

# ヘルスネットワーク 2010.7

## 特集

### 1 アクアシーンのさらなる活性化に向けて

◇坂田純子、寺本強、梅本道代

### 2 東京フォーラム開催報告

「滞在型コンベンションで、  
グループエクササイズの魅力を探る」

◇阿久津幸子、内田和美

フィットネスサミット2010開催に向けてーその3ー  
スペシャルデモンストレーションの見どころ紹介

◇OKJエアロビックファミリー、日本こどもフィットネス協会

伊藤まどか

野村健一郎

# 続けるために、私が選んだ Amino-Value

高田香代子

井上トキ子

竹ヶ原佳苗



## CONTENTS

## 特集 Special Topics

- 特集1 アクアシーンのさらなる活性化に向けて ▲坂田 純子、寺本 強、梅本 道代 ..... 6
- 特集2 滞在型コンベンションでグループエクササイズの魅力を探る ▲阿久津 幸子、内田 和美 ..... 16

## メッセージ Prefatory note・Essay・Column

- 巻頭言 『自分流ストレス解消法を』 ▲今野 由梨 ..... 3
- Human relations 82 『生活習慣…病!』 ▲鶴見 幸子 ..... 5
- JAF A代議員からのマンスリーレター① ▲迎 秀子 (長崎県)、小谷 さおり (千葉県) ..... 24
- ママさんインストラクター奮闘記⑫【最終回】『最終回のぶっちゃけ』 ▲鎌田 安奈 ..... 27
- 編集サポーターによる誌上ブログ～出産・育児編②『10年前は…』 ▲八木 麻衣子 ..... 39

## 誌上講座 Test・Study・Q&amp;A

- フィットネス指導者のためのキネシオロジー 57 『各関節の可動域とアライメント』 ▲西端 泉 ..... 30
- フィットネスインストラクターのためのコンディショニング指導法 part 2 ④ ▲阿部 良仁 ..... 33
- なりたて指導者の素朴な疑問Q&A 49 『Inner IDEA参加へのアドバイス』 ▲山田 多佳子 『のどのケア』 ▲大畑 千鶴 ..... 40
- フィットネス指導の素朴な疑問Q&A 86 『水分補給のタイミング』 『飲酒して運動すると…』 ▲彦井 浩孝 ..... 41
- インストラの処方箋 28 『パニック障害』 ▲鬼頭 諭 ..... 42

## 業界動向 News&amp;Trends・Topic

- インストラクターとフィットネスクラブのパートナーシップについての一考～不況に打ち勝つための相互理解のポイント～ ▲八木 麻衣子 ..... 28
- 行政インフォメーション ▲厚生労働省だより、財団だより ..... 45
- フィットネス情報交差点 109 ▲日本フィットネスヨーガ協会『シャクティマット』 ..... 46

## 談話話題 Interview・Report・Discussion

- ざっくばらんに本音でトーク 61 『自治体へのアプローチ～新しい職域開拓～ (菅野 隆)』 ▲服部 清 ..... 36

## 資格情報 License・Schedule

- JAF Aカレンダー (7月～8月) ..... 4
- ADI&JAF A AQUAセルフテスト37 『安全で効果的な「水中レジスタンストレーニング」の実践』 ▲新野 弘美 ..... 10
- ADI&JAF A AQUA教育単位研修会スケジュール (7月～9月) ..... 44

## スポット Spot

- フィットネスサミット2010開催に向けてその3 『スペシャルデモンストレーションの見どころ紹介』 ..... 14
- JAF A CONDITIONING FORUM 今夏いよいよ開催! ..... 18
- JAF A会員継続25&15年 感謝状と記念品の謹呈について ..... 19
- 第39回通常理事会・総会開催報告 ..... 20
- 特別寄稿『減量のために60分間ウォーキングしたら、食欲が亢進して食べ過ぎないか?』 ▲宮下 充正 ..... 22

## 【Cover story～今月の表紙～】

今年の梅雨入りは全国的に遅めでしたが、この梅雨が明ければ夏がやってきます。今月号の表紙カラーは夏に向けて、海や空の色「青」をチョイスしました。青い空と白い雲のコントラストの美しさは、この季節ならではのですね。

☆special thanks☆

大塚製薬、学研パブリッシング、ギムニク、国際救命救急協会、サンライフ企画、ナップ、フィットネスジャーナル社、ブックハウスHD、ブラザー工業 (順不同)



# PERSONAL TRAINER'S SUMMER SESSION

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  
これからパーソナルトレーナーを目指す方、実際にパーソナルトレーナーとして活躍中の方  
**日本 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)

【協力】NSCAジャパン、(社)日本フィットネス協会

開催日/ **2010年8月28日(土)・29日(日)** 会場/ **総合学園ヒューマンアカデミー東京校**

### 【受講価格】

2日受講 ￥13,900  
1日受講 ￥8,900  
1講座受講 ￥4,500

### 【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: ss2010@nesta-gfj.com  
<http://www.nesta-gfj.com>

NESTA、NSCA、Jafa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い合わせください。

	1st Period (10:00 ~ 11:30)	Technogymトレーニングセミナー	2nd Period (13:00 ~ 14:30)	3rd Period (15:00 ~ 16:30)
28日 (土)	齊藤 邦秀 <b>NESTA×Technogym スペシャルセミナー</b> 世界最先端のトレーニング、フィットネスと日本のこれから	<b>NESTA×Technogym スペシャルセミナー</b> 「明日から使えるマシン指導 テクニック テーマ:姿勢」 ～キネシメソッド～ 第一回目(11:40 ~ 12:00) 澤木 一貴 第二回目(12:30 ~ 12:50) 木内 周史 ※参加無料・自由参加	桑原 弘樹 実践的サプリメント活用術 PART2	澤木 一貴 パーソナルトレーナーのための 計算ドリル<基礎>
	石井 千恵 高齢者のこころと身体に響く 効果的な指導法		今井 愛 顧客へ正しく伝えていきますか? 運動と関連のある食生活・栄養情報の知識	遠山 健太 フィールド・テストで スポーツ能力の適正を見極める!!
	谷塚 哲 パーソナルトレーナーの リスクマネジメント(契約編)		谷塚 哲 パーソナルトレーナーの リスクマネジメント(雇用編)	梅村 隆 トレーナー(指導者)のための 起業塾(基礎編)
	木内 周史 実践!機能解剖学(基礎)		下倉 淳介 フィットネス業界における アイデアと企画力での展開	木内 周史 骨盤肩甲骨体操 ～∞の軌跡が創りだす奇蹟～
	牧 直弘 ウェーブストレッチングの活用法		秦 ワタル ムービングストレッチ1・体験編 ～サマーセッション・スペシャル～	秦 ワタル ムービングストレッチ2・指導編 ～実践テク大公開～
	牧野 仁 ランニング指導。 ランニングフォームの見方		大塚 ひとみ ボディーワークとしてのピラティス ～身近なツールを使って awareness を高める～	山下 光子 B.a メソッド (ボディーアーキテクトメソッド)
	曾我 武史 関節の傷害に対する 診かたと動かかし方(膝痛、腰痛など)		坂詰 真二 機能的トレーニング再考 ～機能的トレーニングとADL及び 競技パフォーマンスの関係を考える～	田口 昌宏 コアパフォーマンストレーニング ～動作を観る目を養う～

	1st Period (10:00 ~ 11:30)	Technogymトレーニングセミナー	2nd Period (13:00 ~ 14:30)	3rd Period (15:00 ~ 16:30)
29日 (日)	齊藤 邦秀 <b>NESTA×Technogym スペシャルセミナー</b> 世界最先端のトレーニング、フィットネスと日本のこれから	<b>NESTA×Technogym スペシャルセミナー</b> 「明日から使えるマシン指導 テクニック テーマ:姿勢」 ～キネシメソッド～ 第一回目(11:40 ~ 12:00) 木内 周史 第二回目(12:30 ~ 12:50) 澤木 一貴 ※参加無料・自由参加	林 不二夫 ◆はがきを使ったナイショの筋構築術◆ ツイッター・グーグル&ハガキで一歩先の セルフブランディング	清水 忍 「教え方・説明の仕方のテクニック」 相手に聞いてもらえるための方法
	中野ジェームズ修 選ばれるトレーナーには訳がある ～モチベーションテクニックの導入から クロージングまでの仕組みを公開～		森西 美香 お客様の「胸のうち」を観察する方法 ～五感の鋭敏性を磨く～	加藤 康子 マーケット 97%へのアプローチ 加圧を取り入れての成功
	梅村 隆 トレーナー(指導者)のための 起業塾(基礎編)		角田 ゆかり パーソナルトレーナーとしての ステップアップ、キャリアを考える ～自分の強みや弱みを知り、ビジネスアップ～	飯田 潔 下肢アライメントと スポーツシューズ
	佐藤 一美 パーソナルトレーナーのための集客術 (グループレッソンの有効活用)		寺本 強 パーソナルトレーナーのための ゼロから始めるグループ指導 ～筋コンディショニング編～	夏井 満 パーソナルスタジオを 成功させた一例を Q&A で
	佐藤 史一 ピラティス・キーコンセプト		小林 邦之 筋・筋膜リリース法を用いた パーソナルトレーニング	小林 邦之 三種体型別、 パーソナルトレーニングの組み立て方
	竹井 伯夫 パーソナルトレーナーのための グループレッソンの指導テクニック ～コアトレーニング編～		菅原 順二 BodyKey(ボディキー)	木内 周史 スーパーバランスボール上級 ～地球との新しい付き合い方～
	田口 昌宏 コアパフォーマンストレーニング ～動作を観る目を養う～		松井 薫 大ヒット!フィットネスゲームは このようにして出来た!!	谷 佳織 筋膜を感じる

