



菅野 昌明

NPO法人 日本トレーニング指導者協会
理事・教育交流委員長

「日本発」のトレーニングメソッドの確立を目指す

日本トレーニング指導者協会 (JATI) は、競技力向上から健康づくりなど、さまざまな現場でトレーニング指導に携わる者たちが、相互研鑽を通じて専門性を高め、それにより社会への貢献を果たすことを目指して集う組織です。

JATI認定資格は、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あることを証明する資格で、指導経験や実績に応じて能力を高められるように基礎資格、上級資格、特別上級資格の3段階によって構成されています。また、認定資格者の皆様は、今夏のロンドン五輪、パラリンピックのメダリストや日本代表選手、フィットネス、医療・介護予防領域でのトレーニング指導など幅広く活動されています。

近年、スポーツ基本法の成立や健康増進法に基づき策定された健康日本21の改正が追い風となり、フィットネスインストラクター (トレーナー) の社会的責任や果たす役割は高度化し、指導対象者や指導現場はより多様化すると考えられます。これらの背景から、科学的根拠に基づく知識や技術を提供する必要性は今まで以上に高まり、さらに海外の文献や情報を流用する時代から、日本の特性や環境などを踏まえた知見を蓄積・活用する時代にシフトすると思われる。

これらを踏まえ、JATIでは「日本の環境や実情を意識したトレーニング法や指導法の構築」の充実を図り、『日本発』の知見をまとめて公式声明として発することを目指すために、協会組織内に「日本トレーニング指導学会」を新設して、実践的な科学的研究成果の蓄積と研究成果などの情報提供を行ってまいります。

おわりに、これまでは欧米などの海外発の知識、プログラム、商品が導入されていましたが、今後はフィットネス界の最先端で活動される皆様によって、日本発のトレーニング法や指導法、プログラムなどが構築され、世界に発信されることを切望いたします。



長谷川 聖修

NPO法人 日本Gボール協会
理事長

運動の原点は「楽しいこと」「流した汗が気持ちいいこと」

日本Gボール協会では、Gボールの総合的な知識と技能を有する指導者を養成するため、以下の3分野のGボールインストラクター資格を定めています。

- ◇グループ：健康づくり等を目的とした教室やフィットネススクラブ等で複数人を主に対象とするインストラクター
- ◇パーソナル：個人に対してコンディショニングやトレーニング等を主に指導するインストラクター
- ◇スポーツ：体育、Gボール競技、Gボールを使ったパフォーマンス等スポーツとしてGボールを指導するインストラクター

当協会の指導者養成における特徴は、これら3分野すべてを取り上げる「共通クラス」の受講が義務づけられている点です。各指導者の専門分野だけでなく、Gボールに関する幅広い視点での応用力を身につけることを目的として

いるからです。

フィットネス業界は、これまでさまざまなアイテムを生み、その内容を発展させてきました。Gボールも医療的な立場から開発され、これに身を預けることによって、弾み・転がる動きを引き出し、身体機能の回復・改善に役立てられてきた背景を持ちます。その後、各スポーツ・フィットネス分野において、体幹系の筋力トレーニングやコンディショニングツールとして幅広く活用されるようになりました。

現代社会の状況は刻一刻と変化し、世の中のニーズもより細分化されてきています。今後は、こうした幅広いニーズに対応するため、Gボールの特性をよく理解し、柔軟にプログラムを組み立てられる専門性が求められるでしょう。

また一方では、ニーズに合わせることを目的としすぎるあまり、運動が本来持っている魅力を見失わないように注意することも必要です。運動の原点は楽しいこと、そして流した汗が気持ちいいこと。Gボールの特性を生かし、アンバランスを遊ぶ気持ちもぜひ大切にしてほしいと思っています。

これまで、JAF A会員の皆様には、Gボールをご活用いただき、心から感謝しております。指導者の明るい笑顔が日本を明るく変えるための第一歩と信じ、ボールのように「丸く」「弾む」心を大切に、ともに「顔晴朗(ほろ)／」。



渡辺 みどり

一般社団法人 日本子どもフィットネス協会
会長

一人一人の積み重ねが築く明るい未来

当協会のテーマは「笑顔と元気」です。日本中の子どもたちを心身ともに元気にすることを使命として活動しております。ライセンスを取得されたインストラクターは、さまざまな場所で活躍しています。各地域の行政からの依頼や学校、幼稚園、スポーツクラブ・フィットネスクラブなどのほか、サークル組織運営をされている方、また最近ではご自身のスタジオをオープンさせ、オーナー兼インストラクターとして活躍されている方も目立ちます。さらに、ディレクターライセンスを取得されたキッズスペシャリストは、全国各地の指導者向けの講習会・ワークショップで活躍しています。

