

スポーツウェルネスのトレンドメディア

NEXT

2023 **7**

No.194

月刊ネクスト

Fitness Business



ON THE COVER

前川彩香さん

完全保存版

養成講座カタログ 2023

世界は今、
ファンクショナル
ストレngthス

Webマガジンは
こちらから





MATRIX **トレッドミル / T75-XUR**

業務機並みの高スペックを誇る、 究極のトレッドミル

■アルティメットデッキシステム

頑強なフレーム、極厚の走行デッキ、そして業務機のような高いクッション性によって、ハードなランニングにも対応。

■ACモーター採用

通常業務機に使用されるACモーターで3.0CHPの安定したパフォーマンスに加えて、部品同士の摩擦がない内部構造により、高温にならずに静かな音を保つ。

■22インチの反応が速い静電式タッチスクリーン

BluetoothでZWIFT等のバーチャルフィットネスアプリにも接続可能。

長期2年間のメーカー保証：※パーソナルジムやマンションの共用部など、1日の使用時間が5時間以内の準業務用（軽頻度利用施設）でのご使用でも保証期間を1年間適用

ULTIMATE DECK



ジョンソンヘルステックジャパン ショールームのご案内

LOOP-Xビル ショールーム

住所：〒108-0022 東京都港区海岸3-9-15 LOOP-Xビル 7F

■ JR田町駅より徒歩15分／ゆりかもめ芝浦ふ頭駅より徒歩8分

■ 田町駅東口より無料シャトルバスあり(平日のみ)

受付時間：平日9:00～17:00 TEL.0120-288-543「ショールーム見学希望」とお伝えください。



QRコードより
お申込みください

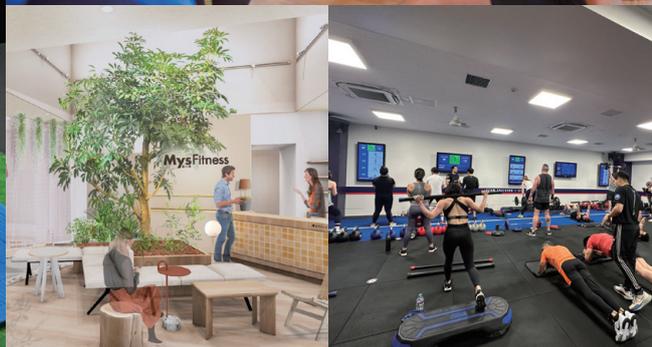
月刊NEXTご購入者限定：T75-XURご購入の方に5%引きいたします。
商品お申込み時の備考欄に【月刊NEXT】と記載をお願いいたします。



商品ご購入
ページはこちら



フィットネス市場
Fitness Ichiba



Contents 2023 July

特集

16 世界は今、ファンクショナルストレングス

ファンクショナル・ストレングス・トレーニング	友岡和彦さん	16
F45 Training	竹岡ジョンさん	18
UFC Gym	ヒル・ハリーさん	19
Sami Fitness TRX	サミー・ベリッチュさん	20
Pvolve	レイチェル・カツマンさん	21
B.E.A.T.	椎名優さん	22
4xCOREメソッド	河口正史さん	23
YAWARA	李英俊さん	24
アニマルフロー®	高澤甚さん	25
オリジナルストレングス	トラビス・ジョンソンさん	26
BASEWORKS	パトリック・オアシアさん	27

41 第2特集

資格・養成特集

活躍し続けられるインストラクターに必要な資格と考え方	41
正しい情報とそうでないものを見極める	42
遺伝子情報を活用した唯一のパーソナルトレーニング	43

31 HIT ITEM

OEM・オリジナル商品特集

05 ON THE COVER

株式会社LIFE CREATE 前川彩香さん

NEWS & TRENDS

07 Found it!	
08 News Pick up 10	
15 東海大学 健康学部教授 有賀誠司教授	
36 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・トレーニング指導者のための	田澤有貴雪
ファイナンシャルプランニング	
38 コンディショニングを通じた健康まちづくり	中島秀雪

ADVERTISER

02	ジョンソンヘルステックジャパン株式会社
06	SPORTEC運営事務局 TSO international株式会社
30	REDAS株式会社
33	公益社団法人日本フィットネス協会(JAFA)
34	全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA JAPAN)
40	株式会社JAPAN WELLNESS INNOVATION
54	株式会社カリテス
55	株式会社プロラボホールディングス
56	一般社団法人日本マタニティフィットネス協会(JMFA)
58	特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会(JATI)
67	森永製菓株式会社
68	株式会社ZEN PLACE

STAFF

発行人 古屋武範
編集長 岩井智子
編集部 上田佳奈、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6月25日発行
株式会社クラブビジネスジャパン
Club Business Japan, Inc.
〒150-0045 東京都渋谷区神泉町20-25 神泉QSビル8F
© 本誌記事の無断転載を固く禁じます。

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

『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!





“心を動かすフィットネスで、女性と社会を変えていく”

女性社員比率99%。女性専用スタジオのメンバー数20万人超に。「自分を愛し、輝く女性を創る。」を理念に、フィットネスからウェルネスプレISKカンパニーへ進化する株式会社LIFE CREATE代表取締役、前川彩香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ことは、パーパスです。自分自身や会社としての存在意義、社会にどんな価値をもたらしたいかを追求し、そのパーパスに対して誠実であること、本気であること。そして、それを言葉にして共有することも大切にしています。

株式会社LIFE CREATEのパーパスは「自分を愛し、輝く女性を創る。」女性たちが身体だけでなく、心が動くエクササイズを通じて、自己肯定感や自信をつけられる情緒的価値に加えて、物販や各種のウェルネスサービスで、健康で美しく輝ける機能価値を提供しています。

フィットネスには、女性たちが自分と向き合ったり、自分を整えたり、自信をつけたりする力があります。このフィットネスの価値を提供していくには、まずインストラクター自身が輝いていることが大切です。

世界的に見て、日本人は自己肯定感が低いうえに、男性よりも女性のほうが低いといわれています。日本では女性の活躍が進まないなかで、当社は、女性社員が99%を占め、現在展開する84店舗の店長も全員女性です。みんなでパーパスを共有しながら、事業を成長させることができ、創業15年目を迎える2022年度の決算は、売上、利益ともに過去最高を記録し、総額9.2億円の資金調達もできました。

コロナ禍の3年間は、苦しい期間でしたが、多くの学びがありました。成長を止めざるを得ない状況のなか、さまざまなことを見直すことができました。チームの結束も、より強まりました。ピンチに対峙するたびに、ともにパーパスに立ち戻れたことが私たちを強くしたと感じます。

コロナが明けた今、私たちのパーパスは、私たちの事業を次なるフェーズに動かす強い推進力となっています。フィットネスを進化させ、目的型フィットネス特有の同じ価値観を持つ女性たちのコミュニティを基盤に、「女性の美と健康」をサポートする機能的価値を提供するウェルネスサービスを展開していきます。より多くの女性たちが自分らしく活躍する、よりよい社会実現を目指して、私たちはウェルネスプレISKカンパニーとして、これからも進化していきます。

AYAKA MAEKAWA

前川彩香さん

株式会社LIFE CREATE
代表取締役

インタビュー全文は
Fitness Businessオンラインにて



来場登録
受付中

日本最大のスポーツ・健康まちづくり総合展

SPORTEC 2023

事前来場登録はこちら

<https://sports-st.com/visitor>



拡大するスポーツ・健康産業！
世界中からあらゆるスポーツ・フィットネス
製品・サービスが集まる3日間！



構成展

フィットネスマシン・プログラム・フィットネス施設向け設備・サービス専門展

 第32回 **ヘルス&フィットネスジャパン**

スポーツ・フィットネス市場向け美容機器・製品専門展

 第4回 **スポーツ&ビューティーショー**

※旧称：ウェルネス&ビューティーショー

スポーツ系高機能食品・飲料・素材が集まる専門展

 第3回 **スポーツニュートリションEXPO**

スポーツウェア・用品・ウェア素材が集まる専門展

 第9回 **スポーツファッション&グッズEXPO**

学校・公共スポーツ施設向けの設備・リノベーション専門展

 第9回 **スポーツファシリティEXPO**

競技力向上のための最先端スポーツ科学技術の専門展

 第9回 **スポーツサイエンステクノロジーEXPO**

スポーツイベント・ゲーム開催支援向け設備・サービス専門展

 第9回 **スポーツイベント&ツーリズム支援EXPO**

※旧称：スポーツイベントサービスEXPO

会期

2023/8/2(水)-4(金)

10:00

17:00

お問合せ

SPORTEC事務局

会場

東京ビッグサイト 東展示棟

tel

03-6273-0403

主催

SPORTEC実行委員会

mail

visitor@tso-int.co.jp

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
コチラから!



01

FOOD

人工甘味料不使用の安全な高機能配合たんぱく質
Growth モリンガ配合たんぱく 400g

奇跡のスーパーフード『モリンガ』を配合したプロテイン。添加物、人工甘味料など余分なものは一切不使用。アスリートから子どもの栄養サポート、美容にこだわる女性に最適なプロテイン。今回は3名様にプレゼント。

問 セブンシーズ・アンド・パートナーズ株式会社 info@7sp.co.jp

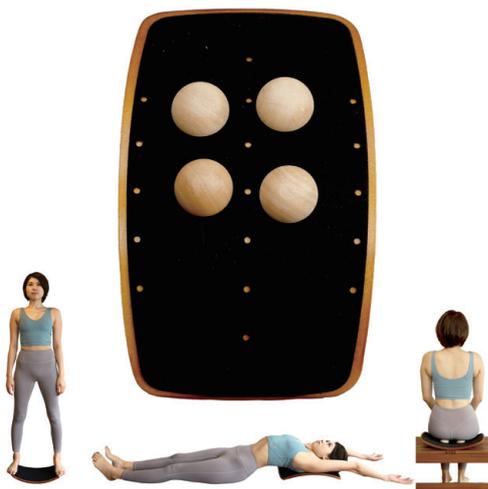
02

GOODS

2種のマッサージローションで健康的な美肌へ
rela.cureマッサージローション

運動前にフレッシュで爽やかな香りのグレープフルーツで、お肌をしっかり保湿。運動後の疲れた肌には心安らぐラベンダーの香りでボディケアと優しい眠りの世界へ。今回は2種をそれぞれ1名様にプレゼント。

問 株式会社ハッピートーク http://happy-talk.co.jp



03

GOODS

使い方無限大! ストレッチ・トレーニングに
【天然素材】セルフケアボード カイテキ

ツボ押しまでできるセルフケアボード。付属の取り外し可能なボールは自由自在に調整可能で、トレーナーやインストラクターなど、セルフケアをプロデュース、健康を発信する皆様におすすめ。今回は8名様にプレゼント。

問 オーエイチラボ株式会社 info@ohlab.jp



04

BOOK

累計26,000部突破『働くあなたの快眠地図』著者最新刊!
働く50代の快眠法則

「50代は10人に6人がトイレで夜中に1回以上起きています」。50代になると老化もあってほとんどの人が睡眠の質が下がるといわれています。2万人以上の50代の睡眠を改善して実績とノウハウが惜しみなく詰まった一冊。今回は3名様にプレゼント。

問 Lifree株式会社(担当:佐藤) msato@lifree.world

NEXT news pick up 10

2023年5月の10大ニュース

- 01 **コパンスポーツクラブ三宮、東急スポーツオアシス跡に7月オープン**
「コパンスポーツクラブ三宮」が、元町駅から東へ徒歩3分の場所にあった「東急スポーツオアシス三宮 24Plus」の跡に7月1日オープン予定。
- 02 **コロナ禍で閉店のフィットネスクラブ、アーチェリースクールで再出発**
2020年12月31日、30年間運営してきたフィットネスクラブ「KLスポーツケルン」（愛知県春日井市）は閉店を余儀なくされたが、本格指導のアーチェリースクール「KLアーチェリアカデミー」として、6月1日、リオープンした。
- 03 **「BEST STYLE FITNESS海浜幕張」、暗闇スタジオをオープン**
株式会社BEST HERBSが運営するBEST STYLE FITNESS海浜幕張が暗闇スタジオを6月にオープンさせ、スタジオレッスンを強化するとともに、憩いのスペースにマンガ5,000冊を設置して、ゆったりと過ごせる空間を充実させた。
- 04 **ダイエット専門パーソナルジム「ハートボディ」、5号店をオープン**
ダイエット専門パーソナルジム「ハートボディ」が、鎌倉市深沢地域に5号店をオープンした。湘南地域を中心にパーソナルジム「Heart x Body（ハートボディ）」を展開する株式会社FIT EXCEEDとフランチャイズ提供を結ぶ篠木徹氏が、6月に開業した。
- 05 **無印良品、託児付きスポーツイベントを港南台パースにて開催**
普段は子育てで忙しく、なかなかスポーツに取り組めない女性に向けて、気軽にスポーツを楽しんでもらえるようにとの狙いで、無印良品は「港南台パース」にて、スポーツクラブメガロスのインストラクターに依頼して、託児付きスポーツイベントを開催した。
- 06 **ルネサンス、北海道・小清水町のジムスタジオエリアを総合監修**
同社は、北海道、オホーツクに面する人口4,500人の町、小清水町に新設された小清水町防災拠点型複合新庁舎『ワタシノ』と一体化した町民が日常を快適に過ごせる交流・健康拠点のジム、スタジオエリアの企画監修を担当、運営をサポートしている。
- 07 **ウェルネスクラブ「EXSTION」が4月、東急歌舞伎町タワーに開業**
株式会社1.BIRTHSは、東急歌舞伎町タワー5Fに会員制ウェルネスクラブ「EXSTION」を2023年4月にオープン。プライベートジム&サウナ、テラスプール、メンバーズ・ラウンジ、レストランなどがある。
- 08 **「BLUE FITNESS24」、柏駅徒歩4分の立地に13店舗目を開業**
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」が、6月にJR常磐線・東武アーバンパークラインの柏駅から徒歩4分の立地に新規オープン。同ブランドでの13店舗目となる出店。
- 09 **ルネサンス、「iCARE」と業務提携**
同社は、企業向け健康管理システム「Carely」を展開する「iCARE」と6月に業務提携。ルネサンスの強みである健康づくりの多彩なソリューションとiCAREの強みである健康データの活用とを掛け合わせ、職域における健康課題解決のNo.1企業となることを目指す。
- 10 **スポーツクラブエポックが営業停止、運営会社は破産手続を開始**
老舗スポーツクラブのエポック日吉店、中山店、中原店が急に営業を停止した。同スポーツクラブの運営会社は、千葉県船橋市に本社を置く株式会社エポックススポーツクラブで、破産手続を開始した。

Coming Up EVENT

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。プレゼンターはSasha Oshkinに決定！エントリー受付中。

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

再起動

ティップネスは、2023年5月1日、「再起動」を宣言。あわせて、地域に開かれたフィットネスクラブを目指し、「OPEN TIPNESS」のスローガンのもと、従来の会員向けのサービス提供に加え、地域住民のライフスタイルを豊かにする体験や学びを積極的に提供していくことを発表。

Key Word

コワーキング×サウナ

ビジネスパーソンの中でサウナブームが続いて久しいが、ビジネスパーソンを対象顧客にするフィットネスクラブが、新たなカテゴリーエントリーポイントとして、「サウナ×コワーキング×ジム」を訴求して、パーセプションを高め、集客につなげようとする動きが各所で見られている。

Key Number

962人

chocoZAPの在籍会員数が、直近3ヶ月で25万人増加し、2023年5月15日現在、総会員数が55万人に。同時点での店舗数は572店なので、1店舗あたりおよそ962人の在籍会員数があることになる。増加しているため、今後さらに成長し黒字化するものと推測できる。

Key Number

156億円

富士経済グループの調べによると、プロテイン関連市場の規模は2000億円以上、うち、SAVASが約500億円を占めるが、これに次ぐのが全国に2,000店舗弱、会員数約80万人弱のカーブス。会員からのプロテインの売り上げが年間156億円を超え、およそ4人に1人が購入している。

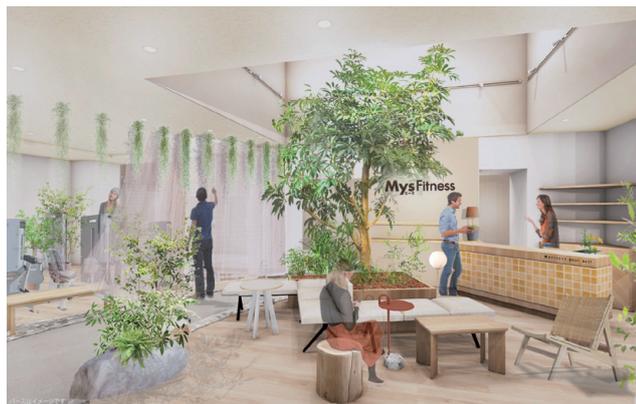
マシンピラティススタジオ 「NAS PILATES (ナスピラティス)」 7月1日、新御徒町に1号店をオープン

1号店としてオープンする「NAS PILATES新御徒町店」は、「新御徒町駅」から徒歩3分の好立地に位置している。「リフォーマー」10台と、「キャデラック」1台を備え、グループレッスンの他、マンツーマンでのパーソナルトレーニングも提供していく。



メンタルヘルスにフォーカスした全く新しいジム 「Mys Fitness」 6月15日、横浜市東戸塚にオープン

Mysとはスウェーデン語で「居心地の良い屋内や空間」。通常のフィットネスマシンや設備に加え、マインドフルネス空間を提供する。運営は24時間・年中無休のマシン特化型ジム「ワールドプラスジム」を140店舗展開する株式会社ワールドプラス。



医療グループが手掛ける医療連携型24時間ジム 「オルソフィット24」 6月1日、大阪府交野市にオープン

オルソグループの運動療法を手掛ける株式会社TMコンサルティングは、医療グループの総合的なアプローチを活かし、健康管理や安全面に特化した24時間ジム「オルソフィット24 星田店」をオープンする。



大人気の天井ミラーを使ったマシンピラティススタジオ 「Pilates Mirror(ピラティスマirror)」 7月12日、武蔵小山・大岡山に2店舗同時オープン

コナミスポーツ株式会社が運営するPilates Mirrorは、「もっと鏡が見たくなる」をコンセプトに、スタジオの天井に鏡を設置し、自身の身体の動きを確認しながら取り組むことで、短い時間でも達成感と効果を感じることができる。



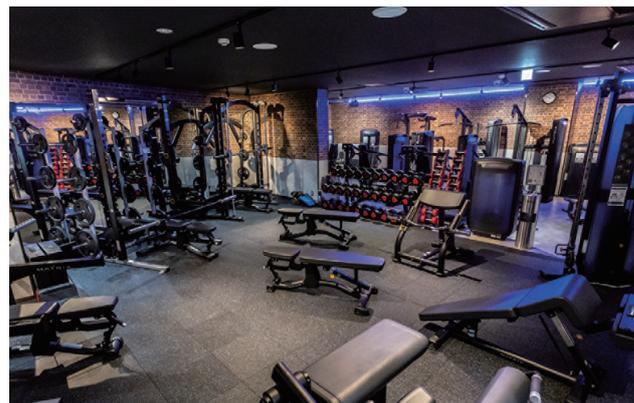
エドワード加藤のフィットネスライフスタイルブランド 「LYFT GYM」 5月26日、表参道にオープン

LYFT (リフト) は2018年に発足。2020年にサプリメント市場に参入し、2021年には表参道にフラッグシップストアをオープンしている。新しいトレーニングカルチャーを確立するために、無骨で敷居の高いイメージを払拭していく。



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」 6月11日、「柏店」をオープン

株式会社フィットベイトは「BLUE FITNESS24」13店舗目となる「柏店」を出店する。同社は、女性専用暗闇バイクスタジオ「Active Detox Studio OLUTANA」2店舗、女性専用マシンピラティススタジオ「OLUTANA pilates」5店舗を展開している。



ジェクサー、思考もからだも“ととのう” 「コワーキング×サウナ」の新サービスを展開

JR東日本スポーツ株式会社は、6月1日、JR新宿駅から徒歩5分の「ジェクサー・フィットネス&スパ24新宿」施設内に、会員登録の有無に関わらず誰でも利用可能なコワーキングスペースをOPENする。

都会でのワーケーションなど、フィットネスクラブの新たな活用方法を提案。また、コワーキングスペース利用者限定で、自慢のサウナ・スパも楽しめる新サービスも提供。都会でのワーケーションなど、フィットネスクラブの新しい活用提案に取り組んでいる。

フィットネスクラブの新サービスとして、「コワーキング×サウナ」で思考もからだもととのう新体験や、都会でのワーケーション体験をはじめ、運動も仕事も同一施設内で効率よく、タイムパフォーマンスの良いフィットネスクラブの利用方法を提案していく。



2024年4月、メガロスが幼稚園事業へ参入 バイリンガル幼稚園「アイキッズスター(i Kids Star®) メガロス町田」を開園へ

スポーツクラブ「メガロス」を展開する野村不動産ライフ&スポーツ株式会社は、親会社である野村不動産ホールディングス株式会社が出資及び資本業務提携を行っている株式会社やる気スイッチグループホールディングスとの協業により、やる気スイッチグループHDが運営している「アイキッズスター(i Kids Star®)」のFCとして、2024年4月にバイリンガル幼稚園「i Kids Star メガロス町田(以下「本園」)」を開園する。

本園は、メガロスが運営する初めての幼稚園となる。スポーツを軸としたキッズ事業運営のノウハウを活かし、やる気スイッチグループHDとの協業により実現した。

メガロスのキッズ会員数はコロナ前の120%を超える勢いで拡大している。スイミングやテニスをはじめ専門性の高いさまざまなスクールの提供に留まらず、地域貢献を

意図した館外での「こどもみらいプロジェクト」や「アフタースクール」に取り組んでいる。特に、アフタースクールは好評を博しており、現在の7店舗から2024年4月には21店舗にまで拡大を予定している。こうした実績を踏まえ、共働き率上昇に伴う「保育」

と急変する社会に対する「教育」のニーズに対応するために、幼稚園事業に参入する。

本園の所在する町田市とは、子育て支援をはじめとする包括連携協定を締結しており、地域活性化に向けた貢献を進めていく。



渋谷で行うスポーツ感覚のゴミ拾い「スポGOMI」 東急スポーツオアシスとユニクロが共同開催、GUも新たに参加

「Well-being First!」を企業ミッションに掲げる株式会社東急スポーツオアシスは、2023年6月17日に、渋谷中央商店街と東急プラザ渋谷にて「スポGOMI×UNIQLO×GU」をユニクロと共同開催する。

オアシスではサステナ活動の一環として、オアシスユニフォームをユニクロの「RE:UNIQLO」を通して回収する難民支援活動を促進している。また、キッズスクール5店舗（もりのみや・川口・習志野・南大沢・松戸）では、「服集め大作戦」と題して難民について学習し、サイズアウトした服を持ってきてもらう衣料支援の活動を、昨年と今年にかけて2回実施した。

