

インストラクター・トレーナーのキャリアマガジン

NEXT 2

MAY-JUN 2006 [ネクスト]

WEBサイト連動フリーペーパー
[求人情報・オーディション・養成・セミナー情報]

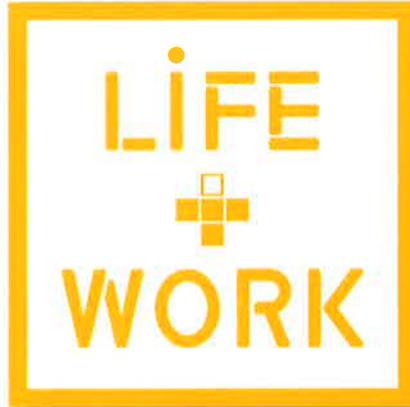
Fitness Business

www.fitnessjob.jp

特集

フィットネスキャリアの 活かし方

たくさんさんの人生を輝かせる、一生の仕事にしよう。



UNIVERSITY

フィットネス・インストラクターの
スキル修得・向上をサポートする教育事業

FITVIT

AGENCY

フィットネス・インストラクターの
収入アップを目的としたエージェンツ&
プロモーションサポート事業

WORK
SUPPORT

フィットネス・インストラクターの
仕事を多方面からバックアップする事業

フィットビットは「一生の仕事としてのフィットネス・インストラクター」を多角的に支援します。

2006年、ティップネスはこれまで展開してきた
フィットネス・インストラクター養成事業を本格的
に拡大。「人材育成・就職支援・ワークサポート」
の3つを柱とし、トータルにインストラクター・ビ
ジネスをサポートする「フィットビット」をスタート
・アップしました。どうぞ、ご期待ください。



株式会社 ティップネス 商品グループ FITVIT DESK 担当:小杉・十文字 / 03-5298-0206

〒101-0044 東京都千代田区鍛冶町2-9-12 神田徳力ビル7F

<http://www.tipness.co.jp>

運は

努力

つかむ



何かを成し遂げた人に対して、まわりは、
運が良かったのだ、と言う
何かを成し遂げた人は、まわりの人に対して
誰よりも努力した、と言う

書ペンチャー書道家 風間宗祐
— 株式会社アントレプレナーセンター代表取締役 福島正伸
「メールマガジン企業家精神 人生を変えた言葉」夢しか実現しないブログ好評配信中!

CONTENTS FITNESS BUSINESS NEXT No.2

フィットネスビジネスNEXTとは?

『フィットネスビジネスNEXT』は、インストラクター・トレーナーのキャリアアップ支援誌(隔月刊行/フリーペーパー)です。現場最前線で活躍するインストラクター・トレーナーが「どうしたらもっと仕事を拡充し、収入を高め、人生をよりよく生きることができるか」をテーマにビジネス、マーケティング、マネジメントといった切り口から役立つ情報を豊富に提供します。フィットネス業界No.1の求人・オーディション情報専用Webサイト「FOLキャリアアップ」www.fitnessjob.jpと連動しています。

特集

06 新時代の「養成コース」で充実ライフを手に入れる!

フィットネスキャリアの活かし方

インタビュー

26 次代をつくるインストラクター・トレーナー
池田佐和子さん

業界情報

05 「グラビティ」今春、本格始動
「ニューヨークシティ バレエ ワークアウト」本格始動!

連載

BUSINESS SKILL

- 28 クラブとインストラクターのいい関係
- 28 企画しよう! 提案しよう!
- 29 NEXT的ビジネスマナー 講座
- 29 尾陰由美子の 知っ得! 講座

BOOK

- 35 望月美佐緒のやる気と元気が出るライブラリー

ESSAY

- 35 酒井・リス・智子のコンディショニングエッセイ

求人情報

- 31 パーソナルトレーナーへの道
- 31 モチベーションコーチング力(MC力)検定
- 33 若手ホープに訊く「わたしのこだわり」
- 33 ワークショップ講師のネタ帳拝見
- 37 JOB INDEX
- 37~42 FOLキャリアアップ情報

SUPPORTERS

ADVERTISER

- 02・17 株式会社ティップネス
- 04 ミズノ株式会社
- 11 ピラティスガーデン
- 11 Body Arts and Science International
- 12 日本フィットネスヨギ協会
- 13・32 株式会社ワークアウトワールド・ジャパン
- 14 財団法人 体力づくり指導協会
- 15 セントラルスポーツ株式会社
- 18 社団法人日本エアロビックフィットネス協会
- 19 株式会社スマイルセンター
- 20 日本ホリスティックコンディショニング協会
プロジェクト オン
フィクスト・コンディショニング
ティー・コンディショニングFNC研究所
- 21 株式会社ハースコーポレーション
- 21 アスレティックコンディショニングコーチズ協会
- 22 株式会社ジェイアール東日本スポーツ
- 23 FTP JAPAN
- 24 株式会社ルネサンス フィットネス研究所
- 25 株式会社文教センター
- 25 株式会社エイム
- 30 サードプレス株式会社
- 34 株式会社ルネサンス
- 36 株式会社明治スポーツプラザ
- 43 株式会社コナミスクール
- 44 大塚製薬株式会社

COMMITTEE

NEXTキャリアアップ委員会
本誌はNEXTキャリアアップ委員会のみなさんの協力により編集されています。

STAFF

Editor in Chief 古屋武範
Senior Editor 岩井智子
Editorial Staff 高橋慶子、田辺貴久、平井絵梨
Art Director オノウケイコ(goofy design)

2006年5月25日発行
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1-18 ボヌール松涛2F
印刷 大日本印刷
©本誌記事の無断転載を固く禁じます

●本誌掲載に関するお問い合わせや配本に関するお問い合わせはNEXT編集部まで
Tel.03-5459-2841 Fax.03-3770-8744
info@fitnessclub.jp www.fitnessclub.jp

最新の求人・養成・
ワークショップ情報を
PCまたはケータイでGET!
www.fitnessjob.jp



WAVE DIVERSE III

軽さはチカラになる。



Light Synthetic Leather

軽量

アッパーにリサイクル軽量人工皮革を使用。
従来のモデルより20gの軽量化を実現。

DRY VECTOR & MILD CUSHION INSOLE

通気性・クッション

アーチ部や踵の回りが足の裏にぴったり沿うように立体成型された「マイルドクッションインソール」を使用。
さらに前足部に吸湿速乾素材「DRY VECTOR」を搭載し気になる靴のムレや臭いを快適に保ちます。



40501 ホワイト×シルバー



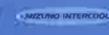
40509 ブラック×シルバー

すべての機能を結集 WAVE DIVERSE III
フィットネスシューズのカタチがここにある！

WAVE DIVERSE III

5KE-405 ¥13,440 (税別¥12,800)

SIZE:22.5~28.0



NEW PROGRAMS

注目の新プログラム

世界的に注目を集めるプログラムが日本上陸! 「グラビティ」今春、本格始動



FTP JAPANは、今春より「グラビティ」プログラムの展開を本格化させる。「グラビティ」はピラティスリフォーマーに似たマシンを利用して行うプログラム。ベッドの部分に傾斜が付けられるので、多種多様に重力を活用でき、エクササイズ幅が広がる。また、通常のピラティスマシンに比べて各種設定が簡単に行えるようになっているため、グループレッスンなどにも使用しやすい。「グラビティ・ピラティス」「グラビティ・パーソナルトレーニング」「グラビティ・ポストリハビリ」などのプログラムが用意されている。世界の先進クラブに導入が進んでおり、日本でも既に「リーヴ・スポーツ」他多くのクラブで導入が決定している。今春から日本でも養成コースが本格スタートする。

●問い合わせ・資料請求 FTP JAPAN (Tel.03-5350-6533 info@ftpjapan.net)

ニューヨーク発、バレエプログラム

「ニューヨークシティ バレエ ワークアウト」本格始動!

バレエで有名なニューヨーク・シティ・バレエ団が、ニューヨーク・スポーツクラブと共同で開発した「NEW YORK CITY BALLET Workout (NYCBW)」。バレエダンサーのトレーニングとアスレチックトレーニングをもとに開発されたNY発の新しいプログラム。年に一回新しいコンビネーションビデオ等が送られてくる他、NYにて年1回のスキルアップサミットなどがある。米国だけでなく、イギリスやサウスアフリカにも広がっている。日本ではSTUDIO24が同団体と提携し、インストラクターの養成を行っていく。 ●問い合わせ STUDIO24 (Tel.03-3401-2394 nycbw@abox2.so-net.ne.jp)



2006年3~4月

NEWS PICK UP 10

注目のニュース

1 小規模クラブ、続々出店

ティップネス、ルネサンス、コナミスポーツ、メガロス、エイムなどがそれぞれに特徴を備えた小型クラブの開設を予定している。

2 パーソナルトレーナーの需要に伸び

日経の調べによるとフィットネス業界でパーソナルトレーナーの需要が伸びているとのこと。インストラクター・トレーナー養成講座を見直し、需要を取り込もうとするクラブも増えている。

3 フィットネスクラブ、指定管理者に続々決定

明治スポーツプラザ、エイム、ハクヨプロデュースシステムなどフィットネスクラブ経営企業が続々と公共スポーツ施設の指定管理者に決定。自社直営店をドミナント出店しているエリア内の健康・スポーツインフラの強化を目指す。

4 全国各地に女性専用サーキットトレーニングスタジオ

宇都宮、福山、福岡など全国各地で女性専用小規模サーキットトレーニングスタジオの開設が相次いでいる。スイミングスクールが母親の需要を引き出そうと導入する動きもある。

5 映像見て、レッスン

セントラルスポーツはレッスン映像を配信し、自宅などでレッスンを受けられるサービスを始める。アマススポーツジャパンやコナミスポーツもクラブ内でレッスン映像などを提供するサービスを始める。

6 「budokon」日本登場!

米国生まれの新トレーニング「budokon (武道魂)」日本に。「budokon」はヨガ、武道、瞑想を組み合わせたエクササイズ。米で流行しつつあるフュージョンプログラムの1つ。

7 東急スポーツオアシス、相沢紗世をイメージモデルに起用

東急スポーツオアシスは『CLASSY』などのモデルを務める相沢紗世をイメージモデルとして起用。同社の広告に登場させている。

8 米国のヨガ人口、さらに伸びる

米『ヨガ・ジャーナル』誌の調べによると、2005年の米国ヨガ人口は1,650万人で、2002年から43%伸びているとのこと。この勢いは当分の間続くと考えられている。

9 デサント、健康増進事業に参入

デサントは、バス運営大手の大新東と提携し、共同で介護予防など健康サービス事業に取り組み。第一弾は島根県安来市委託の高齢者向け事業。

10 ヘルス&フィットネスジャパン2006、6月開催

国内外のフィットネス機器・ソフトウェアなどを一同に集めた展示会が2006年6月6日(火)~8日(木)東京ビッグサイトで開催される。各種セッションも併催。

KEY WORDS & NUMBERS

ニュースなことば、ニュースな数字

WORDS メタボリック・シンドローム

内臓脂肪症候群。内臓脂肪が多い(ウエスト男性85cm、女性90cm以上)人で、血中脂質、血圧、血糖値のいずれかでリスクを2つ以上有する人と定義されている。厚生労働省の平成16年国民健康・栄養調査の結果では、40~74歳でみると、男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドローム、またはその予備軍と推定された。

WORDS AV, IT

エンタテインメント性が求められてきているフィットネス業界にあって今、注目されている技術がオーディオ・ビジュアル(AV)。これに通信・情報技術(IT)を結びつけ、効率よく会員にレッスンやニュース、広告などを提供するサービスが導入され始めている。パーソナルテレビやネットカフェはあたり前。アメリカではウェブ上からipodに有名トレーナーのパーソナル指導をダウンロードできるサービスまで登場している。

WORDS 女性専用のサーキットトレーニングスタジオ

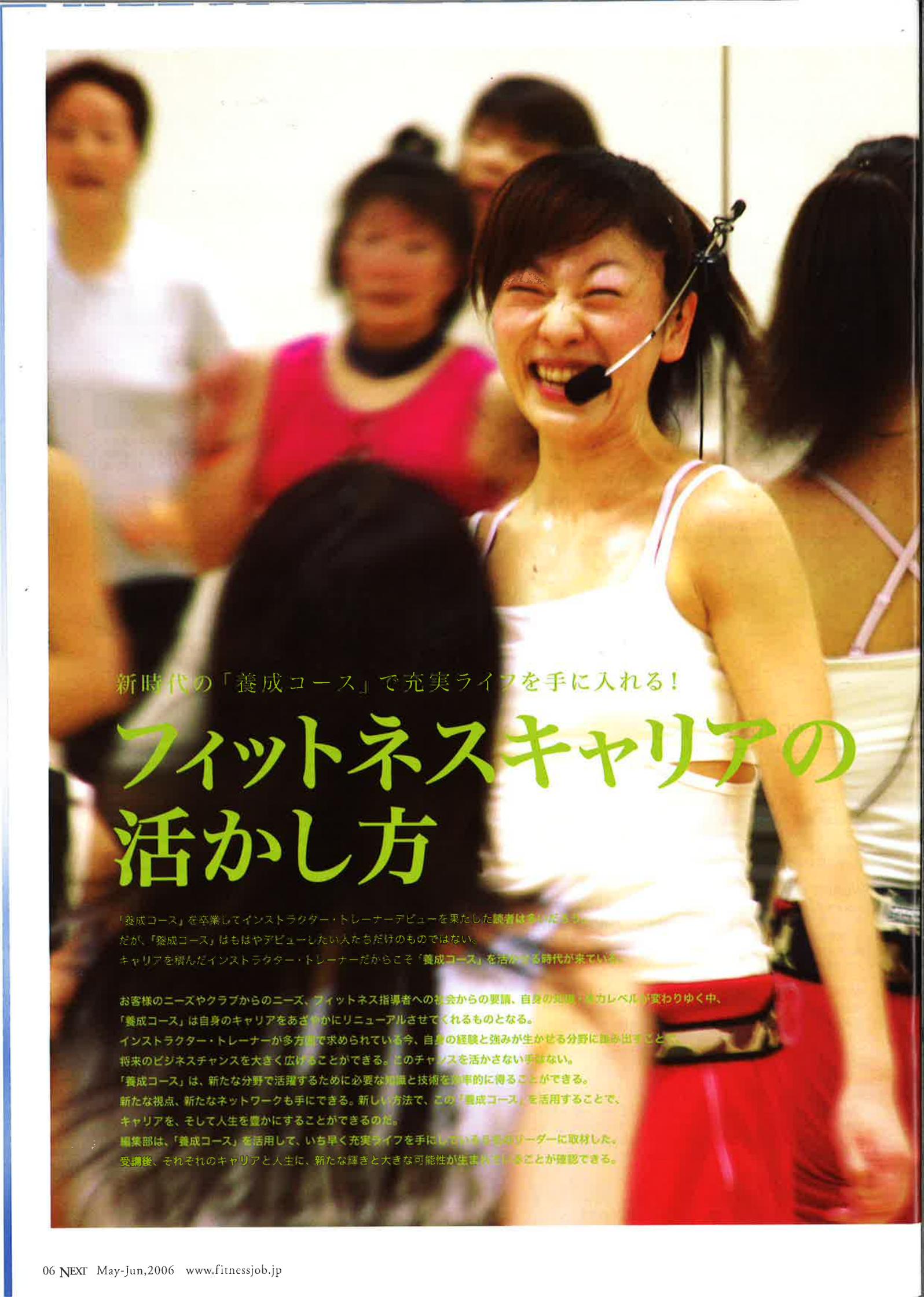
1992年に米国で生まれた「カーブス」が本家本元。延床面積約300坪で1,000万円ほどの初期投資で開設できることもあって、同様の業態のスタジオは世界に10,000軒以上に広がっている。日本でも既に150軒以上あり、現在も各地で出店が相次いでいる。気軽に、素早く、シェイプアップしたいという女性のニーズにヒット。民間フィットネスクラブでもジム内やスタジオに同様のサーキットを導入する動きも出てきている。

WORDS フュージョンプログラム

「フュージョン」とは「融合」の意。ヨガとピラティス、ボクシングとアクア、といったように複数のプログラムを組み合わせるプログラムをフュージョンプログラムという。米国のプログラムトレンドの1つとなっている。ヨガ人気をスタジオの集客に繋げるべく、ヨガとバレエ、ヨガとアクア、ヨガとウェイトトレーニングなど、ヨガと組み合わせるクラスが多種多様に生み出されている。

NUMBERS 1,650万人

2005年時点での米国のヨガ人口。参加率にして5.86%。さすがフィットネス大国アメリカ!トレンドを見ても伸びているので、日本もまだヨガ人口はぐんと伸びるだろう。



新時代の「養成コース」で充実ライフを手に入れる!

フィットネスキャリアの 活かし方

「養成コース」を卒業してインストラクター・トレーナーデビューを果たした読者は多いだろう。だが、「養成コース」はもはやデビューしたい人たちだけのものではない。キャリアを積んだインストラクター・トレーナーだからこそ「養成コース」を活かせる時代が来ている。

お客様のニーズやクラブからのニーズ、フィットネス指導者への社会からの要請、自身の知識・スキルレベルが変わりゆく中、「養成コース」は自身のキャリアをあざやかにリニューアルさせてくれるものとなる。

インストラクター・トレーナーが多方位で求められている今、自身の経験と強みが生かせる分野に踏み出すことで、将来のビジネスチャンスを大きく広げることができる。このチャンスを活かさない手はない。

「養成コース」は、新たな分野で活躍するために必要な知識と技術を効率的に得ることができる。

新たな視点、新たなネットワークも手にできる。新しい方法で、この「養成コース」を活用することで、キャリアを、そして人生を豊かにすることができるのだ。

編集部は、「養成コース」を活用して、いち早く充実ライフを手に入れている読者のリーダーに取材した。

受講後、それぞれのキャリアと人生に、新たな輝きと大きな可能性が生まれていることが確認できる。

01

PERSONAL



コナミスポーツクラブ
パーソナルトレーナー

田中圭司さん

欧米ではパーソナルトレーニングが一大ビジネスとなっています。日本でも大手チェーンを中心に全国的に導入される動きがあり、今年2006年は日本のパーソナルトレーニング元年になることが期待されています。職場環境が整ってきた今、フィットネスキャリアを活かす場としては最大のチャンスを探めた分野といえます。既に日本でも年収1,000万円を超える収入を得るトレーナーも誕生しています。経験を積むほど活躍できる、将来性のある仕事です。

02

PILATES



ピラティスインストラクター
ファンクショナル系
トレーニングアドバイザー

佐藤史一さん

女性の間で人気が高まっているピラティス。欧米で高い評価を受けるメソッドの認定が日本でもとれるようになり、今後インストラクターが増えるとともにマーケットも広がっていくことが期待されています。生活者のニーズに対してインストラクターが不足しているこの分野にはチャンスがいっぱい。グループインストラクターにとっては、パーソナル指導に慣れるプログラムとしても注目されています。将来マイスタジオを持つのも夢ではありません。

03

YOGA



ピクラムヨガインストラクター

進藤悦夫さん

世界的なヨガブームはまだ数年続くことが予想されています。様々なスタイルのヨガが広く受け入れられており、フィットネスキャリアを活かせるヨガも数多く出てきています。グループプログラムとして提供される場合が多いことから、グループでのインストラクション経験がそのまま活かせる仕事でもあります。ニーズが多い分野は競争も激しい分野でもあることから、今後はヨガの種類やインストラクターによって選別される時代に入ることが予想されます。

04

介護予防



セントラルスポーツ株式会社
介護予防事業部
介護予防主任指導員

坂倉有美さん

2006年4月の介護保険法の改正により、介護予防の分野が以前よりはるかに重視されることになりました。都道府県や市町村など地方自治体や民間の介護事業者は高齢者の身体の運動機能を高めるサービスを提供することが求められることになり、その指導者の育成や募集が今さかに行われています。新体制の本格始動は今年秋口からと言われ、今後大きくチャンスが広がる分野です。安全に楽しくフィットネスを伝えられる人材が求められています。

05

ADVISER



ティップネス
テクニカルチェッカー

田辺園美さん

フィットネス業界は成長軌道にあります。総合クラブの新規出店も増え、クラブの業態も多様化し、異業種のフィットネス業界への参入も増えてきています。そうした中、高い専門性と指導力を備えた人材を求める企業や団体が増えてきています。そこには企業や団体と一緒に新しいフィットネスの商品を開発したり、指導の場を創り出すチャンスがあります。自身のフィットネスキャリアやアイデアを形にできる機会が大きく広がってきています。

STUDY GUIDE

フィットネス キャリアの 活かし方手帖

本特集では、養成コースを中心に紹介していますが、その他のキャリアの積み方、活かし方を紹介します。お金がなくても、時間がなくても始められる方法も。今、業界には様々なチャンスがあります。新時代へ一歩を踏み出し、充実ライフを手に入れよう！

01 **田中圭司**さん

コナミスポーツクラブ
パーソナルトレーナー

お客様の魅力や可能性を 引き出すお手伝いをしたい

Profile*

フィットネスクラブ社長 ▶ 一般企業勤務 ▶ **コナミスポーツクラブ** ▶ パーソナルトレーナー

後輩のインカレ優勝がきっかけに

体育関係の専門学校を卒業後、6年間他のフィットネスクラブで働いた。だが、30代を目前に「違う世界も見てみたい」という気持ちが強くなり、土地家屋診断士に転身。フィットネス業界からはいったん離れたものの、いっしょに働いていた後輩とは、そのまま先輩・後輩の関係が続いていた。その後輩は、大学で陸上競技の短距離走に打ち込んでいたが、ある時、肉離れになってしまう。リハビリ直後に彼から連絡があり、田中さんが自身のトレーニング知識をもとに、彼にトレーニングのアドバイスを始めることに。

「トレーニングについてはフィットネスクラブで学んでいたの、その知識を元にアドバイスしていました。一緒にジムに行ってトレーニングをしたり、トラックで動きを観察したり。足りないと思う部分を強化していくようにメニューを作っていくというシンプルなやり方でしたが、その結果、インカレで優勝、さらには国体で2連覇を達成するまでになったのです。」

自分が処方したトレーニング方法で人が変わっていくおもしろさと、原石が磨かれ光を放っているのを見守る醍醐味を味わった田中さんは、これを仕事にできないかと思い始めた。田中さん自身、



検証! 養成コースの費用対効果

Investment コナミスクール (専門講座) 受講料: 280,000円

期間: 4ヶ月間 **Return** 全国に広がりがある職場/やりがい、充実感と将来への期待

パーソナルトレーナーという言葉さえ知らなかった時のことである。本やインターネットで、何かこれに近い仕事はないかと探し始めたところ、「パーソナルトレーナー」という仕事を知り、そしてコナミスクールに出会うこととなった。

得たことは「確かな知識」と「多面的に物事を見る視点」

コナミスクールの受講を決めたのは、受講後、コナミスポーツクラブで活躍する場が用意されていることと、同クラブチェーンが日本最大であることに魅力を感じたから。だがそれは、会社が大変、安定している、といった魅力だけではない。田中さんはこう話す。

「日本で最も多い店舗数があるということは、それだけ多くのお客様がいらっしゃって、私の先輩のように、原石を持った人がたくさんいると思ったんです。アスリートは、選手自身が自分の強みを知り、多くの人のサポートの元で自分を磨き込んでいますが、フィットネスクラブには、自分の魅力や自分の可能性に気づいていない方がたくさんいらっしゃいます。私がパーソナルトレーナーになりたいと思ったのは、一人でも多くの方に自

分の原石としての魅力に気づいてもらい、それを磨くお手伝いをしたいと思ったからなんです。」

コナミスクールの講座には、トレーニングを処方するうえで必要となる知識の習得から、指導現場で必要になるコミュニケーションやモチベーションを引き出すテクニックなども含まれており、田中さんはそこで学ぶことで、「知っていること」が「確かな知識」になったと話す。それぞれの分野でプロフェッショナルとして活躍する講師陣からも多くのことを学んだ。業界トップレベルの講師から直接指導が受けられることも、こうした養成コースの魅力の一つである。

「最も印象に残ったのは物事を多面的に見ることです。一つの現象を様々な切り口から見て、さらにいい対処法がないかと考える習慣が付きまきました。また、講師の方々が我々とコミュニケーションする姿勢や方法も、パーソナルトレーナーとしてどのようにお客様と接するべきかを実際の模範として示してくださっていると感じました。」

やりがい、充実感と将来への期待が格段に膨らんだ

講座を修了し、コナミスポーツクラブ二子玉川に同店初のパーソナルトレーナーとして勤務する

ことになった。

「厳しい船出になることは覚悟していました。パーソナルトレーナーとしての仕事が出切るようになるには、まずパーソナルトレーニングがお客様に認知されることが重要なことと考え、始めはプロモーションに工夫をこらしました。30分の無料体験会を朝から晩まで開催したり、サウナでのクチコミ効果を狙って、無料でペアストレッチを提供したり。スタッフやマネージャーの方々も、とても協力してくださり、数多くのお客様とお会いする機会をいただきました。最近では、実際にパーソナルトレーニングで30kgの減量に成功された方もいて、パーソナルトレーナーの良さが自然とクチコミで広がるようになってきました。」

収入面ではまだ前職ほどには至っていないものの、仕事のやりがいや充実感、将来への期待は格段に高まったと話す。「お客様の信頼が得られれば、収入は後からついてくると思います。今はお客様の魅力を引き出すお手伝いができることに、とてもわくわくしています。お客様をサポートすることは、その家族や、その回りにいる方々のクオリティライフもサポートすることだと思っています。責任を持って、できることを一つずつやっていきたいと思っています。」

STUDY GUIDE フィットネスキャリアの活かし方手帖 ▶▶▶ パソコンでもっと詳しく www.fitnessjob.jp

パーソナルトレーナー 昨年から大手フィットネスクラブチェーンを中心に全国的に導入が加速。クラブで活動するパーソナルトレーナーが急増中!

