



ホットヨガスタジオ LAVA 未経験 OK!ヨガインストラクター募集(正社員)

全国440店舗以上!転居なしで好きなエリアに勤務可能。

未経験・身体が固くてもOK!

業界大手LAVA★店舗のメンバーと一緒にお客様を笑顔にしてくださる方大募集です!



雇用形態 正社員

募集職種 インストラクター

仕事内容 女性専用スタジオ多数「ホットヨガスタジオLAVA」等における

ヨガや各種エクササイズのレッスン、店舗運営・管理

勤務時間 7:00~23:00(シフト制/月8~10日)

给 与 月給 22.4万円~60.0万円

休日休暇 週休2日(シフト制)、有給休暇、リフレッシュ休暇(5日)、年末年

始休暇、慶弔休暇 年間休日110日以上! 産前·産後休暇、育児休暇、介護休暇

★累計400名の産休育休実績あり!★

待 遇 業績賞与あり、住宅手当あり(月3万円)、社保完備、厚生年金 あり産休・育休制度(取得実績あり/復職率95%以上)、

育児時短勤務制度(小学校3年生以下まで)選択型福利厚生制度、保養所、転居費用サポート・他

応募資格 学歴不問 職種・業種未経験者、無資格OK、第二新卒者、既 卒者、歓迎!

応募方法 FitnessJobよりご応募ください。

勤務地:全国440店舗以上!転居なしで好きなエリアに

●関東エリア

東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県、茨城県、群馬県、栃木県

●北海道・東北エリア

北海道、青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県

●中部エリア

新潟県、富山県、石川県、福井県、山梨県、長野県、岐阜県、 静岡県、愛知県、三重県

●関西エリア

大阪府、兵庫県、京都府、奈良県、滋賀県

●中国・四国エリア

鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県、徳島県、愛媛県、 高知県

●九州エリア

福岡県、佐賀県、長崎県、熊本県、大分県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県

株式会社LAVA International (ベンチャーバンクグループ)





CONTENTS 2022 May











特集

80

女性のための ディメイクバイブル

Part	1	女性のボディメイク人気の背景と魅力	10
Part	2	女性のボディメイクにおけるリスク	12
Part	3	女性のためのボディメイクトレーニング基本計画 …	14
Part	4	女性のためのボディメイクのための食事	18

NEWS&TRENDS

業界最新ニュース 05

07 Found it!

30

アウトドアで広がるフィットネスの可能性 服部正秋

フィットネス新時代で求められる能力 東奈々 32 マーケティング思考を養う顧客創造のヒント 伊藤 友紀 33 トレーナーのための読書入門 高橋順彦

JOB INFO

求人·養成情報

02------株式会社LAVA International

04------ 公益社団法人日本フィットネス協会(JAFA)

06------SPORTEC運営事務局 TSOinternational株式会社

22------ 全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA JAPAN)

24------ 株式会社ポジティブ

42------ 住友不動産エスフォルタ株式会社

47------一般社団法人日本マタニティフィットネス協会

48----- 国際スポーツ栄養学会会 (ISSN:International Society of Sports Nutrition)

STAFF

発行人 古屋武範 編集長 岩井智子 ネクスト編集部 富永真由実、平野美裕 名取真紀子、田村都世子、菅野美菜子 アートディレクター 原田有紀 印刷 大日本印刷株式会社

2022年4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

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



グループ エクササイズ 指導の 基礎力向上!

~オンデマンド&会場受講を選択できます~



GFIスキルアップセミナ

こんな方にオススメ!

- これからフィットネス指導を始める方
- ・グループエクササイズ指導について復習をしたい方
- ※2022年4月以降にGFIを取得した方は初回更新までにGFIスキルアップセミナーを2講座以上 受講することが義務付けられています(オンデマンド・会場受講、どちらでも可)。
- プログラム *2022年6月以降に開講予定。

	種目	内容		
		①コンビネーション~インサート法の活用~		
	AD(エアロビックダンス)	②フリース <i>タ</i> イル		
		③ステップバリエーションとキューイングを学ぶ*		
		④運動強度とベルカーブを学ぶ*		
	RE(レジスタンス)	①バリエーションと指導の実際(REBI取得者に推奨)		
	KE(レジスタンス)	②効果的なプログラムの流れと指導法(REI取得者に推奨)		
	SE(ストレッチング)	①バリエーションと指導の実際(SEBI取得者に推奨)		
	3E(XPD9FDD)	②効果的なプログラムの流れと指導法(SEI取得者に推奨)		
	RE•SE共通	筋・関節運動を学ぶ		
	AQW(アクアウォーキング)	①バリエーションの展開		
	AQVV (F)F93-429)	②環境に応じた指導法(デッキ・水中)*		
		①ウォーミングアップ		
	AQD(アクアダンス)	② キューイン グ		
		③バリエーションの展開*		
	WE(ウォーキング)	リズムを使ったウォーキングの展開		

■ 受議方法と内容

受講方法と内容	講方法と内容		■ 受講料 (1講座につき/税込)			
方 法	内容			JAFA会員	— 般	
実地開催(会場受講)	講習・ドリル (90分)		実地開催	2,750円	3,850円	
オンデマンド配信 (指定のURLへアクセスし、指定 期間の2週間くり返し視聴可)	講習(約30分)		オンデマンド 配信	1,650円	2,200円	

■ 取得可能単位(1講座につき)

	GFI	健康運動実践指導者/健康運動指導士	
実地開催	2.0	実習1.5 (会場により付与の有無がありますので、お申込の際にご確認ください)	
オンデマンド配信	1.0	なし	

グループエクササイズフィットネスインストラクター(GFI)とは

JAFA が認定する GFI 資格は、「心肺系持久力」「筋力・持久力」「柔軟性」に対応したさまざまなフィットネス指導ができるよう、 6 種目を設けています。各種目には 2 つのレベルがあるため、ご自身の目的とレベルに合わせた選択が可能です。

а.							
Ü	種目	主な指導内容	指導内容の特徴				
4	SE ストレッチングエクササイズ	全身の柔軟・ヨガ・ ピラティス等を指導する	屋内·屋外				
	RE レジスタンスエクササイズ	筋肉トレーニング・機能改善・ コンディショニング等を指導する	屋内·屋外筋力				
	AD エアロビックダンスエクササイズ	音楽を使って、 ダンスエクササイズを指導する	主に屋内 全身 音楽使用				
	WE ウォーキングエクササイズ	エクササイズとしての速足歩きと屋内 向けのリズムウォーキングを指導する	屋内·屋外 全身				
	AQW アクアウォーキングエクササイズ	プールでのウォーキングと レジスタンスエクササイズを指導する	水中指導 全身				
	AQD アクアダンスエクササイズ	音楽を使って、プールでの ダンスエクササイズを指導する	水中指導 全身 音楽使用				



→ JAFA 公益社団法人 日本フィットネス協会 〒103-0004 東京都中央区東日本橋2-25-6 シェルプリーブビル95

〒103-0004 東京都中央区東日本橋2-25-6 シェルプリーズビル9F TEL: 03-6240-9861 FAX: 03-6240-9725



NEXINEWS

News Pick Up 10 2022年3月の10大ニュース

上場各社が2022年3月期決算、3社は黒字化達成の見込み

上場各社が2022年3月期の決算を迎えた。2月に第3四半期の決算とともに業績予想(連結)も発 表。ルネサンスは売上高370億円、営業利益12億円、経常利益8億円、セントラルスボーツは同420億円、同20億円、同15億円、東祥は同273億円、同44億円、同44億円を見込む。

b-monster新宿スタジオ、3月26日にリニューアルオープン

暗闇ボクシング・フィットネス「b-monster」などを展開するb-monster株式会社は、2022年3月26日 にSDGsに配慮した新しい形のスタジオとして[b-monster新宿スタジオ]をリニューアルオープン。 TIP.X TOKYO新宿店が入居していたビルの5階に移転した。

3

ティップネス、カラダ年齢若返り応援プログラム 「健康エール」を提供

同社は、"カラダ年齢若返り応援プログラム"として、医師も推奨するオリジナルのスタジオレッスン プログラム『健康エール』を、ティップネス全店にて、2022年4月より一斉にスタートする。

Δ

ANYTIME FITNESS、国内1.000軒出店達成

24時間営業のフィットネスジム「ANYTIME FITNESS」が、2022年3月31日に4店舗同時グランド オープンしたことで、国内1,000軒の出店を達成した。

5

コナミスポーツ、「スマートスイミングレッスンシステム 」を導入

同社は、ソニーのセンシング技術・Alを活用したスポーツICTソリューション「スマートスイミングレッスンシステム」を全国約100店舗の「運動塾スイミングスクール」に導入した。映像とAlを活用して コーチングをサポートし、練習効果の飛躍的な向上を可能にする。

メガロス千種店、学童保育で、イーオンの英会話レッスンを提供

野村不動産ライフ&スポーツ株式会社は英会話教室を運営する株式会社イーオンと協業し、2022年 4月から、メガロス千種店(愛知県名古屋市千種区)の民間学童保育「メガロスキッズアフタースクール」 で、英会話レッスン提供を開始した。

東祥、全101店舗で、会員外にパーソナルトレーニングを提供

同社は、会員外の一般客を対象にしたトレーニングメニューを投入。 個々の利用者に合わせた"パーソナルトレーニング" を前面に打ち出し、全101店舗で「痩(や) せる専門コース」を展開。 「筋トレ特化コース」や「ヨガ専門コース」などを店舗ごとに展開する。

8

カーブス、フードドライブで食品約196トンを793施設へ

株式会社カーブスジャパンは、家庭にある食品を募り、福祉施設へ届ける活動「フードドライブ」におい て、約196トンの食品を793の福祉施設に届けた。2022年1月15日から1か月間の募集期間に、約 13万5千名の方から食品が寄せられ、3月中旬までに各店舗が、それぞれ最寄りの施設に届けた。

9

フィットネストラッカーはメンタルヘルスに有害!?

800人を対象に実施されたフィットネストラッカーの使用や習慣、ストレスに関する調査で、活動量の 増加など多くのメリットがわかった一方で、45%の人がトラッカーのデータによって、不安やプレッ シャーを感じて装着頻度を減らしていることが判明した。

10

フィットネスクラブマネジメント検定公式テキストVol.3、4月1日発売

国家資格ともなっている「フィットネスクラブマネジメント検定」の公式テキストVol.3となる最新版3冊 (ベーシック・インターミディエイト・アドバンス)が、過去問題回答解説集とともに、4月1日に発売された。

News from the World

編集部からのニュース

DANCE FITNESS CONTEST2022 開催決定! 5月28日(土)エントリー開始!

日程:2022年7月28日(木) 会場:東京ビッグサイト・東展示棟ホール SPORTEC内・イベント会場



詳細はコチラ



FITNESS CAMP認定コーチ養成講座 参加者募集中!

「失われた動きを取り戻す」をコンセプトにした、グループト レーニングのFITNESS CAMP(フィットネスキャンプ)。

ウィズコロナのフィットネス新潮流に対応し、公園や大自然

の中で行うフィットネスへのニーズが高まっています。 日本を代表するトレーナーの一人、友岡和彦さんが監修。世 界最先端のスポーツ医科学に基づいたトレーニング理論をフ レームワーク化したセミプレコリオプログラムです。

FITNESS CAMP認定コーチ養成コース 第4期 開催日:2022年6月12日(日) 10:00~16:30

会場:日比谷公園およびスタジオ 講師: 友岡和彦さん、森陽さん







お問合わせ:株式会社クラブビジネスジャパン FITNESS CAMP事務局 iwai@fitnessclub.jp



ニュースなことば、ニュースな数字

FCM 検定

フィットネスクラブマネジメント(FCM) 技能検定試験は、厚生労働省より職業 能力開発促進法第47条第1項の規定に 基づき指定試験機関の指定を受けて、-般社団法人日本フィットネス産業協会が 実施するもの。試験は、試験基準に基づ き学科試験及び実技試験が行われ、1 級の合格者には厚生労働大臣より、2級 及び3級の合格者には当協会会長より、 ィットネスクラブマネジメント技能士 の合格証書が発行される。

M&A

コロナ禍やデジタル化など外部環境の 変化が激しいため、それに対応すべくフィットネスクラブ運営会社を傘下にも つ親会社も、事業を整理統合する動きが 活発化。そうした流れで、大阪ガスがオージースポーツをセンコーに売却、日 立製作所傘下の日立リアルエステート パートナーズは、フィットネス・フットサル 事業を山新に売却、ブリヂストンも、ブ リヂストンスポーツアリーナをナガセに 売却などの動きがあった。

新型コロナウイルスの流行以前から、世 界の人々の健康状態は悪化していたが、 1975年以来、肥満のレベルは、今や3 倍以上になり、不安や鬱の割合は急激 に増えた。このままでは、2030年まで に精神疾患により、世界経済は16兆ドルもの損失を被ることになるとWHOは 予測する。COVIDによる社会的・感情 的混乱による心理的ダメージは一世代に わたって続く可能性があると専門家は述 べる。

障がい者向けフィットネスプラットフォー ムの市場規模は、2022年からCAGR (年平均成長率) 21.9%で成長し、2030 年には111億ドルに達すると予測されて いる。一般的な老年人口が、食生活や栄 養補給にフィットネスプラットフォームを 利用する可能性が高いことと比較して、 18~64歳の身体障がい者は、運動や減 量にこれらのプラットフォームやアプリを 利用する可能性が高くなるとみられる。

出展社募集中

日本最大のスポーツ・健康まちづくり総合展

今間の 着 ヘルス&フィットネスジャパン

■ まるポーツファッション&グッズEXPO

スポーツイベント集客や設営に関する設備・サービス専門展 SPOEV 着スポーツイベントサービスEXPO 健康で理想の体づくりのための設備・用品・サービス専門展

那 *ヘルス&ビューティーショ-

PSX 着プロスポーツ経営支援EXPO

スポーツ専用ドリンク・食品・サブリメントを一堂に集めた食品専門展

ENX 着 スポーツニュートリションEXPO

スポーツによる地方創生・健康インフラの創造 SPORTECは、新しいテーマで2022年7月開催!













2022年7月27日(水)~29日(金) 10: 00~17: 00

東京ビッグサイト 東展示棟

SPORTEC 実行委員会

https://www.sports-st.com/

スポルテック





同時開催











お問い合わせ先・お申込み先

FAX: 03-6736-0362 E-mail: info@sports-st.com SPORTEC事務局 TEL:03-6273-0403

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! ound it & it are it is it is a second it are it is a second it is



プレゼント応募は コチラから!

FOOD PRESENT

健康を維持するために必要なオメガ3系オイル MCTオイル『Mo3』リポバランスオイル

今、話題のMCTを超えたスーパーC8オイルにDHA&EPAを加えた藻類由来オメガ 3のブレンドオイル『Mo3:リポバランスオイル』

一般的なMCTオイルは中鎖脂肪酸のカプリル酸(C8)とカプリン酸(C10)が含まれ ますが、Mo3のMCTオイルはカプリル酸を95%以上高含有するC8オイル。MCTオ イルに比べ消化・吸収が速く、また効率的にケトン体を産生し、速やかに脳や筋肉の エネルギーとなる。今回は同商品1本を抽選で3名様にプレゼント。

内容量:184g 標準価格:4,104円(税込)

間 株式会社味とサイエンス MAIL: info@ajitoscience.com https://ajitoscience.com/shop/



FOOD PRESENT 手軽に! 素早く! たんぱく質補給!