このようなユニクロとの繋がりを活かし、ユニクロ道玄坂店と共同で3度目の「スポGOMI」を開催する。また、ジーユーも本年度から参加し共同開催する。

「スポGOMI」とは、一般社団法人ソーシャ

ルスポートイニシアチブ運営のもと、「スポーツで街をキレイにする!」をテーマに、ゴミ拾いをスポーツ感覚で楽しむ参加型の活動。参加者がチームに分かれ、制限時間内

にチームワークでゴミを拾い、ゴミの量と種類でポイントを競い合う、新感覚のゴミ拾いとなっている。



日本初上陸、1台5役の次世代トレーニング機器 「Smart Home GYM(スマートホームジム)」クラウドファンディング 掲載1週間で目標1000%超えを達成

ゼビオグループのクロステックスポーツ株式会社運営する、トレーニング・フィットネス用品ブランド「FIGHTING ROAD (ファイティングロード)」が5月26日からクラウドファンディングサイトGREEN FUNDINGにて販売している日本初上陸の「Smart Home GYM (スマートホームジム)」が、開始約1週間で目標金額50万円の1108%となる、554万円を達成した。

1台5役の「Smart Home GYM」は、AcerグループのAOPEN (エーオープン) が企画・開発するトレーニング機器で、<加重トレーニング×省スペース>という相反する目的を一台に集約し、家庭やパーソナルジムで使うことを目的としたプロ仕様のトレーニング機器。アプリと連携して、一人ひとりに最適なトレーニングウェイトを推奨するとともに、数百種類のオンライントレーニングを提供する。

コンパクトな本体にモーターが内蔵されており、独自のアルゴリズムにより負荷がかかることによって、①スミスマシン、②ウエイ

トベンチ、③ローイングマシン、④ケーブルクロスオーバーマシン、⑤ダンベル/バーベルの5つのトレーニングマシンの機能を再現することができる。

スタンダードモード、エキセントリックモード、アイソキネティックモードの3種類の

モードが搭載されており、多様な負荷調整が可能になることで、より本格的なトレーニングが可能。ウェイトは500g単位で細かく設定でき、最大120kg (片側60kg) まで調整できる。



欧州のフィットネスクラブ市場、会員数と収益が好調 「力強い回復」とデロイトが発表

欧州のフィットネス市場は、パンデミックによる大きな混乱があった困難な2年間を経て、「力強い回復」を遂げている。

ヨーロッパ・アクティブとデロイトが5月16日に発表した「ヨーロッパ健康・フィットネス市場レポート2023」によると、ヨーロッパのジム会員数は2022年に約700万人増加し、2021年の5,620万人から6,310万人へと12.3%急増したことが明らかになった。

この数字は、この業界の大幅な回復を意味する。コロナ禍の2019年から2020年にかけて、ヨーロッパのフィットネスクラブ会員数は、2019年の6,480万人から5,480万人へと、1,000万人、つまり15.4%減少した。

報告書のその他の主な数字によると、欧州市場全体の収益は2022年に66%増の280億ユーロとなり、コロナ禍以前の過去最高であった2019年の282億ユーロにほぼ戻った。

2022年中に欧州のフィットネス市場では、13件の大型M&Aが行われたが、大手3社の順位は変わらず、Basic-Fit (340万人)、RSG

グループ (181万人)、PureGym (166万人) となっている。

業界団体のヨーロッパアクティブ理事で、本レポートの共著者であるハーマン・ルトガー氏は、次のように述べている。

「欧州健康・フィットネス市場レポートは、フィットネス業界の市場調査におけるゴールドスタンダードとなっています。今回の調査で示された、強い回復力により、我々は、2030年までにフィットネスクラブの会員数

を1億人にするというヨーロッパ・アクティブの野望を達成することに自信を持っています」

デロイトのカースティン・ホラシュは、次のようにコメントしている。

「2023年に入り、ヨーロッパのヘルス&フィットネス市場は成長軌道に戻りつつあります。今後、欧州の大手事業者の野心的な拡大計画に支えられ、今年も前向きな市場展開が予想されます」



フィットネスフランチャイズBFTが 世界最大級のフィットネスレースHYROXと提携

アジアパシフィック地域にフランチャイズ展開を進めるBFT (Body Fit Training) は、ヨーロッパ最大級のフィットネスレース、HYROXと提携し、両社がそれぞれの地域での存在感を高めるパートナーシップ契約を締結した。

今回の提携により、BFTスタジオはHYROXのためのトレーニングプログラムをアジアパシフィック地域で独占的に提供するトレーニングセンターとなり、全240の店舗でHYROX専用のトレーニングプログラムが導入される。

また、ヨーロッパにおけるBFTのブランド認知を促進し、ヨーロッパ市場進出への足がかりを確保することを目指す。さらに、HYROXに出場する人に、BFTクラブへの入会が促進されることも企図している。

HYROXイベントは、ロンドン、ニューヨーク、マドリード、ハンブルク、アムステルダムなどの主要都市で開催され、5万人以上の参加者を集める世界最大級のフィットネ

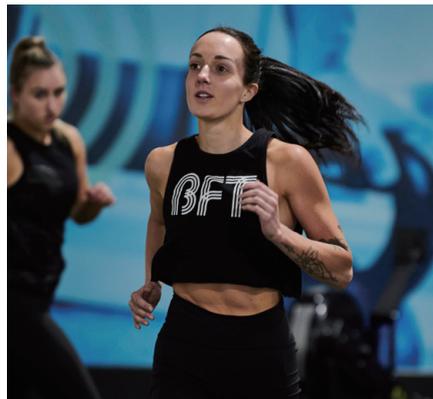
スレース。フィットネス愛好家に、ジムでのトレーニングで鍛えた体力、スキル、持久力を試す場を提供している。

レースは1kmのランニングから始まり、8種目のファンクショナルループメントをクリアしていく。大きなスタジアムで開催され、参加者全員が独特の雰囲気を楽しむことができる。

HYROXは、2023年8月にシドニーとメルボ

ルンでアジアパシフィック地域初のイベントを予定している。

BFTの創設者であるキャメロン・ファルーン氏は、「HYROX出場者が世界中のBFTスタジオでトレーニングを行い、BFTのコミュニティがHYROXのイベントに参加するなど、このパートナーシップから両ブランドがポジティブな成長を遂げるのが楽しみです」と話している。



グローバルウェルネスサミット「ウェルネスの未来 トレンド2023」を発表 個人よりも、地域や地球の健康を優先するコレクティブウェルネスへ

グローバル・ウェルネス・サミット (GWS) は、ニューヨークで開催されたプレスイベントで、毎年恒例の世界トレンドレポート「The Future of Wellness 2023 Trends」を発表し、2023年のウェルネス市場に影響を及ぼす12の主要トレンドを特定した。

主な内容としては、科学的裏付けのある製品や治療法への関心の高まりや、個人の体験よりも地域や地球の健康を優先するコレクティブウェルネスへの注目の高まりが挙げられる。

GWS会長兼CEOのスージー・エリスは、次のように述べている。

「2019年は、超消費者主義で、ウェルネス商品やサービスが溢れかえり、エビデンスに欠けるトレンドが存在していました。2023年のレポートを見ると、わずか3年前のウェルネス市場が突然古臭く感じられていることがわかります。今後のウェルネスは、より本質的で科学的な裏づけがあり、社会的な配慮があるものになるでしょう」
12の主要トレンドは下記の通り。

①ウェルネス+コミュニティ

孤独や社会的孤立が心身の健康や寿命に影響を及ぼすなか、ウェルネス業界は、世界中の成人の約33%が孤独を感じているというトレンドに対応する方法を模索している。GWIのリサーチ・予測担当バイスプレジデントであるベス・マクグローティは、「ウェルネスの最大のトレンドは、人々が実生活で、創造的かつ意図的に集まる新しい空間

や体験を開発し、社会とのつながりを概念の中心に置くことです」と述べている。地域で人々の集いの場となるソーシャルウェルネスクラブは、健康やウェルネスを体験できる場所を提供し、地元のバーに代わる存在になっていく。

②ウェルネス+旅行

ディズニーのような世界的な体験とは対照的に、地域の自然や文化に根ざしたウェルネス体験サービスが中心的な役割を果たすようになる。本物志向の高まりにより、旅行者はより深い文化的体験を求め、古代の癒しと知識の源に触れ、地域社会と自分自身をいかにケアするかを学ぶことに関心を示している。

③ウェルネス+職場

燃え尽き症候群の増加や、大量辞職など、職場におけるウェルネスへの取り組みはそれほど効果的ではなかった。その結果、職場のウェルネス施策が改めて見直されている。全社的な長期休暇や、勤務時間外の電子メールの「切断権」まで、職場ウェルネスの改革が始まっている。

④ウェルネス+ビューティー

パンデミックが教えてくれたことは、科学的根拠が重要であるということ。そして、その考え方は美容分野にも受け継がれ、エビデンスに裏打ちされた製品へのシフトが進んでいる。

⑤ウェルネス+都市

地域の健康とウェルネスに対応する、ウェルネスインフラに注力する都市は、より良い成長を遂げることができるだろう。例えば、シンガポールは、政府が「アーバン・ウェルネス」の実現に力を入れている。他の都市がこれに続くかどうか、注目したい。

⑥ウェルネス+体重

長寿のための最善の方法の1つは、すべての脂肪が同じように作られるわけではないことを認識することだという。体内の余分なエネルギーを蓄積する白色脂肪に対して、褐色脂肪はミトコンドリア密度が高くカロリーを多く消費する。代謝を上げるには、冷温療法と断食が効果的であることも研究により明らかになっている。

⑦ウェルネス+ガバメント

健康やウェルネスを向上させるための政策を導入し、推進する政府が増えている。健康的な食事キャンペーンから生物多様性の保護、ワークライフバランスの取り組みまで、ウェルネス政策は地域コミュニティを強化し、真の変化をもたらす力がある。

その他、⑧ウェルネス+水、⑨ウェルネス+スポーツ、⑩ウェルネス+五感、⑪ウェルネス+バイオハック、⑫ウェルネス+信仰が、主要トレンドとして挙げられている。



Sportip代表 高久 侑也さんが、「世界を変える30歳未満30人のアジア人」に選出



毎年米フォーブス誌がアジア太平洋地域を対象とした各分野で活躍する30歳未満の人材を選出する企画『Forbes 30 UNDER 30 ASIA』で、運動指導・身体ケアをAIで変革する株式会社Sportip代表の高久侑也さんが、SCIENCE&TECHNOLOGY部門に選出された。「30 UNDER 30」とは、『Forbes』US版にて2011年にスタートした企画。毎年アートやテクノロジー、教育、メディアなどさまざまなカテゴリーから各30人を選出する『Forbes』の名物企画で、米国や欧州、アジアなどで実施している。

過去には、Facebook創業者のマーク・ザッカーバーグ、ヒップホップアーティストで初めてピューリッツァー賞を受賞したケンドリック・ラマーなど、各界の歴史に残る人物を選出。日本人としては、アジア版「30 UNDER 30」で、サッカー選手の香川真司やフィギュアスケート選手の羽生結弦が選出されている。

高久さんは、受賞に対して「"30 UNDER 30"に選出いただき、とても光栄です。日本発のAIとサイエンスの力を駆使し、生まれてから死ぬまでのすべての瞬間における運動指導を変革させ、世界中の全ての方々の健康・幸せを実現できるよう精進してまいります」とコメントを発表している。

高久さんは、受賞に対して「"30 UNDER 30"に選出いただき、とても光栄です。日本発のAIとサイエンスの力を駆使し、生まれてから死ぬまでのすべての瞬間における運動指導を変革させ、世界中の全ての方々の健康・幸せを実現できるよう精進してまいります」とコメントを発表している。

高久侑也さん

株式会社Sportip、代表取締役CEO
2018年筑波大学体育専門学群卒業。一橋大学大学院経営管理研究科(MBA)修了。筑波大学在学中は、フィットネス等のスポーツマネジメントの研究やカンボジアでのバドミントン普及活動などスポーツ・ヘルスケアを幅広く学ぶ。自身が野球を病気で断念せざるを得ない経験から筑波大学発ベンチャーとして株式会社Sportipを創業。

SHORT INTERVIEW

“トップトレーナーの頭の中を再現するAIが運動指導者のアシスタントとして活用できる”

—— Sportipの成長を加速させる要因についておきかせください。

高久 2018年9月に創業して、当初はジム向けに顧客管理機能もつけてリリースしたのですが、機能が多すぎて、なかなか活用が進みませんでした。転機となったのは、2019年に、小林大志郎が、AIエンジニアとしてジョインしてくれたことです。以来、AI技術力の向上が進み、グローバルに見ても、他社に負けない技術を開発できる体制になりました。

また、2020年に数千万円の資金調達ができたことで、AIに必要なデータや、サービス開発に必要なものを揃えることができ、2020年6月にSportip Proとして、「姿勢分析」「トレーニングフォーム分析」「トレッドミル分析」と機能を絞り、サービスをブラッシュアップしてから、ユーザーが広がっていききました。

以来、年間300%のスピードでユーザーが広がってきています。主なユーザーは、フィットネスジムと整体や接骨院などで、そのほかにも、プロスポーツ選手のトレーニングや、自治体への導入実績も増えてきています。

2023年4月には、介護施設向けの「リハケア」をリリース。加算申請支援から訓練プログラムの立案までを支援する、業務用

アプリとしてテスト導入が始まっています。

—— 人気の機能と、今後の開発についておきかせください。

高久 「姿勢分析」が最も活用されています。スマートフォンで身体の正面と側面から写真を撮影するだけで、身体の145部位の座標をアプリが認識して、スティックピクチャーで姿勢を表示するとともに、筋肉が硬くなっている部位や、ゆるくなっている部位も確認できるようになっています。2023年7月には、姿勢や骨盤の傾きなども確認できる「骨格模型」での表示も可能となります。

AIによる処理の速さや、解析の正確性に関しても、唯一無二のものとなっています。筑波大学発ベンチャーとして、大学や研究

機関と連携して、1,000万件以上の質の高い学習データが入っており、「動作解析」では、代償動作も自動的に検知技術を持っています。日本人のデータが多く、幼児から高齢者まで、さらに特殊な患者データやトップアスリートデータなども入っています。

今後の展開としては、優秀なトレーナーの頭の中を再現できるように、アプリにトレーニング指導者の知見を落とし込み、AIがトレーニング指導をサポートするような使い方ができるように機能を開発していきます。

また、ウエストやヒップ周りをはじめ、身体のサイズの推定もできるようになります。体組成測定器や、食事データがとれるシステムと連携して、ボディメイクのトレーニング指導にも活かせる機能を開発中です。



ボディシェイプ解析



姿勢解析

INTERVIEW

東海大学が大学院「健康学研究科（修士課程）」を新設 2023年4月、湘南キャンパスにて



課題先進国日本が直面する健康課題にいち早く取り組む、東海大学大学院「健康学研究科」における可能性について、東海大学健康学部教授の有賀誠司教授に訊く

——「健康学研究科」の設立経緯について教えてください。

東海大学は、創立から約80年の歴史を持つ総合大学で、社会環境の変化に合わせて、学部学科の再編を進めてきています。

その中で、課題先進国と言われる日本がいち早く直面する健康課題に対応する教育・研究の場として、2018年に「健康学部」が新設されました。

2025年問題が目前に迫り、少子高齢化が深刻化するなかで、健康増進や介護予防をはじめとした課題解決には、“健康”をより広い視野で捉えることが必要です。ヘルスケアビジネスや、自治体における産官学連携での社会福祉事業の成功事例も増えてきており、業界や組織の枠を超えた連携が進んでいます。

より広い視野での情報収集と、多角的な分析や統合理解を可能にする場として、「健康学部」を設立してから6年が経つ2023年4月、修士課程となる「健康学研究科」を新設しました。研究を実社会に還元するまでをサ

ポートするべく、研究科には「健康マネジメント学専攻」が設置されています。

人や組織のマッチングもサポートしていきます。すでに社会人として健康分野で活動している方や、自治体で健康まちづくりに携わっている方などにも、事業の立ち上げやネットワークの拡大に活用いただける学びと出逢いを創出していきます。

——健康分野のプロフェッショナルとして活動していくうえで、どのような機会が得られますか？

幅広い分野の研究者や専門家、事業者や行政関係者と連携して、追求したい研究や、解決したい課題に合わせて、学びの環境をコーディネートできます。

東海大学の担当教員だけでも、さまざまな分野の専門家がいます。「自治体の医療費を減らすにはどうしたらよいか」「運動効果の評価研究」「コミュニティづくり」「高齢者のタンパク質摂取」「メンタルヘルスの研究」をはじめ、多様な社会課題にも対応できるネットワークがあります。

ICTの進化で、健康情報や生体データ、行動データなどが溢れる中、データの取り扱いを含めた研究に関する技術を習得し、健康

事業で問われることの多い「データサイエンス」にも理解を深めることができます。

また、大学院では、自己開拓型のフィールドワークを通じて、社会課題解決に向けた取り組みを実感として学ぶ機会も得られます。フィットネス業界からは、株式会社ルネサンス副社長の望月美佐緒さんに健康学部の客員教授に就任いただき、同社のヘルスケアの取り組みや、女性のキャリアアップについてなどの学びを共有いただく予定です。

日本では近い将来、世界のどの国も経験していない、想定できないような課題が生じてくる可能性があります。ただ見方を変えれば、課題はチャンス。新たな課題に自身が防衛できるだけでなく、課題を事前に察知して、民間ビジネスや自治体事業として解決できる力とネットワークを手に入れ、そのチャンスを掴む一歩を踏み出していなければと思います。



有賀誠司 教授

東海大学
健康学部教授
大学院健康学研究科
研究科長

特集

世界は今、 ファンクショナルストレングス



追い込むのではなく正しい動きに導く CFSC認定コーチが教えるグループトレーニング ファンクショナル・ ストレングス・トレーニング

CFSCは、「Certified(認定された)」「Functional(機能的な、ファンクショナルな)」「Strength(ストレングストレーニングの)」「Coach(コーチ)」の頭文字をとった略称。米国のファンクショナルトレーニングの第一人者として知られるマイク・ボイル氏が、米国アイスホッケー代表チームのS&Cコーチを長年続けるなかで体系化した、グループトレーニングメソッドとなっている。

その特長について、CFSC認定コース講師マスタートレーナーの友岡和彦さんは、こう説明する。

「前半では、股関節、胸椎、肩関節などのモビリティと体幹部のスタビリティにフォーカスして身体の姿勢を整え、その後、さまざまな動作パターンを行うことによって効率的な動作を行うための土台作りをします。その後、参加者の体力レベルに応じて、パワー、ストレングスへと移行していく内容で、追い込むのではなく、正しい動きに導くことを主眼に置いています。そのため、コーチ自身がまず正しく動き、デモンストレーションができることを大切にしています。特にグループで効率的・効果的にトレーニングを行ううえで、視覚からのインプットは非常に重要です」

プログラムは60分で、呼吸から始まり、筋膜リリースとストレッチの後に、ファンクショナルトレーニングで動きを調整。そのうえで、いくつかのステーションに分かれて、パワートレーニング、ストレングストレーニングをサーキット形式で行うことで、グループでも効果的なトレーニングが行えるように構成されて

いる。そして、大きな特徴の一つは、体力レベルの違う参加者が同時に目的にあったトレーニングを行えるということ。ある動作パターンのトレーニング、例えば、スクワットであれば、トレーニング経験の長い上級者であれば、バーベルを担いでのブルガリアンスクワット、中級者であれば軽めのダンベルを胸の前に抱えたスプリットスクワット、そして、初心者の方には自体重のスクワットを提供することによって、ある動作パターンを参加者のレベルに応じてエクササイズを提供することができる。

友岡さんが監修を務めるジム「CREED PERFORMANCE」でも、セミプライベートセッションで、このメソッドでのトレーニングを提供。各種のトレーニングギアが揃えられたラックと2m×2m程度の人工芝スペースを一人ひとりに確保して提供している。

「チームトレーニングの場合は、各エクササイズをステーションにしてサーキット形式で場所を移動していくスタイルが一般的ですが、スペースが限られる場合は、パワーラックの周りに備品を揃えて、移動せずに次のトレーニングに移れるほうが効率的です。日本ではトレーニング備品を床に置いている場合が多いですが、世界的にファンクショナルストレングストレーニングが浸透するなかで、パワーラックも進化していて、各種のギアがコンパクトに収納できるラックも開発されています。短時間で効果的に、多様なトレーニングができる環境を提供できます」



CFSCのファンクショナル ストレングストレーニング 基本プログラム

①筋膜リリース

ストレッチボールとフレックスクッションで、股関節、胸椎、肩関節を中心に緩める

②スタティックストレッチ

過緊張が起りやすい部位の静的ストレッチを実施

③アクティベーション

体幹部や、肩関節周り、臀部の筋群にスイッチを入れるエクササイズ

④ダイナミックストレッチ

立位の姿勢での全身のストレッチと移動を伴うさまざまな動作を実施

⑤パワートレーニング

ジャンプや、メディシンボールを投げるなど、瞬発的に筋力を発揮するトレーニング

⑥ストレングストレーニング

「回旋」「押す」「引く」「スクワット」「ヒップヒンジ」の5つの動きの、ウェイトトレーニング

CFSCとは

ファンクショナルトレーニングの第一人者マイク・ボイル氏が創設した指導者認定コース。30ヶ国で約6,500人以上(日本では約400名)の認定トレーナーがいる。2014年夏にアメリカで創設され、アメリカのトレーニング&フィットネス業界で大きなブームとなった。マイク・ボイル氏が経営するジム「MBSC (Mike Boyle Strength & Conditioning)」でも実践されている。日本では、株式会社ティップネスが事務局となり、認定コースを開催している。

友岡和彦さん Kazuhiko Tomooka

CREED PERFORMANCE 取締役
パフォーマンスディレクター
CFSC JAPAN コーチングスタッフ

日本人として初めて、MLBのヘッドS&Cコーチを務め、1999年から10シーズン、MLB3球団でストレングス&コンディショニングコーチを務めた。「自分に良いこと、他人に良いこと、そして地球に良いことをする」というミッションを掲げ、「日常生活に当たり前のよう運動習慣を」をテーマにさまざまな現場でトレーニングサポート活動を行っている。





毎日変わる多様な動きにチームで チャレンジすることで身体も人生も、劇的に変わる F45 Training

F45は、オーストラリア生まれのグループファンクショナルトレーニング専門スタジオ。F45トレーニングのコンセプトは「Team Training, Life Changing」。

毎日違う多様なエクササイズメニューで、全身に刺激を入れることで、身体の機能を向上させていく。強度が高めなトレーニングに仲間と挑戦することで、一体感や達成感が得られ、継続することで結果も得られる。

欧米ではコロナ禍前までHIITトレーニングが人気だったが、ここ数年は「ファンクショナルストレンクス」トレーニングとして、身体機能向上へのニーズが高まっている。

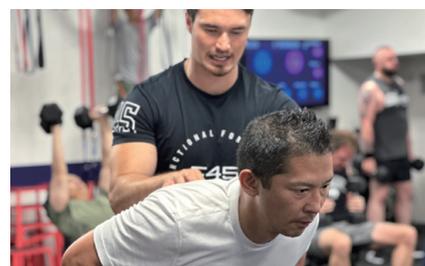
F45のクラスは、大きく3種類あり、基本的に月・水が「CARDIO」、火・木が「RESISTANCE」、金・土が「HYBRID」として、曜日ごとにテーマが変わる。さらに、エクササイズの種目やサーキットパターンも毎日変わり、日々「二度とないトレーニング」が楽しめるようになっている。

