



編集者がキャッチしたIDEAコンベンションのトピックス

後編：2008 IDEAフィットネスプログラム&エクイップメント調査報告

キーワードは「人とのつながり」

特集 3

インストラクター・トレーナーのキャリアマガジン NEXT 編集長 岩井智子

2008年7月7日～12日、ラスベガスでIDEA2008ワールドコンベンションが開催されました。その内容を2回に渡ってレポートします。前号の第1回目プレコンベンションレポートに続き、第2回目の今回は、コンベンション全体の様子を『2008 IDEAフィットネスプログラム&エクイップメント調査報告*』からのデータと合わせ、レポートします。

◎米国における最新フィットネストrendは「人とのつながり」

IDEAがコンベンションの開催と同時期に発表した『2008 IDEAフィットネスプログラム&エクイップメント調査』（以下IDEA調査）には、米国のフィットネス業界の最新トレンドの特筆すべき点として「フィットネスがもはやエクササイズだけのためではなく、人とのつながりを実感できるものとして位置づけられようとしている」ことが挙げられている。同レポートでは、IT化が進み金融不安が高まる社会背景がその理由とされているが、フィットネスプログラムの多様化と専門化もその一因と考えられる。

米国ではフィットネス参加率が15%を超え、参加者の多様化に合わせてプログラムも多様化してきている。前回本稿で指導者の教育レベルが高度化していることを書いたが、米国ではそれぞれのターゲット層に対して、より高い専門性で、的確にニーズに応えるプログラムが提供されてきている。これにより、それぞれのプログラムには、共通の志向や悩みを持つ人が集うことになり、そこで仲間意識が醸成されることとなる。人とのつながりが感じられることでエクササイズも続けられやすくなる。この循環をプログラム提供側も企図しながらプログラムを展開しようとし始めているのである。

◎フィットネスプログラムは多様化&専門化

米国のプログラムの多様化と専門化はIDEA調査でも指摘されていることであり、また今回のコンベンションでも最も感じたことである。新しいブームを追うのではなく、それぞれがターゲットとする顧客層に対して、よりクオリティの高いプログラムを提供しようとする。プレゼンターも単にプレゼンテーション力で勝負するのではなく、ロジカルに、そのプログラムの構成や魅力を参加者に伝えていた。ここでは、多様化と専門化のトレンドの中でも、注目される点をランダムに挙げることにする。

◎シニア向け及び子ども向けプログラムへのニーズ高まる

プログラムの多様化はあらゆる方面に進みつつあるが、特に注目されているのがベビーブーマーにターゲットとするシニア向けプログラムと、近年出生率が高まっている米国ならではの動きといえる子ども向けプログラムである。シニア向けにはバランス系プログラムやエクイップメントの導入が進んでいる。

◎エアロビクスおよびステップを提供するクラブは50%を切る

IDEA調査によると、アクティブなグループエクササイズでは、

エアロビクスやステップを提供しているクラブが50%を切った。だが、長く続けているファンに支えられてプログラムの高度化は進んでいる。コンベンションでも、エアロビクスやステップ系ワークショップでは、コンビネーションをつくるテクニックに焦点が当てられたものが多かった。

エアロビクスやステップのコンビネーションは32カウントのブロックを組み合わせていく方法が主流で、そのコンビネーションを作り上げるテクニックは精緻になってきている。リズムや方向など動きを変化させる要素や、動きの慣性やバランスに着目しながらロジカルにコンビネーションを作り上げ、それを解説する。

コンビネーション構築テクニックが高度化する一方で、シンプルなスピニングや、プレコリオプログラムのニーズも底堅い。こちらは、プログラムの内容よりも、レッスン中いかに自分と参加者、参加者同士がコミュニケーションをとるかや、その演出法に工夫が加えられている。例えば、カラオケスピンでは、カラオケボックスで騒ぐような雰囲気、歌い手は字幕を追いながら美声を披露し、サビの部分になればみんなで大合唱、インストラクターが参加者を誘って踊り出すなど「仲間うち」の楽しい雰囲気が演出されていた。曲は予め選曲されており、曲調に合わせてペダルをこぐことで、エクササイズのバルカーブもきちんと作られる。楽しい雰囲気を追求しながらも、エクササイズの効果や安全性にもきちんと配慮がなされていた。

