス展開など、トレーナーとして学ぶべきことは、ほかにも多くあります」と語る。

子どもに対する新たなビジネス展開を考える方は、NESTAのキッズ資格取得を検討してみてもいかがだろうか。



相羽茉莉子さん
Mariko Aiba

NESTA JAPANカスタマーサービス・マネージャー。東京学芸大学生涯学習専攻卒業後、旅行会社のカスタマーサポート部門でキャリアを積み入社。



子ども指導は、一般人への指導と比べ、特殊な事項がいくつもある



NESTAのキッズ関連資格は満席が続くこともあるほどの人気ぶり

プロフェッショナルになるための必須知識が満載

NESTAキッズコーディネーショントレーナー

文明が発達し「便利」な生活を送れるようになる恩恵と共に、子どもたちは身体を動かす、感じることや想像することのチャンスを失ってきています。NESTAの「キッズコーディネーショントレーナー」資格認定プログラムでは、発育発達理論を深く理解し、子どもの運動能力向上をはかるプログラムを提供していく、プロフェッショナル

を目指すカリキュラムです。そして親との関わり方やキッズビジネスの展開の仕方なども学びます。

コーディネーションの理論を用いながら、子どもの底知れぬパワーと才能を最大限に引き出してあげられるトレーナーを目指しましょう。



NESTA JAPAN 事務局

www.nesta-gfj.com TEL : 03-5981-9800 MAIL : tokyo@nesta-gfj.com



「自分にいいこと、人にいいこと、地球にいいこと」を広げる。

Fitness Camp Kids

【Fitness Camp Kids認定 コーチ養成講座】

2023年7月10日(月)開催！ 参加受付中！



Fitness Camp Kids とは

スポーツ医科学に基づいた運動あそびで、子どものカラダとココロの発育発達をサポートする、運動あそびプログラムです。

日本を代表するパフォーマンスコーチが監修した、運動が好きになるプログラム！

「FITNESS CAMP (フィットネスクャンプ)」は、アウトドアで行うことで「失われた動きを取り戻す」ファンクショナルトレーニング。楽しく遊ぶように動いているうちに、科学的に身体の機能を取り戻せるプログラムです。

キッズプログラムの監修は、30年以上におよぶフィジカルトレーニング職を経て、ジュニアアスリートの強化育成システムと一般トレーニング学の研究と実践を行う、小俣よしのぶさん。

日本を代表するパフォーマンスコーチの友岡和彦さんが開発したフィットネスクャンプのコンセプトをそのままに、キッズの発育発達理論に基づいたプログラムとなっています。

フィットネスクャンプで指導の幅も広げられて、地域の健康づくり、仲間づくりにも最適です！

FITNESS CAMP 総合監修
PERFORMANCE COACH

友岡 和彦

Kazuhiko Tomooka

NATA 公認アスレティックトレーナー
NSCA 認定ストレングス&
コンディショニングスペシャリスト
JATI 認定上級コーチ



FITNESS CAMP Kids 監修

小俣よしのぶ

Yoshinobu Omata

筑波大学スポーツ環境デザインR&Dプロジェクト室
Waisportsジャパン 研究員
30年以上に及ぶスポーツトレーニング、
教科育成システムの指導、教育、研究実績を有し、
プロや社会人からジュニアユースまで
幅広い指導経験を持つ。

FITNESS CAMP Kids 認定コーチ養成講座 詳細

日時 **2023.7.10** (月) 10:00~16:30

場所 都内近郊公園

定員 20名 ※定員に達した場合、ご参加いただけません。

参加費 44,000円(税込)

※2023年6月30日までのお申込みの方限定！早割22,000円(税込)で受付中！

FITNESS CAMP Kids 認定コーチ養成講座 講師



川人将裕
FITNESS CAMP
アンバサダー



森陽
FITNESS CAMP
マスターコーチ

お問合せ

FITNESS CAMP事務局 <https://www.fitnesscamp.jp/>

ファンクショナルトレーニング FITNESSCAMP

検索



EXERCISE YOUR
INFINITE POSSIBILITIES

フィットネス新時代で 求められる能力



東奈々(Nana Azuma)

NESTA JAPANスタッフ。1993年生まれ。東京学芸大学生涯スポーツ専攻卒業後、NESTA JAPANに入社。プロアスリートサービスとカスタマーケアサポートのマネージャーを兼務している。
<https://www.nesta-gfj.com/>

第33回

パーソナルトレーナーから寄せられる“お悩み”

今回は、NESTA事務局へ寄せられるトレーナーからの数々の“疑問”をご紹介します。パーソナルトレーナーの質問と、私たちがお答えする内容を見て、読者のみなさんはどう感じますか？

質問1:パーソナルトレーナーの収入は良いのですか？

回答:人によりけりです。常にクライアントと過ごし、新たなビジネスチャンスを見逃さず、積極的に学び経験し、そしてマーケティングやビジネスを効果的に行うことで、想像以上の収入を

得られるでしょう。しかし最低限の努力がなければ、むしろ収入をほとんど得られないはずです。

質問2:業界で「数千万円を稼ぐお金持ち」になるにはどうすれば良いのですか？

まずクライアントを増やし、自身のブランド価値を高め、セッションの単価を上げる必要があります。次にオンラインでビジネス展開を行い、トレーニングや栄養プログラム、パッケージ販売などの事業拡大をしていきます。24時間という限られた時間の中で、アクティブインカム(能動的な収入)とパッシブインカム(受動的な収入)をバランス良く確保しなければなりません。とはいえ「1千万円を超える収入」を目標とする場合には、セッション単価を極端にあげる場合を除いて、適切なビジネス戦略の構築が必要でしょう。

質問3:独立するには何からすれば良いのでしょうか？

独立開業をする前に、まずは自身がジムに通ってトレーニングに触れ、基本的なスキルや考え方を身につけることが重要です。その感覚を持ちながらビジネスモデルを確立していきましょう。例えば開業場所はどうか、マシンはどのメーカーを使用するか、クライアントの獲得方法はどうか、これらのことを綿密に考えなければなりません。無計画なビジネスは必ず失敗してしまいます。

質問4:パーソナルトレーナーになったら、1日ど

のくらい働くことになりませんか？

働き方や目指す収入によってさまざまですが、担当するセッション数が多いほど、働く時間も増えることになります。一般的には日中より夜間の方がクライアントは多いでしょう。日中は働く人が多く、退勤後にジムに通う人が多いためです。セッションがまばらな日中には、セッション以外の仕事、特に新しいビジネスやクライアントの獲得方法についてのアイデアを出す時間として有効活用するようにしましょう。

質問5:ジム運営失敗の理由は何ですか？

ほとんどの場合「ビジネス戦略が明確でない(誤っている)」「財務計画・管理を怠っている」という2つの要因に行きつきます。立地が悪いことやマーケティングを行っていないこと、そして急激に成長させすぎてしまうことなども含まれます。これらのことは、独学では限界があります。実際にジムを運営するトレーナーやビジネスについての資格・セミナーなどで学ぶことは必須でしょう。

いかがでしたか？このような質問を見てみると、パーソナルトレーナーという職業に興味を持つ方は、収入やジム運営について不安を抱えていることがわかります。NESTAでは、こういった方々へのサポートを充実させています。まずはトレーナーの基礎となる学問を学んで資格を取得し、そしてビジネスやマーケティングについて学び、夢の実現をサポートさせていただきたいと思います。

