

ジュニアダンス大研究

インタビュー寺田紘子さん

| 求人情報 | オーディション | 養成 | セミナー情報 |

Webサイト・デジタルブック連動フリーマガジン

Fitness Business

www.fitnessjob.jp

求人·養成情報

ー次審査のエアロビクスマラソンは 若手ワールドブレゼンター 注目度ナンバーワンの **セバスチャン・ピアテク**さん! 2012年のルーキーコンテスト、開催日決定! 今年こそ、ルーキー コンテスト日本大会に参加して

パリ世界大会に行こう!

NEXT/ルーキーコンテスト

ROCKE CONTEST

世界的に活躍するプレゼンターになるための登竜門「Rookie(ルーキー)」。 今年は、日本最大級のフィットネス・トレーニング・健康スポーツに関する総合展示会 「SPORTEC(スポルテック)」の特設会場で開催。

ルーキー部門・アマチュア部門優勝者は、2013年2月に開催されるパリ大会にご招待! プロ部門優勝者も、海外コンベンションプレゼンターへの道が開かれます。 昨年度日本大会優勝、パリ大会6位入賞の山川清志さんに続け!!

ルーキー部門 アマチュア部門 優勝者

パリ世界大会にご招待!

単込受付中! 2012年 **1** 月 **23**日(祝) 場所:東京ビッグサイトSPORTEC会場にて



<u>出場インストラクター大募集!</u>

出場資格

優勝者

ルーキー部門(2013年1月時点で30歳以下のインストラクター) プロ部門(31歳以上のインストラクター)

審査内容

一次審査では、キャッチの速さ、動きの巧緻性と正確性、エネルギーや華、ファッション性などが審査されます。二次審査以降は、動作スキル、コリオの独自性、ブレイクダウンの巧みさ、コミュニケーション力など、レッスンの指導力が総合的に審査されます。二次審査以降は、ステップとエアロビクス両方の指導ができることが求められます。

インストラクター部門コンテストの流れ

(ルーキー部門·プロ部門共通)

一次審査: 90分のエアロビクスマラソン

二次審査進出Tシャツ授与

二次審査:ステージでの1人10分のエアロまたはステップのリード 最終審査:ステージでの1人20分のエアロまたはステップのリード

エアロビクス愛好家大募集!

出場資格

アマチュア部門

(フィットネス愛好家。年齢不問)

ファン部門

(出場インストラクターのレッスンを自由に受けられます)

審査内容

合計3時間半のレッスンを通じての、キャッチの速さ、動きの巧 緻性と正確性、エネルギーや華、ファッション性などが審査され ます。二次審査以降は、ステップとエアロビクス両方での審査 があります。

アマチュア部門コンテストの流れ

一次審査:90分のエアロビクスマラソン

二次審査進出Tシャツ授与

二次審査:60分のエアロビクスおよびステップ審査 最終審査:60分のエアロビクスおよびステップ審査

優勝者は2013年1月ルーキーコンテスト☆ パリ世界大会アマチュア部門に出場!



ルーキーコンテスト出場を決めたら <u>DV</u>Dで完全対策!

仲間のブレゼンを研究することで、ブレゼンテーションカのアップや、 自身の個性を見つけることに繋げられます

JAPAN FITと同時申込みでお得な「ルーキー特別チケット」あります!

詳細・申込は www.fitnessrookie.jp

月刊NEXT「ルーキーコンテスト事務局」

rookie@fitnessclub.jp Tel.03-5459-2841

特別協賛



協賛企業·団体様募集中!



CONTENTS 2012 August











06 特集

知育としてのフィットネス

フィットネスが知育に繋がるメカニズム/柳澤秋孝をん	6
マタニティビクス/ベビービクス	10
わんぱく親子体操名人	11
プレイフィットネス/キッズダンスコンボ	12
キッズコーディネーショントレーニング	13
運脳トレーニング	14
米国の知育フィットネス最新情報・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	15
インストラクター・トレーナーの運動好きにする育児法	16

知育フィットネス注目商品 ベビー・キッズお薦め商品

ジュニアダンス大研究

中学校ダンス必修化によるダンス市場の	
変化とビジネスチャンス/山川岳さん	24
ウェッツダンススクール	26
ジェイトップネットワーク	27
ラディカルフィットネス/RADKIDZ ······	28

PERSON

32

05

Opening the NEXT DOOR~将来を語ろう 寺田紘子さん

NEWS&TRENDS

業界最新ニュース

COLUMN

34 トレーナー・インストラクターのためのスポーツ心理学 先達の教え

36 ベビー&キッズコミュニケーション♥なるほど 東北から発信するフィットネスレボリューション37 魚原大の世界への挑戦

インストラクター&トレーナーのためのブログ活用術

田中ウェルヴェ京 坂田純子 上田泰子 NOBU高橋 魚原大 梅村隆

JOB INFO

41 求人·養成情報 **求人·**養

ADVERTISER

04 NESTA JAPAN
21 フィットネス市場
22 一般社団法人日本マタニティフィットネス協会
23 一般社団法人日本こどもフィットネス協会
29 株式会社ジェイトップネットワーク
30 フィットネスビジネス
31 大塚製薬
35 日本トレーニング指導者協会
38 フィットネス市場
39 NESTA JAPAN
40 セントラルスポーツ株式会社
55 日本フィットネス協会(JAFA)
56 株式会社ロハスインターナショナル
57 株式会社東急スポーツオアシス
58 株式会社メガロス
59 株式会社ルネサンス
60 ダイエット&ビューティーフェア事務局/スパ・ジャパン事務局

STAFF

発行人 古屋武範 編集長 岩井智子 ネクスト編集部 澤志保、剱持真由、小澤千歳、桑田晋吾 アートディレクター 原田有紀 印刷 大日本印刷

2012年7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

最新の求人・養成・オーディション情報を PCまたはケータイでGET! フィットネスジョブで一発検索!









グループインストラクターからパーソナルを目指している方 **ごれからパーツナルトレーナーを目指す方、実際にパーツナルトレーナーとして活躍中の方** 日本のTOPのトレーナー・インストラクターが集結します!

パーソナルトレーナーズ サマーセッション

【主催】NESTA JAPAN、テクノジム・ジャパン(株)

東京開催日 / 2012年8月25日(土)・26日(日) 大阪開催日 / 2012年9月2日(日)

会場 / 総合学園ヒューマンアカデミー東京校

会場/総合学園ヒューマンアカデミー大阪校

《受講価格》

1st(10:00~11:30)

2日受講¥15,900

ランチタイムセミナ

1日受講¥8,900

2nd(13:00~14:30)

1講座受講 ¥4,500

3rd(15:00~16:30)

〈東京会場〉

		•	,					,
	H	齊藤 邦秀	NESTA流 レッスンプラン&ティーチングメソッド 〜お客様に根拠をもってわかりやすく伝える〜	NESTA× Technogym	松下輝	特殊対象者(内科的疾患)における パーソナルトレーニング	角田ゆかり	売上アップ!女性顧客との接し方の秘訣をマスター! ~男性・女性トレーナーがそれぞれ陥りやすい問題点~
1		中野ジェームズ修一	パーソナルトレーナーのためのクライアント中心療法 ~運動継続を促す心理学的トレーニング処方の立て方~	スペシャルセミナー	今井 愛	コレステロール合戦 ~いったい何が悪で何が善なの?~	遠山 健太	トレーナーも知っておく必要が あるゴルフ用具の知識
8	月	大塚ひとみ	コアスタビリティートレーニングの基礎と実践 〜プロスポーツから高齢者、産前産後ママまで〜	ファンクショナルトレーニング TIPS 〜 KINESIS STATIONS・ARKE で無限に 広がるトレーニングバリエーション〜	菅原 順二	ピラティスでパーソナルトレーニングの クオリティを上げる!	松下輝	整形外科的疾患を持つクライアントに 対するパーソナルトレーニング(実技)
	5日 土)	桑原 弘樹	サプリメント実践的活用法 (今年の注目は?)		林智史	KIDS指導が『鍵』!! 〜超売れっ子トレーナーへの道〜	菅原 順二	体幹トレーニングで体感覚を研ぎ澄ます
1		小林 邦之	トレーニング 5 分前の骨盤 調整テクニック		秦ワタル	ペアストレッチができるパーソナルトレーナー になろう! ~トレーニング編~	木内周史	明日からできる骨格調整 〜体幹は脊柱で 決まる、脊柱は仙骨で決まる〜
		牧野 仁	ランニング動作における体の 使い方	①11:40 \sim 12:00 ②12:30 \sim 12:50	角田 ゆかり	ソフトジムボールを徹底的に使いこなす! 50ネタ実践!~トレーニングサンプル資料つき~	澤木一貴	大臀筋Evolution!〜お尻を鍛えて ヒップアップ・パフォーマンスアップ〜
ı		永島 樹	カラダチューニング ~ 持って生まれた カラダを最大限に使い切る ~	2/12.30 12.30	曽我 武史	機能的な身体をつくる為に必要な 身体感覚へのアプローチ・足編	曽我 武史	下肢のケガから復帰する為に必要な 機能評価とアプローチ・股関節編
		コミュニケー	-ションパーティー 8月2	5日(土)セッション終了後	自由参加	17:30(受付開始) ~ 20	:00 ¥6 ,0	000 パーティーのみの参加も可
		齊藤 邦秀	「コンディショニング」とは ~パフォーマンス(競技力) 向上につながるトレーニングの組み立て方~	NESTA×Technogym	安藤宏行	これを知ればあなたの集客方法が変わる!! SNSを使った集客法、ブランディングに最も大切な事	齊藤 邦秀	目からウロコの心拍トレーニング! ~ あなたは心描けなしでどのように安全な指導をしていますか?~
ı	8月	岩﨑 由純	クライアントに元気・活気・勇気を 与えるコミュニケーション術	スペシャルセミナー ファンクショナルトレーニング TIPS ~ KINESIS STATIONS・ARKE で無限に 広がるトレーニングバリエーション~	飯田潔	ランナー指導のための「歩行&ランニング 分析術とシューズ選び」	今井 公一	最新版パーソナルトレーナーとして食べ続けていくための勉強法 ~「来週もお願いできますか?」と言われたくて~
R		田中真央	ネットや書籍では学べない コーチングの根本的要素			パワートレーニング 〜筋力トレーニングの終焉と パワートレーニングの夜明け〜	木内 周史	超!食事法 〜分子整合医学を 生かした最新食事法〜
	6日	清水 忍	インストラクションテクニック ~講義、セミナー、 イベントを盛り上げるためのノウハウ~			ソフトジムボールを徹底的に使いこなす! 50ネタ実践!〜トレーニングサンプル資料つき〜	澤木一貴	機能解剖学・骨編 ~今日は骨を206個覚えて帰ろう~
	(日)						+	ペアストレッチができるパーソナルトレーナー
	ப /	小林 邦之	トレーニング 5 分前の骨盤 調整テクニック	140 010 ->>>>>	秦 ワタル	はじめてのストレッチ&トレーニング!	秦ワタル	になろう! ~リフレッシュ編~
		小林 邦之澤木 一貴		①11:40 ~ 12:00 ②12:30 ~ 12:50	214 4 4 4 4	はじめてのストレッチ&トレーニング! いつまでも若々しく! 骨盤らくらくウォーキング®	乗りタル 林智史	

〈大阪会場〉

	1st(10:00~11:30)		ランチタイムセミナー	2nd(13:00~14:30)		3rd(15:00~16:30)	
	齊藤 邦秀	「コンディショニング」とは ~パフォーマンス(競技力) 向上につながるトレーニングの組み立て方~		松沢 恵美	膝の痛み予防を考えた指導ポイント 〜知ってる?ファンクショナルの3ステップ〜	田中満	目からウロコの心拍トレーニング! ~ あなたは心拍計なしでどのように安全な指導をしていますか?~
	長島 裕二	プロ野球チームの故障者管理システム ~受傷から復帰まで~	スペシャルセミナー ファンクショナルトレーニング TIPS	森西 美香	クライアントの成果を出す方法 ~心の癖を解き明かす~	村上 浩宣	アイスブレイクで楽しくセッション! ~心も体もリラックスから始めるとトレーニングが楽しくなる~
2E	可児 雅昭	クライアントが自ら次の予約を入れてくれる方法 ~モチベーションテクニック®入門編~	~ KINESIS STATIONS・ARKE で無限に	葉坂 多壱貴	これから活躍するトレーナーの 条件~未来格差編~	葉坂 多壱貴	これから活躍するトレーナーの条件 〜全脳思考的アプローチ編〜
	井上大輔	ファンクショナルトレーニングの真実	広がるトレーニングバリエーション~ ①11:40 ~ 12:00	高津 諭	たぶん?!わかりやすい結果の 出せるストレッチング指南	八田 誠二	食べても太らない最新ダイエット法 ~本質がわかれば全てが変わる~
	田中 満	これからのキッズ教室の考え方と レッスンプランの立て方		村上 浩宣	シニアフィットネス ~ 介護予防&自律訓練は、 自分の体に気付くことから始まる~	松沢 恵美	腰痛予防の為の動きの診かたと 段階的プログラム設計

「参加申込・ 資料請求 NESTA パーソナルトレーナーズサマーセッション事務局まで TEL: 03-5289-7565 E-mail: ss2012@nesta-gfj.com

http://www.nesta-gfi.com

※NESTA PFTの継続教育単位が取得できます。詳しくは事務局までお問合せください。



News Pick Up 10 2012年6月の10大ニュース

東急スポーツオアシス、北島康介氏設立クラブと提携

同社は20212年7月から、北島氏設立のスイミングクラブ 「KITAJIMA AQUATICS」 と提携。 新宿店と赤塚店に同スイミングクラブのプログラムを導入する。

ルネサンス、カーブス、東北で会員数伸ばす

震災後、東北地区のクラブが会員数を伸ばしている。とりわけルネサンス、カーブスが1割近く会員数を 伸ばしている。



ベンチャーバンク、インドアサイクル専門スタジオをオープン

ホットヨガスタジオ「LAVA」などを展開する同社は6月16日、東京・銀座にインドアサイクル専門ス タジオ「フィールサイクル」を開設した。



ルネサンス、ファスティングを直営全店に導入

同社は、今期中にファスティング(減量や体調改善のために行う短期間の絶食)の講座を直営97店に 広げる。



ミズノ、セノーを子会社化

ミズノは、スポーツ・フィットネス機器メーカーであるセノーの全株式を6月29日、企業再生支援機構 から79億8.500万円で取得した。



小田急電鉄、BLUE多摩川アウトドアフィットネスクラブをオープン

同社は、BEACHTOWN と提携し、東京・狛江の多摩川近くに 「BLUE 多摩川アウトドアフィットネス クラブーを開設した。



セントラルスポーツ、ダンス教室を全国に拡大

同社は、10月から小中学生と幼児にダンスの基礎を教える教室を全国に広げる。指導にあたって級を 25級~1級まで設けた。



ティップネス、東新宿に新コンセプトの総合業態を新設

同社はファンクショナルトレーニングを軸に「動けるカラダ」づくりを提案する総合業態のフィットネスク ラブ「ティップネス東新宿」を9月、新規開設する。



大丸プランニング、パーソナルセッション予約サイトを開設

エース<アクシスコア>を展開する同社は、ティアイビーと協業し、パーソナルセッションの予約用にオ ンライン予約サイト「booker (ブッカー)」を導入した。

10

プログレッシブF97、fitbox FunCをオープン

同社 (代表取締役 岩切誠氏) は8月1日、ファンクショナルトレーニングをメインとしたマイクロジム業態 「fitbox FunC」を大田区仲池上にグランドオープンする。

News from the World

海外からのニュース

米国で、フィットネス指導者が 「ベストジョブ」に選ばれる

米国労働統計局は、健康フィットネス産業で働く人の数は 2020年までに21.1%増え、12万人分の新しい雇用が創出されるとの予測を発表した。その予測を受け、USニュース&ワールド レポートが選ぶ「ベストジョブ」として、フィットネス関連職種が 選ばれた。こうした将来性の高い職種の平均年収は63,400ド ルとなっており、フィットネス指導者の平均年収は31,090ドルと 低めながら、レクリエーションプログラムディレクターの22 260 ドルより高水準。一方、理学療法士は53,620~107,920ドル と年収も高いことが注目された。(©Jul.2012 Club Business International)



人気集める新プレコリオプログラム 「ナイトクラブカーディオ」

プレコリオプログラムが多様化する中、ヒューストンを本拠地と して活躍する起業家ジェニファー・ブラグが開発したこのパー ティワークアウトが人気を集め、既に160人のインストラクター が誕生。周辺の3州に広がりを見せている。DJやレーザーライト、マティーニグラスにビタミン水を入れて振舞うなど、演出 手法もパッケージされている。(©Jul.2012 Club Business International)



Key Words & Numbers

ニュースなことば、ニュースな数字

マイクロジム

トレーナーがオーナーとなり、小規模な がら一般的な総合クラブよりも高価格で 主にスモールグループでのサーキット方 式にてファンクショナルトレーニングを 提供し、ユーザーの求める成果を確実に かなえることを目指す業態。

Key Word

エア

架空の道具をあたかも実際に使いこなし ているように振る舞う「エア」が広がりを 見せている。エアなわとびやeスポーツグ ラウンドなどのエアスポーツに加え、布や 輪、ハンモックなどを使った"空中"エク ササイズも注目されている。

水分不足になりやすい高齢者が1日に摂取

すべき水分量は2.2~2.5 ℓ。高齢者は暑 さに対する感度が低下し、水分を自ら補給 しようとしなくなりがちなので、暑い夏は 特に注意を要する。運動時の水分補給も大 切にかる。

Kev Number

文部科学省の調べによると、中学校の体育 で本年度から必修となった武道に柔道を取り入れる学校のうち、4月からの実施は 2.1%に止まり、大半は夏休み明け以降に なることがわかった。武道のうち柔道を選んだ中学校は全体の64.0%だった。

脳科学の研究が進むにつれて、運動することが脳にいい影響をおよぼすことが注目されている。 脳が急速に発達する幼少期の運動は特に重要で、

「運動が好きな子=頭がいい子」という図式が成り立ち始めている。

外遊びが日常にあった数十年前は、そこに知育教育をすれば、子どもたちはどんどん吸収していった。 だが、現代の子どもたちは、外遊びできる環境を失い、知育が活きる脳づくりが必要となっている。 子どものフィットネスへの大きなニーズが生まれている。

本稿では、子どもの心も頭も育てる幼少期の運動を、知育フィットネスと位置づけ解明していく。

フィットネスが知育に繋がるメカニズム

から心を司る「46野」 筋肉に司令を出す 「運動

勉強は頭を良くするものと、全く 動することによって、脳神経細胞を とが解明されています。幼少時に運 運動と頭脳が密接に関係しているこ 別々のものと捉えられていましたが、 く力を高められることになるので によって学力や社会の中での生き抜 適切な判断力や集中力を生み、それ かりと出来上がります。そのことが 注意力や自己統制力を司る脳がしっ 活性化されます。これにより、まず 結びつける結合部であるシナプスが ここ数年の脳の研究の深化により、 「以前は、運動は身体を鍛えるもの、

その心が知能を高める幼少期の運動で心が育ち、

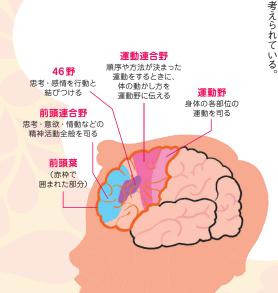
ている。日本の格言に『健全な肉体 に波及効果があることが分かってき

「運動野」から、心を司る「46野

育つ」と最初に提唱した一人。子ど での運動指導で検証してきた。その し、これまで約30年にわたり脳科学 は、「運動することで頭のいい子に ないばかりか、むしろ頭が良くなる 運動ばかりしても、頭は筋肉になら たことがある人も多いはず。だが そらく学生時代に「運動ばかりして メカニズムをこう説明する。 で明らかになってきたことを幼稚園 もの運動と脳の関係にいち早く着目 いる。松本短期大学の柳澤秋孝教授 ことが様々な研究で明らかになって ると頭まで筋肉になるぞ」と言われ を動かすことが好きな人が多い。お フィットネス業界関係者には身体 で、

思考や感情をコントロールできるこ 脳の働きが向上していく。こうして スの活性化によりどんどん結びつき、 る子どもに育っていくことになると とになり、適切な判断や行動がとれ 46野が使われ、脳神経細胞がシナプ る」という体験を数多くすることで、 に出てくる「動きを始める/止め 送られる。さらに、運動の中に頻繁 えで必要な酸素などが血液に乗って 動野に隣接する46野にも脳が育つう 液が大量に流れる。それにより、 野全体が活性化され、その部分に血 幼少時に運動をすることで、運動 運

分で、この45野はそれを行動と結び 考・感情のコントロール」を司る部 ている。前頭葉は人ならではの「思 野がある。この4野は前頭葉の一部 の上部に位置するが、その前方に46 ているというわけだ。 あるが、脳の構造もまさにそうなっ に健全な精神が宿る』という言葉が つける役割を持っているのだ。 脳で筋肉の動きを司る運動野は頭 自分の行動を統制する働きをし



運動不足で遅れる心の発達

近年、子どもたちの身体の発達に

ろ、予想通りの結果が出た。 その原因ではないかと考えた。そし 身体だけが発達してしまったことが たことで、脳が十分に育たないまま、 それは、子どもたちの運動量が減っ ち歩いたり、キレる子が増えている。 対して、心の成長が遅れている。 て検証のための実験を行なったとこ きっかけだったという。授業中に立 業が成り立たない」と聞いたことが 脳の中でも行動を司ると言われ 柳澤教授が様々な研究を始めたの 1995年頃から「小学校で授

関関係を調べた。すると、日本で ランプの反応に対してそのゴム球を る。子どもにゴム球を握って貰い る前頭葉の働きを調べる実験に、 違う確率が最も高かったのに対して た1969年では小学校2年生が間 対象に行なった実験で、明らかに もが遊ぶ環境と、この実験結果の相 生理学者たちとチームを組み、子ど を調べるというもの。柳澤教授は脳 指示し、指示に対して間違える確率 握ったり握らなかったりすることを GO/NOGO実験というものがあ 行動を間違う確率が増えており、ま 1969年と1998年に小学生を 高かった。つまり、子どもの心が4 1998年では少学校6年生が最も 1998年では子どもが指示された

> 年分幼稚化したことが示唆された。 いう状況になっていたわけだ。 身体は6年生でも、行動は2年生と

が実証されたのだ。 のになってしまった。そのことによ は、ほとんど身体活動を伴わないも ようになる一方で、テレビが普及 事故が増えて子どもたちが家で遊ぶ あり、その後、自動車が増え、交通 積極的に外遊びをしていた時期で 1998年では、子どもたちの遊び し、その後ゲームが普及したことで 1969年の頃は、子どもたちは 脳の発育に遅れが出ていること



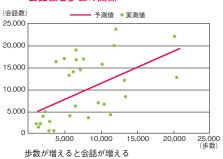
外遊びが減ったことで、身体は6年生でも、 行動は以前の2年生と同じという状況に

量は比例する コミュニケーションの 運動量と

もしていないことが分かった(図参 動量がない人は、1日ほとんど会話 ないという結果が出た。その実験に についての調査も行なった。ここで よると1日3,000歩ほどしか活 また柳澤教授は、活動量と会話数 1日の歩数が多い人は会話数も 歩数が少ない人は会話数も少

コミュニケーションの機会も減り、 どもは、運動する機会が減ることで は4,000歩にまで下がっている 10年には8,000歩、平成20年に せる要因になっていることが分かる。 ことが分かった。つまり、現代の子 には子どもたちの1日の平均歩数は このことがさらに脳の発達を遅れさ 15,000歩だったものが、 平成 さらに別の調査では、昭和50年頃

会話数と歩数の関係



(松本短期大学柳澤研究室調べ)

子どもを運動好きに 育てることが、何よりの知育

少学校低学年までに テレビやゲームより 連動好きにする

期から小学校の低学年に嫌いになっ と答えた人のうち8割の人が、幼少 う問いから、そうなった原因を探っ 動かすこと)が好きですか?」とい ある。 まっているということだ。 から低学年での運動に対する体験が たものだ。そこでは、「運動が嫌い. ンケートで「あなたは運動(身体を たと答えたという。つまり、幼少期 一生の運動に対する認識を決めてし 運動の好き嫌いについての調査も 短大・大学生300名にア

を押すという行為に使われる脳はほ のの、画面の状況に反応してボタン 操作を覚える段階で脳が使われるも も分かっている。ゲームのリモコン が活性化されるのは、最初の数分で などに没頭するようになる確率は高 あとはほとんど脳は使われないこと との共同研究で、ゲームによって脳 る。諏訪東京理科大学篠原菊紀教授 んの少しの部分だけなのだ。 まり、脳への刺激や血流はさらに減 になってしまうと、テレビやゲーム 小学校の低学年までに運動が嫌い

ます。ストレスはさらに脳へのダメ ら『ゲームばかりするのはやめなさ に身体を動かすことの楽しさを知っ えるように導くことです。小さい時 幼少期までに『運動のほうが楽しい』 ること自体子どもにストレスになり ージを引き起こします。重要なのは い!』と言っても、ゲームを我慢す の重要性を改めて協調する。 た子どもは、ゲームを楽しいと感じ 「時間があったら運動したい」と思 「子どもがゲーム好きになってか

熟練運動

(10歳以上)

協応運動 (3~9歳)

基本運動 (1~4歳)

反射運動

(0~1歳)

ていきます。運動によりその脳の習 もチャレンジする『自主性』も育て り、自分からどんどん難しいことに

勉強や、将来の人生にも大きな影響 慣をつくることで、運動だけでなく

を与えていくことになるのです」

階層構造になっている。 「反射運動」 運動好きな子に育てるコツ 「基本運動」 「協応運動」 「熟練運動」 生まれてからの運動行動は4つの 図のように年齢に応じて、より

複雑な運動ができるようになってい

で、

の「協応運動」と「熟練運動」には らに指を置くと握るといった、動物 ちゃんが、おっぱいを吸う、手のひ さらに「ボールを掴んで、 で投げる」といった「協応運動」や、 練習が必要となる。「ボールを掴ん 然に身につけられる行動。だが残り った行動で、個人差はあれ誰でも自 として備わった本能的な行動。また、 「基本運動」は「立つ」「掴む」とい 「反射運動」は生まれたばかりの赤 できる

ここで柳澤教授は、幼少期の運動

練習する ことが 必要な運動 誰でも自然に 身に付けられる 運動

ないので、ゲームに没頭するという ことはなくなるのです」

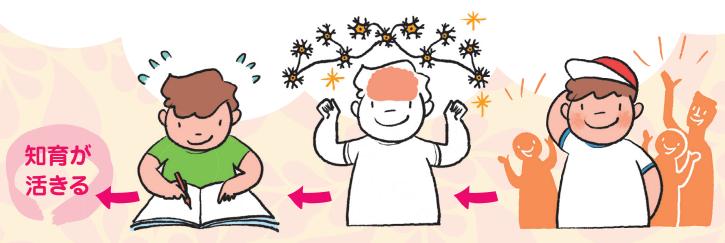
好きになる最初のきっかけさえ作る 動量は増えていく。 しいことにチャレンジし出す。運動 んでやるようになる。また、もっと ことができれば、自然に子どもの運 ようになったり、自分からもっと難 上手になりたいと自分から練習する ると「見て!見て!」と自分から進 子どもは、何かができるようにな

動の「好き」「嫌い」を規定してし の差が出てくる部分である。そして、 になります。いかに遊びの中でこう 練習すれば子どもは必ずできるよう まう。柳澤教授はこう加える。 この「できる」「できない」が、運 校体育でいう|できる」|できない」 を作れるかがポイントになるわけで した運動を繰り返し練習できる機会 「ただ 『協応運動』も 『熟練運動』も

育てる運動種目 運動好きな子どもを

験できることで、練習したら「でき 目から見ても明確に分かることがポ 種目が鉄棒の「逆上がり」、縄跳び 少期の子どもを対象に、どういう種 とが、できるようになる」ことを体 そしてマット運動の「側転」など。 をしてきた。その結果導きだされた うえで効果があるかについても研究 い』に繋がり、運動が『好き』にな た!」という自己効力感が得られた 目が子どもたちの運動能力を伸ばす 「『できる』ことが、『楽しい』 『嬉し が、子どもを運動に惹きつける。 イントだという。「できなかったこ 「できる」「できない」が、子どもの の「連続跳び」、跳び箱の「開脚跳び」 柳澤教授はまた1977年から幼 「嬉しい!」と純粋に感じること できたことを思い切り褒められ

だけ速い速度で的に当てる」といっ た「熟練運動」は練習が必要で、学



問題の解決法を発想し行動できる

自己抑制・自主性を生む 心を司る脳が育つ 運動が好き

を中心にやりとりしている脳は、そ

制的な運動は逆効果

の後も前向きホルモンが出やすいシ

幼少期の運動が知育に効果がある

脳のシナプスは、繋がっているよと聞けば、親は強制的にでも運動をさせることは逆させたくなるもの。だが、柳澤教授させたくなる。人が、必ずしも頭が良くなかったり、人間性があるとは限らない要因がここにある。

10歳までの時期に前向きなホルモン 受容器もそれぞれのホルモンを受取 リンが出ます。そして、シナプスの の一方で、無理やりやらされるとス られて『嬉しい』体験をすると、ド 10歳までと言われており、それまで 取ることで、情報がやりとりされて りやすいように形を変えていきます。 トレスホルモンであるノルアドレナ に興味を持ってチャレンジしようと りしているかが、この受容器の形状 にどんな脳内ホルモンを多くやりと いる。この受容器が形成されるのも 相手側の脳神経細胞の受容器が受け いう前向きのホルモンが出ます。そ ーパミンやセロトニンという、物事 にも影響を与えるという。 「『できた!』という体験や、褒め

10歳までにストレスホルモンを受け取るシルモンを受けやすい形状になってしまうのです。すると、その後も少しまうのです。すると、その後も少しまうのです。すると、その後も少しかすい脳になってしまい、ストレス耐性が弱い人になってしまい。ストレス耐性が弱い人になってしまい。ナプスとそのホルモンを受け取るシナプスとそのホルモンを受け取るシナプスとそのホルモンを受け取るシナプスとそのホルモンを受け取るシナプスとそのホルモンを受け取るシナプスとそのホルモンを受け取るシ

前向きホルモンいっぱいに脳を育ず分かる。

経細胞から出される脳内ホルモンを、うで接触してはおらず、一方の脳神





お話を聞いた方柳澤秋孝さん

松本短期大学幼児教保育学科教授。専門は幼児運動学。35年間継続研究を行い、15000名以上の幼児期の子どもに運動遊びを直接指導。主な著書に『「生きる力」を育む幼児のための柳沢運動プログラム』(オフィスエム)など。『こどもちゃれんじ』(ベネッセコーポレーション)、『ポピー』(新学社)運動遊び全ライン監修指導・執筆などを行なっている。







それぞれの時期でのコミュニケーショ

産後の赤ちゃんの発育発達と産前に子どもの抱き方を練習

また、ベビービクスでは以前から採り

ン方法が予習できる内容を盛り込んだ

も進化を続けている。マタニティクラ

こうした状況に合わせてプログラム

お話を聞いた方
中川裕美子さん
ベビービクスインストラクター歴12年。幼稚園教諭からエアロビクスインストラクターに12年。幼稚園教諭からエアロビクスインストラクターに。「フマをハッピーにすることで、赤ちゃんがハッピーになり、赤ちゃんがハッピーに育てば、将来の日本が良くなる」を信条に指導を続けている。