知識と技術を体系的に身につけて、稼げるトレーナーを目指す!

養成コースで学ぶことからスタート!

養成コースやワークショップは、数十万円から高いところで百万円を超える自己投資が必要ですが、パーソナルトレーナーとして必要となる知識や技術が体系的に学べるとともに、卒業後職場が用意されているコースも多く、短期間で効率よくパーソナルトレーナーとして働き始める準備ができます。フィットネスキャリアを持つ方にとっては、自身がそれまで得てきた知識や技術を体系化することにも役立ちます。

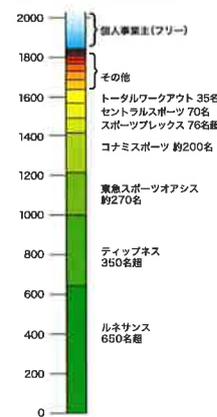
フィットネスクラブで活躍している卒業生が多い養成コース

所在地	主催機関	コース名	費用	問い合わせ先
東京	株式会社コナミスクール	パーソナルトレーナー養成コース	{高専講座}345,000円 {専門講座}280,000円	0120-816-573
東京	NPO法人日本ホリスティックボディエンゲージング協会	JHCAアカデミー	152,000円	03-5730-6081
東京	有限会社ディーコンディションFNC研究所	FNCパーソナルトレーナー養成アカデミー	282,800円	03-5484-6041
全国	有限会社ディーコンディションFNC研究所	FNCパーソナルトレーナー一級養成講習会	220,500円	03-5484-6041
大阪	有限会社フィクスDコンディション	パーソナルトレーナー社内養成アカデミー	162,000円	06-8345-3128
東京	株式会社ハースコーポレーション	パーソナルコンディショニングトレーナー養成スクール	420,000円	03-3705-8192
東京	株式会社ジェイアール東日本スポーツ	パーソナルトレーナー養成コース	134,400円	03-5304-5528
大阪	株式会社オーニススポーツ	JHCA公認FNCパーソナルトレーナー養成講習会	220,500円	06-6265-3468
東京	株式会社フォーラム・キャスト	PRIDE公認ボディデザイナー養成講座	1,500,000円	03-3560-7911
千葉	株式会社オーニススポーツ科学研究所	フィットネストレーナー&パーソナルフィットネストレーナー養成	157,500円	04-7134-1112

パーソナルトレーニングを事業化している企業で働く

会社名	事業名	問い合わせ先
東京	ジャパン・スポーツ・マーケティング株式会社 トータル・ワークアウト	03-5784-4497
東京	株式会社ストロングス	03-5469-3091
東京	アールポアプロジェクト株式会社	03-5447-1122
東京	有限会社RPT (リアルフィジカルトレーナー)	03-3987-3004

既に2000名を超えるパーソナルトレーナーが活動しています



スタッフとして働きながら力をつける!

社内認定に挑戦しよう!

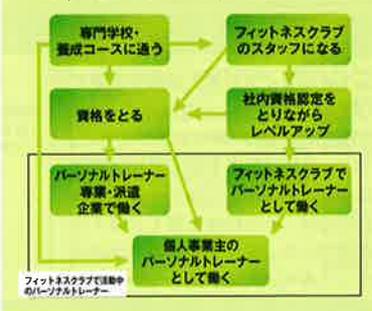
パーソナルトレーニングを導入している民間のフィットネスクラブでは、社内認定制度があり、クラブスタッフとして働きながら力をつけることができます。ステップアップに半年~1年(またはそれ以上)かかりますが、将来のクライアント候補となるお客様とコミュニケーションをとる機会も多くあり、クラブの様々な業務に携わることで多面的にパーソナルトレーナーとして、またビジネスパーソンとして必要な資質を身につけることができるチャンスがあります。報酬を貰いながら知識や技術が習得でき、クラブでトレーニングをさせて貰える可能性もあります。

社内認定からパーソナルトレーナーへの道がとくられているフィットネスクラブ

クラブ名	キャリアパス(概要)
関東・中京・静岡・近畿	ティップネス (株式会社ティップネス)
全国	スポーツクラブルネサンス (株式会社ルネサンス)
関東・東北	ワークティ (株式会社ワークアウトワールド・ジャパン)
東北・関東・東海・近畿	ゴールドジム (株式会社金ジム)
関東	スポーツプレックス (株式会社スポーツプレックス・ジャパン)
関東	フィットネスクラブ リーズ (株式会社リーズ・スポーツ)
関東・近畿	東京スポーツオアシス (株式会社東京スポーツオアシス)

*その他のクラブでもパーソナルトレーナーを導入しているクラブでスタッフからパーソナルトレーナーへの登用機会が増えています。

一般生活者へのトレーニング指導を中心に打つパーソナルトレーナーへのキャリアアッププラン

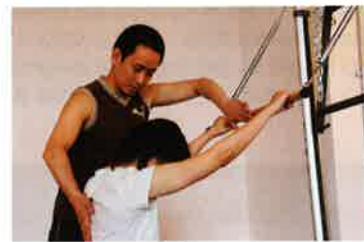


02 **ピラティスインストラクター ファンクショナル系 トレーニングアドバイザー** **佐藤史一**さん

ピラティスは インストラクターの 人生も豊かにする

Profile

コンディショニングセンター代々木トレーナー養成コース▶クラブスタッフ▶
ベルデ代々木エアロピクスインストラクター養成コース▶エアロピクスインス
トラクター▶ティップネスグループエクササイズアドバイザー▶ストットピラティ
ス養成コース▶**ピークピラティス 1級コース**▶ピラティスインストラクター



自分が受けておもしろいと思うこと、 教えたいと思うことが原点

トレーナーに始まり、エアロピクスインストラクター、ピラティスインストラクターへと時代を先どりするようにいち早く養成コースで学び、指導を始め、メンバーの支持を得てその分野のリーダー的ポジションを確立してきた。どの養成コースも受講した動機は共通している。「自分がやってみておもしろい、教えたい」というものだ。

トレーナー時代にエアロピクスに初めて出逢った時は、トレーニングをリズムカルに楽しく教えられることに魅力を感じ、特に男性インストラクターとしてのリードを学びたいと、ベルデ代々木の養成コースに進んだ。そこには菊池孝氏、中村真二氏、上田浩之氏、堀慎二氏をはじめ、錚々たるインストラクターが所属していた。コース卒業後は、ティップネスに中途入社し、クラブ勤務を経て、本社でインストラクターの養成や管理、商品開発を担当するようになる。ピラティスとの出会いは、商品開発の仕事としてピラティスの導入準備を進めていた際、一緒に研修を受けたことが始まりだった。

「ピラティスの最初の印象は『新しいアブクラス』という感じでした。当初は動きを追うだけで本質は分かっていなかったんです。ピラティスの本当の良さを体感したのは、その研修を経てプログラム導入を終えた後でした。少しずつ体の中心から使う感覚が分かってきて、興味が湧いたので自分でセッションを受けていました。身体の軸をコントロールする感覚がわかった時、動きがとても楽

になって。そのおもしろさに、『これを本格的にやりたい、これを教えられるようになりたい』と思ったんです。」

パーソナル指導や感覚的な運動を 教える自信がついた

ピラティスの養成コースは、米国でストットピラティスを、日本でピークピラティスを受講した。特にピークピラティスの養成コースでは、指導法についての内容が充実しており、1対1の指導が初めての人でも、それに沿って行えば自信を持ってパーソナル指導にもあたれるように指導手順が明確に示されていた。例えばクライアントに一つの動作を教える場合、まずポジションをとってもらい、ポジションができれば次に動作、動作ができれば体幹部の意識を促し、できたら次に呼吸、そして修正といった具合である。また、ピラティスは体幹部の深部にある筋肉を使う必要があるため、クライアントにそこに感覚を向けて貰うことが必要となる。それについても、一度にたくさんを言うとかクライアントを混乱させてしまい、伝わりにくくなってしまふことから、指導する場合の言葉のかけ方、身体の触り方、立ち位置、姿勢などまで、こと細かにアドバイスが用意されている。ピラティスのセッションは基本的なルーティンが決まっているため、その順番に沿ってセッションを進め、あとは、クライアントを良く見てその方のレベルに合ったポジションや動き、指導の方法を選んでいけばいいことになる。

インストラクターの人生も豊かにする プログラム

ピラティスを始めて改めて気づいたことについて、佐藤さんはこう話す。「インストラクターのような技術職の人が重要と思っていることは2つ。『この仕事が好きで長く続けられるか』と『お客さんに評価されているか』です。『大金持ちになりたい』と思っている人は多くないと思います。管理職になって高級マンションに住んでとにかくお金というより、ある程度の収入があって、運動を教える仕事を長く続けられて、お客さんに『ありがとう』って言われる方が嬉しいと思う人が多いと思うんです。この『長く続ける』と『評価される』を手に入れるためにピラティスはとてもいいプログラムだと思います。エアロピクスに比べると肉体的に比較的楽ですし（それはそれで大変ですが…）、評価の質が深まります。『ありがとう』という言葉だけでなく、クライアントの身体が変わっていくのを目の当たりにできたり、繰り返し自分のセッションを受けに来てくれるといったこともすべて自分への評価。少しでも高い評価が得られたと感じられた時は最高です。より幅の広い層の方々と相対する機会を持つことで視野も広がりますし、体力的にも余裕が生まれるので、生活にもゆとりが生まれて、変化のある充実したライフスタイルが送れると思います。ピラティスは生活者の方々にとっても素晴らしいプログラムですが、インストラクターの人生のためにも、とてもいいプログラムだと思います。」

【検証】養成コースの費用対効果

Investment ビークピラティス PPS1 367,500円

Return 長く仕事ができる/お客様からより質の高い評価が得られるようになる

STUDY GUIDE フィットネスキャリアの活かし方手帖 ▶▶▶ パソコンでもっと詳しく www.fitnessjob.jp

ピラティスインストラクター

日本でも欧米のピラティス教育団体の資格認定が取得可能に!

ピラティス人気の高まりを受けて、1999年米国でピラティス関連団体が「ピラティスメソッドアライアンス(PMA)」を組織し、一定の知識と技術を備えたインストラクターや教育団体を認定し始めました。これは、米国でピラティスが急速に浸透する中、きちんと教育を受けていないインストラクターまでもが指導にあたったことでクライアントとの問題が発生するようになってしまったことから、これを正常化する動きとして始まりました。同団体は本来のピラティスの良さを守りながら普及させるための活動を行っています。

現在、このPMA公認の資格を持っていることが、ピラティスインストラクターとして信頼されるひとつの基準となってきました。昨年頃より徐々に日本でもPMA公認メソッドが学べるようになってきました。メソッドによって指導方法などに違いがあるので、実際にレッスンを受けるなどして自分にあったメソッドの養成コースを選ぶことが重要です。

PMA(ピラティス・メソッド・アライアンス)公認メソッドが学べる

国	州	会社名	養成コース	電話番号
イギリス	ロンドン	株式会社ジェイアール東日本スポーツ	Pilates Institute (PI) 認定コース	03-5304-5528
アメリカ	テキサス	株式会社ルネサンス	Polestar Pilates 認定インストラクター養成コース	03-5600-5331
アメリカ	フロリダ	Center for Anti Aging プレフィット(スポーツ・栄養クリニック)	Polestar Pilates 認定インストラクター養成コース	092-716-5550
アメリカ	カリフォルニア	株式会社エム	ピーク・ピラティス認定養成コース(各種)	03-5765-6387
アメリカ	カリフォルニア	株式会社エム	ピークピラティスPPS1認定養成コース	076-268-6000
イギリス	ロンドン	FTP JAPAN	ピラティスインストラクター養成コース	03-5350-8533
北米	カリフォルニア	Body Soul	ピラティスインストラクター養成コース	011-271-7012
ドイツ	ベルリン	studio HELSTA	ピラティスインストラクター養成コース	0534-66-4005
ドイツ	フランクフルト	フィットネスプロジェクトエー	ピラティスインストラクター養成コース	062-511-6773
ドイツ	フランクフルト	岡山スポーツ会館	ピラティスインストラクター養成コース	086-252-3112
ドイツ	フランクフルト	ピラティスガーデン	ピラティスインストラクター養成コース	092-736-8833
ドイツ	フランクフルト	セイカスポーツセンター	ピラティスインストラクター養成コース	099-265-4051
アメリカ	テキサス	Body Arts and Science International Japan	BASI 認定コース	03-5722-4161
カナダ	オンタリオ	BODY MODE (STOTT PILATES ファシリティーセンター)	インストラクター養成アカデミー	03-6419-3747
カナダ	オンタリオ	ピラティス・スタジオ MOMO	ピラティス・インストラクター養成コース(4週連続コース制)	0797-36-2376

ピラティスガーデン FTPマットピラティス養成コース 参加者募集中!

FTPマットピラティスベーシックインストラクター養成コース(初心者でも受講可能)

【熊本】 5月30日~6月3日・6月10日
 【福岡】 日曜コース 7月9日・16日・17日(祝)・23日・30日・8月6日
 集中コース 7月24日~29日・8月20日~25日
 【時間】 10:00~18:00 初日は19:00まで 最終日試験
 【費用】 173,250円 認定料込み 教材別途9,000円(テキスト・ベーシック用DVD1本)

FTPマットピラティスアドバンスインストラクター養成コース(FTPベーシック認定取得者)

【福岡】 日曜コース 6月18日・25日・7月2日・9日・16日
 集中コース 8月27日~31日
 【時間】 10:00~17:00
 【費用】 157,500円 認定料込み 教材15,000円(テキスト・アドバンス用DVD2本)

FTP(Fit To Perform)はPMAに教育団体として登録しています。合格者にはFTPライセンスを発行します。



ピラティスガーデン 担当:常岡 〒810-0041 福岡市中央区大名2-6-26 ホッポハウス・ミツカ3F
 TEL:092-736-8833 E-mail:daimyo@pilates-garden.com <http://www.pilates-garden.com/intra/index.html>



ピラティスインストラクター養成コース

BASI認定コースとは

- 伝説の指導者 ラエルイサコウィッツの30年以上にわたる改良の集大成
- 世界15カ国以上で実践される世界のピラティス界のブランド
- 伝統を維持しながらも、科学性と芸術性を取り入れたピラティスメソッド

BASIのピラティスDVDは2005年のアメリカHealth Magazine社が選ぶベストDVDに選ばれました。

リフォーマー&キャディラック資格コース

6月30日(金) 12:30-18:30	講師: Leah A. Turner
7月01日(土) 13:00-20:00	料金: 498,750円
7月02日(日) 13:00-20:00	(9日間の講義+試験受
7月07日(金) 12:30-18:30	講料、料金、入会金、
7月08日(土) 13:00-20:00	Study Guideを含む)
7月09日(日) 13:00-20:00	
8月18日(金) 12:30-18:30	
8月19日(土) 13:00-20:00	
8月20日(日) 13:00-20:00	

マット資格コース

9月23日(土) 13:00-20:00	講師: Yae Tatebe
9月24日(日) 13:00-20:00	料金: 288,750円
10月08日(日) 13:00-20:00	(7日間の講義+試験受
10月22日(日) 13:00-20:00	講料、入会金、Study-
10月04日(日) 13:00-20:00	Guideを含む)
11月18日(日) 13:00-20:00	会場: BASI Japan本部
12月17日(日) 13:00-20:00	(中目黒)
	受講
	特典: BASI Japan 中目黒ス
	タジオを自主練習の場
	として無料で使用して
	いただけます。(時間帯
	の制限あり)

Body Arts and Science International Japan

〒153-0042 東京都目黒区青葉台2-20-4 青和ビル3F TEL: 03-5722-4161 URL: www.basipliates.jp

03 **ピクラムヨガインストラクター** **進藤悦夫**さん

アメリカでもインストラクターとして 通用するようになりたい

Profile

エアロピクスインストラクター養成コース▶エアロピクスインストラクター▶**ピクラムヨガ養成コース**
▶ピクラムヨガインストラクター

エアロピクスインストラクターになった 直後、ヨガ・ピラティスブームが始まった

2002年にエアロピクスの養成コースを卒業した。その後、ティップネスがニューヨガシリーズをリリース、ヨガブームの波が日本にも押し寄せた。その環境の変化を素早く察知して、2003年からハタヨガを勉強し始めていた。ピクラムヨガを知ったのはそれから間もなく。ハワイに旅行に行く機会があり現地のスタジオを訪れてみると、ラフなつくりのスタジオに多くの人が集まっていた。「自分もこんな風に自然体で仕事を続けられたらな」。その数ヵ月後、日本でピクラムヨガのインストラクターを募集するという情報を得た。それも第一期生の募集である。「何かの縁かも」と興味を抱いた。

しかし、同養成コースへの参加はリスクも伴うものだった。コースが開催されるのはロサンジェルスの本部スタジオ。2ヶ月間日本を留守にすることになる。当然その期間、収入はゼロ。一方、コース受講料は525,000円。かなりの覚悟が要る投資となる。だが進藤さんは、十分元が取れると踏んでいた。「これからはエアロピクスだけでなく、ヨガやピラティスのような内側から筋肉を使うようなプログラムが求められていくと感じていました。収入面でも頭打ち感がありました。当時フィーが上がる単位は10円~20円で、ピクラムヨガのイ

ンストラクターになれば、倍くらいのフィーが貰えるようになる。職場も広がって、長い将来この仕事ができるのなら、先行投資としてはそれほど高くないと思ったんです。」

得たことは「広い視野」と 「前向きに進んでいく姿勢」

ロサンジェルスの本部スタジオには、200名以上の人が世界中から集まっていた。2ヶ月間寝食を共にする同期である。授業もレッスンも英語で行われる。ピクラムヨガは26のポーズを順に行うが、インストラクションはほとんどが口頭によるもの。それぞれのポーズをリードするセリフが「ダイアログ」と呼ばれるものにまとめられており、養成コースの大部分は、このダイアログを覚え、実際に言葉でリードしていく練習に費やされる。「とにかく毎日すごい量の課題が出されて、翌日までに覚えて発表することの繰り返しでした。この課題はかなりこたえました。」

しかし、この体験をしたことで得ることも大きかったと話す。「細かいことや過去のことを気にしなくなりました。それどころじゃない毎日でしたから。常に前を向いて進んでいないと追いついていけない。そのペースが身について日本に帰ってきてからも、周りがどう動いているのかを見ながらも、前を向いて突き進んでいけるようになった気がします」



怪我をしても、世界でも、教え続けられる

進藤さんには、近い将来米国に住みたいという夢がある。ピクラムヨガでキャリアを積むことは、その夢に近づくことでもある。米国では現在エアロピクスで生計を立てることは難しいが、ピクラムヨガインストラクターは不足している状況だ。また、ピクラムヨガは世界中で同じダイアログで進められるため、指導の場が世界に広がることになる。さらに、リードは口頭で行うため、将来的にもし怪我をして松葉杖をつくことになっても、車椅子の上でも教えられることになる。年をとっても問題なく指導ができる。

将来だけでなく、現在も既に投資の効果が得られている。ピクラムヨガのレッスンは1本90分と長いことから、仕事のペースがはるかに掴みやすくなった。以前は1本30~45分のクラスを含め、週33本担当し、多い日で1日8本という日もあった。それが、現在は週15本。それでも以前より収入は増えた。現在一部ステップクラスを担当しているが、近々それも辞め、仕事をピクラムヨガに絞る予定である。

「何かを得るには何かを捨てなければならないと思うんです。あれもこれもだと、どれもが中途半端になる。いろいろなプログラムを学ぶことも大切だと思いますが、今はピクラムヨガを自分のキャリアの軸にできるまで、まずとことん追求したいと考えています。」

STUDY GUIDEはP18

FITNESS **Yoga** 日本フィットネスヨーガ協会 **インストラクター養成コース**

基礎コース

ヨーガの知識・技術がわかりやすく解説され、確実に身につくシステムです。

- 週4コース(水・木・金・土)同時開催のため、振り替えが可能
- コースの延長も可能
- 期間中、当スタジオの一般コースの参加が可能

期間: 3ヵ月間

時間: 水...10:20~12:30 木...19:00~21:10

金...13:50~16:00 土...10:50~13:00

料金: 160,000円(テキスト代込み)

会場: 協会本部(JR「目黒」駅徒歩2分)

基礎コース終了後、実践コース、上級コースとステップアップをすることが可能です

短期集中コース

2ヵ月間という短期間で、インストラクターとして必要なノウハウをわかりやすく指導いたします。

料金: 140,000円(テキスト代込み)

開催地区・日程等、詳細はお問い合わせください

認定インストラクターのメリット

- ヨーガの知識はもちろん医療知識、指導力、コミュニケーション力 etc. が身につきます。補講、再試験制度があるので、初心者でも安心!
- 月間約3000クラスを担当している(自社・外部含め)、あなたの時間・場所に合ったお仕事をお任せいたします。(代行の手配も協会が行います。)
- 施設との報酬や条件交渉はすべて協会が行うので、レッスンに集中できます。

日本フィットネスヨーガ協会

〒141-0021 東京都品川区上大崎2-13-32 溝田ビル605

TEL 03-3440-3415

▶▶▶ www.yoga.co.jp



「ビクラムヨガインストラクター という生き方」

あなたも世界最大級のヨガスタジオで
インストラクターとして活躍してみませんか？

世界最大級！

1500ヵ所のヨガスタジオ

ビクラムヨガとは…

ビクラムヨガとは室温40℃というヨガの聖地「インド」を再現した環境でハタ・ヨガの中から厳選された26種類のポーズを行うヨガのこと。創始者はビクラム・チョードリー氏で世界60カ国にて著作権を保有し、全世界に1,500店舗を展開している世界最大のヨガチェーンです。



充実したサポート体制が魅力のビクラムヨガインストラクター養成コース！

1 ビクラムヨガ創始者、 ビクラム・チョードリー氏が直接指導！

ハリウッド女優に支持を受けたことから火が付き、世界中にヨガブームを巻き起こしたビクラムヨガ。本養成コースでは世界最大のヨガチェーンであるビクラムヨガの創始者、ビクラム・チョードリー氏から直接指導を受けることができます。



2 本場ロサンゼルスでの研修。 プール付きホテルで快適生活！



9月から11月の2ヶ月間はビクラムヨガ・ロサンゼルス本部での本格研修。滞在中はプール付きの素敵なホテルで快適な生活が楽しめます。なんと！滞在費用は当社が負担！



3 専門アテンダントが同行！ 英語が話せなくても大丈夫です！

ロサンゼルスでの研修だけに「英語ができないんだけど」というのがよくある相談。ロサンゼルスでは同行の専門アテンダントが通訳・サポートをしますので英語が話せなくても安心です。



4 1日2本のレッスンで年収は400万円以上可能！

研修を終え帰国後は国内のビクラムヨガスタジオでインストラクターとしてデビューします。1日2本、週に5日のレッスンを担当するだけで年収は400万円以上可能！時間を上手に使いながら安定した収入が得られ、キャリアアップとしても最適です。

5 今後も続々出店！ 大阪、福岡、静岡にも出店計画があります！



ビクラムヨガのスタジオは今後も大きく広がるのでインストラクターの活躍の場もますます豊富になります。しかも養成修了後は日本だけでなく全世界1,500店舗すべてのビクラムヨガスタジオでレッスンができます。

6 養成コースに 参加された先輩達の声

ロスでの研修には、世界10カ国・240人の研修生が参加しており毎日・毎時間がかなりの「異文化コミュニケーション」でした。研修ではインストラクターとしての勉強は勿論ですが、ヨガを運ぶ沢山の事を学ぶ事が出来ました。今とても充実した毎日を送っています。

卒業式では、デモンストレーター(240人中20人)に選ばれ、最優秀特別賞までいただけて、まさに夢のような2か月半でした。一生に一度しか味わえないだろう経験を生かし、これから先[Bikram Yoga Teacher]という仕事を、一生続けていきたいと思っています。