プロテインクッキーバー「キャラメル風味」

栄養補給はもちろん、小腹が空いた時にも手軽にたんぱく質が摂れる人気のプロテ インバー(ベイクドタイプ)にキャラメル風味が登場!

2本で22gのたんぱく質が摂取でき、たんぱく質や炭水化物の代謝の利用に必要な ビタミンB群もしっかりと配合。

キャラメル風味は日本人の味覚に合わせた優しい味わいになっているので、食べや すく発売以来人気の商品だ。数量限定で、無くなり次第終了。

今回は同商品を2個セットで3名様にプレゼント。

内容量:1袋2本入り58g

標準価格:356円(税込)

問 (株)THINKフィットネス https://www.ggmania.jp/



ITEM PRESENT

睡眠はスキルだ!

働くあなたの快眠地図

睡眠は働くうえで最も重要な要素なのに、日本の働く人の多くは十分に睡眠が取れ ていなくて困っている。

本書はNTTドコモ、サイバーエージェント、をはじめとする大企業から中小企業まで、 計120社、累計6万5,000人の悩めるビジネスパーソンの睡眠をサポートしてきた最 強のスリープコーチがビジネスの現場で得た最新の「快眠スキル」を一挙公開。 今回は同商品を3名様にプレゼント。

標準価格:1,650円(税込)

問 LIFREE株式会社 https://lifree.worl



ITEM PRESENT

フィットネス用靴下

RYKA足袋型ソックス(6cm丈)

RYKA(ライカ)足袋型ソックスの6cm丈に新色が登場。ミッドカットモデル向けの 9cm丈のデザインをローカットモデルでもラインナップ。

お気に入りのシューズやウェアと合わせてお選びください。

今回は新色の中から写真に掲載の3色(23~25cm)を各1名、合計3名様に抽選で プレゼント。

標準価格:1,540円(税込)、サイズ:23~25cm(21~23cm、25~27cmは一部カ ラーのみ)

間 フィットネス市場 MAIL: rakuten1@fitnessclub.jp https://item.rakuten.co.jp/fitnessclub/c/0000002581/





女性のための

ボディメイク

ハイフル

ボディコンテストが多様化してきたことや、その様子を SNS で配信する人が増えたことで、コンテスト出場を目指してボディメイクに励む女性が増えてきている。

その一方で、過度なトレーニングと食事制限により、身体を壊してしまう人も増えている。

本稿では、女性のボディコンテストの動向にもくわしいトレーナーに話を訊き、 女性がボディメイクを成功させるうえで重要な考え方と、実践法をまとめた。

女性のボディメイク人気の背景と魅力

女性の間で、「筋肉美」を目指す人が増え、女性のボディメイクトレーニングがブームになってきている。 その要因としてまず挙げられるのが、ボディコンテストの多様化である。

この動向について、本誌2018年7月号特集『ボディコンテスト最前線』でまとめた内容を含め、これまでの背景を振り返りたい。

ボディコンテストが多様化

まず世界的にボディコンテスト参加者が増えている要因に、国際ボディビルディング・フィットネス連盟 (IFBB) のコンテスト出場規定が緩和されたことがある。それまでボディビルのコンテストに出場する選手は、ボディビル連盟に加盟するジムに所属していることが求められたが、2015年から個人でもコンテストに参加することができることになり、フィットネスクラブな

どでトレーニングを積んでいる人にも、門戸が 大きく開かれた。

これにより、以前からコンテスト種目としては存在していた、メンズフィジーク (男性)や、フィットネスビキニ (女性)などへの参加者がぐんと増えることになった。そして、世界でも、「競技性」を重視した大会と、「エンターテインメント性」を重視したコンテストへと枝分かれして発展していくことになる。

時期をほぼ同じくして、日本でもエンターテ

インメント性を重視した「ボディコンテスト」が 複数立ち上がったことで、女性のコンテスト参 加者も急増していった。その火付け役となった のが、2012年に第1回大会を開催して急拡大 を遂げた「ベストボディジャパン」コンテスト。 審査基準も、「筋肉美」よりも「健康美」、「バラ ンス」や「表情」、「表現力」なども加わり、芸能 人などの参加も話題を呼んで、新たな参加者を 惹きつけてきている。

JBBF



https://www.jbbf.jp

日本のボディコンテスト大会の中でも、最も歴史が 長く権威のある団体で、女子カテゴリーでは、「フィ ジーク」が最も筋肉美が求められる。以下、「フィ ギュア」「フィットネスビキニ」へと評価軸が健康 美に近づく。「フィットモデル」の審査は、ワンピー ススイムスーツとロングイブニングドレスでコンテス ト初心者におすすめのカテゴリーとされている。

BEST BODY JAPAN



https://www.bestbodyjapan.com/

ボディコンテスト人気の火付け役となった大会。審査基準には身体だけでなく「表情」「表現力」「ウォーキングを含む身のこなし」なども含まれる。「健康美とバランスの良さ」が評価される「ベストボディジャパン部門」、スリムな身体とスタイルの良さが評価される「モデルジャパン部門」、「筋肉美」が評価される「マッスルモデル&フィットネスモデル」部門がある。

Super Body Contest



https://superbodycontest.jp/

アウトライン重視の「SBC 部門」、スリムなボディラインを重視する「TREND 部門」、女性らしい雰囲気のボディを審査する「COLLECTION 部門」などがある。選手も観戦者も楽しめるステージを演出するエンターテインメント性の高い大会。

FWJ



https://fwj.jp/

フィットネスワールドジャパン。アメリカ最大のボディコンテスト団体 IFBB プロフェッショナルリーグの下部組織。

APF



https://apf.inc

アジアフィジークフェデレーション。世界のボディ メイクコンテストへの間口を広げようと設立された 団体。キッズやファミリーカテゴリーもある。

NABBA JAPAN



http://www.nabbajapan.com

ナショナルアマチュアボディビルダーアソシエーション。イギリス発祥のフィットネス団体。JBBFの代表選手が NABBA 主催の大会に派遣されることもある。

ファッション性の高さが、 SNSでも目を惹く

さらにボディメイクブームに追い風となったのが、フィジークやフィットネスビキニのファッション性が高く、SNSが世界的に浸透していく時代とコンテストの浸透が同期したことである。

フィジークやフィットネスビキニでは、丸みの ある肩のラインや、細いウエストに加えて、表 情や髪型を含めた身だしなみ、ステージ上の振 る舞いなども評価の対象になる。

審査で着用するウェアも、スパンコールが散りばめられたビキニにハイヒール、大きめのイヤリングとブレスレットと華やかなスタイルでステージに立つ。

このステージ上の姿はいわゆる「インスタ映え」しやすく、その写真を見て「カッコイイ!」「キレイ!」と感じる人からの「いいね!」やシ

ェアも増え、ボディコンテスト情報が拡散されていった。

2018年になると、韓国系のボディコンテスト「フィットネススター」などが日本での大会をスタートし、K-POPや韓国コスメ人気とも相まって、SNSを中心に、さらに注目度が高まっていった。

24時間ジム、個室パーソナルジムの 浸透が、ボディメイク市場拡大を支える

トレーニング環境の変化もボディメイクブームを支えた。ライザップの業績拡大が加速したのが2015年から、24時間ジムの草分けであるエニタイムフィットネスが全国展開をスタートしたのが2016年。

そして、2019年からのコロナ禍で、感染拡大予防の観点から、個室でのトレーニングが支持されはじめ、リアルワークアウトをはじめ

SNSマーケティングに強い企業が、リーズナブルな料金でパーソナルトレーニングをマーケティングし、コロナ禍中に個室パーソナルジム市場が急拡大したことも、ボディメイクブームを後押ししている。

審査カテゴリーもさらに拡大へ

ボディコンテストが増える中、それぞれのコンテスト主催団体が、より多くの参加者を惹きつけようと、新たなカテゴリーも増えてきている。出産した女性でも参加しやすい、「モノキニ」という腹部が出ないウェアで審査するカテゴリーや、「レギンス」審査、「ドレス」審査なども出てきている。

また、年齢ごとに競えるカテゴリーなども増えており、トレーニング歴や年齢に関係なく、幅広くチャレンジできるチャンスが広がっている。

ファッション性が高まるボディコンテスト

Musclemania BIKINI 集合



JBBF Fitmodel イブニングドレス審査 JBBF Fitmodel ワンピース水着審査





WBFF ASIA ドレス集合



ベストボディジャパン パーソナルトレーナー大会



Musclemania ドレス審査



WBFF ASIA ミニドレス審査



Musclemania パフォーマンス審査



Part 2

女性の ボディメイクに おけるリスク

ボディコンテストの市場が拡大し始めてもうすぐ10年を迎えるが、ボディメイクブームの弊害も見え始めてきている。

ボディコンテストを目指す女性のリスクにいち早く気づき、ライフスタイルとしてのフィットネスを啓発する、美尻トレーナーとして知られる 岡部友さんに、その実情を訊いた。

評価されたい強い気持ちが 身体と心を壊す

「ステージ上の華やかな姿にあこがれてトレーニングを始める女性が増えることは、素晴らしいことですが、ステージを降りた後の数ヶ月の状況が表に出ることはありません。実は、頑張り過ぎてしまうことからの弊害が出てきています。これからボディメイクを始めようとする方、ボディメイクを指導するトレーナーの方々には、ぜひ知っておいていただきたいです|

岡部さんがこう話すとおり、コンテストのあとに、フィジカル的にも、メンタル的にも病んでしまう人がとても多い現状がある。

特に女性は、担当してくれているトレーナーや、ステージの上で評価されたい気持ちから、トレーニングも食事制限も頑張りすぎてしまい、知らないうちに身体も心も機能不全に陥ってしまうことが多いという。特にコンテスト入賞を目指すようになると、食事コントロールやトレーニング計画も緻密になり、心理的にも100%コミットしたほうが取り組みやすい。そのため、いつしか仕事や生活よりもボディメイクを最優先するようになっていく人もいる。

そのため岡部さんは、ダイエットを成功させるモチベーションとして、コンテスト出場を目標に置く際の注意を促す。

「トレーニング指導者として、クライアントの目的が、ダイエットや健康なのか競技者としてコンテスト入賞を狙いたいのかによって、適切に目標設定やトレーニング計画を立てるなど、どんな競技にもあるリスクを理解して指導を行う事が重要です」

岡部さんがトレーナーとして大切にしているのは、その人の「ハッピーレベル」を大切にすること。「甘いものはやめられない」など、その人にとって大切な時間はそのまま受け入れ、ライフスタイルにボディメイクをストレスなく採り入れることをサポートしている。

女性がボディメイクを追求するうえでのリスクと、その対策について紹介してもらった。

リスク1

たんぱく質の過剰摂取などで 肝臓の機能が低下 トレーニングができなくなる

筋肉をつける上で、タンパク質を体重×2g取ることは良く言われるが、肝臓での処理機能が追いつかず、過剰摂取状態になってしまっている人も多い。

さらに、減量のためにアスパルテームなどの 人工甘味料で味つけられたものを摂取すると、 これも分解のために肝臓に負担がかかること になる。こうしたことが重なり、肝臓が炎症を 起こし、トレーニングによる疲労からの回復力 も低くなる。 タンパク質の摂取が過剰にならないように、全体の量を適切にするとともに、肝臓の分解能力や、小腸での吸収力に合わせて、1回あたりに摂取する量を少なめにして、摂取頻度でカバーするなどの工夫が必要となる。

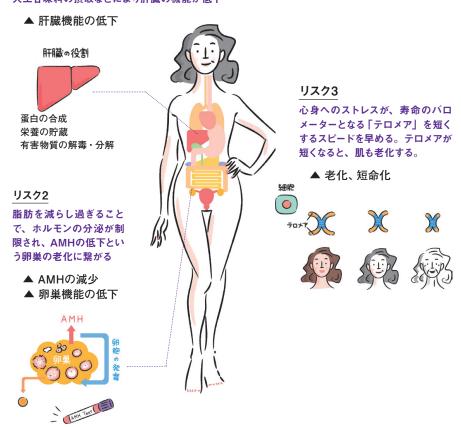
リスク2

過度なダイエットにより 卵巣の老化が早まる

卵巣の機能を調べることができるAMH*という指標があるが、近年、卵巣機能低下が若年層から始まっていることがわかっており、その原因が過度なダイエットであるという。特にコンテストでも仕上げの時期に行われる脂肪を

リスク1

筋量を増やすためのタンパク質の摂取、カロリー制限のための 人工甘味料の摂取などにより肝臓の機能が低下



制限することが最も危険であることが分かっている。

岡部さんは、「良質な脂質は、積極的に摂るべき」として、ボディメイク期間中も、摂取カロリーとしても計算に入れない。 良質な脂質とは、ココナッツバター、オリーブオイル、アボカド、グラスフェッドの肉など。

体脂肪率が15%前後になると、月経がなくなるリスクがあることは知られているが、卵子の数まで減らしてしまうことになることを知っておきたい。

*AMHとは:赤ちゃんを産む能力を知るひとつの手段。AMHとは、アンチミューラリアンホルモン(または抗ミュラー管ホルモン)という発育過程にある卵胞から分泌されるホルモンのこと。AMHの値は原子卵胞から発育する前胞状卵胞数を反映し、この値が、卵巣内に残っている卵子の数を反映すると考えられている。近年のダイエットブームで、20代30代の人の平均AMH値が、以前の30代40代の平均値になってきているというデータもあり、ダイエットにより卵巣の高齢化が進んでしまっている状況にある。

リスク3

心身への過剰なストレスにより 染色体の老化が早まり 寿命が短くなる

寿命のバロメーターとなる [テロメア]。染色 体の端にあるもので、細胞分裂のたびに少し



ずつ短くなっていくため、年齢を重ねるごとに短くなっていく。

テロメアが短くなるスピードは、細胞分裂の エラーと体内の活性酸素と関係があり、過度 な運動、食事制限やケミカル摂取、排気ガスな どの環境によって活性酸素が多い生活をする と速くなる。つまり細胞の老化を早めてしまう ことになる。

テロメアの長さは、年齢とともに短くなる(老化は止められない)ものの、「運動」「食事」「環境」などが関与しており、出来るだけ短くなるスピードを遅くする(老化をできるだけ遅くする)ことはでき、それが外見の若さとも比例することがわかっている。一方、最も悪影響を及ばすのが「ストレス」であり、ボディメイクのために「運動」や「食事」に気をつけていても、過度なトレーニングや食事制限で身体と心にストレスを与えてしまうと、テロメアを短くしてしまうことになる。そのため、過度なボディメイクの追求は、大きな意味で老化したり、寿命を短

くすることに繋がってしまうリスクがある。

岡部さんは、一生続けられるライフスタイルにできるかを指標にトレーニングプランを組んでいく。食事についても、ハッピーレベルを守ったうえで、無理なくよりよく変えられる習慣を見つけていく。ボディメイクを目指す際も、骨格と脂肪のつき方を見て、ウェストヒップ比に焦点を当ててプランを立てる。

岡部さんは「美尻」にフォーカスしたジム運営をしてきているが、その理由は、日本人が持つ骨格から、ほとんどの人がお尻の筋肉が薄く、誰にとってもお尻のトレーニングで美しいボディに近づけるから。また、お尻に筋肉をつけることで、ウェストを過度に絞ることなく、美しいプロポーションがつくれるからだ。

その他、減量やただ筋肉をつけることよりも、 「骨格」「脊柱の安定性」「足の裏の使い方」に 焦点を当てて、身体の使い方を変えることで身 体を変えていくアプローチをとっている。



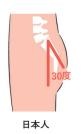
お話を聞いた方

岡部友さん

1985年横浜市生まれ。株式会社 ヴィーナスジャパン代表取締役。高 校卒業後、アメリカで運動生理学 中に、NSCA-CSCSの資格を取得。 2016年、女性専用のフリーウェイト ジム「SPICE UP FITNESS」をオー ブン。現在までに5店舗を展開。 ら考案した尻トレメソッド「Glutes in Action」で日本女性の心と体を変感 えていくことを使命とし、それに共返 した女性たちからの声が続々。全国 のセミナーで大人気講師として注目 されている。テレビ、書籍などメディ ア出演多数。

[美尻トレーナーに聞く] お尻のトレーニングでボディメイクができる理由

日本人は仙骨の角度が30°で、欧米人は45°。この骨格的な特徴から日常的にお尻の筋肉に力が入りづらく、お尻が使えていないことで臀筋の厚みが足りない。女性の美しさは、ウエストヒップ比が鍵を握る。無理な減量をしなくとも、お尻の筋肉が使えるようになることで、ボディメイクが実現できる!





