特集２　IHRSA extension

米国フィットネスクラブ業界の最新トレンド

記・岩井　智子　*Tomoko Iwai*
㈱クラブビジネスジャパン取締役　http://www.fitnessclub.jp
フィットネスビジネス副編集長

【筆者プロフィール】
フィットネス業界の専門情報誌『フィットネスビジネス』の副編集長を務め、インストラクターのキャリアアップ情報を満載した『NEXT』創刊の原動力として活躍中。元インストラクターであり、業界の多彩な情報に精通しています。

フィットネスビジネス編集部は３月18日（土）～26日（日）にかけて
IHRSA（インターナショナル・ヘルス・ラケット＆スポーツクラブ・アソシエーション）コンベンションへの参加と、
米国ニューヨーク・ロサンゼルス・ラスベガスの３都市で先進クラブを視察するツアーを実施した。
そこで見られた米国の最新フィットネストレンドを紹介する。

■根強いヨガ・ピラティスブーム

（１）根強いヨガブーム

IDEAの調べによると、現在米国のクラブメンバーが「最近クラスが増えていると感じる」プログラムはトップがヨガ、次いでピラティスとなっている。90年代後半にブームを迎えたスピニングは定番プログラムとしてクラブに定着。このヨガとスピニングが２大プログラムとなっている。

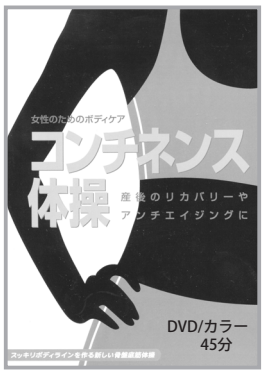
ビクラムヨガ／ホットヨガの総本山、ビクラムヨガ・カレッジ・オブ・インディア。室温40度湿度55%のスタジオには200名あまりが収容できる。今回ビクラムヨガの創始者ビクラム・チョードリー氏が直々にレッスンしてくれた。

ヨガは、種類・レベル別に細分化が進んでいるが、パワー系ヨガおよびフロー系ヨガの人気が高いようだ。ビクラムヨガの人気を受けて、クラブ内でもスタジオを高温にできる設備を整え、ホット系ヨガを提供するクラブも増えている。

（２）成長するピラティス

ピラティスのマーケットはまだヨガまでには至っていないが、確実に拡大してきている。民間クラブでもピラティス単体スタジオと同様のスペースと器具を備えた「ピラティスルーム」をクラブ内に作るところが増えており、また、スタジオにピラティスの簡易マシンを６台ほど置いて有料の「セミパーソナルピラティス」を提供するクラブも増えている。パーソナル指導のピラティスが１時間6,000～10,000円程度であるのに対して、この小グループでのセミパーソナルであれば、１時間2,500円程度で受けられる。

ピラティス人気で十分に知識やスキル、経験を持たないインストラクターが指導をして顧客に障害を与えるといった問題も出てきており、これを受けてピラティス関連団体が共同して「ピラティス・メソッド・アライアンス（PMA）」という協会を組織し、一定レベル以上の知識とスキルを持つインストラクターと教育団体の認定を始めている。クラブでもインストラクターの採用時にこのPMA



【*NEW DVD*】女性のためのフィットネス／産後のリカバリーやアンチエイジングに

コンチネンス体操　スッキリボディラインを作る新しい骨盤底筋体操

岡橋優子さんが展開しているコンチネンス体操（排尿の不快症状の改善・予防のための運動）を、一般の人にも分かりやすく、そして手軽に行いやすく解説したDVDが発売されました。①椅子に座って（ティータイムEx.）、②ベビーも一緒に（くつろぎEx.）、③お料理の合間に（キッチンエクササイズ）、④寝る前に５分だけ（パジャマエクササイズ）、⑤慣れて来た方に（ピラテス・アレンジ）の５つエクササイズを丁寧に指導しているので、ライフスタイルに合わせて行うことができます。これらのエクササイズで骨盤底筋へのアプローチはバッチリ！　監修は、（独）国立病院機構横浜医療センター外科部長の土井卓子先生が務めています。

定価3,500円　→　**JAFA会員15%OFF 2,975円**（税込み、送料600円）
JAFA会員は特別割引価格でご購入できます！　電話、ファクス、JAFAホームページからお求めください（p44参照）。

公認メソッドの教育を受けていることを要件に入れ始めている。

（3）融合プログラムの隆盛

このヨガ、ピラティスブームを受けて、ヨガやピラティスとその他のエクササイズ要素を融合させた、さまざまな「融合プログラム」が数多く生み出されている。こうした融合プログラムは「フュージョン（融合）プログラム」と呼ばれ、1つのカテゴリーを形成するに至っている。