構原さん
ビクラムヨガ
インストラクター



進藤さん
ビクラムヨガ
インストラクター

料金やその他詳細など、ビクラムヨガに興味のある方は下記HPのインストラクター養成コースから資料請求して下さい。

www.bikramyoga-japan.com



検索キーワード:yahoo「ビクラムヨガ」
Google「ビクラムヨガジャパン」

いま、資料請求をしていただいた方には

**ビクラムヨガ体験チケット
をプレゼント！**

まずは資料請求をして「本物」のヨガをご体験下さい。

BIKRAM YOGA

株式会社 ワークアウトワールド・ジャパン TEL:03-5766-2090 ビクラムヨガ事業部 担当:平野

04 セントラルスポーツ株式会社 介護予防事業部 介護予防主任運動指導員 坂倉有美さん

若さや体力よりも
経験や人間性が生きる職場
高齢者の「できる」感動を共有したい

Profile

セントラルスポーツA級フィットネスインストラクター▶ANCSエアロビクスインストラクター
▶有料プログラム(ダイエットインストラクター・ペアストレッチインストラクター)▶
介護予防主任運動指導員

介護の世界に興味を持っていることを、
上司に伝えていたことが
チャンスと呼んだ

1998年にセントラルスポーツ株式会社に社員として入社。すぐに同社の「ANCSエアロビクス養成コース」に入り、グループエクササイズの指導技術を身につけた。以来、7年間にわたり、中野区にある同社の受託クラブでフィットネススタッフとして従事。その間、同社が展開する「ファイトアタック」「ヨガ」「アクアビクス」などのグループエクササイズと、「ペアストレッチ」「2ヶ月集中ダイエット」など有料プログラムの社内資格認定を次々にとっていった。

その坂倉さんが本社に新しく創設されたプロジェクトチームのメンバーに抜擢されたのは、ことあるごとに上司に「高齢者の運動指導に興味がある」ということを伝えていたから。勤務していたクラブも通常のクラブとは違い、もともと中高年層のメンバーが多かったことから中高年層への運動指導の経験も豊富だった。そこに、時代の変化が味方した。今年4月の介護保険法の改定で「高齢者の運動器の機能向上」が介護保険制度に位置づけられることになり、セントラルスポーツがこの分野に向けた新事業を立ち上げることとなった。



高齢者体力づくり支援士 第8回開催 <http://www.sien.gr.jp/>
第8期マスターコース・第5期ドクターコース



即実践のプログラム
高齢者の健康支援はこの資格

高齢者体力づくり支援士とは
高齢者を対象とした健康づくり運動に対する
専門知識を有し、高齢者の自立を支援する
人材を育成するための資格です。

資格検定講習会 2006年11月3日(祝)~7日(火)

会場：横浜市スポーツ医科学センター他
神奈川県横浜市港北区小机町3302-5
日産スタジアム内

お申し込み・お問い合わせ先
高齢者体力づくり支援士事務局
03-5304-8779
平日9:30~17:00 ※土日祝は終日受付不可

詳細はウェブサイトで
www.sien.gr.jp



厚生労働省所管
財団法人 体力づくり指導協会
〒151-0061 東京都渋谷区初台1-47-1 小田急西新宿ビル

マスターコース		ドクターコース	
受講料		受講料	
資格検定料	120,000円	資格検定料	108,000円
テキスト代		テキスト代	
登録料別途	31,000円	登録料別途	10,000円

受講者募集 9月1日(金)受付開始

検証! 養成コースの費用対効果

Investment 介護予防運動指導員養成講座 受講料: 80,000円 時間: 15講座計 31.5時間 セントラルスポーツ高齢者運動指導員認定研修 受講料: 45,000円 時間: 3日間計18時間 **Return** 感動と喜びを共有できて、心から感謝される仕事を手にできる/人生経験を活かせる、長く続けられる仕事を手にできる

その新事業立ち上げメンバーとして坂倉さんに声がかかったのである。坂倉さん自身は会社としての取り組みとは知らず、単に自分が興味を持つ分野で仕事ができることに期待を膨らませた。

学んだことは「お年寄りは何でもできる、ということ」

そもそも坂倉さんが高齢者の指導に興味を持っていたのは、高齢者に対して多少偏った見方をしていたことに端を発している。当時持っていた高齢者のイメージは「一人で外出することができない、身寄りもなく、自分では生活ができず、人の世話が必要な寂しい方々」といった暗いものだった。だが、だからこそ「助けを必要としている高齢者の方々の助けになりたい」と思っていたのだ。

講座の内容は非常に幅の広いものだった。坂倉さんが参加したのは、介護予防運動指導員を養成できるようになる「介護予防主任運動指導員養成講座」と呼ばれるもので、14日間にわたり全80時間学ぶ。高齢者への運動指導における注意点だけでなく、統計学や保険システム、国の介護保険の政策にわたるまで、学ぶ分野は幅広い。分厚いテキストには200以上の項が並ぶ。その全ての内容がテストの対象となり、そのテストをパスし

なければ介護予防主任運動指導員としての仕事ができないことになる。

「講座に出て改めて学んだことは、お年寄りは、まだ何でもできる人たちだということです。一人で充実した生活を送っていただくために我々ができることもたくさんあることを知って、お年寄りに対するイメージが全く変わりました」

人生経験のあるインストラクターが必要とされている

厳しいテストをパスした現在、中央区の地域支援事業に携わりながら、介護予防運動指導員の養成、高齢者の運動器の機能向上のための運動プログラムの開発に取り組んでいる。お年寄りの明るく楽しい姿が今現実に目の前にある。

「高齢者の方々が目に見えて元気になっていく姿も見るのが出来ますし、とても感謝して下さるので、フィットネスインストラクターとして、とてもやりがいを感じます。地域支援事業で行う各教室は約3ヶ月～6ヶ月のプログラムですが、筋力トレーニングなど一つひとつのことが効果に繋がって、終わる頃には『一つのことをやりとげた達成感は女学校以来』と感動して泣いてしまう方もいらっしゃいます。その喜びがダイレクトに

感じられる仕事です」。

会社や仕事に対する理解度も格段に高まった。クラブにいた時は、会社がどう動いているのか、自分がしている仕事は会社や社会とどう繋がっているのかなど、あまり実感がなかったが、同プロジェクトがセントラルスポーツの新規事業であることから、会社の戦略や会社の活動に参加していることがリアルに感じられるようになり、介護事業が社会的にも注目されている分野であることから社会の動きにも敏感になった。

「介護予防の分野ではまだまだ運動指導者が不足している状況です。今後は特に、一度フィットネスの指導者として活躍されて、子育てなどで家庭に入られた方には、ぜひこの分野に戻っていただきたいと思います。より広くフィットネス指導の経験を持つ方に介護予防運動指導に参画いただけるように、セントラルスポーツの「高齢者運動指導」認定研修(3日間45,000円)も開発しました。この仕事は体力よりも人間性が生きる仕事ですし、長く続けられる仕事です。人の役に立てる実感と感動が味わえる仕事です。ぜひ多くのベテランインストラクター、元インストラクターの方々にも携わっていただきたいと思います。」

STUDY GUIDE 13 P18

財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団指定

介護予防運動指導員養成講座のご案内

2006年4月より「介護保険制度」が改正され、より「予防」に重点をおいた介護予防サービスが実施されます。『介護予防運動指導員』は、高齢者筋力向上トレーニングなどの介護予防サービスを指導できる運動指導員のことで、高齢者の方が健康で生き生きとした生活を送れるように支援するスペシャリストです。

(財)東京都老人総合研究所が発行するテキスト等を用いて講義・実技(演習)を行います。講師は、セントラルスポーツ所属の「介護予防主任運動指導員」が担当。15講座計31.5時間の講習を受講後、修了試験に合格した方を介護予防運動指導員として(財)東京都高齢者研究・福祉振興財団に登録します。

受講費用	¥80,000(税・テキスト代込み)
定員	東京・神戸:24名 仙台:16名 (3会場とも最少決行:6名)
内容	介護予防評価学、行動科学、アクシデント・リスク管理、高齢者筋力向上トレーニング、転倒予防、尿失禁予防、認知症予防、口腔機能向上、低栄養指導など15講座31.5時間

受講資格	健康運動指導士・健康運動実践指導者/各種エアロビックダンスインストラクター資格者/各種パーソナルフィットネストレーナー資格者/介護支援専門員・介護福祉士・看護師・保健師・助産師/理学療法士・作業療法士・栄養士・鍼灸師・柔道整復師/訪問介護員2級(実務経験2年以上)/体育大学及び社会体育系専門学校卒業者/及び上記資格と同等の資格取得者
-------------	---

開催日程	時間は、9:30～18:30 ※各コースとも最終日は15:00まで(テスト実施)
【東京会場】セントラルフィットネスクラブ西台店	東京都板橋区蓮根3-7-10(都営三田線 西台駅 徒歩1分)
	第16回 6/9(金)～6/13(火)
	第17回 6/17(土)18(日)24(土)25(日)7/1(土)
	第18回 7/7(金)～7/11(火)
	第19回 7/21(金)～7/25(火)
	第20回 8/11(金)～8/15(火)
	第21回 8/25(金)～8/29(火)
【神戸会場】セントラルウェルネスクラブ六甲道店	兵庫県神戸市灘区桜町5-1-111 (JR六甲道駅 徒歩3分)
	第5回 6/24(土)～6/28(水)
	第6回 7/15(土)～7/19(水)
	第7回 8/19(土)～8/23(水)
	第8回 9/23(土)～9/27(水)
【仙台会場】セントラルフィットネスクラブ仙台店	宮城県仙台市青葉区中央4-6-1 (JR東北本線 仙台駅 西口徒歩5分)
	第2回 6/14(水)～6/18(日)
	第3回 9/14(木)～9/18(月)



お問い合わせ

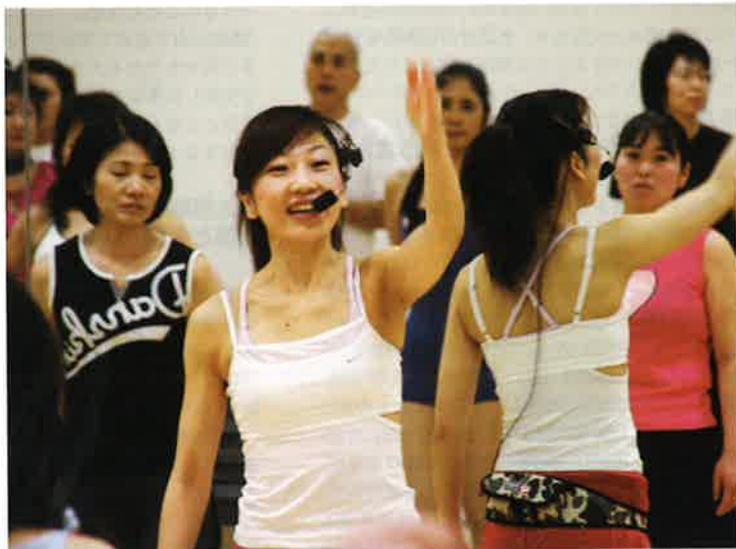
セントラルスポーツ株式会社
介護予防事業部
 TEL 03-5543-1888 URL <http://www.central.co.jp/kaiogyobou/>



05 ティップネス
テクニカルチェッカー
田辺園美さんインストラクターが気持ち
よく働き続けられる環境
づくりをサポートしたい

Profile

一般企業事務▶スキルアップコース▶エアロビクスインストラクター養成コース
(基礎科)▶同(応用科)▶エアロビクスインストラクター▶**アドバイザーアカデミー**
▶テクニカルチェッカー



養成コース時代からのトラウマ

OLを続けながらエアロビクスインストラクターの養成に通った。ティップネス渋谷の大規模リニューアルを機にクラブに入会するまではエアロビクスはダンスの一種だと思っていた。「難しくできない。汗もかけない」というイメージ。ところが、渋谷店のスタジオがエントランスから離れた場所に移されたことから、勇気をふり絞って初心者クラスに参加。すると「自分にもできるし、汗もかける」。そう感じたことをきっかけにエアロビクスにハマっていった。その後、「もっときちんと動けるようになりたい」と動きのテクニックを学べる「スキルアップコース」に参加、2ヶ月後に養成コースがスタートすることを知り、思い切ってこれにも申し込んだ。

「何でもキチンとやらないと気がすまないタイプ」という田辺さんは言われたことをそのまま忠実に覚え再現することに長けていた。ところがその分柔軟性や創造性に欠けていた。養成コースで指摘されることは、いつも「暗い、つまらない」。何度注意されても上手くできない。

「対面指導をやっても形だけ。キューイングもきちんとやろうと思うと固くなってしまっ。応用コースを卒業するまで同じことをずっと注意されていました。そのことがトラウマになって、コミュニケーションやプレゼンテーション力の向上は、今でも最大のテーマです。」

完璧主義の田辺さんは、一つひとつの動きにもこだわりを持っていた。動きを組み立てる時には、

それぞれの動きやつなぎに意味があって然るべきと、デビューしたばかりの頃から考えていた。前述のコミュニケーションやプレゼンテーション力を高めたいという気持ちもあって、お金が貯まれば研修を受ける日々。その勢いで当時たまたま開講された「アドバイザーアカデミー」にも参加してみることにした。

得たことは
「自分の視野の狭さを痛感したこと」

アドバイザーアカデミーの内容は、指導技術だけでなく「ビジネスマナー」や「企画立案」、「スタジオ運営」といった分野までもカバーされていた。それまで、自分のレッスンのことばかり考えていた田辺さんは、エアロビクスインストラクターという仕事の先に、自分の知らない世界が大きく存在していることを知り、「自分はなんて狭いんだろう」と感じたという。同アカデミー卒業時にテストがあり、インストラクターの管理業務や商品開発に携われるポジションも用意されていたが、結果は不合格。だが、そこからまた新たな勉強意欲が湧いてきた。

「先輩インストラクターからのアドバイスもあり、とにかく勉強しなきゃ、資格もとろうと、自分に少しでもプラスになりそうなワークショップは迷わず受けていきました。」

そして2004年に再度テクニカルチェッカーの試験に挑戦、見事合格してティップネスの教育チームの一員に加わることになった。

「養成コース貯金」で
将来に投資

現在の仕事は8割がレッスン、2割を教育チーム関連の業務に当てている。レッスンは中上級クラスを中心に週17本を担当。養成コース時代からの課題を克服するべく、敢えてコミュニケーション力やプレゼンテーション力が必要とされる中上級クラスを多く担当するようにしている。

テクニカルチェッカーの仕事は、月1回の教育チームのミーティングに出席することと、年1回行われるスキル検定や、定期的に行われているレッスンチェック、オーディションのチェックをサポートすることなど。

今は近い将来「テクニカルトレーナー」になることを目指して勉強を続けている。現在の月収は30~50万円。毎月生活費を差し引いて残ったお金を「養成コース貯金」に振り替え、惜しまず自己投資を続ける。行きたい養成コースが数ヶ月先であれば、代行を積極的に受けてこの貯金を貯める。そして、使う。「生活のための貯蓄はほとんどできない」となげくが、実力という資産は将来必ずや大きなリターンを生んでくれるはずだ。

「少しずつでも仕事の幅を広げて、将来的にはフリーインストラクターと会社を繋ぐような役割ができればと思っています。フリーインストラクターとして気持ちよく長く働ける環境づくりをサポートして、自分も長くこの仕事を続けていけたらと思います。」

フィットビットは「一生の仕事としての フィットネス・インストラクター」を多角的に支援します。

UNIVERSITY **FITVIT**

募 集

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

●基本からしっかり学びたい方へ [2006年Basicコース・スクーリング・スケジュール]

<関東エリア> 場所:首都圏ティップネス店舗

カテゴリー	実施期間	実施曜日/時間	取得資格	担当講師
エアロビクス	※入校オーディション有り:6月28日(水) 7/12(水)~12/20(水) 毎週2回 計47回	水曜日/18:30~21:00 土曜日/10:00~14:00	(J A F A) A D I	井上トキ子 宮田智子
STEP	11/4(土)~2/17(土) 毎週1回 計13回	土曜日/15:00~18:00		井上トキ子
アクアダンス	7/16(日)~10/11(水) 毎週2回 計26回	水曜日/18:30~21:00 日曜日/13:00~17:00	(J A F A) A Q W I (J A F A) A Q B I	寺本強
アクアミット	10/29(日)~11/15(水) 毎週2回 計6回	水曜日/18:30~21:00 日曜日/13:00~17:00	(S P E E D O) アクア パーソナル認定インストラクター	村上理香 新岡登子
ピラティス (マット)	7/30(日)・31(月)・8/27(日)・28(月)・10/15(日) 計5回	日曜日/10:00~19:00 月曜日/10:00~19:00	(ピークピラティス) インターミディエイトマット	ピークピラティストレーナー 佐藤史一、他

<関西エリア> 場所:関西ティップネス店舗

カテゴリー	実施期間	実施曜日/時間	取得資格	担当講師
エアロビクス	※入校オーディション有り:7月2日(日) 7/16(日)~12/24(日) 毎週2回 計47回	日曜日/15:00~19:00 金曜日/18:30~21:00	(J A F A) A D I	井上トキ子 松本徳宏 白木英里
STEP	11/5(日)~2/18(日) 毎週1回 計13回	日曜日/11:00~14:00		松本徳宏
アクアダンス	7/16(日)~10/12(木) 毎週2回 計26回	木曜日/18:30~21:00 日曜日/18:30~21:30	(J A F A) A Q W I (J A F A) A Q B I	寺本強 西村由美
アクアミット	10/29(日)~11/16(木) 毎週2回 計6回	木曜日/18:30~21:00 日曜日/18:30~21:30	(S P E E D O) アクア パーソナル認定インストラクター	村上理香 高村利恵
ピラティス (マット)	7/9(日)・10(月)・8/6(日)・7(月)・9/17(日) 計5回	日曜日/10:00~19:00 月曜日/10:00~19:00	(ピークピラティス) インターミディエイトマット	ピークピラティストレーナー 佐藤史一、他

<中京エリア> 場所:中京ティップネス店舗

カテゴリー	実施期間	実施曜日/時間	取得資格	担当講師
STEP	7/15(土)~10/7(土) 毎週1回 計13回	土曜日/18:30~21:30		松本徳宏

●レッスン技術のスキルアップを目指す方へ [2006年テクニク集中コース・スクーリング・スケジュール]

<中京エリア> 場所:中京ティップネス店舗

カテゴリー	実施期間	実施曜日/時間	取得資格	担当講師
STEP	10/14(土)~11/25(土) 毎週1回 計7回	土曜日/18:30~21:30		松本徳宏

FITVIT AGENCY

募 集

ティップネスにおいてインストラクター勤務を希望される方を募集します。
①はお電話にて、②~④は履歴書を下記のFITVIT DESKへご送付ください。

①エアロビクスインストラクター・アクアファンインストラクター/オーディション日程

③ 2006年8月川崎店オープンに向け、神奈川方面の方

6月4日(日)/町田店 ④-1エアロビクス 19:30~ ④-2アクアファン 20:00~

③ 関東エリアのティップネス店舗で勤務いただける方

6月18日(日)/渋谷店 ④-1エアロビクス 19:30~ ④-2アクアファン 20:00~

②ピラティス・パーソナルトレーナー マット・リフォーマー個人指導経験者

③ヨガ・インストラクター 現在指導経験があり、ヨガ・ティーチャーズ・トレーニングを100時間程度終了された方

④ジム・パーソナルトレーナー 有資格者及び指導経験有りの方

●②~④の勤務地/ティップネス各店舗またはTIPNESS ONE



株式会社 ティップネス 商品グループ FITVIT DESK 担当:小杉・十文字/03-5298-0206

〒101-0044 東京都千代田区鍛冶町2-9-12 神田徳カビル7F

<http://www.tipness.co.jp>

STUDY GUIDE フィットネスキャリアの活かし方手帖

ヨガインストラクター 欧米のヨガ人口は今も拡大、
ヨガブームの長期化が予想されています

養成コースで体系的に学ぶ

ヨガの基本から指導技術まで短期間で効率よく体系的に学ぶことができます。より専門的なヨガインストラクターとしてデビューできます。

開催地	企業名	コース名	問合せ
ロサンゼルス	株式会社ワークアウトワールド・ジャパン	ピクラムヨガインストラクター養成コース	03-5766-2090
関東・関西・東海	日本フィットネスヨーガ協会	フィットネスヨーガインストラクター養成コース	03-3440-3415
神戸・名古屋	山本ヨガ研究所	指導者養成コース	078-583-7784
東京	株式会社ジェイコミュニケーションアカデミー	アルファヨガインストラクター養成講座	03-3373-2378
東京	東急スポーツシステム株式会社	ジュズヨーガインストラクター養成コース(短期)	03-3477-6262

民間クラブのオリジナルヨガインストラクター

近年民間クラブが、世界で広く親しまれているヨガプログラムをベースに、オリジナルのヨガクラスを開発してきています。予めある程度プログラミングされたヨガプログラムを伝えることから、安心してヨガプログラムが提供できます。グループエクササイズの手導スキルが活かされます。

企業名	プログラム名	企業名	プログラム名
セントラルスポーツ株式会社	「Zenヨガ」	株式会社ルネサンス	「ビヨンド ヨガ」
	「ナチュラルヨガ」	スポーツプレックス・ジャパン株式会社	「パワーヨガ」
	「パワーヨガ」	ザバススポーツクラブ	「アクティブヨーガ」
	「ヨガ」	株式会社文芸センター(アスリエ)	「ボディシェイプヨガ」
株式会社ティップネス	「HOLLYWOOD YOGA」	株式会社メガロス	「ダイナミックヨーガ」
	「SQUEEZE YOGA」		
	「POWER YOGA」、他		

介護予防運動指導士 2006年4月の介護保険法の改定により
高齢者への運動指導の場が大きく広がります

2005年4月の介護保険法の改定で、介護予防サービスとして新たに「地域支援事業」と「新予防給付」の2種類が位置づけられ、この2つの分野で主に運動指導ができる人材が求められています。法では特に必要とされる資格が指定されていないことから、相応の知識と指導技術がある人はこの分野で活躍できることとなります。

民間クラブ企業の養成講座を卒業すると、登録インストラクターとして仕事の紹介が受けられ仕事の幅が広がります。また、資格を取得した後は独自でも地方自治体の地域支援事業として提供されている介護予防サービス(公民館や保健センターなどで提供されている場合が多い)や、介護事業者が提供している要支援者への運動指導に携わることも可能となります。

東京都高齢者研究・福祉振興財団指定コースの指導者養成 派遣が受けられるコース

企業名	部署名	問合せ
セントラルスポーツ株式会社	介護予防事業部	03-5543-1870
株式会社ルネサンス	ソフト・開発部介護予防事業チーム	03-5600-5426
株式会社東急スポーツオアシス	介護予防事業・シニアプログラム開発	03-5433-0109
株式会社エイム	商品管理部	076-240-6500

高齢者向けの運動指導が学べるコース

団体名	資格名・プログラム名	問合せ
財団法人体力づくり指導協会	高齢者体力づくり支援士	03-5304-8779
NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会	機能改善体操・水中機能改善体操	072-365-2035
NPO法人1個人元気運動協会	チェアエクササイズ他	090-1136-1108
つえつクラブ	要介護予防運動・ヒザリタ改修運動	090-4207-6930

学べば指導に自信がつく、新たな体験が糧になる・・・より輝く指導者であるために！

JAFaフォーラム 2006 in 北海道

充実のプログラム 豪華な講師陣！ 日程：7月16日・17日(日・月)
会場：ペアーレ札幌 & ちえりあ

- 講師：井上トキ子、遠藤美枝、岡野五郎、杉本季依美、高田香代子、山田泰子、吉田賢一、若林淑子(五十音順)
- 主なプログラム：エアロ、ヨーガ、ピラティス、アクア、ウオーキング、STEP、グライディングディスク

FITNESSフォーラム 2006 in 横浜

世界で活躍する スペシャリストが来日 日程：8月13～15日(日～火)
会場：横浜そごう読売文化センター 他

- 外国人プレゼンター：キャリー・アンダーソン (Hi-Lowエアロ、コンディショニング)、スティーブ・ブーツ (ダンス系エアロ、STEP)、ミッシェル・ディーン (ダンス系エアロ、カポエラ) ※その他日本人講師含め約80講座

北海道フォーラムは受付中(パンフレットはJAFaのホームページからダウンロードしてください。http://www.jafa-net.or.jp/)