パーティー[28日(土)セッション終了後] 自由参加 ￥5,000

## 自分流ストレス解消法を

今野由梨

ダイヤル・サービス株式会社 代表取締役社長  
株式会社生活科学研究所 CEO



「どうしてそんなに元気なのか？」とよく訊かれます。それと関係があるかは別として、子どもの頃の私は四等身でした。異様に大きな頭とくびれの無い太い胴の下に、貧弱な短い足がついていました。そのバランスの悪さに加えて、運動神経の未発達で、私は毎日転ぶ、落ちるを繰り返していました。そんなハンデにめげどころか、人並みはずれた好奇心と負けん気で「何でも見てみたい！ やってみたい！」という子どもでした。その当然の結果として、橋から川へ、池へ、井戸へ、すべり台から鉄棒から落ちては脳震盪でかつぎ込まれていました。頭や顔、手足に今でも残るたくさんの傷跡が、その頃の戦果を物語っています。今なら病院から、児童虐待で通報されるかもしれません。

傷だらけの人生でしたが、つくづくあの時代の子どものよかったと思います。気を失って流れていく私を追いかけて助けようとする子、大声で助けを求めて走り出す子、川に飛び込んで助けてくれる近所のお兄さん、私を受け取って懸命に医者へ走る母、また来たかと優しく叱る医者…、皆が温かい波動に包まれて、町全体が生きていました。子どもたちの連帯も掟も頼

もしかった。長い一生を健康に生きる心身の揺るぎない土台が作られたのでしょうか。キズひとつ作る機会のない今の子どもたちを、時折ふと哀れに思うのは私だけでしょうか。

自分が選んだこととはいえ、忙しすぎる日々の中、ダウン寸前状態からの復活メニューを持つことは私には不可欠です。病気になるなら治療するのでなく、病気にならない、なったと分かればその場で治す、と決めています。「ベンチャーの母」と呼ばれるようになって、私のまわりには健康・医療・技術のすぐれものが集っています。O-RINGという先端診断法で診てもらい、問題あれば黄色信号で消す。ストレスや過労は塩と熱、光と音の空間「ソルトスタジオ」に駆けこんで。老化と病気の源となる活性酸素はマイナス1000mbの高濃度水素水で。脳の活性化には小川真誠先生直伝の手の運動で。といった具合に。

とにかく何でもいい、自分に合った運動やストレス解消法をみつけましょう。ペットやガーデニング、歌や踊り何でもOK。もしそれが人のためにもつながるようであれば、間違いなく効果は倍増することでしょう。

## JAJA SCHEDULE

### ● AQWI 資格認定テスト・ワークショップ

北海道 8月9～10日  
福岡 8月29～30日  
愛知 10月16～17日

### ● AQBI 資格認定テスト・ワークショップ

北海道 11月6～7日  
福岡 11月29～30日  
愛知 2月10～11日

### ● フィットネスサミット 2010

東京 10月1日

### ● JAJA FITNESS FORUM 2010

北海道 10月9～10日  
福岡 11月2～4日

### ● JAJA CONDITIONING FORUM 2010

東京 8月30～31日

### ● ACSM/HFS 教習ワークショップ

東京 10月25～27日

### ● ACSM CEC セミナー

東京 10月28～29日

### ● 健康運動実践指導者（指導士）登録更新講習会

松山 9月8～9日  
福岡 9月15～16日

### ● JAJA Academy

東京 10月23～24日  
東京 11月27～28日  
東京 2011年1月8～9日  
東京 2010年2月5～6日

※各研修会や認定テストの詳細は、決定次第本誌またはJAJAホームページでお知らせいたします。

## JAF A CALENDAR 2010 年 7 月～ 8 月

7 月		8 月	
1 木	◆ 第162回 健康運動実践指導者（指導士）登録更新講習会 （仙台市体育館 <宮城>）	1 日	◆ AQBI東京 資格認定テスト・教習ワークショップ （リパブルスクエア南町田 <東京>）
2 金		2 月	
3 土	◆ 第524回 ADI 東京 資格認定テスト・教習ワークショップ （リパブルスクエア南町田 <東京>）	3 火	
4 日		4 水	
5 月		5 木	
6 火		6 金	◆ IDEA コンベンションツアー 2010 （アメリカ合衆国 カリフォルニア州 ロサンゼルス）
7 水		7 土	
8 木		8 日	
9 金		9 月	◆ AQWI札幌 資格認定テスト・教習ワークショップ （北海道体育大学校 <北海道>）
10 土		10 火	
11 日		11 水	
12 月		12 木	
13 火	★ 第164回 健康運動実践指導者（指導士）登録更新講習会 （2010年9月8日～9日）参加申込受付開始 （愛媛県武道館 <愛媛>）	13 金	▼ JAF A CONDITIONING FORUM 2010 （2010年8月30日～31日）参加申込受付終了 （BumB 東京スポーツ文化館 <東京>）
14 水		14 土	
15 木		15 日	
16 金		16 月	
17 土	◆ 第525回 ADI 札幌 資格認定テスト・教習ワークショップ （札幌リゾート&スポーツ専門学校 <北海道>）	17 火	★ ACSM HFS 教習ワークショップ （2010年10月25日～27日）参加申込受付開始 （国立オリンピック記念青少年総合センター <東京>）
18 日		18 水	
19 月祝		19 木	
20 火		20 金	
21 水	★ 第165回 健康運動実践指導者（指導士）登録更新講習会 （2010年9月15日～16日）参加申込受付開始 （アクション福岡 <福岡>）	21 土	
22 木	◆ 第163回 健康運動実践指導者（指導士）登録更新講習会 （広島県立総合体育館 <広島>）	22 日	● 第77回 健康運動実践指導者養成講習会 （東京会場 <東京>）
23 金		23 月	
24 土		24 火	★ AQWI 名古屋 資格認定テスト・教習ワークショップ （2010年10月16日～17日）参加申込受付開始 （愛鉄連厚生年金基金会館 <愛知>）
25 日		25 水	
26 月	◎ ヘルスネットワーク 2010年8月号 発送予定日	26 木	★ ACSM CECセミナー 2010 （2010年10月28日～29日）参加申込受付開始 （国立オリンピック記念青少年総合センター <東京>） ◎ ヘルスネットワーク 2010年9月号 発送予定日
27 火		27 金	
28 水		28 土	◆ 第526回 ADI名古屋 資格認定テスト・教習ワークショップ （愛知県体育館 <愛知>）
29 木		29 日	◆ AQWI福岡 資格認定テスト・教習ワークショップ （グリーンカレッジ <福岡>）
30 金		30 月	
31 土	◆ AQBI東京 資格認定テスト・教習ワークショップ （リパブルスクエア南町田 <東京>）	31 火	◆ JAF A CONDITIONING FORUM 2010 （BumB 東京スポーツ文化館 <東京>）

## 生活習慣…病！

社団法人日本フィットネス協会 理事長 鶴見幸子

皆さんは、このHN 7月号とともに同封しているエアロビックフィットネス協議会(AFC)の機関紙『AFC PRESS』をお読みいただけたでしょうか？ AFC設立10周年記念事業「フィットネス感動ストーリー体験記コンテスト」で最優秀賞に輝いた大谷清さんの「メタボお父さんのダイエット奮戦記」に「ホントに生活習慣病とは『生活習慣を変えれば治る病気だ』ということ周りを人たちにアピールしたいですね」というくだりがある。当たり前じゃないか…と言えばそうだが、大谷さんの文章を読むとその当たり前の聞いがどれほど壮絶なものだったかにビックリさせられる。コミカルなタイトルとは裏腹に、命をかけた努力がそこにあった。

各自にとって当たり前の生活習慣を変えることが、どれほど大変なことなのか。生活習慣を変えましょう！と言われても、それがなかなかどうして実行、継続できないのか。特定保健指導が始まって数年経ち、健康づくりの現場に携わる専門家は、コミュニケーション、動機づけ、情報提供などなどあらゆる手段を使い分けている。