その特長について、F45スタジオオーナーの竹岡ジョンさんは、こう説明する。

「F45はファンクショナルトレーニングとして、日常の動きをエクササイズに採り入れつつも、全身運動で多様な動きをすることで、普段使っていない筋肉もバランス良く使うことができます。トレーニングやスポーツの中には、同じ動作を繰り返すものもありますが、F45では、毎回違う動きを高めの強度で行うことで、全身の機能が活性化されて、自然にバランスのとれた動きや体力を獲得することができます」

サーキットパターンも日々変わり、20秒動いて10秒休むというタバタ式から、45秒動いて15秒休む、4分動いて30秒休むなど、多様なパターンに対応することで、持久力やリカバリーの力も引き出せるようにプログラムがコーディネートされている。

日々のトレーニングプログラムは、F45の本部から独自のネットワークを通じて日々配信



されている。館内モニターにそのまま映し出せるようにフォーマットされており、サーキットの秒数もランプの色とともにモニター近くに表示されることから、参加者も迷わずエクササイズに取り組める。トレーナーはクラスの始めにデモンストレーションをし、クラス中は参加者のサポートに回ることで、グループでも安全で効果的なトレーニングが可能となる。

「日々のトレーニングプログラムは、本部のトレーニング開発チームが専門的な視野から構成しているので、それに沿って動いていけば、自然に身体が調整されていきます。ジムではとにかく多様なトレーニングで身体を思いきり動かすだけなので、爽快感も得られます。ファンクショナルトレーニングも、ストレンクストレーニングも、難しく考えることなく、できるだけ毎日、毎回違う動きをすることで効果を得ることができます」

F45 Trainingとは

2013年にオーストラリアで誕生したチームトレーニング専門スタジオ。プログラムは当時のチーフエグゼクティブのロブ・ドイッチュ氏によって開発された。その後、フランチャイズ展開で、急速に店舗を増やした。F45独自のネットワークで日々プログラムを配信することで、世界最先端のトレーニング体験を提供することも可能となり、世界展開を加速させた。

竹岡ジョンさん John Takeoka

F45浜松町 スタジオオーナー

2020年3月にF45 Trainingのフランチャイジーとして日本1号店の浜松店をオープン。現在はオーナー・コーチとして活躍中。





今までにないトレーニングで総合格闘家のように 何にでも対応できる身体をつくる UFC Gym

世界30ヶ国に広がるUFC Gymの世界共通のコンセプトは“Train Different”。特定のトレーニング理論やメソッドに沿ったトレーニングではなく、総合格闘家が行っている総合的な身体能力が高められるトレーニングを提供している。1週間に90クラス以上の多種多様なグループレニングを提供しており、さまざまなジャンルのクラスを組み合わせることで、身体に多様な刺激を入れ続けられることが特長となっている。

プログラムは、「フィットネス」「コンバット」「スタジオ」の3種類のカテゴリーに分類され、すべてファンクショナルトレーニングがベースにある。「フィットネス」には、HIITトレーニングやウェイトトレーニングなどのプログラムがあり、パワーやストレンクスも強化できる。「コンバット」には、「キックボクシング」などの格闘技系のプログラムがあり、高強度トレーニングの中で集中力も要求され「マインドトレーニング」の要素もある。「スタ

ジオ」には主にリカバリーのエクササイズや、ヨガ・ピラティスなどのプログラムがあり、姿勢や機能改善にフォーカスし、深い呼吸でメンタルにもアプローチする。

UFC Gymのトレーニングの特長について、UFC Gym Japan代表のヒル・ハリーさんは、こう説明する。

「総合格闘家は、あらゆる格闘技や武術の攻撃に対応することが求められます。立った状態でのパンチやキックなどの打撃もあれば、寝た状態での固め技や投げ技などもあります。そのため、あらゆる身体のポジションで、スタビリティやパワーを発揮できる機能的な身体づくりをしています。究極的な機能的な強さ、つまりファンクショナルストレンクスが求められますが、それを一つのトレーニングやメソッドでつくることはできません。クラスごとにテーマを明確にして、そのテーマに集中してトレーニングできるようにしています。『RANGE』という本に、『知識や経

験の幅を持たせることがVUCAの時代の成功に繋がる』ということが書かれていますが、UFC Gymでもトレーニングの幅を持たせることで、機能的で強い身体をつくることのできるのです」

また、UFC Gymでは、1クラス8～10人の定員にすることで、グループでもパーソナルトレーニングのように一人ひとりの可能性を引き出すようにクラスが運営されている。

「機能的な身体をつくるうえで、まず正しく動くことが大切ですので、コーチは、動きのデモンストレーションを正しく見せられることを大切にしています。参加者の方の身体の状態や動きのクセは、ウォーミングアップでのコアトレーニングやストレッチを見ていれば判断できますので、グループで同じ種目や動きをするなかでも、一人ひとりの課題克服をサポートして、機能を引き出すことをコーチの大切な役割としています」



UFC Gymとは

ロスアンゼルス発祥の格闘技系フィットネスクラブ。全米を中心に、世界30ヶ国で800ヶ所以上展開している。日本では、2020年4月世田谷区用賀に1号店、21年4月に荻窪に2号店がオープン。総合格闘技「UFC」アスリートと同じトレーニング環境が構築されており、世界最先端のトレーニングが受けられる。日本では、英語も学べるキッズ向けフィットネスクラスも好評。

ヒル・ハリーさん Harry Hill

株式会社Better-U 代表取締役

2006年から2017年までShop Japanを運営する株式会社オークローンマーケティングの代表取締役を務め、家庭用フィットネスとしてワンダーコアやビリーズブートキャンプ、コアリズムなどのヒット商品を生み出した。2019年株式会社Better-Uを設立、日本におけるUFC Gymブランドおよびフランチャイズを展開。少林寺拳法やキックボクシング経験も長く、UFC Gymでもキックボクシングクラスを担当している。





米国海軍特殊部隊司令官が開発した 最高のコンディションを維持する革新的トレーニング Sami Fitness TRX

TRXサスペンショントレーニングは、「Move Well. Move Better」をコンセプトにしたトレーニングシステム。米国海軍特殊部隊(NAVY SEAL)の司令官であったランディ・ヘトリックさんが、派遣先で任務を確実に遂行できるように、最高のコンディションを維持するために柔術の帯やパラシュートの紐を縫い合わせて、ドアや木などに結びつけてトレーニングを始めたことが開発のきっかけとなっている。

TRXとして2001年に商品化されてからは、「サスペンショントレーニング」として革新性が注目を集め、指導者向けのトレーニングプログラムとともに、「ファンクショナルトレーニングギア」として注目を集め、一気に世界的に広がっていった。これまでに80ヶ国以上の国々で500万人以上の人々がTRXを体験するに至っている。

東京広尾にあるSami Fitness TRXは、TRX

専門スタジオ。天井から吊り下げられる形でTRXが常設されており、18人までのグループレッスンが行える。TRXのグループレッスンも8種類あり、ヨガやファンクショナルサーキット、コアトレーニング、カーディオトレーニング、ストレングストレーニング、HIITまで、TRXトレーニングで構成されている。

TRXの特長について、同スタジオ代表のサミー・ベリッチュさんは、こう話す。

「TRXでトレーニングを始めて、自分の身体が変わったことで、TRXトレーニングの可能性を感じて、使い方を探求しながらクラスを提供しています。何より優れているのは、3Dで負荷がかけられるとともに、身体の角度を変えるだけで、負荷の調節がすぐに行えることです。負荷の調節に時間がかからないことで、安全に、効率的効果的なトレーニングが行えます」

クラスの流れは、10～15分間のウォーム

アップと、25～30分のサーキットで構成する合計45分が基本フォーマット。ウォーミングアップでは、肩関節と胸椎、股関節周りのモビリティと、ハムストリングスのストレッチを中心に行う。サーキットでは、「押す動き」「引く動き」「体幹トレーニング」「ヒンジ」「スクワット」「ランジ」などを組み合わせて、スタビリティとストレングスにアプローチしていく。

TRXでは、自重以上の負荷がかけられないため、パワートレーニングには、TRXリップトレーナーや、その他のウェイトトレーニングギアを組み合わせてクラスを構成している。

「TRXの最大の魅力は、エクササイズの可能性が無限に広がることです。使えば使うほど、新たな発見があり、同じ部位のトレーニングも無数に発想できることで、バラエティに富んだトレーニングが提供できます。Sami Fitnessでは、クラス参加を事前予約制にすることで、事前に参加者が確認でき、参加者の体力レベルや、身体の課題に合わせて、各クラスのエクササイズを準備しています。モディフィケーションもしやすいので、グループでもパーソナライズしたトレーニングができます。ビタミンカラーのストラップも元気が出ますね。グループで楽しくファンクショナルトレーニングができることも、継続と成果につながるTRXクラスの魅力です」

Sami Fitness TRXとは

東京広尾にあるTRXの専門スタジオ。オーナーのサミー・ベリッチュさんが2014年にパーソナルトレーニングジムとしてオープン。2010年からTRXを導入してグループファンクショナルトレーニングが人気に。TRXサスペンショントレーニングは、世界40,000以上のフィットネス施設や、米軍の全施設に導入され、TRXトレーニングコースの修了生は115,000人にのぼっている。

サミー・ベリッチュさん *Belliche Sami*

株式会社Sami Fitness 代表取締役

アルジェリア出身、フランス生活を経て、2007年に日本を訪れたことをきっかけに、日本のフィットネスクラブでトレーナーとして働き、グループプログラムも担当。2014年にパーソナルトレーニングジムをオープン。2017年に現在の場所にスタジオを移転。TRXは基本トレーニングを受講した後、独自でエクササイズプログラムを開発～構成している。





ブティックスタジオとオンラインのハイブリッドで 世界に爆発的に広がる 女性専用ファンクショナルレジスタンストレーニング Pvolve

Pvolveとは、女性専用開発された、ファンクショナルレジスタンストレーニング。独自で開発したエクイップメントと、自重のローインパクトトレーニングを組み合わせた、科学的根拠に基づいたメソッド。ファンクショナルレジスタンストレーニングは、筋骨格系の不快感が少ないというエビデンスに基づいて、日常の動きをベースに、身体のバイオメカニクスに沿ったグループトレーニングで、ストレッチや、ボディメイク、調整ができる。

起業家のレイチェル・カツマンさんは、HIITトレーニングによる脊柱管狭窄症に悩ま

され、身体にやさしいエクササイズを探求した結果、ファンクショナルフィットネスに出会う。そして、スポーツ医科学の専門家、トレーナー、インストラクターと協業して、ユニークな器具を用いた全く新しいメソッドを開発した。

Pvolveは2017年末にローンチし、ニューヨークのブティックスタジオと、200以上のワークアウト動画をストリーミング配信するプラットフォームを通じて、ハイブリッドで顧客にリーチし、世界的に急成長するエクササイズブランドとなっている。

Pvolveトレーニングの特長は、「P.ball」「P.band」「P.3 Trainer」など、独自で開発した特許取得済の機器を利用して、3Dで身体に負荷をかけながら、ファンクショナルトレーニングを行う点。グループファンクショナルトレーニングが効果的に行えるプロシードス・プラットフォームに似た「プレジジョンマット」で、動きの角度とフォームを適切にとることで効果的なエクササイズが可能となる。その他にも、ケーブルやバンドタイプのオリジナルギアが各種あり、グループでもリモートでも効果的なトレーニングを可能にしている。



Pvolveとは

2017年末にローンチし、ニューヨークのブティックスタジオと、200以上のワークアウト動画をストリーミング配信するプラットフォームで、ハイブリッドで顧客にリーチし、世界的に急成長するエクササイズブランドとなっている。スタジオはニューヨーク、シカゴ、ロサンゼルス直営スタジオのほか、サンディエゴ広域からフランチャイズ展開もスタート。オンライン会員は、70ヶ国に広がっている。

レイチェル・カツマンさん Rachel Katzman

Pvolve創始者

2017年に同社を立ち上げ、ウェルネスコンセプトの急成長スタートアップとして、Vogue、Forbes、Goop、Elle、Women's Healthなどの主要メディアから注目を浴びている。最近ではInc.Magazine誌の「2023's Most Dynamic Entrepreneurs」リストに選ばれている。





プロアスリートのトレーニングを 一般の方のパフォーマンス向上に B.E.A.T.

B.E.A.T.は、「科学に導かれる、必然の成果を」をコンセプトに、動作解析システムを備え、メジャーリーガーのオフシーズントレーニングをサポートできる環境を備えている。「ベースラインアセスメント」と呼ばれる評価は、フォースプレート、モーションキャプチャ、光電管でのスプリント測定、VBTデバイスなどで、股関節周りの大殿筋群のパワーを中心に測定と動作評価を行い、それに応じたトレーニングメニューが作成される。

トレーニングプログラムは、米国で1,000人以上のメジャーアスリートのトレーニングをサポートしているパフォーマンスジムのメソッドをもとに、ストレングス&コンディショニング理論に基づいたトレーニングを提供している。

その特徴について、B.E.A.T.統括マネージャーの椎名優さんは、こう説明する。

「プロアスリートのトレーニングの目的は、パフォーマンスの改善と障害予防です。そのためB.E.A.T.では、特に股関節に着目して、蹴り出すパワーを最大化するとともに、ジャンプ動作や繰り返し動作での負荷を、股関節で吸収できる動きと身体づくりをしています。それにより、膝や足首の怪我を予防することにも繋がります。こうした機能改善や障害予防のためのトレーニングは、運動が不足しがちな一般生活者の方々にも有効なものであり、ビジネスパーソンからキッズまで幅広くご利用いただいています」

トレーニングでは、ウォーミングアップから股関節をしっかりと使うことを重視し、ファンクショナルトレーニングで適切な動作を習得したうえで、「ルーマニアンデッドリフト」と「リバースランジ」を基本種目として、負荷を高めていく。



アスリートのトレーニングでは、その後に、全身をつかった爆発的なパワーを発揮できる身体をつくるうえで、クリーンやジャーク、スナッチなどのウェイトリフティング種目も積極的に採り入れている。

欧米では近年、ウェイトリフティング用のラックとプラットフォームがフィットネスジムでも導入されているが、日本ではまだ導入しているところは少ない。そのため、海外のトレーニング環境を知るジュニアアスリートの利用も増えているという。

機能改善や障害予防のトレーニングは、身体を動かす機会が減っているキッズのトレーニングとしてもニーズがあり、1クラス2人体制のスモールグループトレーニングとして、パーソナライズした運動能力向上のトレーニングを提供している。

B.E.A.T.とは

メジャーリーグで活躍する日本選手のオフシーズントレーニングをサポートする目的で、2016年にオープン。米国でメジャーアスリート数を多くサポートしている専門家の知見をベースに、医学的な評価とそれに基づくトレーニングを提供している。プロアスリートやジュニアアスリートを中心に広く支持されている。

椎名優さん Masaru Shiina

B.E.A.T. 統括マネージャー

朝倉未来、海選手など格闘家をはじめオリンピック選手などのトップアスリートから、障害予防、機能改善のための高齢者の指導経験を豊富に持つ。マネジメント業としてコンセプトジムや公共施設などの運営受託も多数手がけている。





仙腸関節と肩甲骨のモビリティを高めて 黒人アメフト選手の動きとパワーをインストール 4xCORE(クアトロコア)メソッド

クアトロコアメソッドは、日本人で初めてNFLプレシーズンに出場したアメフト界のパイオニア河川正史さんが、「黒人アメフト選手の動き」をコンセプトに開発したトレーニング。「仙腸関節」の動きに着目し、仙骨と腸骨を別々に動かしながら、大腰筋や腸骨筋などの内部の強いインナーマッスルから順番に動員することで、地面を蹴る際の爆発的なパワーを高めることができる。

クアトロコアメソッドの開発経緯について、河川さんは、こう説明する。「アメフト選手時代に、高重量の筋トレで鍛えた体力に自信を持って渡米したものの、スレンダーな黒人選手にパワーで全く歯が立たないことに愕然としました。黒人選手の動きを目の当たりにしたとき、身体の使い方が根本的に違うと感じました。引退するまでその答えが見つけれず、トレーナーとして仕事

を始めて、仙腸関節の存在に気づいてから、長年の謎が解けていきました。以来、仙腸関節を柔軟に動かしてパワーを発揮できる身体づくりに焦点を当ててこのメソッドをアップデートしてきています」

クアトロコアメソッドのトレーニングは、みぞおちの辺りを中心に体幹部を縦横4つの部位に分けて動かすことで、インナーマッスルにスイッチを入れていく。

腕の動きは肩甲骨のインナーマッスルから動かし、下腿の動きは、体幹下部の腹筋および大腰筋や腸骨筋をはじめとするインナーマッスルから動かしていく。

インナーマッスルを活性化させるエクササイズにも、マシンやフリーウェイトで負荷をかけることも特徴の一つとなっている。「インナーマッスルを優先的に使おうとする場合、アウトターに効かないように低重量で行

うエクササイズも多いですが、インナーマッスルの中には、アウトターより圧倒的に強い筋肉も多くあります。インナーマッスルにも適切に重量をかけることで、総合的なパワーを最大化することができます。インナーマッスルが意識しづらい方には、電気鍼を使って刺激を入れてからトレーニングを行うことで、インナーも自然に使えるようになります」

重心と動きの土台をみぞおち辺りに置くことで、肩甲骨と股関節周りを柔軟に動かすことができ、力まずに最大のパワーが発揮できるため、次の動きにも素早く対応できる。

アメフトやラグビー、サッカーなど、コンタクトスポーツや野球の選手などの特に支持されている。その一方で、ウェストやヒップの位置も高くなることから、ボディメイクのトレーニングとしても注目されている。



クアトロコアメソッドとは

元プロアメリカンフットボールプレイヤーの河川正史さんが開発。選手時代、高重量トレーニングで鍛えた体力で、スレンダーな黒人選手に太刀打ちできなかったことから、黒人選手の動きを徹底的に研究するなかで生まれたメソッド。股関節と肩甲骨のモビリティを出したうえで、仙腸関節の動きに焦点を当てたトレーニングで、力むことなく最大パワーが発揮できるようになる。

河川正史さん Masafumi Kawaguchi

株式会社JPEC TOKYO 代表取締役

日本人アメリカンフットボール選手の海外挑戦の道を切り開いたパイオニア的存在。海外リーグでの経験を基に日本人と欧米人のカラダの使い方を研究し、「4xCORE(クアトロコア)」メソッドを開発。東京白金にあるブティックジムJPECで指導とトレーナー育成にあたっている。世界に通じる日本人スポーツ選手の輩出と共に日本国内におけるトレーナー業界の地位を高めることをミッションに活動している。





神経科学・生化学・機能解剖学をベースとした プロアスリートのヘルスケア環境を起業家たちに YAWARA

YAWARAのトレーニングコンセプトは、神経科学・生化学・機能解剖学をベースとして、認知機能から整える究極のファンクショナルトレーニング。起業家やインベーターをはじめハードワーカーに、プロアスリート同様のヘルスケア環境を提供し、外部環境に対して機能的に動けるために、認知機能から整える包括的なアプローチとなっている。

このコンセプトについて、自身も企業の戦略コンサルタントとしてハードワークな職業を戦い抜いてきている李英俊さんはこう話す。

「世の中のために、誰よりもリスクをとってハードワークをしている経営者が、ビジネス脳の天才性を持つ一方で、健康リテラシーはあまり高くなく、心身の健康を犠牲にしている姿を多く見てきました。私自身、長年の武道経験や、全体の臨床研究によって、運動指導者やアスリート、ビジネスリーダーたちに身体の使い方を指導してきました。そのなかで培ってきた、神経科学・生化学・機能解剖学をベースとしたファンクショナルトレーニ

ングと、日々の心身メンテナンス・ケアの習慣の知見を共有し、起業家やハードワーカーが描くビジネスゴールの達成を支援するパーソナルトレーニングを提供しています」

身体のアセスメントには、最新のテクノロジーを駆使して、身体の状態をデータで可視化するとともに、視診と触診などからの機能評価と重ね合わせて、動きのエラーを引き起こしている部位を特定する。そのうえで、神経解剖学の視点から、視覚情報や感覚器の情報に、中枢神経がどう働くかという運動理論にも照らし合わせ、独自で開発したモビリティを高めるドリルで機能的な動きを整えている。

ストレングストレーニングには、テクノジム Biocircuit+を活用することで、それぞれのメンバーの最大筋出力に対する負荷計算をAIが行い、自動的に負荷設定されることで、安全に究極的に効果的なトレーニングが行える。またKEISERマシンは、空気圧で出力に応じた負荷が3Dでかけられることから、ファンクショナルストレングスとパワートレーニングに

活用している。

心身の機能をさらに高めるうえで、「柔術」も紹介している。柔術は、護身術と格闘技の側面を持ち、バランスと、てこの原理に基づいたテクニック。大きな力や武器に頼らず、相手の攻撃に打ち勝つ技術であり、練習環境に制約を設けることで、メンバー本人が自分に合った対応スキルを探し、発見していく練習ができる。制約主導アプローチの指導で、トレーニングで高めた心身の機能を、安全に試せる場となるという。

「経営者は、常に外部環境に合わせて直感的に意思決定をし、連続する判断を通じて、最良のパフォーマンスを発揮していくことが求められます。YAWARAのファンクショナルトレーニングでは、脳解剖学的な外部環境の認知を最適化するとともに、脳からの信号に対して身体が機能的に連動して動ける準備をしていきます。“正しい動き”をトレーニングするのではなく、“運動課題”を提供することで、外部の状況に適応しながら、自発的に秩序やパターンをつくり出して、その課題に対処できる動きを習得することを促していきます。この『自己組織化』を引き出すトレーニングは、『エコロジカル・アプローチ』として、経営や組織づくりに活用することから、世界的に活躍する起業家やインベーターに支持されているのです」

YAWARAとは

YAWARAは起業家・インベーターたちをサポートする次世代ウェルビーイング総合施設。最新のテクノロジーとAIテクノロジーを掛け合わせて、「運動・休息・栄養」を統合的にサポートするファンクショナルパーソナルトレーニングとヒーリングトリートメントを提供。また、世界基準で人気の高い柔術で、人間が根本的に強くなるためのトレーニングを行うと共に、ヨガ・瞑想で個々と向き合う心の認知のトレーニングにより、持続可能な身体作りをサポートしている。

李英俊さん Youngjun Lee

マインドセット株式会社 代表取締役
コンサルタント/エグゼクティブコーチ

イノベーションと戦略人事機能が交差する領域で、急成長ベンチャーから大企業に至るまでコーポレートゴールの達成とエフィカシーの高いカルチャー創りを支援している。トレーナーとして過去19年間で2,400名の指導者・起業家・インベーターに向けた身体開発・操作能力向上も手がける。





重心を回転するように動かしながら 自重で筋膜のラインにアプローチ アニマルフロー[®]

アニマルフローは、「人間という動物の機能を上げる」ことをコンセプトにした自重エクササイズ。「アニマル＝動物」という名称で、動物のような動きもあるが、あくまで「人間という動物」の動きにフォーカスして解剖学的に正しく動けるようになるエクササイズである。筋膜の流れに沿って、モビリティとストレングスを高めているアプローチで、パーソナルトレーニングやリハビリでの運動療法として活用が広がっている。

その特長について、日本初のアニマルフローマスターインストラクターとして、指導者育成にも携わっている高澤さんは、こう説明する。

「アニマルフローの最大の特長は、両手両足をついたクローズドキネティックチェーンの環

境下で動き続けることです。各動きは筋膜のラインや筋サブシステムに沿って伸長や収縮が行われるようにつくられていることから、モビリティとスタビリティ、ストレングス、柔軟性やコーディネーションの向上に同時にアプローチできます。体幹の重心を回転するように3Dで動かしていくことで、多面的にキネティックチェーンの繋がりを活性化することができます」