融合の例としては『24アワーフィットネス』ではヨガとピラティスを合わせた「パイヨー」、『ニューヨークヘルス＆ラケット』ではヨガとピラティスを合わせた「ヨガラティス」、バレエとピラティスを合わせた「バレエフュージョン」、ピラティスとスピニングを合わせた「ピラティスサイクル」、ヨガとバレエ、ストレングストレーニングを合わせた「フルイディティ」など、多種多様となっている。

ピラティススタジオ／ピラティスは今米国で最も成長性の高いプログラム。民間クラブでもピラティス単体スタジオと同等の施設を備えるクラブが増えている。写真は、ジョセフ・ピラティス氏がニューヨークでピラティスをスタートさせた発祥のスタジオ。現在は教え子がスタジオを経営している。

■パーソナルトレーニングビジネスがより精緻に

（1）フィットネスチーフの職務要件が変化

米国の先進クラブでは、もはやフィットネスの知識や指導力だけではフィットネスチーフにはなれず、今後はクラブ内でのパーソナルトレーニングの運営で利益を確保できるビジネススキルや力がなければならない。

米国でパーソナルトレーニングのビジネスが隆盛してから数年が経ち、先進クラブではその運営手法がより精緻になってきている。こうしたクラブでは全会員の2割が定期的にパーソナルトレーニングを利用することを目標に置き、マネジメントやセールスの方法も進化させてきている。

マネジメントに関しては、以前はフィットネスディレクターとは別に、パーソナルトレーニングを専門でマネジメントする「パーソナルトレーニングマネジャー」といった職務を置き、パーソナルトレーニング部門の運営を任せてその売り上げや利益によりインセンティブがつくといった仕組みを置くクラブも少なくなかった。しかし、利益率やその他の部門との連繋を考え、フィットネスディレクターがパーソナルトレーニングマネジャーの役割を兼任する形で運営される場合が多くなってきている。また、組織的にも米国では収益部門と定着部門で組織を分けるところが多いが、フィットネス部門は、収益部門に位置づけられるようになり、月々の目標設定と達成のための運営管理も入会促進のセールス担当者と同様の手法で行われるようになってきている。

（2）パーソナルトレーナーの専属フルタイムスタッフ化

パーソナルトレーナーには資格や高い専門性が求められるため、クラブはフリーで活動しているトレーナーと契約を結び、指導を提供した時間に対して報酬を支払うという方法でパーソナルトレーニングを提供するクラブが多かった。この場合、メンバーのニーズに応えるために、数多くのトレーナーと契約することになり、多いクラブでは50名にも上るトレーナーと契約するケースも出てきていた。

ところがこの方法の場合、パーソナルトレーニングビジネスの拡大に応じてトレーナーの管理や予約の管理も煩雑になり、各トレーナーとクラブのビジョンや目標を共有することが難しくなる。また、そのオペレーションにかかる手間で利益率が削がれることになる。そこで、近年は、一定時間以上自クラブで働く場合には専属契約のフルタイムスタッフとして雇用するクラブが増えている。報酬はフルコミッション制ではあるものの、福利厚生を提供したり、手厚い研修の機会を提供するなどしている。

パーソナルトレーナーをフルタイム化して、1人のトレーナーにより多い時間数自クラブで働いてもらうことにより、クラブは従来50名のトレーナーで稼いでいた売り上げを、

アルファビクスインストラクター養成講座

アルファビクスは、アルファ波音楽に合わせ腹式呼吸と運動を一体化し、アルファビクスバンドを使ってゆったりエクササイズを行います。スポーツクラブやカルチャーではリラクゼーションプログラムとして、妊婦向けにはアルファマタニテイ、高齢者向けには介護ビクスとして施設や病院等でも活躍できます！

（アルファビクス代表　治面地順子）

■期間／2ヵ月〜6ヵ月
※地方の方向けに3日間短期集中講座、通信講座もあります。
■費用／189,000円（税込み、ローン・分割可）
■仕事／本部からの派遣事業も行っています。
■お問い合わせ、資料請求先
電話：03−3373−2378
住所：新宿区西新宿3−20−2
東京オペラシティーB1、16F、19F
URL　http://www.j-c-a.co.jp

ファンクショナル／パーソナルトレーニングの浸透により、クラブのファンクショナルエリアは拡大の一途にある。トレーニングギアも多種多様に開発されている。（IHRSAコンベンションより）