本誌5月号のHRで述べたとおり、6月上旬にACSMの学会が米国ボルチモア市であった。“Exercise Is Medicine™”(運動こそ薬！)キャンペーンの世界大会では、元ACSM会長のロバート・サリス博士が「システム改革からグローバリゼーションへ」と題したレクチャーで「運動が疾病の予防においていかに治療法として活用されていないか」「糖尿病、うつ病、冠動脈疾患、認知症、骨粗鬆症等において、運動が一番、もしくは二番の予防法であるという動かぬ証拠があること」「なぜ医療界がこれまで治療法としての身体活動を無視してきたか」などについて繰り返し話した。

アメリカ合衆国は、先進国の中で唯一国民皆保険制度を備えていない国であるという背景もあるだろうが、今や運動不足は世界的に深刻な公衆衛生問題なのである。健康づくりとフィットネスはレジャーやサービスではない！

## JAVA INFORMATION

### ■代議員の選出に関するお知らせ

第39回通常総会におきまして、2010年6月28日～2012年6月27日を任期とする代議員59名が、下記のように選出され承認されました(カッコ内数字は各県の12月末の会員数)。

北海道(120) 山崎美枝／荻野ひとみ、青森(10) 三浦和子、岩手(17) 泉澤敦子、宮城(17) 西野知香、秋田(9) 奈良久美子、山形(7) 澤田美佳、福島(21) 穴戸葉子、茨城(37) 轟 洋子、栃木(48) 丸山利子、群馬(86) 見供洋子、埼玉(157) 山田良二／村井玉枝、千葉(85) 小谷さおり、東京(312) 有吉与志恵／中村眞二／和田左千子／飛田大輔、神奈川(192) 秦千鶴子／岡島浩美、新潟(56) 中村伸子、富山(33) 片貝仁子、石川(32) 保島芽意、福井(42) 牧野桂子、山梨(14)

高井かおり、長野(48) 梅村和代、岐阜(41) 安藤久美子、静岡(67) 東出薫、愛知(181) 加藤洋子／三浦啓子、三重(30) 永合靖、滋賀(40) 平井晴美、大阪(243) 尾陰由美子／池田扶実子／藤松典子、京都(55) 戸崎路子、兵庫(151) 北島見江／百瀬和子、奈良(35) 足立みどり、和歌山(18) 角田奈美江、鳥取(9) 山根伴美、島根(18) 福田正恵、岡山(61) 入江かほる、広島(114) 田中好行／天方さゆみ、山口(24) 青木麗、徳島(17) 井上澄、香川(22) 亀岡あかね、愛媛(36) 井門恵理子、高知(4) 竹内良江、福岡(139) 森山咲子／高橋ひとよ、佐賀(9) 濱野恵美子、長崎(62) 迎秀子、熊本(21) 原田奈美、大分(17) 木元雪絵、宮崎(20) 吉田恭子、鹿児島(38) 磯川他香子、沖縄(53) 高良順子 ※敬称略

# アクアシーンのさらなる活性化に向けて

昨今の健康志向ブームにもかかわらず、フィットネスクラブでは新規会員獲得が非常に厳しい状況です。しかしながら、超高齢社会を迎え、アクアエクササイズには潜在的ニーズがあります。そのニーズに応えるためには、さらなるアクアシーンの活性化を目指さなければなりません。そのために考えるべき現状の課題点は何でしょうか？ その解決策は何でしょうか？

本コーナーでは、本誌編集サポーターでAQSの坂田純子さんを中心に、アクアシーンのさらなる活性化に向けて具体的事例や解決策についての提案をいただきました。



## ■はじめに

今月号は「アクアシーンのさらなる活性化」について、現状考察と今後の課題を提案させていただきます。活性化とは、参加者の増加のこと。実は、このテーマをいただいた後、数週間「現状」と「今後の課題」に向き合ってみました。その期間に見えてきたことは「アクアシーンを活性化するには、アクアシーンだけのことを考えても良いアイデアが出ない」ということ。アクアシーンもフィットネス業界の中の一つ、全体の中の一つなのです。1ヵ所だけのことを考えた結果、仮に活性化したとしても、それは一時的なもの。筋肉のコリと同じで、マッサージなどで局所的にほぐしたとしても、またすぐに元に戻ってしまいます。

これからは、業界全体を一つとしてとらえながら、フィットネスにかかわる皆が手を取り合って、暗夜に灯をともし歩いていく必要があると感じました。ここでは、「アクアシーンの活性化」という視点で記事を書かせていただきますが、アクアにかかわらない方も記事を読みながら、業界の活性やアクアの活性についてともに考えていただけると幸いです。アクアシーンのみならず、フィットネス業界が好転するかもしれません。

## ■業界成長滞る

2003年から成長軌道だったフィットネス業界。ところが、2006年の後半から会員数が減り、2010年の今も回復の兆しは見えず…という状況です。どこのクラブも社会情勢の煽り



を受け、年間数百人単位で会員数が減っているという話をよく耳にします。所得が減ると、財布の紐が固くなり、食料や生活必需品、住居に関する必須のものには消費するもの



本誌編集サポーター  
(ステージアップコーディネーター)

記：坂田 純子

JAFA/AQS、ADD、ADE



の、それ以外の価値にお金を使う方がどんどん減ってきます。フィットネスは、まだまだ生活の一部になっていないということでしょうか？

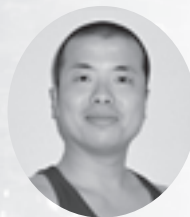
私は関西でフリーインストラクターをしています。どこのクラブでも、そして公共施設においても、デフレスパイラルの渦に巻き込まれ悪戦苦闘している様子がうかがえます。経営の本質は「顧客の創造」といわれるように、顧客が確保できないとなれば、クラブや施設も経費を削減する傾向に走ります。フリーインストラクターが担当するレッスン本数を増やすことができず、なるべく社員スタッフで賄えるスケジュール配置になり（ただし、このほうがスタッフの成長になり、会社の経営理念が統一できるという企業もあります）、フリーインストラクターの賃金がどんどん減っている現状です。そうすると、今まで続けてきた勉強への投資や生活費が減り、続々と負の連鎖が続きます。まさに、インストラクターも、デフレスパイラルの渦中に巻き込まれているといえるでしょう。しかし、夜空の中に星や月が光るように、業界も真っ暗闇ではありません。この苦境を考え行動することで、明るいアクアシーン、フィットネス業界の未来があるのでは？と考えます。

さて、この後は、業界で活躍する2人のアクアインストラクターに、アクアシーンの現状や今後の課題をご提案いただきました。デフレスパイラルの渦中だからこそ、今、または将来、どんな指導者が求められるのか？ どんなプログラムが求められるのか？ アンテナを立ててみましょう。

## Part 1

# チェーン展開のクラブの現状

アクアシーンの活性化について考える前に、まずは現状把握が必要です。本パートでは、大手クラブでアシスタントアドバイザーを務めている、AQSの寺本強さんに現状を伺いました。



記：寺本 強

JAFA/AQS

ティップネス アシスタント  
アドバイザー

### ■アクアプログラムの現状

フィットネス業界も2008年秋のリーマンショックの影響を受けて、業界全体が停滞期に入っています。現状を打破しようと、各クラブがさまざまな経営努力をしていますが、新規入会者の獲得や退会率の改善、在籍数の維持についても苦慮しています。

アクアプログラムに関しては、夜の参加者がなかなか伸びていないのが現状です。スケジュール変更や改変のタイミングに合わせて、レッスンの配置や本数を調整するなど対応しています。厳しい現状を踏まえ、時間の縮小（例：45分→30分）や本数の削減（例：2本→1本）も行われています。また、担当者をフリーインストラクターから店舗スタッフに変更することも行われています。フリーインストラクターにとっては厳しい現実ですが、クラブ側も経費を削減し、収益を上げるためにさまざまな取り組みを行っています。

### ■「アクアは人手不足」は昔の話

3～4年前までは、アクアインストラクターが足りず、クラブ側も人手不足で困っていました。しかし現在はどうでしょう？ インストラクターが余っている状態です。ティップネスの現状を例に挙げて説明すると、これまでは新店をオープンする際は、必ずと言っていいほどオーディションを実施してきました。しかし、今ではオーディションをしなくても既存のインストラクターで補うことができます。それだけ人の確保は容易になっているのです。3～4年前まではアクアインストラクターの不足という状況から、あまり指導スキルが高くなくてもレッスンをお願いしていたケースもありました。

しかし、これからはアクアインストラクターも選ばれる時代です。お客様、クラブ側にとってメリットのある人が採用されます。アクアダンスしかできない、ミットプログラムしかできないというようなスキルでは、仕事の獲得が難しくなります。指導できるアクアプログラムは、少なくとも2～