フィットネスコミュニティの作り方

vol.1 なぜフィットネス従事者にコミュニティが必要なのか

これから私が運営している千葉のフィットネス従事者が集う「千葉フィットネスコミュニティ」について、全6回でお話しようと思います。

まず「千葉フィットネスコミュニティ」の概要をご説明します。この会は2016年に開始された千葉在住、または在勤のフィットネスに関わるすべての職業に従事する人を対象とした団体です。現在の会員数は350人(5月4日現在)、会費は無料で、Facebookページを媒体とし、隔月の勉強会、情報交換、求人などを行っています。参加メンバーはトレーナー、インストラクターはもちろん、フィットネスクラブ社員、医療従事者、メーカー、学生など多岐にわたります。勉強会講師は基本的には内部のメンバーから選定していますが、外部のプロフェッショナルに依頼する場合があります。勉強会の参加費は1,000円、運営はボランティアで活動しています。活動理念は「フィットネスに関わる従事者が学び、交流することにより、フィットネスの普及、地域の活性化、フィットネス従事者の未来を創造する」です。そし

て目的は「従事者の①技術の底上げ②知識の向上③養成・育成④情報・意志の共有⑤交流による新たな価値の創造」です。

技術や知識の習得や、幅広い人間関係構築はすでに個々で行っている人も多いなか、私たち運営は組織化してコミュニティとして活動することを続けています。それはなぜでしょうか。

スタンフォード大学の社会学者、マーク・グラノヴェッターは1973年に発表した論文で「弱いつながりの強さ」(SWT理論)を提唱しました。お互い共通の知り合いがたくさんいる「強いつながり」の関係性より、自分達以外にほとんど共通の知り合いがいない「弱いつながり」の方が幅広く、多様な情報が、遠くまでスピーディーに伝播する、という理論です。

私たちのコミュニティは、普段は仕事など活動を共にする人たちではなく、運営こそほぼ全員を把握していますが、メンバー同士はSNSでも繋がっていないことが多いです。それでもコミュニティの遠い知り合いから仕

Profile 芦田天文字 (アソダソノコ)

千葉フィットネスコミュニティ運営。健康運動指導士、FCM検定1級。健康経営エキスパートアドバイザー。千葉リゾート&スポーツ専門学校、日本健康医療専門学校非常勤講師。千葉の米農家。おいしいもの大好きマン。



事の紹介が生まれたりするのは、まさにこの理論通りの現象が起きているのではないのでしょうか。私たちの中では、思いもよらないような協業や助け合いも生まれており、それも「ふんわりと纏まっている」ことの成果なのではないかと感じます。また、トレーナーやインストラクターは同業者とばかり話をしがちですが、コミュニティに参加することで違う属性の情報にも日常的に接触する機会が増え、新たな視点を得ることが出来ます。ここが、私がぜひ皆さんにコミュニティづくりをお奨めしたいと思うポイントです。

今回はコミュニティを作った手順についてご説明したいと思います。



「2016年創設前の初回打ち合わせ」初代主宰の五木田穂さん、平野修司さんと

「2016年勉強会トリガーポイントについて」講師は現在の代表、宮城和孝さん





柳田 尚子さん

Shoko Yanagida

JATI認定トレーニング指導者
(JATI-ATI)

東京医療保健大学女子バスケットボール部アスレティックトレーナー



コンディショニングの大切さを啓蒙し、インカレ連覇に寄与 ネットワークづくりを強みに、アスリートをサポートしたい

2016年4月から東京医療保健大学女子バスケットボール部のアスレティックトレーナーとして活躍する柳田尚子さん。2017年からインカレ6連覇中の同部だが、就任当時は選手の中でもコンディショニングに対する意識はバラバラだったという。

「まずは選手やスタッフとのコミュニケーションを重視しました。どの程度練習すると痛みが発生しやすいかなどを選手と会話しながら、コンディションの記録を取り続けました。体力面だけではなく、精神面や戦術的なところも含めたコンディショニングの大切さを、コーチとともに啓蒙していきました」

そんな柳田さんがJATI-ATIを取得したのは、立命館大学スポーツ強化センターに赴任した2011年にさかのぼる。JATIで学んだ内容は、トレーナー人生で迷ったときに立ち返る場所になっているという。

「体系化された内容を学んだことで、バイオメカニクスや栄養の計算方法など、自分の中で

曖昧だったものが明確化されたので、そこを重点的に勉強し直しました。自分の得手不得手を把握する意味でも体系的に学べて良かったです」

関西にいた5年間、JATIの学会を利用し、外部に発信する機会を設けていたという柳田さん。当時主に見ていた柔道の知見をまとめ、階級ごとの特徴や活躍する人とならない人の違い、どんな体力要素が柔道に必要ななどを発信していたという。そんな柳田さんは、今後もトレーニング指導者に向けた発信を続けていきたいと話す。

「現場のトレーニング指導者に必要な能力は、外部とのネットワークづくりとともに、選手の状況・症状に合わせて誰にどんなサポートが必要かを見極める力です。トレーニング指導者だけでアスリートのコンディションサポートをするには限界があるので、コーチや医師、他専門家と連携していくべきだということを発信していきたいです」

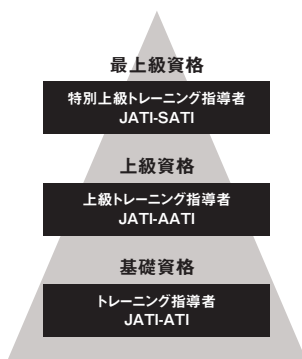
日本のトレーニング指導者資格

JATI-ATI

JATI認定トレーニング指導者(JATI-ATI)は、一般人からトップアスリートまで、あらゆる対象や目的に応じて、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムの作成と指導ができる専門家です。



JATI認定資格の種類と構成



資格保有者の主な職業

- 競技カテゴリー分野
 - ・プロ・社会人チームのトレーニング指導者
 - ・学校部活動のトレーニング指導者 など
- フィットネス分野
 - ・フィットネスクラブの指導者
 - ・パーソナルトレーナー など



認定資格の特徴

1. 科学的根拠に基づいたトレーニング指導
一般人からトップアスリートまで、あらゆる対象や目的に応じて、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムの作成と指導ができる専門家であることを証明する資格です。
2. Made In Japan 日本人のためのカリキュラム
国内の現場の専門家のニーズや意見を反映させて作り上げたものであり、日本の現状に即した極めて実践的な内容となっています。
3. 健康分野・スポーツ分野をひとつの資格で網羅
一般人の健康体力増進からトップアスリートの競技力向上まで、あらゆる対象や目的に対応できるトレーニング指導の専門家のためのスタンダードな資格です。
4. すぐれた技能や実績を証明する上位資格への道
上位資格は、すぐれた技能や実績を保持していることを社会に示す証明となります。



お問い合わせ

特定非営利活動法人 **日本トレーニング指導者協会**

東京都港区麻布台3-5-5-907

TEL: 03-6277-7712 FAX: 03-6277-7713

E-mail: info@jati.jpオフィシャルサイト: <http://www.jati.jp/>

TikTok 活用情報

トレーナーのための

第1回

Profile 古徳大輔

(株)ケーアイ代表取締役 パーソナルフィットネス StudioK代表。空手歴30年、国際総合空手日本大会優勝、キックボクサー、フィットネスモデルとしても活動中。SNS総フォロワー数17万(@dai_kick1)、TikTokがきっかけでテレビCM等に出演。



今回スタートした「トレーナーのためのTikTok活用情報」では、近年急成長中のSNS『TikTok(ティックトック)』について、その特性、仕組み、どのような活用方法があるか、についてお届けします。

第1回目の今回は「TikTokは知っているけれど、まだ使ったことがない!」という人のために、まず基本的な情報をお伝えしていきたいと思います。

TikTokとは?