ママの環境が赤ちゃんの環境の全で ママの元気が赤ちゃんの知育の第一歩

マタニティビクス/ベビービクス

ットネス協会ディレクターの中川裕美 かた惧されている。

「赤ちゃんの脳の発達はママのお腹の「赤ちゃんの脳の発達はママのおります」を引が続きなどがいる時からスタートします。そこ中にいる時から大きに、この頃の赤ちゃんは、ママの環境をダイレクトに受けています。脳細胞が増える3歳まではママとす。脳細胞が増える3歳まではママとす。脳細胞が増える3歳まではママとす。脳細胞が増える3歳まではママとす。脳細胞が増える3歳まではママとす。脳細胞が増える3歳まではママの環境づくりが赤ちゃんの脳の発達はママのお腹の「赤ちゃんの脳の発達はママのお腹の「赤ちゃんの脳の発達はママのお腹の「赤ちゃんの脳の発達はママのお腹の「赤ちゃんの脳の発達はママのお腹の「赤ちゃんの脳の発達はママのお腹の「赤ちゃんの脳の発達はママのお腹の「赤ちゃんの脳の発達はママのお腹の

分の心身の健康を考える機会にできる グループで行うことや、ママ自身が自 欠かせません。当協会のマタニティビ まいます。マタニティ期間はもちろん、 ダイレクトに赤ちゃんにも伝わってし ストレスも抱えがちで、その気持ちは のか分からず、ほとんど1日話をしな たらいいのか、どう話しかけたらいい 間も多く、どうやって赤ちゃんに接し ママと赤ちゃんが2人だけで過ごす時 にそうしたママの環境変化を考慮して、 クスやベビービクスのクラスでは、 いママもいるようです。育児の不安や 点が多々あります。子育て期に入ると いることは、赤ちゃんの脳の発達には 生まれた後もママが心身ともに元気で ことにも重点を置いているんです」

覚していると言っています。これは『共 ・マッサージをしながら歌を歌ったお腹の中でも母親がしていることを知 す。乳幼児精神科医のスターンは、『乳 す。乳幼児精神科医のスターンは、『乳 す。乳幼児精神科医のスターンは、『乳 きる内容となっている。 かけるといったコミュニケーションの がはるといったコミュニケーションの きる内容となっている。 きる内容となっている。 きる内容となっている。 がけるといったコミュニケーションの がはるといったコミュニケーションの がはるといったコミュニケーションの がはるといったコミュニケーションの がはるといったコミュニケーションの がはるといったコミュニケーションの を対 がはるといったコミュニケーションの を対 がはるといったコミュニケーションの を対 がはるといったコミュニケーションの を対 がはるといったコミュニケーションの を対 を対 がは、 まで習得で を対 がは、 まで習得で を対 を対 の変 がまで習得で を対 のでとなっている。

お腹の中から赤ちゃんの脳は

ことが、赤ちゃんの健康と知育にも繋 限られた時間で、運動の楽しさや大切 の中には、それまで運動不足で妊娠を の童謡を知らない人もいます。 がるからです」 さを確実に知っていただきたい。その 少なくありません。妊娠10ヶ月という きっかけに健康的な生活を考える人も すことに繋がります。産後のママたち が何より赤ちゃんへのいい刺激を増や ママの心の状態が良くなり、そのこと マとの活きた情報交換ができることで ケーションに自信が持てたり、他のマ ーマッサージをしながら歌を歌った 「現代ママの中には、『ぞうさん』 ママ自身が赤ちゃんとのコミュニ 赤ちゃんを褒めたり、抱きしめた など

ママたちの環境を見てみると、心配な

たらすということです。ここで日本のいが、赤ちゃんの脳の発達に違いをも

マタニティ期からママの過ごし方の違

させる知覚現象)』として当協会のプけでなく異なる種類の感覚をも生じ

感覚(ある刺激に対して通常の感覚だ

ログラムでも重視しています。つまり

出生前後の発育曲線 出生後の発育 % 100 80 60 40 出生前の発育 8ヶ月 100 80 年齢 60 40 脳は3歳までに成人の約80%、 1 2 3 4 5 6 胎児月 7 8 9 6歳までに90%の大きさになる







一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会 TEL.03-3725-0071 HP: http://www.j-m-f-a.jp E-mail:info@j-m-f-a.jp



お話を聞いた方 上田泰子さん



遊びの理論に基づいて運動を提供 ママも子どもも「楽しいから、 もっとやりたい」環境をつくる

わんぱく親

います」



ログラムを中心に研究開発を行なって を網羅できるように、60分のレッスン どもの運動能力向上のための基本動作 子プログラムの狙いをこう話す。 れる内容となっている。上田さんは親 にとっての心身への効果も十分に得ら うに配慮している点がある。また、親 緒に行うことで、感性が育てられるよ ラムに高い定評がある。その要因とし ックファミリー代表の上田泰子さ れることで運動が好きになり、親と 1998年より親子、キッズの運動プ 「プログラムでは遊びの心理学と、子 こう話すのは、OKJエアロビ 子どもが遊ぶように身体活動に触 OKJエアロビックファミリーは 特に幼少期の親子のプログ

設定での動作を次々に展開していきま で50曲以上を使いながら、様々な場面 動くこと (偶然) 感」(眩暈)から、 いった

飛躍的に向上する36の動き」 験をもとに編成してきているが、山梨 って様々な体験をするうちに身体能力 も、リトミックや右脳開発のメソッド 網羅する内容となっている。その他に 提唱する「子どもの体力や運動能力を 大学教育人間科学部の中村和彦教授が ム開発者の上田さんが、これまでの経 に加え、社会性を育てるルールやマナ 身体面では、動きの種類はプログラ を十分に

れています。この時期は赤ちゃんの脳 はとても柔軟。楽しい経験を通して、 感性の根っこを育てることを重視して 「赤ちゃんの脳は3歳までに成人の80 6歳までに9%完成されると言わ くことに重点を置いています」

参加したくなるプログラム

ママも子どもも

拠が基盤にある。 果」については、心と身体両方に確実 考慮されている。特に「子どもへの効 きには、「子どもへの効果」「親への効 な効果が出せるよう理論的・科学的根 果」「親子のコミュニケーション」が プログラムに出てくる場面設定や動

かな」「一番格好いいのは誰かな」と る(模擬)をしたり、「足が高く上がる が上がるにつれて、動物や乗り物にな じて、お腹の中にいた時の「ゆらゆら に基づいて構成されている。年齢に応 間と遊び』の中で記した遊びの4原則 スの哲学者ロジェ・カイヨワが著書『人 子どもたちはストーリーの主人公にな 「遊び」と認識できるように、フラン 心理面では、子どもがプログラムを (競争) などを多く採り入れる。 を採り入れ、年齢 曲や音に反応して

知育に繋がると考えています」 参加したいと思えることが、子どもの ママ自身が楽しんで毎週プログラムに

たり、必ず肯定語で話すことで、物事 を前向きに捉える感覚を養っていただ 面設定から『キレイ』『やさしい』『強い』 色や曲に反応するだけでなく、その場 することで感性も育てられます。単に 窓から覗くように、親子で体験を共有 「大きい」などのイメージを膨らませ ママと一緒に様々なシーンを同じ

ラムでは、むしろママへの効果を優先

それでも上田さんは、親子のブログ

していると言う。

る。

ーを身につける要素も盛り込まれてい

影響するのは明らかです。OKJでは を持つことが、子どもの発育に大きく 因の一つです。運動不足でママの脳へ らに近年、産後ウツも増えていると言 もの脳への刺激も少なくなります。さ る温かさや、心臓の音や鼓動、安心 バギーに乗せてしまう。ママに抱かれ の愛情と体力が必要だからです。最近 という考え方をベースにしています。 子どもに最適な保育環境を提供できる マたちが体力をつけること、運動習慣 やすいのです。こうしたことから、マ で、脳内ホルモンが減ってウツになり の刺激や酸素供給が不足していること われますが、ママ世代の運動不足も原 感を感じることが少ないことで、子ど を十分にできず、すぐに寝かせたり、 ママたちの体力がないことで、抱っこ ママたちのウツや体力不足が深刻です ママの気持ちが満たされていることで 「それは子どもの発育発達には、

ロジェ・カイヨワの遊びの4原則 クラクラ、ゆらゆら、など回 転や揺られることで得られる

	感覚
偶然	曲や音に反応して動いたり、 止まったり、思いがけない動 きをしたりという体験
模擬	子猫、鳩、バナナ、熊、カエル、 車、電車などになって、役割 も演じる
競争	「もっと高く上がるかな」「一番格好いいのは誰かな」など、







OKJエアロビックファミリ

TEL.03-5715-0186 HP: http://homepage3.nifty.com/okj/ E-mail: okj-info@ybb.ne.jp



渡辺みどりさん

ササイズの普及に務めてきている。DVD監修、著書も多数。



昔のあそびをダンスでアレンジ 身体の使い方も、心や頭の使い方も柔軟に

プレイフィットネス/キッズダンスコンボ

を高められると好評です。また、近年 運動による心肺持久力強化を目的にし 主には筋力強化、ストレッチ、有酸素 的を持った効果のある運動のことで、 び。フィットネスエクササイズは、目 アクティビティプレイは、活動的な遊 という2つの要素で構成されています。 ンスコンボ』は、 のダンス人気から生まれた『キッズダ 方の名前をとった『プレイフィットネ ています。ここから生まれたのが、両 レイ』と『フィットネスエクササイズ』 リズムに合わせて動くことで脳 遊びながら子どもの身体能力 多様なダンスの動き ダンスを楽しみなが アダンス、ヒップホップという3種類 ダンスコンボ」は、キッズダンス、 のダンスを体験しながら、リズム感と

辺さんは20年以上前、エアロビクス ネス協会代表の渡辺みどりさん。渡 変えたり。 強度を変えたり、指導方法や伝え方を 楽しめることです。リズムを変えたり 言われる3間=遊ぶ時間、 を提供しています」 こう話すのは、日本こどもフィット あらゆる動きを変換させて 今の子どもたちが失ったと そのダンスのいいところを

子どもの遊びをリズムに合わせて

「フィットネスベースのダンスのいい

ているところ。

発者の1人として渡辺さんに白羽の矢 が当てられた。この時創ったキッドビ エアロビクスを始めた女性たちに、出 若くして出産した一人。同スタジオが NAFAのインストラクターの中で、 ムに色濃く息づいている。 クスの定義と考え方は今でもプログラ ムの開発に着手。そのプログラムの開 産後も続けて貰おうとキッズプログラ ブームの火付け役となったスタジオ 「キッドビクスは、『アクティビティプ

ことで知育フィットネスとして展開す もんめ」なども、動きをアレンジする など。そうしたことも自然に学べます。 なる経験や、友達と自分との役割分担 要素がたくさん含まれています。鬼に は、子どもたちが幼少期に体験すべき ることができるのです」 『むすんで、ひらいて』や『はないち 「日本に受け継がれている遊びの中に ことが求められる。渡辺さんはこう話 とで、臨機応変に動きの方向を変える 動きにターンを入れたり、鬼が動くこ うルールにしている。動きを変えずい 決められた動きで鬼を追いかけるとい プタッチ、前に4歩・後ろに4歩など ごっこ」では、ケンケンパや、ステッ プットもスムースになっていく。「鬼 ることで脳から身体への信号のアウト が刺激され、またポーズを次々に変え めていく。こうすることで、「自分の身 ちは想像力豊かに、次々にポーズを決 でマルを作っても構わない。子どもた で丸をつくるポーズもあれば、腕や足 を止めるのではなく、「マル」「パー」「グ る時に、残りの子どもたちは単に動き ころんだ」は、鬼役の子どもが振り返 かに速く鬼に近づくか考えることで、 体を止める」という動きを抑制する脳 とるようにする。「マル」であれば、指 ー」など予めテーマを決めたポーズを

もう一つの人気プログラム「キッズ

の刺激も増やせるプログラムです。」 プレイフィットネスでは、遊びの要 例えば、「だるまさんが 少期から始めたほうが脳が柔軟に対応 ら筋肉への信号に変換することも、 ラムとなっている。リズムという聴覚 その他のことにも前向きに対応できる ンスを通じて自信が持てるようになり ズムと動きを体験しておくことで、ダ 方。 スが必修化されたことで、今後ダンス して身につきやすい。小中学校でダン から脳への信号を、ダンスという脳か 多様な身体の動きを習得できるプログ が上手く踊れることの重要性は高まる キッズダンスコンボで様々なリ

同時に、自分が好きなものを見つけら チアダンスでは大きく動いたり止める れることでその後の集中力も高められ をすることが将来の対応力を高めると ズムに合わせた身体の動かし方が違い り身体を下に落とす動き。それぞれリ 動き、ヒップホップはリズムを裏でと に合わせて身体を上に引き上げる動き くりをしていきたいと思います. 子に育つ可能性が高まる。 「フィットネスダンスの動きはテンポ 幼少期にはとにかく様々な体験

【福岡】10/13・10/14・11/17・ 11/18・11/25 ◆20Hキッズヒップホップダンス インストラクターライセンス取得講習会 インAトフクターフイセンス取得講習会基本からバリエーションまでキッズヒップホップの全てを学ぶコースです! 【大阪】8/24~26 **JKFAコンベンション2012 【福井】10/21【関西】11/10

【福岡】11/18

◆40H キッドビクスインストラクター ライセンス取得講習会 キッズダンス・キッドビクス・

親子ヒップホップなどなど





ダンスで「花いちもんめ」

ダンスで「だるまさんが転んだ」

ダンスで「鬼ごっこ」

·般社団法人 日本こどもフィットネス協会

TEL.03-5483-6224 HP:http://kids-fitness.or.jp/ E-mail.jkfa@kids-fitness.or.jp





運動要素を分解して習得すれば、 誰でもできるようになる 根性論でなく、 科学的に、「 できた!」 を導く

ィネーショ ン

段階や、日本の学校体育やスポーツ教 動要素に細分化し、順を追って7つの れてきていたが、これを子どもの発育 運動動作ができるように導く方法で につけることで、誰でも最終目的の コーディネーション要素(能力)を身 目的とする運動動作を必要とされる運 きになる環境づくりが進めやすくなる き出せるようになり、子どもが運動好 どもの運動やスポーツ指導に携わる人 に指導者向けに活用法を編集した。子 育環境などに合わせて提供できるよう コーディネーショントレーニングは、 確実に子どもの「できた!」を引

また一方で、予期しない場面に遭遇し の使い方ができるように導くものです。 力です。誰でも初めて行う動きはぎこ た時に引き出せる情報処理パターンを を体験しておくことで、効果的な身体 処理スピードを高め、様々な身体運動 ちなくなりますが、これは脳が、どの なんです」 増やすことも目的としたトレーニング 筋肉をどのタイミングでどう動かして 全身の筋肉に信号を送れるかという能 情報をいかに脳で処理し、脳が的確に 「運動能力とはすなわち、 -ショントレーニングは、脳での情報 いかが分からないから。コーディネ 動も採り入れて練習させることで、

やしていく。この順序を辿ることで、 増やし、複合運動へのチャレンジを増 足先を器用に動かす)」や、「定位(空 を高め、4~5歳では「識別(手先や 反応する)」「変換(音や状況に合わせ 体験し、3~4歳では「反応(合図に 全体を意のままに動かす)」を中心に では「リズム」「バランス」「連結(体 ことも可能になる。具体的には3歳ま きる。俗に言う「運動神経」を育てる しい動きへの適応力を高めることがで 育発達に合わせて体験することで、新 門コーディネーション能力」の割合を 得しておくことで、高学年に向けて「専 「一般コーディネーション能力」を習 ていく。小学校低学年までにこれらの 間を把握する)」などの能力を習得し て動きを切り替える)」といった能力 ニングの7つの運動要素を子どもの発 動作を細分化し、跳び箱を使わない運 かったと思います。これを、科学的に ない」が、根性論で語られることも多 習してもできなかった。「できる/でき 指導では、跳び箱動作自体を繰り返し ます。これまでの学校教育やスポーツ で跳べるようになる子が何人も出てき 繰り返し練習し、できない子は何日練 わせた運動を練習することで、その場 という運動要素に分解し、各要素に合 習、③両手を床についてお尻と脚を宙 に浮かして肩より高く持ち上げる練習 上肢~肩甲帯で身体を支える姿勢の練 て高くジャンプする(水平移動から垂 例えば、跳び箱であれば、①走っ

き、『もっとやりたい』と思えるように 実に『できた!』という体験を提供で 導くことができるのです」 一方で、コーディネーショントレー

開発を担当する齊藤邦秀と林智史さ

JAPANで同指導カリキュラムの コースをスタートさせたNESTA

ん。コーディネーショントレーニング

コーディネーショントレーナー養成

こう話すのは、今年5月からキッズ

のスポーツ界でも部分的に採り入れら は、これまでもサッカーをはじめ日本

> り入れることで、日本のスポーツ界も コーディネーショントレーニングを採 さんは、特に小学校の運動指導現場で ると話す。 日本の社会さえ変えられる可能性があ も効果的にできるようにもなる。齊藤 まり運動やスポーツのスキル習得を最 ールデンエイジ」での動きの巧さ、つ スキャモンの発育曲線で言われる「ゴ

科学的トレーニング みんなが運動好きになれる

ないことがあったことで運動が嫌いに

けるのがコーディネーショントレーニ に参加することで、脳も発達させるこ トレーニングが浸透することで、自信 ないと思います。コーディネーション の潜在能力を使わないまま大人になり 身の能力を最大に発揮できるように導 とにも繋がります。それぞれの人が自 とができ、人生を前向きに過ごせるこ が持てて、運動や様々な活動に積極的 能力を発揮しきれていない人も少なく なり、脳が活性化されないことで、

があっても、体育の時間に上手くでき 「これまでは潜在的な体力や身体能力

ボッキニション レレニーンガ

	コーティネーショントレーニン グ							
	年齢			運動要素	エクササイズ例			
				リズム	音楽に合わせて手をたたく			
	3歳 前後まで	一般的 コーディ	模倣運動	バラン ス	不安定なマットの上を歩く/走る			
	的技会で	ネーション 个		連結	くまさん歩き、逆さくまさん(仰向けで両手両足を床につい て進む)など四肢の歩行パタンの練習			
;				変換	合図に合わせて走る方向を変える			
	3~4歳		対人での反応運動	反応	寝た状態から「朝の6時!」と言ったら走る。他の合図では寝たまま			
	4~5歳		モノを扱う運動	識別	お手玉、リフティングなど			
	4.5 5成			定位	輪投げ、ボールでの的宛て			
(6歳~ (プレゴール デンエイジ)		複合運動	逆上が り	「柿さん(手と足でぶら下がる)」+「柿さんまわり(鉄棒を 掴んだ両手の間から足をくぐらせる)」+「駆け登り逆上が り(指導者が手を持ち足でよじ登って回転)」			
				跳び箱	「走っていって両足でマットの合間を飛び越える」→「くまさん歩き」→「キリンさん歩き」→「カエルさん」			
	9 ~ 12歳 (ゴールデン	デン 専門的	競技特性に合わせ	バスケ ットボ ール	1人で行う⇒両手を使ってのドリブル、			
	エイジ)		コーディ た運動	陸上	集団で行う⇒複数のボールを使ってのミニゲーム等 様々な腕脚の動きを伴ったスキップ動作 ラダー、ハードル、コーンなど道具を使ったフットワーク			

*上の表はあくまでも標準的な考え方であり、各々の発育発達、身体的特徴、種目特性によって多少アレンジして行う。



お話を聞いた方

NESTA JAPAN副代表。東京学芸大学教育学部健康スポーツ科学科卒業後、パーソナルトレーナーの道を進み、様々なアスリート・著名人のトレーナーとしてキャリアを築く。携帯フィットネスのプログラム開発、後進の育成、クラブの人材教育、雑誌や書籍などの監 修なども数多く手がける。



お話を聞いた方 林智史さん

NESTA JAPANテクニカルアドバイザー。パーソナルトレーナーとして活動する傍ら KIDSの運動能力を飛躍的に高める教室の運営、プログラム開発・教育を行っている。

キッズコーディネーショントレーナー資格情報は、P39をチェック!!

お話を聞いた方

酒井知佳奈さん

JOY&FUN港北国長。チャイルドカウンセラー・上級心理カウンセラー・チャイルドコーチング資格取得。保育園・託児所の経営、幼児教育、保育の研究およびコンサルティングに携わる。現在はJOY&FUN以外でも、公立小学校の放課後キッズクラブ等、外部での体育指導も行っている。4児の母であり、下の2人はJOY&FUN卒園生で、現在も学童クラスの体操・書道・ビアノ・知育クニーになっている。 ラブに通っている。



データと理論に基づいた、強い身体と心の育成 挑戦と成功体験が、子どもの可能性を開花させる

提唱する「運脳トレーニング」に着日

東京大学大学院の深代千之教授が

Y&FUNチャイルドアカデミー港北

脳を活性化する幼児教育施設」

脳と身体を繋ぐ神経系を鍛え **運動も勉強もできる子どもに**

性障害と思われる子も少なくありませ









ると、脳が活性化されて運動も勉強も

のびのびとたくさんの遊びができる施 生きていく上での基本的なことを教え ぎるのでもなく、執拗な教育でもなく しい。JOY&FUNは、大事にしす 幸なこと。公園で思い切り遊ぶのも難 将来社会に出ていく子供にとっては不 アレンツを恐れ、子どもを怒りません。 まは認可保育園でも、 くのことを身につけていました。 神経を使って体力も筋力も成長し、 道を駆け回ったりして、普段使わない が助けていました。空き地で遊び、 まれて学び、本当に困ったときだけ親 言うように、子どもも社会や家族で揉 ん。昔は、『親がなくても子は育つ』 モンスター・ペ 多

ル・プログラムを提供している。学力

詳細なデータに基づいたオリジナ

と運動神経を伸ばし、現代の子どもに

脳と身体を繋げている神経系を鍛え

が増え、子供は自分で考え、決断し、

発信する力が弱くなっています。多動

不足しています。

親の過保護・過干渉

設の園長兼チャイルドカウンセラーの 成する。2010年に設立された同施

궫井知佳奈さんはこう話す。

「いまの子どもたちは、愛情も教育も

たくましさ・チャレンジ精神なども育 不足しがちな社会性・規律・集中力

えば、脳に引き出しが多くできて、知 神経も決まる。その時期に神経系を使 び率の数字を保護者に提供する。 します。年少々から先生の指示に従っ た基本運動を2歳児からトレーニング 識の吸収も集中力も増します。『走る』 は5歳までに85%の発達を遂げ、運動 て体育をして、挨拶や返事も大きい声 『跳ぶ』『投げる』『蹴る』を中心にし 「スキャモンの発達曲線では、神経系

脳の活性化と子どもの育成を実現する の保育後のクラブ活動も充実している。 バランス、コーディネーション等のト 英語や知育にも力を入れ、 レーニングも組み込まれ、 ード・アジリティトレーニング、 「クラブ活動はサッカー、 サーキット形式のプログラム、 体操、 さらに通常 文武両道で バス コア スピ

のプログラムを作成。三学期制で、体 力測定と試験が毎学期ある。成績や伸 まで子どもと密に関わるなかで細かい レベルが上がり複雑になる。朝から晩 たい!」と思わせるように、段階的に まはできないけど、できるようになり 教授の理論がカリキュラムの要だ。「い くり方』を書いた東京大学の深代千之 もできる脳を育てる「運脳神経」 できる子どもが育つー データをとり、目標値を定め、全学年 『運動も勉強 のつ

すが、 験をして、努力を身につけ、 汗を流すことが恥ずかしい。 ると感じます。真面目に頑張ること、 まはキッズスポーツクラブを開いて外 育施設を作りたいと思っています。 児も健常者もみな一緒に生活できる保 どん良くなります。いつか、発達障害 ついた子も、運脳トレーニングでどん 私立に断られてJOY&FUNに行き ティブの先生が毎朝レッスンします。 すく、しかし厳しくやる。英語もネイ 内容が濃い指導で、テストもわかりや 外部から専門の先生を呼んでいます。 士と体育指導員、男性の職員も常駐し があり、新しく柔道も入ります。 て頑張ってほしい。 ーニングを通じて、ドキドキする感覚 校の学童クラブで体育指導をしていま 部の子たちと体育をしたり、 ふんばって自分を支えるような体 ダンス、空手、バレエ、野球など 子どもが諦めることに慣れてい 子どもって、 公立小学 夢を持つ 運脳トレ

JOY&FUN体育プログラム

走る・投げる・跳ぶ・蹴るが中心。基本運動の継続

Nはエリートの子が集まる施設ではな 後には走り回っている。JOY&FU 座って『歩けない』と言う子も、一年 記憶すれば自信になります。ペタンと ちばん大事。成功体験を増やして脳に くても、繰り返しトライすることがい ン、キッズプログラム、水泳。できな レーニング、体操、コーディネーショ でしっかりやります。年長は、運脳ト

運動が苦手な子の運動神経を良く

してあげたいんです」

マット運動・鉄棒・跳び箱。瞬発力・バランス力・柔軟性・巧 緻性を養う

★スイミング クロール・平泳ぎ・背泳ぎが目標 ★コアバランス

体幹を中心に、上半身と下半身の連携を強化

★スピード・アジリティトレーニング 足を中心に鍛え、脳の発達を促す

キッズヨガ、キッズファイト、ボール運動など

性は無限ですから_

米国の知育フィットネス最新情報

J# 1

フィットネス先進国である米国でも、もちろん知育フィットネスは盛んだ。米国では、子どもたちの肥満が社会問題になる中、1990年代前半頃からフィットネスと栄養について楽しく学べるフランチャイズが誕生し始め、約10年後の2004年には、フランチャイズビジネスの中でも、子ども向けのフィットネス&ジムコンセプトのクラブは最も成長率の高い分野として注目された。プログラムも進化し、年齢別に楽しめる遊びや学びの要素を採り入れたり、アート(お絵かきなど)やドラマ(演劇)をはじめ感性を磨くプログラムなども加えた子ども向けジムブランドが登場している。2004年前後の2年間で合計1,200店以上が誕生している。先行大手チェーンは世界展開も始めており、「Gymboree」や「MyGym」などは既に日本でも店舗展開をスタートさせている。

その後、脳科学の研究が進み、現在最新の知育フィットネスとして注目されているのがBOKSプログラムだ。2009年にマサチューセッツ州の学校で採り入れられたこのエクササイズプログラムは、2011年までに70校に広がり、導入後、学力の面でも有意な差が見られ始めている。

このプログラムのベースにある考え方が、ハーバード大学医学部准教授のジョン・J・レイティ氏の著書『脳を鍛えるには運動しかない!』で明らかにされた脳と運動の関係だ。レイティ氏は、運動がなぜ脳を発達させるのかについて、最近の研究をもとに次のように説明する。

「運動をすると脳由来神経栄養因子(BDNF)と呼ばれる物質が盛んに分泌されます。それによって、ニューロン(神経細胞)やその周りの脳血管が形成されることで脳の働きが活性化されます。かつては、人間の脳のニューロンは赤ん坊のころから減りこそすれ増えはしないと考えられていましたが、最新の研究でニューロンが脳内で新たに作られることが分かったのです。運動はBDNFの分泌を増やしてニューロンの新生を促すほか、神経結合を増やしたり、神経伝達物質の分泌を促す効果もあります。全体としてはとても複雑なプロセスなのですが、体を動かすというシンプルなことでそのプロセスを起動できるのです」

同氏は、脳を活性化するには心拍数を最大心拍数の75%以上に上げる、やや強めの運動をさせることが重要とし、さらに運動後に筋肉から脳に血流が戻るときこそが、思考力や集中力が飛躍的に高まるとして、子どもたちに、学校の授業が始まる前の「O時間目」にこうした運動を採り入れることを推奨している。

米国では運動はもはや肥満解消の手段というだけでなく、

学力向上にも活用され始めており、これまで知育の観点から見れば3歳までの脳が急速に発達する幼少期の運動が注目されてきたが、小学校以降にも「知育フィットネス」が有効であることを示している。

DOKS Ela

米国で脳科学研究をもとに生まれたエクササイズプログラムで、始業前に身体を動かすことによる学業成績向上の関連性を提唱したプログラム。キャスリーン・トゥーリー(設立者)が中心となり、米国東海岸で勢い良く伸びている。2010年から同じボストンに本社を構えるリーボック社の支援を受け、現在は世界中に広がりを見せている。楽しくて競争性のない遊びを、1週間に2~3クラス、1回40分程度行うことを特に小学校に勧めている。日本ではリーボックジャパンがスポーツ型販店のゼビオの協力のもと、非営利団体で活動を展開している。現在は主に引退アスリートがインストラクター資格を取得している。



ハーバード大学医学部准教授の ジョン・J・レイティ氏の著書 『脳を鍛えるには運動しかない!』 NHK出版

ハーバード大学医学部のジョン J. レイティ准 教授が書いた、タイトルそのままに運動すれば脳が鍛えられるというサイエンス書。脳図シナブス (神経細胞) は長らく再生 (=分裂)しないとされてきたが、21世紀のいま、それは間違いだと分かった。有酸素運動によって、まずトロペーパミンやノルアドレナリン、セロトニンなどたくさんの物質が分泌されて気持ちがよくなり、頭もすっきりし、注意力が違すべくこユーロンどうしの結びつきを促進し、結果、海馬の幹細胞から新しいニューロンが成良するのを促すことから、運動が様々な脳の問題解決に有効であることを解説した書。

BOKS プログラムの流れ

1. 楽しいウォームアップゲーム又は運動訓練

例えば、カードや音楽を使ったゲーム等

2. ランニンクアクティビティ、リレーレース 障害物コースリレーや高強度の運動

他にもスクワット、腹筋、エアロビックエクササイズ、 縄とび等

→種目ごとに、なぜその運動をするか、どこを鍛えるのかなどの簡単な講義あり

3.グループゲーム

4. クールダウンと BOKS Bit (食事などの栄養に関するレクチャー)







インストラクター トレーナーの

運動 好きにする育児法

知育としてのフィットネスでは、まず子どもが運動好きになることが何より重要だ。 そこで運動を楽しく伝えるプロに、子どもの育児法を訊いた。 インストラクター・トレーナーによる、子どもを運動好きにする"あの手""この手"を大公開!