グラビティとスピニング／フュージョン（融合）プログラムの一例。グラビティとスピニングをサーキット的に行うことができるスタジオ。ロサンジェルスのクラブ「カーディア・ライフ・フィットネス・トレーニング」。

30名程度のトレーナーで出せるようになる。また、管理の手間が省けることで利益率が高まり、トレーナーのクラブに対するロイヤリティも高まるため、１人ひとりの生産性が高まるというメリットもある。トレーナーにとっても１つのクラブで連続してセッションが提供できることで、より効率的に仕事ができることになる。

クラブによっては、トレーナーのクラブへのロイヤリティをさらに高めるため、予約が入っていない時間帯にジムフロアでジムインストラクターと同等の仕事をする場合は時給を出し、その中でパッケージのパーソナルトレーニングセッションを販売すれば、その額に応じたインセンティブを提供するなどの仕組みをとるところもある。パーソナルトレーナーはセッションを提供することでも、セッションを売ることでも歩合給が得られることから、自然、自身のセールス力を高めようというモチベーションが働くことになり、さらに売上が高められることにつながっている。

（3）パーソナルトレーニングとグループエクササイズの融合

パーソナルトレーニングの売り上げがクラブの収益源として存在感を増す中、これまでコストセンターとなっていたグループエクササイズにも、マネジメントの触手が伸び始めている。グループエクササイズのインストラクターは多くのお客様との接点を持っているため、それをパーソナルトレーニングの販促にも活かそうとしている。具体的には、ピラティスのインストラクターにセミパーソナルのクラスを有料で提供してもらったり、グループエクササイズのインストラクターに、パーソナルトレーニングが組み合わされている有料プログラムの講座の一部を担当してもらったり、グループエクササイズのインストラクターがパーソナルトレーナーとしても働けるようになることをサポートしたりしている。

■再投資による新しいニーズへの対応

（1）サーキットトレーニングの導入

女性専用サーキットジムの『カーブス』のブームと、人々の生活スピードが速まっていることを受けて、クラブの中にサーキットラインを備えるところが増えてきている。『NYSC』では「エクスプレス」、『スポーツクラブLA』では「ザ・ループ」など、それを提供するスタジオやプログラムに名称もつけられている。クラブのピークタイムにはインストラクターがついて初心者の方々をフォローするとともに、30分程度の短い時間でトレーニングを終えたいというメンバーニーズにも応えている。

IHRSAトレードショーでも、ライフフィットネスやテクノジムなど大手マシンメーカーがサーキットライン用のコンパクトな新製品を出していた。日本の介護予防マーケットの拡大にも照準を当てているようである。

（2）マインド＆ボディスタジオ拡大

ピラティス専用ルームが拡大している。以前は、リフォ

インストラクターのための
コリオDVD新作続々販売中！

今後も続々登場します！
ご期待ください

★コリオDVD全ラインナップ資料をお送り致します！！

【お問い合わせ方法】
ハガキ・FAX・メールにて、お名前、〒住所、電話番号、アドレス（PC・携帯）を明記し、
『DVD資料請求』とお申込み下さい
【お問い合わせ先】
〒503-801 岐阜県大垣市和合新町1-1243-3 リバティ大垣402
（有）フィットネスプログラムス メッツ
TEL 0584-77-1861 FAX 0584-75-4861 Office@fit-i.com 担当 佐藤

★全ての商品が下記サイトからご注文できます!

パソコンから ▸▸ http://www.fit-i.com 携帯電話から ▸▸ http://www.fit-i.com/keitai

出演インストラクター多数（順不同）
・金子智恵 ・秋野典子 ・竹ヶ原佳苗 ・枚本徳宏・奈蔵和香 ・中田成裕・尾陰由美子 ・堀慎二
・三浦美紀 ・坂田純子 ・飛田大輔 ・増子俊逸・山ノ内孝治 ・森西美香 ・大山恵美子
・鈴木しげ子・岡田久美子・竹井伯夫 ・稲石康子 ・水谷正治・鈴木直美 ・長谷山留美

ーマーが２～３台置かれている程度のスタジオを付帯するにとどまっていたが、今回の視察では多くのクラブがキャデラックやジャイロトニックも含め、数種類のエクイップメントも備えるようになってきており、ピラティス専用スタジオに匹敵する充実したスタジオを付帯し始めている。クラブの大規模リニューアルの際の１つの目玉になっているようである。