TikTokは、世界中で人気を誇るショート動画アプリ。2022年に発表された情報では、モバイルアプリダウンロード数は世界一(30億回以上)、いまやInstagramやYouTubeに並ぶSNS。

日本上陸当初は15秒程度の動画で、女子中高生が音楽に合わせて踊っているコンテ



ツが目立ちましたが、現在のユーザー平均年齢は34歳、10分の長尺の動画も投稿できる(2022年3月時点)ようになり、料理、ペット、子育て、ビジネス系、フィットネス、ニュース、格闘技など、コンテンツの多様化は多岐にわたります。

なぜTikTokは急成長したのか?

これまで動画といえばYouTubeが主流でしたが『興味ある動画』をじっくりと10~20分かけて見ていたユーザーが、15秒~数分程度の動画を『隙間時間を埋める』ために見るようになりました。視聴目的が、移動時間や待ち時間の『暇つぶし』へと変化しているのです。情報過多な時代「短時間で多くの情報を得たい」という、現代人の需要に合ったのがショート動画であり、その最前線のSNS、TikTokが急成長したのです。



TikTokの特徴

特徴1. 縦型動画

TikTokは縦型フル画面の動画です。登場する人物や風景がスマホ画面いっぱいに映るので、ユーザーからは距離感が近く感じ、没入感が高い動画になります。

特徴2. レコメンドシステム(お勧め機能)

これまでのSNSはユーザーが中心。フォローしているアカウントや過去にいいねをしたコンテンツなど、好みを分析し、似たものがお勧めに表示されていました。比べてTikTokはコンテンツが中心。エンターテインメント価値の高いコンテンツ、高品質で人気のあるコンテンツ、さまざまなジャンルの動画が流れてきます。これが新しい発見に繋がり、飽きることがないシステムになっているのです。

次回、第2回記事では、TikTokの特徴の続きと、TikTokが持つ拡散力についてお届けいたします。お楽しみに!

フィットネス・トレーニング指導者のための

ファイナンシャルプランニング

Profile 田澤有貴秀

ゴールドジムスタジオディレクター、NSCA-CPT、青山学院大学・日本福祉大学卒業、社会福祉士、AFFILIATED FINANCIAL PLANNER(2級FP技能士)、宅地建物取引士(合格)、介護実務者研修終了(旧ヘルパー1級) yukihide.tazawa@gmail.com



おさらい!インボイス制度!

第6回目は第1回目に紹介したインボイス制度について復習していきます。フィットネスクラブ各社からインボイス制度についての通達が出始め、インボイス制度を身近に感じている方が増えたのではないかと思います。インボイス制度とは「適格請求書」を使用してお仕事をしませう!といった制度。適格請求書には「インボイスの登録事業者番号」の記載が必要です。私たちがインボイス制度に対応するためには、「インボイスの登録事業者番号」を申請、取得する必要があります。

インボイス制度で何が変わるの?

「インボイス登録事業者番号」を発行するためには「消費税課税事業者」である必要があります。「消費税課税事業者」とは、消費税の確定申告をして税務署に納税する事業者のこと。インストラクターやトレーナーの多くが、フィットネスクラブからフィーと一緒に受け取った消費税を税務署に納税していないかと思

事業主は消費税の確定申告を免除されるからです。「インボイス登録事業者番号」を発行するために「消費税課税事業者」になると、消費税の確定申告と納付をする必要があります。

消費税の確定申告について

インボイス制度に対応する場合、初回の消費税の確定申告及び納付は令和5年10月~12月の3ヶ月分を翌年3月31日までに税務署へ申告、納付します。作成する書類は異なりますが、皆さんが毎年実施する所得税の確定申告に近いイメージです。

インボイス制度に対応しないとうなるの?

インストラクターやトレーナーがインボイス制度に対応しない場合、スポーツクラブはインストラクターへ支払ったフィーに係る消費税の控除を受けることができず、フィットネスクラブが税務署に納める消費税額が高くなってしまいます。さらにインボイス登録事業者番号の有無によって経理処理が異なるため、フィ

ットネスクラブの負担が増えることになります。インボイス制度への登録は任意ですが、以上の理由により、フィットネスクラブよりインボイス制度への登録が求められています。

支援措置について

インボイス制度導入に際して皆さんが課税事業者となる場合、3年間消費税の納税額を売上の20%(例:フィー等売上300万円+消費税30万円→6万円の納付)を上限とする支援措置が決定しました。支援措置の適用について、事前の届け出も不要で、申告時に選択が可能、現行制度よりも簡単に申告書類を作成することができます。

おわりに

インボイス制度登録についてe-Taxで提出する場合は約1ヶ月半、郵送で提出する場合は約3ヶ月が登録通知までの期間の目安になります。申請される方は余裕を持って提出するようにしましょう。

最後までお読み頂きありがとうございます。

10回目を迎えた「オーガニックライフTOKYO」 Yoga People Award決定！

2023年4月14日(金)～16日(日)

@WITH HARAJUKU(東京都渋谷区)

主催:オーガニックライフTOKYO実行委員会

ヨガを愛する人たちのためのイベント「オーガニックライフTOKYO」が、原宿で開催された。日本を代表するヨガ講師によるヨガレッスンに加え、Vege、Ethical、Wine、Spice、Beer、Living、Relax、Ayurveda、Medicalの柱に基づいた健康的なライフスタイルを提案するマーケットが行われ、一般の方も多く来場された。

ヨガカルチャーを日本に広め、多大なる貢献と圧倒的な影響力を与えた人物を称える第8回『ヨガジャーナルpresents Yoga People Award 2023』授賞式も行われ、ジェンダーレスへの取り組みを称える『ベストオブヨガ』として、出産後初の登場となる日本テレビアナウンサーの後藤晴菜さんと、プロダンサー&ヨガ講師のIG(アイジ)さんの2名が受賞。IGさんは、授賞式で自身が考案した「セクササイズ」を披露し、授賞式は笑顔に包まれた。

会場を見渡すと、ヨガを通じて、心と身体の健康を体感しているキラキラした人ばかり。さらに多くの方に知っていただける機会となっただろう。



マタニティ&ベビーフェスタ2023 日本マタニティフィットネス協会によるフィットネス体験で運動を身近に

2023年4月29日(土)、30日(日)

@パシフィック横浜BCホール(神奈川県横浜市)

主催:マタニティ&ベビーフェスタ事務局

(株式会社ACCEL LINK、

一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会)

来場者数:合計28,260名

(産前11,043名・産後:16,369名・その他:848名)

自分たちらしい出産と育児を見つけるための日本最大級の体験型イベント「マタニティ&ベビーフェスタ」にて日本マタニティフィットネス協会が、妊婦と親子向けの体験コーナーを展開。

妊婦さん向けのマタニティピクスや、産後のママ向けのヨガやシェイプアップ、親子で楽しめるZUMBINIなど、全6プログラムを開催した。肩こりや腰痛に悩むママやパパと一緒に、有酸素運動やスロートレーニングを展開し、ふらっと立ち寄ることができるイベントには、日ごろ運動をしない方が9割以上。少しでもフィットネスを身近に感じられる機会となった。

家族みんなで参加できるレッスンは、パパママのコミュニケーションの一つにもなり、会場のあらゆるところで笑顔が溢れていた。



フィットネス業界を支える！新卒採用の今

株式会社
LIFE CREATE

🔗 マインドに共感して、一緒にわくわくできる人

インストラクターとしての経験値は求めています。自分を使って「こんな風に仕事をしたい」「ヨガを通して、お客様にこうなってほしい」そんな想いがある方を求めています。

理念

スローガン — 人生を、愛そう。
ミッション — 自分を愛し、輝く女性を創る。
ビジョン — 女性の新しい生き方を通して世の中に愛と自信があふれ子供たちが夢を描く社会へ。