Q1▶子ども名前 Q2▶子ども月齢 Q3▶運動好きに育てるためにしていること

Q4▶それにより見られた子どもの反応や成長 Q5▶(運動に限らず)子どもの知育として今後やろうと思っていること

谷木由美さん

パーソナルトレーナー/水中パーソナル&スイムトレーナー。



安井(松澤)ちなつさん

フィットネスインストラクター(健康運動指導士)

ゆいさ ② 1歳4ヶ月 ③出産1ヶ月前まで、スタジオでガンガン踊り、大好きなレゲエを毎日自宅でかけて、出産後も私が音楽に乗って楽しそうに料理や洗濯や掃除をしながら踊っているのを見せていました。すると6ヶ月頃、まだハイハイも出来ないのに頭を横に振り始めました。心配になり小児科へ。「気分よく踊ってるだけ」と診断されました。今では保育園の先生方に「ねいさちゃんは音楽を流すとすぐ腰をフリフリして踊りますよ、お母さん似ですね!」と褒められて嬉しいです。 ④音楽を聞くといち早く反応し、踊り出すことです。ダンスが好きな様で、踊ると人に喜んで貰えるとわかるのか、ダンスの力で人見知りも治り、人とのコミュニケーションが沢山取れる様になりました。 ④楽しい気持ちや悲しい気持ちを表情だけではなく、ボディランゲージで表現出来るように、コミュニケーションをはかっているところです。 例えば、探し物をしているときはキョロキョロしながら、まゆの上に手を置いたり、困っているときは腕を組んだり、びっくりしたときは、両手を万歳したりしています。それを繰り返すと言葉の習得も早くなると考えています。

1歳



吉野めぐみさん

メガロスエアロインストラクター

●月(あかり) ②8ヶ月 ③ママとベビーのダンスレッスン(エアロに近い)。音楽などに、丁光ムをあわせて体を動かす事で無理なたからです④音楽を聞くと体を前後に揺らすようになりました・③体操や、身体を動かしたりできる習いごと。嫌々やる事でなく、自分から楽しくがです。



大久保裕美さん

社団法人日本親子体操協会理事

①洗胤(こういん) ②10か月 ③生後2か月からのスイマーバ(イギリス発祥)をつかっています。

④水に抵抗なく、水遊びしています。
⑤五感(五官)を刺激するあそび。食事、睡眠。



○歳



第一ホテル東京フィットネス&アクアゾーン ア ドバイザー / NPO法人東京都エアロビック 連盟理事

●考介(こうすけ) ②10か月 ③ハイハイでおにごっこ(運動量を確保)。 抱っこで横になり左右に転がりバランス感覚を養うなど ③手足をタイミングよく動かせるようになった。こけなくなりハイハイのスピードが速くなった。またよく笑い、笑い声も大きくなった。するで、少しづつ大人の食べ物を欲しがるとうになってきました。食事の内容や時間など環境を整えていきたいと思っています。)また同じ月齢のお友達を呼んで親子でできる体操や読み聞かせなど遊びの場を作ろうと考えています。



金子健さん

フリーインストラクター/パーソナルトレーナー

●凌久(りく) ②2歳4ヶ月 ③ボールやポールといった道具に限らず虫や動物も含 めてなんでも見せて触らせる、いろんな動物や乗り物を親子でモノマネしてみる。 ₫年長のお友達とも一緒に遊べるくらい発育が進み、動くものをとらえて見る目や 周りをよく観察するようになりました。

⑤幼年期の過度の運動は発育に影響するの で、アジリティー的なトレーニングを遊びの中に盛り込んで行こうと思います。自 転車(ストライダー)やバランスディスク、お腹テーブルタッチ、トイストーリー のバズライトイヤーごっこで親は腹筋、子は背部やバランス感覚のトレーニングな



峯岸毅さん

峯岸マイツ研究所スポーツ部門代表・パーソナルトレーナー

●花 ②2歳5カ月 ③家の中では娘がお気に入りのアンパンマンのバランスボー ルを使って遊んでいます。それと父親である私が体を動かすことを純粋に楽しむ 姿を見せてます。❹自分からバランスボールを持ってきて一緒に遊ぼうとせがむ ようになりました!⑤小さいうちはまずは広い視野をもち、「好奇心」を育んでい ける環境作りとして色々な所に連れて行ったり、たくさんの本を読んであげるつ もりです。



堀茂昭さん

フィットネスインストラクター

●颯太21歳6ヶ月3全身運動となるベビースイミングを習わせています。遊び道 具は、縄跳びやボールといったスポーツに関する物を使っています。使い方は間違 っていても、スポーツに関する物に触れさせるのはいいことと思うからです。『走 る・投げる・飛ぶ』という基本動作を見せ続けてもいます。家で筋トレしてるのも、 あえて子供の前で行っています。❹見せ続けたことで、マネするようになり、子供 1人でやってることもあります。外で遊ぶ時はかなり全身を使うようになり、バラ ンス感覚がよくなった感じです。⑤スポーツを見せること、脳への刺激も兼ねて裸 足での外遊びなど、『いろんな刺激』を大切にしていきたいです。



細井知子さん

フリーインストラクター メガロステクニカルサポートスタッフ

● 前里花 ②1歳10ヶ月 ③10ヶ月か ら、ベビースイミング(週4回) 4水 を全く怖がらず、プールサイドからガ ンガン飛び込みます。家のお風呂でも 頭からシャワーをかけても嫌がらず、 自分で顔の水をぬぐい、パッと言って 目をあけます。コーチや周りのママ達 が誉めてくれるので、新しいことにど んどんチャレンジします。現在は、自 分から潜ることもできますし、ヘルパ ーなしでも水平体になり、5mくらい は進みます。プールの中でやる滑り台 のおかげで、公園での滑り台も怖がら ずすぐにできて公園大好きに。名前を 呼ばれて返事をする事、挨拶をするこ と、オモチャをかたづけることは、ス クールのおかげで覚えた事だと思って います。感謝です。⑤バレエと英会話 をできるだけ早い時期から習わせたい と考えています。





花村育彦さん

マルチフィットネスインストラクター/パーソナル トレーナー

1咲果(さいか) 22歳4ヶ月 3ベビースイミン グ4他の子供と触れ合う事で、「あっ! あの子に できるなら自分にもできるはずだ! | という自立 心や、おもちゃを他の子と共有する協調性、恐が っていたお風呂での洗顔を進んで一人でやるよう になりました。2歳【怪獣期・イヤイヤ期】もべ ビースイミングに通わせてからは、スムーズに解 消しました。言葉や運動能力の発達も周りの同年 代の子と比べて早いとの事です。ベビースイミン グ、オススメです! ⑤現在は3歳に向けた、2歳か らの幼稚園=プレ幼稚園に通わせております。



本田やす代さん

ダンサー/ダンスインストラクター

①光澄(みつき)②3歳 ②子供の頃に親が音楽を聴かせながら、リズムを取ると、リズム感の良い子になると聞き、ダンスだけではなく、いろんな運動やスポーツにリズム感は必要だと思い実践しました!赤ちゃんの時には童謡を歌いながら背中をトントン。子供番組の歌で一緒に体を動かしたり、音に反応して見せたり。自分を信じる気持ち、失敗しても大丈夫!きっとできる!という前向きな気持ちが持てるように幼少期にしっかり「愛されている!」という自信をつけてあげる事が、将来につながっていくと考えます。②音楽を自分でかけて、リズムを取るようになりました。「一緒に踊ろう!」と、マイケル・ジャクソンの曲でダンスさせられます。歌うのも好きらしく、覚えるのは早いようです。体操教室でも、コーチから、身体能力はバッチリ☆と言って頂けました。



3歳

小泉喜亮さん

FULLBOX オフィシャルトレーナー

● 選太朗(りょうたろう) ② 3歳8ヵ月 ③TV等でも特集された『ヨコミネ式』教育を取り入れた幼稚園に通っています。通常カリキュラムでも大半がかけっこや体を使った遊びで、体育授業が充実。運動会も年2回行われ、先日は体育館を使った小運動会、秋にはグランドでの大運動会も開催されます。 ④既にブリッジや跳び箱が出来るようになりました。自信に繋がり、何事にも積極的にチャレンジしようとする姿勢が見られます。 ③ 3歳の今は、言葉や数字、絵など何でも興味を持つ時期です。それらに積極的に触れ合わせ、興味のある事には何でもチャレンジさせるようにしています。



インストラクター・トレーナーの



Q1▶子ども名前 Q2▶子ども月齢

Q3 連動好きに育てるためにしていること

Q4トそれにより見られた子どもの反応や成長

Q5 ► (運動に限らず) 子どもの知育として今後やろうと思っていること

竹内しのぶさん

専門学校ヒューマンアカデミー講師ダンスインストラクター/パーソナルトレーナー (ボディデザイナー)/ベビートレーナー

●龍之介 ②2歳7カ月 ③生後4カ月の時にボールトレーニングを開始しました。その経験から現在「赤ちゃんボールトレーニング」と言うレッスンを開催しております。体幹を強化しリズム感を良くするために、1歳からはダンスを私が指導してます。息子参加で「1歳からのベビーキッズ親子ダンス」と言うレッスンを開催してます。1歳から平均台なども取り入れて、バランス感覚を鍛えてます。 ④0歳の時からバクテン状態で進んだりして保育園でも驚かれました。バランスも良く平均台も得意です。リズム感が良くテレビでのダンスもすぐに覚えて踊ったり、オリジナルダンスを作成?して良く踊っています。 ●ダンスと山登り



関口ともひろさん

ピラティスインストラクター

①ここ②2歳9か月 ③子供の運動パフォーマンスは大人を越えるものと考えて接しています。思考と身体がつながっており、違和感を感じるととたんに泣いて感情を溜め込みません。心と身体がリンクして筋肉の成長を応援している。大人は逆に学ぶという姿勢を崩さないことだと考えます。やりたいことを制限せず、まずやらせてみる。そして、一緒に参加する。危ない場面でサポート出来る準備をしておく。④子供の想像力を優先させて、動物になって大人に向かってくる行動から学ぶ意思を大人が示す。でも、最後はママが烈火のごとく私と娘を叱りつけられて二人で反省(笑)。これが我が家のパターン。それぞれの役割や家族の最高に楽しいルールが分かってきているようです。⑤家族でいるときは身体を動かすこと、笑顔になれること、大人が楽しく動いている姿を見せ続けていくこと。これを実践していきます。



布川真一さん

パーソナルトレーナー

●まなみ ②7歳8ヶ月 ③失敗しても、うまく出来なくても、少しでも上達したことを見つけて褒めて自信をつけさせています。子どもと同じ目線で、一緒に運動を楽しむことを大切にしています。 ④次も頑張ろうとする向上心が見られ、体を動かすことが大好きな子どもに成長しました。体育の授業も積極的で、男の子に負けないくらい楽しんで体を動かしています。 ⑤何でも親が決めるのではなく、子どもが考え行動できるように見守る援助を行うことで自己解決能力を高めてやりたいと考えています。子どものチャレンジ精神を大事にしてやり、その子の持つ能力を発揮できる環境を整えていきたいと思っています。



森よしかたさん

加圧トレーニングスタジオ「加圧LABO」 代表 兼 トレーナー

①みつき ②9歳2ヶ月 ③とにかく外遊び。はらっぱ、ハイキング、川遊びetc.。切 り株の上での目つむり片足バランス勝負や、たんぽぽを持っての切り株ダンス大会 など。また一輪車を常に車に積み、公園などで一輪車に乗りながらなわとびや、一 輪車に乗りながらテニスなどをしています。また、2歳ぐらいから始めた肩車を9歳になった今でもしょっちゅうしてます。ときおりわざとバランスをくずして娘の 体の反応をさそったり。地上10mの空中アスレチックやシャワークライミングで 岩からジャンプとかにもどんどんチャレンジさせています。地域のスポーツ少年団 へ加入(堺市テニススポーツ少年団)し、テニスを中心に体を動かす様々なイベン トへ参加したり。肝はそれらの外遊びは基本毎日の勉強が終わってからの約束ごと の徹底。勉強しないと遊べないので遊ぶためにしっかり勉強しています(笑)。 4や らない、できない、という姿勢がなくなったと思います。(実は3才の時に急性リン パ性白血病にかかり、半年入院。入院中の影響か体力的なことやチャレンジ意欲が 減退しているように感じていました)またスポーツ少年団等で団体での時間を共有 することで、団体行動の規律を守るようになったり、いま何をすればいいかを自ら 考え動くようになりました。⑤感受性を磨くことで、相手のことも察知し、思いや りを持てるようになるという願いを持っています。そのためには身近なものから一 流のものまで観る、聞く、創るなどさまざまなことを体験させたいと思っています。 サーカスや関西空港の裏側見学、直近では漁業体験に行く予定です。



岡森雅昭さん

日本ゴルフフィットネス協会ゴルフトレーナー

●瑳空(さら)②5歳2ヶ月③多くのスポーツをテレビや実際に競技を観戦し一緒に応援します。観戦後に選手がどんなことをしていたか、子供に言葉や動きで表現してもらいます。そして優勝して表彰台に乗るところや、インタビューを受けるところまでシュミレーションし体験します。上手くできなかった時は体力を付けるため、お父さんジャングルジムや自宅のフローリングを雑巾掛けで家族皆と競争します。④ゴルフ、野球、陸上競技、サッカー、水泳など競技の特徴を覚えることができます。1番になることのプロセスと楽しさを覚え、1番になることができます。1番になることのプロセスと楽しさを覚え、1番になるために競技の中で意識すること1番になれなかった時に自分から努力する行動を起こします。食事中に「お肉を食べると筋肉がつくんだよ」、「ご飯食べないとエネルギーが出ないよ」と子供から話題が出ます。自分から腹筋や腿上げ運動などをしてどうやったら強くなれるかなとアピールします。そして妹と遊びながら体の動き方のアドバイスをしたり、ケガをしないように気を使ったりする場面ものります。⑤9月からは集中カや理解力など考える力を身につけるために、知育のクラスに通います。少人数性のクラスで、お友達の話を聞くことができ自分の考えも伝えられる力が、今後の集団行動での役に立つのではないかと思っています。



5歳

鈴木加奈子さん

KANA CREATIVE YOGA全米ヨガアライアンス認定インストラクター





知 育 フィットネス 注目商品





運動ができる子どもは 勉強もできる!

「東大入試に体育を導入しよう」と主張する スポーツ科学の第一人者が語る 文武両道の子どもの育て方





スーパーアスリートは、 子どものうちにつくられる 子どもから大人まで誰もか楽しくできる カラダエアタマも後くする領法のワーク 運動を励かすては、かけっただっぱくなど

運動ができる子どもは勉強もできる!

スポーツ科学の第一人者、東京大学大学院深代千之教授の語る文武両道の子どもの育て方。読んでナルホドの理論編に加え、実践編では、親子で楽しくできる身体のパランスチェックの方法や、かけっこが速くなるワーク(運動)を紹介。 DVDでは5歳~8歳の子ども達を対象に、運動オンチにしないからだ遊びで身体も脳も鍛える「運脳神経」のつくり方を解説。 ラウンドフラット

(左)書籍「運動も勉強もできる脳を育てる 運脳神経のつくり方」¥1,575(税込) (右)DVD「かけっこで1等賞をとる!運脳神経のつくり方」¥3,990(税込) フィットネス市場 03-5459-2844

世界中の人気者

イタリア生まれの馬をモチーフにしたバランスボール、ロディ。 姿、形も乗りやすいように研究され、子供達が自然とまたがって、 活発に遊べるおもちゃとして大人気。

可愛いだけではなく遊びながら運動神経やバランス感覚を養うこと ができる。

Rody 茶目本体 イエロー ¥7,350 (税込)

JAMMY http://www.rodystore.jp/



ファーストブラにもおすすめ

吸汗速乾・UVカット・接触冷感のある薄くしなやかな素材を使用。 取りはずし可能な差込カップ付きで背中部分には通気・換気クーリング性能の高いメッシュ素材を使用。

大人の女性と同様に機能を重視して着用でき、「重ね着コーディネイト」として日常使いにも。

ダンスキン Girls コンフォートブラ (ガールズ) ¥1,995(税込)

ゴールドウイン 0120-307-560



卵黄から見出されたペプチドたんぱく質、ボーンペップ配合。 カルシウムと相性が良く、骨の成長をサポートし骨密度や骨強度に も働きかける。

<mark>育ちざかり</mark>のお子様から骨がもろくなってきたお年寄りまで、家族 <mark>そろって摂る</mark>ことができるタブレットサブリ。

MOWMOW ミネラル 30日分120粒 ¥3,780 (税込)

フィットネス市場 03-5459-2844



₹二夕— 募集! **E 二 タ 一 応募方法**「GYMCO」で検索!「ベビー&キッズモニター募集」からご応募ください。 (7/31 <mark>よ</mark>り募集開始)

フィットネス市場 ベビー・キッズお薦め商品







フレックスクッション MINI ¥8,190 (税込) 大人気フレックスクッションの子供用。 身長150cmくらいまでが目安なので、小柄な女性にもおすすめ。

タンパク質の含有量が少なめで、 糖質、カルシウムや鉄分、各種ビ タミンなどがしっかり添加された 子供用プロテイン。成長期の身 体の総合的な栄養補給に。



800g

ウイダー ジュニアプロテイン 【ヨーグルトドリンク味/800g】 ¥3.570(税込)



バネスキッズ ¥9,800 (税込) 通常のバネスより素材が硬く出来ていて、トランポリンの ような新しい遊びやエクササイズが楽しめる。 バランス感覚の向上や体幹の強化に。





大好評イタリアンブランド

ラウンドフラット コーディネーショントレーニング Part1: 小学生編/ Part2: 親子編 各¥3,990(税込) 今話題の運動神経を高めるコーディネーショントレ ーニングを分かりやすく紹介するDVD。遊び感覚 で楽しみながら神経系の運動能力を高め、運動神 経を鍛える。

kentai ボーイズプロテイン 【ミルクココア味/800g】 ¥3,780 (税込)

注目商品

メンズサイズ対応 おすすめ フィットネスシューズ



A6812W WRS ¥13,440 (税込) (22.5~28.0cm)



FITNESS TRAINING プリントTシャツ ¥6,195 (税込) ロング・スウェット・

サルエルパンツ ¥12,600 (税込)

こちらに掲載の全商品は楽天「フィットネス市場」で販売中!

お問い合わせ先 担当 大村・清水・小澤

~ 03-5459-2844

rakuten1@fitnessclub.jp

http://www.rakuten.ne.jp/gold/fitnessclub/

フィットネス市場







モバイル スマートフォン





更年期症状の訴えが変わってきています

第2回

講師の皆さんにリニューアルされた 導にたずさわる高良順子さん、そし さん、井ノ上由香さん、高齢者の指 講師はメノポーズケアだけでなくメ プログラムのお話をうかがいます。 又子さん、宮澤恵子さんの5人です / ポーズアクアを担当する塚崎直美 前回に引き続きメノポーズケアの 医療者の立場から助産師の福士

女性の意識や体の変化について教え ケア」「ココロのケア」「健康・美ア 期症状の「予防のケア」と「改善の でしたね。4つのCAREとは更年 アルのポイントが4つのCARE 小林 前回は、プログラムリニュー ップのケア」のことですが、リニュ (ケア) にある、というところまで アルの背景として、更年期世代の

動神経症状が多いです。以前に比べ されていますが、病院を受診するケ て、ほてりや発汗の訴えは増えてき ・スでは、ほてりや発汗等の血管運 のは肩凝りや易疲労が多いと報告 ·個人差が大きいですね。 訴えが多 が大事ですよね。

更年期に現れる症状は様々あ

サイズで改善をすることは出来るの 小林 ほてりや発汗に対してエクサ 小林 次回は、具体的なケアの内容 について聞かさせてください。 と前向きに付き合うヒントを伝える ことが求められているな、と感じま

宮澤 これらがおこる機序について

は、エストロゲンの低下によるネガ るという意味で、運動は有効と考え はいかないですが、自律神経を整え 枢に影響を及ぼすという説がありま 部が機能亢進状態となり自律神経中 ティブフィードバックにより視床下 すので、直接的に改善というわけに

どではなくても多くの女性が悩んで はこれ、と言い切れない部分があり だけでなく、各自が自己の体の変化 期世代の運動では、レッスンの提供 感する成功体験は必要ですね。更年 ている部分を少しでも取り除くこと いますので、運動や姿勢の改善など い肩凝りについては、病院に行くほ 高良
そうですね。ただ、訴えの多 わってきていますので、この症状に 齢、その人の生活習慣、環境等も関 塚崎 更年期症状は多岐にわたって を通して、「肩凝りでつらい」と感じ またエストロゲンの変化や加 一つの症状が改善したと宝

MATERNI

般社団法人 日本マタニティフィットネス協会 FITNESS ASSOCIATION

総合的なエクササイズで更年期も楽しく

JAPAN

講義 & 実技 NO.MPC1232 13時間

日時 9月15日(土)・16日(日)

ハイハットスタジオ(東京・自由が丘)

NAoMY(JMFA ディレクター) 他

ポイント MF=13.0 JAFA=5.0

試験 NO.CMPC1212 筆記:1時間 実技:0.5時間

日時 10月13日(土)

会場 ハイハットスタジオ(東京・自由が丘)

受講料 < STEP1& STEP2>

会員:80,000円 非会員:84,000円



を受診する

N6503Y www.fitnessjob.jp

秋(関西)・冬(九州/関東)・来春(沖縄)開催予定!

講習会参加ご希望の方は資料をご請求下さい。■info@i-m-f-a.ip



資格取得・講習会・勉強会・施設登録に関するお問い合わせは協会まで

般社団法人 日本マタニティフィットネス協会

〒158-0083 東京都世田谷区奥沢5-25-1

TEL.03-3725-0071 FAX.03-3723-9206 HP: http://www.j-m-f-a.jp E-mail:info@j-m-f-a.jp



2012年8/18(土)・19(

■主催: 一般社団法人日本こどもフィットネス協会 (全国こどもチャレンジカップ運営委員会) ■後援: 大田区教育委員会/財団法人大田区体育協会/東京都教育委員会/文部科学省 他





2010年・2011年度地区大会入賞者が集結する熱く感動の2日間!

上位入賞者をスペシャルパフォーマンスゲストとして

SPORTEC2012/DANCE@LIVE FINAL2013/サンリオピューロランド・パフォーマンス・ステージにご招待!

8/18 (土) 12:00~18:00 (予定)

チャレンジサーキット(個人の部)予選~決勝・表彰式



★大会内スペシャルイベント★ ファミリーダンスフェスタ 第1回親子ダンスコンテスト



8/19 (日) 10:15~16:00 (予定)

●チャレンジパフォーマンス (グループの部) エアロビクス~ヒップホップ~ アクティビティ・表彰式



覧者募集!!

キッズダンスを勉強したい指導者の方、学校関係者の方、必見! 入場チケット (無料) を事前にお求めください

◆2012年度 全国こどもチャレンジカップ地区大会スケジュール◆

大会名	開催日		開催場所	後援
福岡県大会	2012年7/27(金)	4/1	九電記念体育館	福岡市教育委員会
神奈川県大会	2012年9/9(日)	6/1	横須賀アリーナ	横須賀市教育委員会
愛知県大会	2012年10/7(日)	7/1	愛知県体育館	名古屋市教育委員会
茨城県大会	2012年10/8(月)	7/1	つくばカピオ	つくば市教育委員会
北海道大会	2012年11/10(土)	8/1	函館市民体育館	函館市教育委員会
鹿児島県大会	2012年11/24(土)	8/1	サンアリーナせんだい	薩摩川内市教育委員会
埼玉県大会	2012年11/25(日)	8/1	与野体育館	さいたま市教育委員会
大阪府大会	2012年12/8(土)	9/1	なみはやドーム	大阪府教育委員会
静岡県大会	2012年12/24(月·祝)	9/1	清水ナショナルトレーニングセンター(予定)	静岡市教育委員会
東京都大会	2013年1/5(土)	10/1	大森スポーツセンター	東京都教育委員会
長野県大会	2013年1/19(土)	10/1	松本市総合体育館	松本市教育委員会
栃木県大会	2013年3/2(土)	12/1	鹿沼フォレストアリーナ	栃木県·鹿沼市教育委員会
兵庫県大会	2013年3/9(土)	12/1	ベイコム総合体育館	尼崎市教育委員会

大会の詳細はHPをご確認ください!▶▶▶http://kids-fitness.or.ip/

協会会長・大会会長 渡辺みどり

キッズ☆ダンス・子どもフィットネス **ライセンス取得&ワークショップ** 情報

★40Hキッドビクスダンスインストラクターライセンス取得講習会 ~キッズダンス・キッドビクス・親子ヒップホップなどなど~

●福岡 10/13 (土)・14 (日)、11/17 (土)・18 (日)・25 (日)

★20Hキッズヒップホップダンスインストラクターライセンス取得講習会 ~基本からバリエーションまでキッズヒップホップの全てを学ぶコースです!~

●大阪 8/24(金)~26(日)

Free BoogieプロデュースLAダンスツアー 9/10~17開催

★JKFAコンベンション 2012 in 福井 10/21(日)

2012 in 関西





TEL > 03-5483-6224 FAX > 03-5483-6235 E-mail ▶ jkfa@kids-fitness.or.jp HP▶ http://kids-fitness.or.jp/

ジュニアダンス大研究

中学校ダンス必修化による ダンス市場の変化とビジネスチャンス

2012年から中学校の体育でダンスが必修化された。 ジュニア世代のダンス市場の変遷に詳しいミズノ株式会社 東京本社マーケティング推進専任職の山川岳さんに、その経 緯と今後の市場変化について訊いた。

rend

会問題となり、そうした中、ダンスに さぼる生徒が増えていることなどが社

米国の教育現場では、日本よりも早

+校教育としてのダンス

スポーツか、カルチャーか

のたび必修化されたダンスについて、 クダンス』、『現代的なリズムのダンス』 次のように書かれている。 「ダンスは、『創作ダンス』、『フォー 文部科学省のホームページには、こ

いけるカリキュラムも必要となるでし ちが楽しみながらステップアップして クールで構築してきたような子どもた かすうえでは、これまでスイミングス 字校教育としてのダンスは

も積極的に参加するようになるといっ がったという経緯があります」 者にヒアリングし、今回の必修化に繋 検討する議員の方々がダンス業界関係 への議論が始まり、学校教育の充実を 情報をもとに、日本でもダンス必修化 た効果も認められています。そうした れによって身体活動量やその他の活動 ーションをとる機会も確実に増え、そ

歌を歌い、踊ってきたことに端を発し であり、将来健康スポーツとして続け を通じて、アスリートのような鍛錬や、 い方を使って、音楽を心で表現するも が目指すところは、『体操的な身体の使 ただその一方で、学校体育でのダンス ちが一つになれることを狙っています。 した本能的な営みを通じて、子どもた ています。学校教育においても、そう 筋支配力の高さの習得をも目指すもの の』ともされています。つまりダンス て貰うことも企図しています」 「ダンスは古代から人々が音楽を奏で

さや喜びを味わうことのできる運動で えて自己を表現したりすることに楽し を込めて踊ったり、イメージをとら を重視する運動で、仲間とともに感情 コミュニケーションを豊かにすること や踊りを通じた交流を通して仲間との

調性などを高めることを企図し、ダン ミュニケーションカ、自己表現力、協 を目指していることが分かる。 スによって健康な身体と心を作ること つまり文科省は、ダンスを通じてコ

採り入れたところ、子どもたちの身体

る体育教師の発想で、授業にダンスを うとする試みがなされてきました。あ よって子どもたちの興味を惹きつけよ

想している。 と」とされるが、学校教育ではこれま する。ダンスとして歴史の長いバレエ ということがあると山川さんは指摘 るダンスはスポーツを志向する」と予 操の一部として位置づけられる可能性 で日本の教育に位置づけられてきた体 理解して心と身体でそれを表現するこ から来るダンスの定義は「楽曲と詩を が高く、山川さんは、「学校教育におけ **「ダンスはスポーツか、カルチャーか」** ここでひとつ生まれる議論として

スへの注目が高まりました。米国では

みんなが一つになれる活動としてダン を競うもので、人種や民族に関係なく は、高校生らがダンスパフォーマンス

ー」というテレビ番組です。この番組

ししたのが『アメリカンダンスヒーロ る学校が増えました。その動きを後押 きっかけに、ダンスを授業に採り入れ にも心にもいい変化が見られたことを

スポーツ人口としては日本にあるスポ

なったというデータもある。 ーツの中でも最大の参加人口の種目に 関東の高校では560校に達している。 ス部またはチアダンス部が創設され、 首都圏で女子が通う中学の75%にダン ることだと山川さんは話す。現在既に

また、ダンス人口は350万人に達し、

スポーツが苦手な子でも授業に参加し

やすく、クラスメートとのコミュニケ

体育の授業にダンスを導入することで

予想されます。フィットネスクラブに 境を求めるようになるでしょう。子ど あるフィットネス関係者が提供する環 への配慮や、人間性と接客マインドが 合わせたダンサーより、相応の安全性 先生や親御さんが選ぶのは、安心して ス教室であり、ダンスプログラムです が高まります。その時、注目されるの めて、ダンスが習える環境へのニーズ になり、より高いパフォーマンスを求 れにより、競技としてのダンスも盛ん ダンス必修化の大きな副産物です。こ とっては、このビジネスチャンスを活 もを安心して通わせられるダンススク ンです。単にダンススキルだけを持ち 子どもを通わせられる環境でのレッス 子どもがダンスを習いたいと思った時 がフィットネスクラブが提供するダン ールへのニーズは今後急増することが 一部活動が盛んになっていることは、 で構成され、イメージをとらえた表現

関係者にとってのビジネスチャンスは

中学校や高校でダンス部が急増してい

よる最大の環境変化と、フィットネス

実際にダンスが必修化されたことに

広がるフィットネス指導者ニーズ ダンス必修化で「ダンス部」急増

育てるために

今後求められる子ども向け ダンス指導者の資質

- ①先生や親御さんが安心して 子どもを任せられる人間性
- ②子どもを惹きつけ、 モチベーションを高められる コミュニケーションスキル
- ③ダンススキル

学校教育としてのダンスジャンル

のアイドル達が頻繁に踊るLOCKダある。また部活動では、ジャニーズ系展してきたダンスおよびチアダンスでジャズダンスなどショービジネスで発

に呼応してストリートダンスの検定団ンスに人気が集まっている。この動き

フォークダンス

団体も一つにまとまり米国大会と連動体が創設されたり、チアダンス指導者

創作ダンス

ダンスのジャンルは、ヒップホップや

特に中高生の人気を集めている

現代的リズムのダンス

参加しても見ても楽しむことができ、 生徒の興味も惹き付けられるものとして学校関係者に注目されているジャンル



ヒップホップ (HIP HOP)

ヒップホップ音楽に合わせて踊るダンスジャンル。常に形にとらわれず、1980年代後半から新旧様々なスタイルが存在し進化し続けている。ヒップホップという言葉は、広義に文化の名称としても使われる



ジャズ(JAZZ)

1920年代に生まれ、アメリカでショービジネスにおいて 発展したダンス。身体のキレと柔軟性を体全体で表現する、 全ダンスジャンルに共通する基礎が含まれ、ステージダン ス分野では重要なジャンル

部活動で人気があり、生徒たちがスキルを高めたいと思っているジャンル



ロックキン (LOCK)

おもちゃの人形のような動きが特徴。[LOCK=鍵をかける]が名前の由来。音楽に合わせて動きをパッと止めたり、指をさしたりと共に、ダイナミックな足の動きをする。ソウル、ディスコミュージックで踊るのが基本



ワック(WAACK)

腕をしなやかに動かし、上半身のひねりなどを使いながら、 女らしさかつ、力強さを表現するダンス。ディスコミュー ジックで踊ることが多い

その他に **ハウス、ブレイク、ポップ**など



お話を聞いた方

山川岳さん

ミズノ株式会社東京本社マーケティング推進ダンス担当 専任職中学からアメフトを、高校にてソウルダンスを始め、MBAやbjリーグのスポーツエンターテイメントダンスにも携わる。現在はストリートダンス大会の主催や審査員活動もしている。

ダンスを思い浮かべる方も多いかもしと、道端や駅前で踊っているブレイクと、道端や駅前で踊っているブレイクと、道端や駅前で踊っているブレイクと、道端や駅前で踊っているアルインとが、ダンスを国民的スポー

えで、

――ズも高まることが予想されます」

各種認定コースや検定などへの

また、指導者の資質を高めるう

ダンス業界も

『ストリートダンス』

よう。

とで、健全な社会が作られることに寄来文化としてのダンスが根づいていくっとをフィットネス業界が支援することをフィットネス業界が支援することをフィットネス業界が支援することに寄いたが、そうではなく、大衆スポれませんが、そうではなく、大衆スポ

与できると思います」

地域に根ざしたダンススク インストラクターにも新たなビジネスチ

先生たちのクチコミを狙う 地域に根ざして

ダンス必修化を追い風に、順調に業績 けスタジオをオープン後、中学校での ジネスを手がけることを展望として語 例。スタジオオーナーは、関西地域で っていた。それを実現すべく子ども向 時からキッズのフィットネス分野のビ 三木侑平さん。三木さんは2009年 フィットネスイベントの開催やフィッ ツダンススクール守口校はその好事 ャンスをもたらしている。大阪府守口 を伸ばしてきている。 NEXTインストラクター・オブ・ザ トネスクラブ運営コンサルを手がける 市に今年1月にオープンしたウェッ ンストラクターにも新たなビジネスチ イヤー優秀賞に選ばれており、その