パーソナルトレーニングのグループプログラムとの融合化の流れから、ピラティスも６台程度の簡易リフォーマーで小グループの有料セッションを提供するところも確実に増えてきている。

（3）スタジオの複数化

ホットヨガやピラティスなど専用スタジオが必要なプログラムの隆盛で、スタジオの数が増えてきている。スピニングスタジオはすでに標準アイテムとなっており、上記のサーキットもスタジオに置いてサーキットスタジオとしているクラブもある。従来からのスタジオはスカルプト系クラスやダンス系のクラスでのニーズがあるため、合計で４～５スタジオを持つクラブも珍しくなくなってきている。

（4）ファンクショナルトレーニングエリアの拡大

パーソナルトレーニングの浸透と呼応して、ファンクショナルトレーニングエリアが拡大してきている。ロサンゼルスにある『スペクトラムクラブ』では、館内に３ヵ所のファンクショナルトレーニングエリアが設けられており、その１つはスカッシュコート２面のスペースを改修して設けられた広いスペースとなっていた。

米国でもパーソナルトレーナーを利用する人のニーズ、ベビーブーマー層のフィットネス参加が増えてきており、ストレッチやバランストレーニングへのニーズも高まっている。

（5）パーソナルTVとエンタテインメント装置の標準化

カーディオマシンのパーソナルテレビの装備は標準になりつつある。既存店ではモニターを別付けにするクラブも多いが、クラブのインテリアにも配慮するクラブではコンソール一体型へのニーズが高い。コンソール一体型でもマシンの価格がリーズナブルになってきていることも、需要を喚起していると思われる。

クラブビジネスツアー／ラスベガスアスレチッククラブの前で。IHRSAコンベンションと米国クラブを10軒以上訪問する視察ツアー。今回は40名が参加。

■IHRSAコンベンション＆視察ツアーを振り返って

（1）IHRSAコンベンションについて

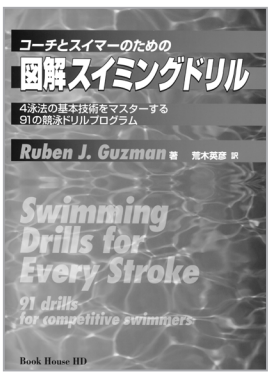
今回のコンベンションでの最大の目玉は、前大統領のビル・クリントン氏の基調講演であった。現在同氏は、社会問題になりつつある子どもの肥満を抑制するための活動を行っている。「世界はグローバル化していると言われているが、結局は１人ひとりの気持ちと行動が世界を作っている」というメッセージが世界から集まるフィットネス業界リーダーたちに届けられた。

毎年新商品が発表されるIHRSAトレードショーでの今年の目玉は、イタリアに本社を置くテクノジム社の『ウェーブ』。スケートの動きをマシンで行えるもので、新しい動きが目を惹いていた。

（2）米国型フィットネストレンドの日本への波及

米国ですでにビジネスモデルが確立しつつあるパーソナルトレーニングビジネスが、日本でもいよいよ本格化しつつある。日本でもパーソナルトレーナーが活躍できるようになることで、フィットネス指導者が専門性を活かしながら十分な収入を得て長く働ける環境ができることになる。

米国トレンドのキーワードともいえる「融合」は、プログラムだけでなく、パーソナルとグループ、セールスとトレーナーなど、さまざまな段階でお互いの強みを融合させることで、新たな商品や販促手法が生まれることになる。日本のアレンジを加えた融合が生まれることで、新たな価値が創造されることが期待される。



コーチとスイマーのための

図解スイミングドリル

JAFA推薦図書

Ruben J. Guzman：著　荒木英彦：訳
ブックハウスHD：刊　定価2,100円（税込）

『４泳法と基本技術をマスターする91の競泳ドリルプログラム』を紹介した本書は、水泳が上達するための必要な基本技術を網羅している。系統だったストローク技術の指導方法や、ドリルを用いることで選手のストロークの欠点を発見し矯正する方法、計画的な練習予定の設け方や、タイム短縮のためのチェックポイントなど、速く泳ぐためのノウハウをイラストを用いて簡潔に解説している。主な内容は次のとおり。第１章：ブレス＆キック（17ドリル）、第２章：スカーリング（12ドリル）、第３章：背泳ぎ（10ドリル）、第４章：クロール（７ドリル）、第５章：平泳ぎ（７ドリル）、第６章：バタフライ（７ドリル）、第７章：クロール＆背泳ぎターン（10ドリル）、第８章：その他のターン＆フィニッシュ（11ドリル）、第９章：スタート（10ドリル）。お求めは書店にて。