人事部 マネージャー
福嶋 理子さん



▲ 新卒求人情報はこちら

🔗 かしこまった面接ではなく、本心で話したい

LIFE CREATEの採用では、「自分らしさ」を大切にしています。インストラクターなので、“清潔感”や“最低限のマナー”は必要ですが、それよりも『本当のあなた』を引き出しながら「レッスンやお客様と関わる様子」をイメージします。

採用のポイント

- ✓ 全身写真と普段の様子の写真を提出
- ✓ 説明会はスーツなどの規定はなく「自分らしい服装」で参加
- ✓ フランクなコミュニケーションで対話

セントラルスポーツ
株式会社

🔗 若い人の力を積極的に活用

笑顔あふれる豊かなウエルネスライフの実現のために一人ひとりがあらゆる年代のお客様により良いサービスを提供できるよう努めております。経験豊富なスタッフはもちろんのこと、若い方の新たな発想力や感性をとっても大切にしています。幅広く事業を展開しているので、今までの経験を活かしたい方はもちろん、新たな自分の可能性や成長を求めたい方にもやりがいのある環境です。

理念

経営理念 — 0歳から一生涯の健康づくりに貢献する



人事部新卒担当
石田千尋さん



▲ 新卒求人情報はこちら

🔗 人柄重視！何事にも前向きな人

弊社に興味を持っていただいている方は、みなさん経営理念に共感していただいておりますが、これまでの経歴や体験談などをお伺いしながら、その方の考え方や大切にしている想いを教えていただけます。知識や経験はあるに越したことはありませんが、本人の“人柄”を重視しています。

採用のポイント

- ✓ 経営理念への共感
- ✓ 仕事に対する考え方
- ✓ 人柄

株式会社 nobitel

前向きで、主体的に取り組める人

Dr.stretchは、“元気・明るい・スポーティ”というブランドイメージの元、チームワークを大切に、そしてお客様を中心に考えられる方を求めています。生きるうえでの考え方や、トレーナーとしての心構えなども学べるので、素直に吸収できる人にはもってこいの環境です。

競争と協力の共存

働くイメージや、仲間の雰囲気など、会社のことを知ってもらうためにも、店舗見学やグループワークに参加してもらいます。「どのように活躍していきたいか」「お客様に対してどんな思いで働いていきたいか」など、具体的に聞きます。仲間と切磋琢磨しながら働く環境があるので、チームワークを大切にしながら仕事を楽しまたい方、ぜひチャレンジしてください。



理念

- VISION — 人の未来を大きくする
MISSION — 若々しく健康に歳をとる
習慣に革命を起こす
VALUE — Stretch Well
社内風土 — 気持ちがいい



人事部執行役員
内田寿代さん

採用のポイント

- ✓社風への共感
- ✓チームで何かをしてきた経験
- ✓店舗見学と社員研修の参加



▲
新卒求人情報はこちら

フィットネス求人サイト Fitness★Job フィットネスジョブ



新卒求人掲載もスタート!

- ✓サクサク検索・応募ができる
- ✓自分に合った求人が見つかる
- ✓最新の業界ニュースがわかる

さらに!会員登録をすると…

1

WEB履歴書を作
って登録できる



2

サイト内で企業と
メッセージが可能に



3

検討中リストで気になる
求人情報を保存



fitnessjob.jp

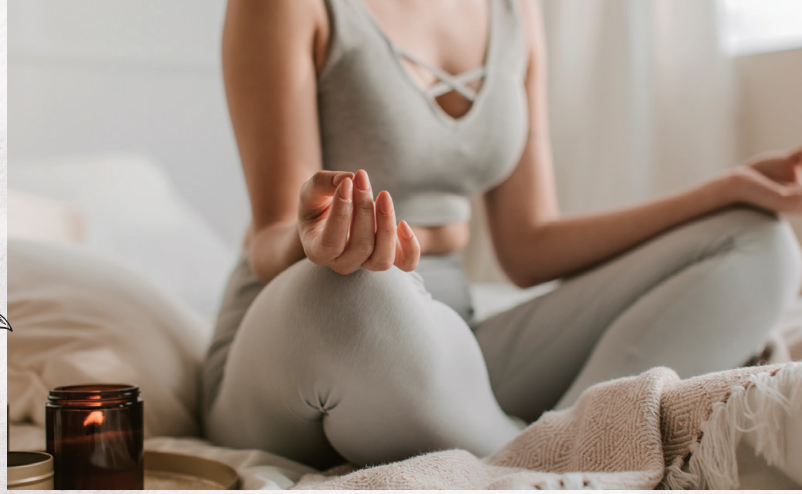
求人検索・会員登録はこちら

フィットネスジョブ

検索



健康運動指導士
健康運動実践指導者
計10単位取得可能



運動指導者による女性のライフコース・ヘルスケア支援 ～プレコンセプションケアと更年期ケア～

6月17日 (土)	12:00~15:00	プレコンセプションケアとは～概要と必要性～	講義
	15:10~17:10	更年期の健康支援～更年期をわかりやすく伝える～	
6月18日 (日)	10:00~11:30	プレコンセプションケア：運動の一例（中等度～高強度の運動（エアロビクス）体験）	実習
	12:30~16:00	更年期ケア：運動の一例（更年期の5ルール、メノポーズ・リバイブエクササイズ）	

【日程】2023年6月17日（土）18日（日）

【会場】ベイコム総合体育館（JR尼崎駅南口より徒歩10分）
〒660-0805 兵庫県尼崎市西長洲町1-4-1

【受付締切】銀行振込・コンビニ決済：6月13日（火）13:00
クレジットカード決済：6月16日（金）13:00

【受講料（税込）】一般22,000円
JAF A会員14,000円（クーポン利用）

【教育単位（2日間計）】健康運動指導士・健康運動実践指導者 講義5.0 / 実習5.0
JAF A/GFI 10.0
ACSM 5.0（講義のみ）

【講師】



小林香織
NPO法人フィット・フォー・
マザー・ジャパン理事長



竹内悠喜
大阪社体スポーツ専門学校講師
JAF A/GFIエグゼミネーター





マシンピラティスインストラクター募集！ インストラクター候補生も同時募集！

BDC PILATESは、ピラティス専用マシンを用いたグループレッスンに特化した日本で初めてのスタジオです。

設立38年目を迎えるブロードウェイダンスセンター(BDC)がプロデュース。

“少人数制×マシン使用”にこだわり「質の高い動き」を大切にすることで、本質的に身体を改善したいクライアントの健康と美のサポートをしていきます。

表参道、吉祥寺、恵比寿、二子玉川、銀座、銀座並木通り店、そしてこれからオープンする首都圏新店舗に勤務できる方を募集します。

募集職種 マシンピラティスインストラクター

雇用形態 ①業務委託(資格保有者)
②正社員(未経験可)

仕事内容 ①マシンピラティスインストラクターとしての指導
②受付スタッフとして働きながら、会社のスポンサーのもと、マット&マシンピラティスの指導資格を取得。
資格取得後は、当スタジオの講師として勤務。

勤務地 都内(表参道、吉祥寺、恵比寿、二子玉川、銀座、銀座並木通り)のBDC PILATESスタジオ

勤務時間 ①10:00-21:00の営業時間内でクラスを担当(週1~可)
②9:30-21:30の中でシフト制

給与 ①当社規定による
②月給20-60万円、資格取得費用は会社がフルサポート

休日休暇 ①シフト制 ②完全週休2日

待遇 ①②レッスン割引・研修あり・施設利用

②社保完備・交通費支給・賞与

応募方法 FitnessJobよりご応募ください。



ピラティスインストラクターご応募はこちらから

「本物のピラティス」を学びたい方へ

~「動きの本質」にこだわるBDC PILATESにて、ピラティスの指導資格を取得しませんか?~

マットピラティスコース

講義：8月28日(月)、9月4日(月)、9月5日(火)
料金：165,000円(税込)
資格：BDC PILATES 指導資格(BIP) マットピラティス
開催場所：BDC PILATES 表参道研修センター

リフォーマーコース

日程：8月28日(月)、9月9日(土)、9月10日(日)
料金：308,000円(税込)
資格：BDC PILATES 指導資格(BIP) リフォーマー
開催場所：BDC PILATES 表参道研修センター

Website : bdcpilates.com/academy



オープンロードアソシエイツ株式会社

〒169-0073 東京都新宿区百人町1-23-29 BDC別館
<https://bdcpilates.com/company>

“まだやらないの?”