エクササイズは「手首のモビライゼーション」「アクティベーション」「トラベリング」「フォームスペシフィックストレッチ」「スイッチ&トランジション」「フロー」という6つの要素で構成され、一人ひとりの身体の状態に合わせて、動きを組み合わせる。パーソナルトレーニングでの、機能改善からパフォー

マンス向上のためのトレーニングに活用される一方で、身体の面を安定させた状態で行うヨガやピラティス、ウェイトトレーニングなどの補足エクササイズや、ウォーミングアップとして活用されることも多いという。

「トレーニングをしている人でも、重さの扱い方は知っていても、自分の身体を使うことをあまりしていない人は少なくありません。人間の運動能力(バイオモーターアビリティ)をストレングスや柔軟性だけではなく、すべての能力にアプローチすることは、怪我の予防や回復能力を高めるという点で重要です。アニマルフローでは、このような運動能力すべてを満遍なく高められることができるので、より安全に、快適に動ける身体に調整することができる、画期的なエクササイズです」



アニマルフローとは

米国のS&Cトレーナーのマイク・フィッチが、2010年に開発。これまでに46ヶ国約10,000名(日本には約600名)の認定指導者がいる。フィッチ氏本人が、ストレングストレーニングで身体の張りや重さを感じるようになり、ウェイトトレーニングを辞めて、バルクールやプレイクダンス、ハンドバランスなどを始めた。このトレーニングをヒントに、日常の身体機能を高めるトレーニングメソッドにまとめた。

高澤さん Jin Takazawa

Animal Flow Master Instructor
JUNGLE GYM 代表

国内某スポーツクラブでトレーナー、インストラクターを経験後、オーストラリアに留学。その後、サンシャインコースト大学でスポーツサイエンス学士号を取得し、現地でパーソナルトレーナー、フィジカルトレーナーとして活動。2011年7月にJUNGLE GYMを設立。「自然・ナチュラル」をテーマとして運動、栄養指導を行っている。





動きを制御している神経プログラムをリセットして 生まれながらに持っている強さを目覚めさせる オリジナルストレングス

オリジナルストレングスは、「人間が生まれながらに持っている強さを目覚めさせる」ことをコンセプトにしたムーブメントシステム。

人は大人になるまでにさまざまな動きを習得したり、日常の動きを習慣化するなかで、本来身体が持っている反射的な動きが抑制される。それにより運動機能が弱まり、姿勢が崩れ、動きにくい身体になってしまうこともある。

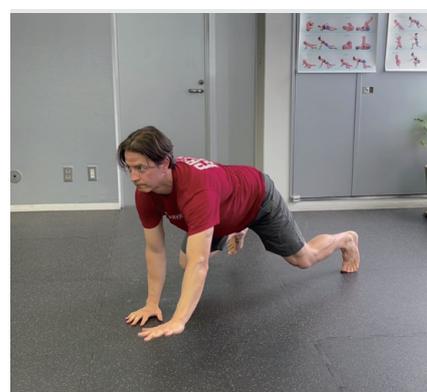
その身体を本来あるべき状態に戻すべく神経学的に身体をリセットすることで、人間が持って生まれた設計図に立ち戻り、本来持っている力を取り戻すことができる。パソコンがフリーズしてしまったときに、OSを初期化するとサクサク動き出すイメージだ。

その特長について、日本初のオリジナルストレングス認定インストラクターとして、指導者育成にも携わっているトラビス・ジョンソンさんは、こう説明する。

「オリジナルストレングスとは、最もシンプル

で実践的に応用できる動きの回復システムです。すべての動きの基礎となるものであるため、あらゆるタイプのトレーニングや活動を補足することができます。私たち人間の神経系に生まれながらにして備わっている本来の動きのテンプレートにアクセスをすることで、年齢や健康状態に関わることなく、誰もが『本来持っている強さ=オリジナルストレングス』を回復することを可能にします。オリジナルストレングスは、動きにおける予測的かつ反射的な能力である『反射的な強さ』をスタビリティ、モビリティ、ストレングスの調和の中で発揮できるものでもあります。この『反射的な強さ』が私たちを制限なく最適に動かしてくれるのです」

具体的には、人が生まれてまず行う「呼吸」を自然に行うことからスタートし、子どもの発達段階に出現するポジションや動きを体感することで、本来人に備わっている運営システムを回復させていく。寝た状態から、寝か



えりを打ち、四つん這いになる過程の中で、皮膚からの感覚入力や、視覚からの感覚入力を再現し、前庭系への刺激を提供し、身体が反射的に姿勢や動きを修正する本来の機能を引き出していく。

「人間の身体は、本来、死ぬまで動き続けられるものとしてつくられていて、適切な環境にいれば、有機生命体として治療できるようにつくられています。オリジナルストレングスは、何歳になっても、障害があっても、その人のGood - Better - Best を目指して、生まれながらに持つ強さを取り戻すことができるという楽観的なエクササイズで、高齢者の機能改善や、障害を持つ方の機能回復のエクササイズとしても、活用が広がっています」

オリジナルストレングスとは

健康&フィットネス業界で20年近くの経験を持つチーム・アンダーソンが2006年に開発。これまでに14ヶ国、約4,000名の認定者がある。もともと消防士としてトレーニングを積んでいたアンダーソンさんだが、ケガをすることが多かった経験から、毎朝気持ちよく目が覚めて動きやすい身体づくりを追求。発達理論なども研究するなかで到達したムーブメントシステムである。

トラビス・ジョンソンさん Travis Johnson Kinetikos 取締役

日本に3人しかいないグレインスティテュート公認フェローの一人。ホリスティックな健康、機能解剖学、コンディショニングに関する分野の指導者として、数々のワークショップを提供。日本で唯一のオリジナルストレングス認定指導者。DVRTマスターインストラクター、TRX公認コースインストラクターなどとしても、指導者育成に携わっている。





「フィジカルインテリジェンス」を高めて 機能的に動けるようになる BASEWORKS

BASEWORKSとは、知覚(身体の知覚、空間の知覚、自己の知覚など)と、スキルレベル(動きのコントロール)を高めることで、身体を思うように動かせるようになるトレーニング方法。同じエクササイズやトレーニングをしていますが、身体の使い方によって、得られる成果は変わる。BASEWORKSでは、身体の使い方や、動くときの意識の仕方を認識して、自分の身体を解像度高く理解するとともに、思うように動かせる「フィジカルインテリジェンス」を高めるメソッドとなっている。

その特長について、BASEWORKS開発者のパトリック・オアンシアさんは、こう説明する。「BASEWORKSでは、目に見えるマクロの

動きではなく、目に見えないミクロの動きを重要視します。どこをどう意識して、身体を動かしているのかを理解することです。これまでヨガや格闘技のエクササイズを指導するなかで、思うように自分の身体を動かさない人を数多く見てきました。同じポーズや動きをしていますが、身体の意識の仕方がわからないことで、思うように動けない。そこで、身体の意識の仕方にフォーカスしたトレーニングメソッドを開発しました。私自身が怪我をしてリハビリをするなかで、理学療法における筋肉のアクティベーションを学んだことから影響も受けている『Distributed Activation(活性化状態を全身に巡らす)』という独自のテクニックをベースにしていま

す」

BASEWORKSの指導では、①動きの詳細と目標を説明、②正しい動きを見せる、③生徒の動きを見る、④フィードバックと修正、⑤指導結果が有効か分析し、次回への修正・改善、というフレームワークで、身体の意識と動かし方を丁寧に伝えていく。

身体の意識の仕方と動かし方を知ること、ファンクショナルトレーニングや、ピラティスをはじめとしたモーターコントロールエクササイズも効果的に行うことができるようになり、機能的な動きを身につけることができる。運動初心者から、パフォーマンスを高めたいトップアスリートまで、有効に活用できるメソッドとなっている。



BASEWORKSとは

約20年前に、日本のヨガ&ムーブメントスタジオで生まれた、身体の動かし方をトレーニングするメソッド。日本語と英語両方で学べるオンライン学習を2016年より開発。ポーズや動きの目に見えない意識を、言葉とアニメで視覚することで、身体の深部の動きに理解が深められるようになっていく。20年間で10,000人以上が受講、15ヶ国以上で展開されている。

パトリック・オアンシアさん Patrick Oancia

BASEWORKS 創始者

競技スポーツ、ヨガやマッシュアルアーツを探索し、20年前に日本で、ヨガと複合的なムーブメントのためのスタジオを開設。ここでの指導と指導法の開発が、現在のBASEWORKSのシステムに繋がっている。適応学習、フィットネス、科学的研究からインスピレーションを受けた指導を通じて、環境との共存、自己認識の高まり、自立心高めることをミッションとしている。現在、北アメリカとヨーロッパを拠点地とし、日本も含め世界中で活動。



FUNCTIONAL STRENGTH

ファンクショナルストレングストレーニングにオススメのギアをご紹介

TRX

大人気のサスペンション
トレーニングギア
ファンクショナル
トレーニングツールも
展開中



PRO4 ¥36,960



RIPトレーナー ¥29,700



スラムボール
¥4,070~



メディシンボール
10インチ (2.7kg~) ¥8,360~
14インチ (2.7kg~) ¥10,670~
壁当てにも最適なTRXメディシンボール



Technogym
テクノジムベンチ
¥330,000

多数の全身トレーニングを行うための
全てが揃ったファンクショナルトレーニングキット

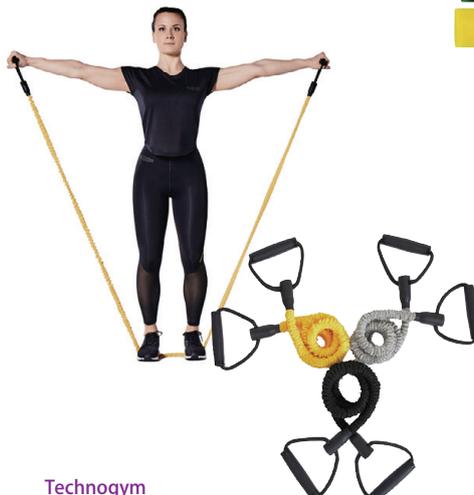


Perform Better Japan
グレイックバンド
¥9,020

強度：ライト、ミディアム
コレクティブエクササイズ (RNT) に最適なバンド



Perform Better Japan
インフィニティトレーナー
¥25,300
コアの筋力を活性化し、
全身を鍛えることができるトレーニングギア



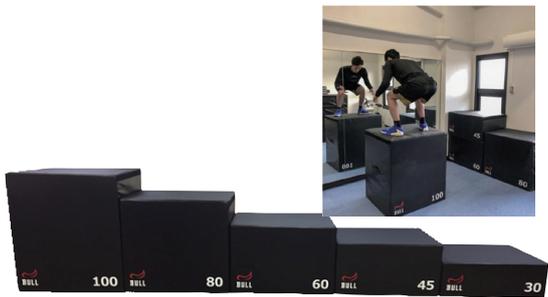
Technogym
エラスティックバンド
¥23,512
全ての主要な筋肉群の引き締めや強化に適した、
握りやすいハンドル付き
強度が異なる3本のバンドのセット



Perform Better Japan
ミニバンド4本セット
直径24cm：¥2,420
直径30.5cm：¥3,520
4種類の強度で、リハビリからウエイトトレーニング、
パワートレーニングまで幅広い用途に使用できるミニバンド



Perform Better Japan
バルスライド
¥12,650
プラスチック製ディスクで
カーペットや床を滑りエクササイズ



BULL
プライオBOX
 30cm~100cm ¥30,250~¥121,000
 アスリートのプライオメトリックトレーニングに



NISHIスポーツ
パワースレッド3
 ¥29,480
 プッシュトレーニングで脚筋力と体幹の強化をサポート



伊藤鋳造所
ハードスタイルケトルベル
 4kg~48kg ¥3,300~¥26,950
 伝統技法を受け継ぐ職人による、
 手作りの国産ケトルベル



ブロックウエイト
 30lbs (オンス)~55lbs (オンス)
 ¥10,010~¥17,050
 握力を極める者は力を極める
 掴む力を養成し、挑戦するためのブロック



ISAMI
キックパッドRS
 ¥11,000
 厚さがありながら、柔らかく軽い
 さらに本皮で丈夫



パンチ&キックスタンド
 ¥48,400
 自立式なので自宅でも
 手軽に設置できる初心者向け

NOHrD
Swing Tower (カラー:cherry, Ash, Walnut)
 ¥144,100~
 洗練された木製バーと
 手編みの本革で作られたケトルベル



cormax
ジムキット (セット販売 ※単品も可)
 ¥101,200
 水の不規則な動きを採り入れた
 ファンクショナルトレーニングアイテム
 水を抜いて、合宿や遠征先への持ち運びも容易にできる



ViPR
 2kg~20kg ¥27,830~¥73,150
 全身運動で効率的に筋肉を鍛え、脂肪を燃焼させることができるトレーニングツール
 ユーザーのニーズや体格に合わせて重さを使い分けできる



**NEXT7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

※表示はすべて税込価格です

OEM・オリジナル商品特集

今、フィットネスジム・スタジオに必要なサービス・アイテムとは。
最新の動向と今後の展望について業界のリーディングカンパニーに訊いた。

ジムオリジナルプロテインの現状とメリット、さらなる拡大に向けた取り組み プロテイン OEM のリーディングカンパニー代表に訊く。

プロテインOEMの小ロットの登場で オリジナルブランドを持つジムも

最近の動向として、自社オリジナルのプロテインブランドを持つパーソナルジムが増えています。複数店舗を抱える企業はさらに積極的に自社ブランドを開発しています。

自社ブランドの開発(OEM)時の最大の課題は製造ロットが大きいことです。一般的には1,000~3,000袋が最小ロットで、1,000袋でも大型倉庫が必要になってしまい、小規模ジムでは現実的に厳しいです。

弊社REDASをはじめとして、最近是最小ロット100袋程度から製造できるOEMが増えており、オリジナルブランドのプロテインを作る垣根が低くなっています。

日常での単純接触が増え、 プロテインがリマインダーの役に

トレーニングジムが自社プロテインを販売することのメリットは、①収益性の高さ、②ブランディングにより新規顧客の獲得や休眠退会防止につながることです。

例えば、自社プロテインを新規集客のフックとしてプレゼントしているジムがあります。また、プロテインはジム通いのお客さ

まの栄養素の中心なので、ジムオリジナルのプロテインが日常的に目に入ることでリマインダーの役割となり、ジムから足が遠のくことを防止するのに役立ちます。

実際に、業界トップの店舗数を誇るカーブスは、プロテインに馴染みのない主婦層向けのオリジナルプロテインを販売したことで、会員からのプロテインの売上が年間156億を超え、会社全体の売上の50%以上を占めるにまで至っています。

オリジナルブランドを作るには マーケティング力が不可欠

オリジナルプロテインを作る際は、ターゲットや摂取シーンを定めてから、以下の4要素を決めていく必要があります。

- ①プロテインベース(ホエイ・ソイ・ビーなど)
- ②サポート成分(ビタミンなど)
- ③副素材(アミノ酸など)
- ④フレーバー

例えば、女性がターゲットの場合は甘い味のほうが好まれますし、男性ターゲットの場合は薄味で甘ったるくないほうが好まれます。また、運動後の摂取を想定するのであればさっぱりした味にしたり、朝食代わりに飲むのであればコーヒーとカフェオレなどどっしりとした味が好まれます。

オリジナルプロテインの さらなる拡大へ

自社プロテインを開発したものの、既存のお客さまに販売するだけで、販売促進ツール(LP、SNS、広告など)を作っていない企業が多いことに気づきました。適切な販売促進活動を行うだけで売り上げが倍以上に伸びると言われています。

自社だけで対応することが難しいというニーズに応えるべく、REDASでは100社以上の規模で共同ブランドを作ろうという企画を立ち上げ中です。

プロテインは機能性と同じくらい美味しさが重要ですが、REDASはフレーバーラボという研究所と味の開発チームが社内にあるので、美味しさには自負があります。プロテイン専門の自社工場があり柔軟性が高い点も強みです。ぜひ一緒に共同ブランドを作っていきましょう。



大丸 裕介(プロまる) さん
Yusuke Daimaru

REDAS株式会社(リーダス)
代表取締役

★REDAS株式会社の企画情報はP30に掲載



ロゴ入れ12個から本格的な OEMまで対応可能！

#小ロット #健康雑貨 #ロゴ入れ

ロゴを入れるだけで、スタジオの印象が大きく変わり、スタジオで使用するのはもちろん、販売することも可能になるので収益にもつながります。フィットネス、ヨガ、ピラティスなどに必要な健康雑貨製品全般の取り扱い、新規OPENから本格的なオリジナル製品まで柔軟な対応が可能で、新規・リピーター様ともに多くの実績があります。

小ロットでもスピーディーな対応ができる体制が整っており、初めてスタジオをオープンされる方でも安心してオリジナル製品が作れますので、ご検討中の方は、お問い合わせください。

オーエイチラボ株式会社

<https://www.ohlab.jp/>
〒169-0074
東京都新宿区北新宿2-18-8-4F
kamimura@ohlab.co.jp

▼HPはこちら



健康食品・サプリメントの OEMなら王子食品！

#トータルサポート #オリジナルブランド #低価格

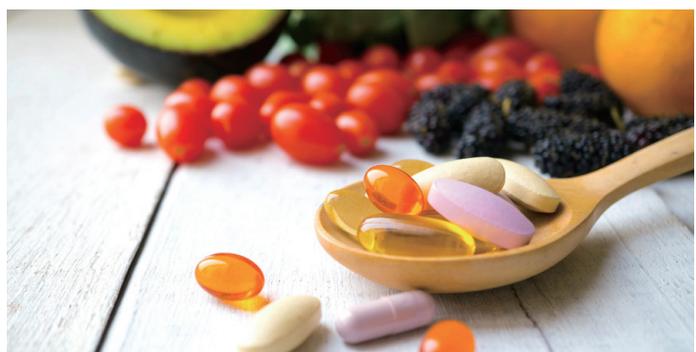
1,200以上の商品化実績で培ったノウハウを活かし、企画・開発から製造・販売までトータルサポートいたします。また、プロテインのOEM・アミノ酸のOEMならお任せください。お客様のオリジナルブランド商品として販売いただけます。

1kg×100製品など、100kg～対応しており、【高品質・小ロット・低価格・短納期】を実現いたします。オリジナルサプリメントの販売をご検討中の方は、まずは弊社へお問い合わせください。

王子食品株式会社

<https://ojifood.co.jp/>
〒615-0863
京都府京都市右京区西京極堤町39番地
大阪支店：(06) 6449-8851
東京支店：(03) 3255-2401

▼HPはこちら



新刊

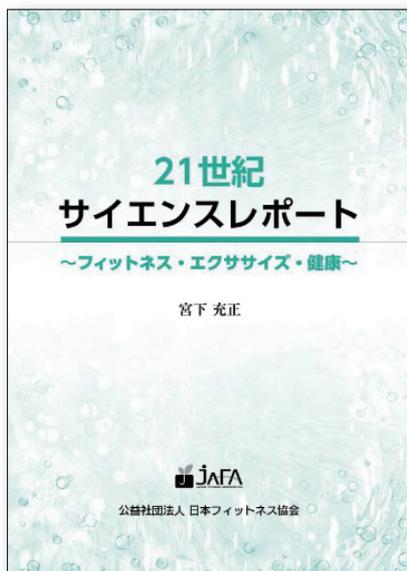
『21世紀サイエンスレポート』発売

～送料無料&プレゼントキャンペーンを開催(7月31日まで)～

プロのフィットネス指導者は必読！

本書は、当会顧問の宮下充正先生（東京大学名誉教授）が、当会機関誌『HEALTH-NETWORK』へ寄稿された記事を書籍化したものです。

フィットネス・エクササイズ・健康に関する知見は日々アップデートされています。安全で効果的なフィットネス指導のために、ぜひ本書をご活用ください。



『21世紀サイエンスレポート

～フィットネス・エクササイズ・健康～

著者：宮下充正（JFA 顧問、東京大学名誉教授）
体裁：A4 版、138 ページ
発行：公益社団法人日本フィットネス協会
発売日：2023 年 6 月 1 日
定価（税込）：2,750 円（JFA 会員価格 2,200 円）※別途発送手数料 700 円

こんな方におすすめ

- ✓ フィットネス指導者（グループ・パーソナル）
- ✓ 介護予防運動に携わる人
- ✓ 医療従事者（看護師、理学療法士、作業療法士、栄養士 など）
- ✓ スポーツ科学を学ぶ学生や研究生
- ✓ 健康施策に携わる人（フィットネス関連研究機関、自治体の健康づくり担当部署 など）

収録内容

第1章 運動指導の基本

1. 身体運動のガイドライン
2. 視野を広げて運動指導に当たる

第2章 からだと心の不調

1. 身体運動とからだの不調
2. 心の不調と人工知能

第3章 年齢別にみた身体運動

1. 子どもにとって運動実践は大切
2. 女性にみられる運動特性
3. まだ増える高齢者への運動指導

第4章 トレーニングと体質

1. トレーニングと栄養

2. 肥満と減量
3. 遺伝子のはたらき

第5章 身近な身体運動

1. ウォーキング
2. ランニング
3. アクアエクササイズ

発売記念キャンペーンの2つの特典

1. 発送手数料(700円)を無料！
2. 同著者のロングセラー書籍『100歳までウォーキング』をプレゼント！
(キャンペーン期間：7月31日ご注文分まで)



スリープサイエンススペシャリスト



トレーナー注目資格、ニューリリース！



スリープサイエンススペシャリスト SLEEP SCIENCE SPECIALIST

多くの日本人が抱える睡眠問題に焦点をあて、睡眠に対する知識を正しく理解。
睡眠の悩みを抱えるクライアントのために、より良いトレーニングプログラムが学べる資格！

「快眠」に着目するコンテンツやサービスの市場規模は年々拡大しています。

アンチエイジング・体づくりに密接する睡眠からクライアントのライフスタイルをサポートし、新しい時代を生き抜くトレーナーへ！

資格の特長

トップアスリートであるプロ選手やオリンピック選手を指導する際、リカバリー方法の一つとして「睡眠の質の向上」が課題となる選手が多くいます。現代社会や日常生活でも同じように、良質な睡眠を取ること、精神・肉体の不調から回復させることができますが、それを妨げるストレスが多すぎるのが現状です。そのため「集中力低下」「病気がち」「何となくだるい」などの不調を感じやすいのです。トレーナーは、このような人々をサポートする役割として存在しなければなりません。私たちは1日の約1/3を睡眠に当てており、睡眠は健康な体づくりの観点において、運動や食事と同様に重要な役割を担っています。睡眠は疲労回復だけでなく自律神経をコントロールし、病気になるにくい状態を整える効果も期待でき、さらに活動的なライフスタイルや若々しい見た目などにも影響します。この講座は、日々の生活や運動におけるコンディショニングと睡眠の関係性を理解し、良質な睡眠に必要な運動・食生活・環境・生活習慣について熟知していることを証明するものです。今や「ライフコーチ」の役割も持つトレーナーとして、個人や環境に合わせて指導できるような「睡眠のスペシャリスト」を目指しましょう。