横浜フォーラムは7月3日から受付開始。パンフレットの送付は6月中旬より。ご請求はJAFaまで。TEL.03-3818-6939 FAX.03-3818-6935



アドバイザー 業界の拡大にともない、インストラクターの育成をサポートしたり、新プログラムの開発ができる人材が求められています

フィットネス業界は成長軌道にあります。フィットネスクラブの新規出店も増え、業態も多様化し、異業種から業界参入も増えてきています。それとともに、インストラクターの育成をサポートできる人材や、新プログラムの商品開発ができる人材を求める企業や団体が増えてきています。自身のキャリアやアイデアを形にできる機会が大きく広がってきています。

アドバイザーになるには、いくつかの方法があります。一つは、AFAAやJafaなどのフィットネスインストラクターの協会でエグゼクティブやコンサルタントになる方法。こうした団体では一定の経験を経たインストラクターに対して上位資格の認定試験も行っています。認定試験の試験管や、協会認定コースの指導、各種イベントでの指導機会を増やすことができます。もう一つは大手チェーンクラブなどで、アドバイザーやスーパーバイザーを目指す方法。これは通常のレッスンの実績や評価、社内アカデミーの結果などから選ばれるものです。狭き門ですが、アドバイザーチームに入ることによってインストラクターの育成やサポートなどの仕事に関与することができるようになります。もう一つはクラブ運営企業の社員として実績を積む方法です。クラブには「商品管理・商品開発」といった部署があり、そこでインストラクターのレベルチェックやレベルアップ、新プログラムの開発や導入などの仕事をしています。こうした仕事につくことでプログラムのマネジメントを学ぶことができ、実績を積み、その後フリーでアドバイザーとして活躍できる道が開けます。

どの方法を選ぶにしても、常に最新情報をキャッチし、クリエイティブに考え、企画にまとめられる力とプレゼンテーション力が必要です。

インストラクター協会活動やイベントで実績を積む

協会・団体	名称	応募資格など
Jafa http://www.jafa-net.or.jp/	エグゼクティブ (ADE) ディレクター (ADD)	規定の経験年数以上で試験が受けられる。ADDはプレゼンターの仕事やプログラム開発の仕事にも携われる。全国5ヶ所で行っているJafaフォーラム(東京、横浜、札幌、大阪、福岡)講師は公募制。
AFAA JAPAN http://www.smile-fitness.com/afaa/	エグゼクティブ コンサルタント	年1回エグゼクティブのテストがある。コンサルタントはその後、活動費に応じた昇格。
フィットネスセッション http://www.power-st.com/fitsen/	プレゼンター	フィットネスセッションの実行委員会の審査による。応募は随時同実行委員まで。(Tel.03-5605-7165 ザ・パワーステーション内)
IDEA http://www.ideafit.com/	プレゼンター	申請用紙に記入し、レッスンビデオを添付してIDEAに送る。同委員会の審査による。前プレゼンターの推薦などがあると有利。

海外のコンベンションで最新情報をキャッチ

コンベンション名	団体名	開催地	概要	開催時期
IDEA World Fitness Convention http://www.ideafit.com/	IDEAヘルス&フィットネス アソシエーション	米国	130人のプレゼンターにより合計275のセッションが提供され、毎回数々の新しいプログラムが発表される。米国のフィットネストレンドに触れることができる。今年から「インナーIDEA」というヨガやピラティス、リラクゼーションなどに焦点を絞ったコンベンションも同時開催する。	2006/7/25~29 (INNER IDEAは 7/23~25)
FILEX http://www.fitnessnetwork.com.au/	オーストラリアン フィットネスネットワーク	豪州	シドニーで開催されているコンベンション。世界から140人のプレゼンターと1,800人の参加者を集める。展示会「オーストラリアフィットネスエキスポ」と同時開催。	2007/4/20~22
IFS http://www.chrysalispromotions.com/theinternational.html	インターナショナル フィットネスショーケース	英国	イギリスブラックプールで開催されているインターナショナルコンベンション。インストラクターだけでなくフィットネス愛好家も参加できるショー。80人以上の世界のトッププレゼンターのレッスンが提供される。	2007/3/23~25

企業のキャリアアップサポートを活用する

ルネサンスの「ステップアップシステム」

業務委託契約者(契約フリーインストラクター)の技術面の評価と運動して接客指導技術のスキルアップも促すシステム。契約更新のためには年1回必ず受講する必要があります。
課題には、指導技術からプレゼンテーション、クレーム対応などが設定されており、その課題に取り組む事で、現場で必要とされるスキルが向上されるという狙いがある。
また、ステップアップシステムに先駆けて、ステップアップシステムの課題をきちんと理解し、スキルの向上を図りたいと考える業務委託契約者に向け「スキルアップセミナー」(有料・任意)も全国各地で開催し、指導技術の向上をサポートする。

フィットネスの「FITVIT」

フィットネス業界で働くフィットネスインストラクターを多角的に支援する事業。3つのサービスがある。
●UNIVERSITY: スキル習得・向上をサポートする養成・発展スクール部門。エクササイズパフォーマンスを習得する「本科」と企業アドバイザーや教育者を目指す方への「専科」。ベーシックコース、集中コース、ONEDAYコースがある。
●AGENCY: 収入アップを目的としたエージェント&プロモーションサポート部門。エクササイズ指導による収入だけでなく、副収入としてワークチャンスを広げる。モデル、取材、スポンサー紹介などがある。
●WORK SUPPORT: インストラクターの仕事を多方面からバックアップする部門。自分自身を守るための保険相談、復職支援などがある。



SMILE CENTER

スマイルセンター



AFAAスマイルセンターの会報誌
「Fitness Edge」を要check!!
 AFAAスマイルセンターの会報誌が4月よりリニューアルしました。誌面も大幅UPし、内容も充実!「スマイルAFAAメンバー」資料ご請求の皆様に、最新号をお届けいたします。

5月号内容:
「カラダを測れ!!」

本当に効果的なフィットネス指導をしているのか?クライアントさんにはどんな指導をするべきなのか?実際の測定結果をみれば一目瞭然。インストラクターもメンバーさんも、自分を知ることからカラダは変わっていく...



メンバー特典

- ・インストラクター補償制度への加入
- ・「Fitness Edge」[Smile Press]を毎月お届け
- ・AFAA・PFA ワークショップへのメンバー特別価格での受講
- ・各種フィットネスツール・テキストの割引購入

他、

お問い合わせは: **スマイルセンター** ☎ **0120-13-9680** E-Mail member@smile-fitness.com HP <http://www.smile-fitness.com>

確かな技術・知識を身に付けて パーソナルトレーナーとして活躍しよう!



特定非営利活動法人
日本ホリスティックコンディショニング協会

ホリスティックコンディショニングとは、「神経・筋機能」「関節機能」の機能異常を独自のチェック法と手技によって整えエクササイズへ繋げていく、運動指導の現場で対処するためのアプローチ法です

ホリスティックコンディショニング体験セミナー 「FNC&FJCによる体軸バランス改善法「筋弱化を筋促通へ」

内容：●キネマティックチェーンによる
チェックと筋コンディショニング
●関節機能チェックによるメジャー
ポイントアプローチ

日時：6月17日(土)
13:30~16:30(受付 3:00~)

会場：日本ホリスティックコンディショ
ニング協会セミナールーム

受講料：2000円(事前振込)
※当日払いは2500円



ホリスティックコンディショニングアカデミー&セミナー受講者募集中

- ★アカデミー…毎週 水・金 開催 随時受講可 リビト制でしっかり技術を学んでいただけます。
受講料：¥152,000~
- ★セミナー…週1回開催全4回 短期集中コース アカデミーの内容を集中的に学びます。
受講料：¥50,000~

お申し込み・お問い合わせ

特定非営利活動法人日本ホリスティックコンディショニング協会
〒105-0014 東京都港区芝3-3-10 芝園オーシャンビル7F
TEL: 03-5730-6081 info@j-holistic.org
URL: http://www.j-holistic.org



プロジェクト オン

プロジェクト オンは長年の実績に基づいた、フィットネス・スポーツのコンディショニングにおけるシステム・ソフト等の商品開発・管理、人材育成をトータルにサポートいたします



各種講習会&セミナー、人材教育、システム・ソフトの開発、ライフコーディネーター育成を承ります。
※詳しくはお問い合わせください



岩間 徹



プロジェクト オン代表
NPO法人日本ホリスティックコンディショニング協会副理事長
(有)ティー・コンディショニング取締役

お申し込み・お問い合わせ

プロジェクト オン
〒105-0014 東京都港区芝3-3-10芝園 オーシャンビル7F
日本ホリスティックコンディショニング協会 内
TEL: 03-5730-6081 info@j-holistic.org



フィクスのコンディション

大阪・東京開催 話題の水中パーソナルトレーナー養成コース

水中でのストレッチングやコンディショニング・トレーニングを「水の特性」を活用して機能的に実施できる知識とテクニックを持ったトレーナーを育成するコースです。

- 大阪開催：7月開催予定(全9日間)
- 東京開催：8月開催予定(全9日間)
- ※会場・時間等、詳細はお問い合わせください
- 料金 210,000円



Information

●パーソナルトレーナーアカデミー
入門編 in 大阪

★90分講習/47講座 期間3ヶ月間
卒業後のパーソナルトレーニングセッション料金目安…4,000円以上
詳細は下記までお問い合わせください

●パーソナルトレーナー募集

現在、パーソナルトレーナーとして活動していて、もっと自身のレベルを上げたい、もっと仕事量を増やした方をお待ちしています。充実の研修制度で更なるレベルアップをサポートします!

お申し込み・お問い合わせ

フィクスのコンディション
〒530-0002 大阪府大阪市北区曾根崎新地2-1-21 桜橋深川ビル9F
TEL: 06-6346-3128 E-mail fixed@fixed.co.jp
URL: http://www.fixed.co.jp



ティー・コンディショ
ン FNC研究所

東京開催 FNCコンディショニングトレーナー養成講習会

資格認定後、フィットネスクラブでのお仕事先をご紹介します。

FNCパーソナルトレーナー養成講習会

認定資格：NPO法人日本ホリスティックコンディショニング協会認定
【フィジカルコンディショナー】の取得が可能です。

- 福岡開催：6月~8月 ●広島開催：7月(土・日)



受講者特典満載! (東京開催のみの特典)

1. 受講期間最大6ヶ月間(6クール)有効
 2. ランダム受講制度
(自動車教習所感覚でOK!)
 3. リビト受講制度
(同じ講座を最大6回まで受講可能!)
- その他多数の特典つき

Information

●FNCアカデミー無料体験会6月13日(火)開催

会場：日本ホリスティックコンディショニング協会
(地下鉄「芝公園」駅徒歩2分)
その他、各種セミナー随時開催中! 詳しくはホームページをご覧ください

お申し込み・お問い合わせ

ティー・コンディショニング FNC事務局
〒105-0014 東京都港区芝3-3-10 芝園 オーシャンビル7F
日本ホリスティックコンディショニング協会 内
TEL 03-5484-6041 E-mail office@t-condition.co.jp
URL: http://www.t-condition.co.jp

パーソナルコンディショニングトレーナー養成スクール2006年秋開講 スクール生募集!

パーソナルコンディショニングトレーナーとして活躍する人材を育成します。

■コンディショニングとは

ストレスの多い現代社会の中で、不定愁訴※を感じていながらも、“生まれつきだから・・・”“これは私の体質だから・・・”とと思っている方は少なくありません。そんな方々に今、必要とされているのは自己調整力(セルフコンディショニング)です。その人自身が、今の身体の状態に気づき、その調整法・トレーニング方法を体得することを目的としています。

これは必ずみ改善や、リンパ還流を整えることにより、クライアントが本来持っている自然な反応を引き出す状態にし、動作を改善していく画期的な方法です。(※不定愁訴～頭痛・いらいら・疲労感・不眠など漠然とした不快感を伴う自覚症状を訴えるが、それとからだの異常との関連がはっきりしないもの。)

■コンディショニングトレーナーとは

クライアントを分析して改善の方法を提案し、動機付けられるコミュニケーションテクニックを用い、クライアントの真の健康づくりをサポートできるトレーナーのことです。コンディショニングトレーナーは下記のような科学的に裏付けされた方法で、高齢者からアスリートまで、幅広い方々へコンディショニングを行っていきます。また、クライアントに対する細かい心配りと、状況や目的を適切に見極め、安全かつ効果的な判断が求められます。

- ・リセット(むずみ改善、リンパ還流を整えるetc)
- ・コアトレーニング(筋肉の再教育、良い姿勢のトレーニングetc)
- ・動作改善(合理的な動作の習得etc)

■カリキュラム概要

骨格調整、代謝改善、筋肉のトーンの調整、動作改善のトレーニング、そして不定愁訴の多くの誘因であるストレスマネジメントをカリキュラムに盛り込んでいます。

- ①スクリーニング(不定愁訴・リスクファクターの発見)
- ②モニタリング(歪みや筋バランスの観察、測定)
- ③骨格のリセット(骨格・筋肉の調整)
- ④ドルフィンテクニック(リンパの流れ改善や血流改善・排出系の改善を行います)
- ⑤動作の改善(歩き方、日常の姿勢の改善方法 スポーツパフォーマンスの改善)
- ⑥心理学(心と身体はつながっているという観点から、コミュニケーションについて実践と理論で学びます。ストレスマネジメント)

※現場実習があります。

受講から修了まで

全カリキュラム修了+修了試験(筆記、実技)・合格▶面談▶健屋インターンシップ▶パーソナルコンディショニングトレーナーとして多方面で活躍していただけます。
■修了後も全面的にサポートいたしますので、安心して受講していただけます。

受講資格：ありません。やる気のある方をお待ちしております。

受講料：¥420000(税込、分割可)

開催日程、場所：2006年10月開講、毎週日曜10:00～18:00

「和風フィットネス 健屋」東京都目黒区祐天寺1-22-5(東急東横線祐天寺駅徒歩2分)

*個別説明会を行なっています。お問い合わせはスクール事業部までどうぞ。



スクール修了生の声：加藤 征子さん

「このスクールで学んだスキルは、クライアントさんにその場で効果を出せるものなので驚きです。人の身体の奥深さ、おもしろさに、はまってしまいました。どんどん、もっと知りたい!という気持ちが大きくなります。技術だけではなく、お客様とのコミュニケーションのとり方や、心理的な面についても学ぶことが出来ました。心も身体も快適な状態に導いていけるようなトレーナーを目指して頑張ります。」現在、和風フィットネス健屋(すこやかや)にて、インターンシップ中。



講師紹介：有吉 幸志

日本体育大学卒業。アスリートだった自らの経験を活かし、健康づくりに取り組んでいる。これまで多数のフィットネスクラブのプロデュースを行い、福祉事業者向けの「介護されない身体作り」「ユニバーサルフィットネス」などを手がけ、本物の健康づくりを目指した活動を積極的に行なっている。また、講演活動、TV番組出演、DVD制作等、多忙な日々を送る。プロのアスリートに限らず、あらゆる人にコンディショニングが有効である事を、その必要性を伝えるべく、2005年7月「和風フィットネス健屋(すこやかや)」をオープン。

株式会社ハースコーポレーション スクール事業部

〒158-0086東京都世田谷区尾山台1-19-14 田園調布スカイスクレーパー5F
TEL03-3705-3192(月～金9:00～18:00)
MAIL s@e-hearth.co.jp HP http://www.e-hearth.co.jp

ACCA

アスレティックコンディショニングコーチ協会認定

アスレティックコンディショニングコーチ協会認定

コンディショニングコーチ・ベーシック資格取得通信講座

COACHES 今、スポーツ界で求められているコンディショニングを正しい知識でスキルアップ

コンディショニングコーチ・ベーシック資格取得通信講座・受講内容

- 解剖生理学
骨格、運動器(特に筋肉別機能)の基礎知識
- 熱中症
熱中症の症状、対処法、予防
- ストレッチング
ストレッチングの種類と応用
- ペリオダイゼーション
期分けしたトレーニングプログラムの作成
- スポーツ傷害
スポーツで発生率の高い傷害とRICE
- スポーツ栄養学
五大栄養素の基礎知識、ステロイド、カーボローディング
- プログラムデザイン
無酸素性、有酸素性トレーニングのプログラムデザイン
- リコンディショニング
リハビリテーションを含む、スポーツ復帰までの回復過程

開講日：通信制ですのでいつからでも受講できます

対象：各スポーツの指導者・スポーツに係わっている方・スポーツコンディショニングの基礎知識を学びたい方

受講料：42,000円(以下を含みます)

入会金、年会費、テキスト代、レポート審査代、検定代、消費税

認定料：合格者は資格認定料として10,000円が別途必要となります

ACCA事務局 東京都板橋区板橋1-46-1-BF1-1 E-mail:info@acc-a.com

パーソナルトレーナー養成コース情報、求人情報をもっと詳しく見たい方はNEXT公式サイトへGO!
www.fitnessclub.jp/next

■ 検索サイトから

フィットネスオンライン

検索

フィットネス業界でのキャリアアップは
フィットネス業界最大の就職・転職サイト
「FOLキャリアアップ」

パソコンからもケータイからも
仕事を探せる! 応募もできる!
www.fitnessjob.jp



PILATES institute

PI(Pilates Institute)概要

Pilates Institute (PI)は英国国家基準であるOCR公認のヨーロッパで最も大きなピラティス教育団体です。英国国家の認定を取るには大変厳しい基準があり、カリキュラムはそれをクリアした大変優れたものです。創始者のマイケル・キングは世界的に活躍するピラティス指導者で、IDEAやECAなどのコンベンションでプレゼンターを務めるなどして絶大な人気を得ています。PIメソッドは、研究結果に基づいた理論的なものであることが特徴です。また、流れるような繋ぎ、コアへの気づきには独特の方法があり、現在の日本のフィットネスに必要な知識テクニックです。既に日本でも様々なスタイルのピラティスが紹介されていますが、このメソッドがあなたの指導の新たな扉を開いてくれるかもしれません・・・。



講師紹介

PIマットワークファンデーションコース*1

- プレコース 約10H 料金:44,100円(税込み)
- メインコース 約35H 料金:157,500円(税込み)

*1 平日夜間コース/日・月集中コースなど日程等についてはお問い合わせください。

マットワークインターアドバンス*2

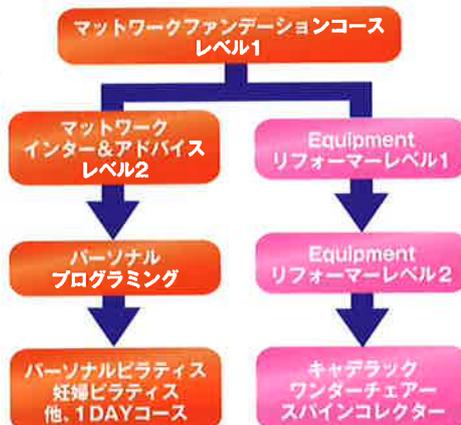
8月開催予定

リフォーマーコース レベル1*2

9月開催予定

*2 上記の2コースはマットワークファンデーションコース終了の方が対象となります。

PIアセスメント



講師紹介

創始者 **マイケル・キング**
イギリス国内ではピラティスの草分け的存在で、指導キャリアは25年以上。日本でも多数の著書や音楽CDの監修などで有名。



創始者
Michael A.King



Faculty Member
大塚ひとみ



Faculty Member
山田美保子

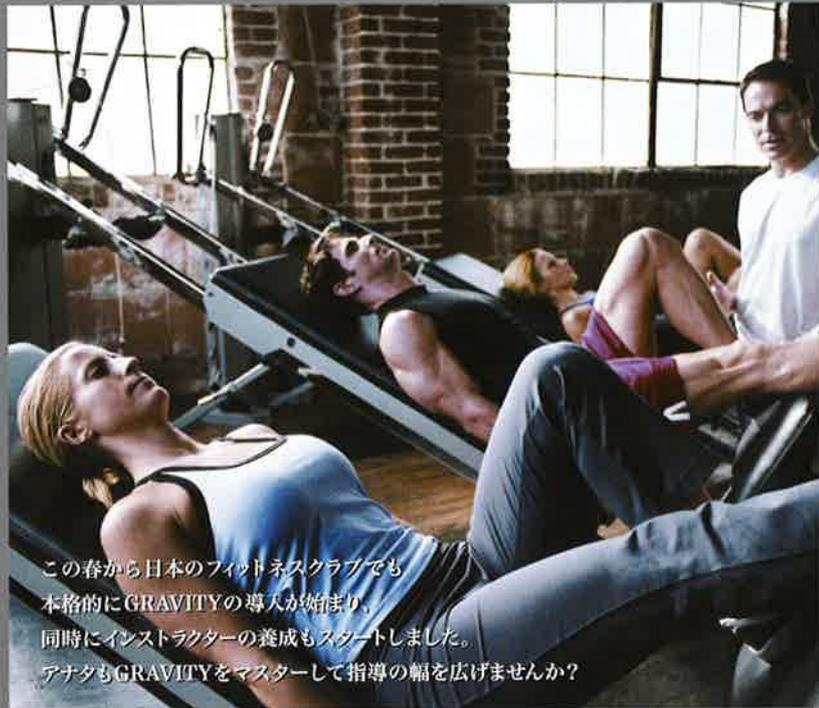
その他、エアロビクス、STEP、パーソナルトレーナー、太極拳などのインストラクター養成コースを開催しております。



<http://www.jexer.co.jp/>

株式会社ジェイアール東日本スポーツ
お電話でのお問い合わせ・資料請求は⇒03-5304-5528

GRAVITY 日本でも本格導入スタート



この春から日本のフィットネスクラブでも本格的にGRAVITYの導入が始まり、同時にインストラクターの養成もスタートしました。アナタもGRAVITYをマスターして指導の幅を広げませんか？

GRAVITY(グラビティ)とは？

1台のエクササイズマシン(GTS)を使って4種類の最先端プログラム(●グラビティ・グループ●グラビティ・ピラティス●グラビティ・パーソナルトレーニング●グラビティ・ポストリハビリ)を効果的に行える、アメリカで誕生した、優れたシステムです。

グラビティ・ピラティスの特徴

プライベート・セミプライベート・グループレッスンなどの多様なレッスン形式を可能にしました。リフォーマットシリーズではリフォーマーとマットエクササイズ、そして画期的に進化したレパトリーをブレンドして、最大限のトレーニング効果を実現できます。

HFJ2006

(6/6~8・東京ビッグサイト)にて
デモンストレーション実施！

グラビティ・トレーニングコース 6月・8月開催！！

概要：○4日間(グループ2日間・ピラティス2日間)
○認定書発行
※詳しくは下記までお問い合わせください

FTP PILATES FIT ACADEMY FIT

FTP(FitToPerform)は1991年にロンドンで開発されたフィットネス教育組織で、PMAに教育団体として登録しています。下記コースは6日間のベーシックコースで、合格者にはFTPライセンスを発行します。

<http://www.ftpfitness.com>



FTPマットピラティス ベーシック&アドバンスインストラクター養成コース

お問い合わせお申込は各主催のアカデミーまでお問い合わせください。

北海道 期間：●アドバンス 7/26・27・28・29・30(札幌)
FTPピラティスアカデミーBodySoul
受付：TEL.011-271-7012

東京 期間：●ベーシック① 7/10~15
② 7/2・9・16・23・30・8/6
●アドバンス 6/3・4・5・10・11
受付：FTP JAPAN
TEL.03-5350-6533

静岡・愛知 期間：●ベーシック 7/15・22・8/19・26・9/9・30(静岡)
受付：FTPピラティスアカデミーStudio HELSTA
TEL.053-466-4005

岐阜 期間：●ベーシック ①6/26~7/1(名古屋)②8/29~9/2(名古屋)
③8/25~29(岐阜)
●アドバンス 9/26~30
FTPピラティスアカデミーStudio HELSTA
TEL.053-466-4005

大阪 期間：●ベーシック 4期7/3・4・5・6・7・12 5期8/8・9・10・28・29・30
6期11/16・7・8/20・21・22
●アドバンス 2期5/13・14・20・21・28
受付：FTPピラティスアカデミー フィットネスプロジェクトA
TEL.082-511-6773

香川 期間：●ベーシック 10/1~6(高松)
受付：FTPピラティスアカデミーフィットネスプロジェクトA
TEL.082-511-6773

熊本 期間：●ベーシック(集中) 5/30~6/3・10
受付：FTPピラティスアカデミーオアシスガーデン TEL.092-736-8833

福岡 期間：●ベーシック(日曜) 7/9・16・23・30・8/6、ベーシック(集中) 7/24~29、ベーシック(集中)8/20~25
●アドバンス(日曜) 6/18・25・7/2・9・16、(集中) 8/27~31
受付：FTPピラティスアカデミーオアシスガーデン TEL.092-736-8833