3種類以上あったほうが良いでしょう。同時に、しっかりとした指導スキルが求められていることは言うまでもありません。また、指導スキル以外のとても重要な要素として、社会人としてのマナーを身につけていることや、コミュニケーション力（対お客様、対クラブ、対企業）も欠かせません。

### ■「水」という最高のアイテムを活かす

新しいプログラムを導入して、すぐに爆発的な集客が望めるかといえば難しいのが現状です。アクアプログラムの参加者層（中高年の女性を中心）を見ても、今は目先を変えるより、プログラム内容をしっかりと考えたうえで提供していくほうが大切です。

アクア指導には「水」という最高のアイテムがあります。現在、この「水」を活かしたプログラムが十分に提供できているかというと、そうとも言えません。各施設にとって、アクアプログラムやプールの活性化は大きな課題となっています。水中環境を活かしたプログラムの内容や展開方法を模索中、というのが現状ではないでしょうか？

これからのアクアプログラムは、生活習慣病のリスクを持っている方、整形外科的な疾患を持っている方、ロコモティブシンドローム（運動器の障害のために要介護となる危険性の高い状態のこと）に対応したプログラムを提供することが求められます。ほかのインストラクターとの差別化、ほかのクラブとの差別化を図り、各自、各クラブがそれぞれの特長を出していくことで、アクアシーンも活性化していけるはずです。「水」という最高のアイテムを効果的に活用することがで

きれば、アクアプログラムはまだまだ発展していく可能性があるでしょう。



「水」という最高のアイテムを効果的に活用すれば、アクアプログラムはまだまだ発展していく可能性があります。



## Part 2

# アクアインストラクター養成コースの現状

アクアインストラクター養成コースの志願者は減少しているという声も聞かれます。本パートでは、養成コースの企画・運営をし、講師としても活躍されている、AQSの梅本道代さんにその現状を伺いました。



本誌編集サポーター  
(ステージアップ  
コーディネーター)



記：梅本 道代

JABA/AQS

指導者を目指す際にまず最初に取り組むことは、「養成コース」に入り、一定の期間をかけて基礎スキルを学びます。私もさまざまなジャンルの養成コースの企画・運営、そして講師としての活動を行っています。そんな中で、アクアインストラクター養成コースの門をたたく人が以前に比べてかなり減少していることを実感しています。

私が考える「アクアインストラクター養成コース志願者減少」の原因を解説します。

### ①アクアの「プレコリオ」を導入するクラブが増加している

プレコリオは音楽と動きが決まっており、「動きを覚えて」「それなりに動ければ」指導が可能です。各クラブのスタッフが研修を受け、指導を行っているのが現状です。クラブのレッスンスケジュールを見ても、プレコリオのクラスが増加しており、フリーインストラクターの担当する枠が減っているように感じます。

### ②クラブ内（社内）で研修（養成）を行い、それを受けたスタッフがクラスを担当する。

短時間での研修（養成）が多いように思えます。いわゆる「即席型の養成コース」になっているのではないのでしょうか？

前述の問題点として、

1. 「水」のことをどれだけ理解して指導しているか？
2. 参加者に「水」という媒体を通して、正しいからの使い方を伝えられているか？

が挙げられます。

そのせいか「社内養成で勉強をしたのですが、それだけではクラスを担当する自信がなくて…」「プレコリオのレッスンはできるのですが、それ以上の応用がきかなくて、きちんと勉強しようと思いました」と言って、養成コースで1から勉強する人が非常に多いのも事実です。これからの時代、「本物の指導者（＝正しい知識と情報を相手が理解できるように伝えられる指導者）」がますます求められます。

アクアを指導するためには「養成コース」に入り、1から「水」のことを知る（勉強する）必要があります。充実したカリキュラムで、プロフェッショナルの講師から学ぶことは、インストラクターとしてとても大事なことだと思います。同時に養成コースを開催する側も、インストラクターとして現場に立つための基礎スキルが確実に習得できるような内容で行なうシステム、人材（講師）の充実が求められます。私も養成コースを企画・運営する立場として、上記のことを把握して取り組んでいく次第です。



私が担当している養成コースの様子です。このように頑張ってアクア指導者を目指している人がたくさんいます。



## ■インストラクターの真価が求められる

Part 1～2で、寺本さんがチェーン展開をする大手クラブ、梅本さんがアクア養成コースの現状をレポートしてくださいました。ここからうかがえることは、今も、これからも「インストラクターの真価」が求められているということでしょう。「インストラクターの真価」とは、日々自己研鑽し、社会人としてのマナーやコミュニケーション力を持ち、顧客をつかんで離さない…、そんな指導者のこと。フリーインストラクターもクラブスタッフも、与えられた枠の中で成果（顧客創造・継続）を出せば、雇用側にとって、なくてはならない存在になる。それが、アクアシーンの活性化につながる光と言えそうです。

## ■水だからこそ提供できるプログラムとは？

個人的には、10年前から同じような指導者が求められている気がしますし、真の価値があるアクアインストラクターがいらないわけでもなく、日々皆さんが試行錯誤しながら頑張っている様子を肌で感じ取っています。きっと、厳しい社会状況の中にいる今だからこそ、「今までよりさらに」が求められているのかもしれません。人は人に付く——。「どんな人から商品を買いたいのか？」「どんな人のレッスンが受けたいのか？」「どんな人に会いたいのか？」を考えると、何かヒントが舞い降りるかもしれません。

そして、プログラムはこれまでのアクティブで楽しい水中運動を残しつつ、水だからこそ提供できる「患者や予備群に対してのプログラム」を設けるということ。私は現場でよく「ウォーキングとアクアダンスの隙間を埋めるようなプログラムがあったらいい！」「プールプログラム参加へのハードルを低くしてほしい（＝まだまだ低くないようです…）」という声を聞きます。アクアプログラムに対して興味を持ちながらも、参加できない方や、ウォーキングにとどまってしまう方

がまだまだいらっしゃるということです。

## ■プログラムのターゲットは誰？ 目的は何？

今までは「すべての方対象」でひとくくりになっていた水中プログラムを、これからは「誰のためのプログラムなのか？」「何のためのプログラムなのか？」と、ターゲットや目的をより具体的に明確にして提供することで、アクアシーンがさらに活性（参加者の増加）するのではと考えます。プログラムに関しては、インストラクターだけの力ではなかなか動かすことが難しいので、スタッフやクラブ側（雇用側）の協力や応援を得ながら、プログラムを企画・提案したりしてみると、アクアシーンが活性化する一つのきっかけが生まれるかもしれません。

陰の中だからこそ生まれる陽。明けない夜はありません。アクアシーンをはじめ、業界全体とフィットネスにかかわる人が力を合わせることで好転していくと信じます。私もその1人となれるよう、尽力していきます。本コーナーを最後まで読んでくださって感謝します。



真の価値があるインストラクターを育て、アクアシーンをさらに活性化させるために、JAFA/AQSとADEは日々自己研鑽に励んでいます。



New book

1日60分以上の運動で  
子供の心身充実アクティブ・チャイルド60min.  
—子どもの身体活動ガイドライン—

- 監修／財団法人 日本体育協会
- 編集／竹中晃二
- 定価／2,100 円（税込）
- 体裁／B 5判、175 頁
- 発行所／株式会社サンライフ企画
- ISBN 978-4-904011-24-9

身体活動・運動の欠乏は、私たちのからだにさまざまな影響を及ぼすと言われています。本書では、子どもに最低限必要な身体活動・運動の時間を1日総計「60 分以上」と定めた、国内初のガイドライン。その根拠となる研究成果の解説だけでなく、子どもたちを活動的にするためのさまざまなヒントも満載です。

今年のフィットネスサミットのテーマは「親子で笑顔フィットネス」です。この機会に一読されると、サミットでの理解がより深まるでしょう。

※本書は書店等にてお求めください。

# 安全で効果的な 「水中レジスタンストレーニング」の実践

新野弘美 Hiromi Shinno | JAFA/AQS、ADE 健康運動指導士

JAFA/AQBI（アクアビクスインストラクター）の資格認定テストの際、受験者がつまづきやすい分野の一つに「水中レジスタンス」があります。水中レジスタンストレーニングは身体的効果が高く、陸上でのトレーニングが困難な人（どこかに障害がある人など）でも行えるので、非常に有効なエクササイズです。今回のセルフテストでは、水中レジスタンストレーニングを安全かつ効果的に実践するためのポイントや注意点などを、AQS（アクアエクササイズスペシャリスト）の新野弘美さんにご執筆いただきました。



## ■はじめに

水には「水圧」「浮力」「水温」「抵抗」といった特性があり、これらをうまく利用することで、体力の向上、健康の維持・増進に効果的なエクササイズを実施することができる。特に、陸上の運動と違って膝や腰への負担が少なくなることから、中・高齢者に適した運動として定着している。また、アスリートにおいても水中でのコンディショニングが、積極的に実施されている。