ここが違う！

NESTA だから学べる 4大スキル

- ✓ コンディショニングに必要な睡眠の知識を理解できる
- ✓ 睡眠不足の弊害と改善方法を理解できる
- ✓ 最適な睡眠環境について理解し実践できる
- ✓ すぐに使える充実したトレーニングプログラムを学べる

詳細・お申込は
こちらから



全米エクササイズ & スポーツトレーナー協会

NESTA

NESTA
SLEEP SCIENCE SPECIALIST
NESTA スリープサイエンス スペシャリスト

NESTA
〒112-0006 東京都文京区小日向2-17-B1F
TEL: 03-5981-9800
MAIL: tokyo@nesta-gtj.com



The Science of Sleep

LEADING OFF

NESTA

眠りのメカニズム

眠りはある種「無」の状態になり体が休息している状態であると考えられてきました。しかし、実は睡眠中も脳が活発に働いており、日中と違う脳波を発生する活動的な時間であることが分かっています。ここでは睡眠のステージについて学び、睡眠中に体内で何が起こっているのかを理解していきます。

睡眠不足の弊害

私たちが適切な日常生活を送るためには睡眠が必要不可欠です。一方で、故意に夜更かしをして「眠らない」人が増えています。また糖尿病や心臓病などの疾患により、良質な睡眠が十分に取れない場合もあります。睡眠不足により私たちの体にどんな弊害が起こるのかを学びます。

良質な睡眠のメリットと習慣

睡眠が私たちの体にもたらすメリットについて学びます。よく眠れた時と、あまり眠れなかった時の1日の集中力の状態やパフォーマンスの変化、人と接する時の気持ちの持ち方などの違いを振り返り、快眠により得られる肉体的・精神的・社会的に良好な状態への影響を理解していきます。さらに、個々の快眠までのパターンや、より良い睡眠の周期を作り出すための習慣作りについて学びます。

快眠のための食生活

空腹で眠れない・満腹で寝付きが悪い、という経験をしたことがある方も多いでしょう。実は、睡眠と食事は密接に関わっています。ここでは、良質な睡眠に必要な朝食や夕食の量、質、タイミング、また睡眠前の空腹時に摂取すべき食事などについて学びます。



NESTA PFT
Jilly Jackson

睡眠は、健康的な生活を送るために、全ての人にとってなくてはならないものです。一般の人でも、アスリートでも、子供でも大人でも高齢者でも、睡眠の質が生活の質を大きく左右していることは言うまでもありません。しかし、運動や食事の研究が進み、私たちはクライアントへ適切な指導ができるようになってきているにも関わらず、睡眠の指導だけは適切に行われていない、むしろないがしろにされているのが現状です。特に日本は世界的に見ても、睡眠時間が少なかったり、睡眠の質が悪いという調査結果も出ています。私たちパーソナルトレーナーは、クライアントのライフスタイルを健康的なものに導く存在として、運動指導や栄養指導と同様に睡眠指導も行うことが大切な役割です。そのために、まずは睡眠のメカニズムや不眠による弊害、最適な睡眠環境、運動や食事による快眠の作り方について、科学的知見から学び、理解を深め、実践できるようにしておかなければなりません。加えてこの資格では、睡眠障害を抱える人のためのトレーニング実技も充実した内容となっています。少しでも多くの人の健康的なライフスタイルを実現するための学びを、ともにできることを楽しみにしています。

最適な睡眠環境

眠る時の環境によって、睡眠の質は大きく異なります。例えば温度・湿度、明るさ、寝具の肌触り・厚さ・柔らかさ、香り、音などあらゆる要素と睡眠の質について学びます。

ライフスタイルのコーチング

トレーナーは運動指導や食事指導と合わせて、クライアントのライフスタイルを見直す「ライフコーチ」の役割も担っています。良質な睡眠をとるために生活リズムを整え、1日のスケジュールや食生活について、さまざまな悩みを持つクライアントにどのように指導するのか。ヒアリングやコミュニケーション、アドバイス方法などと合わせて学びましょう。

良い睡眠のためのエクササイズ

良質な睡眠で整える必要があるのは、眠る時の環境だけではありません。日中は適度なエクササイズで交感神経を、睡眠前はリラクゼーションエクササイズで副交感神経を優位にすること。睡眠時に体と心がリラックスした状態を作る方法である「運動」に着目し、日中の運動、睡眠前の呼吸法、ストレッチなどのエクササイズの重要なポイントについて学びます。



パーソナルトレーナーの資格なら NESTA

INNOVATIVE FITNESS EDUCATION



YES! We are NESTA

STRONG SMART SUCCESSFUL

JOIN THE REVOLUTION BECOME A LEADER

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



- シニアフィットネストレーナー
- ストレスリリーフスペシャリスト
- 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
- キッズコーチングトレーナー
- 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&ウェイトリジションスペシャリスト
- ファンクショナルアナトミスペシャリスト
- バックペインリリーフスペシャリスト
- 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



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。東京学芸大学学生選入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34回

パーソナルトレーナーの価値とは何か?

あなたがパーソナルトレーナーとして活動する理由は何でしょうか?あるいは、パーソナルトレーナー以外のキャリアを選ばない理由は何でしょうか?理由がどうであれ、情熱があり健全な意思があれば、必ず成功するでしょう。多くの人はこの業界に入ったときには、何から始めればいいのか、自分のキャリアはどう積んでいけばいいのかと疑問や不安を持っていたはず。実際に健康科学を大学・大学院で学んでトレーナーになった人でも、右も左もわからず

「学位はただの紙切れだ」ということを実感したことでしょ。それは、NESTA PFT認定を受けるために勉強をするトレーナーも同じです。解剖学や生理学、生体力学、栄養学、プログラム設計などあらゆる分野について学びますが、パーソナルトレーナーとして社会に出ると、結局は自分自身の力で道を切り開いていかなければならないのです。

しかし、大切なことを忘れてはなりません。パーソナルトレーナーはクライアントの目標達成をサポートすることだけが仕事なのではなく、最終的には、クライアントの隠れた力を見つけ、エネルギーを向上させ、自信を高め、人生をより良いものにしていくために導くことが仕事なのです。

あなたはどんな理由で、仕事をしているのでしょうか?ここでは、「パーソナルトレーナーになるべき10の理由」をご紹介します。

- ①単に身体的な目標ではなく、人生全体に影響を与えることができる
- ②健康のプロフェッショナル同士のコミュニティに参加することができ、互いに学び続けることができる
- ③独自の考えでダイエットの問題に向き合うことができ、健康的なダイエット法やライフスタイルの「教育」ができる
- ④雇用する側にもされる側にもなれるため、柔軟性の高い働き方ができる
- ⑤常に常識が変化している分野であることから、

学び続けられ、退屈になることがない

⑥毎日違うクライアントと接するため、永続的で意味のある関係を築くことができれば自分の人生も豊かになる

⑦妊娠・疾病・年齢・性別・栄養・睡眠など無限の「専門分野」があるため、さまざまな分野で知識やスキルを磨き続けることができる

⑧クライアントが目標をクリアし人生を充実させている様子を目の当たりにできる

⑨医療専門家との連携が深められるため、栄養士とのワークショップやATとの特別セッション、医師と連携した特定の疾患を持つクライアントへの勉強会などにより、自身のレベルアップができる

⑩自分の限界を「どれだけ一生懸命に働くことができるか」で決めることができる

これらの理由を見て、どう感じたでしょうか?パーソナルトレーナーという仕事に対し「責任が重すぎる」と感じたのであれば、この先キャリアを築いていくことは難しいかもしれません。反対に、自分の頑張り次第で多くの人の人生、そして自分の人生に良い影響を与えられることに嬉しさ・ワクワク感を覚えたのであれば、キャリアを築いていくことは容易でしょう。もちろん、どんな仕事にも大変なことやデメリットと感じるようなことがあります。情熱や健全な意思、誠実さは常に大切です。ぜひ、パーソナルトレーナーという仕事への向き合い方をもう一度見直してみてください。

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

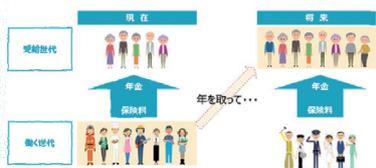
ゴールドジムスタジオディレクター、NSCA-CPT、青山学院大学・日本福祉大学卒業、社会福祉士、AFFILIATED FINANCIAL PLANNER (2級FP技能士)、宅地建物取引士(発給)、介護実務者研修終了(旧ヘルパー1級)
yukihide.tazawa@gmail.com



年金制度について

今回は年金制度についてお話ししたいと思います。私たちフリーランスとして活動する自営業者が加入する年金制度を「国民年金」と呼び、会社員の方が加入する年金制度を「厚生年金」と呼びます。国民年金を20歳から60歳までの40年間満額納めた場合、65歳から月額6.6万円(年額79.5万円)受け取ることができます。65歳以降に支給される年金を「老齢年金」と呼び、現役世代の年金保険料と税金から支払われる賦課(ふか)方式で運営されています。

【賦課方式】



※出典:厚生労働省ホームページ

年金を増やしたい方へ

(国民年金基金・付加年金)

年金額が月額6.6万円では足りないという

方は国民年金基金への加入したり、付加年金を納めることで65歳以降に受け取る年金額を増やすことができます。国民年金基金は1口1~2万円から積み立てていく年金制度であり、年金額が確定しているのが特徴。自営業者の年金が満額月額6.6万円に対して、会社員の方の平均年金支給額は月額14万円。この差を埋めるために国民年金基金が発足しました。また、付加年金は毎月400円納めることで納付月数×200円の付加年金を受け取ることができ、満額納めると2年で元がとれる計算になります。どちらの制度もiDeCoと併用可能で納付の上限は月額6.8万円まで、掛金は所得控除の対象になります。

繰上げ・繰下げ受給について

通常年金は65歳から支給されますが、「繰上げ受給」として早めに受給を開始することができます。1ヶ月繰上げると0.4%減額となり60歳から受給した場合、24%減額(79.5万→68.4万)となります。また、「繰下げ受給」として受給を遅らせることもできます。1ヶ月繰

下げると0.7%の増額に。ご自身のライフスタイルに併せて受給時期を選択することができます。

年金保険料の負担を減らしたい方

収入の減少などにより、毎月の年金を納めるのが難しい方は、全額、一部免除制度または納付猶予制度を利用することもできます。支払いが大変な場合でも放置せず日本年金機構のコールセンターや年金事務所、年金相談センターに相談してみると良いでしょう。

老齢年金だけじゃない!

障害年金・遺族年金

年金には、65歳以降に受け取ることができる「老齢年金」の他に「障害年金」や「遺族年金」があります。病気やけがで障害が残ったとき、障害の程度に応じて受給できる「障害年金」、自身が亡くなった際、子どもがいる場合に受給できる「遺族年金」。それぞれ受給要件に年金保険料の納付期間があるため年金の滞納はしないようにしましょう。



トップトレーナーの ウェルネスライフ Vol.1

ボディメイクのスペシャリストママの、
ウェルネスライフをご紹介します！

NORIKOさん

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

ベストボディジャパン総合優勝、世界大会でも数々のタイトルを取得し、NESTAボディメイキングスペシャリスト講師として、トレーナー・選手育成にも力を注いでいるNORIKOさん。2022年10月に第1子を出産し、現在産後8ヶ月。ボディメイクのスペシャリストママの、ウェルネスライフをご紹介します！



お散歩中も姿勢とお腹の引き上げを意識し“ながらトレーニング”



“彩り”を意識した食事
母乳の質を上げるためにも、良い脂質・タンパク質を摂ることを心掛けている。



基礎化粧品や美容アイテムは「ニールズヤード」洗顔フォームや歯磨き粉は「モデア」を愛用。すべてオーガニックなので赤ちゃんとも共用できる。

産後約2ヶ月で体形が戻った秘訣は
赤ちゃんを抱っこする時の背伸び。
日々、この姿勢をとることで腹筋と内転筋に力が入り、
骨盤から全身の骨の位置も速やかに戻っていく。
産後におすすめの、ながらエクササイズです！

7:00 起床

水分をとってヨガ&コンディショニングエクササイズ！
毎日身体を整える時間は夫婦で欠かさない習慣

8:00~10:00 赤ちゃんタイム

離乳食・授乳・お散歩・お遊び・絵本



12:00
授乳・ランチ

15:30
離乳食・授乳・自分
のおやつタイム

16:00~18:00

買い物・夕飯の支度

18:00
夕飯

18:30 お風呂
19:30
寝かしつけ

1:00 授乳
4:00 授乳

10:00 仕事

赤ちゃんのお昼寝時間に集中してデスクワーク



12:30~15:30 仕事

ベビーシッターさんやパパに預けて仕事時間。店舗で研修やミーティングを行うことも！



23:00 就寝

寝る前はゆっくり腹式呼吸をしながらベッドでヨガ&コンディショニングストレッチ



コンディショニング

→ 通じた →

健康まちづくり

vol.1 認知してもらうために

2021年7月から始まった東川町での取り組みも今年で3年目を迎えます。今では多くの町民の方々にR-bodyのセッションに参加していただき、コンディショニングが町の暮らしの一部となりつつあることを感じております。

当初、活動が始まった時に注力したことは、町民の方への認知を広げることでした。単に「東京から運動を教える人が来た」「なぜ東川町にR-bodyなのか」「コンディショニングが日常生活に、今後の生活にどう活かせるのか」を理解していただけるようさまざまな方法で伝えることを続けてきました。

2021年7月1日に東川町に着任後、同月3日には弊社代表取締役である鈴木による講演会を実施、その後も同年10月、翌年10月にもR-bodyのビジョンやミッションから腰痛発生のメカニズムなど、私たちのコンセプトをお伝えする機会を設けてきました。R-bodyでは運動でカラダを鍛えるだけでな

く、「アタマまで鍛える」ことに重点を置いています。モチベーションを持って運動を継続していただくためにも、「なぜ、運動が効果的なのか」を理解いただくことが、町民の方々の健康に対する意識に繋がると考えます。

さらに、町民の方々との接点を考えた時に町役場からの発信・協力をいただければと、町役場でもセッションを行い、コンディショニングの効果を実感いただきました。その結果、セッションを積極的にご案内くださったり、誘い合わせてご参加くださったりと、大きな効果がありました。また町役場の色々な部署からR-bodyへの声かけをいただくようにもなりました。

例えば、移住希望者向けの視察ツアーにコンディショニングセッションを組み込み、健康になれる町の魅力を伝えたり、まちづくりを学びに来る大学生に、健康なまちづくりについて講義をさせていただいたり、と新たな活動にもなりました。

Profile 中島秀雪

Hideyuki Nakajima

2004年に株式会社R-bodyへ入社。
2021年7月より北海道東川町での健康なまちづくり事業に従事。保有資格:
R-Conditioning Coach®, JSPO-AT,
NASM-PES, NSCA-CPT



「写真の町」東川町のイベントのひとつに「ウォールギャラリー」という企画があります。人通りがあり多くの方が目にする場所に、町民の方々が町のさまざまな場所で「コンディショニング」をしている風景写真が展示されました。

こうして町と連携のうえ、町民の方への認知に注力してきたことで新たなアクションが生まれ、その積み重ねが今日の東川町のコンディショニングの浸透に繋がっているのではと考えております。



ウォールギャラリー

NEXT 8月号 特集予告

特集 SPORTEC2023、見どころはここ！（仮）

2023年8月2日（水）～ 4日（金）にかけて、東京ビッグサイトで開催される日本最大のスポーツ・健康まちづくり総合展 SPORTEC2023。アフターコロナに向けたスポーツ産業の未来を示し、日本の成長産業の一つとなるスポーツ・健康産業発展のプラットフォームとして、規模を拡大して開催される。

スポーツウェルネスの視点から、SPORTEC2023の見どころを一気に紹介する。



サブ特集

ヒット予測アイテム2023

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

NEXT Fitness+Job

広告掲載のご案内

お申込締日 7月4日（火）

誌面校了日 7月11日（火）18:00 データメ切

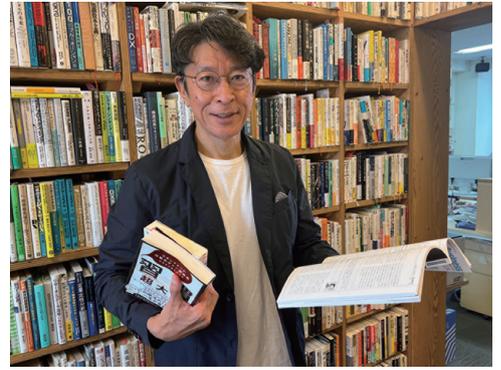
誌面発行日 7月25日（火）

社長メシ

2023年6月6日(火)の社長メシ

株式会社
クラブビジネスジャパン
代表取締役
古屋武範さん

1962年山梨県生まれ。2002年創業。『フィットネスビジネス』誌をはじめ、各種のフィットネス業界専門メディアを運営。健康習慣は、週3回以上のランと、筋トレ。特技はサッカー。趣味は読書、美術館巡り、ジャズ。



朝 ごはんとおかず、みそ汁 @自宅(吉祥寺)

一日のなかでは、朝食を一番しっかり摂っていると思います。日本の典型的な朝ごはんです。

いろいろな野菜を山盛りにしたサラダに、焼き魚(今日は、アジ)、ちりめんじゃこ納豆をかけた玄米ごはん、のりと目玉焼きと味噌汁。それに、何かの小皿とノンシュガーのヨーグルト、フルーツ(今日は、晩柑とイチゴ)、そして、最後にコーヒーという構成です。いつも6時過ぎに目を覚まし、週に3回以上は外をラン。シャワーを浴びて、いつも午前7時30分からNHK FMのラジオ英会話を聞きつつ、メールなどを確認し、Things to do Todayを確認。朝食を食べる時間はおそらく20~30分程度かな。午前8時30分までには家を出て編集部へ。



昼 冷やしなすそば @福田屋(渋谷・道玄坂小路)

春から夏にかけては、この冷やしなすそばをヘビロテ。想像を超えるなすの大きさと量、そこに生姜や大葉、ネギなどの薬味と大根おろしがびったりと合って、美味しいのです。日本そば以外にも麺類が大好きなので、スパゲティや讃岐うどん、フォーやビーフン、ラーメンなどもよく食べます。最近、炭水化物を摂ることを控える人も多いと思うのですが、ぼくはそれほど気にしません。その分、アベレージパーソンの2~3倍運動しているので。食事、会社(神泉町)から少し離れた道玄坂や宇田川町、神山町、池尻大橋などのお店で摂って、少し歩くように心がけています。たまに最寄りの公園の鉄棒やベンチで、筋トレやストレッチをすることもあります。

夜 オードブル(写真)、シーザーサラダ、 そしてフィッシュ&チップス @IRISH PUB Peter Cole 西新宿本店

フィットネス業界の気の置けない仲間たちと飲む機会が多いのですが、この日は、たまたま早稲田大学ア式蹴球部(サッカー部)時代の同期が、浦和レッズの社長になったので、1つ上から4つ下までの年代が30人ほど集まって、新宿にある、これもサッカー部の同期の仲間が経営しているアイリッシュパブで、社長就任祝い。夕食は、いつもはイタリアンか和食が多く、赤ならブルゴーニュかネッピオーロ、白ならコート・デュ・ローヌかシュナン・ブランのワインを合わせるのですが、今日はシャンパンで乾杯した後は、ずっとビールでした。といっても、ジョッキで2杯くらいでした。卒業してから一度も会っていなかった同期の仲間や後輩もいたので、実に楽しく、3時間しゃべり放しで、さすがにのどが枯れました。話に夢中で、食事はあまり摂れず、翌日の体重計では、60kg台の体重になっていました。



最短1日でZUMBA®インストラクターになれる!



ZUMBA® BASIC1トレーニングコース特別価格のご案内!!

有効期限 2023年7月31日

~~37,400円~~ (税込) → **10,000円** (税込)

クーポンコード **NEXTZ27**

*必ずクーポンコード入力して、お申込み下さい。 *新規受講者限定 *トレーニングコース受講後、動画ご購入後1ヶ月以内での入会書類提出必須

あなたのスタイルに合わせて選択できるトレーニングコース /

リアル開催 ライブ配信 動画学習



詳細・お申込みはこちら



資格・養成特集

社会におけるフィットネスの在り方が多様化する中、活躍し続けられるトレーナーやインストラクターとは。最新の動向と必要な資格・考え方を業界のリーディングカンパニーに訊いた。

活躍し続けられるインストラクターに必要な資格と考え方

フィットネスインストラクター養成事業をメインとするJWIのZUMBA担当者に訊く。

全国各地で増える フィットネスイベント

コロナ禍を経て、インストラクターはスポーツクラブでのレッスン数が限られた一方で、オンラインレッスンに力を入れるようになった。しかし、先月コロナのレベルが引き下げられたことで、消費者の「外に出たい」「誰かと会いたい」という欲求は増しており、フィットネス関連のイベントのニーズが加速している。

例えば、直近5年間のZUMBA®資格保有者によるイベント開催数の推移を見ると、コロナ前の2019年は2,446回だったのに対し、22年はコロナ前を大きく上回る3,294回となっており、23年はすでに2,278回の申請があるなど、勢いが止まらない。

ZUMBA®に見るフィットネストrend 「コミュニティ化」と「地域おこし」

フィットネス関連のイベントが増えるにつれサークル活動も盛んになり、コミュニティ化も加速している。最近では、若者の職場の飲み会などへの参加は減っている一方で、会社とは違うコミュニティを持つ人が増えている。ZUMBAのサークルは自身の心身の健康にもつながることに加え、インストラクターのキャラクターも継続する理由の一つになっている。

また、ZUMBAが持つ「コミュニティ=人とのつながりを作る」という性質は、地域おこしの分野にも応用されている。

例えば、静岡県の高校では、令和元年度から『楽しく地域とつながろう! ZUMBAプロジェクト』を実施しており、生徒やその家族、先生はもちろんのこと、地域住民も参加できる場がZUMBAを介して生み出されている。これは令和4年度の「コミュニティ・スクールと地域学校行動活動の一体的推進」に係る文部科学大臣表彰も受賞している。

イベントや地域おこしの需要増加で 取得すべき資格にも変化

スポーツクラブ外でのインストラクターのニーズが増えている今、これから取得すべき資格にも変化が出てきている。資格によってはプログラム提供が可能な場所や施設に制約があるため、制約が少ないプログラムの資格の需要が増えるだろう。

また、運動の得意不得意に関係なく、幅広い年齢層が取り組みやすいプログラムかどうか重要な指標となる。

集客力のあるコンテンツを習得し 活躍し続けられるインストラクターへ

今後はスポーツクラブに依存しない働き方を実現するために、集客力のあるコンテ

ンツを習得することが必要不可欠となる。

ZUMBAは「真似がしやすく簡単」と謳っていることもあり、ダンスや運動が苦手な人でも取り組みやすいプログラム。インストラクターとして振り付けを考えたい人は考える自由度がありながら、苦手な人は丸々式真似をすれば1レッスン提供できるサポート体制もあるので初めの一歩が出やすい。

別の分野で強みを持っているインストラクターも、ZUMBAの集客力を活かすことでイベントの開催やお客さまのコミュニティ化を実現できる。

「ZUMBAは楽しんで取り組めるプログラムであるがゆえに外から見ると遊びのように見えるかもしれませんが、中身はとても考えて作られています。ぜひこの機会にトレーニングコースを受講して本質を知ってもらえると嬉しいです」