木さんはこう話す。 とが予想される。その経緯について三 れたことから、今後会員数も伸びるこ より、守口市教育委員会と関係が得ら 員数となっており、ダンスの必修化に 安心感から、集客も順調に進んだ。オ せるようにするなど、分かりやすさと オ22坪。商店街という人の集まる立地 が1フロアに1つずつの合計2スタジ 1Fに位置し、広さは11坪のスタジオ - プン後約半年で100名を超える会 スタジオは、守口市にある商店街の 1階の壁はガラスにして中が見通

思うと、結構お金がかかるんです。ス るなどの行政サポートが得られない そこで母子家庭の子どもに補助金が出 てフィットネスに親しんで貰いたい。 タジオをオープンするからには、一人 でも多くの子どもたちにダンスを通じ 「子どもがダンススクールに通おうと

も、そうした地域の先生方とのネット ります。スクール事業の観点から見て ス研修も事業の柱にできる可能性があ が出ることになり、先生たちへのダン た。これを皮切りに、中学校の先生の の先生へのダンス研修が決まりまし んとん拍子で守口市の小学校と幼稚園 入れる計画も立てられていた時で、と ろでした。中学での必修化に合わせて、 ちへのダンス研修を計画しているとこ 員会でダンス必修化に合わせて先生た タジオが商店街にあるからか、地元の の情報が広がることの影響力のほうが の方々にクチコミでダンスやスタジオ 研修計画が固まれば、大阪府から予算 のですが、その方に聞いてみようとコ 大きいと感じています」 ワークが得られることで、生徒や父兄 小学校でも体育の授業にダンスを採り ンタクトしたところ、ちょうど教育委 議員さんが一度挨拶に来てくださった 取り組みのきっかけとなりました。ス か調べ始めました。これが守口市との

信頼を得ることが鍵 地域のインストラクターとして

川西がダンススクールとして10年以上 して開業しているが、そのフランチャ ダンススクールをフランチャイジーと 界でのイベント企画などを数々成功さ イザーであるウェッツダンススクール とも欠かせない。また、三木さんは同 せてきている信頼と安心感があったこ クラブの社員として10年働いた経験や 口市のダンス教育の担い手になれた背 専門学校の講師経験、フィットネス業 景には、三木さん自身が長くブログを **書き続けていることや、フィットネス** ウェッツダンススクール守口校が守

> 化を育てる一助を担いたいと話す。 を提供することで、守口市のダンス文 さんたちのニーズに合わせたレッスン 指導内容や、子どもたちの興味、親御 今後も子どもたちの年齢層に合わせた たことも信頼に繋がった。三木さんは ラクターとの広いネットワークがあっ ンサーを輩出したり、ダンスインスト の実績を持ち、エグザイルのバックダ



きなビジネスチャンスであり、また社

トネスインストラクターにとっても大

感じます。フィットネス業界やフィッ ると、ダンスの教育における可能性を やチームリーダーとして頑張る姿を見 惹かれて、見違えるように垢抜け、今 た内気な女の子が、ダンスの楽しさに スタジオにも少学校5年生で入ってき

お話を聞いた方

一木侑平さん
株式会社HAPPY PROJECT代表取締役
2002年ヒューマンアカデミー大阪校卒業後、フリーとして活動しながら、専門学校講師を務める。現在も、フィットネスクラブで週に10本のエアロビクスレッスンを担当しながら、関西でのイベント企画・運営を年8回程度行う。2010年法人化しウェッツダンススクール守口校オーブン。オーキャットフィットネススタジオの運営委託業務も行っている。

られる環境を創ることが大切です。当

自分を表現できることが楽しいと感じ ちをカッコイイと思えたり、ダンスで は、中学生という難しい時期の生徒 確実にダンス文化を育てていくために

「今回のダンス必修化をきっかけに

たちが、ダンスを教えてくれる先生た





CASE

社会性の高いダンス事 青少年に夢を与える

認められており、社会性の高い事業と

れまでに厚生労働省や文部科学省にも

J-TOP)。同社のダンス事業は、こ

して展開を図ってきた。今回のダンス

社ジェイトップネットワーク(以下)

ス事業を大きく育ててきている株式会

スクールを足がかりに、これまでダン 前に池袋にオープンした会員制ダンス ダンス事業の商圏の広さに着目

ダンスの市場性に目をつけ、

ルを見ていて、『ダンス』の顧客層の広 業の将来性に着目したと話す。 ンサルティングに携わる中、ダンス事 やダンススクール、アパレルなどのコ の支配人として経営改善に取り組んだ。 手。だが選手当時も、富士通で営業と 可能性が広がっている。同社社長の菅 必修化を追い風に、さらに事業展開の 同社を設立して小規模スポーツクラブ して働き、その後フィットネスクラブ 野公紀さんは、元競技エアロビック選 「フィットネスクラブとダンススクー

さを感じたんです。フィットネスは周 に抵抗の無い成人が中心。それに対し ダンスは運動を親しんでいない人 顧客層は運動に対して極端

自分がパフォーマンスすることにしか 持てば、経営も学ぶ環境にしています。 当社ではスタジオ運営の経営指標をオ クターのフィーを高められます。また、 生徒が自分のショーやパフォーマンス 提供することで、固定収入を得たり、 興味をもたなかったダンサーにも、イ ープンにして、スタジオ運営に興味を ンストラクターとして活躍できる場を 「固定費を抑えることで、インストラ

直営店をつくりました。自分がやって 持ちもありました」 活躍できる場作りをサポートしたいと、 ンサーたちの職場環境や、 スタジオの運営受託などで契約したダ つまり商圏がとても広くとれるんです。 時間以上かけても通う方が少なくない やインストラクターのレッスンなら1 りまで楽しめる。さらに好きなダンス でも上達しやすく、子どもからお年寄 いることの社会性を問いたいという気 プロとして

高めている。菅野さんはそのこだわり ることで施設面積あたりの売上効率を けでも10種類以上を揃えているという。 2006年には大宮店をオープンした。 ウを活かして順調に会員数を伸ばし、 ットネスクラブ運営から得たノウハ での営業」などで差別化した。フィ 約不要」「レッスン受け放題」「深夜ま めずらしい月謝会員制を取り入れ、「予 は、50人の契約ダンサーと2003年 を備え、極力余分なスペースを排除す ッスンが受けられる。ヒップホップだ で合計45ジャンル月700本以上のレ メンバーは両方のスタジオも利用可能 にスタート。当時ダンススクールでは 1店舗の広さは50~70坪に2スタジオ その一方で、経営効率も考え抜いた。 1号店のBOXアカデミー池部本校

られる。これにより通常10万円以上の されており、ハローワークでこの養成 の基金訓練(求職者支援訓練)に指定 る。フィットネス業界で唯一、厚労省 徒はおらず、「ダンス」で「高校卒業」-品を仕上げていく体験を通じて、見違 ではうまくいかなかった子どもが、「ダ る。中学校までに不登校や普通の高校 ことで、高等学校卒業の学位が得られ コースに、自己負担1万円程度で通え コースに申込みをすれば給付金が受け コースは厚生労働省の認可を受けてい 教育関係者からも注目されている。 スン後にその他の教科の勉強もサポー えるように前向きになる。また、レッ なくない。ダンスの楽しさや仲間と作 ンス」への興味で入校するケースが少 せによる、副次的な効果も見られてい る。「通信制」と「ダンス」の組み合わ 受けており、学生は相応の単位をとる を実現化している。このような成果は フィットネスインストラクター養成 全432時間4ヶ月の内容充実の 3年間で高校を卒業出来ない生

リットを体験することで、好きなダン きたいと思っています」 スを長く続けられる環境を創造してい に来てくれて集客が楽になるなどのメ

されている。

コースで、ダンスインストラクターと

して同社のスタジオで働ける道も用意

ダンスを社会性の高い事業に

ている。 を持たせてきていることも強みとなっ 2006年に開校した「国際芸術学 J-TOPではダンス事業に社会性

供などの引き合いも増えている。菅野

専門学校での指導者養成コースの提供

や、通信制の学校からダンス授業の提

導者派遣や、学校関係者への指導機会

東京都のイベントや教室などへの指

も増えている。ダンス必修化を受けて

認められている。文部科学省の認可も ミースタジオでのダンスレッスンが 目や体育の授業としてBOXアカデ どの教科は通信教育とし、学校設定科 園」は、通信制の高校。国語、数学な るお手伝いもしていきたいと考えてい 皆さんが楽しだり、輝いていただける 様を『ファン』と位置づけ、ファンの 続けられるものです。私たちは、お客 スクールも始めました。ダンスは子ど えるスクールとして、子どもの会員制 当社では放課後に安心して毎日でも通 に従事する人たちが社会的に認められ で、ファンを増やしていくことを目指 もたちに自信を与え、成人しても長く ことは確実です。この動きを受けて、 しています。これからもダンスやそれ ようなファンサービスを充実すること さんは今後についてこう話す。 「小中高校でのダンスニーズが高まる



菅野公紀さん株式会社ジェイトップネットワーク
代表取締役
1968 年生まれ。富士通に勤務後、商社、経営コンサルタント会社を経
て、スポーツクラブ、ホテルの支配
人に就任。「アジアユース ミュージ
変委員。「バドミントン世界選手権」、
「アジア パフォーマンス フェスティバル (中国/広州)」、「テルウォーキーワールド フェスティバル (田ミルウォーキー)」、「インターナンョナル アーティスト コンサート (米国/シカゴ)」、「デスティニーチャイルド ワールドツアー in JAPAN (official party)」、「アシャンティージャバンツアー」等のパフォーマンス
演出&プロデュースを手掛ける。

OX Academy マネージャー値

p.29で、BOX Academyマネージャー候補募集中!



お話を聞いた方

株式会社プライムエデュケーション代表取締役。 ラディカルフィットネス・ジャパン代表。フィットネスクラブ運営、マシン輸入販売に携わった後、2007年に株式会社プライムエデュケーション設立。フィットネスプログラムのライセンス販売、インストラクター教育を手掛ける。





世界標準の最新キッズ・プログラム ダンスのスキル習得に必要な体力づくりができる

ムを世界各国

ラディカルフィットネスは、

グラムRADKIDZ®が、

提となる基礎体力の養成が欠かせな

ダンスのスキル習得のためには、

い。そのために最適なキッズ・プロ

クラスフォーマットで

遊びを重視した独自の







ばれる独創的なフィットネスプログラ ストラリア、日本など)に発信してい テムのパッケージフォーマット)と呼 Format=音源、振付、教育シス た実績を持つ。プログラムは全て、 闘技系コリオグラフィーを提供してき カルフィットネスから登場する。 ィットネスプログラム開発企業等へ格 Intelligent Music ゼンチンで2004年に生まれた 創立者のレイバス夫妻は、大手フ (欧米諸国や南米、オー ラディ I M F るのが魅力だと思います」。 クターの能力によってレッスンの質が とができます。 を一定のルールに則って変化させるこ まの状況やクラブの要件に合わせて、 に開発されている。 件を判断しながら技術を発揮していけ 左右されるので教育を重要視していま インストラクターがプログラムや振付 ットネスの魅力をこう語る。 「ラディカルフィットネスは、お客さ RADKIDZ®は、遊びの要素を インストラクターがレッスンの条 したがってインストラ

段階的に発育・発達できるよう 小児科医のサポ

の株式会社プライムエデュケーション ス・ジャパンが設立された。運営母体 005年12月にラディカルフィットネ 代表酒井東吾さんは、ラディカルフィ さが特徴だ。その日本支部として、2 楽と振付がセットのプレコリオグラフ わり、最先端の健康サービスとしても の身体教育スペシャリストも開発に関 ムRADKIDZ®で、日本の状況に トのもと、チャイルドヘルスケア分野 石を投じる 世界標準のプログラ

日本からアルゼンチンに、格闘技系プ ます。その様な状況を鑑みて、当初は ログラム・ファイドウやメガダンスと を見せるものは、スキルが重要になり ダンスや空手など、 | 日本の子どものプログラムにおいて 人に披露して成果

る子や、ダンスのレッスン等でも(体 ログラムは、親にとっても成果が見え ない。結果的に、楽しみながら総合的 世界規模では子どもの基礎体力を作る 導入しやすいと思ったのです。 制作をお願いしました。マーケティン で、もっと重要視されてくるでしょう」 力不足による)障害が出てきているの ものでした。しかし最近は、怪我をす にくく、日本では受け入れられにくい が開発されました。基礎体力を補うプ な体力づくりをするRADKIDZ® ダンスやスイミングのスクールに通わ ものが中心で、日本のように子どもを グの観点からも、 いうダンスプログラムの、子ども版の 固有の技術を習得させることは少 スキルを磨くものが しかし 的なメソッドも散りばめてあります ズ、動物の真似をする遊びなど、調教

ル・競争意識、ゲーム=創造性・自主 オーマットで構築されている(フィッ 各曲にテーマがある。独自のクラスフ プ)」から10曲目「Chi-ーニング的な要素も含まれている。 トネス=有酸素運動、スポーツ=ルー (リラックス・クールダウン)」まで ため、コーディネーション・トレ 1 0 u t

強度の高い内容になり、

プログラムを

~12歳。年齢が上がるにつれて複雑で

RADKIDZ®の対象年齢は4歳

段階的に調整できる。1曲目「Get

Started (ウォーミングアッ

クラス構成

- ① Get Started(ウォーミングアップ) ② Move Your Joints(関節を動かす) ③ Play With The Sounds(音と遊ぶ)
- ④ Time To Dance (ダンス)
- ⑤Stay Flexible (ストレッチ)
- ⑥ Let's Fight(レッツファイト) ⑦ Group Fun(グループゲーム)
- ® Dance & Learn(ダンスで遊ぶ)
- ③ The Challenge (サーキットワーク)⑩ Chill Out (リラックス・クールダウン)

資格取得の認定トレーニングは三日間で、受講資格の制限はない。最終日に子どもを入れた実習があり、子どものプログラムを体験したことがなくても、クラスが実施できるレベルに到達できる※詳しくは事務局まで

どの単品ものも開発していきたいと考 ル、ファンクショナルトレーニングな 要性を実際に感じてほしいですね。 すね。基本的な体力や動作が不足して トレーニングとして活用してほしいで 競技をされているお子さんにも、基礎 取り入れていただきたい。スポーツで クラブはもちろん、幼稚園や学校にも グラムになっています。フィットネス 30分~60分の幅で飽きずにできるプロ なものもありますが、あくまでも遊び ども版サーキットトレーニングのよう えています」 後は、子ども向けのダンスやマーシャ 危険性もあります。スキルも伸びませ に、身体に無理がかかったり、怪我の いると、本格的なスキルを習得する時 イト)」という格闘技のパートや、子 Let's Fight 従来の教育システムや指導とは違 基礎を作るRADKIDZ®の重 (レッツファ

株式会社プライムエデュケーション ラディカルフィットネス・ジャパン事務局 〒103-0014 東京都中央区日本橋蛎殻町1-11-3 中銀日本橋マンシオン1F

TEL: 03-6410-7990 E-mail: info@prime-e.jp HP: http://prime-e.jp



マがあり、音楽の種類も全て違いま

「クラスは高学年と低学年に大きく分

は毎回同じ、音楽と振付が変わります

年間4回の提供で、構成・テーマ

簡単なゲーム、国の名前を当てるクィ

あなたの "**好き**"を仕事に ダンススクールをプロデュース!

マネージャー 候補募集!

www.boxacademy.jp

キッズからプロコースまで網羅した 会員制ダンススクール BOX Academyとは?

初心者やキッズからプロコースまで 『ダンスが好き』そんな方々の好き と夢をプロデュースする会員制ダン ススクール。現在、池袋と大宮に各 地域最大級のスクールを展開。今 後も拡大予定。

自分のお店をプロデュース! 自分の力を試したい! そんな方を募集します。

今までの経歴よりも、今後のあなたのエネルギーに期待しています!

こんな方を歓迎します

- ●スクールビジネスに興味のある方、スクール運営経験者。
- ●マネージャー(店長)を目指したい方。
- ●人を支援する事が好きな方。
- ●発表会、イベントの制作運営に興味のある方。
- ★未経験でも「人が好き」「人を楽しませるのが好き」「人のやらないことをしたい」「何でも吸収 してやろう!」という "好奇心と意欲、そして根気 "のある方なら大歓迎! また、業界とか職種と か関係なく、プロとして働いていた経験と自信があれば、必ず上を目指せます。

先輩計員に お什事インタビュー!

宍戸 優さん

アプロー 後でん BOX Academy大宮校 店舗マネージャー パフォーマーの持つ可能性や魅力を感じ、裏方としてプロデュースすることで、多くの人を感動させられると思い入社。店舗社員を1年経て 現在大宮店マネージャー。お客さま、スタッフ、インストラクターそれ ぞれの『夢に出会える瞬間』が、一番嬉しい。





人を動かすことに最初は苦労したという宍戸さん。 大切なのは、『情熱と継続』と学んだ。

☆ マネージャーのお仕事はどんなことをするんですか?

予算管理・施設管理・人事管理を主に行います。どんなキャンペーンを打てば集客で きるのか、どのプログラムをどの時間に設定すればお客さまに喜んで貰えるのか… など、自分でお店をプロデュースできるので、とても面白いです!

☆数値管理は難しくないですか?

目標に向かって、何かをやっていくことはスポーツと同じなのでそんなに難しくは感じ ませんね。やりたいことをどんどんやらせてもらえる社風なので、今日の失敗は明日取 り戻せばいいと前向きになれます。今では数字を見るのが自分への評価のようで、最 もやりがいを感じる部分でもあります。



これだけ任せてもらえることもやりがいのひとつ。



<<p>☆大宮店を今後どんな店舗にしていきたいですか?

キッズレッスンを強化していきたいですね。大宮店だからできること、BOX Academyだ からできることを追求していきたいです。自分自身としては、ダンススクール運営という土 俵のもとで、違う業種の方とも積極的にふれ合い、何か新しくて楽しいものを作り出せ たら面白いなと思っています。

募集要項

体日 週休2日制(交替制/月9日間·月末休館日30、31日含)、夏季、年末年始、慶弔、有休。※年間休日 120日

給与 月額21万円~27万円(マネージャー役職手当含む) 社保完備・住宅手当含・交通費支給(上限 15.000円)※試用期間3ヶ月:月20万円

待遇 昇給制度有/報奨金制度有/役職手当有

資格 専門·短大卒以上

勤務地 大宮校・池袋本校

※研修(4日間)は、大宮校採用の方も本社(有楽町線 東池袋駅東口徒歩2分)にて行います

応募 電話またはメールにてご応募ください。その後、面接時に「履歴書(写真貼付)」、「職務経歴書(新卒除)」を ご持参ください。※面接では、「自分の目標」「仕事への思い」を中心にお話を伺っていきたいと思っています。



J-TOP Network Co.Ltd. 株式会社ジェイトップネットワーク

〒170-0013 東京都豊島区東池袋4-3-6 2F TEL: 03-6821-5858 MAIL: info@jtopnet.co.jp http://www.jtopnet.co.jp/





Fitness Business

メールマガジンへのご登録はお済みですか?

フィットネスビジネス メールマガジンとは?

業界最新情報および各企業様のリリース情報をいち早くお届けいたします。 その他、各種セミナー、勉強会の情報などもお送りいたします。 配信先変更および配信停止処理なども随時行っておりますので、 お気軽にご登録ください。

メールマガジン配信登録フォーム

http://www.fitnessclub.jp/business/magazin/

★ 最新版 ★ 日本のクラブ業界のトレンド 2011年版発売!

2011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?
クラブはどう対処したらいいのか?
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。
関係者必見! 例年ご好評いただいているデータ集です。

[内容]※予定

- I. 市場概要
- (1) 最近 5 年間の売上高時系列データ
- (2) 施設数の推移
- Ⅱ. 需要動向
- (1) 在籍・利用動向
- (2) 消費動向
- Ⅲ 経営動向
- (1) 収支状況
- (2) 施設投資動向
- (3) 経営上の問題点と対策の方向性
- Ⅳ. 事業環境の変化
- (1) 技術環境の変化
- (2) 公的規制や税制上の問題点

- V. 経営戦略
- (1) 集客及び新規顧客開拓策
- (2) 話題の施設、サービス
- (3) 価格低下など「デフレ状況」への業界認識と対応
- (4) 会員定着先
- (5) 高齢化市場への取り組み
- (6) 障害者・高齢者などを意識したバリアフリー対応
- (7) 環境保全対応
- (8) 地域コミュニティ対応
- (9) 雇用について
- VI. 今後の展望
- (1) 新業態(新市場)の登場
- (2) その他全般
- ●装丁 A4版/約19頁・CD-R仕様●定価 5.250円(税・送料込み)
- *件名・お名前・所属・住所・電話番号・決済方法(銀行振込or郵便振込)を下記宛先までお知らせのうえ、お申し込みください。

 NEXT注目 新商品!

solution o y

ソイリューション第3段は人と人とを繋ぐ、 新感覚の丸ごと大豆スナック!

soylution (Soy:大豆+solution:解決) は、大豆で地球上の健康、 環境問題に答えていく、という大塚製薬の取り組み。

日本の食文化である大豆。その栄養をあますところなく、美味しく摂取 できる新しいカタチで、世界へ。その第3段となる「ソイカラ」。

その開発経緯と商品への思いを訊きました。



大豆

解決

中村司さん 大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業部 Soylution project

低すぎず、

心地よい音色にな

の通り、おからの「カラ」。丸ごと えやすい。ソイカラの「カラ」はお すること。もう一つが、宝石の大き れているように「カラカラ」と音が 繊維質もたっぷり入っています。2 3つの意味があるんです。 一つはそ 中村 ソイカラの「カラ」には実は さを示す「カラット」から来ていま つめに、パッケージにイラストで入 大豆を使っていますので、おからの からの成分も含まれているからです

す。ギリシャ語で「カラット」は「豆」 という意味で、当時は宝石がマメ何 ぱいという証拠。 トこそ、このアイデアが遊び心いっ って反対したんですが、そのコメン

錯誤を重ねて、カラカラの音が高す らみの大きさや生地の厚みまで試行 ました。袋状になっている部分の膨 中村 実はこの音にも相当こだわり に2つ入っているのも何だか嬉しく を確認したくなる。割ってみると中 取るたびに振って音を聴きたくなる し、わざわざ半分だけかじって、中 ホント新感覚ですよね!手に 見つかりました。 たいという思いにピッタリの名前が うです。「カラット」は金の純度を表 粒分というふうに数えていたんだそ 貴重な豆を、 す単位であることもあって、 ージはゴールド。宝石や金のように 楽しく食べていただき 、パッケ

『ソイカラ』っていう名前も覚 このパッケージ可愛いです

中村 このアイデアは開発担当者が 音もかわいいですよね。 宝石とか金とかと同じくらい貴重と 奈蔵 えー、そうなんですね。豆は いうことですね。「カラカラ」という

な顔で「遊びじゃないんだから!」 って笑顔になった。約1割が真面目 そしたら、みんな「おもしろいね! 音がなるスナック」を提案しました 豆のサヤをイメージしたかたちで、 何だろう」というテーマで考え、「大 「みんなが笑顔になれるスナックっ と思います。

中村それは嬉しいですね。 ゃんの手料理のような。それを現代 家族の身体を気遣うまさにおばあち 理って、愛があると思うんですよ。 が、すごくカジュアルで可愛いイメ ちゃん」のイメージがあったんです 新しました。大豆というと「おばあ 奈蔵 ほんとに大豆のイメージが ージになりますね。 大豆料

おしゃべりにソイカラがあれば、楽 人と人との絆が見直されている今、 お友達同士もそうですよね。 ソイカラを手渡す。そこに愛が感じ どもたちやお父さんが出かける時に 社会に形を変えると、お母さんが子



奈蔵和香さん

ズ味で、食べ始めると止まらない!

スナック菓子だと食べきってしまう

るように追求しました。

の食生活に取り入れて頂きたいと思 の変化で接する機会が減っていま ですが、あっと言うまに食べられる するんです。ひと袋で大豆約50粒分 であり、大豆の素材の味ともマッチ ズ味」というのは、親しみがある味 組みが始まりました。今回の「チー い、大豆を新しいカタチで提案して す。健康に良い大豆を、何とか毎日 な日本の食品もありますが、食習慣 す。豆腐や納豆、味噌などの伝統的 に、加工しづらい食材でもあるんで パク質や食物繊維など、 ってきています。大豆は植物性タン だいたほうがいいスナックなんです 中村 むしろ、たくさん食べていた いから大丈夫」って言い訳もできる。 食品。身体にいいし、カロリーも低 と罪悪感を感じるところですが、ソ いくというソイリューションの取り い成分がたくさん含まれているの よ。今日本人の大豆摂取量は年々減 イカラは「おやつじゃなくて、健康 健康にい

のソイカラで、楽しく女子力アップ

りに食べていましたが、そのケーキ

前後の小腹がすいた時に食事のかわ ね!これまでソイジョイはレッスン 奈蔵 ワインにも合いそうですよ

感覚のソイジョイと、スナック感覚

中村 ソイリューションの第1段ソ かな人生に貢献できたら嬉しいです 活用いただき、みなさまの健康と豊 第3段ソイカラ。シーンに合わせて イジョイ、第2段ソイッシュに続く できそうです。 所で、ソイカラを楽しんでいただき く運動で消費したカロリーも無駄に バッチリ。カロリーもワン・ツー っていますから、タイミング的にも ブに通われている健康志向の高い方 ならない。 スリーの123カロリーで、せっか 身体がタンパク質を欲する状態にな にはうってつけですね。運動の後は しく健康的。特にフィットネスクラ まさに、人と人とが繋がる場



お供にも。

心ですから、二次会や夫婦の会話の たいと思います。夜中に食べても安



Opening the 将来を語ろう

NEXT DOOR

ボディワークを

ピラティスに限らず、

にしたコンベンションを開催してみたい

配りは、常に精神状態が安定しているなホスピタリティマインド、気配り心

オーラは本当に心地よく、ナチュラルをあえて加えたのは、彼女が放つそのな女性である。。安定した』という言葉

ブオーラ、を放つ、本当に明るく素敵

さん。いつ会っても、安定したポジティさて、今回、ゲストをお願いした寺田

ネルギーが、そう思わせるのだろう。 穏やかな中にも確かな意志を感じるエ 妙にしっくりくる。寺田さんが発する、

さんの向日葵のように元気いっぱい明

社入り口?!)での撮影となった。寺田

では!ということで、とある神社

と寺田さんから遠回し、いや直球なご

るい笑顔の後ろに風情を感じる境内。

一見ミスマッチな画ですが、なんだか

と相談するところから始まるのですがどこで行うか、カメラマンの長塚さん取材、まずはゲストの写真撮影場所を取材、まずはゲストの写真撮影場所を取材、まずはが、カメラマンの最影場所をいる手田紘子さん。この記事の

「私、神社とかお寺とか大好きなんで

Vol.27 GUEST

寺田紘子さん

・STOTT PILATES FULL 認定インストラクター・PILATES ACADEMY INTERNATIONAL

·YAMUNA FOOT FITNESSプラクティショナー ·JAFA /ADI

·栄養士

今回のゲストは、現在ピラティスイ

・一般社団法人親子体操協会/ビラティスアドバイザー ・日本野菜ソムリエ協会/ジュニア野菜ソムリエ

文◎丸山 寛 写真◎長塚 健

にいろいろと話を聞いている内に見え いる。その源がどこにあるのか、 からこそ自然にできることだと感じて 彼女

は、

しい毎日を送っているというが、当時

精神的に相当きつい時期だったと

大切な

今では再婚し、理解ある旦那様と楽

たんですけどね~ **人形で遊ぶことが好きな、** と笑いながら話す彼女だったが、 「子供のころは人見知りで、 表情をやや硬くし、 (笑)_ 暗い子供だっ

25歳の時に結婚をして、

こ話を続けてくれた。

敗していまして…。若気の至りという のでしょうか。 いろいろとあり一年で別れました」 「今から10年ほど前に、一度結婚を失

ゆっくり 独りでお あ 乗り越えられました」 アロビクスが支えとなり、 フィットネスクラブの仲間からの励ま が、 時間を過ごし学んだという。 タリティマインドを形成する、 て夢中になって受けていた大好きなエ いう。この時、今の寺田さんのホスピ 「当時、本当に精神的にどん底でした お客様という存在の有難さ、そし そのときにアルバイトをしていた 辛い時期を

りしていないか、一度立ち返って考え 誰かの手を煩わせたり、迷惑をかけた 歴史上の人物がこう答えている。「それ 中心でしか物事を考えられない人間が う物差しでしか測れない、または自分 いを変えたり、仕事の価値をお金とい れていない。人によって態度や言葉遣 応 頼することが多いのだが、私への対 行動を取ろうとしたとき、その事実は かいないかだ」と。何か発言をしたり ンは何か?という問いかけに、とある 「自由」と「わがまま」のボーダーライ わりの中で、 のだろう。彼女には私自身も仕事を依 で理解していると感じている。ある本に いる中で、寺田さんは人や社会との関 他者に対して、 自らの経験からくる部分も多い 全てが平等で、何より謙虚さを忘 スタッフへの対応、お客様への対 彼女が皆に対して気遣うその姿 お勧めしたい。私自身も 何が大切なのかを隅々ま 迷惑をかけている

> 話している事が、 と、この部分が卓越しており、 ているのだから。寺田さんを見ている との信頼関係があって始めて成り立っ はそのスキルや条件の前に「人」と「人」 自分への戒めにさえ 彼女と

始まったのだろう。 経て、このフィットネス業界の仕事が 心となっているが、どのような経歴を スインストラクターとしての活動が中 さて、その寺田さん、今はピラティ

ばかりの駆け出しでしたので、 した。栄養士と言っても、 いから調理、 「私は、もともと栄養士をしていまし 病院や老人福祉施設で働いていま 雑用、 何でもやっていま 大学を出た 食器洗

としての活動が始まったという。 事となり、フリーのインストラクター のインストラクター養成コースに通う 士の資格を活用できる、食品関係の広 告代理店に転職し、数年間勤務をした い3年間だったという。その後、栄養 栄養士の仕事は3年間行ったという 肉体的にも精神的にもかなりきつ

本で生計が立てられるほど本数を持 彼女が仕事をする上でのお客 この時の電 某大手

タレントが気に入らないとか、 話対応で学んだ事がかなり活かされて 様に対する応対スキルは、 いるという。 「電話対応と言っても、

うにしている。もちろん、ビジネス上

では自分の主張を通すことが大切な場

この言葉に触れてから、折に考えるよ

ができるか、随分とトレーニングされ お客様の不満を和らいで電話を切る事 ました (笑) いかに冷静に話を聞き、

スを受けるが余り、

大好きだったエアロビクス

食品メーカーのお客様電話対応を並行 てませんでしたので、その他に、フィッ して行っていました」 トネスクラブでのアルバイト、 「フリーと言っても、最初からフリー

心的な意見をぶつけてくる人ばかりで、 商品の味が好きじゃないとか、自己中 CMに起用している ほとんどがク ある

事に間違いない。なぜなら、ビジネス を考えたとき、とても大切な事である 面も当然あるのだが、

人と人との関係

少しでもその う。最後に彼女に今後の活動目標につ ターのクライアントが増えてきたとい 少しずつエアロビクスインストラク そういった説明を丁寧にしたところ、

ティスに出会い、 セッションをこなすなど、多忙な毎日 ソナルセッションを合わせ週に約25 ンストラクターとして、グループ、パー して一本立ちしたタイミングでピラ

として面白さに気付かされたんです」 ある男性トレーナーのクラスを受けた きず、嫌いになりそうだったのですが、 な先生のいろんなメソッドのピラティ ことをきっかけに、その効果やクラス その面白さとはどういうものだった 頭の中が整理で

気に引き込まれました」 エクササイズ個々の目的も明確に教え 私もその一人でしたが、この男性トレー と受け取られる事も度々あるんですね。 までの過程の中で、退屈なマット運動 少し時間が必要なので、効果が分かる て頂けたので、ピラティスの魅力に スの効果についての説明をしてくれ、 ナーは、ユーモアたっぷりにピラティ 「ピラティスは、効果を感じるまでに

クスインストラクターの方も増えてき 現在では、クライアントにエアロビ

因にもなると思いました」 積されると怪我や故障を引き起こす 関節や筋に対してストレスとなり、 優位に姿勢や動作をコントロールして トラクターでしたので分かるのですが、 エアロビクスはアウターマッスルを しまいがちだと思うんですね。 私も、もともとエアロビクスインス それが 蓄

その後、フリーインストラクターと 現在はピラティスイ

をテーマにしたコンベンションを開催

「ピラティスに限らず、ボディワーク

いて聞いてみた。

してみたいという夢があります!」

「ピラティスに出会った当初、 いろん

> らのサポートを約束し、 ンベンション、の開催に向け、

今回の章を終

何かし

わりにしたいと思う。

奥の深さや面白さを存分に教えて頂い

今回の取材を通じて、ピラティスの

取材 後記

言葉使い、佇まい、 はまる寺田さん。身なり、 う表現が、ぴったりあて

のイジワルな性格が顔を出し始めたこと 仕事を任せられると思う反面、、ちゃんと てもらっているが、これからも安心して ールをくれるなど、社会の常識が身につ し、取材後も帰りの道すがらにお礼のメ を、てらにはこの場を借りてお伝えして していない゛部分も見てみたくなる、 る。弊社のスタジオとジムでも指導をし いている事が、ふとした瞬間に見てとれ も、自身の経歴書、プロフィールを持参 んとしている。。今回の取材にあたって などなど。どれを取っても本当に、ちゃ 気、コミュニケーション 私

INTERVIEWER 丸山 寛



有限会社スポーツゲイト代表取締役社長 有限会社スポーツゲイトホームペーシ URL:http://www.sportsgate.co.jp 個人BLOG: http://ameblo.jp/sportsgate2001.