世界でまだ保有者30名の資格



体組成計+遺伝子情報でマニュアルの指導から科学的根拠に基づいたオリジナルの指導へ

体重計のデータを元に運動指導をしていた時代から体脂肪を減らすことができるようになった事で、今はよりクライアントに寄り添った運動指導が出来るようになりました。クライアントの今現在の身体の情報に「遺伝子」と言う身体的设计図とも言われる情報をプラスする事で更に効果的で効率的な運動指導が出来る時代に入りました。これからの運動指導者はクライアントのボディメイクにおさまらず、身体への疑問や悩みの解決に関わる健康指導者の領域に入って行くと思われます。

<こんなことができるようになります>

- ・体質に合わせた筋力トレーニングの時間や強度の設定
- ・体質に合わせた有酸素運動の必要時間と内容の設定
- ・食事の必要摂取量と摂取をおすすめする栄養素やサプリメントなどの提案
- ・日常習慣化すべき、または気を付けるべき行動や運動や食事の提案

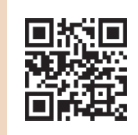
遺伝子トレーニングアドバイザー 5期開催決定!



遺伝子トレーニングに関して



導入店舗成果例



お問い合わせ

株式会社アイディール 遺伝子トレーニング研究所

〒252-0825 神奈川県藤沢市瀬郷1226 TEL:050-3550-4116 FAX:0466-66-8193 <受付時間>10:00 ~ 22:00

近日発売予定

TJ Special File 27

呼吸筋トレーニング

山地啓司、山本正彦、田平一行 編著

定価 1,650円(本体1,500円+税)

A5変形判(210×138mm) 約152頁
ISBN 978-4-909011-52-7

本書の特徴

- ・なぜ、呼吸筋のトレーニングが必要なのかわかる
- ・呼吸筋とスポーツのパフォーマンス改善の関係について解説
- ・基礎編で呼吸の働きや機能、鍛える方法を網羅している
- ・実践編では、球技や陸上競技、登山、水泳、自転車、ラグビーなども



目次

はじめに	実践編
基礎編	5 陸上競技 中・長距離走と呼吸筋トレーニング
1 呼吸の働き	6 マラソンとウルトラマラソンのための呼吸筋トレーニング
2 呼吸の量(容量)と機能を測る	7 登山における呼吸筋の役割と必要性
3 なぜ呼吸筋を鍛えることが記録向上につながるのか	8 水泳選手のための呼吸筋トレーニングの必要性と効果
4 呼吸筋を鍛える方法	9 自転車競技と呼吸筋トレーニング
	10 呼吸筋を鍛えることは球技スポーツにも有効である
	11 スポーツ現場からみた呼吸筋——ラグビーの事例

本書は「月刊トレーニング・ジャーナル」2020年10月号～2021年10月号に「呼吸筋トレーニングの基礎と実践」として連載されたものを加筆・修正し、再編集したものである。

▼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/

いち早く求人・養成情報が届く!!

Fitness★Job

スマートフォンでも閲覧可能!



スマホでの登録はコチラ

え?
スマホでも
読めるの?



Fitness Business web サイト

NEXT 7月号 特集予告

特集1

世界は今、 ファンクショナル ストレングス

コロナ禍を経て、今世界のトレーニングトレンドは「ファンクショナルストレングス」。

ヨガやピラティス、ファンクショナルトレーニングで動きを整えたうえで、自重やウェイトで強度を高め、日常動作やスポーツ動作のパフォーマンスを高めていく。

パーソナルからグループまで、キッズから高齢者まで、オフラインからオンラインまで。

世界の「ファンクショナルストレングス」トレーニングを紹介する。

サブ特集

【完全保存版】
2023年度 資格・養成講座カタログ
サービス・アイテム特集/OEM・オリジナル商品

NEXT Fitness・Job

広告掲載のご案内

お申込締日 6月2日（金）

データメ切 6月9日（金）18:00まで

誌面発行日 6月25日（日）

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

採用ご担当者様必見

Fitness★Jobに 新プランを追加!



月刊NEXTがキャリアマガジンから
トレンドメディアに代わるとともに
求人サイトのFitness Jobを
パワーアップしました。

従来の掲載課金のみならず、
応募課金や採用課金のプランを新設します。

フィットネス求人サイト
Fitness★Job
フィットネスジョブ

1

完全成果報酬型の
料金体系に対応

2

職種や雇用形態に
合わせて柔軟に対応

3

早期退職時の
返金制度あり

fitnessjob.jp 掲載に関する問い合わせはこちら



日本のクラブ業界のトレンド2022年版 予約受付中!

2022年、フィットネス業界はどう変わったのか?
ここから、さらにどう変わるのか?
クラブ業界の現状とトレンドがデータで解き明かされる。
例年ご好評いただいているデータ集です。

フィットネスクラブ経営・運営企業のサポート、フィットネス業界の総合メディア企業である株式会社クラブビジネスジャパンは、今年も「日本のクラブ業界のトレンド」を発行いたします。こちらは前年のフィットネス業界の動向についてまとめたレポートで、毎年発行しています。経営戦略や精緻な経営計画を立案するための参考資料として、ぜひご活用ください。

■ 主な内容

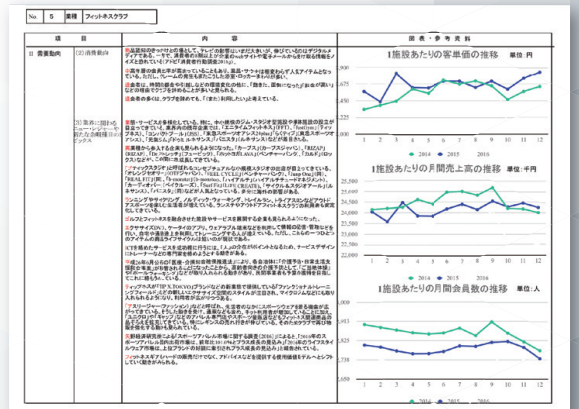
- I. 市場環境
 - II. 需要動向
 - III. 経営動向
 - IV. 事業環境の変化
 - V. 経営戦略
 - VI. 人事戦略
 - VII. 今後の展望
- 装丁: PDF 約120頁
定価: 16,500円(税込)

■ 購入者の声 ■

- 業界動向の把握と、経営課題の改善に向けたヒントを得るために活用しています。市場動向や需要動向を知れることはたいへん役立ちます。(フィットネスクラブ マネージャー)
- 業界動向により、どのような業態が新規出店しているか、どんな商品(会員種別)を導入しているのかを知ることができ既存店の新商品導入や新規出店の際にとっても参考になります。(フィットネスクラブ 新店開発部長)

■ お申し込み

以下URL、または下記お申込書に記入し、FAXください。
(2021年以前のデータは、下記にて無料公開中です)
<http://www.fitnessclub.jp/business/service/trend.html>
※カード決済をご希望の方は、「楽天 フィットネス市場よりお手続き」