磯崎真紀さん
Maki Isozaki

株式会社JAPAN WELLNESS
INNOVATION
ZUMBA事業部



大庭樹さん
Itsuki Oba

株式会社JAPAN WELLNESS
INNOVATION
ZUMBA事業部

★株式会社JAPAN WELLNESS INNOVATIONの
養成情報はP40に掲載





資格を取得することは、トレーナーとして必須の条件である

正しい情報とそうでないものを見極める

フィットネスに関する資格は年々増加している。同社の相羽茉莉子さんは「私たち NESTAは、国際的に認められた資格認定団体として『正しい情報』を『正しく提供』し、『一流のトレーナーを育成する』ことを目的としています。なかには『簡単に安く資格を取得できるようにすれば良い』と考えている団体や、あまりにもレベルの低い内容を高価格で提供しているひどい団体も見受けられます。例えば、100の論文のうち99の論文で否定され、たった1つの論文で肯定されているような内容のことを、あたかも『これが現在の常識である』という書き方で発信するようなトレーナーもいるのです」と、警鐘を鳴らす。

情報の受け手からしてみると「有名なトレーナーが言っているから」「論文や研究の話が出ているから」と思い、信じてしまうだ

ろう。今トレーナーに求められているのは、正しい情報とそうでないものを見極める力ではなからうか。

NESTAでは常に最先端の情報と、土台として身につけるべき基本知識を豊富に提供する資格認定講習会を行っており、相羽さんはこう話す。

「皆様にはぜひ本物の知識を身につけるために、NESTA資格にチャレンジしていただきたいと思います。NESTA資格を取得することで、活躍の場は日本だけにとどまらず、世界のあらゆるプロフェッショナルと仕事ができるチャンスを掴むことも夢ではないのです」



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。



資格の中には粗悪なレベルのものもあるため、取得する側の見極める力が重要になる



NESTAは時代のニーズに合わせて、正しい情報を正しく提供するための資格を日々提供している

プロフェッショナルになるための必須知識が満載 NESTAスリープサイエンススペシャリスト

NESTAが7月に初開催を決定した「スリープサイエンススペシャリスト」は、情報開示からすぐに満席に迫る申し込みと、多くの問い合わせを頂戴しています。トップアスリートであるプロ選手やオリンピック選手を指導する際、リハビリ方法の一つとして「睡眠の質の向上」が課題となる選手が多くいます。現代社会や日常生活でも同じように、良質な睡眠を取ることで、精神・肉体の不調から回復させることができますが、それを妨げるストレスが多すぎるのが現状です。そのため「集中力低下」「病

気がち」「何となくだるい」などの不調を感じやすいのです。トレーナーは、このような人々をサポートする役割として存在しなければなりません。この講座は、日々の生活や運動におけるコンディショニングと睡眠の関係を理解し、良質な睡眠に必要な運動・食生活・環境・生活習慣について熟知していることを証明するものです。今や「ライフコーチ」の役割も持つトレーナーとして、個人や環境に合わせて指導できるような「睡眠のスペシャリスト」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



★NESTA JAPAN事務局の養成情報はP34-35に掲載



筋力アップの成果事例：筋肉が付きやすい体質だと判明し、日々のトレーニング時間を短縮して、筋肉量が上がった。

遺伝子情報を活用した唯一のパーソナルトレーニング

パーソナルトレーニング市場が成熟期を迎える中、ほかのトレーナーとの差別化は、喫緊の課題になっている。株式会社アイディールの杉山知寿子さんは、フィジカルトレーニング領域に特化して、最先端の業務用遺伝子検査キットを扱える『遺伝子トレーニングアドバイザー認定講座』を立ち上げた。

「今、自分のジムを持っている方や、個人事業主として活躍するトレーナーさんで、“自分の強みを持ちたい”“単価を上げたい”と思っている方に、遺伝子トレーニングアドバイザーの取得をお勧めしたいです。パーソナルトレーナー業界はレッドオーシャンですが、遺伝子情報を扱えるトレーナーは日本でまだ30人しかいないので、私たちの市場はブルーオーシャンなんです」と、現状について話す。

遺伝子トレーニングアドバイザーでは、“体

質×生活習慣×目的”をもとに、作用する遺伝子情報を判別し、根拠を持ったトレーニングプランの作成が可能となる。機能改善・アスリート・ストレッチ・アクア・ピラティス・キッズなど、幅広い目的に対応できるという。

また、パーソナルジムのみならず、総合フィットネスクラブでの導入事例も出てきている。

「業務委託先でトレーナーが活用したり、入会時のカウンセリングのセットにしています。最初に遺伝子検査を受けることで、結果を聞くための再来館があるので、必然的に継続につながりやすくなります」



杉山 知寿子さん
Chizuko Sugiyama

株式会社アイディール
株式会社遺伝子トレーニング
研究所
代表取締役社長



健康維持の成果事例：体に必要な食事の量や栄養素、サプリメントがわかり、体質に必要なものを厳選することで体型維持ができるようになった



子どもの成果事例：水泳をしていて、適正種目と練習メニューに悩んでいたが、自分の筋肉タイプを知り、より力が発揮しやすい種目と効率よい練習方法がわかった

遺伝子トレーニングアドバイザー 第5期 開催決定！

あなたも遺伝子情報を扱い、強みがあるトレーナーを目指しませんか？

遺伝子トレーニングアドバイザー第5期生お申し込みは8月より開始
遺伝子トレーニングアドバイザー資格取得に関して
遺伝子トレーニング導入に関してのお問い合わせは右記QRコードから

▼遺伝子トレーニング研究所
公式LINE



@084nfqkf



株式会社アイディール
株式会社遺伝子トレーニング研究所
神奈川県藤沢市瀬郷1226 TEL:050-3550-4116



★株式会社アイディールの養成情報はP46に掲載

NEXT 完全保存版

2023年度フィットネス業界 養成資格講座カタログ

※アイコンおよびカテゴリーは対象者を限定するものではありません。
気になる資格・講座は積極的に問い合わせましょう。
※記載されているデータは2023年6月25日現在のものです。内容について変更
になる場合がございますので、必ず事前に主催団体に確認してください。

Trainer

パーソナル

トレーナー

グループ

01 資格

NESTA
パーソナル・フィットネス・トレーナー



【プロのパーソナルトレーナーを目指す!】

知識・技術のみならずビジネス分野までを網羅したカリキュラムをお届けするNESTA PFT資格。プロフェッショナルを目指すトレーナーに必須の資格です。

●日数・時間

2日間(計16時間)

●対象者

受験要件を満たしていればどなたでも取得可能



【問】全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA)
<https://www.nesta-gfj.com/pft>

パーソナル

トレーナー

アスリート

02 資格

NESTA
ストレングス&パフォーマンススペシャリスト



【即実践型のプログラムであなただけの武器を手に入れよう!】

「機能的な体」から遠ざかっている人も増えている。より安全で効果的なストレングストレーニングの基礎を理解し、効率よくクライアントのゴールを目指すためのプログラムの立案力を養います。

●日数・時間

2日間(計16時間)

●対象者

どなたでもご参加いただけます



【問】全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA)
<https://www.nesta-gfj.com/specialist/138?name=S%26P>

トレーナー

グループ

パーソナル

03 養成

GFTSパーソナルトレーナー養成スクール
マスター講座



NESTA PFTをはじめ、「稼げるパーソナルトレーナーになるための3つの資格を同時に取得できる養成講座です。最短最速3ヶ月でしっかり稼げる」パーソナルトレーナーを目指そう!

●認定資格

○NESTA PFT パーソナルトレーナー資格
○JFTA CFT ファンクショナルトレーナー資格
○GFTS HT ハイブリッドトレーナー資格



【問】株式会社ジムフィールド
<https://www.gym-field-school.com/>

トレーナー

インストラクター

パーソナル

04 講座

adidas FUNCTIONAL TRAININGトレーナー
新規トレーニングコース



動きを鍛えることで、日常生活をより快適にします。正しい運動動作の習得により、傷害のリスク減少と同時に高いレベルでのパフォーマンスを可能にします。ニーズにあったトレーニング方法により、機能性の高い動ける体を得ることができます。

●開催月

9月6日(水) 10月13日(金)

9:00-17:00

7月4日、14日体験レッスン開催!



【問】adidas Training Academy事務局
<https://ata.jp.net/>

トレーナー

インストラクター

グループ

05 講座

adidas GYM&RUNトレーナー
新規トレーニングコース



関節に負担をかけることなく走れる脚力を作ります。走るためのさまざまな知識を身につけることで障害を予防します。自重で負荷をかけるトレーニングで下半身のボディメイクにも効果があります。

●開催月

9月1日(金) 9月22日(金)

9:00-17:00

7月14日体験レッスン開催!



【問】adidas Training Academy事務局
<https://ata.jp.net/>

06 資格

SMART Cuffs 血流制限 資格認定コース
*SMART Cuffs PRO割引特典付与



血流制限は軽い負荷でも筋力、筋肥大、持久力の改善が期待できることから、リハビリやフィットネス専門家の強力なツールとなります。エビデンスに基づいたリハビリ/運動プログラムと必要な圧力が自動設定できる最新のカブで顧客の目標を安全・効果的にサポートしましょう!

●対象者
パーソナル/アスレティックトレーナー、理学療法士、柔道整復師



【問】SMART TOOLS JAPAN (Twitter)
<https://twitter.com/SMARTtoolsJAPAN>

08 資格

SMART ストレッチリリース資格認定講習会
*ストレッチリリース資格認定証付与



身体のメカニクスにおいて、筋と筋の間で粘性の高まりやすい部分を厳選し、動きや感覚を改善して円滑な動作を促す技術を習得します。安全にマッサージ、ペアストレッチでは改善できない可動性を高められる、コンディショニングに有益かつ親和性の高い手法です。

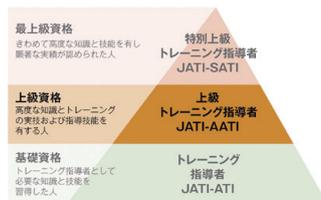
●対象者
18歳以上で身体のコンディショニングに興味のある全ての方



【問】SMART TOOLS JAPAN (Instagram)
https://www.instagram.com/smart_tools_japan/

10 資格

上級トレーニング指導者 (JATI-AATI)



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を作成・指導するために必要とされる高度な知識を有するとともに、実技のデモンストレーション技能や指導技能を十分に習得したと認められた方に授与されます。

●認定資格
JATI-ATI取得後3年以上の運動指導歴、CPRとAEDに関する講習会の修了等



【問】特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会 (JATI)
<https://jati.jp/>

07 資格

SMART Tools認定IASTM資格コース
*SMART Tools割引特典付与



IASTMとはInstrument Assisted Soft Tissue Mobilizationの略で、スマートツールは世界で愛用される高品質の軟部組織リリース専用ツールです。基本の使用法からスポーツのサポート、痛みの科学を考慮した部位別のアプローチ法まで、実技を中心に習得します。

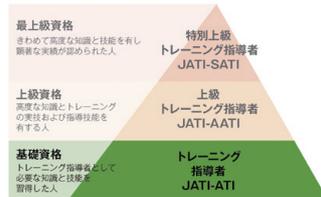
●対象者
トレーナー、理学療法士、柔道整復師、鍼灸師、作業療法士等



【問】SMART TOOLS JAPAN
<https://lifedesignlab.info/smart/>

09 資格

トレーニング指導者 (JATI-ATI)



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を作成・指導するために必要な知識を習得したと認められた方に授与されます。トレーニング指導の専門家として活動するための基礎資格と位置づけられます。

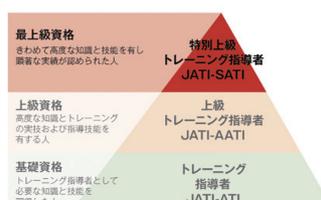
●認定資格
養成講習会を受講し自己学習課題を提出した方が、認定試験を受験することが出来ます。



【問】特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会 (JATI)
<https://jati.jp/>

11 資格

特別上級トレーニング指導者 (JATI-SATI)



きわめて高度な知識及び技能を有するとともに、長期にわたる実務経験とすぐれた指導実績を保持していることを認められた方に授与されます。業界の社会的地位向上を担う最上級資格として位置づけられます。

●認定資格
JATI-AATI取得後5年以上の運動指導、10年以上の運動指導歴または教育歴、満35歳以上等



【問】特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会 (JATI)
<https://jati.jp/>

12 資格

NSCA-CPT NSCA認定パーソナルトレーナー



健康と体力のニーズに関して、評価・動機づけ・教育・トレーニングやコンディショニング全般の指導を行う、優れた専門的能力をもつ人材を認定する資格です。トレーニングの知識の他、医学的、運動生理学的な専門知識とトレーニング指導技術が必要となります。

●対象者
パーソナルトレーナー、フィットネスインストラクターなど



【問】特定非営利活動法人 NSCAジャパン
<https://www.nasca-japan.or.jp/>

13 資格

CSCS 認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト



傷害予防とスポーツパフォーマンス向上を目的とした、安全で効果的なトレーニングプログラムを計画・実行する知識と技能を有する人材を認定する資格です。施設運営・管理の他、栄養、ドーピング、生活習慣に関する指導など、教育者の側面も併せて持っています。

●対象者
ストレングスコーチ、アスレティックトレーナーなど



【問】特定非営利活動法人 NSCAジャパン
<https://www.nasca-japan.or.jp/>

14 資格

JOTA-OMT アウトドア マウンテン トレーナー



アウトドアトレーナーの資格を発行するJOTA認定の「登山トレーナー」資格です。他では学べない野外環境特有の優位点や留意点、登山を趣味とするクライアントへの指導に役立つ内容、トレーニングについて等の、幅広いカリキュラムを基礎から学びます。

●開催月
東京8月、岡山10月(15時間・3連休を活用した3日間で開催)



限定価格

【問】一般社団法人
日本アウトドアトレーニング協会
<https://outdoortraining.or.jp/>

15 養成

遺伝子トレーニングアドバイザー 第5期生養成講座

体組成計×遺伝子情報



遺伝子トレーニングアドバイザー
遺伝子情報を扱えるトレーナーになりませんか?

日本初の業務用遺伝子検査にて顧客の遺伝子情報を読み取り、運動指導の観点から個々の目的、体質に合わせたメニュー作成を行う養成講座です。体組成計+日本最先端遺伝子情報の活用で、顧客の体質に合わせた最速の成果を目指すための知識を習得していきます。

●開催月
2023年10月(申し込み開始:8月)



【問】株式会社アイディール 株式会社遺伝子トレーニング研究所
<https://idenshi-training.com/>

16 資格

NESTA ストレスリリーフスペシャリスト



【ストレス社会でニーズの高い資格】日々大きなストレスに晒されている現代人をサポートできる存在が求められています。運動離れを起こす可能性さえあるストレス。それを取り除く実践的なプログラムを学び「心のサポート」ができるスペシャリストを目指します。

●日数・時間
2日間(計16時間)
●対象者
どなたでもご参加いただけます



【問】全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA)
<https://www.nesta-gfj.com/specialist/25?name=SRS>

17 資格

NESTA スリープサイエンススペシャリスト



【眠りの科学を学び、快眠のスペシャリストへ!】過度なストレスにより眠りたいのに眠れない人や、スマホ等の影響で睡眠がうまく取れない人が増えています。クライアントの人生を豊かにするトレーナーとして、「快眠」を提供するスキルを身につけましょう。

●日数・時間
2日間(計16時間)
●対象者
どなたでもご参加いただけます



【問】全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA)
<https://www.nesta-gfj.com/specialist/15?name=SSS>

Body make

パーソナル

グループ

アスリート

18 資格

NESTA ダイエット&ビューティースペシャリスト



【女性の美を追求するスペシャリスト】

美容とダイエットに携わる方に好評の資格講習会。いつの時代も「美」は女性にとっての永遠のテーマです。女性の身体に特化した知識を習得して、一生モノのスキルを獲得しましょう。

●日数・時間
2日間(計16時間)

●対象者
どなたでもご参加いただけます



【問】全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA)
<https://www.nesta-gfj.com/specialist/22?name=DBS>

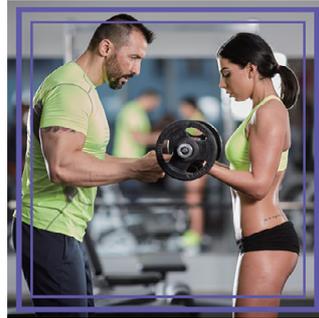
パーソナル

アスリート

トレーナー

19 資格

NESTA ボディメイキングスペシャリスト



【高まるニーズに応えるトレーナーに!】

魅力的な体を作りたい、自信をつけたいというニーズは年々高まっています。「魅せる体」を作るサポートをするための知識を備えたトレーナーとして、ビジネスチャンスを広げましょう。

●日数・時間
2日間(計16時間)

●対象者
どなたでもご参加いただけます



【問】全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA)
<https://www.nesta-gfj.com/specialist/7?name=BMS>

Medical

パーソナル

アスリート

トレーナー

20 資格

NESTA ファンクショナルアナトミースペシャリスト



【必ずあなたの武器になる!】

機能解剖学は、一流のトレーナーになるためには避けては通れない学問です。人の「骨」「関節」「筋肉」それに紐づいた「動き」を正しく理解し、機能解剖学の「本物」の知識とスキルを備えたスペシャリストを目指します。

●日数・時間
2日間(計16時間)

●対象者
どなたでもご参加いただけます



【問】全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA)
<https://www.nesta-gfj.com/specialist/18?name=FAS>

パーソナル

アスリート

トレーナー

21 資格

NESTA HIITスペシャリスト



【高まり続けるHIITの人気!】

効果の程度、対象年齢、目的の違いなど、クライアントの持つニーズによって、プログラム構成を調整するのがトレーナーの役割です。目標までの道のりをHIITプログラムの立案力でサポートしていきましょう!

●日数・時間
2日間(計16時間)

●対象者
どなたでもご参加いただけます



【問】全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA)
<https://www.nesta-gfj.com/specialist/134?name=HIIT>

パーソナル

アスリート

グループ

22 資格

NESTA バックペインリリーフスペシャリスト



【腰痛に悩む全てのクライアントに!】

日本人の8割が経験するとされる腰痛。約半数に明らかな問題が見当たらないとされています。その原因とリスクファクターを理解し、適切なアプローチで改善と予防を行うトレーナーを目指しましょう!

●日数・時間
2日間(計16時間)

●対象者
どなたでもご参加いただけます



【問】全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA)
<https://www.nesta-gfj.com/specialist/19?name=BRS>

パーソナル

グループ

その他

23 資格

大阪国際がんセンター認定がん専門運動指導士 ※最終日の認定試験に合格後、認定書を付与します



地方独立行政法人大阪府立病院機構 大阪国際がんセンターが認定する、「がん」に特化した運動指導資格。事前にオンデマンド教材で知識習得を行ない、その後3週にわたってオンラインでカウンセリングスキルや指導技術を学びます。

●開催月
9月の日曜日コース(10日、17日、24日) 18:00~ 3日間(計10時間)
※すべてオンライン



【問】大阪国際がんセンター認定がん専門運動指導士事務局(株式会社ルネサンス)
<https://cancer.s-re.jp/shikaku/>

インストラクター グループ

24 資格 ZUMBA® BASIC1



スキルを磨くダンスとは異なり、パーティーにいるような感覚で楽しむ事ができます。「間違えても」「音からズレてしまっても」大丈夫！インストラクターの動きをマネするだけなので、誰でも笑顔になりながらカラダを動かすことが出来るフィットネスです。

●開催月
【リアル開催】と【オンライン開催】合わせて毎月15回程度の講座を開催



【問】株式会社JAPAN WELLNESS INNOVATION
<http://zumbab1.jp/>

インストラクター グループ アスリート

26 養成 RITMOS®認定トレーニングコース



進化を続けるダンス系プログラムRITMOS®リトモス。ラテン、ヒップホップ、レゲトンなどに加えセクシーダンスやポップダンスなど新たなジャンルも楽しむことができるダンスフィットネスプログラムです。最新の曲に合わせて楽しく踊ることができます。

●開催月
東京コース:9月6日～8日
大阪コース:9月12日～14日



【問】株式会社カリテス リトモス・ジャパン事務局
<http://ritmos.jp/>

グループ ヨガピラ インストラクター

28 資格 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)

グループエクササイズ指導の基礎から応用まで習得できる。6つの種目(エアロビックダンス、レジスタンスエクササイズ、ストレッチングエクササイズ、アクアエクササイズなど)、2つのレベルから、自分に最適な資格を選択可能。

●資格を活かせる場所
民間フィットネスクラブ、公共運動施設、介護予防施設など



【問】公益社団法人日本フィットネス協会(JAFA)
<https://www.jafanet.jp/>

インストラクター グループ パーソナル

25 資格 STRONG Nation™



「ドンシャ!!に気持ちいい音とカラダが完全一致!リズムで鍛える、カラダと向き合う。

音楽と動きがシンクロした新感覚のインターバルトレーニング。音と動きのシンクロは、まるで自分自身が動きで音を奏でているかのような、爽快感を体感できます。

●開催月
【リアル開催】と【オンライン開催】合わせて、毎月4～5回の講座を開催



【問】株式会社JAPAN WELLNESS INNOVATION
<https://strongnation.jp/>

インストラクター グループ アスリート

27 養成 FULLBOX®認定トレーニングコース



シンプルでエキサイティングな格闘系エクササイズFULLBOX®フルボックス。

大人向けのスタジオプログラムだけでなく、子どものスクールや親子で楽しむプログラム、またダイエットプログラムとしてご活用いただくなど幅広く、クラブ様で展開していただくことができます。

●開催月
東京コース:9月20日～21日



【問】株式会社カリテス リトモス・ジャパン事務局
<http://fullbox.jp/>

インストラクター グループ その他

29 資格 マタニティピクス®認定
インストラクター養成講習会

日本人産婦人科医により開発された妊婦の運動療法で、35年以上の実績を誇るプログラムです。生理的特徴を考慮し、妊娠期から出産のための体力を総合的に高められるように構成されており、60分クラスを担当できるようサポートします。レッスンは条件有。

●認定資格
マタニティピクス®認定インストラクター



【問】一般社団法人日本マタニティフィットネス協会
<https://www.j-m-f-a.jp/>

30 養成

KaQiLaメソッド 認定カキリスト養成コース

インストラクター養成コース
Zoomセミナー & 無料説明会有り

肋骨 エクササイズ **KaQiLa**

もう一つのアイテムをアイテムを掴む！
SNS 集客 個人で教室作れます！
オンラインならスタジオいらない！

NHK / ラジオ番組レギュラー出演中

KaQiLaメソッドの知識・技術の習得だけでなく、「(あなた)ブランディング」～「SNSを通じての集客」など、卒業後に、スポーツクラブ以外の様々な幅広いフィールドでの指導から、オンラインレッスン、オンラインサロンなどでの様々な仕事を取得できるノウハウを学ぶことができる。指導者として活躍することを目的に構築された養成コース！もちろん、医師すら驚くほど深く緻密に作りこまれた身体機能改善技術と知識も深く学べ、全国で活躍するカキリストのように「集客力の高い指導者」を目指せます。現在のスキルをさらに生かすため、「もう一つの引き出し」(強み)にぜひご活用ください。