トレーナー・インストラクターのための スポーツ心理学

す。 泉

次回から、

続きをご紹介し

に気づく作業だったりしま

てみてください。「なぜ」とい

自分の

「やる気の源

分 うてみて、

は何と答えるのか、

をやっ

あなたは、なぜ トレーナーをしているのですか?

会いが好きだから、べつにそれ

学ぶのが好きだから、

人との出

が仕事だから…。

理由は一つで

ぜ Ū.

基本的な「なぜ?」を自分に問 はないかもしれません。

はたして

「今日の自

田中ウルヴェ京

国立鹿屋体育大学客員教授(スポーツ心理)/日本ビラティス指導者協会(JAPICA)理事/ソウル五輪シンクロ銅 メダリスト 日米仏の代表コーチ、米国大学院留学後、現在はメンタルトレーナーの仕事だけでなく、ビラティスタダオ DMJ ボディバランシグを持つ。JAPICAプログラムのコーチング、コミュニケーション開発と http://www.pilates.co.jp/japica/



っても、 う「心理」を、よく一言で「メ そんな国内外での経験、 ラティス指導者協会で指導者資 ています。ここ数年は、 男女のスポーツに携わる方々に ば十分ご承知かと思います!) ながら「心の持ち方は、人それ ンタルトレーニング」と称して お話をしていきます。 を元に、この連載では皆さまに ルトレーナーとしてのノウハウ ログラム構築等も行っています。 格の開発にも関わっており、 様々な側面からの心理指導をし を大学院で学び、 メリカで6年半スポーツ心理学 携わってきました。その後、 表コーチとしてスポーツに長く 実際にクライアントを指導して しまうこともありますが、 動指導をされる方々への心理プ さて、スポーツ場面でおこな 「どんなメンタルが、 です。(みなさん、現場で 日々試行錯誤されていれ 我々指導をする側にと クライアントにとって 現在は、 メンタ 日本ピ 老若

る基本の問いです。 はたった一つ。「自分という人間のでもありません。大事な基本 が好きだから、筋や骨のことを しているのですか?」 る立場の人間には大事な基本で ついても理解ができるようにな いて する感じ方のクセを知ること」 の考え方のクセと、それが影響 な質問をします。 分を知り始めると、 い続けると、 らと」。これは、 かわかるようになるのです! 人間の「考え方と感じ方」につ 「あなたは、 まずは唯一無二の自分という 答えはそれぞれ。 自分を知り、 てきます。不思議ですね。 たとえば、 「気づく」ということを行 なぜトレー 少しずつ、 みなさんにこん 他人を理解する 何かを指導す 他人のこと 教えること 一自分を知

はシンクロナイズドスイミング アメリカ、フランスの代 また、

ジャン・ピアジェに学ぶ 知能の発達



福音館書店 子どもへのまなざし」 (1700円税別 著者:佐々木

ジャン・ピアジェは、心理学を学んでいる方に はとっても有名な児童心理学者で、子供の知能や 発達を研究した人です。

わたしは3年前に、子どもの動きの発達と脳の 発育の関係に興味を持ち、動きを再教育し、脳を 活性化させるプログラム「ブレインジム」のイン ストラクターになりました。

ブレインジムを通し、発達障がいの生きにくさ が軽減していく過程を体験し、動きと脳はつなが っていることを実感し、現在、フィットネスの運 動指導の中にも考え方を活かしております。

ブレインジムのインストラクターライセンスを 取得するときに、先輩である精神科医の方に紹介 していただいたのが「ピアジェ」の書籍。

ピアジェの書籍は専門的なので、今回は、ピア ジェの要素がたくさん詰まっている、「子どもへ のまなざし」という書籍を紹介させていただきま す。人や物、環境とかかわり、「運動する(動く)」 ことで、思考を形成していく成長過程を知ると、 「ギャー」と泣いたり、じっとしていなかったり、 自己中心的になったり、残酷になったり、妄想し たり嘘をついたり…大人から見たら叱ってしまい そうなことも、「ああ、成長してるんだな」と子ど もの発育を実感でき、今まで以上に愛おしく思え

また、ブレインジムを通した活動においても、

右足をゆすって貧乏ゆすりをする子は、「ああ、左 脳を一生懸命動かして話を理解しているのだな」、 後ろと前に激しく揺れる子は、「話に参加しよう と頑張っている」など、脳の働きを自分が理解し、 1つの仮説を立ててみることができるので、細か いことが気にならなくなり一層人間が好きになり ました。

きっと、子どもの発達(発生学・知能の成長) を少しでも知ると、この世から児童虐待が減るの ではないかなと思います。

今から、子どもを授かる予定の方には、ぜひお 勧めしたい1冊です。

ほんの少し発生学を知ったあとで、私も運が良 ければ、まだ子どもを授かる可能性があるので、 もしも授かったなら、子どもからいろいろ教わり たいものです (笑)。

Profile 坂田純子 Junko Sakata

広告業界からフィットネス界に転身。 関西在住、フリーインストラクター。 指導者の勉強会「志楽塾」、 サークル活動「健康サポー トプロジェクト 活動中

ブログ:http://mimi320.weblogs.jp/blog/ HP: http://kenko-support.net/



トレーニング指導の他にセミナー講師

トレーニング指導者 Nterview

特定非営利活動法人 日本トレーニング指導者協会 東海支部 支部長 鋳山 和裕さん

Kazuhiro Ikakeyama

1968 年生まれ。POWER TRAINERS 代 表。多くのプロアスリートをはじめトップイ ンストラクター、芸能関係者、モデル、エ グゼクティブリーダーなど、2万人以上の指 導経験を持つ。アメリカ留学で学んだ筋膜 アプローチを用いて、最大パフォーマンスへ と導く「切りかえし理論」を独自のメソッド として展開し注目されている。フィットネス 企業、自治体のセミナーの講師としても活 躍中。JATI 上級トレーニング指導者

せて相乗効果が出せるのかを今後確立していき

リースする手技)

をトレーニングとどう融合さ

アメリカで学んだスキルフルタッチ

(筋膜をリ

スターするための独自のメソッドを広めながら

ろまでのサポートをしていくことが理想ですね

切りかえし理論という身体の使い方をマ

指導・売り方だけではなく、 トにも注力していきたいと語る。

収入を得るとこ

情報を交換しつつ、刺激しあえる ネットワークが大切

思います。 にベストだと思われる自分を出していく。 きてくれた人も多いという。 が出ずに選手がバタバタと辞めてしまうという それぞれ鋳山ってこういう人間だ、 当初クライアントがつかず苦労したことや結果 と時間をかけて深く指導をしたいとフリーに。 もやりがいを感じますね」 面白いですよね。 相手に合わせて人格を変え、 8年間岐阜の施設で指導。 真摯にクライアントと深 きっと10人いたら10人が 評判を聞き、 鋳山さんは現在 って言うと その人 戻って とて もっ

がっていくのではないでしょうか?」

決して順風満帆ではなかったと語る鋳山さん

今後はトレーニング指導者の独立支援サポ

は

きないマニュアル化されていない部分があるの タル面のコントロールや個人指導でなければで レーニング指導者という職の魅力を伺った。 くて大泣きしたという。そんな鋳山さんに、 口さんは信じてくれた。そうしてつかみ取った にぶつかりあっても鋳山さんの独自の理論を山 の43歳で制覇し賞金王に輝いた山口幸二選手に き合えるということ。 9年に渡りトレーニング指導を行ってきた鋳山 「ルーティンワークではなく、 結果が出たことが本当に嬉し トレーニング指導はメン 意見のくい違いや結果 完全に個人と向

の監修、 トレーナーのサポ ート活動など名古屋

要だと思います。 しています。 取り込みながら活動できるのかを考え情報提供 者達がネットワークを強化して、 J A T I 「この業界にとって、 東京で活躍を続けている。 海支部長としての顔 トレーニング指導者全体のレベルが上 ・ならではの魅力を訊いた。 それぞれがアイディアを持ち寄る JAT-はどうしたら指導 地域の活性化はとても重 んもつ鋳 そして、 新しい情報を J A T I さんに

者にとって大きな味方となることは間違いな 酸いも甘いも経験した人間の強さと自信をも トレーニング指導者のネットワ 共にトレーニング指導

ークを繋ぐJATー。

鋳山さんと、

日本のトレーニング指導者資格

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

JATI認定資格の種類と構成

最上級資格

特別上級トレーニング指導者 JATI-SATI

上級資格

上級トレーニング指導者 JATI-AATI

基礎資格

-ニング指導者

資格保有者の主な職業

- ■競技力スポーツ分野
- ・プロ・社会人チームのトレーニング指導者
- ・学校部活動のトレーニング指導者 など
- ■フィットネス分野
- ・フィットネスクラブの指導者
- ・パーソナルトレーナー など







(GP)

主な会員メリット

- ・協会誌『JATI Express』(年6回発行)、協会ニュースを定期的に受け取ることができます ・公式ウエブサイトと連動した会員専用ページを利用できます
- ・指導者としての活動の場を広げ就業機会を増やすための情報提供や支援が受けられます ・JATIが開催する研修交流会・セミナー・ワークショップ・講習会等の催事への参加費が、会 員価格となります
- ・テキストをはじめとした本協会発行書籍等の出版物の購入において、会員価格が適用
- ・会員専用名刺の注文ができます
- ・「トレーニング指導者のための保険」(所得保障保険・賠償責任保険)に団体加入できます ・弁護十 相談・紹介サービスを受けられます
- ・自身のトレーニング目的で株式会社THINKフィットネス直営ゴールドジム及びスポーツクラブ NASを利用する際に特別割引価格が適用されます



お問合せ

特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会 東京都港区麻布台3-5-5-907 TEL: 03-6277-7712 FAX: 03-6277-7713 E-mail: info@iati.ip オフィシャルサイト: http://www.iati.ip/

ピー&キッズ



Profile 上田泰子 YASUKO UEDA

日本体育大学女子短期大学卒業。1988年ジ ャパンカップ女子シングル優勝。日本体育大 学体操競技部コーチ、日本大学 非常勤講師 などを経て、現在OKJエアロビックファミ リー代表。AVIAマスターエリート http://homepage3.nifty.com/okj/



第11回 アニミズム心理~模擬遊び・逞しい想像力とごっこあそび

「理論は、経験を超えない」子ども・親子と 関わるレッスンで良くある"?"を 専門用 語のキーワードと私の経験の中で生まれた言 葉をベースにエッセイ風にお届け。ちょっと -息、安心コーナー。

「あれ?雨が降ってきた!傘をさしましょ う!」「何色の傘ですか?」「ピンク~!」「あお !」 2歳児からの親子のレッスンでは、こんな 模擬遊び(いわゆる"ごっこ遊び")を少しず つ好む様になります。ついこの間までは、ジ ョイントアテンション(第6回3月号参照) に、「あ!」だった子どもたちが、単語→2語 文、そして4歳位になると物語のような話し

方をするようになり、言語的表現が豊かにな ります。繰り返し「何故」「どうして」の質問 が多くなり、思考力、判断力が発達してきます。

幼児のクラスでは、色々な動作やポーズを 物語のように進め、何かになりきって脳裏に 映像を描くかのように進めていくと、3歳位 から、60分集中して遊びこめるようになりま す。大人である指導者自身が、想像力と創造 力をグーーーンと膨らませて、子ども達と一 緒に遊びこむことが何より楽しく、心も身体 も伸びやかに育つポイントです! (25年以上 子どもの指導に関わってきて、子どもに教え るより、一緒に遊ぶことが子どもたちを育て

るのだ!と確信しております)

幼児には、生命のないもの(おもちゃや車な ど) に生命や意思があると考える心理的特徴が あります。その心理を「アニミズム」と言います。 ピアジェ (1896年-1980年 20世紀におい て最も影響力の大きかった心理学者)が彼の著 書で触れ、未成熟な子どもは心の中の出来事と 外界の出来事とが区別できていない事にその要 因を求めました。(その後の研究で更に色々な 事がわかってきましたが、今回は割愛させてい ただきます)

私が幼児教育の学びをスタートさせた頃、師 と仰ぐ方に「幼児は小さければ小さいほど、身 体活動と知育活動が同時に行われるものなので す」という教えを受けたことを胸に、今でもま ずは自分自身の想像&創造の根っこにお水と肥 料をあげながら、子ども達と戯れています。そ の根源は、ユーモアたっぷり子育てをしてくれ た、我が母、そして水と肥料をくれるのは、毎 日触れ合う子どもなちです









NOBU高橋が東北から発信する フィットネスレボリューション

『業務委託契約』というカタチで用意して下さ る『請負業務』を担当することも大切な仕事で すが、それに加え『自分の商品』を開発するこ とも、発展に欠かせないのではと思います。 『自分の商品』を営業する、もしくは販売する

場所を自らつくる ここで言う『自分の商品』とは??? カタチ は自由だと思います

『イベント』『オリジナルレッスン』「サークル』 などはイメージしやすいのではないでしょうか?
私の事業では『オリジナルプログラム』「映像」
『ウェア』「人材派遣」等も商品として考えています。 要は、その現場に合わせ、何らかのカタチでフィッ トネスと繋がる商品を生み出し、それに継続的 な収益が得られる仕組みを用意し、結果を出し 続ける。

そして何より『自分のお客様』にフィットネス で幸せになり続けて頂く!

これが多くの現場で行われれば、間違いなく フィットネスは発展するだろうと信じています。 震災後、私が『仮設住宅』という現場で、多く の方々のご協力のもと開発したのは『健康運動 サロン」という商品です。

Profile NOBU高橋

FIT-R主宰、NHK東北放送『ひるはび』隔週レギュラー出演中、仙台リゾート&スポーツ専門学校 非常勤講師、ブログ『NOBU' sイントラ魂』

http://nobu.blogfit.jp Facebook「高橋宣孝」

> そして、この活動への支援金を募るのが 『FIT-R復興支援商品』です。

> ご協力下さる方は、NOBU高橋のブログをご 覧頂き、是非ご購入をご検討下さい。

※最後はしっかり営業しています(笑)



FIT-R復興支援商品をアピールするイメージモデル 『AERO LOVERS GIRLS』も応援して下さっています♪

シーに基づき、フィットネスインストラクターの 発展をご一緒に考えることを目的にしております。 前回の連載で『FIT-R』のコンセプトについて ご説明させて頂きましたが、2回目の今回は次 の点に注目したいと思います。 ①フィットネスの『ニーズ』 を持つ方のもとへ、

この連載ではNOBU高橋が掲げる『FIT-R

(FITNESS REVOLUTON の略)』というポリ

自ら伺います!

- ●仕事を『待つ』だけではなく『創る』
- 『潜在ニーズ』 を掘り出し、 自分のお客様になって頂く。
- その現場、お客様に合った『商品を開発』し、 購入し続けて頂く。

ご存じの通り、フィットネスインストラクター の活動現場は多様化しております。

フィットネスクラブはもちろんのこと、公共の 施設、サークル、介護予防、メディア関係、他 業種とのコラボ 等など…。

この時代に求められる能力として「自ら仕事(商 品)をつくる」がとても重要だと感じています。

Dai Uohara

帰国しているはずです。

魚原大の世界への挑戦



No border !!

Profile 魚原 大

2000年某フィットネスクラブに入社。高齢者や障害を 持っている方の機能改善、生活習慣病改善のプログラ ムに携わる。ベビーやキッズのスイミングコーチなども 兼任し5年間勤務する。2007年・エアロビクス養成コ -スを卒業後フリーランスとなる。2009年・NEXT インストラクター・オブ・ザ・イヤー受賞。 国内や海外 インストラクター でもプレゼンターを務める。FIC代表・健康運動指導 士・JAFA/ADI・障害者スポーツ指導員・リトモス オフィシャルトレーナ-



カナダに来て早くも3ケ月半が過ぎました。 皆様がこの記事を読んで下さる頃には日本に

幸運な事に留学生活中に定期的にレッスンを 行う機会を頂き、ダンスエアロビクス・レゲトン・ ピラティス・筋コンディショニングをトロント各 地で行いました。

感じた事は『No border!!』 国境は無い! 特に感じたのは音楽の力とフィットネスの可能 めていたモノ、自分のやるべき事。 性です。以前にも記事に書かせて頂きましたが カナダは世界でも珍しく移民が多い国、カナディ アン、ブラジリアン、コリアン、ヨーロピアン、 周りを見渡せばたくさんの人種の人々がカナダを 訪れます。そんなたくさんの人種の人々が参加す る中、レッスンが始まり音楽がかかれば見知ら ぬ誰かでも自然に笑顔になる。

レッスン中はアイコンタクトやボディーラン ゲージでコミュニケーションを取り、些細な事で 一緒に笑ったり、同じ空間を共有し、一体感が 生まれる。

レッスンが終われば達成感や満足感があり、

生まれ、クラス後にはお互いがお互いを称えあ の出会いがあったカナダ留学!カナダで出会っ い握手をしたり、ハグをしたり、自己紹介をしたたすべての人々、カナダで感じたすべての感覚、 り、会話が自然と弾んでいく。45分前には顔 これからも忘れずに日々を過ごして行きたいな。 も名前も知らなかった人達がですよ!!

『これだ!』

自分の中で何かが弾けました!

フィットネスの可能性、音楽の力、自分の求

まさに『No border!!』

肌が震え、自然と拳を握りしめて、笑顔で周 りを見ていた事を今でも忘れる事が出来ません。 それはポジティブオーラに包まれた最高の空間

カナダで出会った心に残る言葉を紹介します。

『+(プラス)は-(マイナス)から書き始める』

このような考え方が出来れば、何をしても、 例え結果が失敗でも、決してそれはマイナスで

1つの事を皆でやり遂げた事により仲間意識が は無いという事です。たくさんの言葉、たくさん

日々努力、日々感謝

終わりの無い世界挑戦はまだまだ続きます!



集合写真



レッスン風景

http://katuyou.blogfit.jp 使える! 用術 誰に向けて書くかで 第41回 投稿のタイミングが決まる

前回はブログの有効活用のカギ、「リピー んでもらうための工夫についてお話します。

誰に向けて書くのかを考える

みなさんの担当レッスンの時間帯は、昼間 ですか?夜ですか?平日ですか?土日ですか? レッスンの時間帯によって、参加される方のタ イプが変わってきます。

会社員の方々が平日の昼間のレッスンに参 加する事は到底考えられません。逆に、平日 の昼間の時間帯は主婦層の参加が多いのでは ありませんか?

出来るだけ多くの方にブログを読んでいただ く事はもちろん、ブログの目的の一つである「集 客」を意識する事が非常に重要なのです。ど んな方にこのブログを読んでいただき、レッス ンに興味を持っていただくかを今一度考えてみ ましょう。

「誰(どんな方々)に向けて」の部分が明確 ター」についてでしたが、今回はその「リピー になれば、文章の書き方や選ぶ言葉も決まり ター」となって欲しい方々に、ブログへ足を運ます。ブログを書く前に「この記事は誰(どん な方々)に向けて書くのか」を再認識してみて 下さい。

いつ読まれるかを考える

折角のブログ記事ですから、狙った方々に 是非読んでいただきたいものです。そのため には、その方々が「いつ」、「どんな時」にパソ コンやスマートフォン、携帯からブログを見る のか、生活リズムを考える必要があります。そ の「いつ」のタイミングにブログを更新すれば、 新しい記事を読んでいただきやすくなるからで

会社員の方々に向けた記事であれば、通勤 時間の7~8時頃やお昼休みの12~13時頃、 寝る前の23時頃が狙い目です。

また、主婦の方々向けであれば、朝や夕 飯の準備で忙しい時間帯は避けた方が良いで しょう。

「誰」に向けて書きたい記事かを決めたら、 「いつ」を考えて投稿し、一層ブログを読んで いただきやすい状況を作って行きましょう。

時間指定の投稿機能を活用する

そうは言っても、みなさんにも時間の都合と 言うものがあるはずです。昼間はレッスンでど うしても投稿する時間がない、という事もあり

ですが、たいていのブログには更新時間の 指定ができる機能があります。弊社運営のブ ログFiT (http://blogfit.jp/) でも書いた投稿 記事を指定した日時に公開する機能がありま

ブログには便利な機能が備わっています。 その機能を活用していきましょう。

ブログを活用するには、定期的に投稿する 事は避けて通れません。そして、その投稿を誰 (どんな方々) にいつ読んでいただくかも大き なポイントとなります。みなさんの言葉に、発 信する情報に、耳を傾けていただき易い状況 を作る事も意識してみましょう。

Profile 梅村隆

現役中に起業し、インストラクター歴 15年を経て本格的に会社経営に乗り出 す。現役時の経験や視点を活かし「フィ ットネスインストラクターのために』をコンセプトに事業展開中。あくまで 独自路線でいく"をモットーに奮闘中。



詳細は、ブログをご覧下さい ⇒NEXT連動ブログ http://skillup.blogfit.jp

頭と身体をトレーニング

フィットネス市場 厳選商品

~トレーナー編~



tness





RIP TRAINER ¥20,790 (税込)

体幹を安定させ、左右非対称にかかる負荷をコントロール しながら安全・効果的に動きの質を高める事ができるRIP TRAINER。リハビリ用器具、ストレングス&コンディショニ ング用器具、および再生医療用の器具としても最適で、エリ ートアスリート、フィットネスファン、ビギナーのすべてが利用 できる万能ツール。





多くの一流トレーナーやプロアスリートに支持されている、持ち運び可能なトップクラスの全 身トレーニングシステム。どこでも、筋力、体力、可動性を鍛えることができ、これ1台で自 字がパーフェクトなジムに



メンズロングスリープ モックネック メンズロングタイツ 各¥13,650 (税込)

疲労回復専用ウェア。締め付 けのない伸縮自在のファブリ ックを使用しているため、動 作を邪魔しない、リラックス した着心地を実現。就寝時 の着用は効果絶大。



前の名称をマスターするなら、この一冊!!

肉単 ¥2,730 (税込)

トレーナー、インストラクタ ーはもちろん、ボディビルダ ーにも人気の解剖学英単語 集。きれいなイラストとマニ アックな語源解説、筋肉豆 知識も充実。



骨肉腱え問 (ホネニクスジエモン) ¥1,890 (税込)

『肉単』『骨単』シリーズの問 題集。 解剖学の基礎から応 用まで学べて予習・復習に役 立つ。 回答は図解満載なので、参考書としても活用可能。



ファインアクア レギュラー 1ケース(500ml×24本入り) ¥3,600(税込)

トップアスリートも愛飲しているハイパフォーマンス ・ミネラルウォーター。通常の水道水に比べ、クラスター(水の分子集団)が小さいため体への吸収性 がよく、老廃物を円滑に排出。手頃な値段も魅力。



ラウンドフラット CGでみる筋肉図典 筋ナビ プレミアム版 ¥18,900 (税込)

人気のPCソフトウェア『筋 ナビ』にプレミアム版が登場。 通常版には収録できなかっ た深背部の筋等、新しい筋 を追加して、表情筋から足の 筋まで160以上の筋を収録。 左右に360度回転して立体 的に見ることができる他、部 位毎に表層から深層へ筋を 剥いで重なりが分かる。



ラウンドフラット オーチスの キネシオロジー 身体運動の力学と 病態力学

原著第2版 ¥12.600 (税込)

身体運動を評価・治療・分 析の対象とする専門職にと って必須の知識である運動 学(キネシオロジー)を膨大 な文献に基づき記述した、約 1000頁(DVD付き) の大 著。これから学ぶ初学者から 第一線の臨床家まで、手元 に置いておきたい1冊。

こちらに掲載の全商品は楽天「フィットネス市場」で販売中!

お問い合わせ先 担当 大村・清水・小澤

€ 03-5459-2844

rakuten1@fitnessclub.jp

http://www.rakuten.ne.jp/gold/fitnessclub/

フィットネス市場







干バイル

NESTA JAPAN スペシャリスト資格

/二アフィットネス

この資格は中高齢者の快適な暮らしをサポー トできるトレーナーを養成します。中高齢者 トできるトレーノーで、長城しのす。 下回町口 に必要なストレッチ、コーディネーショント レーニング、レジスタンストレーニング、バ ランストレーニング等を適切に組み合わせた プログラム作りを習得することができます。 レッスンプランなど現場ですぐに使える知識 を学べます。



東京:

8月20日(月)、21日(火) 10月8日(月)、9日(火) 名古屋:

12月8日(土)、9日(日)

大阪:

10月20日(土)、21日(日)

ニスコンディショニング ペシャリスト

ニスに必要な体力要素を高めるためのコン ディショニング方法を学びます。技術面でなく、スイングの為に必要な関節の可動域の確 保や筋力をつける方法など、テニスの動きに 必要なカラダづくりの指導者を目指していき ます。スポーツ愛好家、プロを問わずテニス を行う全ての方に有効な指導内容が学べます。



東京:

10月13日(土)、14日(日) 12月17日(月)、18日(火) 名古屋:

10月27日(土)、28日(日)

11月3日(土)、4日(日)

フィットネスニュートリション スペシャリスト

ダイエット、健康、スポーツなどあらゆる目 的を持ったクライアントの食生活をサポート する為の知識を学びます。この資格を取得することにより、クライアントが目標を達成する為に必要な「いつ」「何を」 摂ることが望 ましいのかなど栄養に関する適切なアドバイ スができるようになります。



東京:

8月4日(土)、5日(日) 10月15日(月)、22日(月) 名古屋:

11月24日(土)、25日(日) 大阪:

8月11日(土)、12日(日)

<u>「ッズコーディネーション</u>

コーディネーショントレーニングを中心に子 どもの運動能力を伸ばすスペシャリストを養 成します。ヒトとしての発育発達や幼児・児童の心理を理解することで、子どもたちの運動能力向上に加え、考える力や社会性、コミュ ケーション能力の向上も図れるようなト レーナーを目指します。



東京:

9月8日(土)、9日(日) 11月13日(火)、20日(火) 名古屋:

8月11日(土)、12日(日) 大阪:

8月25日(土)、26日(日)

ゴルフコンディショニング スペシャリスト

性別・年齢を問わず人気のゴルフ。「スイング が安定しない」「飛距離が伸びない」など、 ルフに関する悩みを抱えている人は数多くい ます。ゴルフコンディショニングスペシャリスト資格では、ゴルフのスイング理論や身体スト 科学はもちろんのこと、プレー中のメンタル コントロールや生涯ゴルフを楽しむための身 体づくりなどを学びます。



東京:

9月15日(土)、16日(日) 11月5日(月)、6日(火) 名古屋:

11月3日(土)、4日(日)

9月22日(土)、23日(日)

ハートレートパフォーマンス ペシャリスト

NESTA とポラール社が共同開発した資格が 「ハートレートパフォーマンススペシャリス ト」です。この資格を取得することで最先端 の心拍トレーニングをマスターできる上にポ ラール心拍計の販売代理店として心拍計を販 売することが可能になります。 トレ-での独立や開業をお考えの方にもオススメの 資格です。



東京:

9月8日(土)、9日(日) 11月3日(土)、4日(日) 名古屋:

10月13日(土)、14日(日) 大阪:

9月8日(土)、9日(日)

メンタルフィットネス トレーナー

「メンタルフィットネス」は心と体を癒すと いう全く新しいコンセプトのフィットネスプ ログラムです。呼吸法やメディテー -ション(瞑 想)、ストレッチ、カウンセリングなどを通して元気を提供できるトレーナーを養成します。癒されるためのトレーニングも求められ るこれからの時代には必須の資格です。



東京:

9月29日(土)、30日(日) 11月10日(土)、11日(日) 名古屋:

9月8日(土)、9日(日)

大阪:

9月15日(土)、16日(日)

エット&ビューティ-

女性にとって永遠のテーマである「美」 NESTA のダイエット&ビューティースペ シャリスト資格では、女性の美の追求を完璧 にサポートできるトレーナーを育成します。 女性クライアントの個性を引き出し、最も輝 かせることができるトレーナーを養成しま



東京:

8月13日(月)、14日(火) 10月2日(火)、16日(火) 名古屋:2013年 3月23日(土)、24日(日)

8月18日(土)、19日(日)

NESTA ビジネス

プロ"のトレーナーとは、心と体に関する高 度な専門知識・技術を身につけているのはも ちろんのこと、その専門性を必要としている お客様にきちんと届けることができなくては なりません。 NESTA ビジネスセミナーでは、 そんな"プロ"のトレーナーに必要なビジネス 感覚、ビジネススキルを養います。

※ビジネスセミナーのみ90分で¥7,000となります NESTA PFT継続教育プログラム0.5単位が取得できます



東京:

8月20日(月) 10月8日(月) 12月3日(月) 2013年

2月4日(月)

受講料:¥63,000 NESTAメンバーシップ会員価格¥59,000 16時間講習を受講後、自宅にて筆記試験となります。

お問い合わせ・お申込み NESTA JAPAN 東京事務局 tokyo@nesta-gfj.com

全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会 03-5289-7565 www.nesta-gfj.com



介護予防運動指導員として 活躍してみませんか?

高齢化社会の中で、ますます注目される介護予防フィットネスや高齢者向けの運動指導。 介護予防運動指導員となる事で、いままでのスキルが活かされ、さらに活躍の場が広がります!

メリット

『介護予防運動指導員』になると、以下のように指導の場が広がります。

- ○地方自治体(市区町村) から受託する「地域支援事業 |
- ○民間の老人施設への出張指導(レッスン)
- ○「介護予防スクール」の指導

基本的な報酬の例

- ○地域支援事業のリーダー指導員 ⇒1回¥**7,000** ~/3 時間前後
- ○地域支援事業のサブ指導員 ⇒ 1回¥3,500 ~/3時間前後
- ○老人施設への出張レッスン ⇒ 1回¥**3.500** ~ / 60 分前後
- *平日の午前・午後の仕事が中心ですので、主婦の方にも最適です。
- *週1回でもOK!クラブでのレッスンの空いている曜日を有効活用してください!