水中エクササイズは、有酸素系プログラム、レジスタンストレーニングプログラム、ストレッチプログラム、リラクセーションプログラムなど多様なプログラムが存在する。今回は、特定の筋に負荷をかける運動形式の“水中レジスタンストレーニング”について、安全かつ効果的に実践するためのポイントや注意点などをまとめてみた。

## ■ 水中レジスタンストレーニングの効果

- ・ 筋力・筋持久力の向上
- ・ 体幹支持筋群と深層筋（コアマッスル）の強化
- ・ 姿勢の改善（正しい姿勢の保持と獲得）
- ・ バランス能力の向上
- ・ 動作に対する筋の調整力の獲得

## ■ 水中レジスタンストレーニングの特徴

- ・ 個々の目的や筋力に応じた強度設定が可能
- ・ 主働筋と拮抗筋を効率良くトレーニングができる
- ・ アイソキネティックコントラクション（等速性筋活動）が可能
- ・ 転倒によるけがの心配がない

## ■ 水中レジスタンストレーニングの内容

参加者の目的に合わせて、強化する筋群を選択する。強度（負荷）、回数は、参加者各自が目的の筋に適度な疲労感が感じられるようにする。

## 1. 部位の選択

- ① 下肢の強化が必要な部位（大腿四頭筋、ハムストリング、股関節外転筋群、股関節内転筋群、大殿筋、下腿三頭筋）。
- ② 姿勢改善、障害予防にかかわる筋で、弱い筋を強化することによって筋力のアンバランスが修正される。

### ●弱い筋

上背部（僧帽筋・菱形筋）  
上腕三頭筋  
腹筋  
ハムストリング  
前脛骨筋

### ●強い筋

一大胸筋  
一上腕二頭筋  
一脊柱起立筋下部  
一大腿四頭筋  
一下腿三頭筋（腓腹筋・ヒラメ筋）

## 2. 強度の調整法（＞強度が高くなる）

- ① スピード 速い＞遅い（スピードを2倍にすると抵抗は4倍になる）
- ② 動きの大きさ 可動域が大きい＞可動域が小さい
- ③ 抵抗面 大きい＞小さい（手足の表面積）
- ④ 移動 移動する＞その場

動作時のアライメントが崩れないよう注意を払いながら、強度の調整法①～④の強度を1つ使う（余裕があれば、2つを組み合わせるとさらに強度が上がる）ことで、筋肉への負荷が高くなる。フィットネスクラブ等のグループエクササイズでは、筋力的に差のある不特定多数の参加者がいることが予想される。参加者が個々の筋力に合わせて、強度を増減させることで、よりパーソナルなトレーニングが可能となる。数量的な表示が困難な水中レジスタンストレーニングにおいて、参加者を良く観察し、個々への強度の促しや参加者自身が強度調整できるように教育していくことも重要なポイントである。

### 3. トレーニングの手順

使用部位の指示（口頭で伝え、手で触れて示す）をし、意識させる ⇒ 上肢、下肢の動きを示しながら、動きの説明をする ⇒ 強化したい関節の動作時にアクセント（力強く＆速く動く）をつけ、息を吐く ⇒ 強度の調整法①～④のいずれかを付加する ⇒ 特定した筋に筋疲労が感じられるまで連続的に動かす ⇒ 十分トレーニングができれば、強度を下げる ⇒ 使用部位のストレッチ＆リラックスで筋を緩める。

### 4. 効果的な指導方法～指導の循環～

指導者が作成したプログラムに沿って「動きの指示」を出す。その動きができているかどうかを「観察」し、何がいけないのか、どこを直せばいいのかを考えて「修正」の指示を出す。それに対して、できたかどうか「評価」する。そしてまた「動きの指示」を出すという循環を繰り返す（図1）。

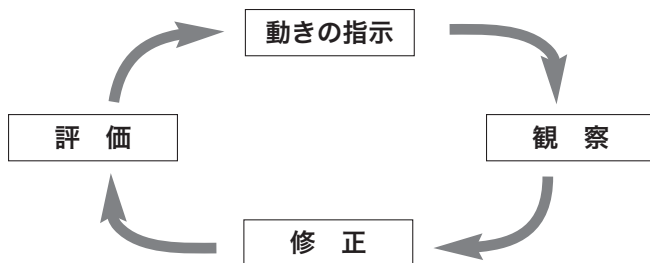


図1 指導の循環  
（『アクアエクササイズ指導教本』JAFA、2005年より）

### 5. トレーニング時の注意点&留意点

- ・音楽のリズムに無理に合わせなくてよい。
- ・指導者自身がペースメーカーにならないこと。
- ・息こらえ（※怒責）にならないこと。

※怒責を行うことでバルサルバ現象が起きる。血圧が急上昇し、その後血圧が急降下し貧血などでめまいや失神することもあり、非常に危険である。

- ・上半身のトレーニング時の下肢動作は、アライメントが保てることが前提で、どうしても崩れてしまう場合は、下肢を止めて行う。

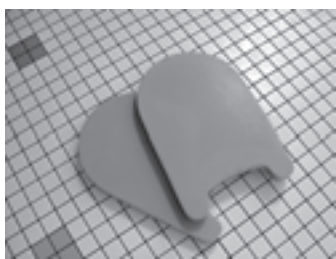
#### ■音楽

意図的に使わない場合もある雰囲気作りやモチベーションを上げるためにもパワフルでチャレンジしたくなるような選曲をするのも有効である。ビートに合うことを強要せず、自分のペースで動けるように指示する。

#### ■ツール（器具）の活用

ツールを活用することによって、より幅広い体力レベルの参加者へのアプローチができ、ツールの特徴を生かした多種多様なプログラム提供ができる（図2）。参加者の水慣れの状況にもよるが、楽しさも増大する。

- ①ビート板：板状の浮き具（浮力・表面積）
- ②ボール：空気量を変えられる球状の浮き具（浮力・表面積）
- ③リング：ドーナツ型の浮き具（浮力・表面積）
- ④ヌードル、ホース：細長い円柱状の浮き具（浮力・表面積）
- ⑤ミット：手にはめる水かきのついた抵抗具（表面積）



①ビート板



②ボール



③リング



④ヌードル、ホース



⑤ミット

図2 アクアエクササイズのツール（『アクアエクササイズ指導教本』JAFA、2005年より）

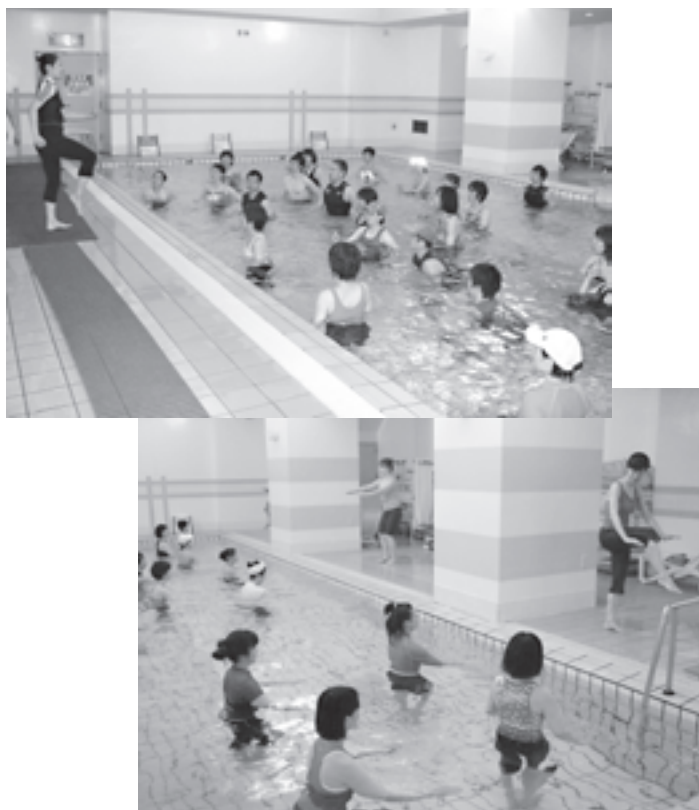
## ■まとめ

水中での多様なプログラムの一つである「水中レジスタンストレーニング」も、各現場のニーズに応え、目的に応じた効果（結果）が得られるように指導を進めていくことが重要である。参加者の満足度が、運動の継続や高いモチベーションにつながっていく。そのためには、参加者の目的を把握し、目的達成のためのプログラムを作成し、目的達成に近づくよう安全に実行する。さらに、実行したことが参加者にとって効果的かを観察し、より良いプログラムを再構築していく必要がある。

現在、日本のアクアエクササイズ参加者は約30万人いると見られ、4人に1人が65歳以上となる2015年には愛好者が100万人以上に上るという予想もあり、今後ますますの発展と普及が望まれる。それに伴い、アクアエクササイズ指導者の増加と資質向上が期待される。