← ご予約はこちらから

日本のクラブ業界のトレンド申込書

会社名

個人名・ご担当者名

住所

TEL

FAX

E-MAIL

施設で毎日発生する忘れ物の管理をアプリで楽に！

フロントスタッフの業務時間を 毎月最大550時間削減

02

忘れ物を紙台帳で管理することが
どれほどの業務負担なのか

01

いちスタッフが簡単に
アプリを作れる時代に

「あなたは、webシステムやアプリの開発経験がありますか？」

おそらく、ほとんどの人の答えは「No」だろう。フィットネスサービスとは異なる専門性があり、この経験がある方は多くはない。

今回忘れ物アプリを開発した、ルネサンス全社の業務効率化を担うビジネスリレーション部に所属する橋本みなみさんは、これまでアプリ開発の経験は全くなかった。その橋本さんでも、ほんの数分Platioに触ったのちに「これなら私でもアプリを作れるかもしれない」と悟ったという。実際、橋本さんが初めてPlatioを操作してから、わずか3日でアプリが完成し、アプリの実証実験を行う店舗として選ばれた両国店に導入された。

つまり、アステリア株式会社が提供する業務アプリ作成ツール「Platio」を使えば、難しいプログラミング言語を覚えなくても、だれでもアプリは作れるのだ。この類いのサービスはノーコードと呼ばれ、読んで字の如く「コードを書かなくてもアプリが作れる」ことが最大の特徴で、ルネサンスでは、業界に先駆けて2021年より導入され、忘れ物管理業務の大改革に貢献している。

それでは、従来の紙台帳で管理する方法が、いかに非効率的だったのか、当時両国店にてフロントチーフを務めていた立川真衣さんはこう話す。

「忘れ物は平均すると1日に10~20件も発生します。これが100店舗以上で発生すると、膨大な業務量となるのは想像に難くないと思います。さらに、忘れ物の大きさや色・柄などは、記入するスタッフの感覚に依存しているので、紙台帳の管理では情報の入力ルールに統一に難しい部分がありました。また、忘れ物を探すためにお客さま



をお待たせする時間が長く、満足のいく対応ができていないと現場と本部の認識が一致していませんでした」

この業務の改善に選ばれたのが、Platioというわけだ。

忘れ物管理アプリの流れを従来と比較

従来:台帳管理

- ①忘れ物の発見と情報の入力
種類や色、形を文字で記入
- ②会員からの問い合わせ
紙台帳を隅々まで確認して
該当の物品を探す
- ③物品の引き渡し
候補となる現物を持ち出し確認
間違いなければ受け渡し
台帳に署名

品名	種類	色	形	備考	発見日時	発見場所	発見者	発見場所	発見日時	発見場所	発見者
スマートフォン	黒	長方形	iPhone		10/15	フロント	立川	フロント	10/15	フロント	立川
財布	茶	長方形	現金		10/15	フロント	立川	フロント	10/15	フロント	立川
鍵	黒	長方形	キーチェーン		10/15	フロント	立川	フロント	10/15	フロント	立川
眼鏡	黒	長方形	フレーム		10/15	フロント	立川	フロント	10/15	フロント	立川
帽子	黒	丸型	ニット		10/15	フロント	立川	フロント	10/15	フロント	立川
靴	黒	長方形	スニーカー		10/15	フロント	立川	フロント	10/15	フロント	立川
バッグ	黒	長方形	ショルダー		10/15	フロント	立川	フロント	10/15	フロント	立川
財布	茶	長方形	現金		10/15	フロント	立川	フロント	10/15	フロント	立川
鍵	黒	長方形	キーチェーン		10/15	フロント	立川	フロント	10/15	フロント	立川
眼鏡	黒	長方形	フレーム		10/15	フロント	立川	フロント	10/15	フロント	立川
帽子	黒	丸型	ニット		10/15	フロント	立川	フロント	10/15	フロント	立川
靴	黒	長方形	スニーカー		10/15	フロント	立川	フロント	10/15	フロント	立川
バッグ	黒	長方形	ショルダー		10/15	フロント	立川	フロント	10/15	フロント	立川

現在:アプリ管理

- ①忘れ物の発見と情報の入力
種類や色、形を選択、
写真を撮影して登録
- ②会員からの問い合わせ
キーワード検索や
日付・場所を指定し検索
- ③物品の引き渡し
画像で物品を確認
タブレット上に署名



株式会社ルネサンスは、日々のフロント業務で切っても切り離せない忘れ物管理をDX化し、「忘れ物管理アプリ」を開発・導入した。今回は、同社で導入したPlatio（プラティオ）というノーコードツールが実現した、常識を覆す技術革新をご紹介します

04

導入に迷いが生じないほどの驚愕 のコストパフォーマンス

少なく見積もっても、毎日ルネサンス全店舗では700件以上の忘れ物が発生している。それは、どう考えてもゼロにすることは難しい。ただ、その対応業務は、たったの3日間で作成したアプリのおかげで、毎月最大550時間もの業務を削減できている。

これだけのメリットがあれば、Platioの導入に掛かるコストはかなり高額をイメージするかもしれないが、実際は右下の表が示す通りである。一般的なアプリ開発の外注と比較して、スピードもコストも圧倒的な優位性を誇る。この破格の料金で、毎月最大550時間の業務時間を圧縮できるのなら、導入しないわけにはいかないだろう。

03

忘れ物管理アプリ開発者に訊く Platioの直感的な操作方法

「両国店に試験的に導入したのちに、現場スタッフからヒアリングして仕様をアップデートしていきました。ボタンの配置や色の変更など、必要となる操作はドラッグ&ドロップで直感的に行うことができ、進めていくうちに私も楽しくなっていました」と橋本さんは笑顔で話す。

Platioには「日報」「進捗管理」「遺失物管理」といった目的別に、100種類以上のテンプレートを用意している。それらを活用することで、さらに簡単にアプリ開発ができる。

「アプリの仕様でこだわったのは、入力時の業務負担削減のために、選択肢から選ぶだけのオペレーションを実現した点や、対応が完了した忘れ物をグレーアウトさせる点などです」と橋本さんは付け加える。このように少々複雑な機能であっても、アステリアのスタッフと相談しながら進めることで実装できたと満足げであった。

05

その他の管理業務も 順次デジタル移行を予定

今回、ルネサンスでは忘れ物管理アプリを導入したが、今後も紙台帳での管理業務をデジタル化し、さらなる効率化を図っていく予定だ。

あなたの施設にも改善したい業務があれば、まずはアステリアへ相談してみたいかがだろうか？

通常のアプリ開発と Platio の比較

	他社に1から開発を依頼した場合	ノーコードでアプリ開発 Platioの場合
①アプリ開発費用	200万円～	初期費用なし 0円
②開発期間	最短3ヶ月～	早い! 3日～
③運用費用	30万円～(月間)	月額費用のみ 2万円～(月間)

～お話を聞いた方～



橋本みなみさん
株式会社ルネサンス
ビジネスリレーション部 主任



立川真衣さん
株式会社ルネサンス
両国店 フロントチーフ



アステリア株式会社

〒150-0012 東京都渋谷区広尾1丁目1番39号
恵比寿プライムスクエアタワー19F TEL:03-5718-1250



導入事例



紹介動画

業務効率化

施設をスマートに運営していくためには、日々の業務改善が欠かせない。特に、システムで解決できる業務はなるべく早く移行し、逆に人だからこそ提供できる価値を会員に手厚く届けていくことで顧客満足度は高まっていく。そのなか、今どのような技術革新が起こっているのだろうか？

今話題のChat GPTから、さらに進化が進んでいる？

フィットネス業界もGPT(生成AI)を活用せよ

ノーコードツール導入支援(フリーランス) 平岡 拓氏(写真左)
株式会社ジムフィールド 代表取締役 郡 勝比呂氏(写真右)