活躍までのステップ

養成講座への参加

- 『介護予防運動指導員養成講座』や
- **♥**『テクニカル・ワークショップ』をご受講ください。

介護予防事業部への登録・求人情報の提供

・ 介護予防事業部に、「お仕事登録」してください。→ 各地域での求人情報をご提供します。

業務委託契約・指導の実施





『介護予防運動指導員』養成講座のご案内

東京都老人総合研究所が、カリキュラムを開発。同研究所が発行のテキスト等を用いて講義・実技(演習)を行ないます。 講師は、セントラルスポーツ (株) 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(地独)東京都健康長寿医療センターが登録します。

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、体育大学、体育短大、及び、社会体育系専門学校卒業者 など

*健康運動指導士資格更新登録の履修単位の一部として、(財) 健康体力づくり事業財団 へ申請することが可能。また、AFAA、JAFA、ACSM の資格継続ポイント付与。

受講費用

¥80.000 (税・テキスト代込み) ※割引制度あり





毎月、全国各地で6会場以上開催中!

講座の日程・内容など、詳細はホームページをご覧下さい。

検索

セントラル 介護予防運動指導員 ()

求人情報

活躍の場が広がる! 介護予防運動指導員・健康運動指導士募集

地方自治体や民間企業で実施する介護予防事業や健康増進事業をお手伝いいただく「登録スタッフ」を 募集しています。お気軽にお問い合せ下さい。(お問い合せの際は『NEXT』を見たとお伝え下さい)



セントラルスポーツ株式会社 介護予防事業部 (

フィットネスジョブアクセスNo. N6509Y www.fitnessjob.jp

〒104-8255 東京都中央区新川 1-21-2 茅場町タワー

TEL:03-5543-1888 FAX:03-5543-1870 MAIL:lifecare@central.co.ip

さあ、次の自分へ! 応援します! **2012.** August スキルアップ

2012年も下半期に入り、夏真っ盛りですね。 今月の求人・養成情報も満載です! ぜひ、熱い気持ちでキャリアアップに臨んでください! NEXT掲載の最新求人・養成情報は、WEBサイトFitness Jobと連動しています。 モバイルサイトもございますので、併せてご活用ください。

> 求人 P51~ / 養成

求人・養成情報はホームページ・モバイルからも ご覧いただくことができ、応募ができます。

面接のマナー・履歴書の書き方etcのコンテンツも充実!

HPでご覧になる方は···· フィットネスジョブ www.fitnessjob.jp

ヘアクセス、または

メールマガジンで求人情報、養成コース等の

最新情報を配信中です



まずはQRコードで





大人のための本格的フィットネス&スパ Grand Open

Opening Staff プニングスタッフ

[正社員・スタジオインストラクター]

募集職種 店舗運営スタッフ及び幹部候補

仕事内容 店舗運営マネジメント全般

勤 務 地 小牧市川西2丁目地内

勤務時間 9:00~23:30(実働8時間シフト制)

休 日 週休2日制、年末年始、お盆等

給 与 当社規定により優遇

遇 社会保険完備、住宅補助

応募方法 以下の連絡先までお電話下さい

※インストラクター同時募集中

株式会社ΚΑΝコーポレーション

〒444-0531 愛知県西尾市吉良町岡山中根山1-1 ゴルフ倶楽部ダイセン内 本部管理室

Tm0563-35-3531 受付担当:大石

Daisen Group ダイセングループ |

検索・



地域最大、設備最新、リゾート感あふれる環境を整えました。



東京·大阪



未経験者の方でも女性のパーソナルトレーナーとして輝けます

職 種 名 スタジオスタッフ

仕事内容 加圧トレーナー

応募資格 未経験者、新卒者歓迎

インストラクター、トレーナー、体育系大学卒業者優遇

今すぐ働きたい方歓迎

勤務地 東京(麻布十番、渋谷、自由ヶ丘、恵比寿)大阪

有給休暇、冬期休暇、特別休暇、産休

【社員】22万円以上(24才の場合) 給与など

> 【ア】加圧資格保有者(マスター)・経験者優遇、 試用期間1050円~1300円 その後、能力により決定

交通費、社会保険、雇用保険、労働保険、健康診断、エクシブ利用券、

加圧トレーナー資格取得費用は全額弊社負担、 経験がない方でも安心して資格取得ができます

応募方法 お電話にてお問い合わせ下さい

加藤康子 Uasuko Kato

- スタジオボディデザイン
- 加圧トレーニンク 准統括指導者(港区)
- 加圧トレーニング特定資格者●PILATES ACADEMY
- INTERNATIONAL (PAI) マスタートレーナー(NY本部) ●株式会社ソシエ・ワールド
- ●フロウラティス創始者

加藤康子オフィシャルブログ

http://ameblo.jp/studiobodydesign/



加圧インストラクター養成講習受講者募集

加藤康子より直接指導が受けられます!

- st講修期間: $oldsymbol{6}$ 日間 実施日はスタジオまでお問い合わせください
- *場所:スタジオボディデザイン麻布スタジオ

医療・スポーツアスリートの間で実績のある加圧トレーニングは、今、芸能人やモデルを中心に急速に広がっているトレニングメソッドです。アスリートや若さと美を保ちたい女性、健康的な体を保ちたいシニアの人たちなど、幅広いクライントのニーズを満たし、安全で効率の良いトレーニング法として最適です。6日間で、加圧トレーニング法の理論と、加圧トレ ニングの実技・指導方法を学びます。

※KAATSU TRAININGのロゴマークは(株)サトウスポーツブラザの登録商標です。 ※加圧トレーニングは(株)サトウスポーツブラザの商標です。

ピラティス インストラクタ・ 養成コース 受講者募集

詳細はお問い合わせ下さい。



スタジオ・ボディ・デザイン

〒106-0045 東京都港区麻布十番1-5-18 カートブラン麻布十番6F TEL03-3470-8111 http://www.body-d.com

📔 @SBD kaatsu



女性トレーナーも いきいきと活躍中です!

加圧パーソナルトレーナー 職 種 名 業務形態 正社員·契約社員

(試用期間あり) 什事内容 加圧パーソナルトレーニング指 導、その他、これに関連する業務

募集人員 数名

応募資格

トレー /グやビューティに興味 があり、やる気がある方。身体を 動かすのが好きで、トレーニング

勤務時間 9:00~22:00

の勉強をしたい方 (シフト制 実働8時間)

休 В 调休2日

(年末年始、有給休暇あり) 給与など 当社規定による(能力給あり・ 資格手当·加圧資格代負担制

度あり)

サーキット系、ヨガ、ピラティスな 遇 どフィットネス指導経験者優遇

交诵費

(月額20,000円以内まで) 研修制度 加圧トレー ニングの資格認定講 習を社内で行えます。加圧トレ

·ニング資格取得者優遇。

応募方法 メールにて連絡の上、履歴書

(写真添付)を当社までお送り 下さい。書類選考後、こちらから 連絡させていただきます。

なお、ご提出いただいた履歴書 は返却いたしませんのでご了承 ください

株式会社 ジーズニューコンセプト

〒106-0032 東京都港区六本木7-8-12 ーボンビュービル6F TEL:03-6804-1446 担当:横山 mail:kakuro.yokoyama@gncjapan.com

加圧トレーナー

(パーソナルトレーナー) 大

店舗運営に関しても教育いたします。

東京都内、千葉(柏)店、名古屋(栄)店、 福岡(天神)店、横浜市(数店舗)

加圧資格代・講習代会社全額負担

サーキット系指導者、 ピラティス、ヨガ経験者、 フィットネス指導者 優遇!

やりがいのある

仕事だと感じています

元ヨガインストラクタ

スポーツクラブ・ ヨガ施設などの 支配人様へ

「加圧専門スタジオの導入で 売上が倍増している施設が 増えています|

加圧業務委託先募集、 まずは、お電話を!

> 研修システムが 充実しているので、 良かったです



加圧資格講習開催

(どの地域・場所でも可能です)

講師担当は加圧トレーニング教科書 「加圧トレーニングの理論と実践」の 執筆者が担当

加圧資格講習を承ります。 パーソナルトレーナー、整体師、 スポーツトレーナー エステシャンなどを対象とした 加圧講習を開催いたします。

まずは、お気軽にご連絡ください。

PAINING AATSU TRAININGのロゴマークは) サトウスボーツプラザの登録商標です。 『圧トレーニングは(株) サトウスボーツプ

N6515A www.fitnessjob.jp

神奈川

大型ウェルネスリゾートを マネジメントする仕事です

①クラブマネージャー及びマネージャー候補 職種名 ②クラブ運営スタッフ(第2新卒大歓迎!)

業務形態 正社員(試用期間あり)

仕事内容 ①フィットネスクラブのマネジメント・経営 管理

②クラブ運営業務全般(トレーニング・レッ

スン指導、フロント接客など)

応募資格 学歴不問

勤務地 ①②各店舗(新百合ヶ丘・本厚木・港南

台・青葉台・中央林間・辻堂その他新店) 128:00~24:30 勒務時間

(シフト制による交代制・実働8時間)

В 完全週休2日制、夏季·年末年始、有給 休 休暇、慶弔休暇、出産·育児休暇、介護 休暇、特別休暇

遇 経験・能力・実績を考慮の上、当社規程 により優遇

昇給·賞与査定:年2回、住宅手当、通勤

手当、施設利用料無料、各種社会保険 完備、社員旅行、定期健康診断

応募方法 下記の採用窓口宛に履歴書および職務

経歴書をご郵送下さい。

書類審査の上、ご連絡致します。以降、 面接2回。入社日は応相談。なお、応募書 類の返却は致しませんので、あらかじめご 了承下さい。



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 TEL:044-966-8746 採用担当宛 E-mail:saiyou@hyper-fitness.com

成長中の自主独立したフィットネス専業カンパニーです 働きやすく働き甲斐のある会社、そんな会社をみんなで作りたい… ハイパーフィットネスでは情熱を持って仕事を楽しみ、個性を発揮できる環境をご提供します。 そして、マネジメントにも精通したトータルなフィットネスビジネスマンを目指して頂きます。

フィットネスビジネスマンとは 接客力・マネジメント力・運動指導能力の 3要素をバランスよく備えた人材です。

接客が出来る ・ビススペシャリスト



経営が出来る マネジメントのプロ"

> 運動指導や プログラムができる フィットネスの<u>達人</u>

私達が目指すのは フィットネス ビジネスマン



具体的には以下のような方を求めています!

★接客やレッスン指導に加え、各種企画、管理等の店舗マネジメントに興味がある方 ★意見や提案をしっかりと発信できる方★日々の業務の中で成長を目指せる方★フィットネスが好きな方 これまでの経験は問いません。当社で成長し、新たなキャリアを掴んで下さい!

•••••

新しいキャリアを 築きませんか?

インストラクタ-

フロント業務・ジム指導・スタジオ 仕事内容

プログラムの実施

8名(正社員及びパート) 募集人員 スタジオプログラム経験者優遇 応募資格 勤務地 千葉県千葉市中央区富士見

勒務時間 平日・土 10:00~22:30 10:00~20:00

日祝 -ション制

週休2日(店休日と1日) 日 繁忙期勤務あり

マネージャー候補 30万円~ 給与など インストラクター 20万円~28万円

※経験能力に応じて決定 アルバイト・パート 時給900円~ 店舗管理スタッフによる研修 研修制度

※試用期間あり メール又はお電話にて、ご応募

応募方法 下さい

フィットネス館

株式会社 ファーストリミテッド

〒747-0024 山口県防府市国衙1-9-20 TEL:0835-26-6111

mail:oki@first-limited.com 担当:沖

女性専用フィットネスクラブ

【フィットネス館】千葉中央店オープンの為 オープニングスタッフ募集!!

今、話題の女性専用フィットネスクラブ! 千葉中央店 8月17日オープン 生まれたてのフィットネスクラブであなたの力を発揮しませんか?



石川



スイミングスクール指導員 る方 全国的にも人口増加している石川県野々市市。私どもヴィテンはその

中心地にスポーツクラブ「ヴィテンののいち」を運営しています。現在当 クラブでは、スクール強化を図っております。特にスイミングスクールは ベビーから選手、成人の方まで多くのご利用を頂いております。今まさに、 人口増加に伴いスクール強化をしていただける管理者、指導者を全国より

募集したいと考えております。性別、年齢は問いません!地域 の活性化、未来ある子供たちへの成長の手助け、そんな 気持ちのある方、指導愛のある方、やる気のある方の

ご応募をお待ちしています。

お電話または、E-mailで

採用の 一度お問い合わせ下さい。 流れ

履歴書 ▶ 面接 ▶ 役員面接 ▶ 合否通知 ※面接等の交通費は出ませんのあらかじめご了承下さいませ。

県内だけでなく、 福岡・名古屋・ 富山・福島など 県外出身者も

石川県内で総合スポーツクラブを 2店舗運営しています。





株式会社 ヴィテン

株式会社 マイアン

■設 立/1984年
■店 舗/ヴィテンかなざわ・ヴィテンののいち
ヴィテン乗馬クラブクレイン金沢

■事業内容/スポーツクラブ及び乗馬クラブ施設の管理・運営
各スクールでの指導・インストラクター業務など
■資本 金/4億370万円
■従業員数/正社員25名
■基本 給/大卒:184,000円 短大・専門卒:175,000円 ※あくまでも基本給です。マネージャー候補の方はその能力、実践を考慮し 給与をお支払い致します。 ※その他詳細は HP をご覧下さい。

マーバースポーツクラブ ヴィテンののいち ☎ 076-294-3110

〒921-8817 石川県野々市市横宮町67-1 http://v10.co.jp

Magae@v10.co.jp 採用担当:長江

Great Shape グローバルシステムズ株式会社

新規店オープニングスタッフ募集

パーソナルトレーナー・理学療法士・ 作業療法士·言語聴覚士募集

募集職種 ①パーソナルトレーナー(スポーツクラブ内、自宅出張、企業、高齢者

施設)②理学療法士、作業療法士、言語聴覚士

雇用形態 ①②いずれも 契約社員又は業務委託

①②共通 東京23区を中心に、埼玉、神奈川、千葉

能力により決定 報資

NESTA, AFAA, NSCAなどのトレーナー資格をお持ちの方。(未取 得の方は資格取得をサポートします。)療法士は、前項の資格は必

応募方法 メールまたは郵送にて履歴書(写真付)と職務経歴書をお送りくだ さい。(メールアドレスを必ず記載してください。)追ってご連絡いた

します。 そ の 他 資格取得、スクールの補助制度あり。

アルバイト同時募集!

スポーツクラブなどで行なうジムスタッフやフロント スタッフ、企業体力測定会等のお仕事です。短 時間 (4時間~) からのお仕事です。未経験の方 でもサービスマインドが高い方歓迎、しっかり事 前研修を行ないます。この業界で働くことを希望 される方には良い経験・チャンスも得られます。



インストラクターオーディション開催!

高齢者運動指導・ エアロビクス・ダンス系など

8月20日(月)

時間 11:30~15:30(予定)

オーディションは各ジャンルに分けて行います。 各時間については、

応募者の方に別途ご連絡いたします。

仕事内容 | ①エアロビクスインストラクタ・

マンション内のコミュニティー、スポーツクラブ、企業、コミニティーなど。エアロビクス初級~中級、調整、筋力トレーニングなど

こ。エンロニノハル版 中級、同選、カルバル ニーノルは、 ②高齢者運動指導者、高齢者施設、コミュニティー、ご自宅、企業な ど。GreatShapeオリジナルレッスン、脳トレ、その他介護予防運動

①②共通 東京23区を中心に、埼玉、神奈川、千葉

報 酬 能力により決定

特になし(未経験者養成コース有)

応募方法 メールまたは郵送にて履歴書(写真付)と職務経歴書をお送りくだ さい。(メールアドレスを必ず記載してください。)追ってご連絡いた

します。

グローバルシステムズ株式会社

〒108-0073 東京都港区三田3-4-9 リーラヒジリザカ501 担当:三瓶(さんぺい) TEL:03-5442-7707(9:00-17:00) FAX:03-5442-7708 mail:recruit@g-sys.co.jp http://www.g-sys.co.jp/hc

N6520A www.fitnessjob.jp

業務拡大に伴い、 【正社員·契約社員】同時募集!

私達のクラブは「水と健康」をキーワードに地域に「真」に密着したクラブを目指してい ます。今回の募集は学歴・資格・フィットネス業界での経験は問いません。仕事に必要 なスキルは入社後に身につけることができます。何より当社が重要視していることは、 情勢、向上心、責任感を持って取り組むというマインドです。私達の理念に替同してく れる人、そしてどんな時でも夢と志を失わず、それに向かって努力をする向上心がある 人を募集致します。

ジム・フロントスタッフ(①正社員 ②アルバイト・パート)パーソナル

トレーナー(③業務委託) トレーニング指導・フロント業務・

... クラブマネジメント業務 募集人員 各店舗2~3名 埼玉県所沢市 勤務地

仕事内容

給与など

(わらわら航空公園店) 埼玉県ふじみ野市

(わらわらふじみ野店) 勤務時間 ①8:30~23:30の間で実働労働 時間8時間

②4~8時間 ③応相談

①週休2日制 (その他、夏季・年末年始・有給 休暇有)

②③応相談 ①③当社規定による

②800円~1200円 ※123ともに経験を考慮して 社員登用制度有 各種社会保険完備

交诵曹支給·制服貸与 各種手当有 資格支援制度有 施設無料利用可

営与年2回 社内·外部研修有 研修制度 応募方法

まずは電話・メールにてご応募



株式会社わらわら



〒359-0042 埼玉県所沢市並木2-1 TEL:04-2995-0817 FAX:04-2995-1100 mail:a.suzuki@waterwater.co.jp HP:検索「わらわら」 担当:鈴木

東京

N6519A www.fitnessjob.jp

パーソナルトレーナー募集!! エイジングケア専門サロン

業界トップの「ホットヨガスタジオLAVA」姉妹店だから安心! ゆったりとした個室で お客様にパーソナルトレーニングや美容メニューを提供するお仕事です。20代~30代 前半の若手・未経験者が活躍中。チームワーク抜群なので、楽しく働けます。特別な資格 や経験は要りません。一生ものの技術と知識が身につきます!

募集形態 職

種 パーソナルトレーナー 募集人員 3名

9:00~23:00(実働8時間※シ フト制) 週休2日

В 週休2日制/年末年始、リフレッ シュ休暇(年5日)/慶弔、有給、 産休育休

給与など 月給17万~30万円

※当社規定により判断 交通費全額支給、昇給有、業績賞与、制服貸与、時間外手

当、住宅手当2万円(当社規定 による)、役職手当、社会保険 完備

研修制度 研修期間3ヶ月(導入研修30日 OJT60日) 解剖学やトレーニ ング実技の基礎から学べます。

業界未経験者も歓迎! 応募方法 Fitness Job又はリンクルのブ ロジェクトHPよりご応募くださ い。追ってこちらからご連絡いた

します 勤務地 リンクル9プロジェクト自由が丘 (自由が 丘駅)

エンダモロジー、オイルトリートメ ント施術、カウンセリング、店舗 運営業務(フロント業務、清掃、 事務等)

パーソナルトレーニング指導、



WRINKLE

株式会社ベンチャーバンク

〒150-0011 東京都渋谷区東1-32-12渋谷プロパティ東急ビル4F yuko.hirai@venturebank.co.jp

地域に密着し、伝統を築いている スイミングクラブ・フィットネスクラブで 一緒に働きませんか?

質の高い指導を心掛ける当クラブにてあなたの技術を活かしてみませんか。 指導方法は当社の研修を受けていただき、コーチとしての技量を身につけていただきます。 この技術は一生の財産です。健康で子供達が大好きな方歓迎です!

スイミングスタッフ・ジムスタッフ 職種名 【契約社員】

スイミング指導・管理業務・マシ 仕事内容 ン指導、経験者歓迎

応募資格 年齢:長期的なキャリア形成の

ため、30歳頃までフィットネス業界での経験者優

①千里スイミングクラブ【急募】 勤務地 ②グリーンシティスポーツクラブ ③おおとりウイングス★スポー ックラブ

勤務時間 8:00~22:00

応募方法

(実動8時間 シフト制) 月8日·年間104日

給与など 当社規定に準じ、経験・能力を 考慮し優遇します

施設利用可、交通費全額支 給、社会保険完備、正社員登 用あり

電話もしくはFAXにてご応募く

フィットネスジョブ応募ボタンか らのご応募も受付けます。



【本社】株式会社ケー・エス・シ

大阪市中央区島町2-2-19 長光寺ビル

TEL:06-6910-8660 FAX:06-6910-8666 mail:hfunakoshi@szsg.jp

大阪·兵庫

N6524A www.fitnessjob.jp

新店オープン・業務拡大につき -プニングインストラクター急募

勇気を無くさず、信念を持って、情熱を注ぐスタッフをお待ちしております。 ・未経験の方大歓迎

・個別での会社説明、雇用条件など対応させていただきます

SAPSは、スポーツを通じて思い(目的)を成し遂げようとする人々(企業・仕事・共に働く 仲間)を誠心誠意アシストし、その人々(企業・仕事・共に働く仲間)の可能性を信じ、真 心を込めてサポートします。私たちは、日本の心(文化・家族)を継承し且つ、日々新しい 企業に生まれ変わります。

職種名 フィットネスインストラクター・スイミングインストラクター(正社員・契約社員)

仕事内容 直営およびホテルフィットネスでのインストラクター業務

募集人員 15名 勤務地 大阪市(8月・10月)・神戸市(10月)

7:00~23:00 シフト制 (実働労働時間8時間) 勤務時間

年間105日

当社規定に準じ経験・能力考慮し優遇いたします。 給与など

社会保険完備·交通費全額支給·資格手当有·扶養手当有 遇

研修制度

電話連絡の上、写真付履歴書を担当者宛にご郵送ください。

ご不明な点・ご質問があれば電話・メールでご遠慮なくお問い合わせください。



saps

株式会社サップス(担当藤岡)

兵庫県芦屋市茶屋之町2-22 HP: http://www.sa-ps.com/ TEL:0797-35-6350 mail: fujioka@sa-ps.com

スポーツトレーナー男女問わず急募!!

経験活かすも新しく挑戦するのもあなた次第!

フィットネス指導経験者・加圧トレーナー・フリートレーナーも大歓迎!!

と話すことが大好きな方、今ある知識をさらに高めたい方、新らしくスポーツ業界に入り たい方。とにかく前向きで向上心がある方。Ozスタッフと一緒にお客様の健康をサポート

職種名 [急募]トレーナー・インストラク

東京

求人

仕事内容 パーソナルトレーニング指導・コ

ンディショニングストレッチ・その

他カウンター、基本業務等。 トレーニングに関する資格保有 応募資格 者優遇。未経験者も応相談。

勒務地 加圧スタジオOz(麻布十番店・ 南麻布店·池袋店·馬込店)

その他、新規店舗による。 平日11:00~21:00 勤務時間 土日祝10:00~20:00

アルバイトは時間内で応相談 週休2日 完全シフト制 年末年始休暇

給与など 新卒社員180,000円~ 中途計員220 000円~ アルバイト・時給1,000円~ (研修期間850円)

※経験・能力により優遇 社会保険・厚生年金完備、指 名料全額支給, 交诵费 上限2 万5千円、資格取得費用会社 負担、毎月資格手当2万円支

給、毎年資格更新費会社負担 研修制度 社員・アルバイト共に試用期間 3ヶ月間(経験・能力による) 応募方法 ご連絡はお電話、又はHPの お問い合わせにてご応募くだ









加圧スタジオOz(Oz池袋店)

さい

東京都豊島区西池袋1-38-5セイコービル2007 4F TEL:03-6907-4265 担当·田中

東京

N6523A www.fitnessjob.jp

(株)ストロングス運営の【SLOW-STYLE GYM】 パーソナル・トレーナー事

※正社員の募集です ★パーソナルトレーナー: 経験者優遇

数多くのトップ・アスリートやモデルのコンディショニングを務めてきた大川代表率いる ストロングス。スロースタイルジムは、「スロートレーニング」を専門とするジムで、研修も 充実しており、トレーナーとして経験の浅い方でも安心して入社できます。成績優秀者 は、当社が運営する米国フロリダ州のジムでの研修もあり、可能性は無限大です。

募集職種 パーソナルトレーナー 仕事内容

パーソナルトレーニング及び会 員様のトレーニングサポート

トレーナー2~4名 トレーナー26歳まで 応募資格

※本物のスロートレーニング、 プロのトレーナーを目指している

スロースタイルジム 勤務地 (ザ・プリンスさくらタワー内:最寄

り駅/JR品川駅) 6:00~22:00の間でシフト制 勤務時間 週休2日(有給休暇有)

給与など 正社員:20万円以上 (当社トレーナー査定項目により 基本給を決定)

研修期間(3ヶ月予定)は試用期 間とし、その後正社員へ移行と かりすす

社会保険完備、住宅手当、通 勤手当有

研修制度 採用後の初任研修・業務成績 優秀計員対象の海外研修あり

応募方法 履歴書を下記までご郵送下さい





株式会社ストロングス

〒107-0062東京都港区南青山7-13-5 南青山リージェンシー201 SSGスタッフ採用係 TEL:03-5469-3091 URL:http://www.slowstylegym.com/ E-Mail:info@strong-s.com

求人

愛知

オークスポーツクラブ鶴ヶ島 インストラクター大募集!!

- ○ホットスタジオでのプログラム全般 ○夜(18時以降)のエアロビクス
- 埼玉県鶴ヶ島駅徒歩10分に、最新・最大級のスケールで、

昨年9月グランドオープンしました。

私達と一緒に、地域の方々に、元気と笑顔と心地よさを提供していきましょう。

ホットスタジオ・スタジオでの レッスンをしていただきます 仕事内容

(有料・無料レッスン)

募集人員 若干名

勤務地 オークスポーツクラブ鶴ヶ島 埼玉県川越市天沼新田118-4

(鶴ヶ島駅徒歩10分) 勤務時間 ご相談ください。

ご相談ください。

給与など 60分のレッスン1本当たり、 3,000円~5,000円。能力·経 験によって決定します。

当社基準により交通費支給 施設無料利用可能



応募方法 履歴書郵送⇒面接・オーディシ

フィットネスジョブからのご応募

ョン⇒合格発表

も可能です。





オークスポーツクラブ鶴ヶ島 OAKSPORTS CLUB

〒350-0806 埼玉県川越市天沼新田118-4 TEL:049-233-0909 担当:小鯛

8.15 ~ 24st 銀座に新しい フィットネスから、ヨガウェア、メンズコーナ フィットネスウェアSHOP おすすめのスタイリッシュウェアがプライスOFF! 6.15(金)OPEN! / 銀座フィットネス \ オリジナル限定商品 / 7/20(FRI)~好評発売中 DA MISS. Flaada JOCKEY GESTS Mys B Puravida! 「YEBISU BAR」さん 看板が目印! JR有楽町駅 このビルの2Fです。 イトシア ● **■** ● 交诵会館 ●マロニエケ ●プランタン銀座 西銀座通り 東映会館 ビル 並木通り ZARA DE BEERS アップルストア **ガス灯通り** ●みずほ銀行 ●和光 シャネル● ●カルティエ ●松屋 銀座通り 〒104-0061 東京都中央区銀座2-5-7 GM2ビル2F TEL/FAX 03-3567-2181 http://www.ginza-fitness.com <営業時間>火~金10:30~20:00 土・日・月10:30~19:00

新しい施設で、新しいフィットネスの形を一緒に作り上げていただける スタッフを募集します。

[enjoy my life!]仕事を楽しみ、既存のクラブにはない新しい発想と新しい挑戦を求め ています。どんなこともまずは受け入れる、やってみるという気持ちの「always say ves!|。常に自分自身を変化させ向上させていくという意味の「change the color!」。こ のふたつを実践しながら既成の概念を取り外し、楽しくてワクワクするクラブ、お客様が キラキラと輝くクラブを一緒に創り上げ、安心と共に地域の皆様に提案しましょう。

募集職種 ①スタジオインストラクター(ヨ ガ、ZUMBA、RITMOS、HIP HOP, LOCK, HOUSE, JAZZ、ピラティス、気功、エア ロビクスなど)②フィットネスス タッフ(常勤、アルバイト)③受

付スタッフ(常勤、アル バイト) ①スタジオプログラムの指導 仕事内容

②運動指導及び、スタジオプロ グラムの指導 ③フロント応対、各種手続き業務

募集人員 若干名 応募資格 勤務地

勒務時間

経験者優遇、未経験者も歓迎 愛知県名古屋市昭和区石川橋 ①応相談

②③8:30~22:00(シフト制)/常 ※アルバイトは応相談

н ②③休日:4调8休(年間休日 116日)、春·夏·冬休暇:各3日、年 次有給休暇:有/常勤 ※アルバイトは応相談

①4,000円~8,000円 給与など ②月給160,000円~/常勤

850円~/アルバイト(研修期間 あり) ③月給154,000円~/常勤

850円~/アルバイト(研修期間 あり)

②③賞与年2回(夏·冬)、住宅 手当、社会保険、雇用保険、厚 生年金、交通費支給、資格手 当、皆勤手当、保育手当、家族 手当など/常勤

研修制度 入社研修、OJT研修 応募方法 電話および、メールにてお問い 合わせください。







医療法人いつき会 アクティブいつきフィットネスクラブ

担当:豊田·井上 TEL:0586-62-0006 Mail:active-f@ituki.com

東京·埼玉

N6527A www.fitnessjob.jp

契約社員・アルバイト大募集!

~公共施設でのお仕事です~ 活躍の場は多数あり!!まずはお問い合せ下さい

- ●練馬区体育施設での副館長(契約社員) ●目黒区駒場体育館
- ●台東区上野 ●江戸川区小岩 他

施設の管理運営・企画運営・ト

レーナー・プールスタッフ・教室

指導など 募集人員 数名

応募資格 未経験でも可 健康運動指導士·健康運動実 践指導者・日赤水上安全法など

歓迎 勤務地 練馬区・台東区・目黒区・江戸 川区・大田区など

勒務時間 8:00~22:30の中で4~8時間 通勤手当、各種手当(青仟者手 待 遇 当など)有・各種社会保険完備

研修制度 事前研修あり ■アルバイト 給与など

・トレーナー:時給900円~1200円 ・プールスタッフ:時給850円~ 1200円

有資格者優遇(健康運動指導

士·健康運動実践指導者·日赤 水 ト安全法など) ■契約計員:

副館長 月給23万円 その他 月給21万円~ 雷話もしくはメールにて連絡後 応募方法 に履歴書を郵送して下さい





O:O-ENCE 株式会社オーエンス スポーツ事業部

〒104-0045東京都中央区築地4-1-17 銀座大野ビル9F TEL:03-3544-1551 FAX:03-3544-1560 担当:加藤、島村 mail: sports-jigyobu1065@o-ence.co.jp

未経験者歓迎! トレーニングマシンの説明、スタジオでの指導、 安全管理、プール監視業務等のお仕事です。元気で明るい方大募集!

スポーツフィットネススタッフ (トレーニングマシンの説明、スタ ジオでの指導、安全管理、プー

ル監視業務 等) アルバイト

勤務時間 9:00~23:00内でシフト制 В シフト制

雇用形態

勒務地 自由が丘

時給1,000円~1,500円 給与など 遇 交通費支給、制服貸与、施設利 待 用可、研修制度有、昇給有

20歳以上の男女 週3日働ける 未経験者歓迎

応募方法 下記の住所に履歴書をお送りく

ださい











株式会社リバティヒル

T152-0035

東京都目黒区八雲3-26-6 リバティヒルクラブ Tel:03-5731-5731 採用担当:佐野

神奈川

N6531 Awww.fitnessjob.jp

加圧トレーナー・パーソナルトレーナー急募!!