## 【参考文献】

- ・深代泰子他、アクアエクササイズ指導教本、日本フィットネス協会、2005年
- ・小澤治夫他、最新フィットネス基礎理論、日本フィットネス協会、2004年



## 第37回 ADI & Jafa Aquaセルフテスト概要

このテストは、本誌に掲載された記事からテーマを選び、その理解度をチェックすることで、ADI、Jafa Aqua、ACSM/HFS継続単位が得られる、Jafa会員だけに限定された特典です（ただし賛助会員は、1回につき3名まで）。記事の中から出題される問題に答え、解答用紙をJafa事務局に郵送してください。ADI、Jafa Aqua、ACSM/HFSの資格をお持ちの会員の皆さんが、70%以上正解（今回は5問以上）すると、更新のための単位として0.5単位が取得できます。この制度は更新の継続単位を、職場や自宅に居ながら取得できるものです。第37回目の今回は『安全で効果的な「水中レジスタンストレーニング」の実践』からの出題です。ぜひチャレンジしてみてください。

### ◆「ADI & Jafa Aquaセルフテスト」応募要領◆

- ①p12～14の記事を読み、右ページの問題の答えを下の解答欄に記入します。
  - ②「ADI & Jafa Aquaセルフテスト」申請手数料を郵便振替（用紙）で振り込んでください。（ADI、Jafa Aqua、ACSM：各1,000円）
  - ③解答を記入した次ページをA4判でコピーし、②の受領書のコピーを添えて、Jafaに郵送してください。
- 〒113-0033 東京都文京区本郷2-8-3 天野ビル4階  
日本フィットネス協会 第37回ADI & Jafa Aquaセルフテスト係  
※コピーはなるべく1枚にまとめてください。  
※ファクシミリでの提出は不可。

採点后、正解率が70%以上であれば単位取得証明書をお送りします。今回は、5問以上の正解で合格です。申請無効および不合

格の場合でも申請手数料は返金されませんのでご了承ください。

なお、今回の「第37回ADI & Jafa Aquaセルフテスト」の単位取得証明書の発送は、平成22年8月中旬頃となります。また、単位取得日は平成22年7月31日となります。

※ACSM/CEC申請の方は、ADI & Jafa Aquaセルフテストに関しては、クレジットフォームをお送りいただく必要はありません。

◇解答の提出は、Jafaのホームページでも受け付けています。

<http://www.jafanet.jp>

※ホームページから提出の場合は受領書のコピーを郵送する必要はありません。

### ■締切日

送付締切日（消印有効）

手数料振込締切日

平成22年7月31日（土）

※締切後の申請は無効となります。

### ■申請手数料お振込先：郵便振替口座「00180-7-122894」

口座名義：社団法人日本フィットネス協会

### ■郵便振替用紙の通信欄記入事項 ※必ず記入してください。

- ①「第37回セルフテスト申請手数料」と明記
- ② Jafa会員番号
- ③ ADI登録番号
- ④ Jafa Aqua登録番号
- ⑤ ACSM ID番号（認定番号ではありません）

第36回「貧血のメカニズムとその予防」正解（10年4月号掲載）

1. d 2. c 3. a 4. b 5. c 6. d 7. b

**第37回 ADI & JAFA AQUA セルフテスト 出題問題 (2010年7月号)**  
『安全で効果的な「水中レジスタンストレーニング」の実践』から出題

問1. 水中レジスタンストレーニングによって最も期待できる運動効果はどれか。

- a. 柔軟性の向上
- b. 筋力・筋持久力の向上
- c. 全身持久力の向上
- d. 巧緻性の向上

問2. 水中レジスタンストレーニングの特徴で正しいのはどれか。

- 個々の目的や筋力に応じた強度設定が可能
- アイソメトリックコントラクションでのトレーニングが可能
- 主働筋より拮抗筋が効率良くトレーニングできる
- 楽だと感じるくらいの強度でトレーニングする

問3. 筋のアンバランスを修正するために、強化の必要のある筋はどれか。

- a. 上腕二頭筋
- b. 大腿四頭筋
- c. 下腿三頭筋
- d. 上背部（僧帽筋・菱形筋）

問4. 水中レジスタンストレーニングの運動強度の調整法でないのはどれか。

- a. スピード  
b. 動きの正確さ  
c. 抵抗面  
d. 移動

問5. 息こらえ（怒責）により起こる現象はどれか。

- a. フェード現象  
b. ウィーブ現象  
c. スタンディングウェーブ現象  
d. バルサルバ現象

問6. 効果的な指導方法の正しい指導の循環はどれか。

- 動きの指示→観察→評価→修正
- 観察→修正→評価→動きの指示
- 動きの指示→観察→修正→評価
- 評価→動きの指示→評価→修正

問7. ツール自体に浮力のかかりにくいものは、どれか。

- a. ビート板  
b. ボール  
c. ミット  
d. ヌードル、ホース

----- キリトリ -----

第 37 回 ADI & JAFA AQUA セルフテスト解答欄	問 1 (      )	問 2 (      )	問 3 (      )	問 4 (      )
	問 5 (      )	問 6 (      )	問 7 (      )	

JAF A 会 員 番 号 : _____ ADI 番 号 : _____			
JAF A AQUA 番 号 : _____ ACSM ID 番 号 : _____			
フリガナ 氏 名		※ <input type="checkbox"/> 欄に✓をつけてください。ADIとJAF A AQUAは合わせて1,000円です。 <input type="checkbox"/> ADI & JAF A AQUA / 1,000円 <input type="checkbox"/> ACSM / 1,000円 振込金額 _____ 円	
住 所	〒 _____ TEL. _____ ( _____ )		
協会記入欄	受付日	入金日	証明書番号

解答用紙記載の個人情報、第三者に開示・提供することはありません。

# フィットネスサミット2010開催に向けて—その3—

## スペシャルデモンストレーション の見どころ紹介

～OKJエアロビックファミリー＆  
日本こどもフィットネス協会～



このコーナーは、10月1日(金)に開催されるフィットネスサミット2010へ向けて、さまざまな情報を発信していくコーナーです。今月は、フィットネスダンス全国大会のスペシャルデモンストレーションとしてご登場いただく、OKJエアロビックファミリーと日本こどもフィットネス協会より、デモンストレーションの見どころを解説していただきました。

日程：10月1日(金) 場所：国立オリンピック記念青少年総合センター

### Part 1

### OKJエアロビックファミリー「笑顔！元気！仲間！嬉しいな！

### 2010 OKJ親子ビクススペシャルライブリレー♪」

OKJは、親子ビクスプログラムに  
0歳親子ビクス(0歳とママ)  
ヨチヨチ親子ビクス(1～2歳児とママ、またはパパ)  
わんぱく親子ビクス(3～6歳児とママ、またはパパ)  
を3大プログラムとして、対象者や目的に応じて多様に変化  
させて展開しています。最大のテーマは「生まれてきてくれ

てありがとう！ パ  
パとママの子どもで  
嬉しいな！」を膨ら  
ませる親子のふれあ  
いととも、親にも

子にも身体活動としての  
適切な運動効果が認めら  
れるプログラムを、絵本  
の読み聞かせのような、  
温かく、かつ想像力をか  
きたてる進め方をすると  
ころにあります。

OKJでは「言葉が人を  
育てていく」をテーマに、  
指導中の言葉から温かく  
豊かな心が膨らむようにと願っています。フィットネスサ



記：上田 泰子  
OKJエアロビックファミリー代表



ミット2010では「笑顔！  
元気！仲間！嬉しいな！  
2010 OKJ親子ビクス  
スペシャルライブリレー  
♪」と題して、OKJの代  
表的な親子ビクスプロ  
ラムを子どもの発達過  
程順に披露させていただ  
きます。

## フィットネスサミット2010基調講演への推薦の言葉

### 「子どもの健康・体力の現状と課題 ～学校(体育)と親が向き合うべき取り組み～」 小澤治夫 先生

子どもの運動指導のプログラムや現場指導のスキル  
アップには、現在の子どもの生活習慣や運動習慣、体  
力の現状、行政の取り組みなどはもちろん、行政や世のこ  
どもを取り巻く環境を知ることが必須です。基調講演では、  
子どもたちに必要な指導内容を、難しそうなこともわかり

やすく、熱く、勢い良く教えてくださる小澤先生の講話が  
今からとても楽しみです。未来の可能性の塊である子ども  
たち、明るい日本を根底から支える最小単位の社会である  
家庭(ファミリー)がさらに元気に輝くために小澤先生の  
講話で指導者魂に栄養をいただきましょう！(上田泰子)



今回披露する「ユニークでアカデミックな子どもフィットネス・キッドビクス」は、2～12歳を対象にしたプログラムです。親子クラスはキッドビクスのスタートクラス。笑顔いっぱいになるフィットネスプログラムを体験しながら、一緒に楽しむことで運動が自然と好きになり、家庭では味わうことのできないスキンシップ&コミュニケーションにより親子の絆も深まります。参加する母親（父親）は、フィットネスエクササイズの効果を得られ、子どもたちには、飽きさせないアクティビティやゲームなどを楽しむことができるユニークなキッドビクスで、フィットネスの土台を作ります。