欧米人

女性のための ボディメイクトレーニング基本計画

ここからは、具体的に女性がボディメイクに取り組み、目指すボディを手に入れる方法についてまとめていく。 女性のボディメイクに詳しいトレーナーに話を訊いた。

自分が目指すボディバランスとボディラインを確認する。

NORIKOさん

NESTAボディメイキングスペシャリストの人気講師で、自身も国内外のボディコンテストで上位入賞経験を持つNORIKOさん。ボディメイクに臨むときにまず確認すべきこととして挙げるのが、自分が目指す「ボディバランス」だという。

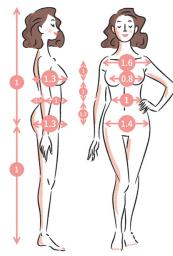
「コンテストでも、筋肉が大きければ勝てる わけでもなく、絞れているから勝てるわけでも ありません。ポイントはバランスです。『1: 1.618』という数字をご存じでしょうか。これは誰から見ても"美しい"と感じる『黄金バランス』とされる比率。モナリザの顔や、アップル社のロゴも、この比率にあてはまります。下着メーカーのワコールも、『寸法ではなく、バランスを基本にすることで、一人ひとりの個性的な

美しさを引き出す』として、指標としての『トル ソバランス』を出しています」

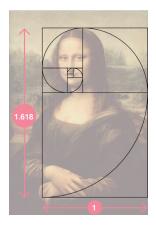
ボディコンテストの種類やカテゴリーごとに、 求められるボディバランスやボディラインも違う。そのため、もともと自分が持つ身長を含む 骨格や、筋肉のつき方、脂肪のつき方をもとに、 ボディバランスに目標を置くことを勧めている。

参考にしたい黄金バランス

【下着メーカー、ワコールの トルソバランス】

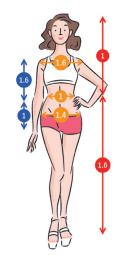


【誰から見ても "美しい" と感じる黄金バランス】 1:1.618

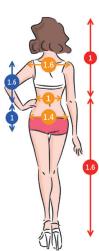


ボディコンテストにおける黄金バランス

【BEST BODY JAPAN や、ミスコン、一般的にプロポーションや、健康美を競う大会における美しいバランス】 (一般的なトルソバランス黄金比に当てはめる)



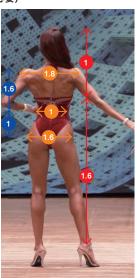




【一般的に「ビキニ」と呼ばれるカテゴリーや鍛えられた身体、トータルバランスを競う大会でのバランス】 (一般的なトルソバランスよりも、更にくびれが強調されたメリハリラインが必要)









NORIKOさん NESTA JAPAN AD ボディメイキングスペシャリスト講師 株式会社ライトカフェスタジ オ取締役 LOWMELグループ統括 Director/パーソナルトレー



野口史織さん
NESTA JAPAN AD
NSCA-CSCS
国立スポーツ科学センター
非常動トレーニング指導員
防衛大学校 教官(非常勤)
早稲田大学 スポーツ科学研究科 修士修了(博士課程在
籍中)



阪森(安井)香里さん フィットネスインストラクター パーソナルトレーナー NSCA-CPT 一般社団法人美姿勢シンメト リー®協会シンメトリーセラ ピスト



郡勝比呂さん 株式会社ジムフィールド代 表取締役 NESTA JAPAN AD 「スポーツトレーナー大学」 プログラムディレクター

生理周期に合わせてトレーニング計画を立てる

郡勝比呂さん

パーソナルトレーナー養成スクール「スポーツトレーナー大学」のプログラムディレクターで、全国様々なコンテストの審査員も務める郡勝 比呂さんも、「コンテストでは、シルエットと、 姿勢と表情でほぼ決まる」として、自然体での 美しさを重視している。

女性ならではの自然な美しさを出していくうえで重視すべきが、生理周期であり、その周期に合わせたトレーニング計画を立てることを勧めている。

「生理周期には、『卵胞期』と『黄体期』があり、 ホルモンバランスが変わってきます。生理直後 の『卵胞期』は、心も身体も調子がよく、前向きに頑張れますので、ハードなトレーニングにも食事のコントロールにも取り組みやすい時期。代謝も上がるので、減量期と位置づけて、ボディメイクに励めると思います。一方、生理が近づく『黄体期』に入ると、食欲も出て、気分も落ち込みがち。体重も増えやすいので、この時期は黄体ホルモンが筋肉を分解するので、ハードなトレーニングは控えて食事では特にタンパク質や脂質をしっかり摂りましょう」

男性の場合は、1年スパンでトレーニング計画を立てて、前半の数ヶ月をバルクアップ期、

後半を減量期として絞り込み、コンテスト直前 に水抜き、塩抜きをして、最後にカーボローディングで、ステージ上での筋肉の張りをよくす る手法をとる人が多い。

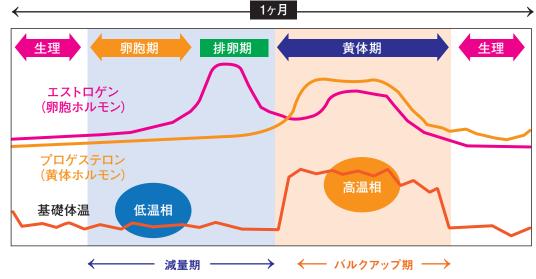
だが女性の場合は、1ヶ月スパンでバルクアップ期と減量期を繰り返しながら、本番に向けて身体のベストバランスをつくっていくことが肝要だ。

コンテスト出場経験が豊富なNORIKOさん、 阪森香里さんも、「女性の場合は、男性でいう 『オフシーズン』も大切に過ごし、本番の1週間 前までには仕上げることが鉄則」と口を揃える。

女性と男性のトレーニング計画の違い

【女性の場合のトレーニング計画】

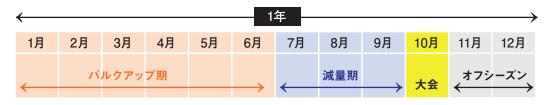
1ヶ月スパンで、バルクアップ期と減量期を繰り返す



心も身体も絶好調。 トレーニングの頻度も高くして、代謝 も上がるので減量期と位置づける 食欲が出がち。プロゲステロンが筋肉を分解するので、 タンパク質をしっかり摂ってバルクアップ期と位置づける

【男性の場合のトレーニング計画】

1年スパンで、バルクアップ期と減量期に分ける



「呼吸」と「骨盤周りのリセット」からスタート

2019年のJBBFボディフィットネスグランドチャンピオンで、兵庫県にあるMAX GYMでパーソナルトレーナーとして指導にもあたる阪森香里さんは、エアロビクスやヨガ・ピラティスなど、インストラクター歴は25年と長いものの、コンテスト出場は2018年から。45歳で本格的なトレーニングをスタートし、現在もJBBF所属選手として大会に出場している。

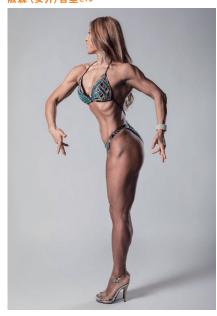
その経験から、女性のボディメイクのためのトレーニングとして重視するのが、「呼吸」と「股関節」の使い方。そのため、女性の場合は、「骨盤美姿勢シンメトリー」メソッドを活用して骨盤周りのリセットからスタートするという。阪森さんはこう説明する。

「コンテストに向けては、ウェストは細く、肩とお尻に筋肉をつけていきますが、ウェストを細く見せるにも、お尻に筋肉をつけるうえでも、正しいアライメントでトレーニングすることが重要です。そのために、呼吸法やドローインで

体幹を安定させる練習から始めます。そのうえで、ドローインで体幹を安定させた状態で、肩関節や股関節を動かす練習をします。これはピラティスのようなエクササイズですが、こうすることで、効かせたい筋肉に神経伝達ができたり、怪我のリスクも減らすことができます。体幹を安定させてトレーニングすることで、腹筋も使われますので、ウェストも自然にシェイプされていきます|

また、阪森さんは、女性が怪我なく、効かせたい筋肉に効かせるトレーニング環境として、バーベルやダンベルの太さなどにも、配慮が必要だと話す。女性は、男性に比べて手が小さく、手首も弱い。同じフォームで行っても、違うところが緊張したり、筋力があっても握力が足りなかったり、握りこめないことで、追い込めないなどの状況も生まれがちだ。女性の骨格に合わせたトレーニングメニューの選び方にも工夫が必要だ。

阪森 (安井)香里さん



2018 JBBF関西オープンミスボディフィットネス選手権大会 (オーバーオールの部) 優勝。2018 JBBF西日本選手権大会 (オーバーオールの部) 優勝。2019年JBBF All Japan Bodylitness Championships 優勝。2019。第1回JBBF FITNESS JAPAN GRAND CHAMPIONSHIPS 2019 (ボディフィットネス) 優勝

整形外科的メディカルチェックに基づいたトレーニング計画づくり

2019年のスーパーボディコンテストELEGANT (26~35歳)部門で優勝し、現在は、JISSや防衛大学でストレングスコーチとして活動する野口史織さんも、トレーニングを始める前に、骨格や筋肉のつき方を見るとともに、JISSのアスリートたちも行っている整形外科的なスペシャルテストも行っているという。女性のボディメイクの始め方について、こう説明する。

「最初に、全身を矢状面と前額面から見て、骨格や筋肉の張り方から、身体のどこが使いすぎていて、どこが使われていないかなどを見ます。そこから、日常生活についてのヒアリングをしつつ、筋肉のやわらかいところ、硬いところなどを見る弛緩性テストを行っていきます。女性の場合、反り腰の人が多く、日常生活でヒールを履いている時間が長いので、その姿勢に起因する腰背部の硬さや、太ももの張りをとったうえで、キレイなボディラインが出せるトレーニングをしていきます|

女性のコンテストでは、「ウェストのくびれ」や、 「殿筋の発達度」、「ハムストリングのふくらみ」、 「足首の細さ」などが高い評価につながるが、反 り腰の場合、肋骨が開いた状態になりやすく、 ウェストのくびれをつくりづらい。そのため、呼吸法を行い、胸郭周りのストレッチもして深い呼吸をするところからトレーニングがスタートする。

また、ハイヒールを履いて姿勢をとろうとすることで太ももの前が発達してしまっている場合、ハムストリングスが使いづらくなる。太ももを緩めてからハムストリングスのトレーニングを行うことが重要となる。また、歩くときに足指が使われておらず、スリッパで歩くように足首の動きだけで歩いていると足首が太くなり、足首の美しいラインが出せなくなる。そのため、足指を使う歩き方の練習も、ボディメイクに向けた大切なトレーニングとなる。

アスリートを指導することが多い野口さんは、その視点をボディメイクに活かしつつも、「アスリートと最も違うのは、ボディメイクでは翌日に筋肉痛や疲労を残せるところ」と話す。アスリートでは、コンセントリック収縮中心のメニューとなるが、ボディメイクでは、コンセントリック、エキセントリック、アイソメトリックと、収縮形態を全て使い、反復回数も「できる回数まで」としてオールアウトまで持っていく。

野口史織さん



2019 SUPER BODY CONTEST 優勝

コンディショニングとPOF法で、「整えて鍛える」

前出のNORIKOさんも、女性のボディメイクでは、「整えて鍛える」という順番を大切にしており、最初のカウンセリングでは、ファンクショナルトレーニングのアセスメントメソッドであるFMSも取り入れ、静的姿勢、動的姿勢、歩く姿勢を見るという。

また、日々のトレーニングは「LOWMEL式コンディショニング」という、筋膜リリースやストレッチ等で構成される、仙骨や各関節のポジションを調整し、神経伝達を向上させるエクササイズからスタートし、筋トレはPOF法を活用している。

POF法とは、Position of Flexionの頭文字をとったもので、動作のどの局面で筋肉に一番負荷がかかるかを考えてメニューを組み立て、筋肉の可動域全体で弱点や偏りがない筋肥大

を狙う方法。

一つの部位に対して、「ミッドレンジ種目」「ストレッチ種目」「コントラクト種目」の3種目のトレーニングを組み合わせる。例えば、女性の身体が美しく見えるバランスをつくる肩の場合、ミッドレンジ種目としてショルダープレス、ストレッチ種目としてインクラインサイドレイズ、コントラクト種目としてサイドレイズやケーブルサイドレイズを選ぶ。ショルダープレスは動作の中間で負荷が強くかかり、インクラインサイドレイズでは筋肉が伸びたときに負荷が強くかかり、サイドレイズでは筋肉が収縮しているときに負荷が強くかかる。

POF法を活用することで、女性らしい丸みを 帯びた筋肉のシルエットをつくることができる。

NORIKOさん



2016年 ベストボディジャパン 日本大会女子総合グランプリ/ 三冠 2018年Muslemania LasVegas世界大会 Sports Model部門

POF 法による、肩と臀部のメニュー例

	ミッドレンジ種目 動作の中間で 負荷が最大になる	ストレッチ種目 筋肉が伸びたときに 負荷が最大になる	コントラクト種目 筋肉が収縮したときに 負荷が最大になる
肩	ショルダープレス	インクラインサイドレイズ	サイドレイズ
臀部	スクワット	ルーマニアンデッドリフト	ヒップスラスト

ファンクショナルトレーニング理論も踏まえたボディメイク計画

郡さんも、ボディメイクのトレーニングにも、 身体の機能に配慮し、ファンクショナルトレーニング理論を踏まえた指導を啓発している。

ボディメイクのトレーニングでは、アウターの筋肉を鍛えることが中心となるが、トレーニング種目の選び方によっては、同じ関節の動きが続くことになり、関節が圧迫されて痛みが出たり、長期的に機能障害につながる可能性がある。

例えば、大胸筋のトレーニングと広背筋のト

レーニングは、相対するものに見えるが、トレーニングにおける関節の動きには、ともに肩の内旋を伴うものがあり、いわゆる内巻き肩になっている人も多い。理想の三角筋とされる「メロン肩」も、三角筋が優位になりすぎると、肩の外転運動で、上腕骨と肩峰の間が圧迫されて障害に繋がる可能性が高くなる。

