

FUEL YOUR PASSION! 一情熱に油を注げ! あなたの未来が変わる!!

IDEAワールドコンベンション2014 JAFATour 開催報告

JAFATourはフィットネスに関する国際交流事業の一環として、海外のコンベンションに参加するツアーを主催しています。世界の最新フィットネス情報や技術を、楽しみながら身につけることができ「ツアー中、さまざまな人々と出会うことが何よりも刺激になる!」と、参加者に好評です。

本コーナーでは、今年のIDEAワールドコンベンション2014へのツアーについて報告します。

JAFATour概要

日程	2014年8月12日～19日(火) 8日間(羽田発着)
宿泊	クラリオンホテルアナハイムリゾート(カリフォルニア州アナハイム)
ツアー参加者	12名(JAFA/業務執行理事・池田美知子、顧問・鶴見幸子、事務局・小川将巧が同行)

Part 1

JAFATourが感じたIDEAワールドコンベンション2014

「IDEATourの2つの目的」

今回のJAFATourの目的は大きく2つありました。1つは「トレンドを知る」。約365ある講座へ参加して体験したり、エキスポ(展示会)を見学したり、式典で基調講演や表彰式などへ参加することで、現在のIDEAが評価している要素を探りました。

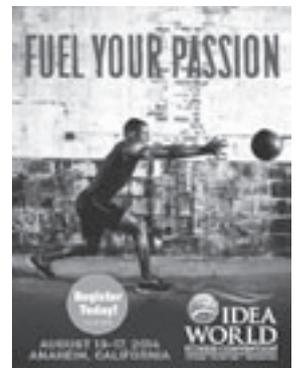
2つ目は「日本のプログラムを発信する」という試みです。話題の「HITT」に代表されるような高強度インターバルトレーニングが盛んなアメリカで、日本ならではの調和や癒しを目的としたプログラムがどのように受け入れられるか、挑戦することにしました。IDEA発足当初からJAFATourを企画・同行し、世界で最初のアンバサダーとしても認知度の高い鶴見幸子顧問による交渉と、ツアー参加者の中でオリジナルプログラムを開発・普及している方々にご協力いただき「和(WA)フィットネス」をプレゼンする機会を得ました。

なお、今年のIDEAコンベンションへ参加した日本人は32名で、アメリカ、カナダに次いで3番目に多かったそうです。

池田美知子(JAFA業務執行理事)

そのうち12名はJAFATour参加者でした。毎回IDEAを充電の機会としてとても積極的に楽しんでいらっしゃるリピーターの方や、フィットネスクラブに内定し、就職前に本場で勉強したいと参加してくださった大学4年生の方など、皆さんそれぞれの楽しみ方をされていたようです。

IDEAは30周年が過ぎ、フィットネスへの飽くなく追求は変わりなく続いています。グループエクササイズの勢いを感じられるプログラムもたくさんありました。今後は「和(WA)フィットネス」の発信も視野に入れながら、IDEAとは引き続き良好な関係を築いてまいります。



IDEAコンベンション2014のパンフレット(英語)。今年のテーマは「FUEL YOUR PASSION! (情熱に油を注げ! あなたの未来が変わる!!)」でした。

Photo Gallery



今年のJAFATourは12名で参加しました。



コンベンション会場に入ると、レジストレーション(受付)で手続きを行います。



レセプションパーティでは、地元の歌手が生歌を披露しました。



食事の時間も楽しみの一つ。ツアー参加者同士の交流も深まります。



グループエクササイズの勢いを感じられるプログラムもたくさんありました。

本コーナーでは、初めてや久しぶりにご参加されたベテラン指導者の皆さんに、アンケートへご協力いただきました。各地でオリジナルプログラムの普及に尽力されている皆さんにとって、アメリカのフィットネスはどのように映ったのでしょうか？

佐藤 恵美子 (愛知県)

JAJA/GFI (5種目)
NPO 法人健康支援エクササイズ協会 顧問



ヒノキの棒を使ってエクササイズする「棒びくす」を披露しました(私は左)。

A1 コンベンションのパンフレットが日本語に訳されていて、内容をよく理解できた。英語に堪能な鶴見顧問が帯同してくださったので、すべてにおいて安心感があった。セッション以外の時間をうまく活用して、市内の案内や食事等にも気配りをしていただき、常に楽しい雰囲気でも過ごすことができた。

A2

①Balance and Plyometric Training for Fall Prevention in Seniors
Plyometric Training をどのように高齢者の転倒予防に展開するのか注目した。

②Targeted Training for Aging Adults

高齢者の転倒予防、動的バランストレーニング、体幹の安定などのプログラムは、健康支援エクササイズ協会でも取り組んでいる課題なので、直接話をお聞きできた。

A3 健康支援エクササイズ協会の「チーム棒びくす」を披露した。「個」を重んじる世界においても、「和」の心や技術を伝えるフィットネスは今後注目されるであろう。当協会の「棒びくす」は1本のヒノキの棒を使い、転倒予防、認知症予防、高齢者の筋力低下の予防改善などに、日本のみならず世界中で、今後ますます進む高齢化社会に貢献できるプログラムであると確信しているが、現地での反応を見て、まさに「和」フィットネスとして自信をもって取り組んでいきたいと思った。

A4 セッションの間は、いつでも自由に双方が質問を投げかけたりできる双方向コミュニケーションだったので、参加している実感がわき、英語というハンディはあるものの楽しく受講できた。日本でも講師、受講者がもっと自由にコミュニケーションが取れる雰囲気づくりに今後取り組んでいきたい。

村井 玉枝 (埼玉県)