★鹿児島ベーシック7月開催予定
★広島ベーシック8・11月開催予定
★岡山、今秋開催！

FTP JAPAN 〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-23-1767

TEL.03-5350-6533 FAX.03-5350-6726 担当：古里(フルサト)・井出

E-mail: info@ftpjapan.net <http://www.ftpjapan.net>



Re 自分。

ひとりひとりナビゲートするスポーツクラブ。



RENAISSANCE

ルネサンスではインストラクターの皆さんの生まれ変わりをサポートします！
— 新たな技術を習得し、新しい自分に出会いませんか？ —

ルネサンスフィットネスフェスティバル2006 IN 仙台	Polestar Pilates マットインストラクター養成コース IN 首都圏	エアロピクス インストラクター養成コース IN 関西
仙台に豪華インストラクター勢ぞろい！ インストラクターパーソナルトレーナー の方に向けた、様々なワークショップを開催	世界28カ国で提供されている、本質のピラティスが学べます。 【日程】 9月23(土)、24(日) 10月28(土)、29(日) 12月2(土)、3(日) 1月19(金)、20(土) 【認定テスト】 3月19日(月) 【料金】 ¥370,000 【会場】 (株)ルネサンス 本社	インストラクターとしての専門知識や指導方法、 ビジネススキルが学べます。 【日程】 10月上旬～1月末日(毎週土、日曜日) 【料金】 ¥285,000 【会場】 ルネサンス住道
【講師】 西野知香・増子俊逸 藤野裕子・谷 賢造 ※ADI、SPEEDOなどのポイント給付有	介護予防運動指導員養成講習 IN 福岡	アクアピクス インストラクター養成コース IN 首都圏
【日程】 7月14日(金) 【会場】 ルネサンス仙台 泉中央	高齢者指導のノウハウをトータルに学べる5日型 【日程】 7月8(土)、9(日)、14(金)～16(日) 【料金】 ¥89,250 【会場】 ルネサンス春日 他	【日程】 8月28(月) 9月11、18、25(月) 【料金】 ¥105,000 【会場】 ルネサンス両国

上記以外にも、各種養成コースの応用編、スキルアップにつながるセミナーを開催予定しております。

各種養成コース、セミナー内容等の詳細は、下記までご連絡下さい。

株式会社 ルネサンス フィットネス教育研究所

〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア4階 TEL 03-5600-5331 URL www.s-re.jp

ステップアップそして キャリアアップへの最前線

アスリエではフィットネス・インストラクターのスキルアップと自己啓発のために、選びぬかれた海外の、そして国内のトップ指導者による「アスリエ・コンベンション」を開催いたします。



スペシャルゲスト
David Van de Veld
(デビッド・ヴァン・デヴェルテ)

Total Dance Concept
(トータル・ダンス・コンセプト) 11:15~13:00

コリオグラフィーを作り出すヒントとコツを教えます。

Shake your Latin thing!
(シェイク・ユア・ラテン・シング) 16:40~17:40

簡単に楽しいルーティン。動きも気持ちも本物ラテンのレッスン。

Double Impact
(ダブル・インパクト) 14:45~16:00

竹ヶ原佳苗との世界初のスペシャルコラボレッスン。



Davidはベルギー人で、ヨーロッパを中心に活躍するコンベンション常連プレゼンターです。2003年にはイギリスでプレゼンター賞を受賞するなど、エアロビクス、ラテン・エアロビクス、ストリートダンス等における彼独特のスタイルは、その理論的な指導テクニックと独創的なアイデアが多いため賞賛を受けています。ストリートダンス世界チャンピオンというバックグラウンドがあり、ナイキエリートとしてロックスターワークアウトのマスタートレーナーとしても活躍しています。日本でもおなじみのマーカス・アーウィンと共演、またDavidのソロDVDも多数あります。

Breakthrough Step 10:00~11:15
(ブレイク・スルー・ステップ)

竹ヶ原佳苗
ステップ・エクササイズ指導躍進のための突破口となるワークショップ。

RITMIX(リトミックス) 17:45~18:45

ラディカル社のダンス要素をふんだんに使ったプレコロレクソン。

アクアダンスの 10:30~12:30
プレゼンテーションテクニック

尾陰由美子
アクアダンスのプレゼンテーションのコツを習得するためのワークショップ。

3次元ムーブメントで 13:30~
ダイナミックアクアダンス 14:30

水と体のコラボ、筋肉をしっかりと目覚めさせるアクアレクソン。

Yamura® Body Rolling 11:30~
(ヤマムラ® ボディ・ローリング) 13:30

石川英明
アメリカでも大注目プログラム、リリース(体の表面を緩める)法として定評のあるYamura®の日本初公開ワークショップ。

初心者を主役にする 13:15~
クラスづくり 14:30

井上トキ子
初心者指導の成功のためのワークショップ。

感じる心と動く脳 15:15~
接客勝利術 16:30

実践的な接客講座。

エクイップメントピラティス 13:45~
~手具使用のピラティス~ 15:00

高田香代子
バランスボールを使用。ピラティスをわかりやすく指導するアプローチ法のワークショップ。

イシュタヨガ 10:00~11:15

三枝純子
アメリカでも、アスリエでも人気のイシュタヨガレッスン。

Fight-Do Special Mix 16:15~
(ファイトドスペシャルミックス) 17:30

丸山寛
ラディカル社のプレコロマーシャルプログラム。マスタートレーナーによる、完全ミックスバージョンレッスン。

伊藤まどか 三浦剛

お申込開始 7月10日~。お申込前に詳細なパンフレットをご請求下さい。パンフレット請求先は下記まで。
(株)文教センター(アスリエ本社)03-5521-5931(受付 月~金 10:00-17:00)



AIM FITNESS 2006 KANAZAWA SESSION

エイムフィットネス 2006 KANAZAWA セッション

北陸発「KANAZAWAセッション」開催。充実した講師陣で最先端のプログラムをご用意いたしました。ぜひ皆様のご参加を心よりお待ちしております。さらに全プログラムにJAF/A/ADI、AQIポイント付き。また、MC-2、MC-3、AQ-1にはAFAAポイントが付きまます。

Time Table

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
studio A		MC-1 (75分) 11:15~12:30 松本徳宏		MC-2 (75分) 13:00~14:15 井上トキ子・竹ヶ原佳苗		MC-3 (75分) 14:45~16:00 竹ヶ原佳苗		WS-1 (120分) 16:30~18:30 松本徳宏	
studio B		WS-2 (120分) 10:30~12:30 岩間徹		WS-3 (90分) 13:00~14:30 北島見江		WS-4 (90分) 14:45~16:15 笹木文雄		WS-5 (120分) 16:30~18:30 高田香代子	
pool	AQ-1 (60分) 10:30~11:30 坂田純子	AQ-2 (60分) 11:50~12:50 吉田賢一		AQ-3 (90分) 13:10~14:40 尾陰由美子		AQ-4 (60分) 15:00~16:00 尾陰由美子・吉田賢一・坂田純子			

<p>graduation STEP by step WS-1 松本徳宏 JAF/A/ADIエグゼクティブ</p> <p>今回はひとりのペースに合わせた要素を足したり減らしたりしながら、アレンジをどこまでも追求していきます。</p>	<p>アクアダンスのプレゼンテーション WS-2 ~高齢者指導へのアプローチ~ 岩間徹 日本ボクシング協会 個人指導員 プロレスリング・オン代表取締役</p> <p>機能解剖学を中心に、チェックからエクササイズへのアプローチ法を紹介します。</p>	<p>心身の癒しと目覚め WS-3 ~ジャイロキネシス~ 北島見江 ボクシング 指導員 フィットネス ショーダンサー フォトリレー ジエム・プロレスリング・オン代表取締役</p> <p>椅子とマットを使って行うローガタイプのプロアークワークです。太陽 呼吸 リレー 水泳などの動きを組み合わせたい内容です。</p>	<p>ピラティスマットを使用した水中エクササイズ WS-4 ~大きく1のびがた! 脚力のある動作へ~ 笹木文雄 (株)エム 池田専務取締役 プロレスリング・オン代表取締役 JAF/A/ADIエグゼクティブ</p> <p>脚筋の柔軟性とコアの強化を中心に考え、ピラティスマットを使い際のコントロール感を意識したい内容です。</p>	<p>ピラティス with WS-5 スモールエクイップメント 高田香代子 (株)エム 池田専務取締役 プロレスリング・オン代表取締役 JAF/A/ADIエグゼクティブ</p> <p>今回はマットで行うピラティスに手軽に用意できるソフトボールとセラバンドを使う方法を伝授いたします。</p>	<p>HI-LO INFINITY MC-1 松本徳宏 JAF/A/ADIエグゼクティブ</p> <p>受ける動きのアレンジで楽しさを表現する。今一度試してみたいダンスの動きをいかに始めよう! ハイロークラスです。</p>
<p>GO 2 HEAVEN! 2006 MC-2 竹ヶ原佳苗 井上トキ子 TKエデュケーション代表 (株)エムスタジオディレクター JAF/A/ADIエグゼクティブ</p> <p>皆さんをエアロビクスの天国へご案内します。楽しみながら、コリオグラフィー、ブレイクダウンのテクニックも教えます!</p>	<p>Tip Top Step MC-3 竹ヶ原佳苗 エグゼクティブ JAF/A/ADIエグゼクティブ AFAA/CE プロバイダー SPEEDYコリオグラフィー</p> <p>シンプルながらコリオグラフィーに1つ手を入れただけでサブリズミックスへと大変身! そのアレンジもアイデアを是非体験してみてください。</p>	<p>わくわく★あくあダンス AQ-1 ~今から使えるレッスン発想~ 坂田純子 KTVレスポンスアドバイザー JAF/A/ADIエグゼクティブ AOT AFAA/CE プロバイダー SPEEDYコリオグラフィー</p> <p>60分の短時間でアクアダンスレッスンです。初~中級へ。呼吸・目覚め、呼吸動作を組み合わせたい内容です。</p>	<p>Fun×2 アクアダンス AQ-2 (KYスタイル) 吉田賢一 AEA・HINエグゼクティブ AQI・OSI 代表 (アークアサキエグゼクティブ) 日本エアロビクスセンター メグロス アクアアドバイザー</p> <p>基本的な動作のレイアウトで強度・軽易度を上げ、完成コンピネーションは比較的高いレベルでいけるスタイルを教えます。</p>	<p>初心者~上級者のための AQ-3 ブレイクダウンのヒント! 尾陰由美子 (株)エム 池田専務取締役 プロレスリング・オン代表取締役 JAF/A/ADIエグゼクティブ</p> <p>シンプルながらコンピネーションのレイアウトとエキイップメントのコピネーションを比較しながらプログラム再生のヒントを提供します。</p>	<p>Happy Happy! AQUA CARNIVAL AQ-4 尾陰由美子 吉田賢一 坂田純子</p> <p>固定概念を打破し、限りなく楽しむための要素が目いっぱい詰まったジョイントレッスンです。</p>

主催: 株式会社 エイム ■日時: 2006年6月25日(日曜日) 10:30~18:30(10:00受付開始)
会場: フィットネスクラブエイムムーンフォート ■住所: 石川県金沢市戸水2丁目140番地
受講料金(税込) 120分クラス 4,500円、90分クラス 4,000円、75分クラス 3,500円、60分クラス 2,500円 受講2回目より各500円引き

お申込・お問合せ 株式会社エイム 担当/笹木 TEL 076-240-6500 FAX076-240-6503 〒921-8801 石川県石川郡野々市町御経塚4-10 URL http://www.fitness-aim.com

次代をつくる
インストラクター・トレーナー

Next generation's Instructor & Trainer.

vol.2

SAWAKO IKEDA

池田佐和子

確かな眼で次代を見据え、フィットネスシーンの最前線を
リードしているトップインストラクター・トレーナーに
キャリアアップのヒントを求める本コーナー。

第2回目は株式会社ストロークスの池田佐和子さんにインタビューした。

グループエクササイズとパーソナルトレーニング。指導者にはそれぞれ違う資質が求められると考えがちだが、池田佐和子さんはグループ指導もパーソナル指導もスペシャリスト。さらにテレビ出演も多数こなし、女性専用パーソナルトレーニングジムの運営も始めた。だが、全ては同じベクトル上にある。「一人でも多くの人にフィットネスを生活の一部にして欲しい。」その思いを現実にするべく、フィットネス、トレーニングシーンの最前線で生活者に様々な方面からアプローチを続けている。

親衛隊が周りを取り巻いた アイドルインストラクター時代

幼い頃から伯母の舞台を見て育った影響から、同じように人に何かを伝える仕事がしたいとダンスや演技の勉強に打ち込んだ。だが、プロの世界に近づくにつれて熾烈な競争に巻き込まれていく。「人と競争するのは苦手」と感じた池田さんは成人して間もなくその夢を断念、友人から紹介されたエアロビクスインストラクターに興味を持った。

進んだのはコンディショニングセンター代々木の養成コース。「レッスンを1回受けただけで、すぐに養成コースに入ってしまったので、おちこぼれの生徒でした」と池田さん。それでも、ダンスの基礎があったことから、めきめきと頭角を現した。そしてコース卒業後、トントン拍子の活躍が始まることになる。

レッスンは当時ならではのライブ感を演出したハイインパクト。早くからデモンストレーションの仕事に依頼されていたこともあり、メディアにも登場。親衛隊も結成され、華やかなインストラクター業を満喫した。池田さん自身も「教えることが楽しくてしょうがない」と振り返る通り、その楽しさに溺れるように仕事にのめり込んでいった。

疲労骨折で目覚める

ところがある日、足に痛みを覚えるようになる。初めはレッスンが終われば痛みが消えていたものの、日に日に痛みが消えなくなっていく。「この痛みは何だろう」。忙しい合間を縫って病院へ。診断は「疲労骨折」。

「フィットネスは生活を楽しむためのもの。それを伝える自分がそんな状態になっていたことで、『プロとして失格だ』ととても反省しました。当時大川（現株式会社ストロングス代表取締役大川達也氏）に出会い、トレーニングの重要性や素晴らしいさを一から教えて貰い、また大川が目指していたパーソナルトレーナーという仕事の厳しさや、相手に対する責任感を知ることで、自分の身体の管理さえできない自分にふがいなさを感じました。この時初めてフィットネスインストラクターとしての自覚が生まれたように思います。」

グループに馴染めない方にも、 パーソナルならアプローチできる

その後、池田さんは自身のトレーニングに励むことになる。レッスン先でも、レッスンの合間にこまめにトレーニングをした。米国にも頻繁に渡ってはトレーニングの勉強や体験をしていった。

そんな池田さんがパーソナルトレーナーとしてデビューしたのが1997年表参道にオープンした「クランチ」。ここからパーソナルトレーナーとグループエクササイズ両方での指導が始まった。

スタジオではクランチのコンセプトと池田さんの華やかさもマッチして集客も順調。ところが、パーソナルトレーニングでは苦勞した。当時まだ「パーソナルトレーナー」という言葉さえ認知されていない中、強気な値段設定（1時間5,000円）をしていたことも厳しい状況を長引かせた。自身にも戸惑いがあった。「それまでスタジオではアイドルのような感覚でいましたし、1対1で教えるということが自分の中では初めての経験で、お客様に上手く対応できず一人涙したこともありました。」

だがそれを克服したのは他でもなく「使命感」だったという。

「アメリカで多くの方がトレーニングをする姿を見て、『日本はなぜそうじゃないんだろう』と感じていました。日本ではまだほんの一握りの人しかトレーニングの楽しさや必要性を感じていない。それを知っている自分が何とかしなきゃ、自分なら何かできるかもしれない、そう思っていたんです。スタジオのレッスンにはどうしても馴染めない方がいることも知っていました。ついていけなくて参加しなくなってしまう人もいます。そうした方にもパーソナルトレーニングでなら違う形でアプローチができるし、トレーニングを続けて貰える可能性が広がると思ったんです。」

その気持ちが通じたのか、やがて予約が埋まるようになっていく。池田さんはレッスンでは自身がリードし参加者を惹き付けるが、パーソナルトレーニングではサポーターに徹する。アプローチは正反対だが、そこに共通することは1つ。「その時間でその方の人生をいかに楽しくしてさしあげられるか。たとえ1回しか参加できないとしても、その1時間で忘れられないようなレッスンやセッションができれば、その方はきっとトレーニングを好きになってくれるはず。そのきっかけを必ずつくりたいと思っています。」

「一人でも多くの人にフィット ネスを習慣にして貰いたい」

池田さんが今取り組んでいるのは、ハードルビクスのバージョンアップ。このプログラムはもともアスリートのスピードトレーニングで活用されている小さなハードルを使ったトレーニングを、グループの環境でエクササイズ初心者の方でも親しめるようにしたもの。まさにグループとパーソナル両方の指導を続ける池田さんだからこそ生み出したプログラムである。提供しはじめてから5年が経つが、参加するお客さまの状況や、人気のプログラムからヒントを得て改良を続けている。最近ではピラティスの考え方も要素に加えた。

もう一つ昨年から取り組み始めたことに、女性専用パーソナルトレーニングジム「ポティリベア」（東京・青山）の運営がある。ディレクターとしてスタッフやトレーナーの育成とマネジメントにあたる。さらに、パーソナルトレーナーの認知が高まるにつれて、テレビへの出演や雑誌社からの取材の機会も増えている。「ポティリベアとの出会いはまさに私が目指していたもの。女性だけの中でトレーニングができる

ことで、これまでトレーニングに親しめなかった方々の背中を押せる機会が広がると思うと、とてもわくわくします。テレビや雑誌の仕事も広くトレーニングの良さが伝えられる貴重な機会。1人でも多くの方にフィットネスを生活の一部にして貰いたい。そして楽しい生活を送って貰いたい。そのために、自分も、もっともっと勉強しなきゃと思います。今年5月にはフロリダ州にあるスポーツクラブ「スポーツ・プラス・フィールド」（2005年10月ストロングスが設立）でハードルビクスを発表します。海を越えて、この気持ちを伝えてきたいと思います。」

池田さんから次代のインストラクター・トレーナーへの 3つのアドバイス

①責任を持って ②夢を持って ③愛を持って

インストラクターやトレーナー、クラブにとっても重要なことはまずお客さまに対して責任を持つこと。提供しているプログラムやトレーニングがお客さまの生活をよりよくすることに繋がるものなのか常に確認する必要があると思います。近年業界では流行に手を出しすぎる嫌いがあります。新しいものを学ぶことは重要ですが、あくまで責任が持てるものをお客さまに提供するという基本を忘れてはいけません。あとは、夢と愛を持つことです。私自身、理解者に囲まれ恵まれた中で仕事できていますが、業界に同じ志を持つ人はたくさんいます。夢を持って、自分に対しても周りの人に対しても愛を持って仕事をするので、長くこの素晴らしい仕事を続けることができると思います。(談)



Profile

株式会社ストロングス
グループエアロビクスインストラクター・パーソナルトレーナー
ポティリベア ディレクター

Certification

ピラティス国際インストラクショナルトレーナー
厚生省認定健康運動指導士
労働省認定ヘルスケアトレーナー
NIKE契約トレーナー
NSPA-CPT

Career

22歳 「コンディショニングセンター代々木」養成コース卒業
23歳 フリーインストラクターとして、働き始める
29歳 株式会社ストロングスに入社
30歳 「クランチ」でパーソナルトレーナーとしてデビュー
36歳 ハードルビクスをSAQシンボジウムで発表
現在 2005年11月 日テレ「ミラクルシェイプ」に出演
2005年12月 韓国テレビ番組に出演
2006年5月よりNHK「おしゃべり工房」に出演
2006年5月 ハードルビクスを米国「スポーツ・プラス・フィールド」にて初指導

クラブとインストラクターのいい関係

連載2 これからのインストラクター像 ——事業主の社会常識と契約書

こんにちは。

第1回目は、クラブとの情報交換について持つべきセクセスを書きました。

今回は、事業主としてあるべき姿をテーマに話をしたいと思います。

インストラクターの皆さんと企業との契約は、「業務委託契約」か「雇用契約」かにわかれています。基本的には前者が多く、地方郊外のクラブなどは後者の契約が多いとされています。

今回は、「業務委託者契約」を結んでいる方がどのような仕事の仕方をすればよいかについてアプローチしたいと思います。

業務委託契約とはどのような内容なのでしょう？皆さんは企業と結んでいる契約書に印を押すときに最初から最後まで一字一句読んでいますか？そこには一般的な法律や常識の内容が含まれていたり、その契約先の企業の意志が含まれていたりしています。

業務委託の最も重要なポイントは企業（クラブ）はある特定の業務（ここではエクササイズレッスンと捉えて構いません）を個人に委託しその業務遂行をもって報酬を支払うという点です。

受託した個人（インストラクター）は、どのような事であっても業務遂行の責任を持つことが前提に成り立っています。レッスンの代行は企業が探してくれるのが当たり前と考えている方はいませんか？そこを企業に負担させれば結果的には企業はその手間やコストが負担となり、皆さんへの支払う資金が減っていくという仕組みです。正当なビジネス（契約通りの仕事関係）ができなければ結果的には得する人はいないという事を理解すると今後の心構えが変わりますね。

話は変わりますが、最近はその一般的な法律や常識に大きな変化がありました。具体的には「個人情報保護法」という法律です。

これは簡単に言うと、個人が持つ情報というのはその人のもので勝手に開示したり勝手に使ったりしては駄目だという法律です。

お客様と言えば住所や月会費を引落す為の口座情報はもちろんですが、体重などの身体情報、家族数などの情報などもその対象となります。仲間のインストラクターさんのフィーや評価データなどもその情報の持ち主は個人のもので

皆さんは何かのきっかけで知り得たお客様の情報や周辺のインストラクター仲間の情報を勝手に他人に話したり気軽に噂話をしたりして

いませんか？この事により情報の持ち主である個人が損害を被った場合、皆さんは損害賠償をさせられる対象にもなりますから十分な注意が必要です。

皆さんの契約書を読んでみて下さい。個人情報の管理についてはかなり細かく約定が規定されているはず。逆に言うと、そのような契約書にしていない企業は社会の常識時流に乗れていない企業と言えますのでしっかりと注意をしないといけませんね。

皆さんの活躍する場が増えることや報酬が増えることは、ルールを守るという事が前提になっています。企業が発信する情報を上手く使って、時流に乗れるインストラクターを目指しましょう。



上野和彦 Kazuhiko Ueno
株式会社トップフィット マーケティング本部長。1994年株式会社レファレンス入社。3年間の経歴を経て、人事部、フィットネス事業部を退任。その後、合併担当マネージャー、営業企画部長を併任し2004年10月から現職。年間経営計画、マーケティング戦略など全社的な戦略立案を主に担当。ブランド推進プロジェクトの責任者も務める。

企画しよう！ 提案しよう！

Vol.2 タイトルは顔

皆さんこんにちは。前回のポイント「5W1H」での企画づくりはもうバッチリですね。さて今回は、「タイトルの重要性」についてお話しします。

「企画書は中身でしょ？中身さえよければタイトルなんてどうでもいいんじゃないの？」と思われるかも知れません。でも企画書における「タイトル」は、企画の概念を表したり、企画の主旨を伝える重要なものです。人間に例えると「顔そのもの」あるいは「表情」。その人の「人となり」や人生は顔に表れると言います。また、表情によって、近づきにくい、優しそう、などの印象を相手に与えます。企画書も同じなのです。

確かに「見た目ではとっつきにくいけど少し付き合ってみたら良さがわかる」ということはあります。でもそれには時間がかかります。見た目の印象が良ければすぐに受け入れられます。見た目は、良いにこしたことはありません。第一印象を良くするために笑顔を作ることありますよね。良い第一印象を得て自分のことに興味を持って欲しいなと思うのと同じように、わかりやすいタイトルをつけて、中身を読んで貰えるように工夫しましょう。たかがタイトルとあなどらず、時間をかけてじっくり考えましょう。

タイトルを付ける時のポイントは、「短め」「インパクトがある」「わかりやすい」「説得力がある」。そしてメインタイトルだけで足りない場合は、サブタイトルをつけて簡単に解説します。これで万全！例えば新聞の見出しを思い出してください。大きな文字で少し色を濃くしてパシッと書いてます。見出しのインパクトで内容を読もうかどうか決断するはず。そこに解説的なサブ見出しを入れてわかりやすくしています。本のタイトルもそうです。本屋さんでふらふらしている気になるタイトルの本に思わず手が伸びたりしませんか？例えば、「1年間株式投資を続けて稼ぎが多くなった人の投資法の紹介」なんてタイトルの本があったとします。そんな回りくどいタイトルより「すばり、年収1000万円アップ！株式投資成功の秘訣」とした方が本を手にとろうと思いませんか？

企画書における「タイトル」は大変重要だということがわかりただけでしょうか。先ほどのポイントを踏まえて、相手を読みたくなり、決断してもらえるような「タイトル」をつけましょう。