幼児期のスタートクラスであるキンダーキッドビクスは、楽しみながら基礎を習得します。フープ・ボール・パラシュートなどのバリエーションプログラムを取り入れます。

脳神経が著しく発達する時期に、遊びの要素を導入しながら身体を動かし、体験することで、より多くの身体刺激を促します。また、ヒップホップやチアダンスなどのさまざまなリズムバリエーションにもチャレンジします。グループエクササイズにより、基礎体力やリズム感の向上、社会性・協調性・

集中力も養えます。幼児期に運動習慣（生活習慣）を身に付け、心身の健康を目標とします。

小学生を対象にしたクラスでは、「運動の楽しさを感じる」と「効果を得ること」の両面を持つ特徴があります。キッドビクスの基本はあ

らゆるスポーツの基礎作りです。基礎の上に応用を展開しつつも、遊びの要素を必ず組み入れながら、それぞれの専門性を習得し始める時期です。

親子クラスからスタートし継続することは、家族とのつながりだけでなく、地域社会とのつながりを深めることができます。子ども同士の思いやりの気持ちが育ち、目上の方に対する敬意を表したり、仲間との信頼関係を築くことができます。縦社会を基軸とした安心した環境で心身の健康を促すことができる、キッドビクスならではのユニークでアカデミックなフィットネスライフが実現できます。デモンストレーションでは、親子～幼児～小学生までのキッドビクスバリエーションプログラムをご紹介します。



記：渡辺 みどり

日本こどもフィットネス協会会長



小澤治夫 先生

東海大学  
体育学部教授  
JAFA理事

小澤先生の講演の素晴らしさは、例えるなら、旅のように新鮮で素敵な経験、旅人を飽きさせず、時を忘れ、土産話を人に教えたくくなるような、魅力溢れる素敵な講演です。先生で自身が積み重ねられた膨大な研究データと先生の熱い想いが、聴く者を強く惹きつけ、毎回、新しい感動を味わうことができると感じております。（渡辺みどり）



## 滞在型コンベンションで グループエクササイズの魅力を探る

Jafa が開催する最大規模のコンベンションとして、毎年全国からたくさんの方々にご参加いただいている Jafa FORUM in TOKYO (東京フォーラム)。今年は「Jafa FITNESS FORUM 2010 in TOKYO」と銘打ち、エアロビクスやステップエクササイズ、ダンス系プログラム等、主にグループエクササイズを中心に講座をラインナップしました。おかげさまで、62名の講師によって全72講座が開かれ、4日間で延べ2,513名の方々にご参加いただきました。本コーナーでは、編集サポーターの阿久津幸子さんと内田和美さんにその模様を取材いただきました。

6月4日(金)  
～7日(月)

江東区有明  
スポーツセンター

### Part 1 滞在型コンベンションとしてのJafaフォーラム

Jafaフォーラムは「滞在型のコンベンション」がテーマです。参加者の皆さんが1日たっぴりと楽しめるよう、従来の託児室とフォーラムカフェのほか、今年はリラックスヨガ、フィットネスダンス、ノルディックウォークの講座を、無料で体験することができました。そこで、今回の取材では、それらを利用された参加者へインタビューを行いました。

#### ■託児室は半数以上がリピーター

まずは、毎年設置されているフォーラムカフェで取材。「場所がわからなかったの、今まで利用したことがなかったけれど、今回初めて利用してとても便利だった」「1人でくつろげる空間で、リラックスできる」とのご意見でした。

託児室で、4歳と1歳3ヵ月のお子さんを預けられた参加者の方は、3年連続でご利用されているとのことでした。今年の託児室の利用は昨年よりも多く、定員枠いっぱいだったそうです。また、利用者の8割が0歳～1歳までの乳幼児で、その半数がリピーター。ここ最近では、今までご利用されていたお子さんが成長されて託児室を卒業し、新たな利用者が増え、大きく「世代交代」したそうです。

#### ■無料体験講座参加者の声

無料体験講座のヨガとフィットネスダンスは大変好評でした。ヨガは、ベテランの山田多佳子先生の話術で、笑いも織り交ぜながら充実した30分だったようです。ヨガを指導されている参加者からは「いつも有料で受講する講師のレッスンが無料で受けられるのはお得！」と喜びの声。ヨガ未経験の参加者は「気持ちよかった」「次の受講時間までの間が長いので息抜きができた」と、リラックスした穏やかな表情が印象的でした。



「いつも有料で受講する講師のレッスンが無料で受けられるのはお得！」と好評だった、山田多佳子先生の「リラックスヨガ」。

の間が長いので息抜きができた」と、リラックスした穏やかな表情が印象的でした。

フィットネスダンスは、エアロビクスを指導している参加者



本誌編集サポーター  
(フィットネスイベントリポーター)

記：阿久津 幸子

Jafa/ADI  
健康運動実践指導者



から「プログラムの存在は知っていたが、今回初めて体験して興味が湧いたのでイベントとしてやってみたい」（指導暦8年）という声がありました。また、ほぼ毎年フォーラムに参加されている参加者で、ヨガを中心として幅広く指導をしている方からは「何となく受けてみた。フィットネスダンスの名前は知っていた。以前似たようなレッスンを担当したことがあり、楽しめた」（指導暦15年）とのことでした。ラストの曲『ハナミズキ』では、参加者と講師の皆さんが満面の笑顔で歌いながら踊り、会場は一体感に包まれました。

#### ■女性目線のサービスに期待

今回の取材を通して、Jafaフォーラムは、インストラクターの情報交換の場やくつろぎの空間があったり、無料講座でプログラムを体験できたりするなど、さまざまな活用があることを実感しました。残念なことは、無料体験講座やカフェの存在を「知らなかった」という声があったことです。自分が受講するクラスだけが目的で、ほかに興味が向かないことと、時間に追われるインストラクターの姿が垣間見えた気がします。

託児所においては、今から15年ほど前に「M2ネットワーク」（現在休止）が、“ママさんイントラ”を応援するために初めてフィットネスのワークショップ会場に託児室を設け、私も託児の手伝いをしていました。当時は、私の娘や講師のお子さんが託児の利用をされていました。このサービスを現在も継続できていることが、女性が多いインストラクター業界にとって大きな支えになっていると感じます。

来年のフォーラムにどのような試みがあるか、今から楽しみです。最後に、今回インタビューにご協力いただいた皆様、ご多忙の中ご協力いただきありがとうございました。

今回のJAF Aフォーラムでは、エアロビクス系プログラムにフォーカスし、グループエクササイズの魅力について検証してみました。

### ■グループエクササイズの魅力とは？


グループエクササイズの「特徴」については、JAF Aをはじめ各団体の教科書にも記してありますが、「魅力」とはどのようなことでしょうか？ 受講者に「エアロビクスの魅力は？」と訊くと、多くの方が「一体感」「楽しい」という回答してくださいました。さらに「『一体感』『楽しい』ってどのようなこと？」と質問を重ねていくと、「一体感」とは「一定の空間・時間・場所で、年齢・性別を問わず、一緒に動くことで味わえるもの」「目的は違っても、同じことを楽しむ過程で仲間意識が生まれる」「エネルギーレベルが最高潮の証!」。「楽しさ」とは「同じ思いを持つ仲間ができて楽しい」「開放的な気持ちは楽しいと感じる」「やせて、体力がついてきた」…など、継続が効果となり表れてきたので楽しくなったという回答がありました。人それぞれ目的は違えども、同じ時間を共有する仲間が集まり、日常から開放されることが【仲間意識 → 一体感 → 楽しさ】となるのでしょうか。

とはいえ、淡々とレッスンを受けているだけでは、一体感や楽しさを感じることは難しいでしょうし、継続や効果にはつながりません。「誰か」によるサポートが必要なのです。その「誰か」とは、そう！インストラクターなのです。ご存知の通り、グループエクササイズはインストラクターの指導力に委ねられています。そこで、参加者に一体感や楽しさを感じていただくために、インストラクターに必要と思われる項目を3つ挙げます。

### ■インストラクターに必要と思われる項目

#### 1. リーダーシップ


条件（年齢、性別、体型、フィットネスキャリア等）の異なる参加者を、キューイングによって一斉に動かす力とともに、気持ちを一つにまとめて引っ張っていく力や、その時間のフィットネスリーダーとして参加者に元気を与えるべくエネルギーを放出する力。



本誌編集サポーター  
(フィットネスイベントリポーター)

記：内田 和美

JAF A/ADE  
東急スポーツオアシス  
チーム I-Realスタッフ



#### 2. 判断力

習得したフィットネスに関する情報や知識をタイムリーにセレクトし、提供できるか？そして、どんなときでも状況を見極めることができるような、的確で冷静な判断力（＝空気を読むことができる力）。