当協会のライセンスを取得された方々は、親子・小学生を中心にキッドピクス、競技エアロピクス、ヒップホップ、チアダンスなど、キッズダンス全般の指導をされています。

また高齢者の指導をされている方も多く、各地域のフィットネススペシャリストとして「赤ちゃん～高齢者まで！」をモットーに活躍されています。

フィットネスインストラクターの役割は、これからもますます重要であると感じています。近年は、トレーナー志望の学生が大変多いと聞きますが、まずはトータル的にフィットネスを指導できること、それに加え自分のスペシャルプログラムを確立すること、そして社会的な信頼を得るための自己を確立することが必要です。一生続けられるフィットネスプログラムを伝えることを使命として、学校教育の現場、福祉関係、医療関係、民間クラブ、企業フィットネス、エンターテイメント等、無限の可能性を秘めた場がたくさんあるでしょう。

インストラクターはサービス業であり、教育者であります。さらに自己アピールするためのマネジメント能力が未来の可能性につながるでしょう。近年は、当協会の若年層応援システムを活用して資格取得される方が増え、若い新しいパワーが私の周りに満ち溢れています。

JAF Aは日本で初めてできたフィットネスの団体です。そこで研鑽を積んで、フィットネス業界をリードしている会員の皆様のますます輝く未来にエールを送ります。それは一人一人の指導者の積み重ねが築く、明るい未来なのでしょう。



阿部 良仁

NPO法人 NSCAジャパン
事務局長/CSCS

さらなる資質の向上が求められる高齢社会

NSCAジャパンは「研究に裏付けられたストレングス&コンディショニングに関する知識を普及させ、子どもから高齢者にいたるすべての人々の健康増進と、アスリートの競技力向上および傷害予防を支援します」をミッションとして活動しています。ここにあるように、当会はエビデンスに裏付けられたトレーニングやコンディショニングに関する理論と、これに基づいた指導を通して社会に貢献することを目指しています。NSCAの資格認定試験は、アメリカNSCA本部にある試験作成委員会が定期的実施する市場調査を通じて、常にアップデートされています。また、毎月発行されている研究論文集（Journal of Strength and Conditioning Research）は、世界中からの最新の研究結果が集まっています。

このような理論的なバックアップはもちろんですが、資格認定者が実技指導も確実にできるよう、NSCAジャパンでは基礎的なトレーニングから実践的なコンディショニングまでを網羅した、実技を中心とした教育プログラムを全国的に実施しています。

私たちが今後期待される役割としては、やはり急速に進む少子高齢化社会に対してどれだけ貢献できるかということが挙げられます。特に、高齢者に対する運動指導のニーズはますます高まると思われます。このことは同時に私たちのさらなる資質の向上が求められていることであるともいえます。健康上のリスクを抱える可能性の拡大、個々の体力差やニーズの多様化、さらに、メンタルな要素への対応力なども必要とされるでしょう。このような状況に対して、自分の専門領域の質を高めると同時に、自らの指導範囲をきちんと見極め、医療を含めた各分野の専門家とうまく連携をとることが非常に重要になると考えられます。

最後に、運動は決して物理的にからだを動かすということだけではありません。からだを動かすことを通じて心の健康を高めることも大切な要素です。JAF Aインストラクターの方々がお待ちのように、指導者として常にユーモアとホスピタリティの精神を失わないことが何よりも重要だと思います。



田中 康弘

一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会
理事長

人間同士の絆を強めるグループレッスン

1980年頃までの経済の高度成長期には、運動不足と栄養の取りすぎによる肥満妊婦が増加し、その結果妊娠高血圧症や難産が多発しました。私たちは、妊婦といえども適度な運動が不可欠であることを主張して、1985年に日本マタニティフィットネス協会を設立し、妊婦の運動療法の普及に努めてまいりました。

一方、バブル崩壊による景気の後退以後、この30年間に社会状況は変化し、高齢化社会の到来とともに高齢妊婦が増加し、若い女性のやせ志向によって増えたやせ妊婦とあいまって、やせすぎの妊婦が急増しています。その結果、成人になると生活習慣病罹患率の高い低出生体重児(2,500g未満)が増加し、出生率の低下と体重の低下のダブル少子化という憂うべき状況が進行しています。

当協会は、これを改善するための運動療法“マタニティ

スロトレ”を開発し、全国平均10%の低出生体重児に対し、過去3年間にBMI18.5未満のやせ妊婦が30%もいる田中ウイメンズクリニックにおいては、低出生体重児発生率4%以下と、見るべき成果を上げています。また、やせすぎ妊婦は肥満妊婦と同様に妊娠糖尿病の発症率が高いことを突き止め、本年4月の第64回日本産科婦人科学会で発表しました。

私の考案した妊婦のための運動療法「マタニティピクス」は、マタニティのためのエアロピクスを意味し、一人のリーダーのもと、体力差、年齢差のある集団が同じ目的のために同じ行動をとる、一緒になってその場駆け足をする。これは、人類誕生以来数百万年にわたって続いた、狩猟採集生活の行動パターンと共通していて、単なるトレーニング効果にとどまらない人間同士の絆を強める効果があります。

日本中の妊婦さんがマタニティピクスで汗を流し、活動的で楽しい妊婦生活を送るようになれば、切迫早産という病名で1カ月も2カ月も入院して、ストレス生活を送る妊婦が激減し、その結果、いじめや引きこもりもなくなるであろうと考えています。すなわち、私たちはグループレッスンにはパーソナルレッスンにないトレーニング効果以外のプラスα効果を認めています。エアロピクスインストラクター、これからがあなた達の出番です。健闘を祈ります。