プレコリオプログラムについては、導入クラブは増えているものの、コンベンションではレス・ミルズ社がスポンサーから降りたことで提供本数は格段に減っていた。

◎ダンスプログラムも多様化

成長性では、ダンスプログラムが最も高くコンベンションでも人気を集めていたが、IDEA調査によると、導入クラブはいまだ40%に留まっている。ラテン系ダンスプログラムのZUMBAに続こうと、アフリカ系ダンスプログラムのKUWAWAダンス、ハワイアン系ダンスなど、各地域の特徴的なダンスエクササイズが登場してきている。

◎ピラティスがヨーガを超える

IDEA調査によると、ピラティス導入クラブは68%となり、ヨーガの61%を上回った。ピラティスはマットだけでなく有料のパーソナルセッションや、グループパーソナルプログラムとしても注目されており、付帯収入増を目的に提供クラブが増えている。

コンベンションでも、フュージョンプログラムにピラティス系のものが増えているように感じた。ピラティスとバレエ、ピラティスとコアコンディショニング、ピラティスとヨーガといった具合。エクイップメントでは、グループ用チェアが各社から新発売された。

◎太極拳やマインドボディ系フュージョンは下火。ジャイロトニック、ジャイロキネシスは注目を集めるも、いまだ導入クラブは少数派

IDEA調査によると、太極拳やマインドボディ系フュージョンプログラムの提供クラブは25%を切り、減少傾向が続いている。コンベンションでも、格闘技系プログラムはボクシング系プロ

【2008 IDEAフィットネスプログラム&エクイップメント調査報告】
IDEA登録企業214社が回答。業態の内訳は、ヨーガまたはピラティススタジオ15%、総合フィットネスクラブ17%、パーソナルトレーニングジム13%、ジム・スタジオ型クラブ9%、YMCAなど7%、他。回答者はクラブオーナー53%、支配人8%、フィットネスディレクター8%、プログラムディレクター9%、グループフィットネスディレクター7%、パーソナルトレーニングディレクター0.5%、他。



・ZUMBA/特徴的な曲とステップのフリースタイルのダンスクラス。コリオをコンビネーションではなく曲調に合わせて組み、曲を活かしたビジュアルキューで行うのが特徴。使う曲や動きは自由で、必ずしもラテン系の曲や動きだけでなくOK。インストラクターも指導しやすいこともあり、ダンス系プログラムとして1大ブランドになりつつある。今回はマイケルジャクソンの曲でスタート。男性参加者を舞台上げて盛り上げる。中央付近で踊っているのは阿部暁都さん(白い長袖)。・各種ピラティスプログラム/マットや既存のツールを用いたプログラムの他、チェアエクイップメントの開発が進んでいる。・カラオケスピ/カラオケと全く同じノリ。インストラクターはあらかじめ強度やベダリングの構成を考えて選曲し、クラスの前に歌いたい人を募る。曲ごとに歌う人へマイクを渡し、インストラクターは盛り上げ役。サビの部分では全員で歌うことを促したり、参加者を誘って踊ることも。曲調に合わせて、ベダルの重さやスピードなどを指示。曲が盛り上がるころでは立たせてこいだり、ベダリングを早くするなどして盛り上がりを出す。・ドラムスライヴ/依然として人気。ステップ系エクササイズと組み合わせるなど進化が見られた。プレコンベンションで1日の養成コースも提供された。・アルファピクス/バンドやボールなど、ポータブル性の高いツールはクラブの導入率も高く、新プログラムへのニーズも高い。アルファピクスは治面地順子さんが開発した日本発のプログラムで、参加者は興味深く受講していたのが印象的。

グラムを除き、あまり見かけなかった。一方、コンベンションでも提供本数が増えていたジャイロトニック、ジャイロキネシスは、指導者の注目を集めているものの提供クラブは2%に留まっており、今後の動きが注目される場所である。