ボディメイクのトレーナーも、ファンクショナルトレーニングの理論の知見と、指導スキルが 求められる。

郡勝比呂さん

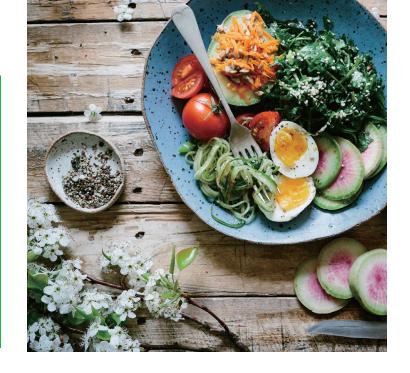


「スポーツトレーナー大学」 プログラムディレクター ベストボディジャパン オフィシャルジャッジアドバイザー

Part 4

女性のための ボディメイクの ための食事

ここでは、女性のボディメイクを 成功に導く、食事指導において 大切なことをまとめる。



1

極端なダイエット・食事法をしない

数字にとらわれない



隔赤さん

副腎皮質疲労に注意



NORIKO さ

女性は、当初から極端に摂取カロリーを減らしてしまう人が多いので、注意が必要です。極端なカロリー制限は筋量を落としコンディションを崩しやすいです。しっかり食べてトレーニングし、よく休養することが必要です。トレーナーとしても、早めに食事についてもヒアリングして、アドバイスをしていきましょう。基礎代謝より低くしてしまう人もいますが、精神的にもストレスを感じたり、ホルモンバランスにも支障が出てしまいます。「数字にとらわれない」食事指導をすることが大切です。コンテストも体重によりカテゴリー分けはないし、体重制限は審査に関係ないことが多いので、体重をあまり気にしないように伝えましょう。

コンテストを目指す人の中には、コンテストの後に「燃え尽き症候群」の症状が出てしまう人が少なくありません。摂食障害になってしまう人もいます。これは副腎疲労が原因と考えられます。副腎は、様々なホルモンを分泌したり、ストレスに対処したり、糖代謝を調節したり、免疫や炎症などを制御するなどの役割をもちますが、偏った食事やストレスにより、副腎機能が低下し、ホルモンバランスが崩れて、自律神経も機能しなくなってしまいます。メンタルにもダメージを受けて、食事のコントロールができなくなる人もいます。ボディメイクのトレーナーは、副腎疲労についての理解を深めて、トレーニングの初期からそれを予防する指導をしていきましょう。

2 実践できることから始めて、ストレスなく習慣を変えていく

1つだけを変えることからスタートする



NORIKO *

水を飲むことからスタートする



野口さん

食事については、現状の食事から1つだけ絶対に続けられることからスタートします。続けやすくて効果が出やすいのは、「甘い飲み物を、果汁のソーダ割に変える(砂糖不使用)」ことです。女性は甘いものが好きな人も多く、甘いジュースやカフェオレ・ラテ系の飲み物は習慣になりやすく



罪悪感が出にくいから危険。そこで「甘いものはやめられない」という人には、「飲み物だけ変える」ことを提案すると、ここは比較的実践できます。「お酒がやめられない」という方にも、「お酒と一緒に水を飲む」というように、好きで習慣化していることと、セットで提案すると、続けやすいかもしれません。

THE MEDICAL PROPERTY OF THE PR

最初の2週間は食事は変えず、水を体重×40ml飲むことだけ続けることをお勧めしています。体重50kgの人であれば、1日2リットル。食習慣を変えることは難しいですが、水を飲むことは継続できる方がほとんどです。代謝のためにも水分を十分に摂ることは有効で、これだけでも体調の変化を感じられて、成功体験が得られます。

食べる時間を変えることから スタートする



郡さ

正午から20時までの間に食事をして、空腹の時間を16時間とるという[8時間ダイエット]を勧めています。これにより、血糖値が低い時間が長くなり、脂肪の消費が促進されます。できるだけシンプルに、糖質をコントロールすること、食事の時間をコントロールすること、胃腸の調子を整えることの3つを伝えています。

カロリーよりも PFC バランスを重視して、食事を楽しむ

レシピを紹介して 料理と食事を楽しみながら



タンパク質は体重1kgあたり1gから 魚で摂る



トレーニングに慣れてきたら、PFCバランスを伝えていきます。PFCバラ ンスに着目した食事は、男性でも指標として活用している人が多いです が、男性と女性で大きく違うのは、男性は、PFCバランスがとれた栄養

をとれれば、餌のような食事でも続け られますが、女性は継続できないケー スが多く、味や色どりに変化を加え て、食事の楽しみを残すことが継続で きるポイントです。ボディメイクに励む 女性が、選んで作れるように、クック パッドに「筋肉研究家Nしおり」のペ ンネームでレシピを投稿して、お勧め しています。





最初は食べる量は変えず、プロテインや脂質の量、炭水化物の種類に ついて確認しながらPFCバランスを整えることから始めます。ボディメイ ク期間のタンパク質は、1日に体重1kgあたり2gを摂取するようにと一 般的に言われますが、女性は肝臓の機能が弱い人も多いので、まずは、 体重1kgあたり1gから始めるようにお話します。また、脂質については、 タンパク質をお魚で摂ることをお勧めして確保するようにしています。私 自身、鶏のささみや胸肉をひたすら食べたことがありますが、すごい便 秘になり肌も荒れてしまった経験があります。生ものが苦手でお刺身は 食べられないのですが、焼いたり、蒸したりしてお魚を摂るほうが、コン テストまで調子良く過ごせます。糖質については、グルテンが含まれると お腹が膨張しやすいので、グルテンフリーのものや、食物繊維を含むお 芋などをお勧めします。

水溶性の食物繊維をとって、腸の調子を整える

「イヌリン」で手軽に 水溶性食物繊維を摂取



水溶性食物繊維と発酵食品で 腸内環境を整える



女性は便秘になる人も多いので、「イヌリン」をお勧めしています。便秘予 防に「食物繊維をとりましょう」とよく言われますが、食物繊維の中には 「不溶性」と「水溶性」があって、そのバランスも大切です。「不溶性」ばか りを摂ってしまうと、逆に腸が詰まった状態になって、便秘を誘発してしま います。「イヌリン」は水溶性で、お茶やお味噌汁にかけられる粉末なの で、手軽に食事に加えられます。

最近、太りやすい体質というのは、遺伝などの先天的なものより、腸内環 境などの後天的なことの影響のほうが強いことが分かってきています。水 溶性の食物繊維が不足しがちなので、それをしっかりとることと、納豆や お味噌などの発酵食品を主体とした食事がいいので、和食をお勧めして います。

モチベーションに配慮した食事とトレーニング

体重計に乗らない 数字を見ない期間をつくる



ベストではなくベターな



女性の場合、モチベーションがとても重要なものの、生理の周期で、どう しても体重が増えやすかったり、落ちづらいときがあります。テンションが 下がらないように、そういうときは、体重計に乗らない、各種の数字を見 ない期間をつくることも大切です。コンテストが近くなったら、メイクやヘ アースタイルの練習や予習もします。ビキニに合わせてアクセサリーを選 んだり、メイクアップなどをプロに任せる場合は早めに探すなど、トレー ニング前後にワクワクできる時間も採り入れています。

習慣を変えることで 自分が変わることを楽しむ



食事やトレーニングをストレスに感じてしまうことは、最も避けるべきこと です。トレーナーとしては、ボディメイクの期間を長く確保して、食習慣や 生活習慣を変えるときも、「これを我慢する」「頑張って続ける」ではなく、 「これをすることが、自分にとっての成長になる、自分のいい未来をつく る」と感じて、楽しく習慣を変えていけるように指導していくことが重要で す。ボディメイクは楽しむもの!"生き方"そのものなのです。

選択肢を用意する

ベストではなくベターな選択肢を用意しておくことで、精神的なストレスを 緩和できます。よくあるのが、甘いものが食べたくなったときの選択肢と して、お菓子を手作りすることをお勧めします。これもクックパッドで共有 しているのですが、「オオバコ」別名「サイリウム」という食物繊維を水に

合わせるとモチモチした食感に なり、キナコなどで味付ければ、 ほぼゼロカロリーのお菓子がで きます。女性は料理が好きな人 も多いので、料理で一手間かけ ているうちに心が満たされてき て、「食べたい」 気持ちも自然に 和らげられます。



ボディメイクにおすすめの商品

トレーニング用品



GOLD'S GYM EX レディースレザーグローブ ¥3,190



GOLD'S GYM パワーグリッププロ ¥9,680



トレーニングノート ダイアリーリングタイプ (A5サイズ 150日分) ¥1,100



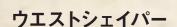
GOLD'S GYM EXレザーベルト XSサイズ(ウエスト55 ~ 65cm) Sサイズ(ウエスト65 ~ 75cm) ¥9.680



GOLD'S GYM レディースレザーベルト XSサイズ(ウエスト55 ~ 65cm) ¥9,680



IPR Fitness ケーブルマシン用アタッチメントストラップ グルーツキックバックプロ(左右ペア) ¥13,200





ベルト ¥7,150





カモ柄3ホック ¥8,250



ベスト3ホック ¥8,800



ジッパータイプ ¥7,700

ビキニ

SILVER

🗢 bien guapa



GOLD/SILVER/BROWN GOLD/VIOLET/YELLOW LAME ¥13,200



Fu739-





¥4,620

新登場

コンディショニング弁当

B Kitchen

トレーナーの視点と栄養士の視点で監修された B-Kitchen「コンディショニング弁当」 フィットネスジム監修のもと、栄養士がメニューを作成。 手作りを冷凍でお届けする弁当。 20種類もあり、メニューも豊富。



A ⊐-ス チキンのクリーム煮弁当 回鍋肉弁当 鮭のチーズ焼き弁当 黒酢酢鶏弁当 鶏すき焼き弁当



栄養価基準値 エネルギー量:400kcal前後、たんぱく質:25g以上 脂質:9g~13g前後、炭水化物:50g前後 食塩相当量:2.0g~3.0g



B コース キーマカレー弁当 タラの焼き南蛮弁当 鶏チリソース弁当 鶏の味噌炒め弁当 肉じゃが弁当



栄養価基準値 エネルギー量:400kcal前後、たんぱく質:25g ~ 30g 脂質:8g ~ 12g、炭水化物:50g前後 食塩相当量:2.0g ~ 3.0g











C

タンドリーチキン弁当 鶏の生姜焼き弁当 手作りトマトソースのチキンソテー弁当 鶏肉のケチャップ煮弁当 鮭のちゃんちゃん焼き



栄養価基準値 エネルギー量:500 ~ 600kcal たんぱく: 質30g ~ 35g. 脂質:11g ~ 18g 炭水化物:60g前後、食塩相当量:2.0g ~ 3.0g











D コース タラのレモンペッパーソテー弁当 牛肉の洋風きのこ炒め弁当 鶏肉のオイマヨ炒め弁当 豚肉の五目卵とじ弁当 麻婆豆腐弁当



栄養価基準値 エネルギー量:400kcal前後 たんぱく質:25g以上,脂質:9g~13g前後 炭水化物:50g前後、食塩相当量:2.0g~3.0g















HIIT とは High Intensity Interval Training (高強度インターバルトレーニング)の総 称で、ヒート(ヒット)と呼ばれます。そ の最大の特徴は"短時間""高強度""好 効果"であること。アスリート向けに行わ れることの多かった HIIT ですが、このよ うな特徴から、時間にゆとりがなくトレー ニング効果にもこだわりの強い現代人に、 まさにうってつけの方法として注目されて います。今、効果の出やすい HIIT の指導 力を身につけたトレーナーの多くが、現場 のニーズに応え活躍しています。本講習会 で活用するジョンソンヘルステック社の 「コネクサス」についても、HIIT プログラ ムの実践に非常に有効で、エクササイズ のバリエーションを拡大する機能が備わっ ています。これからも HIIT の人気が高ま

り続けることは、間違いないでしょう。 しかし HIIT のプログラムにはいくつかの 種類があり、それぞれにプログラム構成 や特徴が異なります。またメリットの裏に はリスクもあるため、ただ決められたプロ グラムを行えば全員に安全で同じ効果が 出るわけではありません。効果の高いプログラムだからこそ、リスクについて理解 を深めておかなければ、クライアントに本 当の意味で信頼してもらうことはできない のです。

HIIT の理論やエネルギーシステムを理解し、また実践で使えるエクササイズについても身につけ、「あなただけの HIIT プログラム」のプラン立案ができるトレーナーを目指しましょう。この講習会で学べるのは、次に紹介する 4 つです。

1.HIIT の基礎理論

全ての運動において「なぜ効果が生まれるのか」「どのように生まれたプログラムなのか」を理解することは、適切な効果を生み出すために必須です。「辛いプログラムをただ提供する」トレーナーは多くいますが、理論的に効果を理解しているトレーナーでなければ、クライアントの信頼を得ることはできません。





一人スペシャリスト be strong

セミパーソナル。グループトレーニングでも大活躍! 集客力抜群の HIIT プログラムの極意を学ぼう。

HIIT は、短時間で高強度の運動を行うことで常にエネルギーを消費する体を作り上げるプログラム。忙 しくて時間の取れない現代人にピッタリな【時短トレーニング】として、近年のフィットネス現場で注 目されている。その効果やリスクを理解しないまま何となく取り入れていただけのトレーナーも多い中、 HIIT の理論と実践をバランスよく身につけることができる「HIIT スペシャリスト資格」が誕生した。

NESTA のカリキュラムでしか学べない、 本物の HIIT プログラム教育を体験してください。

2. 目的に応じた HIIT プログラムの構成

どの程度の効果が必要で、対象の年齢はい くつなのか、ダイエット目的かパフォーマ ンスアップ目的か、クライアントの持つさ まざまなニーズによって、プログラムの構 成を調整するのがトレーナーの役割です。



クライアントの目標までの道のりを HIIT の立案力でサポートしていきましょう。

3.HIIT の健康効果とリスクを理解する

HIIT は高い健康効果・エクササイズ効果を 持つ反面、リスクも持ち合わせています。 プロのトレーナーとしてクライアントの安 全性を確保しながら確実に効果が出る指導 ができることは必要不可欠です。より高効 果のプログラムを提供できるようにしてお きましょう。

4. 即実践可能なプログラムを動画学習! いくら理論を理解しても、実際の現場でど んなプログラムを提供すべきか分からない 人も多いでしょう。この講習会では、現場 で即実践できるプランを 100 個ご用意。 ジョンソンヘルステック社の「コネクサス」 を使って行うもの、マシンを使わずにでき るもの、それらのエクササイズの組み合わ せは無限です。また、マシンを使って行う HIIT プログラムのメリットや特徴は何で しょうか?これまでに学んだ理論を確認し ながら実践も習得していきましょう。

■HIIT スペシャリスト

日程:6月11日(土)・12日(日) 担当:岩田諭 (NESTA JAPAN AD)



トレーナーとしてのキャリアアップが叶う認定資格 "ヘルスケア カタリスト カレッジ"

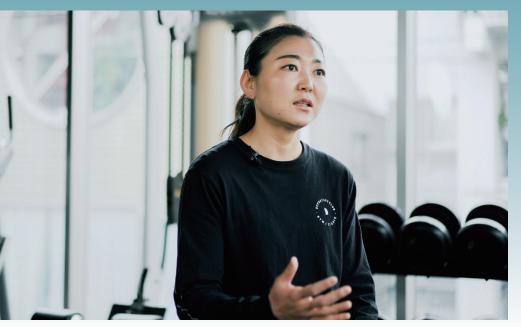
『人類の心身の健康を進化させる』をビジョンに、世界で活躍するアスリートや経営者、芸能人など、 各業界のトップパフォーマーから一般の方まで、幅広く顧客にトレーニング指導を行なってきた

会員制パーソナルトレーニングジムDeportare Club。

「健康革命プロジェクト」と題し、10年以上培ってきたノウハウを解放し、

世界中すべての人に健康習慣と進化を届ける「ヘルスケアカタリスト」の育成を行う、

オンラインスクールHealthcare Catalyst College by Deportare Clubを開講。その学長を務める三浦香織氏に話を訊いた。



三浦香織 Kaori Miura

ヘルスケアカタリストカレッジ学長 兼 デポルターレクラブチーフトレーナー 最先端のバイオロジカル検査や分子整合栄養学を駆使した食事指導など、メディカルフィットネスの分野にも力を入れており、 最新かつ統合的なトレーニングでDeportare Clubの精鋭トレーナーズを常にリードしている。

NEXT 多くのアスリートや著名人に対して、パフォーマンスアップ、ボディメイク、ダイエットのサポートを行っている三浦さんですが、そもそもこの業界に入られたきっかけは何だったのでしょう?