企画書

年度 2006年 4月 30日

企画名 **「新プログラム」の導入による新規集客の企画立案**

企画内容

- ◆社内背景
 - ・多岐にわたる新規集客のニーズ
 - ・スタジオプログラムへの集客の増加
 - ・新規集客に効果的なプログラム導入
- ◆企画の目的
 - ・新規集客向けプログラムを導入し参加者の定着率を高める
 - ・クラス数を拡大することでクラブ全体の定着率向上を図る
- ◆企画効果
 - ・導入によりお客様の集客を拡大(現状の月会費以外に月6,000円のスクール料金をいただく)
 - ・定着率も向上しているため、クラス数を増やすための収入増の効果が期待できる
 - ・新規集客に効果的なプログラムを導入することで新規集客の拡大を図りたい
 - ◆対象者の集客率は集客に増加すると同時に客単価も拡大する
- ◆いつ
 - ・実施 毎週日14:30~15:20
 - ◆どこで
 - ・本クラブ内 第2スタジオ
 - ◆誰が
 - ・経営
 - ◆何を
 - ・ボールエクササイズ
 - ・包括:ファンクショナルボディー
 - ・定員16名
 - ・第1回の無料体験
 - ◆どのように
 - ・具体的なカリキュラムは別途添付資料を参照
 - ◆対象者
 - ・本クラブ会員
 - ◆いくら
 - ・他有料プログラムとの金額の兼ね合いで、8,000円/月として設定

収入

スクール売上(1ヶ月)		継続(1ヶ月)	
参加費	参加人数	ボール代	他
¥8,000	16	¥1,000	17
¥128,000		¥17,000	
売上合計	¥128,000	収入	計
		¥6,000	計
		¥24,000	計
		経費合計	計
		¥24,000	
		利益1ヶ月	計
		¥87,000	
		利益2ヶ月	計
		¥104,000	

スケジュール

日程	内容	備考
2月25日	企画書提出	
3月10日	クラブ向けでプログラム体験	4年前1回1年1回で実施
3月14日	クラブ内集客開始	※POP・チラシ付
3月22日	体験プログラム受付スタート	
4月12日	4月定例会費は定員にて完済	

説明 有料スクールとしての導入を最終的にご判断いただきたいと思います。

今回のポイント「タイトルは顔」

- ・短い
 - ・インパクトがある
 - ・わかりやすい
 - ・説得力がある
- ※説明を付けたい場合はサブタイトルで



菱谷悟 Satoshi Hisaya
株式会社ルミナス教育本部。1981年に大手フィットネスクラブに入社。初任企画、トレーニングセンター（業務部長）シニアマネージャーなどを歴任。交渉企画士、USRプロフェッショナル

※当社は実際に各種イベント・プログラム導入時など必ず企画書を作成しています。



質問される人、されない人

音魔 「お客さまから質問されて分からないことがあるんですが、新しいトレーニングのこともなんですけど。」

マネジャー 「それならAトレーナーに聞いてみたら。彼女はベテランだし、資格もたくさん持っているから教えてくれるはずよ」

音魔 「でも、Aトレーナーは何か話しかけにくくて」

マネジャー 「それじゃBトレーナーは？彼はまだ経験は浅いみたいだけど、お客さまからもよく質問を受けて、最近よく勉強しているから、知っているかもしれないわよ」

音魔 「そうですね。私も先週Bトレーナーに初めて会ったんですが、笑顔が素敵で話しやすかったです。それじゃBトレーナーに聞いてみます！」



お客様にとっても、スタッフ同士でも、ちょっとした質問をしたり、要望を伝えたい時に「話しかけやすいからBさんに書いてみよう」とか「Aさんはどうも印象が悪くて」と、気が付かないところで、実は第一印象によって選別されているのです。そして、こうした小さい選別の積み重ねが、ネットワークを広げる上でもビジネスチャンスを広げる上でも、大きな差に繋がっていきます。

NEXT的 ビジネスマナー講座

「感じが良い対応」と「感じが悪い対応」の大きな差は何でしょうか。それは『笑顔』の有無です。プロフェッショナルらしい接客のテクニックやレベルは、笑顔が伴ってこそ価値が上がります。皆さんは「第一印象は7秒〜30秒で出来上がる」という「メラビアンの法則」をご存知ですか？さらに出来上がった印象に3年間引きずられるそうです。第一印象の良さはビジネスにおいて、とても重要な武器となることがお分かりいただけると思います。フィットネスインストラクターとしても、秒単位でお客様の心を掴んでしまう『笑顔』のインパクトは大きな武器にもなるでしょう。第一印象が悪いとそこでお客様の心にはシャッターが下り、中にはなかなか入れてもらえません。そして人間関係は鏡のようなもので、「好かれていたら好きになる」「嫌われていたら嫌いになる」という循環に入ってしまうのです。ですから、最初が肝心。まずこちらから『笑顔』の先制攻撃で「好意」や「歓迎」の気持ち伝えてしまいましょう。好意が伝われば好意が返ってきます。『笑顔』はお客様の心のシャッターを開けるための「鍵」。いつもピカピカに磨いて、みなさんも「質問される」インストラクター、トレーナー、そしてリーダーになってくださいな。



黒澤くみこ Kumiko Kurosawa
学習院大学文学部仏文学科卒業後、日産自動車株式会社に入社。その後、新卒研修など様々な研修活動やVIP対応、教育などの仕事を経験。退職後、後輩の指導や企業の人材教育、イベントの演出などを手がける。1988年 有限会社シービー設立。コミュニケーションをテーマとした様々な研修事業を北北圏に展開。フィットネス業界においては20年にわたるスポーツ・フィットネスのスタッフ研修に関わる。生まれも育ちも福岡県、直野子。

税 知っ得! 講座

個人事業主のインストラクター・トレーナーのための

Vol.1 領収書をとっておこう

ウェアやシューズ、研修費はもちろん、化粧品やサプリメントだって経費で落とせる!

フリーで活動されているインストラクター・トレーナーの皆さんは、毎年3月15日までに確定申告をされていると思います。主に報酬払いという形で収入を得ている場合、10%の源泉所得税が差し引かれていますね。インストラクターやトレーナーとして得るフィー（売上）は、ウェア代、シューズ代、研修費などさまざまな諸経費を使った上でいただくお金。本来なら実際の利益にかかる金額に源泉所得税がかかってほしいもの。確定申告は、その諸経費を申告して、払いすぎた源泉所得税を還付してもらおうためのものです。

その確定申告に必要なものが領収書。経費として認められるものの例を表にまとめました。どうですか？「へー、これも経費で落とせるの？」と意外なものも含まれているかもしれ

ません。来年の申告のために、今から領収書を貰う習慣をつけましょう。

例えば、携帯電話や車など、私用でも使っている場合でも、使用頻度を割合で決めれば、仕事分は経費として計上できます。レッスンのためのCDやテープは、購入した場合もレンタルした場合も経費になります。指導時のメイクアップに必要な化粧品、ボディケアのためのサプリメント、ボディクリーム、レッスン時に飲む水やドリンクもこまめに領収書を貰います。研修やワークショップの参加費、交通費ももちろん経費です。海外に研修などに行った場合は領収書がもらいにくいので、なるべくクレジットカードで買い物をして、支払い明細書の中から経費分をピックアップしておきましょう。

個人事業主にとっては、こまめに領収書を取ることが節約の第一歩！戻ってきた還付金は、また自己のスキルアップの費用に回して一回りも二回りも成長してくださいね。



尾陰由美子 Yumiko Okage
有限会社アクトスペース企画代表取締役、NPO法人いきいきのびのび健康づくり協会会長。グループ指導からパーソナル指導まで幅広く活躍している。多くのフィットネスクラブのアドバイザーを務めながら、プログラムの開発、人材育成などにも携わる。特に高齢者やリクス者に対応した運動プログラムを積極的にしている。

確定申告で経費計上できる項目

交通・宿泊費関係(旅費交通費)

指導に関わる交通費や宿泊費、研修や打ち合わせのための交通費、自動車を利用したときの高速代、駐車料

電話・手紙・インターネット関係(通信費)

電話代、携帯電話料金(私用と同じ場合は、仕事で使う割合に応じて)、仕事関係の年賀状や暑中見舞い他郵便物の切手代、インターネットに関する料金(家庭用の場合も仕事で使う割合に応じて)

車関係

車本体は減価償却費で、ガソリン代や車に関する整備や修理(車庫費)、駐車場の賃借料、自動車保険(保険料)(私用と同じ場合は、仕事で使う割合に応じて)

ネットワークづくり関係(交際費)

仕事関係者へ送ったお中元やお歳暮、手土産、飲食代、インストラクター同士の情報交換としての喫茶代、クラブの仲間との懇親会など

仕事をする上で必要な備品関係(消耗品費)

レッスンのためのウェア、バッグ、シューズ、タオル、その他身につけるもの、仕事のための手帳や筆記具、パソコンのインクや紙代、レッスンのためのCD、テープ、レッスン時に飲む水やドリンク、指導時のメイクで使う化粧品、ボディケアのためのサプリメント、ボディクリームなど

研修への参加費や協会への登録料(新聞図書費)

勉強のための書籍代、DVD、ワークショップへの参加、さまざまな協会の認定登録料や年会費、それらすべてを振り込む手数料、海外研修関連費用

身体の歪み発見!
すべてが見える...

FitPrint[®]

カナダ生まれのフィットプリントは姿勢測定と
矯正エクササイズをスピーディにシンプルに提供するASPです。

パーソナルトレーナーは
会員の「カラダの歪み」を
把握することから始まります。



- マーカーの貼り付け
- デジタルカメラで撮影 (3方向)
- インターネットでホストサーバーに転送
- データ解析は約10分で完了
姿勢測定レポートを作成
- 強化する筋肉とストレッチが
必要な筋力をイラストで表示
- 10週間分の個人別矯正エクササイズ
プログラムも提供します。



(株) ボディムーブズ上月先生もオススメ



しなやかな身のこなし・きびきびとした動作・すっと伸びた背筋・颯爽とした歩き方等、動作の美しさを表現する言葉はたくさんありますが、言い換えれば、これらの表現は、人間の持つ機能美を表現した言葉ともいえます。そして、その機能美の基盤となるのが普段何気なく取っている「姿勢」です。アンバランスな姿勢には「歪み・不均衡」が生じ、理想的な「姿勢」には、機能美が備わると言っても過言ではありません。

フィットプリントは、画期的な技術を使用して姿勢を分析する、学術的理論に基づいた画期的な姿勢評価システムです。

問題点の発見と改善策までのシステムが確立されていることにより、誰でも迷うことなく理想的な美しい姿勢を獲得とすることが出来ます。

この素晴らしいシステムを1人でも多くのパーソナルトレーナーに活用して頂きたいと思っております。



姿勢力

『正しい姿勢』は、フィットネスの基本です。

株式会社サードプレイス

〒104-0045 東京都中央区築地 4-1-12 ビュロー銀座ビル3階
電話/03-3546-8383 FAX/03-3546-8384

〒564-0053 大阪府吹田市江の木町1-24 紙谷第三ビル2階
TEL/06-6384-8095 FAX/06-6384-0303

体験デモも実施しております。

より詳しい情報は <http://biotonix.jp/>
お問い合わせは info@biotonix.jp

15th HEALTH & FITNESS JAPAN 2006



HFJ2006

ヘルス&フィットネス
ジャパン2006に出展

パーソナルトレーナーへの道

連載2 『キラーフリーズ、キラーテクニクを使っていますか？』

今回は『お客様目線で考えよう』がテーマでしたが、今回は技術を提案できる話術について話したいと思います。サッカーの中田英寿選手のパスを“キラーパス”と言いますよね。相手のディフェンダーを切り裂き、決定的なチャンスを作るパスの事。では、パーソナルトレーニングにもキラーフリーズやキラーテクニク（以下 KF、KT）とは存在するのでしょうか。私は成功しているパーソナルトレーナーはこのKF、KTを持っていると思っています。

まずはキラーフリーズが使える場面を演出する

ただ、まずKF、KTが使える場面を演出しなければなりません。言葉だけでなくゴマすりや誉め殺し、ただのお調子者と思われる可能性もあります。またKF、KTを瞬間のみではなく、後々までボディブローのように効かすためにも演出が重要な事です。では、どのようにすればよいのでしょうか・・・。簡単に2つのポイントをご紹介します。1つ目には挨拶での演出です。ただ「こんにちは！」と笑顔で挨拶するよりも、「佐藤さん、こんにちは」のように名前を呼ぶことです。お客様は名前を呼ばれる事で個性を認めて貰っていると思わけて。居酒屋などでも名前を呼ばれると気

持ちいいですね？2つ目には、以前と比較したコメントをすることです。名前での挨拶に続けて「最近、花粉症の具合はいかがですか？」とか、「先月の膝の痛みはどうなりました？」のように、以前入手した情報をもとに、それを再確認する問かけをすることです。こうすることで、こちらが以前話をしたことを覚えていて、ということを手伝うことができます。基本的な事ですが、皆さん実践されていますか？上記のようなマナーやエチケットを実践したことが、まず重要です。

上記のような基本となる挨拶を済ませた上で炸裂させるのが、KF、KTです。営業マンなどは、お酒を飲み交わした上で「〇〇部長とは仕事抜きでお付き合いしたいですね？」「〇〇部長どうまい酒を飲むために出張に来るようなものですよ？」などと言ったり、拍手や握手、肩を叩いたり、お酒を注いでボディランゲージで好印象をアピールしたりします。

ちなみに私のKFは「最近私が指導した人たちの中で抜群にフォームが良いですね。素晴らしい！！私が言うのだから間違いありません！！」です。また、パーソナルトレーニング中も、誉めるときは拍手や握手、うなずきなどのボディランゲ

ジを多用します。KTについてはまた後々ご披露できればと思っています。

ぜひ皆さんも自分なりのKF、KTを持ち、ワクワクしながら仕事をしましょう！！

本日の確認事項

フィットネスクラブにおけるパーソナルトレーニングは、トレーナーの技術だけではなく雰囲気作りも重要です。特にお客様にエクササイズを実践して頂くためには、そのモチベーションを高めるための話術が必要になります。売れっ子といわれるトレーナーは傍から見ると、ワクワクしながらセッションしているように見えます。この雰囲気作りを考えてみましょう。



大久保進哉 Shinya Okubo
有限会社ティーンコンディション所属 主任 FNC マスターコーチ、フィットネスクラブ社長として10年勤務。現在(有)ティーンコンディションスタッフとしてパーソナルトレーナー養成コース、またFNCセミナー講師として活動中。その他、有志団体のフィットネス研究会会長を務める。運動指導者の社会的地位向上と社会貢献を目指し、福岡県、東京体育専門学校、東京健康科学専門学校、東京体育学院各非常勤講師。
www.t-condition.co.jp/
ookubo@t-condition.co.jp

カウンセリングを制する者はパーソナルトレーニングを制す！

モチベーションコーチング力(MC力)検定

【問題】

50代の男性。マシンジムでトレーニングをしています。高重量のためかフォームも乱れがちで、反動で動いている様子。ご本人は、真剣に取り組まれているのですが、それでは効果が・・・トレーナーとしては、声を掛けたいところ。さて、あなたならどう対応する？

「私は、このクラブでパーソナルトレーナーとして活動はじめて〇〇です。」

その後続く会話を選んでください。

- ①「こんにちは、いつも頑張ってますね！今日は、調子どうですか？」
声を掛けていきなりフォームの修正をするのも何だし、無難に挨拶をすることから始めてみよう。重量の設定やフォームは、何回か言葉を交わし親しくなってから徐々にアプローチしていこう。
- ②「頑張っているんですけど、でも、これでは効果が出ません。フォームの見直しをしますよ。重さも、まずこのくらいで。これでまず何回かやってみてください。」
重量の設定やフォームがこれでは効果も出にくい、トレーナーとしては、放ってはおけない。ここで、無料で徹底指導すれば相手からの信頼も得られて顧客につながるかも！？さあ、頑張って営業しよう。
- ③「こんにちは、いつもしっかりトレーニングされていますね。男性の方でもこれだけの重量を扱う方は、少ないですよ。もう、長くトレーニングされているのでしょうか？私にも、トレーニング効果をあげるお手伝いをさせて下さい。」
まず、相手の方と話しやすい環境づくりからはじめてみよう。会話の中から相手のトレーニング歴や取り組み等情報収集しつつ、何を求めているかを聞き出して、適切にアドバイスして行こう。さりげなく自己PRもできればいいなあ。



上月篤子 Atsuko Kozuki
株式会社ホテームーズ代表取締役。インストラクター育成・研修。チーフインストラクターをはじめフィットネスクラブでの企画運営に関わるアドバイザー、スーパーハイサー等を数ヶ所のクラブで経験し、14年前に独立。「モチベーションコーチング」をテーマに「フィットネスモチベーター」等各種研修も企画運営。コナミスクールパーソナルトレーナー養成講師。

判定はコチラ

- ①を選んだあなたのMC力はそこそこ慎重なアプローチが良いですが、自分をアピールするには印象が薄い。
初めての活動場所では、環境に慣れていないため、つい無難な対応をしてしまいがち。この場合は、いつか会っても同じ挨拶・言葉掛けにならないよう、1回毎に親しい関係が築けるよう段階的なアプローチを試してみましょう。3回目位でトレーニングの質問を受けるようになったら信頼されている証です。
 - ②を選んだあなたのMC力はまだまだ営業の心意気を感じるのですが、強引過ぎてお客様が引いてしまうかも。
相手との意志の疎通も円れない段階で、やり方を否定したりすると、いくら無料だといっても、お客様にとっては必要のないサービスを押し付けられるのと同じこと。場合によっては、お客様を怒らせてしまうことにもなりかねません。売り込みが一方的になり過ぎないように、トレーナー自身が受け入れてもらうためには、相手の方を受け入れることから始めましょう。自分よりも年齢の高い相手であれば、尊敬の念を持って接することを忘れずに。
 - ③を選んだあなたのMC力は上々相手を受け入れながら会話を進めていくアプローチは、信頼関係を築き営業にもつながりやすい。始めて話しかける場面では、相手の方を受け入れているという意思表示は、「挨拶」以外でも積極的に行うようにしましょう。相手の方に対し「ねぎらう」「誉める」という姿勢を示すことで、認められているという認識が出来ます。そうすれば、会話が弾み、相手の方の情報がキャッチ出来ます。何気ない会話から、必要なアドバイスが(情報提供)ができる信頼度も増し、好感度アップにもつながります。
- パーソナルトレーナーにとって、営業・接客・専門知識は、欠くことの出来ない要素です。指導者という立場だと、とかく専門知識だけで勝負しようとしてしまいがち、お客様との対話では、この3つの要素をバランス良く働かせながら対応が出来るとより良い関係が築けます。

(株)ワークアウトワールド・ジャパン

事業拡大につきチーフトレーナー・トレーナー大募集!

新店舗続々オープン!

ワウディーあざみ野、阿佐ヶ谷、南浦和
ビクラムヨガ三軒茶屋オープン決定!!

ワウディーはチャンスに溢れています!

新しい環境でステップしたい方、ワウディーへチャンスを掴みにきませんか!

※詳しくは当社HPへGo→<http://www.wowd.jp> (検索は「ワウディー」で)

トレーナーに対する当社の考え方

当社は、設立当初から、フィットネス業界に革命を起こしたいという思いを、4つの革命として掲げてきました。

4つの革命の第1に「トレーナー革命」を掲げています。ワウディーのトレーナーは自らワークアウトを実践し、ワークアウトの素晴らしさを伝えることに喜びを見出せるスタッフばかりです。

当社が考えるワークアウトのご提案とは単なるトレーニングという位置づけではなく、老若男女問わず最も効果的に自分を磨くことができる「生き方」のご提案だと、考えています。

トレーニングだけではなく、「生き方」のご提案ができるトレーナーであること。

ワウディーでは、トレーナーの地位向上を目指し、日々活動しています。



本社
取締役人材育成本部長
ワウディー認定パーソナルトレーナー
近藤 健祐



本社
人材育成本部トレーナーチームリーダー
ワウディー認定パーソナルトレーナー
桂 良太郎

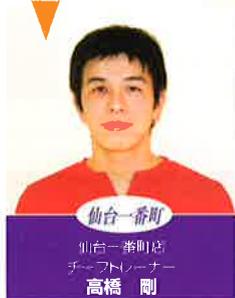


伊豆和美園
イオン浦和美園店マネージャー
山越 哲哉



阿佐ヶ谷
阿佐ヶ谷店マネージャー
蜂谷 祐司

トレーナーからのキャリアアップ!



仙台一番町
仙台一番町店
チーフトレーナー
高橋 剛



市川
市川店チーフトレーナー
榎本 恵



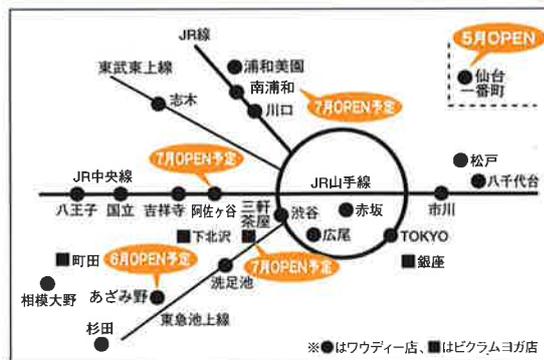
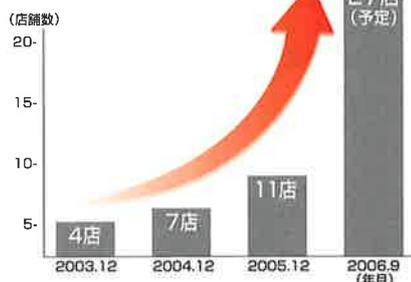
渋谷
渋谷店チーフトレーナー
栢山 猛



伊豆和美園
イオン浦和美園店
チーフトレーナー
佐藤 初夏

続々広がるワウディーネットワーク

店舗数は2年半で6倍以上!



ワウディーと一緒にトレーナー革命を起こしたい方。是非、ご応募ください。

その他募集職種

- ① 店舗マネージャー候補
- ② 店舗チーフ候補 (フロント)
- ③ 本社開発スタッフ (物件開発、加盟店開発)
- ④ 本社総務、経理スタッフ

採用条件 当社理念に賛同いただける方・ワークアウトを実践している方・煙草を吸わない方

待遇 昇給年1回(1月)、交通費全額支給、各種社会保険完備(雇用・労災・健康・厚生年金)、制服貸与、当社運営店舗無料利用可

応募 「写真添付履歴書・職務経歴書・自己紹介書」を下記申し込み先へお送り下さい。書類選考の上、後日ご連絡致します。なお、送付された履歴書は返送致しませんのであらかじめご了承下さい。

雇用形態 正社員(総合職・エリア職・店舗職)

休日 完全週休2日制(シフト制)、年末年始休暇、有給休暇、慶弔休暇

給与 当社規定による年俸制。経験、能力、実績を考慮の上、優遇いたします。

勤務地 当社の経営・運営する店舗

勤務時間 6:30~23:30 (6:30開始は渋谷店、赤坂店のみです。)

企業理念:ワークアウトの素晴らしさを世界に広め、明るい未来を創造する。ミッション: Motivates Everybody To Be Fit!