この取材の文字起こしをChat GPTを手掛けるOPEN AIが提供しているWhisperというツールで行った。我々も、時代の波に乗って業務効率化を進められることを肌で感じることができた。その方法を取材中に教えてくれたのが、現在はフリーランスで活動する平岡 拓氏。Chat GPTやノーコードツールに精通している。同氏に加え、フィットネス業界で特にChat GPTを積極的に活用している郡 勝比呂氏に参加いただき、このツールのすばやさや活用事例、将来起こり得る産業の変革などについて、対談形式で話を聞いた。(以下、敬称略)

——平岡さんは、なぜChat GPTにお詳しいんですか？

平岡：私の経歴を簡単にお話すると、理工学部を卒業後、ノーコードツールを自社開発するベンチャー企業へ就職し、2年弱勤めました。ツール導入支援や機能の実装指示、営業などを経験しました。現在は、前職の経験を活かし「定時で帰るための個人DX」をTwitterで発信しながらフリーランスとしてコンサルを行っています。近々法人設立を予定しています。

私が感じていた課題は、プログラミング修得のハードルは非常に高く、労力を要するということです。だからこそ、ノーコードをはじめとした便利なツールに興味を湧きました。今後、これを皆さんにも使っていただくことで、メリットを与えることができれば嬉し

いと考えています。

——それでは、近年のイノベーションの流れについて教えていただけますか？ 特に最近は生成AIの勢いがすごいという噂を聞きます。

平岡：少し遡ってお話すると、インターネットやスマホなどのデバイスが普及し、情報の格差が小さくなったのが10年前くらいです。ここ5年くらいは、SaaS (Software As a Service の略) やノーコードツール、LINE公式などが出現し、フィットネス業界もDXが進んできたという印象です。しかし、それをも遥かに凌駕するほどの破壊的イノベーションが、生成AIの登場です。

郡：ちなみに、平岡さんはフィットネス施設を利用されていますか？

平岡：1年ほど通っています。コストもタイパも高いですし、デジタルうまく活用できているので、満足しています。

郡：そこでは、LINE公式は使われているんですか？

平岡：まだですね。LP経由で施設体験を申し込みした後は、店舗で対面のレクチャーが基本だったはずですよ。

郡：ありがとうございます。そういう

意味で言うと、フィットネス業界はまだまだDXできる余地が多いと考えています。ジムフィールドでは、LINEのチャットボットを活用して体験申込を行うように仕様を変更しました。

そうすることで、お客さまの問い合わせに対して24時間365日、タイムラグなしでレスポンスできるため、かなり反応が良くなりました。「鉄は熱いうちに打て」とよく言いますが、本当にその通りだなと思っています。

さらに、このチャットボットを定型文への返答の領域から進化させるために、Chat GPTとLINEをAPI連携させることにしました。現在は実装前ですが、実現すればAIが自社のサービスを学習した状態で、お客さまに回答することができるようになります。恐らく、コンバージョン率は跳ね上がるでしょうね。

平岡：郡さん、そこまで活用を進められているんですね。

郡：自称ですが、フィットネス業界で最もChat GPTと会話していると思います(笑)

今後は、社員を教育するかのようAIに一度自社のことを教え込んでしまえば、かなり高い精度でチャットを返してくれるようになるでしょうね。

平岡：おっしゃる通りだと思います。Chat GPTの革新の1つに、マーケティングへの活用が挙げられると思います。

特に、パーソナライズされたメッセージを自動で瞬時に送付できるようになる点が強いと思っていて、来店頻度やトレーニング内容、その人の趣味嗜好に合わせて文章を生成できたら、やはりお客さんにとっても嬉しいですからね。これは他業界でも同じことが起こるでしょうね。これに早く乗り出すことで、集客の優劣も変わってくると思います。

郡：ただ、この先行者利益は意外と短い期間しかないのかなと考えています。理由は、誰でもChat GPTに質問するだけで簡単に使えてしまうからです。私が一番衝撃を受けたのは、webページの改修についてChat GPTに質問したら、具体的なコードまで教えてくれたことです。実際、そのコードを張り付けてみたら、見事に思い通りのレイアウトに変わりました。これでコンバージョン率などを上げられるとなると、もう活用しない手はないですよね。ちなみに、ジムフィールドの新しいキャッチコピーも、Chat GPTが何個か出してくれた案をベースに作りました。1から考えるという工程を省けて、いいものから選ぶ、組み合わせるといふ工程だけを行うのは、想像以上に楽でした。

——まとめると、webマーケティングやお客さまとのチャットによるコミュニケーションに生成AIを活用していけるということなのですね。そのほか、どのような使い方があるのでしょうか？

平岡：大きく分けて4つあると思います。図1をご覧ください。特によく使うのは、やはり④の生成です。私も法人名を考えると、興味のある分野のキーワードを含めたいとか、造語を考えるとかなり役立ちましたね。

◆図1 生成AIの活用方法4選

- ① 情報を**要約**する
- ② 情報を**添削**する
- ③ 情報を**収集**する
- ④ 情報を**生成**する

成功している企業のブランディングを参考に、名前を考えてほしいという依頼もChat GPTにできました。

郡：人には頼みづらいことを繰り返し頼みやすい点と、派閥もなく中立な答えを返してくれる点がAIのいいところですよ。さらに、あらかじめ要望を細かく指定しておけば、かなりの確率で自分の求めているものにも出会えますから便利です。

——アイデア出しもしてくれるのは、1人で考えるより絶対がいいですよ。ちなみに、ここ最近でまた新たなアップデートがGPTにあったんですよ？

平岡：はい。米国時間で2023年3月14日に、GPT-4が発表されました。Chat GPT (GPT3.5) の時点でかなり日本でも注目されていたのですが、さらにパワーアップしています。図2にまとめていますが、①の性能が格段に上がったというのは、シンプルに頭が良くなったということです。パラメータ数で言うと約1.75兆個から約100兆個にまで跳ね上がりました。わかりやすく変化を表現するなら、頭のいい小学生の作文から、半日くらい図書館にこもって書いた大学生のレポートに進化したと表現されるくらいです。

現に、GPT-3や3.5のときは米国司法試験を受けさせても下位10%の成績しか取れませんでした。GPT-4は上位10%の成績を叩き出しました。人間に当てはめたら、かなりの下克上だと思います。

郡：今後、土業は厳しいと思いますよ。GPT-4に頼めば、法律の知識なんてい

くらでも答えてくれますし、契約書のリーガルチェックもできてしまいますから。

——カスタマーサポートにもなり、コピーライターにもなり、エンジニアにもなり、さらには弁護士にもなれるスーパー従業員が無料で雇えているようなインパクトですね。

平岡：そうですね。ただ、それだけでなく②の画像・動画の理解もすごいです。これを機に、Chat GPTと呼ばなくなったのではないかと推察しているのですが、要するにテキスト以外の情報にも返答をすることができるようになったわけです。

例えば、実際に行われたデモを紹介すると、GPT-4へHDMIケーブルが刺さったiPhoneの画像を見せたときに「iPhoneはライトニングケーブルだから、HDMIはおかしい」と返答がきたそうです。今までは、このように画像を人間のように解釈することは難しかったのですが、それができるようになりました。

フィットネス業界でしたら、IoTデバイスと紐づけると、モーションキャプチャーとは別の技術で身体の動きを認識して、アドバイスができる可能性もありますね。

郡：GPT-5もこれから出てくようとしているなかで、AIによる動画生成も当たり前になってくるでしょうね。例えば、悪いフォームで行っていた動画を送れば、いいフォームの動画を瞬時に生成して送り返すというBeforeとAfterの比較が可能になります。そうすると、いいサービスができてくると思いますね。