三浦 小学校5年生から大学4年までバスケットボールをやっていました。大学3年の時に、シューター(スモールフォアード)という重責を担うポジションであったために、少しスランプに陥ったのです。その時、大学のコーチが個人の練習として、授業の合間やチーム練習後などに、ウエイトトレーニングを含むスキル練習を指導してくださったのです。

その後、春のトーナメントではとても良い結果が出たので、"正しい知識がある人に、正しいトレーニング方法で導いてもらうと、良い結果が出るし、可能性が広がるんだ"という事を私自身、体感しました。

大学3年生だった私は、同時に就職活動も 進めていかなければならない時期でもありました。本当にやりたい事は何か?と模索する中で 『パーソナルトレーナー』という仕事に興味が あったのですが、当時の就職先としては、エア ロビクスのインストラクターなどが中心で、日本 ではパーソナルトレーナーという職業は難しい かもしれないと思っていたところ、未経験可で も募集していたパーソナルトレーニングジムを 見つけ、応募し、2003年4月から活動を始めさ せて頂いたのが最初のきっかけです。

NEXT 大学時代に体験した事が、現在の三浦さんに繋がっているのですね。パーソナルトレーナーとして就職してからはいかがでしたか。 三浦 未経験で入社しましたが、本当に恵まれた環境で勉強させて頂きましたし、沢山のクライアントさんに触れ、経験を積むことができたと思います。 パーソナルトレーナーとしての知識や技術力だけでなく、人間力という事も日々の積み重ねの中で勉強させて頂きました。「10年やったら本物になる」という代表の言葉が、今でも強く印象に残っています。

NEXT パーソナルトレーナーとして20年目を 迎えられた三浦さんですが、デポルターレの新 しい事業として『ヘルスケアカタリスト』の育 成を始められましたね。

三浦 コロナ禍でもあり、人と人との距離を保たなくてはならなくなったり、AIの技術が進む時代の中でも、本当に人を支えたり、助けたりできるのは『人』だと思っていて、健康やトレーニングを習慣化するためにはトレーナーとクライアントのような『他人との約束』も大切な事だと思っています。

デポルターレクラブの思いに共感して頂ける仲間を増やし、より多くの人に健康に興味を持ってもらうために、『ヘルスケアカタリスト カレッジ』を2021年から始動しました。

ご自身の健康づくりに集中するBASICコースと、自身の健康レベルアップに加え、周りの人の健康も指導できるようになるADVANCEDコースの2種類をご用意していますので、トレーナーという職業でないビジネスパーソンの方にもご参加いただいています。

NEXT 今後の抱負を教えてください。

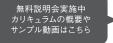
三浦 『人類の心身の健康を進化させる』という事を大きな目標として、基本となる食事に丁寧に向き合い、身体のバランスを整えることなど、一人のカタリストとして、多くの仲間を増やす活動をし続けていこうと思います。

現在、「最も予約の取りにくいパーソナルトレーナー」として各メディアでも取り上げられており、多方面で活躍中の三浦さん。メンタルヘルス、バイオロジカル栄養学、睡眠、皮膚など各分野で活躍する医師や大学教授などが揃う『ヘルスケアカタリスト カレッジ』の学長として、今後の活躍にも注目だ。



株式会社デポルターレ・テクノロジーズ

〒106-0031 東京都港区西麻布 3-22-7 西麻布 KY101号 お問合せ:hcc.info@deportare.tech







HEALTHCARE CATALYST

COLLEGE

ьу Deportare Club

完全オンライン

最大35講義を好きなときに オンラインで受講可能。

その後認定資格が授与されます。

無料

説明会実施中

信頼できる講師陣

カリキュラムを監修するのはデポルターレクラブチーフトレーナーの三浦香織。 多くのアスリートや著名人に対して、パフォーマンスアップ、ボディメイク、 ダイエットのサポートを行っている。現在、「最も予約の取りにくいパーソナル トレーナー」として各メディアでも取り上げられており、エクササイズ監修 など多方面で活躍中。他にも講師陣として、メンタルヘルス、バイオロジカル 栄養学、睡眠、皮膚など各分野で活躍する医師や大学教授などが揃う。



ADVANCED COURSE

「トレーナー」としての キャリアアップがここで叶います

「トレーニング実技」「相手を導くコミュニケーション」「マーケティング 戦略」など指導に必要な内容と、「最先端栄養学」「メンタルヘルス」「副腎 疲労」「ボディメイク」など、健康についての知識も基礎から専門性の高 いものまで必要なテーマが揃っています。

カリキュラム数

受講期間

卒業後

就労支援

12ヶ月





※就労支援事業、現在開始に向け調整中

トレーナーとして、 将来のキャリアのためにステップアップしたい

働き始めてから、体系的に 「健康」についての最新情報を学ぶ機会がなかった

クライアントの指名されるパートナーになれるよう 自分らしさを見つけて活かしたい

入学金3万円(税抜)+受講料12万円(税抜)

*一括払いの場合6000円割引。



ヘルスケアカタリストカレッジ オフィシャルサイト

healthcarecatalyst.org

問い合わせ先/ヘルスケアカタリストカレッジ お問い合わせ





deportaretechnologies.com





プロデュース/デポルターレクラブ

deportareclub.com パーソナルトレーナー募集中

issn

international society of sports nutrition*

The ISSN - Why Go Anywhere Else?!"

日本上陸!国際スポーツ栄養学会認定 「スポーツ栄養スペシャリスト」の全貌が明らかに 最先端のスポーツ栄養学をリードする 国際スポーツ栄養学会による資格認定が始動!

世界21か国で35,000人の会員を有する国際スポーツ栄養学会(ISSN:International Society of Sports Nutrition) が認定する「スポーツ栄養スペシャリスト(SNS)」の資格が、日本にいながら日本語で取得できることになった。その運営を担うGPNi(Global Performance Nutrition Institute)のDrew Campbell CEOにNEXT編集部が独占取材!(以下、敬称略)

NEXT 世界ではスタンダードである国際スポーツ栄養学会(以下ISSN)。いよいよ日本上陸ですが、具体的にはどのような学会でしょうか?

Campbell ISSNは2003年にNSCAの理事でもあったホセ・アントニオ博士らによって創設されたスポーツ栄養学と、サプリメントの科学と応用に関する最新・最先端の研究をけん引している学会です。ISSNによる研究成果は、いくつかのスポーツサプリメント成分の開発と応用につながっています。 クレアチン、テアクリン、HMB、 β -アラニン、その他多数

ありますが、これらの多くは、ISSNの学会員 (ISSNフェロー) による研究に起因していま す。

NEXT 今回、運営を担うGlobal Performance Nutrition Institute(以下GPNi)とISSNの 関係を教えてください。

Campbell GPNiはスポーツ栄養の教育に特化した国際的な組織で、2017年に創立されました。国や地域と言語の違いに隔たりなく、スポーツ栄養の教育と啓蒙を目的としています。ISSNとは2018年からパートナーシップを築き、ISSNの展開している資格認定や

ISSNの主要メンバーによるウェビナーを世界中に広めています。また、受講者によるネットワークの構築にも力を入れており、世界中のスポーツ栄養に携わる人々のコミュニティーを作っています。

NEXT 「スポーツ栄養スペシャリスト(以下 SNS)」とは、具体的にどのような内容になっていますか。

Campbell ISSNによる資格認定は2つありますが、スポーツ栄養スペシャリスト (SNS)はそのうちの入門編です。特にトレーナー向けに構成されており、スポーツ栄養学の基礎、



骨格筋の基礎、エネルギーバランス、そしてス ポーツサプリメントの詳細について、ISSNの サイエンスに基づいて学習します。講義も資 格認定試験もすべてオンライン・オンディマン ドですから、パソコンさえあればどこでも受け られます。教材と資格認定試験はすべて日本 語で、講義は英語ですが日本語のテロップが つきます。

8つのモジュール24章から成り立っていて、 各モジュール終了後にはクイズがあります。そ のクイズにパスすると次のモジュールに進め る仕組みになっています。必ずしも簡単ではあ りませんが、そのようにすることで知識がしっ かりと身につきます。最終的には資格認定試 験がありますが、これも75%正解しないとパ スしません (再試験あり)。

また、資格更新には継続教育単位 (CEC: Continue Education Credit) 制度を設けて いて、国内でも関係学会やNSCAなどの協会・ 団体と連携して、双方向でCECを発行できる ように連携したいと考えています。常に最新 の情報に更新された内容を勉強し続けること で、スポーツ栄養スペシャリストとしてのキャ リアを築いていただけると思っています。

NEXT 日本でもスポーツ栄養に関する資格 はありますが、他のスポーツ栄養の資格とは どう違うのでしょう。

Campbell 世界共通の資格であるのと同時 に、内容も世界共通でさらに各国に合わせた 言語とローカリゼーションが施されているとこ ろが大きな違いだと思います。

また、SNSは実際にスポーツ栄養の研究を 行っているISSNの主要メンバーによって構築 されており、エビデンスに基づいた最新・最先 端の内容になっています。ISSNのポジション ペーパーや主要な研究論文も解説しますし、 実際の応用も学習します。さらに、日本では2 人の著名な公認スポーツ栄養士が、オンライ ン・ライブで質問等に答える態勢を整えていま す。もちろん、日本語ですから安心です(笑)

NEXT 日本語で学べるところも魅力ですね! Campbell 往々にして海外のプログラムは日 本の事情を余り考慮していないケースが多い のですが、ISSN-SNSに関しては日本人の公認 スポーツ栄養士が教材を監修しているので安 心です。食事ガイドラインなども国際的な情報 と共に日本の情報が盛り込まれているので、グ ローバルとローカルな両方の知識が得られま すし、国際的な資格が日本語で取得できるメ リットは大きいと思っています。

NEXT ついに日本でも受講が開始されます

Campbell 現在、教材の和訳を進めている ところですので、今年の5、6月ごろには受講 いただけるようになります。

ISSN-SNSは特にトレーナーやコーチに最 適と思っています。日本には公認スポーツ栄 養士という資格がありますが、未だ400人余



Drew Campbell, CEO Global Performance Nutrition Institute (GPNi) ドゥリュー・キャンベル氏



りしかいないので身近ではありません。ト レーニングと栄養は表裏一体で、トレーナー が現場で栄養のアドバイスを求められる場面 が多いのですが、トレーナーはそもそもスポー ツ栄養学の教育を受けていない場合が多く、 自信をもって答えられていないのが実態です。 トレーニングの効果を100%活かせるように なるためにも、ISSN-SNSを取得すれば他の トレーナーと差別化できるのではないでしょ うか。日本の皆様にお会いできることを楽し みにしています。

国際スポーツ栄養学会 (ISSN:International Society of Sports Nutrition) 講師

主任講師



Roger E. Adams Ph.D., CISSN, ACE-CPT,SME

- ·栄養学博十 ・CISSN スポーツニュートリショニスト& ISSN マス ターインストラクター
- ・ACE 認定パーソナルトレーナー(CPT) & マスター エキスパート (SME)
- ・肥満対策連合会、肥満学会、栄養と食事のアカデミ -学会員
- ・栄養・食事のアカデミー(旧アメリカ栄養士会)の肥 満やウエルネス委員会主要メンバー

日本人講師



鈴木いづみ Izumi Suzuki PhD, RD, JSPO-Sports Dietitian

・日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士 ・博士 (スポーツ健康科学).

Jリーグ北海道コンサドーレ札幌(トップチーム)の栄 養アドバイザー

・とちぎスポーツ医科学センターにて嘱託非常勤職員と してジュニアからトップアスリートまで幅広く医科学サ トを担当。おもな研究分野はプロサッカー選手に おけるパフォーマンスニュートリションである。



新生暁子

Tokiko Shinjo PhD, RD, JSPO-Sports Dietitian 管理栄養士

・日本スポーツ協会公認スポーツ栄養十

博士(スポーツ健康科学)

・順天堂大学 スポーツ健康科学科 協力研究員・Jリーグ横浜F・マリノス 栄養アドバイザー

•東京健康科学専門学校 東任講師

アスリートへの栄養・食事のサポートや、スポーツ栄養 の啓発に力を入れている傍ら、子どもや親御さんなど 幅広い年代に、食と健康に関する情報を発信している。

国際スポーツ栄養学会 (ISSN) 認定のスポーツ栄養スペシャリスト およびその他スポーツ栄養の最新情報はこちら





2022年5月28日(土) 22:00~エントリー受付開始予定!!

東京ビッグサイト・東展示棟ホール SPORTEC内・イベント会場

2022年7月28日(木)

日本最大級ダンスフィットネスコンテスト









審查員

世界のフィットネスやエアロの 指導に理解の深いトップインストラクターが 厳正に審査にあたります



金子智恵



奈蔵和香



関川太-



東山紗衣子



高柴大雅



高山英士



岩橋悠太



竹ヶ原佳苗

Schedule

10:00 受付スタート

 $10:30\sim12:00$ 一次審查 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!

13:00 一次審査結果発表

インストラクター部門全員、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

※インストラクター部門は、一次審査の点数が最終審査の 加点項目となります

14:00~18:00 最終審査

インストラクター部門1人20分のノンバーバルでのリード審査 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!

18:30 表彰式

※コロナの状況により審査方法を変更する場合があります。 ※スケジュールは予定です。



























フィットネスクラブ マネジメント公式テキスト

Vol.3 2022年3月発刊! 発売中!