東山 暦

NESTA JAPAN
(全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会)
代表

細分化される市場で、指導現場は無限に広がる

現在、健康・スポーツ・フィットネスの分野に対しては、社会全体から、かつてないほどの高い関心が向けられています。今後、少子高齢化がますます進展するのに伴って、我々の業界に対する期待・関心はさらに高まっていくことでしょう。

このように、より多くの人々がフィットネスを必要とするようになる中で、業界においても市場の細分化が進んでいます。今、運動指導は、高齢者・子ども・スポーツ愛好家・オフィスワーカー・妊産婦など、世の中のありとあらゆる人々が対象となっています。また、その目的も、健康増進・身体能力の開発・スポーツのパフォーマンスアップ・ストレス解消・不定愁訴の改善・介護予防・シェイプアップ・体重管理など、実にさまざまです。ターゲットやニーズが多様化、明確化しており、その一つひとつによりの確

に応えるサービスが求められているのです。

それと同時に、指導者の活躍の場も大きく広がっています。指導の現場は、例えば、高齢者の介護・福祉施設や、保育園・幼稚園・学校など子どもの施設、ゴルフ・テニス・スイミングスクールなど各種スポーツ施設、一般企業のオフィス、カルチャーセンター、医療施設など、これまでのフィットネス施設の枠にとらわれないさまざまな場面へと広がりを見せています。今後は、ターゲットとニーズが存在するすべての場面が、指導の現場となる可能性を秘めているということができるといえるでしょう。

こうした中で、フィットネスインストラクター、特にこれまでグループ指導を中心に行ってきたJAFIAインストラクターの皆さんには、大きなアドバンテージがあると思います。グループレッスンに参加する、数多くのさまざまな目的をもった人々を実際に指導してきた経験とノウハウは、これからの社会に間違いなく必要とされています。これまでの固定概念にとらわれずに大きく視野を広げ、ぜひともその貴重な財産を活かして、社会の“元気”に貢献していただけたら、と願っています。



浦上 大輔

財団法人 日本コアコンディショニング協会
理事長

「健康革命」の担い手はフィットネス指導者

日本コアコンディショニング協会（以下JCCA）は2003年に設立され、セルフコンディショニングの普及により、自分のからだは自分で守る、自分の健康は自分で創る意識の高い社会をつくる「世界に向けた健康革命」を理念として活動しています。赤ちゃんの発育・発達過程に沿って、姿勢や動きの要であるコアをコンディショニングするエクササイズを体系化し、指導者の育成を行っています。

JCCAに所属している指導者は、インストラクター、トレーナー、医療従事者、学校体育・競技スポーツ関係者等さまざまで、それぞれの現場でグループレッスン、パーソナル指導、リハビリテーション等を行っています。

フィットネス指導者の展望としては、次の3つが重要だと考えます。(1)セルフコンディショニングの視点 (2)運動と感覚へのアプローチ (3)変化や効果を体感できるエクサ

サイズです。

(1)セルフコンディショニングの視点：国というレベルで健康をみた場合、お金を払い続けて運動サービスを受けることができる人は、多くないのではないかと思います。その視点で言うと、指導者は自分で運動するためのきっかけをつくる力が求められていると思います。

(2)運動と感覚へのアプローチ：運動でからだを動かすことはもちろん必要ですが、同時に感覚へのアプローチを行うと運動の効果が高まります。同じ座るのでも、お尻のどこで座っているのか、自分のからだの真ん中は今どこにあるのかを、皮膚や筋肉、関節の角度、視覚などの感覚を意識し、自分のからだとの対話を促すような指導が有効になると考えています。

(3)変化や効果を体感できるエクササイズ：これは簡単に言うと、再現性が高いエクササイズということです。自分でやっても変化や効果が感じられ、自分のからだってこんなふうになるんだ！という実感が、自信につながりセルフコンディショニングへの道が開けます。

安全で楽しく効果的に運動指導するプロであるJAF A会員の皆様が、さらに活躍できるようにJCCAもご協力させていただきたいと思っております。よろしくお願ひいたします。



JAF Aが手掛ける最大級の講習会、JAF A FORUM (JAF Aフォーラム) の開催が決定しました。

最新のフィットネス講座を54講座ご用意し、スペシャルな講師を招聘します。講師や講座決定についての情報は、JAF Aウェブサイトやfacebookでいち早くお知らせしていきますので、チェックをお忘れなく！

※JAF A会員へは『ヘルスネットワーク』12月号にパンフレットを同封します。

開催日 3月7日(木)～10日(日)
メイン会場 ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)
アクア会場 東急スポーツオアシス心斎橋店

<講座提供協力> 順不同

- ・NPO 法人 日本トレーニング指導者協会
- ・一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会
- ・NPO 法人 日本Gボール協会
- ・NESTA JAPAN
- ・一般社団法人 日本子どもフィットネス協会
- ・財団法人 日本コアコンディショニング協会
- ・NPO 法人 NSCA ジャパン