【アルバイト募集】女性歓迎 スタッフはみんな明るく、楽しく、運動好き! 世界水準の加圧トレーニング技術を持つ当社で、あなたの経験を活かしてください

パーソナルトレーナー 仕事内容

トレーナー業務、トレーニング後 給与など のボディケア ※トレーナー業務と兼務できる方優遇

応募資格 【年齢】25歳~40歳まで トレーニング指導の経験がある方

新横浜駅徒歩8分 勒務地 (横浜アリーナの近く) 10:00~22:00(時間内でシフト

勤務、1日4時間程度から、週2日 時給1500円~+能力給(経験+

担当人数による) 経験者優遇、交通費支給、社員 登用制度有、施設利用無料

研修制度 研修期間3ヶ月 応募方法

フィットネスジョブかお電話にてこ 応募下さい。不明な点については お電話でお問い合わせください

エリザボディ 横浜市港北区新横浜3-16-15SKビル2F TEL045-471-7587 http://www.eriza-body.com/

東京

仕事内容

N6532Awww.fitnessjob.jp

おしゃれでキレイな最新ジムでお仕事してみませんか?! 経験は問いません!! 素直に前向きに学ぶ姿勢があれば大丈夫!

職種名 ①スタジオインストラクター

②インストラクタースタッフ正社員 ①スタジオでのプログラム指導 ②ジム、スタジオ、プールで様々

な運動を提供・サポート ①ヨガ、エアロビクス、ステップ、 募集人員 バレエ、ピラティス、太極拳で各

2名②2名 ①スタジオでの指導経験者優遇 応募資格 (未経験者は応相談)

給 与 など ①1レッスン1時間あたり:3,000円 ~6.000円

②年棒制:300万円以上※経験 により優遇(3ヶ月試用期間) ①交通費別途1.000円まで支給

遇 ②施設利用無料、交诵費全額 支給、制服支給、社会保険完 備、資格取得補助有、寮有 多数有

研修制度 先ずは直接履歴書・職務経歴 応募方法 書をご郵送下さい。

②30歳まで 勤務地 京王、小田急多摩センター駅前



MAGHREB Tel:042-337-6777 HP:http://www.maghreb.jp/

求人 埼玉

N6528A www.fitnessjob.jp

スイミング指導スタッフ募集! スポーツクラブ指導者求む!!

当クラブは、総合型地域スポーツクラブとして、 地域の皆様からご愛顧いただいております。

職 種 名 ①【正社員·契約社員】

スイミング指導兼クラブ運営ス タッフ、インストラクター兼スタ

ジオ運営スタッフ ②【アルバイト】スイミング・サッ

カー・バレエ指導補佐、フィット ネスジムインストラクター

募集人員 ①1~2名②各4~5名 資格など 明るく前向きな方 (他業界管理職経験者歓迎)

勤務地 埼玉県越谷市 勤務時間 シフト制 (9:00~22:00)

毎週日曜日・祝祭日 他 н 給与など 当社規定による

遇 健康保険、厚生年金保険、雇用 保険、労災保険、研修所有 研修制度 3ヶ月の社内研修があります (~6ヶ月)

応募職種を必ず明記の上、履 応募方法 歴書(写真貼付)をお送り下さ

> 又は、メールか電話にて応募 職種を連絡の上、履歴書をお 送りください。









ウィンわかばスポーツクラブ

〒343-0005 埼玉県越谷市大杉492-1 TEL:048-974-3333 HP: http://www.winsc.net mail: win@winsc.net 担当:上野

京都·大阪

N6530A www.fitnessjob.jp

スタジオ・ヨギー ピラティス・ヨガインストラクター ・ディション開催!(契約登録試験)

心身ともにより豊かで健康的なライフスタイルを提唱し、ここちよく自分らしい 生き方をお手伝いするスタジオです。あなたの経験を活かしてみませんか?

募集職種 ①ピラティスインストラクター

②ヨガインストラクター

①9月3日(月) 14:30~15:45 ②9月3日(月) 16:15~17:45 開催日程 ※終了の時間は人数によって 前後する場合があります。

※最終的な審査はDVD撮影 オーディションとなります。ご了 承ください。

スタジオ・ヨギー心斎橋 開催場所 応募資格

ピラティスまたはヨガのトレーニ ングを積み、企業団体(ヨガ、ピ ラティススタジオやスポーツジ ム)など公の場所で1年以上定 期的に指導経験のある方。ま た、PC環境が整い、メール連絡 が可能な方。

※詳しくはスタジオ・ヨギー WEBページをご覧ください。

持 ち 物 ウェア、筆記用具(鉛筆もしくは シャープペンシル、消しゴム) 京都スタジオ、心斎橋スタジオ、

勤務地 上本町スタジオを中心としたス ー、 タジオ・ヨギー各店、取引先オ フィス等

応募方法 スタジオ・ヨギーのWEBペー ジwww.studio-yoggy.com の「採用情報」にアクセスして

下さい。そこからエントリーシー ト(WORD/PDF)をダウン ロード、プリントアウトし、ご記入の上、下記へ送付してくだ さい。書類審査を行い、オー ディション開催の1週間前ま でに電話・メール・書類郵送の いずれかで合否をご連絡いた します。

エントリーシート8月20日(月) 必着

交通費規定支給、クラス無料 受講/ワークショップ割引受講制度、トレーニング割引受講制 度(※レギュラークラス担当 者)、ウェア等割引





株式会社ロハスインターナショナル

〒153-0051 東京都目黒区上目黒1-26-1 中目黒アトラスタワー2F ①「関西ピラティス0903登録試験係」②「関西ヨガ0903登録試験係」 TEL: 03-5768-2792 HP: http://www.studio-yoggy.com/

東京

大浆



流を目指す有資格トレーナー募集!

普通のクラブとは違った、社会・地域貢献度の高いお仕事です。 プロとして成長できる新しい環境が待っています。

運動指導員、トレーナー、パーソナルトレーナー、理学療法士、鍼

灸師、柔道整復師、作業療法士

若干名 募集人員 東京都練馬区立体育館(光が 勤務地 丘、上石神井、平和台、大泉学 園町、谷原)トレーニング室

勤務時間 シフト交代制 8:30~16:00/14:45~22:00

東京

非定例日:週当たり2日 給与など 【正計昌‧ 契約計昌】

基本給170,000円~ 【アルバイト・パート】 · 時給1,000円~

電話連絡の上、履歴書を郵送、 もしくはメールにてエントリーシ ト(※ホームページ参照)を送付 してください

日月及び、GW、夏季、年末年始

当社規定による。経験、能力考

社会保険、雇用保険、個別指導

ホーム支給。弊社運営の講習

会・講座受講料、物販社割あり。

履歴書(メールアドレス記入)、職

務経歴書を下記までご郵送下

賠償保険。交通費支給。ユ.

庫、資格給制度あり

休暇あり

NPO法人ヘルスプランニング

〒177-0041 東京都練馬区石神井町4-6-14 TEL:03-6767-1499 担当:渡辺 HP:http://www.healthplanning-npo.com mail:entry@healthplanning-npo.com

応募方法

求人 N6536Awww.fit

-ナー(社員)大募集!

体調と体型を劇的に改善する最先端のコンディショニングメソッドで、タレント、 著名人、エグゼクティブを含む多くのお客様に支持されています。

職種名 コンディショニングトレーナー 仕事内容 弊社オリジナルメソッドによるマ

ンツーマン指導 若干名 募集人員

目標達成のためであれば努力を 応募資格 おしまない方、NCA認定コン

ディショニングトレーナー、NCA 認定インストラクター歓迎 勤務地

火~土 10:00~23:00(店舗 勒務時間 によって異なります)

 $H E \Lambda R T H$

株式会社ハースコーポレー

給与など

応募方法

東京都世田谷区用賀4-31-1 サン&フラワービル1F TEL:03-5717-9852 mail:info@e-hearth.co.jp 担当:有吉

求人 大阪-兵庫

N6538Awww.fitnessjob.jp

エルエストグループ、インストラクター募集!! オーディションを開催いたします

勤務地

地域密着型のアットホームなスポーツクラブです。

開催日程 8月18日(土)19:30~東大阪店 エアロビクス・ステップ・ヨガ・ピ 募集種目

ラティス・コンディショニング系 など

夕方以降及び、土日にレギュラ 応募条件 -を担当できる方

20名 8月8日(水)

応募締切 ※定員になり次第締め切り 神楽町9-5) エルエスト東大阪(東大阪市高

井田本通5-3-27) 毎週水曜日 年末·年始

エルエスト夙川(兵庫県西宮市

経験・能力により応相談 研修制度 メールにてご応募ください。

応募方法

EREST

エルエスト夙川 TEL0798-23-5050

〒662-0977 兵庫県西宮市神楽町9-5 担当:矢敷 MAIL:yashiki@shirayama.co.jp

N6540Awww.fitnessjob.jp 事業拡大につき、加圧トレーナー正社員大募集!!

加圧トレーナーの資格がなくても入社後、取得可能!

仕事内容 加圧トレーニング指導、その他 付帯業務

東京·神奈川

応慕資格 身体に関する知識がある方、ト ニングの有資格者または取 得予定の方(例)柔整師、鍼灸 マッサージ師、理学療法士、

NSCA-CPT NSCA CSCS 健康運動指導士、スポーツプロ グラマー、JATI他

勤務時間 В 給与など

9:30~22:00(シフトによる) シフト制、夏季・年末年始休暇 月給200,000円~※試用期間あ り(原則3ヶ月・月給 180,000円) ※業務委託契約も対応可能 労災·雇用保険、昇給有(業績

による) 研修制度 応募方法

ナーの資格取得可 加圧トレ お電話かメール、もしくはフィット ネスジョブよりご応募ください。



横浜·下丸子

勒務地

株式会社フラップ pml Yokohama branch

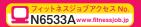
〒221-0055 神奈川県横浜市神奈川区大野町1-25 横浜ポートサイドプレイス1F

TEL:045-548-4682 E-mail:flap@p-m-l.jp 担当:採用係

全国

応募資格

勤務地



株式会社 ルネサンス正社員大募集

①クラブ運営スタッフ(フィットネ ストレーナー、スイミングインスト

ラクター、フロント、新規事業ス タッフ) ②施設管理担当(設計・

施工監理※本社スタッフ) 学歴不問 概ね30歳までの方

全国各クラブおよび本社

※詳細は採用HPを参照 勒務時間 変形労働時間制(週平均40時 間以内)

完全週休2日制(シフト制)、年間 В

休日119日、年次有給休暇など 19万円以上 ※経験・スキルを 給与など

考慮し優遇します 通勤交通費、住宅手当、家族手 遇

当, 時間外手当, 健康保险・厚 生年金保険·雇用保険·労災保 険完備など 応募方法

履歴書・職務経歴書を送付くだ さい。※応募書類は返却いたし

ませんので、ご了承ください

株式会社ルネサンス 採用担当:人事部キャリア採用「NEXT」担当

〒130-0026 東京都墨田区両国2-10-14 両国シティコア8F TEL:0120-953-993(採用フリーダイヤル) FAX:03-5600-5419 E-mail:recruit@s-renaissance.co.jp http://recruit.s-re.jp/career/

東京

N6535Awww.fitnes

テクニカルスタッフ(社員)募集!

今フィットネスの現場で求められているアイテム、サービスをスピーディーに提供し、 フィットネス業界の「縁の下の力持ち」として働いてみませんか?

テクニカルスタッフ(トレーニング 休 職種名 マシン修理業務)

募集人員 1名 フィットネスクラブ、ホテル、体育 応募資格 館をはじめ、一般家庭に設置さ

れているトレーニングマシンの出 張修理作業 東京本社

勒務地 勤務時間 (一部フレックス)

待 研修制度

9時~18時又は、10時~19時

※業務の都合上出勤することも あります(振休あり) 給与など 20万円~(経験により応談) 交通費支給、昇給・賞与あり 遇

土曜·日曜·祝日·年末年始

(ただし会社の経営状況により) 社会保険、雇用保険、有給あり 履歴書を下記までご送付下さい

応募方法

HIROTEC 有限会社ヒロテック

担当:永山 TEL:03-5654-2470 mail:info@hirotrec.biz 〒124-0023 東京都葛飾区東新小岩6-26-7

求人 東京

N6537Awww.fitnessjob.jp

高齢者向け介護予防スタッフ(正社員)募集!

運動を通じてご高齢のご入居者の健康をサポートするお仕事です

介護予防スタッフ【正社員】 介護予防運動プログラム(体操・マシントレーニング)の提供。 職種名 仕事内容 身体機能維持のためのアドバイ ス。上記に付随するミーティング・ 記録業務

普通自動車運転免許(必須) 応募資格 ※介護職やスポーツ指導経験 応募方法 者歓迎

【アリア久我山】久我山駅 勤務地 【アリア深沢】桜新町駅

他、杉並区や世田谷区周辺の 弊社ホームを巡回 勤務時間 8:45~17:45(実働8時間) 4週8休※土日祝は原則休み 給与など 月給209,500円 昇給・営与・退職会制度・有休・交

诵曹全額支給·社保完·共済会 履歴書(写真貼)を下記迄、ご 郵送下さい。書類選考のうえ、 通過者に面接日時をご連絡い たします※応募書類返却不可

株式会社ベネッセスタイルケア

人財開発育成部 介護予防宛 〒150-0002 渋谷区渋谷2-22-3 渋谷東口ビル2階 TEL:0120-934-314(9:30~18:30※土日祝除() http://www.benesse-style-care.co.ip

求人 東京

N6539Awww.fitnessjob.jp

ヒロミがオーナーを務める STUDIO51.5店舗拡大につきスタッフ大募集!! やる気のある方、大歓迎!! TEAMの一員になってみませんか?

募集形態 正社員、フリー、アルバイト・パート ①パーソナルトレーナー 種 ②受付

勤務時間 9:30~21:30でシフト制 日 土、日曜、祭日 勤務可能な方 停温

給与など 当社規定による(経験・指導力 考慮) 交通費支給

研修制度 研修期間あり 電話またはメール連絡してくださ 応募方法

い。その後、面接(履歴書持参) 致します。 恵比寿、二子玉川、代官山、広尾

勤務地 各指導資格を有する方(NSCA、 資格など JAFAなど)、エアロビクス・ダン ス・バレエ・ヨガ・ピラティス等の指 導経験のある方、柔道整復師等 医療資格のある方歓迎 ①パーソナルトレーニング指導 ②受付・手続き業務、電話対応、

パソコン入力など **Body Conscious STUDIO 51.5**

〒150-0033 東京都渋谷区猿楽町17-10アスロニアヴィレッジ1F 担当:代官山店 大舘 TEL:03-5428-2014 mail:st515daikanyama@at.wakwak.com

BASI PILATES » http://www.basipilates.jp/

今後の事業拡大、新店オープンに向けて、インストラクター正社員(研修生)を大募集しています。 研修生として入社後、インストラクター養成コースの受講ができるなど、働きながら学べる環境が揃って いるので、経験はいりません。共に成長して行ける方を、お待ちしています。

- ◆募集地域 東京/大阪 ◆応募資格 ピラティスを生涯学び続けたい方 ◆応募方法 電話・メールにてお問い合わせください ※詳細は、WEBをご覧ください。

- BASIピラティス - 株式会社 ぜん 〒153-0043 東京都目黒区東山1-15-3 静宏荘3号館41

TEL 03-6662-8816

E-mail admin@zen-jp.info (採用担当)



茨城

N6541 Awww.fitnessjob.jp

【正社員】フィットネスクラブ経験者大歓迎!!

エネルギッシュでパワフルなチャレンジ精神旺盛な方を求めています。 あなたの知識と経験と情熱をぜひヴィスポで活かしてください!!

募集職種 ジム・フロントスタッフ・パーソナ 遇 交通費支給·制服貸与·施設

ルトレーナー ジムインストラクター・フロントス 無料利用可 まずはメールかお電話でご応募 応募方法

ください。その後、履歴書(写貼) タッフ・運動指導・スタッフ管理 募集人数 若干名 持参により面接いたします。 勤務時間 8:00~0:00 茨城県つくば市(JR「ひたち野う

不定休(シフト制) 当社規定による В しく駅」・JR「荒川沖駅」・つくば 与 エクスプレス「つくば駅 |) (経験・能力・実績に応じて優遇) 資格など 経験者優遇

研修制度 补内研修

ISDO

休

給

ヴィスポスポーツスクエアつくば

〒305-0063 茨城県つくば市下原370-1 担当:吾妻 TEL:029-839-2339 mail:azuma@vispo-fit.com

人浆

東京

N6544Awww.fitnessjob.jp

インストラクター(介護職員)募集 経験不問!新規オープニング! 代々木上原駅から徒歩1分!

新規オープニングの『アルバシニアフィットネス』(9月開設予定)は、「温かい」サービスを 提供し、「温かい」職場を目指す、高齢者を対象にした機能訓練特化型デイサービスです。

インストラクター(機能訓練)、 送迎業務

募集人員 1~2名

普通自動車免許(AT限定可)、 応募資格 インストラクター等経験者優遇

東京都渋谷区上原1-24-3 勤務時間 8:00~17:00(休憩1時間)

土・日曜日、夏季休暇、年末年 応募方法 休 始、有給休暇

給与など 220,000円~250,000円(経験

研修制度

により優遇、定額残業代含む) 交通費支給、昇給あり、諸手当 あり、賞与あり、社会保険完備、 制服貸与

7月より社内研修を行います。 ※その他外部関連研修費用負担

『Fitness Job』よりご応募くださ

担当:吉見(ヨシミ) Tel:03-5464-8085

〒150-0001東京都渋谷区神宮前5-9-17VEXA表参道3階

東京

N6543Awww.fitnessjob.jp

スタジオ&パーソナル・コンディショニング施設の オープニングスタッフ大募集!!

痩せる・整える・癒すのコンセプトに基づいたプログラムを展開する新規オープン店

①各種スタジオインストラクター 研修制度 施設内研修あり ②パーソナル・コンディショニン 応募方法

グトレーナー③フロントスタッフ フリー パート 募集形態 35名 墓集人員

勤務日時 シフト制 ①4,000円以上②900円~1,500円 仕事内容 給与など

※資格·経験考慮 ③900円スタート 遇 交通費支給、上限あり

写真つき履歴書を下記住所へ 送付してください。履歴書には必 ずメールアドレスと連絡先TEL をご記入下さい。

西国分寺

勤務地 ①各種スタジオレッスン指導 ②パーソナル・コンディショニン グ指導・ショートグループレッスン

等③フロント業務

SOCION 株式会社ソシオン ヘルスケア マネージメント

TENNIS UNIVERSE

待

● 株式会社テニスユニバース 担当:開発企画室 寺崎 mail:nkpjsaiyou@yahoo.co.jp

〒182-0024 東京都調布市布田4-17-6 4F

サスペンショントレーニング コース(STC)開催!

この1日コースではTRX[®]サスペンショントレーニングの自体重を負荷として用いたエクササイズを、 より安全に効果的にトレーニングプログラムに取り入れるための方法を学ぶことができます。

このコースを受講すると・・・

- *70種以上のTRX®サスペンショントレーニングエクササイズを 適切に実施することができるようになります
- *すべてのフィットネスレベルに適合するように、 エクササイズの強度、難易度の修正ができるようになります
- *適切なキューイング方法、ありがちな間違いの矯正方法を 学ぶことができます
- *TRXサスペンショントレーナーの適正な設置方法、使用方法を 学ぶことができます
- *効果的かつ効率的にTRXサスペンショントレーニングプログラムを 組み立てることができるようになります

船の立くることができるようにはります 現在開催されているTRX®サスペンショントレーナー指導者認定コース(STC)は、 TRX® Training Japan主催により開催される正式なコースです。TRX®正式公認の 当コース以外の非公認の団体によって発行された認定資格は、日本国内外間わず、正式 な指導資格として象認されることはありません。類似名称を使用した他団体 による疑似の資格認定コースにご注意下さい。

東京・福岡・広島にて開催!

- パーソナルトレーナー、ストレングスコーチ、運動指導に関わる方々
- 【東京】下記いずれか1日

9/9(日) 10/14(日) 11/18(日) 12/16(日) 【福岡】8/5(日)

- 【広島】9/30(日) 午前9時から午後6時(8時間講習)※福岡のみ午前10時から
- 【東京】Synergy(東京都港区白金台5-11-2 3F)

【福岡】Pilates Japan(福岡市中央区大名1-3-14 花形館2F) 【個画JPHates Japan(個画市中央区大名1-3-14 花形館2F) 【広島]ケアウイング曙(広島市東区曙5丁目3番31号LORDS-RIVER3F) 参加費 55,000円(TRX®サスペンショントレーナーブロキット付き) 40,000円(コース受講のみ) 定員数 [福岡]10名 【広島]20名

継続教育単位 NSCA, JAFA



どちらのコースもHPからお申込ください! http://somaticsystemshop.com/



EMAIL: japan@trxtraining.com TEL: 03-6868-7568 www.facebook.com/TRXJP ja.trxtraining.com

養成

関東



第二回日本親子体操協会認定講習会

親子ピラティス&ジュニアトレーナー認定講習会開催!



親子ピラティス認定講習会

日程 10月21日·28日·11月4日·11日

時間:13時~18時

内容・親と子のピラティス

・基本的動作の修得 (20 パターン)

・フィットネス指導論

(リード方法、音楽の有効な使い方)

- ·親子体操運動分析 · 実技
- ・母子トレーニング論

・だっこひもを使った親子体操

場所。東急スポーツオアシス

新宿エクササイズルーム (新宿ハイジア B1)

料金 63,000円 (テキスト別 税込)

メイン講師



寺田紘子





池田美知子





廣瀬あすか 大久保裕美

*協会会員の場合割引あり、学生割引あり、両講習受講は割引あり 詳細は協会 HP にて



※協会認定トレーナーはレベル2認定となります。

日程 12月2日・9日(筆記テスト)

時間:10時~17時

内容・なわとび応用編、

- マット応用編、とびばこ基礎
- ・運動分析から考える ・ビデオ分析

場所 聖徳大学 体育館

料金 31,500円 (税込)



メイン講師 百瀬定雄

(社)日本親子体操協会理事、上越教育大学教育学修士、聖徳大学教職大学院準教授、日本ポプスレーリージュジュニアナショナルチーム監督など



★ビラティスを親子体操に活かす! 実践型の機能解剖学〜具体例が多いと、理解もスムーズ編〜 講師:大久保進哉 ★女性をキレイにするピラティス・メソッドー産前産後も含めたアブロー チ) 講師: 寺田絋子

場所 東急スポーツオアシス 新宿エクササイズルーム (新宿ハイジア B1) 費用 7.350円(税込) °



大久保進哉

般社団法人日本親子体操協会

協力:(株)東急スポーツオアシス、フィットネスプロダクト、聖徳大学 HP http://www.oyakotaisou.or.jp/

事務局 東京都港区赤坂 9-7-2-2001 contact@oyakotaisou.or.jp

養成

高齢者体力つくり支援士資格検定講習会

4人に1人は高齢者という超高齢者社会を迎える現代社会において、「豊かに老いる」ことが最大の目標 なのかもしれません。高齢者体力つくり支援士は、単に「カラダを鍛える」、「食事をバランスよくとる」と いった単一的な方法に留まらず、人生における生活そのものを「豊かに」するための支援法を学び、高齢 者運動・健康づくりの第一線で活躍されている方々をサポートするための資格として位置付けています。



竹尾吉枝 NPO法人 1 億人元気運動協会・会長



田中喜代次



石井直方

<講習風景>(高齢者のチェアエクササイズ)



第20回マスターコース講習会開催要項

2012年9月29日(土)~10月3日(水)

申込期間 2012年8月20日(月)~9月7日(金)

横浜市スポーツ医科学センター他

講 田中喜代次:石井直方:竹尾吉枝 他

12万円(税込)※登録料別途

最終日に検定試験を実施いたします



内閣府認定 公益財団法人体力つくり指導協会 高齢者体力つくり支援士事務局

申し込み 問合せ先

〒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 mail:infodesk@sien.gr.jp HP:http://www.sien.gr.jp/ 受付時間9:30~17:00 (土日・祝日不可)



福井

N6549Y www.fitnessjob.jp

2012年**9**月**9**日(日) AOSSA県民ホールにて 主催: NPO法人 生涯体育学習振興機構

エアロカーニバル☆2012 in ふ

超豪華インストラクター陣による

愛をつなごう♥ エアロマラソン

»13:00~15:00



三浦 栄紀



宇津城 久仁子



藤野 慎士





島田 厚

前日ワークショップ 9月8日(±)18:50~20:50



高木 香織

RADICAL

アピア

いみず クラブ

プレゼンツ



初級指導クリニック ・もっとエアロビクスファンを増やす為に~

会場:ジョイライフクラブ (福井市二の宮) 受講料:4,200円 JAFA/ADIポイント申請中



宇津城 久仁子

受付開始

お得な早割!! 8月10日まで 3クラス参加(エアロマラソン・ファイドゥ・オキシジェノ) 税込3.150円(通常1クラス2,100円)

★お問合せお申し込みは…

NPO法人生涯体育学習振興機構

info@e-syotai.jp TEL&FAX/0776-25-5722(月~金 9時~14時半)

養成

東京·神奈川



指導力を高めるスキルアップセミナー -度は受けてみたい業界実力派トレーナーによる

- ①成功に導く実践指導法
- ②水中コンディショニング集中講座

あの超多忙な芸能人の肉体改造を成功に導いた指導のあれこれ、本場ドイツ、 フランスで学んだ水中コンディショニングのテクニックをこの機会に是非。

①9月30日(日)第1部10:00~ 12:30. 第2部13:30~16:00 ②8月28日(火)、9月27日(木)、 10月25日(木)、11月29日(木) 10:00~16:30(内5.5時間)

숲 ①恵比寿 カルフール 場 ②リバブルスクエア南町田

舖 ①清水忍 謙 ②向康徳

内 容 ①第一部「超多忙な有名芸能 人のシェイプアップを確信を 持って成功に導いた実践指導 法」

第二部「いかにやる気を出させ るか!動機付けと行動変容理 論を駆使した指導法 | ②水中運動療法(ハリヴィック法 とバッドラガッツ法)全4回 他3回の詳細は、HPにてご確認 下さい。

定 20名

①9月30日は1部、2部のみの受 講も可能(各6,500円)、1・2部 両方受講12,000円 ②1回12,000円、4回一括払い

の場合45.000円

締め切り 定員になり次第

※地方への出張セミナー お気軽にご相談下さい





清水忍 CSCS、健康運動指導士、 NESTA-PET, JATI-AATI

向康徳 NSCA、CS 認定指導員 CSCS、ACSM

パーソナルトレーニング

弊社のパーソナルトレーナーとして 活動希望の方募集! 8月21日(月)17:00事前説明会開催

※弊社の活動支援システムをご紹介 致します。経験の無い方には育成コー スもあります。

株式会社ボディムーブズ BODY MOVES

〒150-0013東京都渋谷区恵比寿4-9-13 中健ビル503 TEL03-3446-4081, mail:info@bodymoves.co.jp http://www.bodymoves.co.ip/

養成

東京

N6552Y www.fitnessjob.jp

「パートナーストレッチセミナー | 開催!

現在パーソナルトレーナーとして活躍している方対象 メインプログラム「パートナーストレッチ」のセミナーを実施 実践を重視した実技講習を松井薫が直接指導

8月26日(日)集合12:50まで В

開始13:00~17:00(30分休憩) --- タル ボディメイクサロン 숲 場 「KIYORA」(外苑前駅より徒歩 6分)

内 容 松井薫直接指導

パートナーストレッチの考え方 と施術の始め方 ・頚部へのアプローチとスト

レッチ方法 仰臥位、側臥位、伏臥位のス トレッチ方法および調整術

・座位でのストレッチ方法 ¥15,000(税込)テキスト代含む

申込方法 お名前とご連絡先を記載の 上、下記アドレスまでメールに ご応募下さい。

締め切り 2012年8月22日(水) キングバン株式会社 主催団体

【講師】



・任天堂「WiiFit トレーニング監修 ·国士舘大学理工学部健康医工 学系 非常勤講師 メディア出演 世界一受けたい授業」NTV 「Oh! どや顔サミット」テレビ朝日





トータルボディメイクサロン 「KIYORA |

〒107-0062 東京都港区南青山4-9-1シンプル青山ビル2F TEL:03-6459-2127 FAX:03-6459-2128 mail: kiyora@kingbang.co.jp 担当:山田

養成 東京



待望のクロスフィットレベル1資格テストが 遂に日本語で登場!

その事前勉強会を東京で特別開催します。

アジアーのクロスフィット講師陣 / レベル2資格保持者が 開催する日本語での勉強会をお見逃しなく!

クロスフィットレベル1資格トレーニングコースに向けて日本語で事前勉強会を東京で 開催します。8月11日(土)・12日(日)の沖縄での資格セミナーを受ける方のみでなく、将 来クロスフィットレベル1資格取得に興味のある方にはオススメの勉強会です。資格セ ミナーで使用する教本をベースにした内容です。お気軽にご参加ください。

★★クロスフィットとは?★★

ストレングス・アンド・コンディショニング プログラムの一種で日常生活において繰り返し行う運 動(ファンクショナルムーブメント)を中心としたトレーニング方法です。少人数制のグループで毎回トレーニングメニューが異なるため、万遍なく体を鍛えることが出来ます。アメリカ発祥のフィッ トネスで、軍や警察の育成・サバイバルトレーニングに取り入れられたのをきっかけに、より多くの 人々に支持されるようになりました。現在世界に3,400軒のジムが展開されており、2011年から リーボックとパートナー提携を結んでいます。

開催日 2012年8月4日(土)11:00~18:00 8月5日(日)13:00~18:00

開催場所 リーボックジャパン

(東京·神楽坂)

ジェームズ・ライト 桂子クロス (リーボッククロスフィットアジア)

クロスフィットレベル1資格ト レーニングコースに向けて資格 セミナーで使用する教本をベー スにした内容。(日本語) ※資格セミナーを受けない方も

ご参加いただけます! 全 3万円(当日現金支払い) 最小催行人数 10名 リーボッククロスフィットアジア 主催団体













Reebok **CrossFit** リーホックンャル 東京都新宿区矢来町78

ーボックジャパン

MAIL: shiho.ishige@reebok.com

茨城·埼玉·千葉·東京·神奈川

N6552Y www.fitnessjob.jp

救急救命法・心肺蘇生法(CPR&AED) 講習会開催

人の命"を救うためのCPR&AED救急救命法は 看護師や介護士など医療福祉に関係者だけの技術ではなく、 スポーツ指導者、プロのトレーナー、パーソナルフィットネストレー ナーから一般の方にも必要な技術です。

「メディック・ファーストエイド®」(MEDIC FIRST AID®) は、世界安全機構 (WSO) の公認の応急救護・心肺蘇生法の訓練プログラム国際認定協会です。 現在では世界140ヶ国以上、年間50万人以上に普及しており、応急救護訓練 プログラムの国際的な資格として知られています。

成人傷病者の応急救護を対象にした実践的な内容です。応急手当の他、CPR(心 肺蘇生法などの心臓マッサージ)の反復練習や AED(自動体外式除細動器)の 使用法を訓練します。

認定団体 「メディック・ファーストエイド® | 【講師】 (MEDIC FIRST AIDR)

修了者には、国際認定修了 ド(MFA公認救急法救急員証 明カード)を発行します

2012年8月19日(日) В 13:00-16:30(予定)

숲 場 トータルボディメイクサロン KIYORA 松井薫(任天堂「WiiFitシリー 謹 舖

ズ トレーニング監修者) 11,000円 (税込) 金 (教材一式、国際修了認定料を

会す:) 申认方法 お名前とご連絡先を記載の 上、下記アドレスまでメールに

てご応募下さい。 締め切り 2012年8月15日(水)



松井薫 ・任天堂「WiiFit」トレーニング監修 ・国士舘大学理工学部健康医工 学系 非常勤講師 メディア出演 徹子の部屋 テレビ朝日 「世界一受けたい授業」NTV 「Oh! どや顔サミット」テレビ朝日



トータルボディメイクサロン「KIYORA」

〒107-0062 東京都港区南青山4-9-1シンプル青山ビル2F TEL:03-6459-2127 FAX:03-6459-2128 mail: kiyora@kingbang.co.jp 担当:山田

トータルHOOPワークアウトHOOPBOON 第18期インストラクター養成コース

HOOPBOONは女性だけでなく、高齢者や男性など幅広い年齢層の方に楽しんでい ただけるフラフープワークアウトです。フープは、様々な方向から骨盤を使い、とても優 れたコアエクササイズとなります。【楽しくカラダを動かす!】というフィットネスの原点を自 信を持ってお客様に体感していただけます!