◎お申し込み・お問い合わせは

株式会社 ワークアウトワールド・ジャパン
TEL.03-5766-2090 FAX.03-5766-2054

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前6-19-13 J-6ビル7F 担当/峰岸 E-mail: n.minegishi@wowd.jp

トレーナーの革命

空間演出の革命

エクササイズの革命

サービスの革命

<http://www.wowd.jp>

若手ホープに訊く

「わたしのこだわり」

1

株式会社ワークアウトワールド・ジャパン
人材育成部トレーナーチームリーダー

桂良太郎(25)のこだわり



「誰よりも実践すること」

業界の将来を担う若手インストラクター・トレーナーのこだわりを紹介して貰う新コーナー。今回は、プールを付帯しない新業態のフィットネススクラブ経営で急成長を遂げる株式会社ワークアウトワールド・ジャパンの若手ホープ、桂良太郎氏に訊いた。

中学2年生の時に「分離膝蓋骨」症と診断されました。大好きだったサッカーができなくなってしまい、痛みを止めるためには強靱な筋力でカバーするしかないと思い、毎日病院に通っては太腿周りの筋肉を鍛えていました。それをきっかけに、いつの間にか全身のトレーニングをするようになっていました。大学ではスポーツ科学を専攻し、民間クラブのトレーナーになりました。

自分はいつも、「現役として一流、指導者としても一流でありたい」と思っています。そのため重要なことは実践することだと思います。「誰よりも実践していること」。このことにこだわっています。

昨年、ボディビル選手権(東京オープン)で優勝することができましたが、これも「きちんとトレーニングすれば、本当に身体を変えることができる」ということを体現したかったからです。自分でトレーニングしていないトレーナーは、トレーニングに本心から価値を認めていないということ。トレーニングを語る資格はないと思います。以前、ある先輩がこんな言葉をくれました。

「実践なくんば証明されず、証明なくんば信用されず、信用なくんば尊敬なし」この言葉にとても感銘を受けました。

私が今の会社に入社したのは、①全社員がワークアウトを実践すること、②タバコを吸う社員が一人もない、という方針に感銘を受けたからです。実際、経営陣自らもワークアウトを実践し、仕事に対しても部下に指示するだけでなく自らも挑戦を続ける方ばかりです。社員全員が「実践していること、挑戦していること」にとても共感しています。

会社ではトレーナーとしてだけでなく、人格や仕事力をつけることも求められます。実は入社間もない頃の私はトレーニング中心の考え方をしており、接客面や部下への影響力や仕事に対する考え方が未熟でした。しかし、当社の価値観や環境は私を大きく成長させてくれました。だからこそ、ボディビル選手権で優勝することができ、また人材育成部トレーナーチームリーダーという責任を与えていただいていると思っています。

当社は成長スピードも早く、チャンスもたくさんあります。より成長したい人、チャレンジしたい人には最適な環境です。志を同じくする仲間と夢の実現に向かって日々を過ごせることは何よりの「やりがい」です。私ももっとレベルアップして一流のアスリート、一流の指導者、一流の社会人として一目置かれる人間になりたいと思います。(談)



Profile

福岡大学スポーツ科学部スポーツ科学科卒。民間クラブ2社を経て2003年株式会社ワークアウト・ワールドに入社。ウウディー・YOK YOTレーナー、同店チーフトレーナー、同店チーフトレーナー兼人材育成部を経て、5月1日より現職。同社のトレーナーおよびパーソナルトレーナーの育成と研修システムづくりに取り組む。



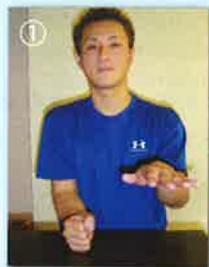
キャリアアップしていくと、人前で話をする機会が増えてきます。ワークショップなどだけでなく、今後仕事の幅を広げていくと、運動にあまり親しみのない方にフィットネスを紹介する機会に遭遇すると思います。

そうした時に役立つのが、このコーディネーショントレーニング。簡単に試することができるので、参加型のワークショップや講演ができて、笑いがこぼれるので楽しいリラックスした雰囲気をつくることができます。

ワークショップやセミナーで簡単に使えるエクササイズをご紹介します。本コーナーの今回は「たたきこすり運動」をご紹介します。

さあ、あなたもチャレンジしてみよう!

今回のネタ「たたきこすり運動」



コーディネーション
トレーニングとは

状況を目や耳など五感で察知し、それを頭で判断し、具体的に筋肉に動かすという一連の過程をスムーズにするトレーニングです。脳と体の動きを調和させ「筋肉と神経の回路を開発する」「運動感覚を高める」といった効果が得られます。競技スポーツはもちろん、子どもから高齢者、障害者まで幅広い層に対応できるトレーニングとして注目を浴びています。詳細は www.jacot.jp をご参照ください。

① テーブルの上に「右手はグー、左手はパー」にして置く。右手は上下方向に動かしテーブルを叩き、左手はテーブルを前後方向にこするよう動かす・・・右と左で別の動きをするわけですが、比較的若い方はあまり間違えませんが、たまに両手でこすりたり叩いたりする人が出てきます。

② そこから「ハイ」の合図で、すぐに右手と左手の動きを変える(右手をパーにしてこすり、左手をグーにして叩く)・・・ここで約3割の人が間違っていて左右同じ動きをしてしまいます(笑)。

さらに「ハイ」の合図を続け、徐々に①と②の切り替えをはやくしていくと・・・半数以上の人が切り替えのたびに左右めちゃくちゃな動きになってしまいます(笑)。

③ 今度は、右手をグーにしてテーブルを前後方向にこするよう動かし、左手を上下方向に動かしテーブルを叩く・・・と同様にあまり間違える人はいません。

④ そこから「ハイ」の合図で、すぐに右手と左手の動きをいれかえる(右手をパーにしてたたき、左手をグーにしてこすり)・・・ここで約半数の人が間違えて、左右両方で叩いたり、こすりたりしてしまいます(笑)。

さらに「ハイ」の合図を続け、徐々に③と④の切り替えをはやくしていくと・・・①と②の切り替えよりも難しいため、ほとんどの人がめちゃくちゃな動きになってしまいます(笑)。自分も出来ないかも!

※ テーブルがない場合は、大股の上で行うことも可能です。

齊藤邦秀 Kunihide Saito
有限会社ウェルネススポーツ代表
取締役。ライフスタイルコーチ/
パーソナルトレーナー スポーツ
パフォーマンスコーチ AFAA-
PFT/ウェイトエクササイズ
www.wellness-sports.jp
Kuni@wellness-sports.jp



beyond

MARTIAL

空手やボクシングなど様々な格闘技の型や動きを身に付けながら
心肺機能向上・脂肪燃焼を目的としたプログラムです。



beyond

yoga

リズムカルな動きとセラバンドを利用した
新しいタイプのヨガプログラムです。



beyond

Tai Chi

太極拳の動きをベースに音楽に合わせてエクササイズを行う
これまでにない新しいプログラムです。



ルネサンスからの新提案

可能性 広がる「ビヨンド」プログラム

Spread Your Possibility.



ルネサンス発「ビヨンド」プログラム 販売開始!

“ビヨンド”とは、「ヨガ・太極拳・格闘技などが本来持つ特徴を活かしながら、フィットネスプログラムとしての要素を盛り込むことでより多くの方に、より楽しく・より安全にエクササイズを行っていただくことのできるプログラム」を意味しております。

パッケージ化されたプログラムを3ヶ月ごとに配信しますので常に新しい内容を提供できます。

プログラムのご体験・ご購入のご相談・各種お問い合わせは



株式会社 ルネサンス

〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア4階

TEL 03-5600-5313 (外販チーム)

URL www.s-re.jp

E-Mail beyond@s-renaissance.co.jp

望月美佐緒の

やる気と元気が出るライブラリー

今回のテーマ「コーチング」です！

『コミュニケーションはキャッチボール』

伊藤守著 ディスカバー社刊 本体1,100円+税

読者の皆さんは、「コーチング」と言う言葉を聞いたことがありますか？「コーチング」とは、自分と関わる相手が、自らの能力を最大限に発揮し、自発的な行動を起こし、目標を達成するためのコミュニケーションのスキルの1つです。私達インストラクター、トレーナーの仕事は、自分と関わりあうお客様が、身体を動かす事を通じて、その方の望まれている目的を達成して頂くようサポートする事です。実は専門のスキルや知識以外にも人と関わる力、つまりコミュニケーション能力を高める事はとても大切な事です。

本書は、日本における唯一の国際コーチ連盟マスターコーチである伊藤守氏が、コーチングが機能するための前段階として必要になる「良質のコミュニケーションとは？」と言う事について書かれた本です。キャッチボールのイラストと優しい話し言葉で語られているので、絵本のような感覚でアツと言う間に読むことが出来ます。コミュニケーションを向上させようと思うなら、何よりも相手と向き合う事、そしてお互いの存在を認め合う事だということを教えてくれます。人間関係を悩んでいる方、コミュニケーション力を高めたいと考えている方、必見です！但し私の場合は、家族や友人、上司や部下と普段どんなキャッチボールをしているかを改めて考えさせられ、チョット胸が痛くなりましたが...



『入門ビジネスコーチング』

本間正人著 PHP研究所刊
本体1,200円+税

「コーチングとは何か？」「何故、今コーチングが求められているのか？」「コーチングとカウンセリングの違い、コーチングとティーチングの違いは？」等、コーチングの概要を最もわかりやすく教えてくれたのが、この本です。後半はコーチングの実践例もたくさん紹介されているので、実践例を通じて、自分の周りにいる人と、これからどのように関われば良いのか？と言うこともちゃんと考えさせてくれます。コーチングをこれから学んでみたいという方に、お薦めの一冊です。



『人生改造宣言』

タレン・ミーダナー著 税務経理協会刊
本体1,600円+税

コーチングの第一人者が書いたセルフコーチング(自分で自分にコーチングする)の本。「人生にもっと多くの時間をつくる」「お金を自分のために働かせる」と言うようなタイトルがつけられていて、思わず「どうやって？」と思いましたが、その答えを見つけたくて読み進むと、ドンドン幸せな気分になって行きました。やらなきゃならないことで、いっぱい、いっぱいになった時や前に進む勇気がなくなった時などに読んでみてください。自分自身を『リマインド』させてくれる1冊です。



望月美佐緒 Misao Mochizuki

株式会社ルネサンス 執行役員 品質管理部長。全国にスポーツクラブを展開するルネサンスの品質管理部長としてスポーツクラブの商店の管理、人材育成及びプログラム開発を手がける傍ら、インストラクターとしてレッスンも担当し、国内外のフィットネスコンベンションでもプレゼンターとして活躍。生涯学習財団認定コーチ、厚生労働省認定産業カウンセラー、SPEEDOアクアアドバイザー。

酒井・リズ・智子の コンディショニング エッセイ②

先日、とあるアスリートのコンディショニング(リハビリトレーニングと治療)をしていた時に言われた一言が心に残りました。けっこうきつめなトレーニングメニューをさくさく出していき、彼もギブアップせず全部こなしてくれた後のことです。

「リズの話術にはいつのちやうんだよな？。他の人に言われたら絶対やらないよ。」

そういえば他のアスリートたちにも、病院で患者さんに生活指導しているときも何度も言われていたような。私は当たり前のように選手に対して課題(メニュー)を出し、ノルマを果たさせて、クリアしたら誉めてあげて、また次の課題を出して...と繰り返しているだけなのに。私は話方も対応も(そして見かけも！)男っぽくてけっこうガサツなので、選手たちがそんな私に甘く(?)なるはずはない。

よくよく聞いてみると、どうやらコミュニケーションのとり方が良いらしいのです。というわけで今回は、コミュニケーションのとり方について触れたいと思います。前回お話ししたとおり、私は医療現場で医師として活動してきたことが土台にありますので、選手たちと話すときも、病院の外来で来た患者さんをくまなく問診するときのスタンスと一緒です。目的は、まず相手と同じ目線を持って会話をすること、そして相手が自分のコンディションを自分なりにどう評価しているかを聞きだすことです。検査や測定、テストなどのデータで相手の状態を把握することももちろん大事なのですが、もっと大事なのはその人自身がどのくらい自分の状態に自覚をもっているかを見つけ出すことです。そのためにはどんな些細な言葉にも耳を傾けて、相手の環境から把握していくことが大切です。時には相手の友人となり姉妹(兄妹?)となり、穏やかに接したりジョークをまぜながら楽しく接したり。絶対してはならないのは、相手をいわゆる「かわいそうな患者」や「大事なクラ

イアント」としてみないこと。逆に言えば私自身に対して「医者」や「先生」という印象を持たせないことです。私も研修医時代は、何でも話して貰おうとするあまり相手の感情をもらってしまったり情が移ってしまったりする必要以上に精神的に疲労することもしばしばでしたが、そういう経験で培ったことが、現在みている選手たちから「話しやすい」「わかりやすい」「説得力がある」と評価して貰えるコミュニケーションの土台になったんだなと思います。医療現場やスポーツ界にもいろいろな指導者の方がいて、相手の状況もよく知らず頭ごなしに物事一方的に押し付けるような方も少なくありません。ただ、知識や情報の押し付け型指導は、決して選手や患者の状態を改善・向上させませんし、むしろ悪化させる危険性さえあります。指導現場でご活躍のみなさん、日ごろクライアントとのコミュニケーションで、彼らが自然に何でもないことを口にするような環境かどうか振り返ってみてくださいね。私もまだまだ勉強中の身分(立場?)ですが、選手やクライアントが日常の出来事を話しながらトレーニングに励んでくれたり、シリアスな相談ごとをしてきてくれたり、時には私の健康を気遣ってくれたり。それでいて指導することはすべてきっちりこなしてくれる、ちゃんと成果もだしてくれる。指導者冥利につきるなぁと感じる今日この頃です。



酒井・リズ・智子 Liz Tomoko Sakai

米国外科医師・医学博士・アシレチックトレーナーの資格を持ち、5ヶ国語を操る帰国子女。トータルコンディショニングコーディネーター。日本における一般の患者からトップアスリートまでコンディショニングやトレーニング指導に関わる。また、日本全国において医師や栄養士、インストラクターへの講演活動や大学でも講義を受持つなど幅広く活躍中。

新連載

経営者からインストラクターへの手紙

今スポーツ・フィットネス施設を経営する企業のトップはどんなインストラクター・トレーナーを求めているのか。インストラクターの方々へのメッセージをブログ風にかけて書いた。第1回目は「ザバススポーツクラブ」他を急展開し成長軌道に乗せている明治スポーツプラザ代表取締役からの手紙。

スキルと人間性を高め、お客さまの目的達成を

株式会社明治スポーツプラザ
明治アクアスポーツ株式会社
代表取締役 石原良太郎



ザバススポーツクラブ/和光

インストラクターの皆さま。こんにちは。

これからの次代、最前線においてお客様のフィットネスライフをサポートする皆さまの役割は益々重要になってきます。当社のキャッチフレーズにしている「夢がかなうマイクラブ」もインストラクターの皆さまの助力がなければ実現しません。

最近のお客さまはかつてと比べ目的意識をはっきり持って入会される方が多くなっています。お客さまの目的は主に3つです。1つは「体調」の管理。これはいかに気持ちよく生きていけるようにするかということです。次に長生きしたいという「寿命」の管理。そして「容姿」の管理です。これから入会予備軍になるであろう団塊の世代の人々はかつての高齢者層と違ってこうした3つの目的のうちのいずれかを持って入会される方が多くなると思います。こういう目的を満たすことができるインストラクターが今求められていると思うのです。

そのためには高いスキルと人間性を備える必要があります。これらを使命感と責任感を持って高め、主体的にお客さまが目的達成をサポートをしていただける方を私たちは求めています。

スキルや人間性を高める環境作りは経営者の役割です。教育機会の提供や、公正な評価システムの導入など、私どもはできる限りのサポートを提供したいと考えています。

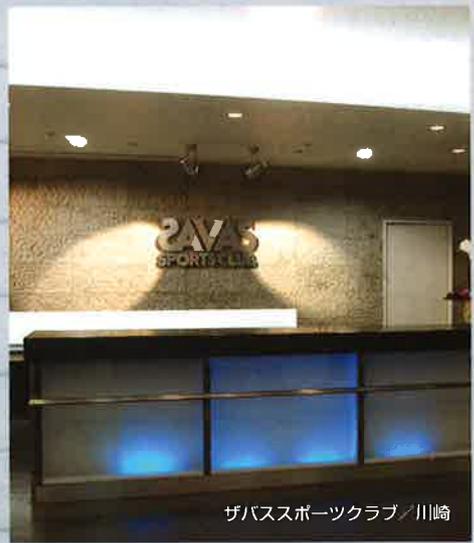
私たちはインストラクターの方々が生きて働き、働きながらスキルと人間性を高められる企業を目指しています。

企業プロフィール

明治スポーツプラザグループ

- 事業所数 13事業所
- 従業員数 1,200名(社員150名)
- 売上高 37億6,000万円

今後、東京23区に
2軒の出店予定



ザバススポーツクラブ/川崎



ザバススポーツクラブ 高槻 12月(2008年開業予定)

インストラクターオーディション参加者募集中!

- 職種：エアロビクス・アクアビクス・STEP・太極拳・格闘技系 etc
- 勤務地：大阪・新潟・神奈川(全13事業所)
- 応募方法：下記までお電話にてお問い合わせください。社員・契約社員・アルバイト同時募集!

ZAVAS FITNESS ACADEMY ザバスフィットネスアカデミー

各種インストラクター養成コース
アクティブヨーガ・・・開催中
エアロビクス・アクアビクス・スイム・パーソナルトレーナー・・・今秋スタート予定!



株式会社 明治スポーツプラザ

本社：〒212-0013 神奈川県川崎市幸区堀川町580ソリッドスクエア西館5F telephone:044-548-9334 / facsimile:044-548-0475
http://www.meijisp.jp

自分に合った仕事を見つけよう!

求人情報

A:アルバイト・パート 社:社員・契約社員 O:オープニングスタッフ
G:グループエクササイズインストラクター P:パーソナルトレーナー

パソコン&ケータイから、もっと詳しい情報が見られます!

Fitness Online FOL キャリアアップにまずはアクセス!

■ パソコン → <http://fitnessjob.jp/>

♪ ケータイ → <http://fitnessclub/job/m/>



JOB INDEX P32 株式会社ワーク・アウトワールド・ジャパン/P39 株式会社スィンク

P37 ジャパン・スポーツ・マーケティング株式会社 (トータル・ワークアウト) Body Arts and Science International Japan/P38 コナミスポーツクラブ船堀/P40 労協センター事業団/P41 株式会社東京ネバーランド/P41 スマートヘルスケア株式会社/P42 株式会社コーワファシリティーズ/P39 株式会社文教センター 株式会社ワークアウトワールド・ジャパン 株式会社ハイパーフィットネス 株式会社リヴ・スポーツ 株式会社明治スポーツプラザ ビッグバンスポーツ株式会社/P40 株式会社サワタ産業 株式会社ユニカ 株式会社システック 相模興業株式会社 第一ホテルサービス株式会社 株式会社スポーツフォーラムシーマックス/P42 株式会社トータルライフスポーツ 株式会社ヒルズクラブ 株式会社ボディーズ 株式会社ノンストレス インテグラルビューティー株式会社

トレーニングジム「トータル・ワークアウト」、パーソナル・トレーナー候補募集につき採用説明会及び選考会開催!

全ての方々に積極的な人生を送っていただきたい、それが私たちの願いです。

清原選手をはじめとする一流アスリートや著名人のパーソナル・トレーナーとして活躍するケビン山崎が運営するトレーニングジム「トータル・ワークアウト」。ただ単に体重を落としていくのではなく、効率的で正しいトレーニング方法をお伝えすることから、ライフスタイル改善のアドバイスも行い「美しく痩せたい」、「綺麗なスタイルを得たい」、「たくましくなりたい」、「コンディションをあげたい」といったお客様の理想に導くお手伝いをするのがパーソナル・トレーナーの役目です。もっともっとたくさんの人たちを美しく、そして元気にするためパーソナル・トレーナー候補を募集します。



【募集形態】	正社員
【職種】	パーソナル・トレーナー
【募集人員】	20名前後
【勤務時間】	6:00~23:00営業時間内シフト制
【休日】	週休制
【給与など】	月額30万円(初期導入研修期間1ヶ月は月額15万円)
【待遇】	社会保険完備、交通費全額支給、商品購入割引等
【研修制度】	パーソナル・トレーナー導入研修有
【応募方法】	5月下旬~採用セミナー及び選考会を随時都内にて開催します。採用セミナーに参加いただいた後、希望者の方は当日1次選考会も行う予定です。セミナー参加ご希望の方は電話またはメールにてご応募ください。(メールによりご応募いただく場合は、「セミナー選考会参加希望」と明記してください。FOLキャリアアップからご応募いただく場合は、応募フォームの備考欄に、「セミナー選考会参加希望」とご入力ください。)

【勤務地】	トータル・ワークアウト各店(三田店・渋谷店・六本木ヒルズ店・大阪戎橋店)店舗採用型ではございませんので、希望は考慮しますが全ての店舗に配属の可能性があります。
【資格など】	未経験者大歓迎(全ての方々にトレーナー導入研修をおこないますのでご安心ください) 年齢20歳~28歳まで(学生不可) ※第2新卒者歓迎 ※スポーツとカラダづくりに興味のある方、ウエイトトレーニングに興味のある方、体力に自信のある方、インストラクター経験のある方、歓迎します。
【仕事内容】	一人ひとりのお客様に対して、トレーニングメニューの作成・トレーニング方法をお伝えすることから生活改善のアドバイスまで「理想のカラダ作り」をトータルにサポートしていただきます。もちろん厳しい世界ですから生半可な気持ちでは優秀なパーソナル・トレーナーにはなれません。はじめは研修、アシスタントからのスタートとなりますが、「パーソナル・トレーナーになりたい」という熱い志を持ち、経験を積み、将来的には多くのアスリートや著名人をはじめとした、全てのお客様と感動をともに分かち合えるパーソナル・トレーナーとして、あなたの人生を最高のものにしていくことでしょ。

TOTAL Workout

ジャパン・スポーツ・マーケティング株式会社
トータル・ワークアウト事業部

〒150-0044 東京都渋谷区円山町3-6 エスペースタワー 2階
TEL: 03-5784-4497 FAX: 03-5784-4498
E-mail: tw-saiyou@jism.jp 採用担当係 URL: <http://www.totalworkout.jp/>

ピラティス界のリーダー ラエルイサコウィッツの指導するピラティス専門スタジオ

Body Arts and Science Internationalの日本支部がオープン

本物のピラティスを一緒に探求していきませんか?

【勤務地】	1. ピラティスインストラクター 正社員及び契約社員/マットあるいはリフォーマー指導経験者 2. ピラティスインストラクター 受付兼アシスタント/ピラティスに興味のある方、これから勉強したいと考えている方
【勤務地】	中目黒および都内
【応募方法】	履歴書をご送付ください。 Email: nakameguro@basipliates.jpあるいはFax: 03-6407-7408 Tel: 050-5509-3241 人事担当 尾崎



Body Arts and Science International Japan

〒153-0042 東京都目黒区青葉台2-20-4 青和ビル3F TEL: 03-5722-4161 URL: www.basipliates.jp

自分に合った仕事を見つけよう!

求人情報

A: アルバイト・パート 社: 社員・契約社員 O: オープニングスタッフ
G: グループエクササイズインストラクター P: パーソナルトレーナー

パソコン&ケータイから、もっと詳しい情報が見られます!

Fitness Online FOLキャリアアップにまずはアクセス!

パソコン → <http://fitnessjob.jp/>

ケータイ → <http://fitnessclub/job/m/>



スタジオインストラクター大募集!

スタジオプログラム改変に伴いスタジオインストラクターを大募集しております。

コナミスポーツクラブFCの地域密着型フィットネスクラブです。
可能性を試したい! 経験を活かしたい! という方まずご連絡を!

KONAMI

SPORTS CLUB

コナミスポーツクラブ船堀

【職 種】 スタジオインストラクター(エアロビクス・ヨガ・ピラティス・ダンス etc.)

【募集形態】 フリー

【勤 務 地】 東京都江戸川区船堀3-5-7-TOKIビル4階

【給与など】 4,000円以上応相談 (エアロインストラクターはコナミライセンスに準ずる)

【待 遇】 交通費

【資格など】 コナミスポーツライセンス(エアロインストラクターのみ)

【応募方法】 電話にて

【連絡先】 コナミスポーツクラブ船堀
〒134-0091 東京都江戸川区船堀3-5-7トキビル4F
TEL:03-5605-5311 FAX:03-5605-5313
担当:伊藤/木村 E-mail:saitou@yoko-toki.co.jp

首都圏 **社**

社 支配人及び支配人候補

私たち"アスリエ"のモットー
お客様には「マイクラブの居心地と感動を」
スタッフには「マイカンパニーの誇りと喜びを」

履歴書(写) 職務経歴書郵送

株式会社文教センター
〒100-0014 東京都千代田区永田町2-14-2 山王グランドビル9F
<http://www.athlie.ne.jp/>
☎ 03-5521-5931 担当 / 人事担当 若松豊樹

東京・千葉・埼玉・神奈川・宮城 **社**

社 店舗マネージャー候補、店舗チーフ候補(トレーナー・フロント)、本社開発・経理スタッフ

ワウディーあざみ野、阿佐ヶ谷、南浦和・ピクラムヨガ三軒茶屋オープン決定!!

履歴書(写)、自己紹介書(A4用紙1枚1200字)郵送

株式会社ワークアウトワールド・ジャパン
〒150-0001 渋谷区神宮前6-19-13 J-6ビル7F
E-mail:k.endou@wowd.jp
☎ 03-5766-2090 担当 / 遠藤

神奈川、栃木 本厚木 **A社**

社 クラブマネージャー・マネージャー候補・企画開発
A社 クラブ運営スタッフ

ハイパーフィットネスは今後、首都圏を中心として多店化を加速させて行きます。"楽しさ"と"やりがい"を実感できるフィットネスベンチャーで貴方の能力を思う存分発揮して下さい! 履歴書(写) 職務経歴書郵送

株式会社ハイパーフィットネス
〒215-0004 川崎市麻生区万福寺1-15-15
☎ 044-966-8811 担当 / 鹿目(カノメ)

東京、神奈川、埼玉 **A社**

社 店舗開発スタッフ/正社員(総合職)
A社 店舗チーフ候補(トレーナー・フロント)
A社 店舗スタッフ(トレーナー・フロント)
社 スイミング部門統括者候補/正社員(総合職)

埼玉県戸田市に「フィットネス リーヴ北戸田」オープン決定。事業拡大に伴いキャリアスタッフ大募集! 履歴書(写) 郵送

株式会社リーヴ・スポーツ(三菱地所グループ)
〒100-0005 東京都千代田区丸の内3-1-1 国際ビル
☎ 03-3217-1550 担当 / 総務部 採用担当

全国 **A社**

A社 マーケティング・営業、試験会スタッフ

明治製菓の100%子会社です。フィットネスクラブ向けに、明治製菓のサプリメントを販売している部署でのお仕事となります。 履歴書(写) 郵送

株式会社明治スポーツプラザ サプリメント事業部
〒212-0013 川崎市幸区堀川町580ソリッドスクエア西館5F
E-mail:masataka_yoshizawa@meijisp.jp
☎ 044-548-0470 担当 / 吉澤su

福島 東京 千葉 埼玉 神奈川 福岡 **社**

社 スポーツクラブ運営スタッフ(会員募集・各種指導・フロント受付・イベント企画業務等)

一専多能に基づいた運営手法の中で、自身のキャリアアップを目指したいという方を広く募集します。 履歴書郵送

ビッグバンスポーツ株式会社 本社事務所
〒194-0022 東京都町田市森野1-33-11 町田森野ビル305
E-mail:saiyo@bbssc.jp
☎ 042-724-0045 担当 / 直井正一

フィットネスに人生をかける人求めます!