JAJA/GFI (3種目)、埼玉県代表員
ACSM/HFS
一般社団法人日本けいらくピクス協会 代表理事



JAJAツアーを通して素敵な仲間と出会う、時を共有することができました(私は右)。

A1 「フィットネスへの情熱に新たなエネルギーを注ぎ未来を変える」という、創立者のデビス会長のメッセージ通りのIDEA参加となった。JAJAのサポート体制の中、熱きワールドフィットネスに触れ、ツアーを通して素敵な仲間と出会い、時を共有し、力を合わせることの大切さや、夢を持ち続けることの意味を感じる機会となった。

A2 Innovation Class Concept for Body Boomers and Active Seniors: ダンス、筋力トレーニング、マインドボディ系プログラムの3つの要素を組み合わせた高齢者向けプログラムは、フィットネスの原点である「楽しい、やさしい、効果的」を体感できた。高齢者向けグループエクササイズは、シンプルで楽しいプログラムを安全で効果的に継続していくものであると、自身のレッスンを顧みて「やはりこれだ!」と再認識できた。

A3 けいらく(経絡/軽楽)にアプローチする有酸素運動を紹介した。ツボ刺激運動(経絡ストレッチ)による内臓と心身の活性化3パターンを、資料を見せながらビジュアルインストラクションした。呼吸と動きを連動させ、気の流れて感じてもらえるようにアピールし、気を合わせ一緒に動いていただいた。

A4 マインドボディ系のプログラムを多く受講した(エアロビクス系はほとんどなし)。癒し系かと思いきや、プレゼンターのオリジナルプログラム、ヨーガやピラティス、気功を融合させたものが多く、とてもハードで難度の高いプログラムに驚いた。高強度な体幹トレーニングにからだはガタガタで「これでいいの?」「からだ壊れる…」と思いつつ使っていない筋肉や弱いところを確認した。日本では「日本流 和フィットネス」を貫く。

Q1 JAJA ツアーへ参加しての感想

Q2 IDEA コンベンションで注目したプログラム

Q3 「和フィットネス」のプレゼンについて

Q4 コンベンション全体の感想や、日本でアウトプットしたいこと

藤崎 道子 (福岡県)

JAJA/ADD、ADE、福岡県代表員
健康運動指導士



プレゼンターに記念写真をお願いしやすいのもJAJAツアーならではの魅力。中央奥はベドラ・コルバさん(私は中央下)。

A1 10年ぶりくらいのIDEAへの参加。開催地のアナハイムは、L.A.から約1時間移動する場所だったので、現地までの送迎や現地ガイドさんが対応してくださる点などはツアーだからこそ安心感。また参加者同士の親睦を図る食事会も楽しかった! 今回は小グループだったため、より参加者同士のコミュニケーションも深まったのでは? プライベートも充実だった。

A2 10年前との大きな違いは、複数のエクササイズを融合して一つのプログラムにしていること。例えばヨーガ&ピラティス&ダンス&トレーニングなど。また、チームやペアで行うトレーニングや、ゲーム感覚でエクササイズを楽しむコンディショニング系のプログラムに注目した。

A3 発表させていただいたプログラムは、スポーツクラブでも2年以上継続的に実施しているプログラムであり、メンタルヘルスのための運動として単発の運動指導にも、また大学の学生でも「心地よくエクササイズ」できるもの。ハードに肉体を鍛えることを「YES」とするアメリカで、日本の「心地いいエクササイズ」がどのように受け止められるか心配だったが、非常に興味深く見聞きしていただいた。個人的には、日本的な柔らかい動きを取り入れたときに「wonderful!」と反応していただけたことが何より嬉しかった。

A4 参加している諸外国の方々皆さんが、本当にフィットネスを楽しんでいた、ウエアもちゃんと「フィットネスしている!」という。言葉の壁はもちろんあるが、英語がわからなくても何か伝わるものがあり、雰囲気を楽しむことも大事だと感じた。これはIDEAに参加するたびに感じる。日本で伝えていきたいこと…、それは「Exercise is wonderful!」ですね。

森山 暎子 (福岡県)

JAJA理事
一般社団法人10分ランチフィットネス協会 代表理事
(有) スタディオパラディソ 代表



「和フィットネス」を披露したメンバーと(私は左)。

A1 事前に日本語訳プログラムがついていることや、ツアー仲間と情報共有できること、安心してお任せできること、羽田発着はよかった。ツアー料金ももっとリーズナブルだとうれいし…。

A2 チームで楽しく競う高強度のサーキットトレーニングが多く、どれも盛り上がっていた。Petra Kolberの、東洋と西洋の融合の自分自身と向き合う機会をつくるエクササイズは、本人自身の動きが美しく、見るだけでも癒された。私が受けた最後のレッスンは、Norma Shechtmanのレジスタンスバンド、ローラー、テニスボール2個を使用する、1日の終わりに行うリラクゼーション&ストレッチ。最高に素晴らしい内容だった。

A3 日本の健康づくり施策の運動促進のきっかけ作りとして、官民学連携ではじめた「10分ランチフィットネス®」の運動プログラム内容と運用について発表した。実際に行われている映像を紹介し、運動プログラムの特徴の一つである、日本の武術や舞踏で伝統的な姿勢づくり「立腰・丹田」のチェック法を体感していただいた。運動促進の方法についての課題は米国も同じであると共感を得ることができ、興味を持ってくださった。

A4 20年ぶりのJAJAツアーは想像をはるかに超えて充実したもので、参加してよかったと心から思っている。「エキサイティング・ノスタルジック・ナチュラル」。30年前にL.A.で2~3ヵ月滞在を繰り返しては、必死で勉強していたあの頃の思い出が蘇り、胸が熱くなった。IDEAに参加している人々の、フィットネスを通してナチュラルに年を重ねている美しさ=ウェルエイジングには特に刺激をもらった。