9月2日(日)11:00~19:00 В スタジオFAN【都営三田線蓮 슺 根駅より徒歩5分】

上田浩之(社)日本フープダンス

キッズフープダンス検定指導員 養成コース9月22日(祝)も開催!

より選択) 修了証発行 一般社団法人 日本フープダンス協会 JAPAN HOOPDANCE ASSOCIATION

52,500円+教材フープ代(HP

TEL:0422-77-8887 mail: info@japan-hoopdance.com HP:http://japan-hoopdance.com

養成

東京·大阪

N6555Y www.fitnessjob.jp

ジョギングインストラクター資格認定講座

運動の基本 "走る" をゼロから指導するインストラクター養成の2級講座&資格認定

日時会場 【東京】①8/19(日)、26(日)②9/2(日)、16(日)③10/1(月)、15(月) 9:30~17:30 半蔵門協会事務局(皇居周辺/千代田区) 【大阪】 18/5(日)、12(日) ②10/26(金)、11/9(金)

9:00~17:00 エル大阪(大阪市中央区) 近年のランニングブームで、走りたい人が増え、走る指導のニーズが高まっています。 内 "走る"をシンプルに分かりやすく分解してゼロから教えられるスキルを学びます。

パーソナルトレーナー・フィットネスインストラクターも必須!! 20歳以上の健康な方。走力やランニング歴は問いません 受講資格 68,775円※テキスト代込・認定試験及び資格認定登録料は別途

(社)日本ライフタイムスポーツ協会

〒102-0092 東京都千代田区隼町2-12 藤和半蔵門コープ208 TEL:03-6661-8968 詳細・お申し込みは:http://lifetime-sports.jp

フィットネス業界専門の転職・就職・資格取得サイト

RSS J

就職・転職ガイドをはじめ、 業界で働く方必見のコンテンツが満載!

NEXTに掲載される最新の求人・講座情報を 発行前にチェックできる!

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





モバイルでご覧になる方は…

まずはQRコードで 回数 回 お試しください これ お試しください





PCでご覧になる方は… www.fitnessjob.jp ヘアクセス、または

フィットネスジョブ

検索

メルマガ登録機能で、業界の最新情報を配信中です!

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

Hiphopダンス指導者・インストラクター養成講座 第2期Basicコース/Advanceワークショップ

【講座内容】①Hiohopダンスの基礎・多様なダンスの種類・テクニック・レッスンの 進め方・振付理論まで学べるBasicコース、子どもから大人まで。 ②応用編と最新のフリースタイルダンスの指導法を学べるAdvanceワークショップ

①Basic⊐ース 開催日時 2012.10/5.6.8 (全3日間 8講座)

東京

養成

料

5日(金)20:00~22:00 6日(土)12:00~15:00 8日(月·祝)19:00~22:00 ②Advanceワークショップ 2012.10/8(月·祝)

②¥20.000(Basicコース 第-

15:30~18:30(3時間) ①¥48.000

期受講生は¥18,000) studio p-body 有楽町線·西武 池袋線 大泉学園駅バス10分

師 MAKO 申込締切 $9/29(\pm)$





Kids ピラティス&ヨガ

【講座内容】ピラティス・ヨガのメソットを中心にソフトジム・セラバンド等のツー ルを使い、楽しくカラダを動かす方法を学びます。ダンスの指導や色々な運動 のウオームアップ・クールダウンとしても取り入れられます。

2012.10/8(月•祝) 開催日時

11:00~14:30(3時間30分)

¥15,000 俪 satsuki 由认締切 9/29(+)





studio p-body

HP http://studiopbody.com TEL03-5905-0063 E-Mail 0366beauty@gmail.com 担当:大沼

養成 東京·大阪·福岡·岡山

N6556Y www.fitnessjob.jp

日本体調改善運動普及協会(NCA)認定

コンディショニングインストラクター認定講座

認定者数2500名以上!

『頑張らない運動指導』は教えながら、身体の調子を整えられるから長く教えられる!! 言語(バーバル)指導のプロフェッショナルを目指します!全国各地で開催中!

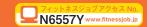
講座名	コンディショニングインストラクター認定講座プロフェッショナル						
日程	【東京】9/29(土)30(日)、11/4(日)、5(月) 【大阪】11/3(土)4(日) 【福岡】10/27(土)28(日)【岡山】11/17(土)18(日)						
料金	2日間 NCA会員 ¥39,000(事前に会員登録が必要です) 非会員 ¥52,500						
講師	NCA認定スペシャリスト						
申込締切	各開催日の10日前						

株式会社ハースコーポレーション スクール事業部

TEL:03-5717-9852 mail:s@e-hearth.co.jp HP: http://www.e-hearth.co.jp

養成

東京



ファンクショナルヨガインストラクター養成講座

コンディショニングと機能不全の回復にヨガの効果を提案します。

FUNCTIONAL 運動連鎖による機能不全の回復にヨガの効果を活用した新しい アプローチを提案します。新たなクライアントの獲得を目指すパー YOGA ソナルトレーナーに最適な養成講座が誕生!

ファンクショナルヨガベーシックコース【レベルI】第3期資格認定講習会(2日間)

· / - / /	
開催日時	9/15(土)、29(土) 両日とも14:00~21:00 ※認定試験 10/6(土)
講 師	岡本香了、佐藤由美、田中舞、木内周史 他
会 場	中野サンプラザ(東京都中野区4-1-1)
受講料金	54 600円(受講料, 認定試験料含む 税込み)

(株) アスリートギャラリー(養成講座事務局)

TEL:03-5579-8590 E-mail:info@athlete-g.co.jp ※養成講座の概要、受講のお申込みはウェブサイトから

アスリートギャラリー



もっと知り、もっと理解し、もっとできる。

JAFA FITNESS



2012年度よりスタートした、JAFAの新しい講習会 「JAFA FITNESS 学~ MANABI ~」。 今年は東京・東海・東北・九州地方で開催します。 一般的に必要とされている「健康体力づくりに不可欠な、指導者として自分の未来を創造していく得意分野」を構築できるようテーマを厳選し、JAFAがサポートしていく。 それがJAFA FITNESS 学~ MANABI ~です。









9月18日(火)

名古屋市枇杷島 スポーツセンター(愛知県)

「高齢者運動指導を学ぶ」」石井千恵 「姿勢改善を学ぶ」有吉与志恵 「筋コンディショニングを学ぶ」阿部良仁 「ウォーキングを学ぶ」山田良二 「エアロビクスを学ぶ」堀慎二 「ストレッチを学ぶ」高順姫

10月22日(月)

元気フィールド仙台 〈宮城野体育館〉(宮城県)

「高齢者運動指導を学ぶ」」石井千恵 「筋コンディショニングを学ぶ」阿部良仁 「ストレッチを学ぶ」高順姫 「女性のボディケアを学ぶ」岡橋優子























10 日で気分がよくなり 20 日で見た目が変わり 30日でまったく別の体に 生まれ変わる!







ハリウッド女優ヒラリー・スワンクも パワー・ピラティスは"**病みつきになる**"と絶賛。









パワーピラティスの指導法を学ぶ

パワーピラティス・ビギナーマットピラティス・ ティーチャートレーニングコース(レベル1)

NY 発、世界に 30 拠点を持つピラティススタジオ "POWER PILATES®" のトレーニングです。ジョセフ・ピラティス氏が考案したエクササイ ズと順序を尊重したスタイルは、クラシカルピラティスとも呼ばれています。レベル1ではパワーピラティスの哲学とともに初心者向けの18のマットエクササイズについて指導法を学び、レベル2でさらに中 級者向けの6つのエクササイズまで幅を広げて指導技術を高めます。

レベル 1 (PBM)

9/13(木) 9/17(月・祝) 開講 スタジオ・ヨギー名古屋

開講 スタジオ・ヨギー TOKYO

9/21(金)

スタジオ・ヨギー福岡 開講

レベル2 (PIM)

12/7(金) 開講 スタジオ・ヨギー TOKYO 12/14(金) 開講 スタジオ・ヨギー名古屋

講師:リサメイ・スコット

受講料:各125,000円(レベル1・2セット 250,000円)





リサメイ・スコット

ピラティスの直弟子のひとり、ロマーナ・クリザノウス ヒフティスの直帯子のひとり、ロマーナ・クリザノワス カ氏より認定を受けた後、2000 年に南カリフォルニアに 移り「ハウス・オブ・ピラティス」を立ち上げる。ピラティ スインストラクターとしてのキャリアは 14 年になる。 2003 年パワーピラティス・シニアティーチャーのボブ・ リーケンズ氏を通して、クラスカルピラティスのプログ ラムに魅了され、パワーピラティスの指導に従事する。 2006 年乳癌を乗り越え、その経験によってピラティス効 果を実感。4 児の母。カリフォルニア州アーバイン在住。

BEAUTY PELVIS (骨盤調整) /////

骨盤調整の基礎から学べる

ビューティ・ペルヴィス® ベーシックコース

骨盤調整に興味がある方、より深く体系的に学びたいという方、現役 ビューティ・ペルヴィスの指導者として必要な理論を深め、実践 インストラクターの方にもおすすめのコースです。解剖学、生理学、 整体学を学び、ボディワーカーとして必要である様々な知識を身につけます。体型、姿勢、立ち居振る舞いを美しくする指導者の基本を身 に付けるコースです。

①8/5(日) 開講 スタジオ・ヨギー中目黒 ②10/13(土) 開講 スタジオ・ヨギー静岡パルコ

③10/20(土) 開講 スタジオ・ヨギー心斎橋

講師:①②kyo、マサコ ③kyo 受講料: 189,000円 (全 25 時間)

骨盤調整の指導法を学ぶ

ビューティ・ペルヴィス® プロフェッショナルコース

方法を体系的に習得し、指導者としての心構えやテクニックを習 得するプロフェッショナルコースです。

9/1(土) 開講 スタジオ・ヨギー名古屋 9/2(日) 開講 スタジオ・ヨギー心斎橋

講師:kyo、マサコ 受講料:160,000円 (全 28 時間)





ビューティ・ペルヴィス ® フローコース

ビューティ・ペルヴィス の基本理念に基づき、ラテンスタイ ルを取り入れた骨盤調整をおこなうメソッドです。表現力を 高めてご自身のクラス展開にお役立て下さい。現役インストラクター及びダンストレーニングを積んでいる方におすすめ のトレーニングです。

ラテンスタイルのダンスで骨盤調整する指導法を学ぶ

9/16(日) 開講 スタジオ・ヨギー中目黒

講師: kyo

受講料: 75,000 円 (全 10 時間)



子どもへのヨガの指導法を学ぶ

キッズヨガティーチャートレーニングコ

3歳~7歳を対象としたキッズ向けヨガプログラムを指導するための ティーチャートレーニングです。身体の発達や脳の発達に合わせて、 子どもたちのポテンシャルを最大限に活かすアプローチを学びます。 ヨガに関して知識・経験のある方、保育士、児童福祉関連、ベビーシッター、セラピスト等、子どもと接するお仕事をされている方、興味が ある方におすすめです。ヨガの指導経験は問いません。

10/4(木) 開講 スタジオ・ヨギー TOKYO 10/17(水) 開講 スタジオ・ヨギー名古屋

講師:ララ・ベマーシス 受講料:140,000円(全35時間)



ララ・ベヌ**ー**シス

Body Map ~ヨガの医療的アプローチを学ぶ~

医療的視点からヨガを深めるトレーニングです。ニューヨークに治療過程の一環と してヨガを正式に取り入れ、効果をリサーチし続けている病院があります。そこで ヨガセラピストとして主にがん患者さんとその家族のために活動するララ・ベヌー シスが最新の医療エビデンスをもとに本コースを開発。医療的見地と「経験に基づく自己の内観と外観」を促すヨガのプラクティス、この2つのアプローチより解剖 生理学を学びます。病気や疾患といった問題を抱える生徒さんをヨガを通じて手助

10/10(水) 開講 スタジオ・ヨギー中目黒 10/23(火) 開講 スタジオ・ヨギー名古屋

講師:ララ・ベヌーシス

けする方法を学びます。

医療的な見地からヨガを学ぶ

受講料: 69,000 円 (全 21 時間) 早期申込: 63,000 円







東京開催の講座:ヨギー・インスティテュート TEL:03-5768-4312(担当:澤田・坂井・小俣・廣瀬) 名古屋開催の講座:スタジオ・ヨギー名古屋 TEL:052-561-4117(担当:宇都野・鎌倉) 京都開催の講座:スタジオ・ヨギー京 都TEL:075-257-5055(担当:宮本・佐々木) 心斎橋上本町開復の講座:スタジオ・ヨギー心斎橋 TEL:06-6258-3930(担当:伊藤・山上)

福 岡 開催の講座:スタジオ・ヨギー福 岡 TEL:092-738-5888(担当:井上・佐渡)



()() 東急スポーツオアシス Real



information

OASIS AQUA 1 DAY SESSION



■ 2012年**8**月**25**日(土) 曇 東急スポーツオアシス武蔵小杉店



1	0:00	11:00	12	:00 1	3:00	14:00	15:0	00	16:00	17	:00 18	00:
プール	10:00 発想 プロ: 引き出し	S-1)~11:30 力磨き、 グラムの 」を増やす! 木伸江	L	S-2 :45~12:45 :a Beaute :クササイズ 櫛引晶子 古橋明子	S-3 ※実技		S-4 14:20~1 最強!凸凹 方 茂木伸; 吉田麻友	アクア! 江	S-5 ※実技		S-6 17:00~18:00 アクアダンス バーティー 尾陰由美子 坂田純子 古橋明子	
スタジオ				12:00~14:00 感じてわかる! **** 観ること&伝えることの コミュニケーション学 坂田純子・吉田麻友子			水中;	14:40~ 機能 フォーキング 尾陰由	的 の指導と実践			

●コース内容

定員35名

引き出しを増やす!



茂木伸江

プログラムのバリエーションが少 ないとお困りの方はいらっしゃい ませんか?引き出しを増やすため には、「発想力」を磨くことが大切! 発想力を磨くには、新しい知識を インプットすることはもちろん、自 分の思考パターンのチェックをし、 その知識の活用法を身につける とが大切です。この講座では、 固まった思考パターンの枠を取っ 払い、より豊かなバリエーションを 生み出す事を目指します。プログ ラムを多彩に変化させるアイデア を盛り込み、お客様の「楽しい」を もっと引き出しましょう!

定員50名



櫛引晶子



古橋明子

La Beaute エクササイズ

La Beaute(ラボーテ)とは 「美」という意味です。バレエ、ピ ラティスの要素を取り入れ、ボデ ィメイクやプロポーションに敏感 な女性をターゲットにした新プロ グラムをご紹介します。一般的に アクア=高齢者というイメージが ありますが、水の特性をうまく活 用し、コアエクササイズに重点を 置きながら進めることにより、姿 勢改善やスタイルアップに繋が る、若い女性にも魅力的なエクサ サイズが提供できます。新感覚の アクアプログラムを是非体験くだ





坂田純子



吉田麻友子

感じてわかる! 観ること&伝えることの コミュニケーション学

この講座はレッスンにおけるコミ ュニケーションを高めることを目 的としています。レッスン中のコ -ションにおいて欠かせ ない、「相手を観る」「相手に伝え る」ことを「ワーク」の中で学びま しょう。今まで気付かなかった観 方(みかた)・伝え方の「癖」に気 付くことで、「観る」「伝える」こ の本質を知る事ができます。みな さんが持つ脳の個性から、観る癖 (認知)を知り、別の角度で観る 伝える練習をし、後半のアクアダ ンスサンプルレッスンへと繋げま す。ぜひご参加ください!

定員50名

最強!凸凹アクア!





吉田麻友子

笑顔、やる気を引き出す脳トレア クアで身体と心を開放。そして ダイナミックに身体を動かす水中 格闘技までスムーズに展開して いきます。お客様の笑顔を引き出 す事ができる沢山のスパイスが 詰まったワクワク感いっぱいの 60分です。凸凹コンビの熱いエ ネルギーとともにアクアダンスの 楽しさを満喫しましょう。翌日のレ ッスンで活用できるエッセンスが 盛りだくさんです!

定員35名



尾陰由美子

機能的 水中ウォーキングの 指導と実践

高齢者や様々な疾患を有した方 が参加される水中運動で、安全か つ効果的な水中ウォーキングの 指導法を見直してみましょう。ま ずは、機能解剖学を理解して、正 しい知識と情報をインプットし、 自分の脳内に機能的なボディマッ プを描くことをします。科学や物 理的に理解したことを指導すると きはアートに。楽しく、興味深く、 参加者の感情にアプローチして モチベーションを上げていくため の指導への変換法の考え方もぜ

ひ学んでください。

定員50名



尾陰由美子 坂田純子 古橋明子

アクア ダンスパーティー -3人3様の指導法、展開、音楽

個性豊かな3人で、"即現場で活 オ"をお届けします。3人で同じべ ースのコンビネーションから展開 していきますが、出来上がりのプ ログラムはきっと全く違う印象に なることでしょう!!その違いは、個 性だけではなく「指導法・展開法・ 音楽など」が深く関係していま す。3人3様のテクニックやパーソ ナリティーを感じて頂くとともに 情熱溢れるジョイントアクアダン スをお楽しみください!

●参加費			(全て税込)	
	コード	一般価格	オアシス登録 IR価格	
ワークショップ (インストラクター向け)	S-1 S-3 S-5	¥4,200	¥3,150	
Lov724	S-2 S-4 S-6	¥2 800	¥2 100	

ワークショップは、ADI/JAFA AQUA教育単位の取得が可能です。 ポイント等詳細は別途お問い合わせ下さい。

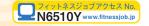
お申込











合同特別ヨーガインストラクター養成トータルアカデミー

メガロスヨーガアカデミーは、フィットネス現場での本格的なヨーガ指導を徹底的に追及します。

名古屋・浜松の皆様 お待たせいたしました。 2012年10月 開催決定!静岡・東海地区 第2期浜松 第3期千種

合同特別ヨーガインストラクタープロ養成トータルアカデミー

メガロスガーデン浜松店: 説明会10/6(土)17:00-19:00

本科10/13-2013/2/16 (全85時間) 毎週土曜日

メガロス千種店: 説明会10/7(日)14:00-16:00

本科10/14-2013/2/17 (全85時間) 毎週日曜日

■基礎カリキュラム プレミアムヨーガ、ダイナミックヨーガ







充実したコース内容

- 講師担任制による個別指導、個別フォローあり。(一部有料)
- ・特別レッスン、ポイントを絞った補講あり。
- ・最終オーディションで成績優秀者は既存メガロス店で優先的に採用。
- ·AFAA/ADIのポイントがつきます。

合同特別ヨーガインストラクタープロ養成トータルアカデミー特典

- 1.浜松、千種両方の会場の講義を自由に受講できます。別途個別指導制度あり 2.同じ講義を浜松、千種で受講することができます。
- 3.同時期に開校している関東のヨーガ養成コースに参加できます。(聴講制度)
- 4.成績優秀者はメガロスで契約締結後、レッスンを担当できるチャンスがあります。
- 5.早割り!一般価格294,000円→8/31迄にお申し込みの方264,400円(一括のみ) ※2012/8/31お振込み完了の方が対象となります。

講師



ヨーガ品質教育統括 アドバイザ-山田多佳子



テクニカルサポート スタッフ 小坂京子



ADI認定 インストラクター 北村勝



テクニカルサポート スタッフ 塩谷陽向思



テクニカルサポート スタッフ 田中真紀



テクニカルサポート 井上菊代



キャリアビジョンシリーズ

メガロスアカデミーでは新シリーズを提供いたします。 グループ、パーソナル指導現場に限らず 普段使いのカウンセリングの手法を分り易く学び、 仕事、プライベートに活用し自分自身を客観的に観察します。

講師



山本恭子

自分の将来キャリア開発2DAYS講座(全2回)

恵比寿本社 11時-14時 9,450円(税込)

8/18(土)定員15名

3/10/12/12米104日 1.キャリアプランニングの前提 2.自己分析 ①価値観の検証 ②興味検査の実施 ③能力・経験の振り返りと今後へのボータブルスキル

1.キャリア開発における研究 2.研究者スーパーの「ライフロール」演習

3.研究者クルンボルツの「課題へのアプローチスキル」「プランドハブンスタンスセオリー」演習 4.研究者シュロスバーグの「転機」の考え方、演習

カウンセリング入門3DAYS講座(全3回)

恵比寿本社 11時-14時 10,500円(税込)

9/2(日)定員15名

1.カウンセリング、ティーチング、コーチングの共通点と相違点 2.ロジャーズのカウンセリングマインド 3.自己一致ワーク「キャリアアンカー | ロールプレイング 4.アイビイのマイクロカウンセリング 5.かかわり技法 ロールプレイング

9/9(日)

2.クライエント観察技法・励まし技法 ロールプレイング

3.質問技法 ①質問返し ②オープン、クローズドクエスチョン 演習

4.質問技法 ロールプレイング 9/16(B)

1.要約技法 演習 2.いいかえ技法 演習 3.総合ロールプレイング

メガロスアカデミ-

で登録は mailannai@mces.info

に空メールを送ってください。登録画面URLをお知らせいたします。

MCES LINE(プログラム課直通)

24時間留守電対応 TEL.03-5720-7339

〒150-0022 東京都渋谷区恵比寿南2-4-4



メガロスアカデミー情報

ルマガジン配信サービス登録画面



mailannai@mces.info メガロスアカデミー情報 URLご案内空メールサービス



MCES WEB(携帯・パソコン)





。全国各地で開催



ルネサンスキャリアアップセッション

8月10日(金)ルネサンス亀戸

対象: Y=ヨガインストラクター P=パーソナルトレーナー A=エアロビクス/ダンスインストラクター [A1] 14:00 ~ 16:00

東京

[Y1] 11:00 ~ 13:00

ヨガインストラクターのための解剖学

~ヨガのポーズが内臓機能を高める理由~

講 師:池川亜矢子

ルネサンスエグゼグティブアドバイザー

受講料:4,725円 定員:30名



ダンス好き人口を増やそう

∼強度と難度のスムーズな展開方法・

ルネサンスエグゼクティブアドバイザー

受講料:4,725円 定員:30名

[P2] 17:00 ~ 19:00



池川亜矢子

N6501Y www.fitnessjob.jp

[P1] 13:30 ~ 16:30

パーソナルストレッチwithフレックスクッション® ~高いリピート率を誇るテクニック~

講師: 今井公一 NEXT選出パーソナルトレーナー・オブ・ザ・イヤー 2009-10

受 講 料: 15.750円

定員:18名 ※「フレックスクッション®認定パーソナルストレッチ Level 1 |認定証発行!! 「



明日から使えるランニング指導学 ~目標達成の為のメニュー作成から フォームアドバイスのポイントまでへ 講師:高橋良 アウトドアフィットネス協会講師

受講料: 4,725円 定員: 30名



~ 99%の高い合格率を誇ります!~

東京都健康長寿医療センターのカリキュラムに基づき、高齢者の方が積極的に生活機能の維持・向上を図り、自己実現できるよう支援するスペシャルを育成することを目的とした講習です!

日程:9月1日(土)・2日(日)・3日(月)・15日(土)・16日(日)

時間: 9:30~19:30 ※日程により時間の変動あり

受 講 資 格:健康運動指導士など、運動指導歴2年以上の方、介護支援専門員、訪問介護員2級以上で

実務経験2年以上の方、医師、歯科医師、保健師、助産師、看護師、准看護師、理学療法士作業療法士、

介護福祉士、歯科衛生士、あん摩マッサージ指圧師、鍼師、きゅう師、柔道整復師、栄養士

定 員:20名 講師:鈴木有加里・増子俊逸・沼尾史子・井田真由美[介護予防主任運動指導員]

会場: (株)ルネサンス 本社会議室(両国) 受講料: 89,250円







井田真由美

[2期メンタルタ

ルネサンスが新商品として開発した「メンタルタフネスセミナー」のトレーナー養成を目的としています。ストレスを糧に成長するための物の捉え方や見方の指導方法、食事・休養・運動 に関する指導のポイントを学び、さらには企業で仕事をするために必須となる知識についても習得することで、企業で活躍することのできる健康づくりスペシャリストを育成します。

日時: 10月6日(土)~10月8日(月)9:30~18:00 ※初日のみ10:00~

会場: (株)ルネサンス 本社会議室(両国) 受講料: 特別価格/34,650円 ※通常/52,500円

講師: 渡部 卓 ライフバランスマネジメント研究所 代表 望月 美佐緒 (株)ルネサンス商品開発部 部長 定員: 20名



望月 美佐譜

ルネサンス認定校 エアロビクスイ フクター養成コース

これまでに大阪で7期のエアロビクスインストラクター養成コースを開催し、多くの

卒業生がフィットネス業界で活躍しています! 2012年度も9月から養成コースがスタートします フィットネスを通じて、お客様一人ひとりの目的に向かってナビゲートできる

『本物のインストラクター(ナビゲーター)』を目指すあなたをサポートします

質の高い実技・理論を習得できるカリキュラム!!皆さまのご参加心よりお待ちしております。

日 時: 9月1日(土)~12月22日(土)毎週土曜日17:00~20:30 ※9/30(日)12:00~17:30、12/16(日)15:00~18:00

場:スポーツクラブルネサンス住道 講師:内藤聖子・三浦栄紀・金井真沙美

定員: 12名(最少遂行人数7名) 受講料:受講料: 134,200円 内藤聖子







問合せ・お申込み先 ● メールアドレス:satoko core@amail.plala.or.jp[内藤聖子 宛]

フィットネス教育研究所

お申し込み・お問い合せは 1 = 1.03-5600-5331

お問い合せは E-mail:rife@s-renaissance.co.jp

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 8F 担当:谷・立野・趙

ジーインストラクター養成コース開催!



第9期インストラクター養成コース

日時:8月4日(土)・5日(日)10:00~18:00 会場:大阪リゾート&スポーツ専門学校

講師:尾陰由美子

受講料: 44,100円(テキスト、認定試験、ツール代込)

定員:30名

※定員になり次第締め切りとさせていただきます

お申込み・お問合せ先: TEL.072-253-1757 ※お申込み・お問合せ先をお間違えないようにお願いいたします

第10期インストラクター養成コース

日時:8月19日(日)・20日(月)9:00~17:00

会場:MKMハートフル株式会社デイフィットあいのわ2 講師:郷間加奈子・郷間正典

受講料: 44.100円(テキスト、認定試験、ツール代込) 定員:15名

※定員になり次第締め切りとさせていただきます お申込み・お問合せ先: E-mail:m-gouma@mkm-h.co.jp ※お申込み・お問合せ先をお間違えないようにお願いいたします

第11期・ 第12期

第11期インストラクター養成コース in 静岡(浜松)

日時:9月8日(土)・9日(日) 10:00 ~ 18:00

・ラスポーツ浜松 (浜松市中区砂山町155-1) 第12期インストラクター養成コース in 東京

日時:10月13日(土)・14日(日) 10:00 ~ 18:00

: (株)ルネサンス 本社会議室

定員:30名 ※定員になり次第締め切りとさせていた 講師:シナブソロジー教育トレーナー 受講料:44,100円(テキスト、認定試験、ツール代込) 申込:シナブソロジー普及会までお電話ください。 ※定員になり次第締め切りとさせていただきます

★今後、定期的に養成コースの開催を予定しています★

シナプソロジー普及会 ※詳細はホームページでも確認いただけます 検

お申し込み・お問い合せは **TEL.03-5600-5331** お問い合せは E-mail:rife@s-renaissance.co.jp

facebookはこちらです↓

ソロジー普及会 https://www.facebook.com/synapsology

〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア 8F (株)ルネサンス フィットネス教育研究所内 担当:谷・立野・趙



セミナー、養成コースにご参加いただくと VAAM 各種商品プレゼント!

※上記の内容(日程・講師等)は変更になる場合がございますので、ご了承ください。 受講料・認定試験料は税込価格です。

協賛:株式会社 明治

※一部対象外のものもございますので、予めご了承ください。

3rd S D A



スパ&ウエルネスの 専門展示会

追加出展 受付中

スパのある暮らしへ

「スポーツ」商材をフォーカス

市場の拡大を期待する「フォーカスカテゴリー」に、「スポー ツ」を追加。対象商材は「集中展示コーナー」や、各種媒体で紹 介し、来場者へのPRを特別に強化します。対象商材をお持ち の企業様の出展を追加募集しています。詳しくは事務局まで。 <対象商材>

エクササイズ・ストレッチ機器、トレーニング機器・雑貨、ウエア・シューズ・ 雑貨、スポーツ系化粧品、食品・サプリメント、新アクティビティ

スパ・ジャパン 2012

「スパ・シンポジウム」開催

(共催 NPO法人日本スパ振興協会)

出展ゾーン

- スパプロダクツ&機器
- ナチュラル&スパトリートメント
- アメニティ&ギフト
- ウエルネスプログラム

美と健康の専門家たちによるセミナー&ステージイベント全50講座開催

スキルアップセミナー

効率的なカラダづくりのための 最新知識アップデート

東京大学大学院 総合文化研究科 生命環境科学系 教授 石井 直方

9/10



スキルアップセミナー

食事と運動の「タイミングダイエット」 ~その実践法とサプリメントのプラス効果について

「健康運動指導士」及び「健康運動実践指導者」 更新単位1.0単位認定講座

(財)日本健康スポーツ連盟認定 「健康スポーツサプリメント指導者」講習講師 (NPO法人日本メディカルダイエット支援機構 理事長) 小林 晃大

9/12



スキルアップセミナー

美容、健康のための 自律神経コントロール法とは

「セルエクササイズ」も初公開

順天堂大学医学部教授 日本体育協会公認 スポーツドクター 小林 弘幸

9/12



場登録受

スパ・ジャパン







<新設ゾーン>

■ ホットプロダクツ ■ FC/代理店募集 ■ ヘルスツーリズム

市場拡大を期待 <フォーカスカテゴリー>

■ イミューン(免疫)ビューティ ■ ヘア&スカルプケア ■ ダイエット ■ アメニティ&ギフト ■ スポーツ

2012.9.10mon. -9.12wed.10:00~17:00 (受付開始9:30から) 東京ビッグサイト 西1・2ホール アトリウム

Tokyo Big Sight Exhibition Center, West Hall 1,2, Atrium

主催:UBM メディア株式会社 企画:月刊 Diet & Beauty 後援:経済産業省、観光庁、日本貿易振興機構(ジェトロ) http://www.dietandbeauty.jp http://www.spajapan.info



日本のビューティをアジアへ

美と健康サービスの将来像を考える 「ビューティ&ウェルネスサミット」開催 追加出展

- コスメ・美容機器(プロユース) ■ コスメ·美容機器(ホームユース)
- ■インナービューティ
- 原料·OEM·PB
- パーツケア
- ■美容雑貨(即売) ■ビジネスサポート
- ダイエット&スポーツフェア



■お問い合わせ先 ダイエット&ビューティーフェア事務局 | スパ・ジャパン事務局 Tel:03-5296-1013 Fax:03-5296-1018 Mail:d-expo-jp@ubm.com