創業以来21年にわたりフィットネス業界で楽しく事業をさせていただいております。
今後ますます発展するこの業界で、一緒に楽しくそして責任を持って仕事をする方を求めています。
独創的な発想をお持ちの方々のチャレンジをお待ちしております。



THINKオリジナルキャリアプランで確かな実力アップ



ゴールドジム新規出店のため トレーナー&フロント募集!

【職 種】 ジムトレーナー
フロントスタッフ

【勤務時間】 各店舗の営業時間による①実労働時間週40時間
②週30時間未満からスタート、その後は応相談

【勤務地】 ●都内:南砂町、大塚、大井町、大森、中野、表参道、原宿、北千住/神奈川:辻堂、本厚木/埼玉:さいたまアリーナ、大宮●千葉:幕張、行徳/愛知:名古屋金山/兵庫:神戸元町/大阪:梅田/京都:京都二条/滋賀:栗東滋賀『※募集が終了している店舗もあります。詳細はお問い合わせください。』

【資格など】 高卒以上20~40歳位

【仕事内容】 ●トレーナー:トレーニング補助、カリキュラムの作成及びアドバイス、清掃等
●フロント:チェック&アウト、入会手続き、TEL対応、レジ業務等

フィットネスショップの 販売スタッフ募集!!

【職 種】 店長候補
販売スタッフ

【勤務時間】 10:00~21:30 ※シフト制
各店舗の営業時間による①実労働時間週40時間
②週30時間未満からスタート、その後は応相談

【勤務地】 御茶ノ水、水道橋、梅田、難波

【資格など】 ①高卒以上20~45歳位
②明るく元気があり、接客が好きな方。
③トレーニングマシンやサプリメントの知識がある方。
④将来、店長として店舗経営に関わりた方。

メンテナンススタッフ、 営業スタッフ募集!!

【職 種】 メンテナンススタッフ
営業スタッフ

【勤務時間】 9:30~18:00

【勤務地】 本社(東京都江東区)

【資格など】 高卒以上20~40歳位
体力に自信のある方。

【仕事内容】 ・メンテナンス:トレーニングマシンのメンテナンス及び組立て・運搬等
・営業:業務用トレーニングマシンの販売、小売店のフォロー等

【募集形態】 ①正社員 ②アルバイト
【休 日】 ①週休2日(シフト制)夏季・冬季休暇、有給休暇、慶弔休暇 ②シフト制 ※メンテナンス、営業スタッフは土日、祝日(月に1回程、土曜出社日有)
【給与など】 当社規定による
【待 遇】 昇給年2回、賞与年3回、交通費支給、社保完備、ジム利用無料、社員割引、海外研修制度あり
【研修制度】 ビデオ研修、トレーナー研修、フロント研修、ゴールドジムアカデミー

応募方法

メールまたはお電話にてご応募下さい。
THINK 株式会社 スィンク 人事採用担当 〒136-0076 東京都江東区南砂3-3-6
 TEL:03-3645-9805 E-mail:saiyou@thinkgroup.co.jp URL <http://www.thinkgroup.co.jp/>

自分に合った仕事を見つけよう!

求人情報

A: アルバイトパート 社: 社員・契約社員 O: オープニングスタッフ
G: グループエクササイズインストラクター P: パーソナルトレーナー

パソコン&ケータイから、もっと詳しい情報が見られます!

Fitness Online FOLキャリアアップにまずはアクセス!

■ パソコン → <http://fitnessjob.jp/>

♪ ケータイ → <http://fitnessclub/job/m/>



労協センター事業団

介護予防施設のオープニングスタッフ募集!

パワリハ(トレーニング機器)や温泉プールなどを活用した介護予防プログラムを提供し、元気高齢者づくりを行います。

「いつまでも元気であり続けたい!」というのは高齢者の一番の願いです。シニアセンターでは機械等を用いたプログラムから社会参加・生きがい・健康づくりまで含めた介護予防の活動に取り組みます。高齢者自らが「寝たきりにならない、しない」気持ちを持ち主体的に参加することを共に作り出します。労協(労働者協同組合=ワーカーズコープ)は働く人が出資し経営し労働する非営利協同組合です。スタッフ一人ひとりの思いを形に変えて本当に地域から必要とされる地域の拠点作りを目指します。



【募集形態】 正社員(組合員)

【募集人員】 2~3名

【勤務時間】 8:30~17:30(短時間勤務の方は要相談)

【休日】 土、日、祝祭日

【給与など】 20万~25万(経験に応じて)

【待遇】 社保加入、労災・雇用保険適用、交通費支給

【研修制度】 あり

【勤務地】 那須塩原市 綱掛1429-34

【資格など】 健康運動指導士

【業務内容】 機械トレーニングやプールトレーニングを中心とした高齢者介護予防プログラムの実施(P、T、Nsとチームを組んで) 施設運営

【応募方法】 電話連絡の上、履歴書を持って面接

【連絡先】 那須塩原市 黒磯シニアセンター 電話0287-73-2210

愛知県

社

社 クラブマネージャー・マネージャー候補・企画開発
クラブ運営スタッフ

「esty fitness club」オープニングスタッフ募集!
リラクゼーションをコンセプトとした上質空間
で働いてみませんか? ①面接(履歴書持参の上)・
お電話もしくはメールでお問い合わせください esty fitness club

株式会社サワタ産業 esty fitness club 準備室
愛知県半田市市の崎町2-36 亀崎エスティーゴルフ内
<http://www.estyfitness.com/> E-mail estyfitness@cup.ocn.ne.jp
☎0569-20-1308 担当/澤田

東京都

社 A オ

社 オ 店舗チーフ候補(フロント・スイミング)
A 店舗スタッフ(インストラクター・フロント・
スイミング)

新施設オープンに伴いオープニングスタッフを
募集!7月に大規模なオーディション開催予定!!
①メールにて応募の上、「希望職種・雇用形態を記入した履歴書」
「職務経歴書」を郵送。(P、R文章、その他書類等同封可)

株式会社ユニカ フィットネス事業部
〒206-0033 東京都多摩市落合1-39-2
<http://www.maghre.jp/> E-mail: fitness@yunika.co.jp
☎042-337-6888 担当/鳥島

東京・神奈川

A

A 店舗スタッフ
インストラクター

東京都・神奈川県でのトレーニングジムスタッフ、
緊急募集です!!
①電話後履歴書(写)持参

株式会社システック
〒123-0865 東京都足立区新田3-24-8
E-mail stc-yuk@kba.biglobe.ne.jp
☎03-3914-4257 担当/武田



神奈川

社

社 本社スタッフ・店舗スタッフ

新しいフィットネスクラブ「cocokara」を
東春、本厚木、茅ヶ崎にオープン。以降神
奈川県内を中心に店舗展開。
①履歴書・職務経歴書郵送

相模興業株式会社
〒243-0422 海老名市中新田1762
E-mail m-degawa@bz01.plala.or.jp
☎046-233-2511 担当/社長室 出川・原

東京都

A

A フロントスタッフ、プール監視スタッフ

第一ホテル東京フィットネス&アクアゾーン
業務拡大につき、新しいスタッフ大募集!!
ホテル内にあるフィットネスクラブでのお仕事です。
①履歴書郵送

第一ホテルサービス株式会社
〒105-0004 東京都港区新橋1-2-6
E-mail: nishide@dhservice.co.jp
☎03-3591-9855 担当/西出



京都・滋賀

社

社 フィットネスインストラクター・トレーナー、スイ
ミングコーチ、店舗責任者、店舗副責任者
新卒者対象の会社説明会開催!!(6月1日・2日)

WELFARE LIFE for YOU
=笑顔という名のエナジー=
これからシューマックスが目指す新しいスポーツク
ラブの話を聞いてください。①履歴書(写)郵送

株式会社スポーツフォーラムシューマックス
〒606-8185 京都市左京区一乗寺高槻町16
<http://www.c-max-group.co.jp>
☎075-723-8585 担当/升田





株式会社 東京ネバーランド

体力測定業務スタッフを募集します!! (エクセル、ワードできる方大歓迎 女性に優しい職場です)

●働く人々の心とからだの職場健康づくり事業

・各企業の業務形態にあわせてきめこまやかな健康づくりの提案・実践(運動・食生活)をしていきます!主に体力測定・体組成計を使つての測定・運動教室の開催・メンタルヘルス・リラクゼーションの指導・各種健康セミナー・トレーニングルーム等の運営受託・各種イベントの企画、運営

●TN介護予防筋トレマシン「新・生涯現役カルテット」の販売

・日本の高齢者の体格と身体機能にあったトレーニングマシンとして開発され、さらに今回、最新機能『リアクションレジスタンス』が搭載!!『新・生涯現役カルテット』の販売元として、全国各地の自治体、施設等に直接及び代理店を通しての販売をしています。(販売数400セット突破!!)

①首都圏・神奈川 ②愛媛(新居浜)

【職 種】 体力測定業務スタッフ・カウンセリングスタッフ・エアロビクスインストラクター・介護予防筋力向上トレーニング指導員

【募集形態】 ①契約社員・アルバイト ②アルバイト

【仕事内容】 ●働く人々の心とからだの職場健康づくり事業 ●TN介護予防筋トレマシン「新・生涯現役カルテット」の販売

【勤務地】 ①首都圏(練馬・高井戸・その他)・神奈川(愛甲石田・新子安・追浜・南林間・本牧・桜木町・生妻・相模大野・その他) ②JR新居浜駅集合後、各企業へ移動

【勤務時間】 ①体力測定業務(神奈川)8:30~13:00・8:30~17:30 介護予防筋力向上トレーニング指導員(首都圏)火・金8:30~12:30 月・木13:30~16:00 指導者養成研修会指導員9:00~17:30(その他勤務時間あり)※入社日・勤務日応相談 ②9:00~17:30(その他勤務時間あり)※勤務日追って応相談

【応募資格】 運動指導経験者 20歳~35歳位まで

【給与など】 ①【正社員・契約社員】能力・経験・実務考慮のうえ、当社規定により優遇 【アルバイト】時給1,100円~(研修期間850円) ②時給:1,000円以上(研修期間850円)

【休 日】 土日祝日(但し、土日研修会月1回開催有り)

【給与など】 ①月給20万~30万円(試用期間は、月給19万~25万円)*年齢・経験・能力などを考慮のうえ決定します。 ②時給900円以上(研修20時間は850円)

【待 遇】 交通費全額支給・社会保険完備・ウエア貸出有

【研修制度】 ①【正社員・契約社員】社内研修1日~3日あり【アルバイト】現場にてスタッフが丁寧に指導いたします。 ②【アルバイト】現場にてスタッフが丁寧に指導いたします。

【応募方法】 TELまたはメールで申し込みの後、履歴書(写真貼付)を持参のうえお越し下さい。

【連絡先】 ①株式会社東京ネバーランド 本社 担当:川田・日下
〒160-0023 東京都新宿区西新宿6-16-12 第一丸善ビル1101号
TEL:03-5909-3531 E-mail:job@t-neverland.co.jp
②株式会社東京ネバーランド 新居浜支店 担当:西山
〒792-0111 愛媛県新居浜市西原町 1-1-66
TEL:0897-31-5078 E-mail:niihama@t-neverland.co.jp

スマートヘルスケア株式会社

ダイエットクリニックを開設するためスタートアップ・スタッフを募集!

筑波大学発研究成果活用型企业

弊社では、筑波大学発ベンチャーの減量プログラムと医学面からのサポートが融合することで初めて実現できる、従来にない、安全で確実な疾病予防サービスをご提供致します。本年秋に疾病予防に重点を置いたクリニックを開設するため、やる気に満ちたスタートアップ・スタッフを募集しています。

【職 種】 健康運動指導士&管理栄養士

【仕事内容】 病院(クリニック、年内に完成予定)における健康指導(支援)業務になります。施設内は、医療エリアと非医療(予防)エリアに分かれており、弊社は非医療エリアでの業務となります。一般外来で来られた患者さんの運動指導、食事・栄養指導、肥満減量指導に加えて、自由診療での減量(ダイエット)指導もおこないます。

【募集形態】 正社員・パート社員

【募集人員】 各2~3名

【給与など】 正社員:月給25万円~30万円、賞与年2回(経験、資格を考慮のうえ、当社規定により優遇。ただし3ヵ月間は研修期間)
パート社員:時給 1200円~1500円(経験、資格を考慮のうえ、当社規定により優遇。ただし3ヵ月間は研修期間)

【勤務時間】 実労8時間(シフト制)

【勤務地】 茨城県つくば市

【資格など】 健康運動指導士または管理栄養士の有資格者で現場経験のある方、つくば市近郊に居住可能な方

【休 日】 シフト制

【応募方法】 メール、または電話にて連絡後履歴書、職務経歴書送付

【研修制度】 3ヶ月間の研修有り

【連絡先】 筑波大学発研究成果活用型企业 スマートヘルスケア株式会社
所在地:茨城県つくば市吾妻4-6-1 吾妻OSIⅢ-102
連絡先:090-5507-2140 E-mail okura@thfweb.jp 担当:佐藤

【待 遇】 各種社会保険完備、通勤費、
時間外勤務手当

自分に合った仕事を見つけよう!

求人情報

A: アルバイト・パート 社: 社員・契約社員 O: オープニングスタッフ
G: グループエクササイズインストラクター P: パーソナルトレーナー

パソコン&ケータイから、もっと詳しい情報が見られます!

Fitness Online FOLキャリアアップにまずはアクセス!

■ パソコン → <http://fitnessjob.jp/>

■ ケータイ → <http://fitnessclub/job/m/>



スタッフ急募!!!

自分の可能性を試したい、経験を活かしたい、そんなあなたに!!
事業拡大のためスタッフを募集します!!

職 種	スタジオインストラクター	マシンジムトレーナー	フロント
勤務地	多摩テックアガーデン(日野)	市内のスポーツ施設(東久留米)	
雇用形態	フリー	アルバイト	
仕事内容	スタジオでのレッスン指導業務(エアロビクス、バランスボール、ヨガ、ボクササイズ、ストレッチ、ピラティス、などなどスタジオでできるレッスンはなんでもOK!!)	トレーニングジムでの指導業務	受付業務
募集人員	3~4名程度	併せて5~6名程度	
勤務時間	【火曜日】15:45~16:45、17:00~18:00、18:30~19:30 【土曜日】14:00~	【平日】9:30~23:00 【土日祝祭日】9:00~22:00 (内一日4時間以上でシフト制)	
応募資格	資格不要・経験者優遇		未経験者OK! 運動系資格保有者優遇
給与など	基本:4,500円以上/本 (能力・経験・資格等を考慮の上、当社規定により決定いたします)	時給:900円以上 (研修100時間:850円)	時給:900円 (研修期間850円)
休 日	各店舗のシフトによる		
応募方法	履歴書(写真付)・職務経歴書を当社までお送りください。書類選考のうえ、後日詳細をご連絡いたします。		



株式会社コーワファシリティーズ

〒103-0023 東京都中央区日本橋本町4-8-17 KN日本橋ビル4F 採用係
Tel:03-6202-0631 Fax:03-6202-0632 E-mail:saiyo@kowaf.co.jp

千葉県 **社**

社 店舗マネージャー・マネージャー候補
社 初動負荷トレーナー

初動負荷トレーナー募集!! ワールドウィング市川は小山裕史先生の初動負荷理論に基づく、トレーニング施設です。
⑩履歴書(写)郵送

TLS
TOTAL LIFE SPORTS CLUB

ワールドウィング市川(会社名:株式会社トータルライフスポーツ)
〒272-0034 千葉県市川市市川2-16-1
<http://www.tlsbmlt.com> E-mail info@tlsbmlt.com
☎047-329-3361 担当/大野 昌朋

東京都 **社**

社 パーソナルトレーナー

日常を離れ、アーバンライフを満喫。HILLS SPA 心からのリラクゼーションが疲れを忘れさせてくれる。ヒルズスパは、エクゼクティブのための高級会員制スパです。⑩写真添付履歴書(職務経歴書)を下記連絡先に郵送

株式会社ヒルズクラブ
〒106-6151 港区六本木6-10-1 六本木ヒルズ森タワー私書箱7号
<http://www.hillspa.com/jp/index.html> E-mail rhc-recruit@mori.co.jp
☎03-6406-6070 担当/人事採用FO係

東京、千葉 静岡 大阪・兵庫・京都 福岡・熊本 **A社**

A社 店舗スタッフ(アルバイト)
社 店長候補(契約社員)

新規店舗オープン・事業拡大に伴いスタッフ大募集!! 自分自身が成長できている実感! 更に成長できる可能性を発見!! ⑩履歴書(写)職務経歴書郵送

Bodies
もしもがら、キレイに。Bodies

株式会社ボディーズ
〒100-0005 東京都千代田区丸の内3-1-1 国際ビルディングB2F
☎03-5288-7722 担当/採用窓口

東京都 **A社**

社 クラブマネージャー・マネージャー候補・企画開発
A社 クラブ運営スタッフ

現在の店舗はネクストボディ表参道店、クイックシェイプ学芸大店、下高井戸店、高円寺店、葛西店です。今後店舗を拡大していく予定ですので店長候補として期待しております。⑩電話連絡のうえ、履歴書郵送

Quick Shape

株式会社ノンストレス
〒107-0061 東京都港区北青山3-6-20 青山T & E ビル6F
<http://nextbody.jp> E-mail:kikuchi@nonstress.com
☎03-5466-9169 担当/菊地

東京 渋谷区 **A社** **社** **才**

A社 **才** ヨーガ、ピラティスインストラクター・店舗スタッフ・本社スタッフ

新規OPENにつき、社員(店長候補)・アルバイト急募! ⑩メール後、履歴書(写)郵送

YOGATA

インテグラルビューティー株式会社
〒104-0061 東京都中央区銀座一丁目15番4号
☎03-5159-7191 担当/伊藤

次号発行日は

7月25日

奇数月25日発行
最新情報はいつでもパソコン&ケータイで

誰かのオンリーワンへ――



コナミスクール パーソナルトレーナー 養成講座

新規受講生募集中

パーソナルトレーナー基礎講座

スポーツ指導未経験の方でも、パーソナルトレーナーになるための基礎技術・知識を身につけることができる講座です。

【対象】資格・経験不問
【期間】5ヶ月 【開講日】週2日

納付金 **345,000円** (税込)

パーソナルトレーナー専門講座

パーソナルトレーナーに求められている専門スキルを幅広く修得します。またコナミスポーツクラブでの業務に必要な知識も幅広く網羅しています。

【対象】スポーツ指導経験者 【期間】4ヶ月
【開講日】週2日 ※講座受講試験あり

納付金 **280,000円** (税込)

修了試験後、コナミスポーツクラブで活躍のチャンス!!

東京・六本木ヒルズで開講

個別説明会・体験説明会随時開催中

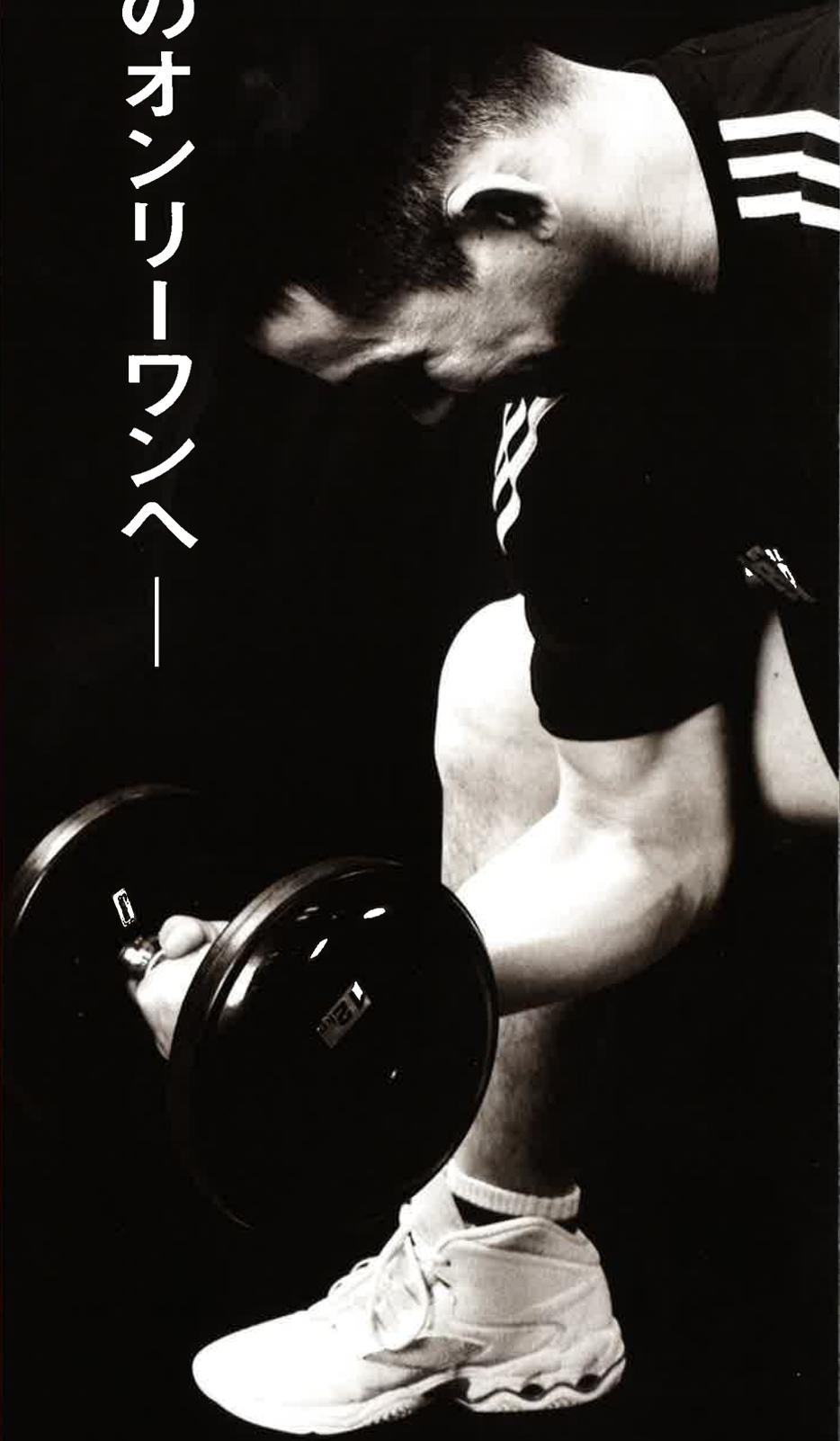
※詳しくはお問い合わせ下さい。

詳しくは www.konamischool.jp

コナミスクール 〒106-6160 東京都港区六本木6-10-1六本木ヒルズ森タワー11F

お電話でのお問い合わせ・資料請求先

☎ 0120-816-573 (携帯電話からもOK!)



たとえば、
歩いても歩いても
からだがラクだ、
とか。



「ちょっとした運動+BCAA」。それだけで、あなたのからだはバージョンアップできます。
BCAAは、筋肉を維持したり、そのエネルギー源にもなる大切な必須アミノ酸。
近所をウォーキングする、はやりのヨガやピラティスをはじめてみる、など。自分にもやれる運動でいいんです。
そのとき、BCAAをこまめにとることで、「動いているとき」も「動いた後」も、ラクになる。
さあ、生まれ変わった『新アミノバリュー』で、なんだか調子がいいぞ！を実感してください。

秘密は、BCAA 2000mg。新アミノバリュー



◎製品の詳しい情報は、大塚製薬ホームページ <http://www.otsuka.co.jp/a-v/>まで。◎製品のお問い合わせは、大塚製薬お客様相談室 03-3293-6111まで。