アウトドアで広がる **フィットネスの可能性**

コロナ禍をきっかけに、フィットネスがアウトドアのフィールドに広がり、常に変化する環境に適応していけるためのフィットネスや、新たな課題にチャレンジするためのトレーニングが、世界的に広がっている。インストラクター・トレーナーとして、この市場機会を捉え、いかに活躍の場を広げていけるのか。この分野の先駆者からリレー形式で提言いただく。第3回目は、長野県飯山市をノルディックフィットネスの聖地にするべく活動を続ける服部正秋さんに話を訊いた。



vol.3

服部正秋さん

Masaki Hattori

1980年生まれ。同志社大学卒 業後、企業で競技スキーを続 け、2004年にフィンランドに留 学。Santa Claus Sports Institute (Finland)スポーツ専門学校に てプロフェッショナルコーチ資格 (Finland)を取得。また国際ノル ディックウォーキング連盟インス トラクターとなる。2006年帰国 後、児童養護施設での仕事を経て、 2020年、国際自然環境アウトド ア専門学校教員。2020年株式 会社穀藤を設立。ゲストハウスの 運営、アウトドアプログラムの企 画 運営、ノルディックスポーツ用 品の輸入・販売を始める。「奥信濃 をノルディックスポーツの聖地」に するため活動中。

老若男女、3世代で一緒に楽しめる ノルディックフィットネス

スキーストック状のポールを手に颯爽と歩く「ノルディックウォーキング」は、フィンランドのクロスカントリーチームが夏場のトレーニングとして生まれたエクササイズ。健康のための運動効果の高さも注目され、現在までに世界40ヶ国以上で親しまれるに至っている。

日本には、2007年に現在の日本ノルディックフィットネス協会(JNFA)が設立されて普及

活動が始まった。以来、ノルディックフィットネス指導者育成や、ノルディックウォーキングコースの開発、イベント企画開催などを通じて全国へと広がり、日本のノルディックウォーキング人口も約20万人にまで浸透してきている。

発祥の地フィンランドでは、週1回以上ノルディックウォーキングをしている人は成人の20%とされ、フィットネスクラブ参加率も17%を超えており、同国におけるフィットネス文化の基盤を支えていると言える。

服部正秋さんは、現在INWA(国際ノルディッ

クウォーキング連盟)及びJNFA(日本ノルディックフィットネス協会)ナショナルトレーナーとして、指導者育成にかかわる傍ら、生まれ育った長野県飯山市にある実家を拠点として、アウトドアスポーツを普及する取り組みを進めてきている。その取り組みの一つが、国際自然環境アウトドア専門学校での専任講師の仕事。そして、もう一つが、実家をゲストハウスに改装して運営しているKOKUTO iiyama home(以下、KOKUTO)での活動である。

国際アウトドア専門学校では、野外教育・ア









ウトドアスポーツ学科の専任講師として、将来 アウトドアスポーツにかかわる仕事に従事する ことを目指す学生たちに、イベントの企画運営 や、運動生理学、アウトドアの仕事に就くうえ で必要な体力を養う基礎トレーニング指導な どを担当している。

KOKUTOでは、アウトドアスポーツの拠点となるゲストハウスの経営・運営では、ビジターとローカルのコミュニティの場としても位置づけ、地域でのアウトドアスポーツ参加を振興するイベントの企画運営も行っている。また、アウトドアスポーツを仕事にすることを目指す学生たちのロールモデルになるべく、事業機会を創出しながら、学生たちの実地研修の機会も創出している。

服部さんは、ノルディックフィットネスやアウトドアスポーツの魅力について、こう話す。

「アウトドアでのフィットネスでは、自然にコミ ュニティができるんですよね。きっとそれは、五 感を使いながら、自然の中で一緒に活動してい るうちに、共感できることにたくさん出会える から。アウトドアでは、天気や地面の状況も 刻々と変わって、不確定要素が多い分、その場 その場で身体が反応したり、とっさに発想して 難所を克服できることを、動きながら常に考え ています。そこに、すごい面白さや楽しさを感じ ます。肌に感じる風、美しい景色に出逢ったと きの、感動や気持ちよさも格別です。私もジム でウェイトトレーニングに励んだこともありま すが、同じ重さのウェイトを繰り返し上げて、計 算して身体をつくっていく楽しさと、また一味違 う体験ができることに、アウトドアスポーツの フィットネスとしての魅力や可能性も感じます」

日本のノルディックスポーツ市場の 黎明期を支えた寺町文化

服部さんが経営・運営するKOKUTOの公式ページでは、そのコンセプトとして「世界でここでしか味わうことのできない『伝統文化』と『アウトドアスポーツ』を楽しみ、身体や心を豊か

にできる場にします」と謳われている。

長野県飯山市は「寺町」として知られており、 KOKUTOから徒歩15分以内に20を超える寺 社がある。KOKUTOのエントランスは、「仏壇 通り」に面しているが、ちょうど裏手にある妙専 寺が、「長野県スキー発祥の地」とされている。 「寺町」と「スキー発祥の地」が意外にも共存し ているのだ。

日本のスキーの歴史は明治44年(1911年)に、当時オーストリア・ハンガリー帝国の運人レルヒ少佐が、新潟県上越市で日本で初めて本格的なスキー指導をしたことに始まったとされている。新潟県の駅やスキー場で、「日本スキー発祥100周年」キャラクターの「レルヒさん」を目にした人も多いだろう。

レルヒ少佐からスキーを教わった一人が、KOKUTOの裏手にある妙専寺の、当時住職だった市川達譲。新潟でのスキー指導の翌年の明治45年に、「妙専寺から寺町に続く参道にシュプールを描いた」とされている。その坂道が、ちょうどKOKUTOの真横に今でもある。その後、スキー板の製造を支えたのが、木材から仏具をつくる技術であり、日本のスキーメーカーとして世界的にも有名なブランドOGASAKA SKIは、KOKUTOの2軒隣で建具屋を営んでいた小賀坂濱太郎さんがスキー製造に携わったことに始まっている。

服部さんがゲストハウスの屋号にも使っている「KOKUTO」は、当時ロウソク屋を営んでいた「穀藤商店」からとったもの。服部さんの祖祖祖父にあたる服部藤七さんが、ロウソクの成分を活用して、スキーワックス製造を始め、商品化していったという経緯がある。

こうした歴史のある土地に生まれた服部さん。祖父、母親がクロスカントリー選手で、地域では小学校1年生から体育でクロスカントリーの授業があり、生まれながらにしてノルディックスポーツ文化を担っていた。幼少期は、身体が弱かったというが、小学校4年生でスキークラブに入ってからは大学までクロスカントリーの選手としての挑戦を続け、社会人になってからは

企業で選手活動を続けていた。だが、当時企業スポーツが縮小されていく中、企業に頼りながら競技を続けることに違和感を感じ、フィンランドに留学。ちょうど関西日本フィンランド協会が、交換留学制度を発表し、フィンランドに2年間滞在して、競技を続けながら、スポーツの専門学校でプロフェッショナルコーチングを学べるチャンスを得た。ここでノルディックウォーキングにも出会うことになる。この時の体験が、現在の仕事に活きている。

「日本では企業に依存して競技を続ける形に 疑問を持ち、引退の時期を考えることもありま したが、フィンランドでは、仕事を続けながらス キー競技も続けている選手が多い。『スキーが 好きなら、仕事をしながらずっと滑り続ければ いい』との言葉に、自分で環境を確立すること の大切さを学びました」

ノルディックフィットネスで つながりを広げる

服部さんは今、KOKUTOの拠点である飯山市を含む奥信濃を、「ノルディックフィットネスの聖地」にするべく、様々な活動との繋がりづくりを進めている。日常でもできる「ノルディックウォーキング」、山を歩く「ノルディックトレイル」、冬には「ノルディックスキー」や「ノルディックスノーシュー」。イベントでは、「ノルディックロゲイニング」や、「ノルディックロゲイニング」や、「ノルディックロゲイニング」や、「ノルディックハーフマラソン」など。ノルディックフィットネスを核に、人々と自然が繋がれる機会をつくるべく、コースやイベントの企画運営を進めている。

また、日本各地との繋がりもつくるべく、「日本ノルディックフィットネス協会」での指導者育成なども進めている。また、注目しているプロジェクトとして、「日本ロングトレイル協会」が進めている、全国に20を超えるロングトレイルをつなぎ合わせる「ジャパントレイル構想」がある。今後のアウトドアスポーツやフィットネスの活動フィールドは大きく広がっていく。

「日本全国がつながることで、豊富な植生が楽しめたり、さまざまな表情の自然と向かい合えたり、地域の伝統文化にも触れることができます。日本の人はもちろん、外国の人にとっても、世界一ワンダフルな体験をしていただけます。コロナ禍をきっかけに、アウトドアのアクティビティに興味を持つ方が増えています。初心者の方でも楽しめるアウトドアスポーツや、都市の近くで楽しめるアウトドアスポーツを提案していくことで、フィットネス市場も拡大できる機会にもなると感じています。この機会を活かして、フィットネス指導者もアウトドアスポーツ指導者も、好きなスポーツを続けながら、仕事を続けられる環境を確立していきたいですね」

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23

ブランドパーソナリティとは何か?

「ブランドパーソナリティ(BP)」という言葉 を聞いたことがあるでしょうか?ブランドは 数多くあるサービス・組織などを区別する特 性のことです。BPはブランドに人格のよう な個性を表したもので、楽しい・おしゃれな どといったイメージのことです。BPが確立 されていると他企業・サービスとの差別化を 図ることができるため、業界問わずBPを意 識している会社がほとんどだと思います。

BPはスタッフやクライアント個人の特性 も影響されますが、結局は「消費者の体験 結果」が表れていると言えます。つまり、 費者が企業に何を求めているかを示して ということです。例えば、アパレルでも よって「アスリートらしい」「スポ 女性らしい」などイメージが異なり フィットネスにおいても同様に、 リティを打ち出すことで他社との 別化をしなければなりませんし、トレーナ も他のトレーナーにない魅力を出さなけ ばなりません。より専門的な資格を取得 ても良いですし、特異なバックグラウンド でニッチな分野へサービスを提供しても良 いでしょう。いずれにせよ、消費者の健康や フィットネスのニーズを満たすための選択 が溢れているこの業界では、いかに差別化 を図り存続させるかが重要な課題でしょう。

BPを構築することのメリットとして「BP はマネされにくい」ことがあります。目に見え るユニークなBPを確立すれば、競合他社に 対して優位になります。同じような身体的 特徴を持つ人でも性格は全員異なるように、 顧客はあなたのクラブを他と同じであると いう見方をしなくなるのです。あなたの施設 のBPを確立するためには、まずは顧客に認 識させたい部分を意識的に開発し、強化し ていかなければなりません。人は通常、自分 自身の性格や本質と似た特性を持つブラン ドを選びます。ブランドの個性自体が消費 者の自己表現の手段になるためです。それ はフィットネスクラブも同様で、例えば内向 的な性格の人は落ち着いた雰囲気のクラブ を好み、外交的な性格の人はアクティブな レッスンが多いクラブを選ぶでしょう。クラ ブに友人がいなくてもスタッフとの親交が 深くなくても、施設自体が顧客の自己表現 になっているため、顧客にとっては「自分に 合っている」と感じるのです。つまりBPがあ るだけで、自分の個性を表現できる場があ ると感じてもらいやすく、会員定着につなが るということです。

自分のクラブの何がBP(個性)なのかが 分からない人もいるでしょう。そんな時は 「会員へのアンケート」というシンプルな分 析で判断することができます。会員があな たのクラブにどのようなイメージを持ってい るかを簡単に知ることができるからです。ア ンケートではいくつかのイメージを単語でリ ストアップし、どれが施設の印象に最も近 いかを選んでもらいましょう。例えば、「かっ こいい」「洗練されている」「女性らしい」「家 族で通いやすい」「都会的」「親しみやすい」 「立地が良い」などといった単語です。また この中で、どれが最も求めているイメージに 近いかについても聞いてください。そうすれ ば、求められていること、つまり強化してい くべきパーソナリティが自ずと見えてきます。 これを認識している施設は、その地域で必 ず生き残ることができるでしょう。



多く、そこで何をやってもらうかも かお客様の指導が出来ないことが ングですと週に1時間か2時間し

2009

Trainer of the Year!

ーのための読書入門

です。

後半部分では結論に至った研

究について説明したり、詳しい活用

万法が書かれています。

なっている、とても親切な作りの本 目を抽出するだけでもよい構成に だけ読んで (見て)取り入れたい項 ど)とともに書いてあります。そこ

vol.72 🔷 『行動最適化大全』を活用しきる!

ーナーとしての活用方法

のようにパーソナルトレーニ

ピラティススタジオ nano16周年 パーソナルトレーニングスタジオ nano15周年のお祝いと新スタッフ 理的で、

休憩をとる」とされているので、集10%の人たちは「52分仕事して17分 る う内容がイラストと最適化する行 時間と休憩時間と同じである、とい ると『50分働いて10分休む』のが合 までの5分+集中時間45分と考え 中時間を45分と考えると、集中する 朝日を浴びながら散歩するな (例えば朝は毎日同じ時間に起き 中学、高校の標準的な授業

ミング」では、生産性の高い上位 半には、昼の最適化の「休憩のタイ まとめてくれたものです。例えば前 適 活用方法 ビジネスパーソンとしての

は大いにありそうです。 な改善策はもちろん、仕事のやり方、 にも、本書から取り入れられること が心身共に快適な状態で働くため には書いていますので、皆さん自身 しょう。疲労が抜けないなど身体的 人間関係の最適化の方法まで本書 な状態というわけでもな トレーナーの皆さんでも、 常に快

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

健康、人生の最適化のためにいつど

んなことをすればいいかを端的に

仕事、

、学習、コミュニケーション、

研究の結果に基づいて朝

昼



本の内容と形式

の生産性を高めるためにも有効な をするためにも、あなた自身の仕事 してお客様の健康作りのサポート 「行動最適化大全』 はトレーナーと

精神科医の樺沢紫苑さんの著書

的のお客様のためには、1日の中で 解を把握して提案していきましょ をきっかけによく調べて、様々な見 のは想像できます。疲れにくい身体 活習慣の改善が必要なことが多 もちろん大切ですが、それ以外の生 になりたい、など生活の質の向上目 実際に指導する場合は、本書の内容 できるようにしましょう。もちろん かを本書で把握して、お客様に提案 何をいつ行うと快適な状態になる

マーケティング思考を養う 顧客創造のヒントでは37

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。



交えて顧客創造につながるキーワードを取り

今月のキーワードは「レストア」で、今回取 ていたサービスです。

先月の日経産業新聞にはカシオ計算機の 腕時計Gショックに関する記事があり、そこ で取り上げていたのは初代の型を含む古い Gショックシリーズのレストア(復元)サービ スを期間限定で実施したところ、申込が殺到 して非常に好調だった旨に触れていました。 同社では通常のサービスとして10年ほど前 の製品までは修理をしているようですが、そ れ以上に古くなると部品等の問題で対応は 難しくなるそうです。ただ、今回の例を見ても 分かるように古い製品を大事にしたいユー ザーが多数いるのは明らかでしょう。私もG ショックを持っていますが、もともとタフさを

長く愛用する人も多く、その分だけメンテナ 関しては永続的に生産し続けて在庫を持 ンスの対応期間が長いほうがユーザーにとっ ては有難いはずです。またGショックの場合ちらは節目の折に復刻版の製品を販売し り上げるのは腕時計「Gショック」で実施され はコレクターもいますから、通常の修理対応 て部品を確保しつつ、需要があるアフター が難しくなった先で今回のようなサポートがサービス部門を拡充しながらメンテナンス あるのは良いことだと思います。

> Gショックに限らずですが、愛着をもって いのかもしれません。 長く使い続けてほしい製品やブランドへのロ イヤリティなど無形の価値を帯びたものに関のは、実用性と愛着を支えるレストアサー しては、こうしたアフターサービスの充実はビスを私たちフィットネスクラブに置き換 ことのほか重要です。POTERの吉田カバン なんかもそうですし、アウトドアのモンベル 域である「フィットネス」には「整える」、「調 なども同様で、長く大事にしてほしいと考え
> 和する」といった意味も伴っているように、 るところはアフターサービスも重視していて、 そのあたりも含めて愛着が持てる面はありま

当のカシオ計算機でレストアサービスを拡 充していくためのネックとしては、部品調達 と思います。

皆さま、こんにちは。いつもながら事例を一売りにしていて簡単に壊れることもないので と人材確保が挙げられていました。部品に ち続ける難しさがあるのも分かるので、こ ができる職人さんを育成していくことが良

> 今回の記事を見ながら考えを巡らせた えたら、ということです。私たちの事業領 レストアの対象になりえる領域が多数ある と思います。

> 今回のキーワードから新たな企画やプ ログラムをシンキングしてみるのも面白い

パフォーマンス向上を支えるスポーツ医科学専門誌

(0 月刊トレーニング・ジャーナル 価格/1冊770円(本体700円+税10%)