◆図2 Chat-GPTからGPT-4に進化して、できるようになった3つのこと

- ①**性能が格段に上がった**
米国司法試験の成績が下位10%から上位10%に急上昇
- ②**画像や動画を理解できるようになった**
犬や猫を識別するだけでなく、その動物が何をしている写真や動画なのか、意味を理解可能
- ③**プラグインを利用できるようになった**
他社ツールにGPTを連携させるという立ち位置ではなく、GPTがプラットフォームとなり他社ツールと連携するという主従関係に変化

——ありがとうございます。非常に興味深いです。すでにAIでフォーム指導や食事の解析などを手掛けていらっしゃる会社もありますが、それをGPT-4や5が代替して無料で使えるようになってくる可能性もあるのでしょうか？

平岡：技術的な優位性が生まれなくなってくるとは思っています。私はエンジニアではないですが、頭に思い描いたサービスをGPTを活用して気軽に作成できる世界になったと思っています。

郡：いわゆる、既存サービスを模倣することが簡単になってしまったということですね。しかも、開発コストを抑えて。

平岡：ただ、唯一差別化できる点としては、持っているデータの量と質ですね。ですので、これまで以上にデータというものが大きなアセット（資産）になるので、店舗展開を多くされている企業としては、データを収集しやすく有利になるかと思えます。しっかりと、将来活用できるように今からストックしていくことをオススメしたいですね。

郡：ジムフィールドでは運動中にウェアラブルデバイスを通じてデータを収集していますね。活動量が可視化できるので、それに対する一定期間内のダイエット成功率などが見えてくると、有効活用できると思います。このような、ジムでしか収集できないデータは大きな価値になります。

このデータがビックデータ化していけば、医療などの研究にも役立てられるので、国レベルで意義のある取り組みにもなり得るでしょう。

平岡：確かにそうですね。あとは、データが溜まっていくとジムの継続率が上がると思います。ジムを変えると今まで取ってきたデータがリセットされてしまうので、「それはもったいない」ということで、そのジムに残るとい

思考になりやすいと思います。

——データの収集と活用が、将来を見据えた生き残り施策のなかでも重要ということですね。

平岡：そうなります。最後の③のプラグインが利用できるようになった、というのは、拡張機能を追加できるということです。

例えば、旅行検索サイトとして知られるExpediaプラグインを導入すれば、今の時期どこの国へ旅行に行くのが相場と比べて安いのか、最安値のホテルや航空券も含めて自動で提案してくれます。

——旅行代理店もGPTに代替されてしまうかもしれませんね。

平岡：可能性は高いと思います。このプラグインが意味することは、GPTがプラットフォーム化することです。アプリをリリースしたければApple StoreやGoogle Play Storeに出さないといけなかったように。つまり、主従関係が完全に逆転しました。ZoomやSlackにGPTの機能を取り込むのではなく、GPTに拡張機能として別アプリを紐づければ良くなりました。

郡：この流れに対抗しようとしているのがイーロン・マスク氏ですね。この半年で何が起きるのか、今から楽しみです。

平岡：もう1つ言うと、web完結のサービスは極論GPTに取って代わられるリスクが非常に高いと考えています。逆に、オフラインと組み合わせるサービスは生き残りやすいです。いわゆるOMO型のサービスですね。

そういう意味で言うと、フィットネス事業はそちらに含まれます。どんなに技術が進歩しても、心身ともに健康で生きたいニーズというのは、無くなりませんからね。それを身体を動かして実現をサポートする施設は、必要とされるでしょう。

——フィットネス業界としては嬉しいメッセージですね。

郡：日本では、鉄腕アトムやドラえもんのようなアニメの影響もあるのか、人工知能やロボットに対してプラスのイメージを持っている国民性があるようで、逆に諸外国だと地域によっては映画内で最新技術が暴発して人類を滅ぼすような描写もあったりして、マイナスのイメージを払拭するところから取り組み始めなければいけないケースもあります。ですので、日本が発信の中心地になるチャンスもあると思っています。

——最後に、業界関係者へ向けたメッセージをお願いいたします。

平岡：未来がある業態ゆえに、早めにDXを進めたほうが良いと思います。ChatGPTのような便利AIが登場したせいで、デジタルを活用しているところとしていないところの差は、さらに速いスピードで広がると思います。ぜひ、FitnessBusinessを読んでいる勉強熱心な皆さまには先行して取り組んでいただきたいです。

郡：いいニュースだと捉えています。

私は、AIがあらゆるサービスを代替した先に、ストレスが大きく軽減される世の中になると、逆に人々はストレスを求めるようになるのではないかと考えています。

トレーニングは自分に負荷（ストレス）を掛けて成長する性質があるので、それが求められるのではないかと。孫泰三さんが「AIが普及すれば、奴隷時代の労働がなくなったように、全員が貴族のような暮らしをできるようになる」とおっしゃっていましたが、実際それだとならなくなって刺激を欲するようになると考えています。

より人間味のあるサービスが逆に希少価値が高まっていくかもしれません。

——平岡さん、郡さん、本日は貴重なお話をありがとうございます。

多くの業界関係者が読んでいます！
『フィットネスビジネス』のご案内

Fitness Business

IHRSA『Club Business International』提携誌

フィットネス業界唯一の経営情報誌

この業界の発展に必要な情報を、
総合メディア企業としてお届けしています。
施設を運営する、現場スタッフをマネジメントする、
そして会社を経営するときに
役立つ知識がぎっと見つかります。

！ 業界の最新情報がわかる

コロナ禍においてクラブが抱える課題とは？
新たに始めたサービスとは？ 業界の“今”がわかります。

！ 新設クラブの情報がわかる

毎号、新しくオープンしたクラブのサービスや運営について、
豊富なカラー画像とともにご紹介。
最新のクラブについて知ることができます。

送料
サービス
¥0

定期購読にお申込みのお客さまは、
送料がサービス(0円)となります。

年間17,640円(税込)で下記のサービスが受けられます！

- Fitness Business 6冊(奇数月25日発行)
- web有料コンテンツ見放題(動画、記事など)
- 有料セミナー参加費割引
- 有料会員限定メルマガ(毎月2回)

会員登録ページ



こちらより試し読みもできます！

[https://business.fitnessclub.jp/
category/backnumber](https://business.fitnessclub.jp/category/backnumber)



ご購読者さまからのメッセージ

- それぞれの企業の現在の考え方や取り組み内容を知ることができて参考になります。自社の立ち位置や今後すべきことがわかります。
- 成功例を知れることで、自らの経験値だけでない、信頼できる情報提供や指導ができます。
- 独自のサービスや商品を生み出すために本誌を大いに活用しています。経営者の方はもちろん、異業種からフィットネス業界で働くようになった方、現場のトレーナーの方々にもぜひ読んでほしいです。



お申し込み・お問い合わせは下記までお気軽に

株式会社クラブビジネスジャパン Fitness Business会員登録担当

TEL 03-5459-2841 E-MAIL fb.customer@fitnessclub.jp FAX 03-3770-8744

8月東京ビッグサイト&12月マリンメッセ福岡に、世界中のスポーツ・健康産業のキーパーソンが集結！

日本最大のスポーツ・健康まちづくり総合展

SPORTEC 2023

会期 2023年8月2日(水)～4日(金)

会場 東京ビッグサイト 東展示棟

西日本最大のスポーツ・フィットネス産業専門展

SPORTEC 2023 Fukuoka

会期 2023年12月13日(水)～14日(木)

会場 マリンメッセ福岡 B館



九州・中四国・近畿から来場



Marine Messe Fukuoka

日本全国・海外から来場



Tokyo Big Sight

<https://sports-st.com>

お問合せ・お申込み

SPORTEC事務局

mail

info@sports-st.com

tel

03-6273-0403