●開催月

関東43期 日曜コース 7/30-10/29

関東44期 火曜コース 8/1-10/31

関西49期 土曜コース 7/29-10/28

九州12期 火曜コース 8/8-10/31

●資格を活かせる場所

★オンライン(レッスン、パーソナル、講座、サロン運営、他)★リアル(レッスン、パーソナル、自分主催のレッスン教室、企業・自治体、店舗等でのイベントレッスン、他)

●目的

指導を通じて人に喜ばれること



【問】THD,Japan ~日本総合健康指導協会~
<http://www.kaqila.com/>

Baby, Kids

インストラクター

その他

31 資格

ダンス教育指導士 / 認定ダンス指導員(準1級・1級)



学校では必修科目、パリ五輪での種目化が決定し盛り上がるダンス。スポーツ庁・厚生労働省後援の研修を受け、試験に合格することで取得できます。ダンスと教育両面の指導力を併せ持つ資格のため、幼保・小・中・高などの教育機関や自治体で活躍いただけます。

●開催月

2、6、10月(年に3-4回程度開催)

オンライン講座は随時開催中



【問】一般社団法人ダンス教育振興連盟JDAC
<https://www.jdac.jp/system/license>

インストラクター

グループ

その他

33 資格

ベビーピクス&ベビーヨガ認定
インストラクター養成講習会

ママの手を使ったベビーマッサージや赤ちゃんの発育・発達に合わせたベビーエクササイズなど、親子の絆を育むプログラムです。ベビーピクス、ベビーヨガ、ベビーエクササイズの3つの要素で赤ちゃんにアプローチします。資格取得後すぐにレッスンができます！

●認定資格

ベビーピクス&ベビーヨガ認定インストラクター



【問】一般社団法人日本マタニティフィットネス協会
<https://www.j-m-f-a.jp/>

キッズ

インストラクター

その他

32 資格

こどもダンス指導士



幼児教育・発育発達学を専門とする大学教授陣監修のもと設計された資格のため、発育発達の段階に合わせたダンス指導・専門知識を学ぶことができます。「ダンスで生きる力を育み、一人ひとりを笑顔にする指導ができる」"今"求められている指導者資格です。

●開催月

7、10、1、3月(年に4-5回程度開催)

オンライン講座は随時開催中



【問】一般社団法人ダンス教育振興連盟JDAC
<https://www.jdac.jp/system/kids>

インストラクター

グループ

その他

34 資格

0～4歳までのお子さん
と保育者のためのZUMBINI

ZUMBA®とアメリカのベビー専用チャンネルBabyFirstが共同開発した最新プログラム。0～4歳のお子さまと保育者が、楽器遊びや歌、ダンスを楽しみながらふれあいを感じられる構成です。世界のリズムとワクワクする動きを使ったクラスをあなたも提供してみませんか？

●認定資格

初めての習い事に最適！0～4歳児向けリズム遊びプログラムインストラクター



【問】株式会社JAPAN WELLNESS INNOVATION
https://j-wi.co.jp/store/pages/Zumbini_Trial_Lesson

パーソナル

グループ

トレーナー

35 資格

NESTA
キッズコーディネーショントレーナー



【キッズ指導に必須の知識満載！】
実技を交えて理解を深める納得の
プログラムをお届け。キッズ指導の
プロを講師に迎え入れ運動能力を
最大に伸ばす極意を伝授。発育・発
達に合わせた運動法を学びコー
ディネーショントレーニングのスペ
シャリストを目指します。

●**日数・時間**
2日間(計16時間)

●**対象者**
どなたでもご参加いただけます



【問】全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA)
<https://www.nesta-gfj.com/specialist/28?name=KCT>

Nutrition

キッズ

インストラクター

37 講座

スポーツキッズのための食育セミナー
食習慣編



スポーツに励む子ども達が、練習だ
けでなく食事も大切にできるよう、
周りの大人ができる働きかけを学
ぶ講座です。本講座ではすぐに実
践できる基本的な食習慣を学びま
す。

また、後続講座まで受講するとス
ポーツキッズ食育トレーナー資格取
得ができます。

●**日数・期間**
2023年8月28日(月) 10:00 ~ 12:00
オンライン開催



特典あり 【問】一般社団法人 日本キッズ食育協会
<https://kids-shokuiku.jp/>

パーソナル

アスリート

トレーナー

39 資格

NESTA
フィットネスニュートリションスペシャリスト



【全ての方に必須の知識！】
正しい「食」の知識がムリなく身につ
く！何を、いつ、どれだけ、どうや
って食べるかを、学んだそばから直ぐ
に活かせる講習会です。一生使える
知識を身につけ、「栄養」のスペシャ
リストを目指しましょう！

●**日数・時間**
2日間(計16時間)

●**対象者**
どなたでもご参加いただけます



【問】全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA)
<https://www.nesta-gfj.com/specialist/38?name=FNS>

パーソナル

ヨガピラ

トレーナー

36 資格

公認 温活マイスター®

免疫を大きく左右する
温活の専門家を目指しませんか？

温活マイスター®

最新栄養学	冷えの種類・原因
腸・体温・免疫	自律神経
入浴・睡眠	リンパ

POINT1 現役医師・
専門家
直接講義

POINT2 たった
1日4時間
集中講座

POINT3 自宅や職場
Zoom受講
可能

現役医師や温活の専門家が監修。
医学的な観点から「体温と健康・免
疫の関係」「ミトコンドリア」「リンパ
系」「自律神経」など温活の知識を
身につけることができます。

●**開催月**
2023.7.31(月)東京・Zoom同時配信
2023.8.28(月)東京・Zoom同時配
信



【問】(一社)温活マイスター®協会
<https://onkatsu-meister.jp/>

パーソナル

ヨガピラ

トレーナー

38 資格

公認 ファスティング コウンセラー®

資格取得費
7000円
突破

カウンセリングでできるまでの
知識・技能を習得

ファスティング
カウンセラー®

酵素栄養学	腸内細菌学
ダイエット理論	ファスティング実践
ファスティングの目的効果	カウンセリング

Point 1 現役の医師が
多数在籍する
財団が発行

Point 2 たった1日
6時間で
取得できる

Point 3 自宅や職場で
オンライン
受講可能

当医学財団一番人気の資格です。
たった一日の集中講座で「腸」「酵
素」についての正しい知識や「ファス
ティングの実践法」、第三者にカウ
ンセリングができるまでのスキルが習
得できます。

●**日数・期間**
6時間(1日集中講座)毎月開催(選
べる会場・Zoom・動画視聴)



【問】(一財)内面美容医学財団
<https://ibmf.jp/>

パーソナル

アスリート

トレーナー

40 資格

NESTA
パワーサプリメントスペシャリスト



【どのサプリを、いつ、どれくらい摂
取する？】
一般市場でも広く認知されている
サプリメント。しかしその信憑性や
適切な量・タイミングにおける正し
い情報は乏しいと言えます。成分や
基礎理論を正しく理解し、伝えられ
るトレーナーになりましょう。

●**日数・時間**
2日間(計16時間)

●**対象者**
どなたでもご参加いただけます



【問】全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA)
<https://www.nesta-gfj.com/specialist/37?name=PSS>

41 養成

BASIピラティスインストラクター
資格養成スクール「国際資格」

米国最大・名門スクールで手に入る「本物のピラティス資格」6日間で確実に活躍できるインストラクターを目指すプログラム。ピラティス指導者に必須の「マシン」を1日目から学ぶ「マット&マシンコース」を新たにスタートしました！

●日数・期間
6日間(計24時間)



【問】BASI・JAPAN 株式会社ZENPLACE
<https://www.pilates-education.info/>

42 養成

BalancedBody®ピラティスインストラクター
資格養成スクール

解剖学からしっかり学ぶバランスドボディ。幅広いクライアントを対象とした、実践的なコースを展開しています。総合的に指導力のあるインストラクターを目指す国際資格プログラム、バリエーション豊かな指導ができるようになります。

●開催月
9月スタート(平日・土曜コース)
10月スタート(平日コース)



【問】バランスドボディ・ジャパン 株式会社ZENPLACE
<https://balancedbody.co.jp/>

43 養成

STOTT PILATES®(ストットピラティス)インストラクター養成コース



ピラティス国際ライセンス発行団体STOTT PILATES(ストットピラティス)認定インストラクター養成コース。生体力学に基づいた原則、エクササイズ指導、姿勢分析、プログラミングを学び、プライベートセッションやグループクラス指導に必要な知識や技術を習得する。フレックスバンド・サークル・小ボール・パッドなどの小さな器具を使ったワークも組み込み、受講者の様々なニーズに応えられるセッションの組み立て方を学ぶ。

●認定資格

IMP初級中級マットコース、IR初級中級リフォーマーコース、ICCB初級中級キャデラック・チェア・バレルコース、ISPリハビリテーションコース、各上級コース
※ICCB、ISP、上級コースは受講条件あり

●日数・期間

IMPコース8日間40時間、IRコース10日間50時間、ICCBコース10日間50時間、ISPコース4日間24時間

●開催日程

IMPコース10月、IRコース11月、ICCBコース7月、ISPコース9月、他随時開催



【問】Merrithewトレーニングセンター YOKO-SO PILATES OMOTESANDO
<https://yoko-so-pilates.co.jp/>

Menopause, Cinior

44 資格

メディカルヨガインストラクター



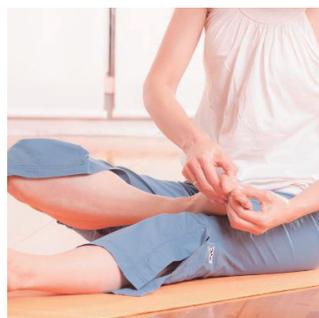
筋肉や骨格、内臓や神経系の機能改善に関わるアーサナー(ポーズ)を学びます。不調・機能の改善にどう迫ることができるのかなど、実践を通じて身に付けていきます。「統合医療とアロマセラピー」「精油学」等の学科をオンライン講座にて習得いただけます。

●日数・期間
2ヶ月~6ヶ月間の
火、木、土曜日コース



【問】AGNIYOGA School
<https://agniyoga.jp/agnischool/>

45 資格

メノポーズケア認定
インストラクター養成講習会

今話題になっている「更年期」。2022年度の講習会もたくさんの方々にご受講いただきました。運動が苦手な女性でも大丈夫！更年期世代を元気にするソフトな運動で健康的な毎日に！

メノポーズケアは、更年期症状に対処し健康的に毎日を送るためのプログラムです。

●認定資格

メノポーズケア認定インストラクター



【問】一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会
<https://www.j-m-f-a.jp/>

46 資格 高齢者体力づくり支援士マスター資格講習会



高齢者体力づくり支援士は「高齢者の健康づくり支援に特化した指導員資格」です。高齢者の健康づくり支援の第一線で活躍している先生方を迎え、単なる理論にとどまることなく、実技指導内容を随所に取り入れ、現場で役立つ魅力的な講座内容になっています。最新情報はHPをご参照ください。

●日数・期間
計5日間(講座4日間+検定試験1日)



【問】公益財団法人体力づくり指導協会
<https://www.sien.gr.jp/>

47 資格 高齢者運動指導エクセレンスセミナー「健康福祉運動指導者」取得可能



高齢者の特徴を理解し、安全で効果的に指導するための知識や技術を学べる。受講後は、高齢者への運動指導に関するハイレベルなセミナーを受講した証として、「健康福祉運動指導者」の称号を取得可能。

●目的
高齢者への運動指導において、安全で効果的に、きめ細かくサポートする。



【問】公益社団法人日本フィットネス協会(JAFA)
<https://www.jafanet.jp/>

48 資格 ①ダンス介護予防指導士/②ダンス療育指導士



①シニアの方にダンスで楽しく介護予防を指導する資格/②発達障がいなどがあるお子様への療育資格
いずれも認知・運動機能、コミュニケーション面から社会生活を営む力をサポート。スポーツ庁・厚生労働省後援の研修を受け、試験に合格することで取得。

●開催月
3、7、11月(年に3-4回程度開催)
オンライン講座は随時開催中



【問】一般社団法人ダンス教育振興連盟JDAC
<https://www.jdac.jp/system/license>

49 資格 NESTA シニアフィットネストレーナー



【超高齢社会で必須のスキル!】
初心者でもシニアの運動指導を学べる講習会。ニーズにあった確かな指導力を身につけ、クライアントの信頼も格段にアップ。シニアを熟知した、これからの時代を担うスペシャリストを目指しましょう。介護に関わる指導者も必見です。

●日数・時間
2日間(計16時間)
●対象者
どなたでもご参加いただけます



【問】全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA)
<https://www.nesta-gfj.com/specialist/20?name=SFT>

Sports

50 資格 NESTA ゴルフコンディショニングスペシャリスト



【世代を問わず人気のある資格】
安全かつ楽しくゴルフパフォーマンスを上げるための秘訣を学びます!
ゴルフのコンディショニングを徹底的に科学し、ビジネスを拡大するための理論と実践を学ぶ2日間!

●日数・時間
2日間(計16時間)
●対象者
どなたでもご参加いただけます



【問】全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA)
<https://www.nesta-gfj.com/specialist/33?name=GCS>

51 資格 NESTA テニスコンディショニングスペシャリスト



【ワンランク上のコンディショニング指導を】
テニス指導に関わるトレーナーは、スキルだけでなくコンディショニングについての理解も不可欠です。パフォーマンスアップ傷害予防やコンディショニングができるスキルを学びます。

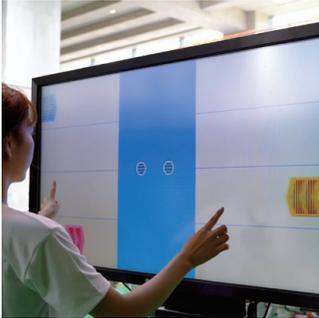
●日数・時間
2日間(計16時間)
●対象者
どなたでもご参加いただけます



【問】全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA)
<https://www.nesta-gfj.com/specialist/32?name=TCS>

52 資格

日本スポーツビジョン協会認定
ライセンスホルダー(LH)



スポーツビジョンに関する基礎知識を習得し、協会が行うスポーツビジョン測定会で測定アシスタントができます。

受験資格:個人会員
取得費用:5,500円
取得方法:オンライン試験+レポート提出
出題:スポーツビジョン医科学教本
●開催月
1・3・5・7・9・11月



一般社団法人日本スポーツビジョン協会
<https://www.sports-vision.jp/>

53 資格

日本スポーツビジョン協会公認
スポーツビジョンアドバンスインストラクター(SVAI)



ビジョントレーニングの手法全般を体系的にマスターし、所属するチームや団体の選手、スタッフなどへ指導することができます。

受験資格:ライセンスホルダー取得者
取得費用:13,750円(2023.12までの50%offキャンペーン価格)
取得方法:1日講習(実技+試験)
●開催月
1・4・7・10月



限定価格 一般社団法人日本スポーツビジョン協会
<https://www.sports-vision.jp/>

Others

54 養成

JATIトレーニング指導者 養成校募集のご案内



「トレーニング指導者」資格を取得するためのカリキュラムが実施されている学校に対し、「トレーニング指導者養成校」として認定しています。

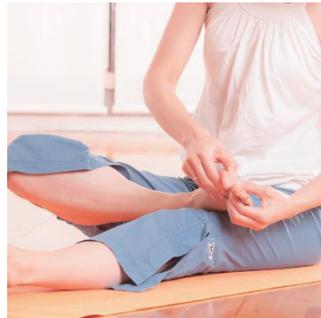
養成校:大学・短大79校、専門学校103校
養成機関:11機関(2023.5現在)
※養成機関の募集は現在停止中
●対象者
養成校:大学、短期大学、専門学校



【問】特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会(JATI)
<https://jati.jp/>

55 講座

メノポーズケア プレコリオ講習会



今、話題になっている「更年期」。更年期のケアを目的としたプログラム「メノポーズケア」がフィットネスクラブ様、専門スタジオ様向けにプレコリオになりました。すでに導入し、レッスンを展開しているフィットネスクラブ様もご紹介します。講習会はZoomで1dayで開催。詳細はお問い合わせください。

●開催月
随時



【問】一般社団法人日本マタニティフィットネス協会
<https://www.j-m-f-a.jp/>

56 講座

『トレーニング指導』(学会誌)



科学的根拠に基づくトレーニング指導の進歩、普及、発展に寄与することを目的とした査読付きの学会誌です。トレーニング指導に関わる人であれば、どなたでも論文を投稿できます。

●対象者
科学的根拠に基づくトレーニング指導に興味のあるトレーニング指導者、研究者、学生等



【問】日本トレーニング指導学会
<https://jati.jp/instit/index.html>

57 資格

体カトレーニング検定*



体カトレーニング検定*(トレ検*)は、2014年秋から始まったNSCAジャパンが認定する「体カトレーニングに関する知識レベル認定」制度です。1級~3級の検定があり、基礎的な知識から専門的な知識へとステップアップしていくことができます。

●対象者
学校の授業やスポーツクラブでの社内研修でもご利用いただけます。



【問】特定非営利活動法人 NSCAジャパン
<https://www.nsc-japan.or.jp/>

solouno

Charites

DNA × Nutrition Support Program

アスリートからフィットネス愛好家など
多くの方が選んでいる遺伝子検査を基に
カリテスオリジナルレポートが完成しました。

検査制度とエビデンスにこだわった、
高精度遺伝子検査キットです

カリテス栄養サポートでは、アスリートを中心に個人やチーム向けに
専門の管理栄養士が食事・栄養に関するお手伝いをしています。

遺伝子検査 solouno による体質分析や現状をもとに、特徴に合わせた
オーダーメイドサポートを提供中です。ご自身の体質を知り、現状を把
握して効率よく目標に近づくためのお手伝いを承っております。

個別カウンセリング、チームサポート、栄養相談、栄養講習、サプ
リメントアドバイスなど『食』に関わることご相談ください。

遺伝子検査 solouno の取扱店様募集中です。

エビデンスに基づいた高精度遺伝子検査の活用をご検討の
トレーナー様、企業様はぜひお問合せください。



分析は簡単
唾液採取



体質解析レポート
レポート冊子



プランの実行
体質に合わせて考えたプランを実践

solouno ソロウノで分かること

『筋肉のつき方』や『怪我のリスク』、『体脂肪への影響』
などを調べ、ボディメイクや競技力の向上を目指します

FOR YOUR BODY

DNA

BACKGROUND

体質 × 目的

体質と目的を明確にすることで、ライフ
スタイルシーンに合わせた食事や運動、
コンディショニングを選ぶことができる
ようになります。

株式会社カリテス ニュートリションサポート 〒340-0011 埼玉県草加市栄町 3-1-11 info@charites.jp Tel.050-3611-4488 / Fax.048-933-9766 http://charites.jp

http://ritmos.jp



Experience more Rhythm!!

We ♥ DANCE

【認定コースのご案内】



☆ 東京コース 9/6 (水) ~ 8 (金)

講師：竹ヶ原・田口・五十嵐・大串

☆ 大阪コース 9/12 (火) ~ 14 (木)

講師：富田・岩橋・戸村

ウェルネス栄養指導士®

資格取得講座

症状やカラダの悩みを 栄養指導で改善に導く

食の意識を変えて症状にアプローチ

「ウェルネス栄養指導士」は、当財団の推奨する栄養に対する知識と体に起きている問題を紐づけ、個々の方の症状に合わせて不足している栄養を提案・指導できること、改善しない症状に対して食から意識を変えて「健康スイッチ」を入れることができる指導者の育成を目的として創設されました。



こんな方にオススメ

- ✓ 栄養素とはたらきについての知識を深めたい
- ✓ 施術に加え体質へのアプローチを勉強したい
- ✓ 症状別に摂るべき栄養素を知りたい



資格取得者特典

- ① 代謝パターンPOP
- ② 栄養不足チェックリスト
- ③ 栄養指導オペレーションシート



資格講座	第1章 栄養学の基本と美容	第2章 タンパク質	第3章 ビタミン基礎
第4章 ミネラル基礎	第5章 酵素基礎	第6章 腸内環境	第7章 症状と栄養

伝えるスキルアップ!!

カウンセリング ロープレ!!



選べる受講方法

会場・オンライン(動画視聴)



講師

IBMF 理事
株式会社CURE INNOVATION 代表取締役

講師 平森 勇喜

高収益の店舗特化型整骨院を運営。治療院にいち早く予防医学を導入し、治療と栄養を融合させた「トライアングル治療」理論を確立。通算3,000社を超える受講生に独自の理論を指導し、治療院経営向けのオンラインサロンも運営。100社以上の企業サポートも行っている。



一般財団法人 内面美容医学財団 事務局
株式会社プロラボホールディングス内

Tel 03-6436-9771

URL <https://ibmf.jp>

東京 株式会社プロラボ ホールディングス本社 5Fセミナールーム
〒108-0073 東京都港区三田3-7-18 THE ITOYAMA TOWER 7F

大阪 株式会社プロラボ ホールディングス 大阪支社 セミナールーム
〒532-0011 大阪府大阪市淀川区西中島4-9-28 TAIYOセンタービル 5F



<PR>

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、セミナー勉強会のお知らせ



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→

勉強会・コラボ講習会開催！

7月開催「夏のブラッシュアップ勉強会・体験会」(Zoom) ※申込締切：7月5日(水) まで \ 締切間近! /

どなたでもご受講できます！
妊娠期の栄養のこと、産後のプログラム体験、フェムゾーンケアのこと、インボイス制度のことなど幅広く展開！ご参加お待ちしております。

内容・受講料などの詳細は下記QRコードからご覧ください。



日程：7月13日(木)

時間：10:30-11:30
・体験会・ママヨガ with ベビー
講師：NAOMI (JMFA ゴールドインストラクター)

時間：13:00-14:00
・体験会・プレマタニティフィット
講師：今村明子 (JMFA ゴールドインストラクター)



NAOMI



今村明子

日程：7月18日(火)

時間：13:00-14:15
・特別講演「講義・女性の一生にわたるフェムゾーンケアの必要性とセクシャリティのケア」
講師：関口由紀 (日本泌尿器科学会認定専門医・指導医)

時間：14:30-15:30
・特別講演「実技・医師監修 骨盤底筋エクササイズ『FemDan@』」
講師：吉田あずさ (FemDan@講師)



関口由紀



吉田あずさ

日程：7月19日(水)

時間：10:30-12:00
・特別講演「妊娠期別の栄養対策と体重管理の重要性について」
講師：川端史記 (管理栄養士)

時間：13:30-15:00
・特別講演「インボイス制度勉強会」
講師：山口貴子 (税理士)



川端史記



山口貴子

コラボ講習会開催！OKJよちよち親子フィットリ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エアロビクファミリー代表の上田泰子さんがメイン講師を。
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歳半くらいの子どものママの運動プログラム。
歩行未満から対応可能。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。



詳細は下記QRコードからご覧ください。



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: info@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。

「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日までの申し込みの方限定！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

お問い合わせ

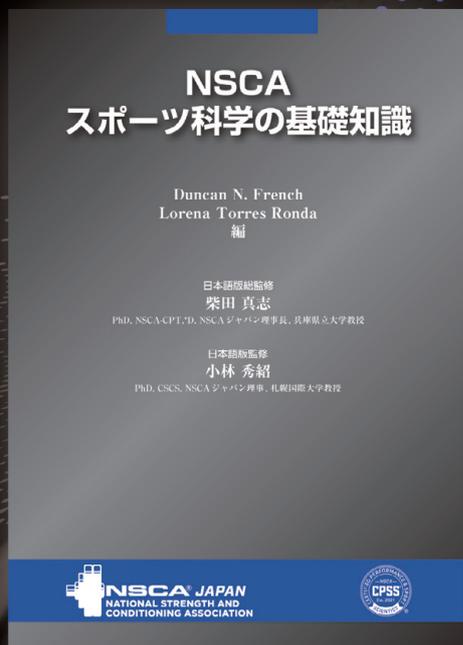
FITNESS CAMP事務局 <https://www.fitnesscamp.jp/>

ファンクショナルトレーニング FITNESSCAMP

検索



スポーツ科学分野において画期的ともいえる1冊が
ついに日本語版になって発売！



NSCAジャパン
ウェブサイトにて
発売中!!