電子化についてのお知らせ

月刊トレーニング・ジャーナル電子版は、富十山マガジンサービス、アマゾンのほか、 https://shop.bookhousehd.com にてご購読いただけます。

金加 2022年5月号 通巻511号

吉岡氏には、プロバスケットボールクラブのユースチームに おける成長期の選手の育成、理念も含めて情報を伝える取り 組みを伺った。小松氏には、部活動チームが少ない年代をつ なごうと始めたクラブチ―ムでの活動を紹介いただいた。指 導者も1つの種目、やり方にこだわり過ぎない姿勢が求めら れる。藤井氏には、複数のチームがある大学サッカー部なら ではのケガ予防、トレーニングを聞いた。



- 未来を見据え、個々に合わせた育成に取り組む
- 多くの競技を経験し、選択できるように
- 3 新入部時・部内カテゴリー移動時のケガを防ぎ、パフォーマンスを高める

TRX エクササイズの活用 スポーツのある場所 — 舎

▼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.ip

http://www.bookhousehd.com/

NEXT 6月号特集予告

高齢者の運動指導に活かす アスリートのトレーニング(仮)

パスリートの怪我予防やパフォーマンスアップのためのファンクショナ ルトレーニング理論が日本にも浸透してきている。だが、多くの一般生 活者にとっては、筋力アップのトレーニングと、ファンクショナルトレーニ ングの違いが認識しずらい状況がある。

そこで、高齢者とアスリートの身体に共通した課題と、それに対する ファンクショナルトレーニングの効果についてまとめ、機能改善のための フィットネスへの理解を促すことで、フィットネス参加に繋げたい。 高齢者とトップアスリートのクライアントから支持されているトレ・



NEXT・Fitness Job 広告掲載のご案内

お申込締日 5月4日(水) 誌面校了日 5月11日(水) 誌面発行日 5月25日(水)

『FitnessJob』公開期間 4月26日(火)以降ご希望日~60日間

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



event 01

しながわ運河まつり

みる・する・支えるスポーツイベント 2022春 親子で品川青空フィットネス

2022年4月9日(土) @品川天王洲サッカー場

●主催

しながわ運河まつり実行委員会 品川区エアロビック連盟

●共催

OKJエアロビックファミリー

4月初旬、気温20℃を超える素晴らしい青空 のもと、品川区・天王洲サッカー場にて「春・親 子で品川青空フィットネス」が開催された。

当日は昨年の2倍以上の参加者で、総勢約 850名が一堂に集まり、屋外でのイベントを楽 しんだ。

イベントはO歳児の赤ちゃんから、おじいちゃん、おばあちゃんまで、ファミリーで参加OK!

親子体操・パパママヨガストレッチ・ノリノ リダンス・平均台・ミニトランポリン・跳び箱・ 鉄棒遊びなど、子どもたちもパパもママも笑顔 いっぱいで、大空の下、思いっきり汗をかいた。

途中、OKJエアロビック連盟のデモンストレーションもあり、子どもたちが日頃の練習の成果を披露した。

コロナ禍で、思うように外で遊べなかった子ど もたちも、元気いっぱい、広いサッカー場で思う 存分からだを動かしていた姿が印象的だ。

OKJエアロビックファミリーは「子どもの心と体の発達」「親子両者が人生の主役」「育児中のパパやママへの勇気づけ・自己啓発」をテーマに、代表:上田泰子氏がプログラムの開発を行い、一組でも多くの親子や子どもたちの笑顔を増やしたいと言う思いのもと活動を行っている。

次回は夏、または秋にイベントを開催予定だ。







event 02

女性キラキラ輝く FITNESS WEEK

2022年**3**月**7**日(月)~**13**日(日) @オンライン開催

●プレゼンター(順不同・敬称略)

岡橋優子、原田京、松本佳耶、芦田天文子、 金子智恵、岡嵜悦子、川原みなみ、赤沼直美

「フィットネスを通じて女性に心身の健康を手に入れていただきたい!」という願いのもと、3月8日の国際女性デー(女性の権利、政治、経済分野への参加を推進していくために国連によって制定された日)に合わせ、フィットネスコンテンツを取り扱う株式会社ブラボーグループが、オンラインによる無料フィットネスイベントを開催。フィットネス業界の第一線で活躍している女性インストラクター8名を招き、女性の心身の健康を向上するためのスペシャルライブレッスンをオンラインで配信した。

ダンスエアロやラテンダンス、ヨガといった女性に人気のエクササイズから、自粛疲れ解消のストレッチ、女性特有の症状のメンテナンス、お産・産後に向けての体力づくりを目指すマタニティビクス等、バラエティに富んだ内容のレッスンを展開。

さらに、一般の方を対象としたレッスンだけではなく、「グループレッスンにおいて重要な指導の基本」や、「シニアの心と身体にふさわしい種目や指導方法」を学ぶ、フィットネスインストラクター向けのワークショップも提供。どのレッスン、ワークショップもたくさんの方が参加(視聴)した。

同社が本イベントを開催するに至った背景として、フィットネス業界では多数の女性が活躍していることも理由の1つと言う。本イベントをきっかけとして、1人でも多くの人が国際女性デーを知り、女性の地位・向上について考え、さらには女性が社会でキラキラ輝くための心身の健康の重要性に気づいてほしい、そんな強い願いが込められている。

今後も社会課題やSDGsへの取り組み等、 国内外問わずフィットネスを通して社会課題に 積極的に取り組んでいくとのこと。フィットネス 業界としても社会課題に向き合う時が来ている のではないだろうか。

★株式会社ブラボーグループ https://www.bravogroup.co.jp



event 03

国際スポーツ栄養学会 東京大会 International Society of Sports Nutrition Tokyo

2022年2月26日(土) 13:00~18:00

@オンライン開催

●主催

International Society of Sports Nutrition (ISSN)

●大会長

青柳清治 (栄養学博士: 株式会社 DNS 執行役員 サイエンティフィックオフィサー)

●後援

- 一般財団法人日本スポーツ推進機構 (NSPO)
- 一般社団法人日本スポーツ栄養協会 (SNDJ)
- 特定非営利活動法人 NSCA ジャパン

●特別協賛

株式会社 DNS

2020年に海外講演者を日本に招聘し開催する予定だった 国際スポーツ栄養学会 東京大会が、新型コロナウイルスの世 界的な感染拡大のため延期となり、今年2月、満を持してオン ライン形式で開催された。

東京大会では、「サプリメントの効果と安全性」をテーマに ISSN に所属する海外の4名の先生方の講演に加え、日本のスポーツ栄養界を代表して一般社団法人日本スポーツ栄養協会 理事長の鈴木志保子氏が講演。

各企業、栄養士、トレーナーを含めたスポーツ指導者、アスリートなど日本国内外から250名が参加した。

セッションは日本語訳の字幕スーパーも付き、わかりやすく、また、興味深い学術セッションとなり、多くの学びを得た1日となった。

国際スポーツ栄養学会 (ISSN) は、エビデンスに基づいたスポーツサプリメントの利用を推進している国際学会で、米国スポーツ医学会や NSCA(National Strength Coaching Association) などと連携している高いレベルの学術論文を学会誌 (Journal of ISSN) に掲載されている。学会総会は年に1回アメリカ国内で開催され、スポーツ栄養学の最先端の議論が交わされている。

●プログム概要

鈴木 志保子博士 (一般社団法人日本スポーツ栄養協会 理事長)*日本語ライブ中継

- Dr. Jose Antonio (Founder and CEO, ISSN)
- Dr. Arny Ferrando (University of Aransas)
- Dr. Ralph Jaeger (Increnovo LLC)
- Dr Eric Rawson (Messiah University)
- Mr. Terence O'Rorke (LGC 社) *協賛社講演

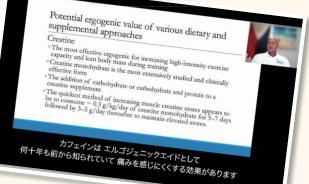
ISSN Tokyo

https://www.issntokyo.com

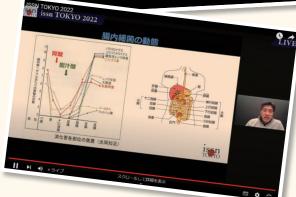












event 04

Spartan Run Club ~トラック練~ in 千葉

2022年3月6日(日)@千葉県稲毛区

●企画・主催

SGXコーチ Michiko (ポッドキャスト:MegaMichikoチャンネルWHO AM I?) SGXコーチ Tsuruda

(Youtube:レンジャー鶴田の自衛隊チャンネル)

スパルタンレースに必要不可欠な走力強化に特化したトレーニング会 を開催しました。

スパルタンレースのトップ常連レーサー達から新人中学生レーサー等、男女様々で走力レベルも異なる約20名の方にご参加頂きました。

この日のトレーニングメニューは、可動域を広げ体温を上げるウォーミングアップの後、それぞれに合った設定の1km走を各本数行いました。トラックでの走りやすさとお互いを高め合える仲間との環境でのランニングは、苦しいながらも爽快感と達成感が得られた内容でした。

最後はSGXトレーニングならではのチームワーク種目を行って、楽しく終了しました。

普段走るのが苦手な方や、トラックを走る機会が少ない方、または仲間と一緒に走りたい方などにおすすめです。次回は、4月30日(土) に行います。詳細は、『Peatix Spartan SGX Japan』で検索して下さい。



Spartan SGX Level.1 workshop開催。スパルタンレースオフィシャルコーチ認定講習、受講者募集中。



event 05

ウォーキング& FITNESS CAMP &お花見祭り in 高松

2022年**4月3**日(日) @春日川河川敷

●企画・主催

FITNESS CAMP 認定コーチ 安本和江さん

今回、FITNESS CAMP をもっと広く知ってもらうために、高松市で友人のインストラクターが主催しているウォーキングサークルの"あるクラブ"にコラボをお願いして実現した"ウォーキング&FITNESS CAMP &お花見祭り"を桜満開の4月3日に行いました。お天気も良く、いつもと違う場所で、違う仲間と繋がれた楽しい一日になりました。

自然の中で、大地のパワーを感じて、みんな子どもの頃に返ったように笑って、はしゃいで、美味しいお弁当を食べて。そして最後はしっかり地球にいい事もして、笑顔で解散!皆さん、桜以上に笑顔満開でした。







event 06

FITNESS CAMP ウィークエンド

2022年**3月26**日(土) @代々木公園

●企画・主催

FITNESS CAMP 認定コーチマスター HINATAさん

毎月第4週末の土日は、FITNESS CAMPウィークエンドとして、全国でフィット ネスキャンプクラスを開催しています。

代々木公園では、マスター認定コーチの HINATAさんが担当。毎回、参加者が増えて います。

家族で一緒に楽しむ姿も増えて、遊びの達 人の子どもたちに、大人たちが本気で挑戦を 挑むシーンも。

今回も笑いが溢れる中、 気持ちのいい汗を かきました。



FITNESS CAMPとは?

日本を代表するトレーナーの1人「友岡和彦さん」が 世界最先端のトレーニング理論に基づいて開発した、業界初の 「アウトドア」「ファンクショナル(機能改善)」「グループトレーニング」 です!

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



失われた動きを取り戻す

コロナ禍で、社会に不安や不確実性が広がりました。 でも人間は不安定な環境の中で、その環境に適応する動物です。

実は、この「不安定な環境」こそが人間の機能を呼び起こすものです。それはトレーニングにおいても同様です。

長引く外出自粛で、様々な行為を実行するのに必要な体力要素が失われてきています。 人間が本来持っている機能を引き出すためには、環境変化の多いアウトドアで、身体を動かすことが有効です。

心も身体も健康に

リモートワークが広がり、一日中自宅やオフィスの中で過ごす 人たちが増えてきています。また、運動をするにしても、室内 の気温が調整されている中で、個人の空間で他人と話し合う ことなく、自分と向き合って重りを持ち上げるという体力要 素のほんの1つだけを中心に行っている場合がよくあります。

FITNESS CAMPでは、運動を手段として、たくさんの人と繋がり、お互いがお互いに影響し合うエネルギーあふれるコミュニティづくりを目指します。それにより、単に身体の健康だけでなく、精神的な健康を促すことができます。

フィットネスキャンプ認定コーチ養成講座

日時:2022.6.12(日)10:00~16:30 場所:日比谷公園および近隣スタジオ

参加費:44,000円(5月末まで早割特別価格22,000円)

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

フィットネス求人サイト

Fitness+Job

\ 公式LINEアカウント登録者募集中! /





登録はこちらから!



求人情報·資格情報満載!

- 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
- 登録なしでも閲覧・応募ができる

さらに!会員登録をすると…

WEB履歴書を 作って登録できる

サイト内で企業と メッセージが可能に

検討中リストで気になる 求人情報を保存

求人検索・会員登録はこちら

fitnessjob.jp [フィットネスジョブ

検索



求人・養成特集

新店オーディションや夏へ向けた採用情報を掲載中。 新しく仕事を増やしたい方や転職を考えている方は、 この時期の求人情報もお見逃しなく!

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 ヘアクセス、または

フィットネスジョブ





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



エスフォルタの 店舗運営スタッフ/マネージャー候補募集

雇用形態 契約社員(マネージャー候補)

正社員専門職(フロント・ジム・プール)

募集職種 マネージャー候補・フロント・ジム・プール

仕事内容 フロントは、ジム・プールと連携して、会員様が安全に楽しくご利用

いただけるように、店舗の顔として会員様への各種ご案内や手続き、見学・体験の対応などを中心にお仕事していただきます。

ジム・プールは会員様の目標達成をサポートするお仕事です。 カウンセリングで目的をお伺いし、メニューの作成や進捗の確認 など、単にマシンの使い方やトレーニング指導にとどまらない、 会員様のライフスタイルを高めることを目的としています。どの セクションに配属されても、スタジオ・プールなどのレッスンを担

当することが可能です。(社内研修制度あり)

勤務地 エスフォルタ各店(渋谷・市ヶ谷・水道橋・赤坂・六本木・横浜)

公共体育施設(川崎市·墨田区·品川区·大田区·葛飾区·八王 子市·府中市·兵庫県伊丹市) 勤務時間

1カ月単位の変形労働時間制(月平均160時間のシフト制)

残業時間月平均10時間 ※施設や季節により異なります。

年間休日120日(施設により異なる場合あり)

給与

待遇

[契約社員(マネージャー候補)] 年収450万円以上/月収37万5000円以上 ※固定残業代約30時間分込み ※経験を考量し、優遇いたします。※試用期間6カ月(待遇の変更はありません) [正社員専門職] 年収225万円以上/月収18万8000円以上初年度の年収225万円~400万円 ※試用期間6カ月(待遇の変更はありません) 残業手当別途支給 ※経験を考量し、優遇いたします。

モデル年収例 年収330万円/28歳/月収 27万5000円 年収350万円/30歳/月収 29万1000円

昇給(年1回)、各種社会保険完備、資格取得制度(当社規定による)

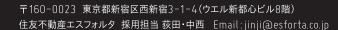
※当社フィットネスネスクラブ利用可













オーディション概要

募集種目

● 関西

エアロビクス・ヨガ(クラシカル系)・リトモス ZUMBA・BAILA BAILA・アクアビクス

※関西は平日の19時以降もしくは日曜日にレギュラーレッス ンを担当できる方を募集いたします。その他、カルチャー系プログラムで有料スクールを担当できる方も募集しております。

● 関東(コ・ス・パ 松原) エアロビクス・ヨガ (クラシカル系)・ヨガ (パワー系) リトモス・ZUMBA

日程

● 関西

①6月5日(日) コ・ス・パ 長岡京 17:30~20:00(スタジオ)

②6月9日(木) コ・ス・パ塚本 11:00~12:00(アクアビクス) ③6月9日(木) コ・ス・パ 塚本 14:00~16:30(スタジオ) ④6月12日(日) コ・ス・パ 吹田 18:00~20:30(スタジオ)

● 関東(コ・ス・パ 松原)

①6月18日(土) コ・ス・パ 松原 17:30~19:00(スタジオ) ②6月19日(日) コ・ス・パ 松原 9:30~11:00(スタジオ)

選考方法 1次選考:メール審査

2次選考: 実技審査および面接

応募締切 5月22日(日)

勤務地 フィットネスクラブコ・ス・パ各店および運営受託店舗 応募方法 FitnessJobもしくは当社ホームページよりご応募ください。

今後の新型コロナウイルスの感染拡大の状況によっては、 開催を中止する場合はございます

〒541-0051大阪市中央区備後町三丁目6番14号 採用担当:馬場・吉宗・福島 ▼Fitness.Job

TEL: 06-6262-6924

▼HP

インストラクター

オーディション開催!