◎目的別グループプログラム&屋外グループプログラムに期待

ダイエットや腰痛改善など目的を明確にした数週間のグループプログラムも、インストラクターとのつながりや、同じ悩みを持った仲間とのつながりも得られるものとして依然として人気が高い。また、ランニングクラブやウォーキングクラブなど、クラブの垣根を越えた活動も活発化している。フィットネスだけを目的にするのではなく、フィットネスを核に人々をつなげていくことができるプログラムとして注目されている。コンベンションでのアワードに「インストラクター部門」「パーソナルトレーナー部門」と、「フィットネスディレクター部門」があり、このフィットネスディレクターがこうしたプログラムを企画し、クラブや地域の健康づくり、コミュニティづくりに貢献したことが毎年表彰されていることも、この分野のプログラムの重要性を物語っている。

◎パーソナルトレーニングが米国トッププログラム

IDEA調査によると、89%のクラブがパーソナルトレーニングを提供しており、フィットネスプログラムではここ数年連続で

最も多くのクラブやスタジオで提供されるプログラムとなっている。クライアントニーズは、シェイプアップ系とコンディショニング系が中心で、エクササイズの種類としては、コアトレーニング、バランストレーニングおよび、足のアライメントから全身の機能を調整するような内容が注目されている。コンベンションでもパーソナルトレーニング系のクラスが増えており、トレーナー出身のプレゼンターも増えている。

◎スモールグループトレーニングの浸透進む

パーソナルトレーニングの浸透が進み、スモールグループでのパーソナルトレーニングがその普及を後押ししている。通常1セッション1万円前後のパーソナルトレーニングに対して、スモールグループであれば、1人2,500円程度でパーソナルに近い環境でトレーニングを受けることができることが支持される理由。ピラティスの場合で最大6人、パーソナルトレーニングの場合で2~10人前後の規模で行われる。

◎栄養サービスとのフュージョンプログラムのニーズ高まる

フュージョン(融合)プログラムと呼ばれる、複数の要素を盛り込んだプログラムは依然さまざまに創り出されているが、今注目されているのが、栄養の要素を取り入れたプログラム。パーソナルはもちろんグループプログラムでも栄養指導の要素を組み合わせたもののニーズが高まってきている。

EMAセミナー2008年10月~11月開催予定

- CPR BASIC+AEDコース
 - ▼10月4日(土)大阪市東淀川区 ▼10月11日(土)熊本県熊本市 ▼10月13日(月・際)青森県青森市 ▼10月18日(土)東京都中央区 ▼10月25日(土)名古屋市千種区 ▼11月2日(日) ▼石川県金沢市 11月8日(土)福岡市中央区 ▼11月9日(日)沖縄県那覇市 ▼11月15日(土)大阪市東淀川区 ▼11月22日(土)東京都中央区 ▼11月23日(日)東京都中央区 ▼11月24日(月祭)岡山県岡山市 ▼11月30日(日)札幌市中央区

- BASIC INSTRUCTOR養成コース
 - ▼11月15・16日(土・日)韓国ソウル市
- CPR ADVANCED+AEDコース
 - ▼10月5日(日)大阪市東淀川区 ▼10月19日(日)東京都中央区 ▼10月26日(日)名古屋市千種区 ▼11月9日(日)福岡市中央区 ▼11月16日(日)大阪市東淀川区 ▼11月23日(日)東京都中央区
- EMERGENCY CAREコース
 - ▼11月29・30日(土・日)東京都中央区

*講習時間等は下記までお問い合わせください。
*なお、当協会でのCPRセミナーは、JAF A ADI、AQUAの教育カリキュラムになります。新規受講で2単位、資格継続で1単位の取得となります。



国際救命救急協会

〒104-0033 東京都中央区新川1-27-7 日興バレス日本橋302
TEL. 03(3553)9911 FAX. 03(3553)9690
URL http://www.i-e-m-a.org E-mail info@i-e-m-a.org