NSCA スポーツ科学の基礎知識

Duncan N. French, Lorena Torres Ronda 編

日本語版総監修 柴田 真志 / 監修 小林 秀紹

発行 NSCAジャパン

一般価格：12,500円（税別） / 会員価格：11,250円（税別）

JATI認定トレーニング指導者養成講習会 オンライン配信

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）。今年度はオンラインで実施します。

※実施形式は日時指定と期間指定の2通りがありますが、現在受付しているのは期間指定形式のみとなります

※日時等に変更になる場合がございます。最新情報は協会HPでご確認ください



2023年度 認定試験

- 第1回全国共通試験
2023年10月22日（日）（開催地：東京都内）
- 第2回一般対象認定試験 地区別会場
・宮城会場：2023年12月17日（日）・沖縄会場：2023年12月24日（日）
・岡山会場：2024年1月14日（日）・北海道会場：2024年1月21日（日）
・東京会場：2024年1月28日（日）・福岡会場：2024年2月4日（日）
・大阪会場：2024年2月11日（日）・石川会場：2024年2月18日（日）
・愛知会場：2024年2月25日（日）
- 第3回一般対象認定試験 全国共通会場
2024年3月24日（日）（開催地：東京都内）

動画配信 期間	8月1日（火）正午～9月10日（日） （※一般科目、専門科目とも）
申請期間	8月18日（金）必着
受講料	一般科目60,500円（55,000円＋消費税） 専門科目66,000円（60,000円＋消費税） ※教材は提供されます。既に教材をお持ちの場合であっても 受講料は同額となります



■お問い合わせ・お申し込み

特定非営利活動法人 日本トレーニング指導者協会

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

キャリアアップの最適解!

東海大学大学院 健康学研究科(修士課程)※2023年4月設立
社会人入学試験



2023年4月、東海大学大学院健康学研究科健康マネジメント学専攻(修士課程)が設立されました。運動、栄養、メンタルヘルス、社会的健康、データサイエンスなど、健康にかかわる様々な領域に関する専門的な学びや研究活動を通して、健康分野の高度専門職業人を目指します。アカデミックな能力を備えた運動指導者をめざす方、健康運動領域の研究者を目標とする方、フィットネス業界でデータサイエンスを駆使した活動を推進したい方を歓迎いたします。

■ 社会人入試(概要) 入試要項をご確認ください

出願資格	大学卒業後、社会経験を2年以上有する方 ※出願前に希望研究指導教員に相談し、必ず了承を得てください。	入試要項	東海大学入試情報特設ページからダウンロードできます。(Web登録) 春学期・一期 2023年6月5日～6月14日 春学期・二期 2024年1月9日～1月15日
試験科目	面接(面接時に自己推薦書と入学後の研究計画書を提出)	出願期間	

お問合せ

入試関係 pr-wbco_tokai@tsc.u-tokai.ac.jp
研究指導教員関係 gkm@tsc.u-tokai.ac.jp



入試要項 公式サイト

高齢者体力づくり支援士 マスター資格講習会

～高齢社会に求められる「健康づくり支援のプロ」を目指す!～
第一線で活躍の講師陣による、豊富な知識と経験に基づいた理論的かつ「即実践」に役立つプログラムを学びます!
※日程等詳細につきましては随時HPでお知らせいたします

講座内容	講座4日間+検定試験1日の計5日間のカリキュラムで即実践に役立つプログラムを学びます	講師	健康づくり支援のスペシャリスト10名による講習 ・田中喜代次(筑波大学名誉教授) ・石井直方(東京大学名誉教授) ・竹尾好恵(NPO法人1億人元気運動協会会長) ・杉浦克己(立教大学教授)他
会場	横浜市スポーツ医学センター(神奈川県横浜市) 他	受講費用	88,000円(税込) ※別途資格認定費用あり(33,000円) ※各種割引制度あり(シニア(60歳以上)・学生) ※別途更新登録料あり(4年毎)
その他			詳細はお問い合わせください



内閣府認定 公益財団法人体力づくり指導協会
高齢者体力づくり支援士事務局

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



パフォーマンス向上を支えるスポーツ医科学専門誌

Training Journal

月刊トレーニング・ジャーナル

価格/1冊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、富士山マガジンスervice、アマゾンのほか、<https://shop.bookhousehd.com>にてご購入いただけます。

電子版

最新号 2023年7月号 通巻525号

特集 練習やトレーニングで できる工夫

練習の中で、チームスタッフはさまざまな点に工夫をこらしている。今回の特集では、まずストレンクス&コンディショニングコーチである井原氏に、選手がしっかりとトレーニングプログラムに取り組むことができるような関係性づくりや、チームで求められることのように折り合いをつけるか、栄養面でのアドバイスなどをお聞きした。そしてサッカーの育成の領域で長年コーチとして活動する内田氏には、ショートパスの活用を中心に、練習をどのように組み立てるかについてインタビューした。



- 1 トレーニング指導での工夫の数々
井原 輝・ストレンクス&コンディショニングコーチ、管理栄養士
- 2 サッカーの練習における工夫
——ショートパスを活用
内田正樹・カマタマーレ讃岐スクールコーチ

▼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

約5年ぶりの開催！TRXトレーニングサミット

2023年5月28日(日) 9:00~18:00

@ドームアスリートハウス

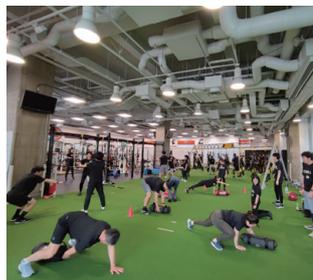
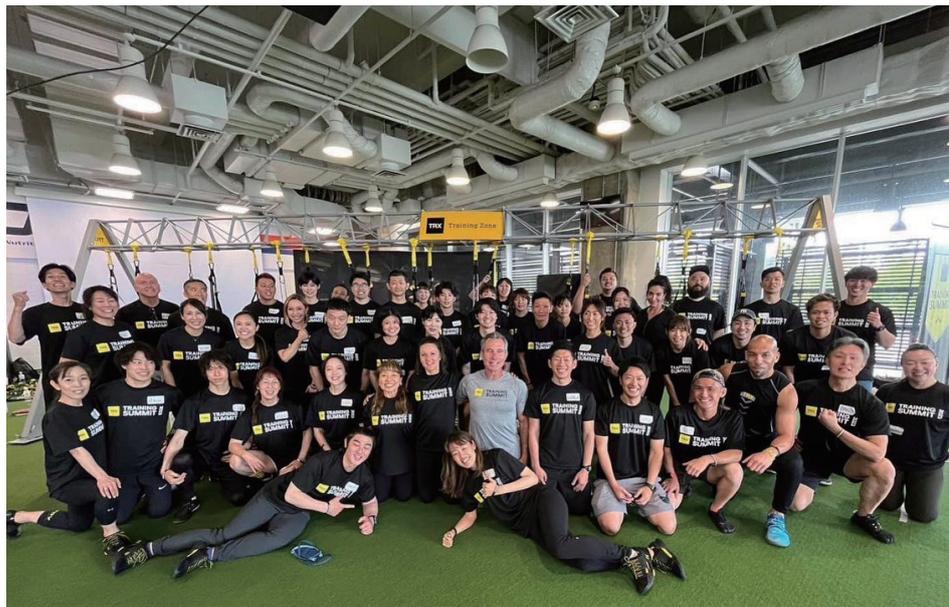
主催：TRX Training Japan株式会社

5月最後の日曜日、アメリカよりTRXシニアマスターインストラクターであり、TRX Yogaコースの開発者であるKrystal Say氏を迎えて、アジア初開催となるTRX Yogaフローコース、ならびにTRXトレーニングサミットが開催された。全国各地から総勢55名のトレーナーや治療家がTRXサミットに集結し、ドームアスリートハウスは熱気に満ち溢れた。

サスペンションを使いながらヨガの動きを採り入れた、TRXパワーヨガ&ムーブメントプレップは、Krystal Say氏の鮮やかな動きに合わせて、ランジや倒立などの運動強度の高いエクササイズを行った。次に行われたのは、ゴムの弾性を利用したTRXバンディッドのムーブメント。ペアでセッションを進めながらインプットとアウトプットを繰り返す参加者の目は、真剣そのもの。

午前中最後は、盛大に盛り上がるTRXパートナーフュージョンワークアウト。会場内は学びと体験を共有し合い、TRXトレーナー同士のコミュニティが広がる機会となった。

リアルイベントの再来を感じさせてくれる、熱気あふれる1日となった。



米国ラグリーフィットネス創始者 セバスチャン・ラグリーを招いた英語レッスンイベント開催！

2023年5月20日(土) 9:00~12:00

@LAGREE MICRO studio 麻布十番

主催：株式会社Workout Community

一つの動作で有酸素効果と無酸素効果を同時に実現させ、余分な脂肪がなくメリハリのあるトーン・ボディを作ることができる「ラグリーフィットネス」を展開する、株式会社Workout Communityは、5月20日にLAGREE MICRO studio麻布十番にて、米国ラグリーフィットネス創始者セバスチャン・ラグリーを招いた特別レッスンイベントを開催した。

なんと、本イベントでは初の試みとして、通訳なしの英語レッスンを提供！参加者からは「いつもよりキツかったけれどもあっという間でした！」「キツくて諦めそうになったけれども、何とかついていこうと思って頑張りました！」など、ラグリーフィットネスを楽しむ声があがっていた。



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

エントリー受付中!!

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。





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

日本のクラブ業界のトレンド2022年版 好評発売中!

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)

Ⅱ 購入者の声Ⅱ

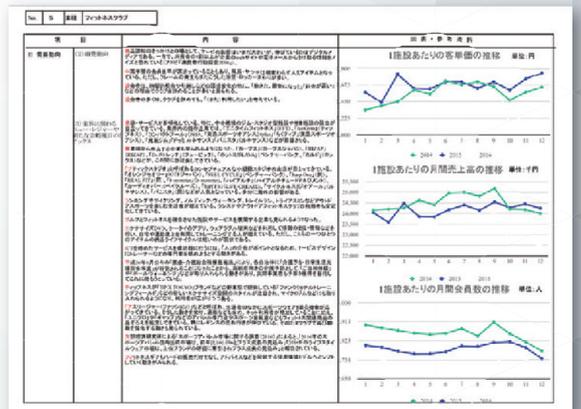
- 業界動向の把握と、経営課題の改善に向けたヒントを得るために活用しています。市場動向や需要動向を知れることはたいへん役立ちます。(フィットネスクラブ マネージャー)
- 業界動向により、どのような業態が新規出店しているか、どんな商品(会員種別)を導入しているのかを知ることができ既存店の新商品導入や新規出店の際にとっても参考になります。(フィットネスクラブ 新店開発部長)

■ 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」



← ご購入はこちらから

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



Personal Profile

◆なかに・よしとか
1967年、香川県小豆島生まれ。ユニークな経営手法で若くから脚光を浴び、Jリーガーやプロ野球選手をはじめとする有名スポーツ選手やイビチャ・オシム氏御用達のヘアサロンとして注目を集める。1996年、ヘアコンテストの全国大会で初出場全国優勝の快挙を達成。2006年、環境省チームマイナス6%主催のステージにて、日本初の「クールビズヘア」を発表。2011年「ミラノコレクション2011-12秋冬」にMaxmara (SPORTMAX) のヘアメイクアーティストとして参加。2012年には飲食業界に進出し、日夜大行列の店「本気の焼豚ブルブル食堂」をプロデュース。わずか1年で、食べログの浦安ラーメンランキングで1位を記録する。2015年から3年連続で、自ら手掛けた美容商材「美髪伝説 PREMIUM」がモンドセレクション金賞を受賞。2016年には、女性専用アパートメント「麗賓館」事業を立ち上げる。2017年、俳優の大場久美子氏とのコラボサロン「リフレクソロジー和萌愛つぼ」浦安店をプロデュース。2022年、若返りに特化したコスメブランド「A・NO・KO・RO・NO・KI・MI」シリーズの製作販売を開始。現在は完全会員制サロン「Le.Patch INTERNATIONAL」を運営する。

自分の旗を立てよ

「Le.Patch INTERNATIONAL」オーナー 中谷嘉孝氏

『お客を捨てる勇氣』（クロスメディアパブリッシング刊）の著者で、ユートピアビジネスの実践ポイントについて語る中谷氏。様々なブランドのプロデュース・立ち上げを行ってきた同氏は、スモールビジネス経営者は、自分だけの旗を立てなさいと語る。その真意に迫る。

——『お客を捨てる勇氣』（クロスメディアパブリッシング刊）の翼の折れたエンジェルのシーン（P135）で、「経営者の正義はなんとしても儲けること」とありますね。詳しく解説していただけますでしょうか？

経営者は、スタッフやスタッフの家族の生活など色々なものを背負います。しかし、自分たちがまずしっかり潤わなければ、お客さまに商品・サービスを届けることができません。

ビジネスは、「価値交換」です。お客さまが幸せになることと自分たちの幸せはイコールでなければならないはずです。

見渡してみると、正当な価値交換ができていない業種は多々あります。美容業界でも、店舗数が多くなり供給が過剰になっている傾向が見られます。そこで、低価格帯の業態が目立ってきましたが、安いイメージがお客さまについてしまったことで価格競争（コスト・リーダーシップ戦略）に陥ってしまうケースが見られました。若手の美（理）容師は、どんどん独立してきていましたが、「雇われていたほうがまだよかった…」という店舗もあるくらいなのです。

ですので、まず儲けることは大切なのです。

——フィットネス業界と似ていますね。もし、手頃な価格が1回目の来店理由になったとして、いかにしてリピートしていただくかが重要ですね。価格に惹かれて入会した方に、いかに継続していただけるかに当てはまる

でしょうか。ところで、同書では、「秋山さん」が、主人公の「ソウタ」に第三者的立場でアドバイスをしていました。また、J-POPの歌詞が出てきました。ささいな日常にも、多くのヒントがあるように思います。

客観的なアドバイスをくれる人の鉄板は、「メンター」だと思います。経営コンサルティングを思い浮かべる人もいるでしょうか。注意したいのは、経営コンサルティングをしてくれる人をメンターにすると、テクニクに走ってしまうことがある点です。

また、お客さまと関係性をつくるという点で、私は、経済を心理学だと捉えています。人間心理は、恋愛でも、経営でも、本質は同じです。例えば、恋人は追いかけると逃げていきますし、自分が逃げると追いかけてきますよね（笑）。これは、動物の本能で、経営においても同じなのです。

——同書では、自分の思いに正直に、素直にというシーンが印象的でした。これは、個人のWILL,CAN,MUSTにも置き換えられ、企業のビジョン、ミッション、バリューなどにも捉えられました。



Le.Patch INTERNATIONALの落ち着いた空間



「自分らしさ」で旗を立てることが大切です。自分の思いに正直にすることは、旗のかなり基礎的な部分です。例を挙げると、「うちのサロンは高級店だから」と言って、気取って肩肘張ってお辞儀の角度は45度でなければいけない、というわけではありません。背伸びせず、ありのままの自分を探していくと、商売は案外うまくいくということを私は身をもって実感しています。つまり、立派にする必要もなければ良い奴でいる必要もないのです。

なぜなら、大切なのは人間と人間のつながりだからです。高級店だからと言って自分を偽ることは必要ありません。

——自分の思いに正直にしているには、自らがそうしようとする意識だけでなく、個を大切に、認め合う組織づくりも重要です。

両方が必要ですが、とにかく無理をしないことが最もいいでしょう。

これは、自分が得意なこと（スキル）だけでなく得意でないことに対しても言えます。得意でないことを無理に克服する必要はありません。そうすると、基本的には自分の強みとする部分に魅力を感じてくれたお客さましかいらっやらないので、得意でないことをやる必要もないのです。

美容業界で言うと、過去に美容師ならば何でもできる美容師がよとされた時代がありました。ですが、そうではなく、うちの店はここが「売り」とポジショニングし（＝旗を立て）、そこだけを押していきます。すると、お客さまは来てくださいます。

私は、現在、1回約30分のパーソナルトレーニングに通っています。周辺

には、大型のジムや24時間ジムなどがありますが、パーソナルトレーニングに通っていると、「その人に会いに行く」ような感覚になっていきます。

人間なので、やはり「痩せたい」「筋肉をつけたい」という理想や目的があって通うと思います。私は、それに対して一生懸命答えてくれようとするトレーナーの姿勢に、通い続けています。

フィットネス業界では、色々な業態が出てきていますが、それぞれに、求めているお客さまはいるはずですよ。

スタッフの人柄や接点も商品でしょう。私が、パーソナルトレーニングに通うのは、そのほうが自分に合っているからというものもあります。近隣の24時間ジムなら、予約せずにいつでも行けますが、私はきっと行かないと思うのです。その人（お客さま）に合う、合わないがあります。

——フィットネス業界にエールをいただけますか？

今、行き詰まっていて、経営を理屈立てて考えようとし、どこから手をつけていいかわからない方もいるのではないのでしょうか？

そのときは、原点に立ち返ることを意識してみてください。

お客さまとしては、そのジムに旗が立っていないければ、どのようなジムなのかわかりません。

自分の旗をしっかりと立てるのが重要です。

その例として、RIZAPはダイエットができるというのがわかります。痩せたい人しか行かないですよ。でも、世の中にはそうではないジムもたくさんあると思うので、その引き出しがお客さまにとってわかりやすくなっているといいのではないかと思います。

立てた旗に惹かれていらっしゃるお客さまや、その商品・サービスを選び続けてくれるお客さまはいると思います。

自分の得意なこと（旗）に、集まってくださるお客さまは、理想的です。それが、ユートピアビジネスなのです。

そういったお客さまとだけ付き合う



Le.Patch INTERNATIONAL は完全会員制

ということが、お客を捨てるということです。理想のお客さまとお付き合いできるように、頑張ってほしいと思います。



お客を捨てる勇氣
(クロスメディアパブリッシング刊)

フィットネスマネジメント

—実践知としてのフィットネス産業論—



フィットネスマネジメント

—実践知としてのフィットネス産業論—

Fitness Management

Katsumi Kcmiya

- 第1章 パーパス
- 第2章 戦略
- 第3章 ビジネスモデル
- 第4章 マーケティング
- 第5章 イノベーション
- 第6章 オペレーションとマネジメント
- 第7章 組織とリーダーシップ
- 第8章 ファイナンスとアカウントティング
- 第9章 デジタル化
- 第10章 コーポレートガバナンス

フィットネス事業で、
これから成長するための
本格大全



—Fitness Business 編集長 推薦!!
古屋武範

思考を変え、組織を変え、
世界を変えるための、
プロ渾身の一冊。

どうしたらポストコロナ時代に対応した 商品・サービスをつくり、再生～成長できるのか？

そんな問いに答えるフィットネス経営の新バイブルが登場。フィットネス業界の動きがわかる経営情報誌『Fitness Business』で、「実践知としてのフィットネス産業論」「実践知としての企業内起業論」を連載している小宮克巳氏（フィットネスマネジメント研究所）が、自身の幅広い知見を活かし、体系的・網羅的にフィットネス事業成功のキーポイントを一挙解説。フィットネス事業で成功するための市場調査、現状分析、課題抽出、ビジョン構築、戦略立案、実践のすべてがある。これ1冊を読むだけで、事業成長の要所がわかり、失敗確率を下げ、成功確率を著しく高めることができる、まさしくフィットネス経営大全である。



ご購入はこちら

Fitness Business スクール(2023年6月開講)の参考図書に指定。



小宮 克巳 フィットネスマネジメント研究所 代表

都内、および地方都市のフィットネスクラブ勤務後、1997年、中嶋良一氏が代表を務める株式会社フィットネスマネジメント入社、取締役営業企画部長としてコンサルティング業務、自社による多店舗展開を陣頭指揮。2002年、株式会社ティップネス入社、営業企画、店舗統括、営業推進、マーケティング、経営戦略、経営管理、情報システムなどの部署長を歴任。また、19年間の在任中に企業内起業家として5つの新規事業を企画立案、実装。2021年、同社取締役執行役員を退任し、現在はフリーランス。株式会社ティップネスでFC事業として

携わった「喫茶ランドリー」を展開する株式会社グランドレベルのスーパーバイザーも務める。株式会社クラブビジネスジャパン主催「フィットネス・ビジネススクール」「中嶋経営塾」講師。国家資格「フィットネスクラブ・マネジメント技能検定」公式テキスト共同執筆者。学習院大学中退、東京健康科学専門学校卒、多摩大学大学院経営情報学研究科博士課程前期修了(MBA)。1996年ボディビル世界・アジア日本代表選抜選手権(現日本クラス別選手権)60kg級優勝、同年アジア選手権日本代表。



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

安心・安全のナショナルブランド

ウイダー プロテインサーバー

高タンパク質対応

タンパク質
含有量最大

20g[※]

※商品によってタンパク質含有量は異なります。



施設の付帯率UPに貢献します!

プロテインサーバー導入のご相談は下記URL
または、右記QRコードからお問い合わせください。

<https://www.morinaga.co.jp/proteinserver/>

検索



森永製菓株式会社

6日間の授業で 確実に活躍できる 「本物のピラティス資格」

マシンを1日目から学ぶ！
新コース開設

- ✓ ピラティス教育30年以上 米国最大の名門スクール
- ✓ 日本国内だけで4,000人以上の卒業生
- ✓ ピラティススタジオ数日本一のzen placeが運営

世界中で信頼される、確かなピラティスを身につけることができます。未経験でも確実な指導ができるブロックシステムを採用しており、現場で即戦力となるインストラクターを育成。取得後の就職や継続教育にも力を入れています。



BASIピラティス
インストラクター資格養成スクール
東京都渋谷区広尾3-12-36 ワイマツ広尾ビル4F
<https://www.pilates-education.info/>

無料体験レッスン
実施中



お問い合わせ



LOVE PILATES?



3D解剖で本物の解剖知識

マシンが無料で存分に使える充実の練習環境



解剖学から学び、 確かなピラティス インストラクターに。

無料オンライン相談会受付中

マット・マシン資格だけではなく、3D解剖学やコアアラインなど、より実践的なコースを展開。総合的に指導力のあるインストラクターを育成しています。

どのスタジオでも通用するインストラクターを育成
ピラティスマシン製造、世界トップシェアメーカーのバランスボディ。国内のスタジオのほとんどが、バランスボディのピラティスマシンを採用しているため、あらゆるスタジオで即戦力として働くことができます。



balanced body®
ピラティスインストラクター資格養成スクール
東京都渋谷区広尾3-12-36 ワイマツ広尾ビル4F
<https://balancedbody.co.jp> ☑ balanced_body_japan@zenplace.co.jp

無料
オンライン相談会
受付中