当社は直営フィットネスクラブ24店舗、運営受託店舗11店舗(大阪府19店舗、兵庫県

6店舗、京都府5店舗、奈良県3店舗、滋賀県1店舗、埼玉県1店舗)を運営しており、 2022年10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おります。



COプPA 株式会社オージースポーツ

2022年7月1日付で株式会社オージースポーツはセンコーグループホールディングス株式会社のグループ会社となります。 事業内容および現在運営しております「コ・ス・パ」「FITBASE 24」「30peak」といった事業ブランドの変更はございません。

水人

東京



マシンピラティス インストラクター候補生・インストラクター 募集!!

BROADWAY DANCE CENTERが運営する 日本初のグループマシンピラティス専門スタジオ。

表参道・銀座・恵比寿・二子玉川・吉祥寺の都内好立地でスタジオを展開しています。

この度マシンピラティスの指導資格を取得しているインストラクター、および これから資格を取得し講師になりたいと思っている講師候補生を募集いたします。

募集職種 ①マシンピラティスインストラクター

②マシンピラティスインストラクター候補生

BDC PILATES(表参道·銀座·恵比寿·二子玉川·吉祥寺) 勒務地 ①営業時間内(7:00-22:00)の担当クラスのシフトによる。週1日から可。

②正社員として週5日勤務。勤務時間はシフトによる。

当社規定による(経験・シフトの時間数に順じる)

遇 研修制度あり、インストラクター割引あり

応募資格 ①インストラクター:マシンピラティス指導者資格を有していること(リフォー

マー、キャデラック、チェア、バレル含む)

※3ヶ月以内に「リフォーマーの指導資格」を取得予定の方も応募可能

②インストラクター候補生:資格不要。社員として働きながら資格を取得し、長期 的にマシンピラティスインストラクターとしてキャリアを積みたいと考えている方

応募方法 FitnessJobよりご応募ください。

▼ご応募はこちら

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/ MAIL:info@bdcpilates.com







店舗拡大の為 店舗責任者候補& パーソナルトレーナー

「自分が変わって、世界が変わった。」をコンセプトに、 サブスクリプション制(月額定額制)の通い放題パーソナルジムを運営しています。 トレーナーとして、そして人として成長できる環境を共に作り上げていきましょう! 私たちのビジョンに共感してくださる

仲間(弊社では"Family"と呼んでいます)をお待ちしてます!





雇用形態 業務委託

募集職種 トレーナー

仕事内容 既存顧客へのトレーニング指導・新規顧客へのサービス内容説明 及び入会案内・食事指導・施設内の清掃など ※研修制度あり

墓集店舗 KARADA BESTA

関東(銀座店・銀座ANNEX店・表参道店・新宿店・恵比寿店・ 駒澤大学店・麻布十番店・神田店・錦糸町店・横浜店)

神部・関西(名古屋店・堀江店・梅田茶屋町店・京都河原町店)

勤務時間 平日 7:00~23:00 土曜 10:00~23:00 日曜 10:00~19:00

哈 与 160,000~280,000円

※トレーナー個々の能力によって変動致します

待 遇 交通費支給(上限あり)

休日休暇 応相談

応募方法 FitnessJob よりご応募ください。

RILISIST株式会社

〒150-0021東京都渋谷区恵比寿西1-31-16アルス代官山405 URL: https://besta.tokyo/karadabesta/



求人

神奈川

フィットネスインストラクター スイミング・体操インストラクター

パーソナルトレーナー アクアビクスインストラクター

正社員、業務委託、大募集!

運動指導で地域の健康づくりに貢献!地域密着型のスポーツ施設で あなたの能力を生かしませんか?明るく元気な方の応募をお待ちしております!

雇用形態 ①正社員 フィットネスインストラクター

②正社員 スイミング&体操インストラクター

③業務委託 パーソナルトレーナー・アクアビクスインストラクター

勤務地 ①フィットネスクラブ・ライフティック (神奈川県平塚市・秦野市)

②神奈中スイミングスクール(神奈川県平塚市・秦野市・小田原市・厚木市)

③フィットネスクラブ・ライフティック (神奈川県平塚市・秦野市)

仕事内容 ①フィットネスクラブにて健康関連指導・及び指導業務に付随する業務全般 ②スイミングスクール・体操教室にて水泳指導・体操指導に付随する業務全般

③フィットネスクラブにてパーソナルトレーニング指導・アクアビクス指導 給 与 ①②短大・専門卒 190,200 円~ ※経験・能力などにより優遇あり

③1 レッスン 3,000 円~(経験などによる)

待 遇 ①②社会保険加入 交通費支給(会社規定による) 有給休暇特別休暇

休日休暇 ①②年間約110日③応相談

勤務時間 ①②店舗営業時間の間で8時間程度

(※1ヶ月単位の変則労働時間制・週平均 40 時間)③応相談

応募方法 FitnessJob よりご応募ください



株式会社神奈中スポーツデザイン

〒254-0034 神奈川県平塚市宝町10-4-5F

TEL: 0463-24-5151 担当: 高橋 URL: https://www.kanachu-sports.co.jp/



東京

栄養士・フィットネストレーナー・セラピスト・ 整体師・正社員希望者大歓迎!!

<運動・栄養・休養>の3つの柱を基本に、 トレーニング技術、整体、骨盤、ボディセラピー、食生活指導など 様々な技術を修得し、トータル指導者として活躍!

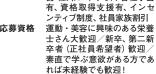
栄養十/フィットネストレー 待 莫集融輝 ナー/セラピスト/整体師 雇用形態 パート・アルバイト

※正社員希望者大歓迎!

ー橋学園店、阿佐ヶ谷店、東 応募資格 勒释地 中野店

時給1,050~ 1,500円 ※正 社員希望者 (研修期間3ヶ月) 経験者22万円~(技術チェッ ク有り)能力、経験により優 遇〈詳細は当社規定による〉

10:00~21:00(シフト制) 勤務時間



交诵曹全額支給, 社会保险完

備(法令に準ずる)、各種手当

申込方法 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。





株式会社スタイリッシュボディ

〒276-0021 東京都小平市学園東町1-5-10小平センタービル TEL: 042-344-5340(採用担当・野田迄)



東京

カラダバランス調整サロン プラナガーデン 【女性専用サロン/吉祥寺店】 パーソナルトレーナー経験者墓集! フロントスタッフも同時募集

仕事内容 ・マンツーマンでの運動指導

・健康管理アドバイス

フロント補助

吉祥寺本店(二子玉川店もあり) 勒務地 勤務時間

9:00~21:30(シフト制) 社員:月間シフト制・月8~9日程 休日·休暇 度(弊社規定に基づく)、年末年

【正社員】月20万円~30万円 (経験・実績により優遇)

【アルバイト】時給+歩合給(給 与例:月16日勤務 15万円程度 月22日勤務 22万円程度) 【業務委託】相談の上決定(給 与例:勤務歷3年 月15日勤務

20万円程度) 【正社員】各種保険完備、交通 費全額支給、加圧資格手当支 給、その他各種手当あり、計割あ

待

り、有給休暇あり

【業務委託】相談の上決定、社

※加圧トレーナー未経験者に は、資格取得支援制度あり

応募資格 ・パーソナルトレーニング・インス トラクター経験者優遇

·業務委託は週2回1日3時間勤 務から応相談 ・十日いずれか勤務可能な方優遇

研修制度 ·技術研修随時実施。

・加圧インストラクター資格取得 希望者は、社内にて実技講習受 講可能.

応募方法 FitnessJobよりご応募または、 直接店舗へお電話ください。

プラナガーデン吉祥寺店 担当:大日方 TEL:0422-27-2992





Prona カラダバランス調整サロン プラナガーデン 株式会社フィールドオブストレート

〒180-0004 東京都武蔵野市吉祥寺本町3-10-1 ケント吉祥寺ビル2F

東京

トレーナー・インストラクター フロント 正社員募集!

ファンクショナルトレーニング (ViPR・TRX) を中心に、コンディショニング メニューも充実した新感覚フィットネスクラブです。

人と接する事が大好きな方、ファンクショナルトレーニングやコンディショニ ング・ケアに興味がある方是非ご応募下さい。

雇用形態 正社員

募集職種 ①トレーナー

②フロントスタッフ

①会員様にあったトレーニン 仕事内容 グメニューの作成、指導・グ

ループレッスンインストラク ター・施設の運営全般 ②フロント受付業務・事務・

施設の運営全般

勤務地 勤務時間 ①②平日9:30 ~ 23:00 十曜日9:30~20:30

スマート・フィットネス

シフトにより運用 ①月給215,000円~ 給 (+歩合給) ②月給205,000円~ ①②木曜日、年末年始 他 ①②昇給有·交通費支給· 休日休暇 待

日・祝日9:30~18:30

※8時間/日を標準時間とし、

社会保険完備・施設利用可 ①資格取得支援有

応募方法 FitnessJobよりご応募ください





株式会社スマートカンパニー

〒168-0074 東京都杉並区上高井戸1-8-4 TOYA3ビル2F

URL: https://smartfitness.jp/

担当:近藤



神奈川

リニューアルオープン!

パーソナルジムの店舗責任者候補・パーソナルトレーナーを募集!

2022年上半期にフロア工事やマシン増台をして、リニューアルオープン予定!/ AXE GYMは京急川崎駅から徒歩3分のパーソナルトレーニングジムです。

雇用形態

パーソナルトレーナー 募集職種

仕事内容 店舗運営の基本業務全般を お仟せします。

トレーナー業務・施設管理・ その他事務作業、清掃など 勤務地 AXF GYM (京急川崎駅 徒歩3分)

月給22万~ 30万円(経験を

応募資格

【必須】パーソナルトレーナ 又はインストラクターの経験 1年以 F

考慮し面接の上決定)

手当、家族手当・他

各種社会保険完備・交通費

支給(月20.000円讫)・役職

応募方法

FitnessJobもしくは、お電話 にてお申込みください。

株式会社サン **AXE GYM**

210-0001 神奈川県川崎市川崎区本町1-7-3 第2衣笠ビル1階 TEL: 044-223-8118 担当: 古橋

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

ニング指導者養成講習会 2022年はオンライン!!

JATI認定 「トレーニング指導者® (JATI-ATI) | とは、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 できる専門家であることを証明する資格です。 取得にあた っては本養成講習会を受講し認定試験に合格することが必 要です。(※保有資格等による免除措置もあります。) 今年度は新型コロナウイルスの影響のためオンラインで実

施します



動画配信期間 2022年7月1日(金)~9月9日(金)

募集期間

2022年8月15日(月)必着まで

一般科目:55,000円(税込)

※教材は提供されます。

専門科目:60,500円(税込)

※教材は提供されます。

一般·専門科目合計: 115,500円(税込)



- ●第1回一般対象認定試験 全国共通会場 2022年10月23日(日) 会場:ベルサール神田(東京都千代田区)
- ●第2回一般対象認定試験 地区別会場 ※宮城・沖縄・岡山・北海道・東京・大阪・福岡・愛知・石川 ※地区別試験は同一年度内に一会場のみ受験可能 2022年12月~2023年2月頃予定(各地)

●第3回一般対象認定試験 全国共通会場 2023年3月26日(印) 会場:東京セミナー学院(東京都豊島区)



■お問い合わせ・お申し込み

特定非営利活動法人 日本トレーニング指導者協会

〒106-0041 東京都港区麻布台3-5-5-907 ●TEL:03-6277-7712 ●FAX:03-6277-7713 ●https://www.jati.jp ●E-maill:info@jati.jp

養成



NSCAジャパン

一ラム2022

6月12日(日) 13:00~18:00 オンライン開催

筋生理学・筋メカニクスの観点から迫る 筋疲労・筋損傷

赤木 亮太 Ph.D., 芝浦工業大学教授, NSCAジャパン編集委員

現場の課題解決に向けた研究と 研究知見のフィールドへの応用

笠原 政志 Ph.D., CSCS, JSPO-AT, 国際武道大学教授

スピードスケート日本代表における 科学的サポート(仮)

熊川 大介 Ph.D., 国士館大学准教授



2022年度講習会開催スケジュール

※最少催行人数が集まらない場合、中止になる場合がございます。

インストラクター・トレーナーや助産師からのお問合せが増えてきています!また、フィットネスクラブはもちろん、トレーニングスタジオでの導入・お問い合わせも増えています!この機会にぜひ!ご不明な点等ございましたら、下記までお気軽にお問合せください。



マタニティビクス®

講義:10月中旬(開催予定)

実技:11月上旬予定

試験:未定

マタニティヨガ

講義:10月中旬(開催予定)

実技:10月下旬予定

試験:未定

ママフィットwithベビー

第1回

講義·実技:7月29日(金)~31日(日)

試験:8月28日(日)

第2回

講義:12月中旬予定

試験:未定

ママヨガ with ベビー

第1回

講義·実技:7月7日(木)~9日(土)

試験:8月7日(日)

第2回

講義:12月中旬予定

試験:未定

ベビービクス&ベビーヨガ

第1回

講義·実技:6月9日(木)~11日(土)

試験:7月10日(日)

第2回

講義:11月中旬予定

試験:未定

メノポーズケア(更年期)

2022年度開催予定

プレマタニティフィット(妊活)

2022年度開催予定

2022年度より、

JMFAが展開している2プログラムが

フィットネスクラブ様・スポーツ施設様限定の

プレコリオとして新登場!

おかげさまで、

お問い合せ多数いただいております!

安価で導入できるプレコリオです!

- ●メノポーズケア (更年期)
- ●プレマタニティフィット (妊活)

今なら導入費の割引も!

会員様のボリューム層に向けたプログラムです!

詳細は、お問い合わせください。

修了証発行! 冊子付! Zoom開催! ママが元気になる! ポーズストレッチ®2 時間セミナー

日 程 7月10日(日)

時 間 前編・後編各60分

定 員 25名

講師 高良順子

(JMFA ゴールドインストラクター、ポーズストレッチ考案者)

受講対象 前編・どなたでもご受講いただけます。

後編・ベビー・キッズの資格を保持している方

受 講 料 前編のみ/3,850円(税込)、前編・後編/7,150円(税込)

※別途年会費 ※冊子代込

特 典 前編・後編受講の方は、JMFA 産後プログラムの講習会を

特別価格にて受講できます



一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会

JAPAN MATERNITY FITNESS ASSOCIATION

2月28日(月) より右記に住所が変更いたしました! 〒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

上記のお問合せ・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。協会プログラムにご登録頂き指導することができます。