#### 3. コミュニケーション力

参加者に対し、常に一定のスキルで対応ができるか？レッスンの前後に声掛けを行うなど、参加者への細やかな気配りを行い、集団の中で孤立させない働きかけをすることが必要。



この笑顔は、グループエクササイズならでは！

これらの項目を満たした志の高いインストラクターこそ、参加者の「一緒に時間を共有できて嬉しい → 楽しい！」という気持ちを引き出せるのだと思います。インストラクターの仕事は、人が人の心を動かす素晴らしい仕事です。難度の高いコリオを一方的に披露する仕事ではないはずです。限られた時間の中で心身共に満足していただき、参加者が末永くエクササイズを愛してくれるよう、心を込めてレッスンを行う。指導の先には「楽しく充実した時間を共有したい！」と思う参加者がいるのです。グループエクササイズの魅力を引き出すのはインストラクターの力ですね。最後に、当日インタビューにご協力いただいた皆様、ありがとうございました！

## Photo Gallery

今年の外国人プレゼンターは、昨年に引き続きマーク・オリバー・クリューケと、初来日のトニー・シカラ。JAF Aフォーラムならではのエキサイティングなグループエクササイズが目白押しでした。



↑マーク・オリバーの持ち味最高のクラス「ダンス・エアロビクス・2010」は、参加者の皆さんが満面の笑顔で心底楽しんでいました。



→トニー曰く「ステップエクササイズには創造力と指導のメソッドが活かされている」という「コレオグラフラボラトリー2 ステップコレオ」。



←井上トキ子先生の「プログラミング微差力2010・東京バージョン」。アリーナが参加者であふれました。

↓JAF A Academyの講師である野口緑先生と、モデレーターを務められた中島誠さんによる基調講演「国民の健康づくりにフィットネス指導者が果たせることは？」では、真剣な面持ちと感慨深げな様子が印象的でした。



# JAFAs CONDITIONING FORUM

## 今夏いよいよ開催!

今年度よりJAFAsの新規事業として新たにスタートするJAFAs CONDITIONING FORUM (コンディショニングフォーラム) は、講座のラインナップを「コンディショニング系エクササイズ」に特化して開催します。ヨガ指導者やピラティス指導者はもちろん、エアロビクスなどのグループエクササイズ指導者やパーソナルトレーナーなど、対象者を幅広く想定し、多様なコンディショニング系エクササイズを一斉に学べる場を提供します。



### コンディショニングフォーラムの特徴

#### その1

#### 多様なコンディショニング系エクササイズを横断的に学べます。

一口に「コンディショニング系のエクササイズ」と言ってもその種類はさまざまです。コンディショニングフォーラムでは、フィットネスエクササイズのさまざまなメソッドやプログラムを取り入れました。ヨガ、ピラティス、フランクリンメソッド等ボディワーク系のプログラムからレジスタンストレーニングまで、コンディショニング系エクササイズの定義を幅広くとらえ、多様なプログラムをご用意しています。

#### その2

#### グループエクササイズ指導者の視点でも学べます。

JAFAsの根幹は、グループエクササイズ指導者の団体です。コンディショニング系エクササイズと言っても、パーソナル指導ばかりのラインナップではありません。グループエクササイズに適したコンディショニング系エクササイズも多数をご用意していますので、グループエクササイズ指導に新しいエッセンスを取り入れてください。

#### 各種資格の登録更新単位を取得できます。

JAFAs/ADI、JAFAs AQUA、AFAA JAPAN、健康運動指導士、健康運動実践指導者、NSCAJAPAN、日本Gボール協会等の、資格更新に必要な単位を取得できます。

開催日 2010年 8月30日(月) ~ 31日(火)

会場 BumB東京スポーツ会館

パンフレットはJAFAsホームページからダウンロードできます。



New book 「コアトレ」がもたらす  
身体革命!

#### 体幹を鍛える コアトレ スタートブック

■著者/有吉 与志恵  
■定価/1,260円(税込)  
■体裁/B5判、159頁  
■発行所/株式会社学研パブリッシング  
■ISBN 978-4-05-404499-9

からだは一生懸命に鍛えて作れるものではない。人は本来あるべきからだに戻すことで、よいからだになるのです。頑張ってもガンガン筋力トレーニングで鍛えるのではなく、まずは元に戻すことが先決。からだの法則を正しく活用することが大事です。からだを変えるにはコツがあります。頑張る筋トレも、我慢するダイエットも必要なし。からだに関する思い込みや常識を覆す新事実がいっぱい。コアトレが、あなたのからだに革命を起こします。

※本書は書店等にてお求めください。

★本書のプレゼントキャンペーンを、JAFAsホームページの会員限定ページで行っています。ご応募お待ちしております。

# JABA 会員継続 25 年と 15 年の皆様へ感謝状と記念品を謹呈

JABA会員を15年、25年継続された方々のお名前を掲載いたします。皆様には賞状と記念品（15年の方にはCD、25年の方にはオリジナルTシャツ）を謹呈させていただきます。長年にわたり、JABAの発展にご尽力いただき厚く御礼を申しあげるとともに、これからもJABA会員として一層のご活躍をお祈り申し上げます。

## ■継続25年 (57名)

荻野	ひとみ	北海道
原崎	千鶴子	北海道
山田	泰子	北海道
西坂	三枝子	宮城県
奈良	久美子	秋田県
吉崎	悦子	埼玉県
山本	道代	埼玉県
村井	玉枝	埼玉県
沢野	由枝	埼玉県
古賀	富貴子	東京都
高坂	浩子	東京都
松浦	礼子	東京都
中村	真奈子	東京都
田中	展子	東京都
渡辺	みどり	東京都
木村	孝子	東京都
有吉	与志恵	東京都
和田	左千子	東京都
岡島	浩美	神奈川県
高木	七美	神奈川県
秦	千鶴子	神奈川県
青木	薫	神奈川県
石井	千恵	神奈川県
相原	初音	神奈川県
大久保	桂子	神奈川県
谷澤	恵子	神奈川県
猪崎	かずみ	神奈川県
田村	利恵子	新潟県
木津	晶子	新潟県
浦上	篤子	富山県
土橋	珠美	長野県
梅村	和代	長野県
森	つねこ	岐阜県
中野	元恵	静岡県
東出	薫	静岡県
加藤	結花	愛知県
高木	順子	愛知県
三浦	啓子	愛知県
寛	千代子	愛知県

安田	文美	三重県
日置	智子	滋賀県
梅田	福子	大阪府
尾陰	由美子	大阪府
松浦	香織	兵庫県
百瀬	和子	兵庫県
藤原	晴子	和歌山県
金井	富枝	広島県
樋口	しの	広島県
木原	陽子	広島県
山口	松子	山口県
青木	麗	山口県
吉田	小夜子	徳島県
正木	香都子	徳島県
森山	暎子	福岡県
迎	秀子	長崎県
寺田	幸子	長崎県
高良	順子	沖縄県

## ■継続15年 (61名)

涌井	佐和子	北海道
池田	美香	北海道
平澤	真由美	北海道
荒川	由佳理	北海道
指川	三津子	北海道
山本	道子	北海道
鈴木	恵子	北海道
塩崎	栄子	青森県
武部	貴子	青森県
及川	礼子	岩手県
佐々木	三紀子	岩手県
郡司	泰子	福島県
穴戸	葉子	福島県
大越	ひろみ	福島県
田尻	泰子	福島県
高岡	知世	埼玉県
斉木	薫	埼玉県
田畑	美奈子	埼玉県
今井	りつこ	千葉県
中迫	みゆき	東京都
東浦	かおる	東京都

小林	さくら	東京都
中川	緑	東京都
小林	理恵	東京都
阿久津	幸子	神奈川県
張間	裕子	神奈川県
森	敏子	神奈川県
成田	佳代子	神奈川県
陣谷	洋子	新潟県
山崎	千恵子	新潟県
川上	千歳	石川県
保島	芽意	石川県
林	厚子	岐阜県
塙	万起子	静岡県
下村	佳子	静岡県
磯貝	由香里	静岡県
松井	ゆみ子	静岡県
大西	海巴	愛知県
佐藤	恵美子	愛知県
原	久美子	愛知県
平井	晴美	滋賀県
宮下	倫紀	京都府
小池	由香	京都府
柳	頼子	大阪府
橋本	美穂	大阪府
古賀	敏子	大阪府
松浦	昌美	大阪府
原田	圭子	大阪府
大西	しをり	兵庫県
田中	千恵	兵庫県
香川	玲子	奈良県
中務	信子	岡山県
小倉	祥子	広島県
苅部	美千代	広島県
中村	眞澄	広島県
本多	美和	広島県
佐久間	静香	広島県
瀧口	晶恵	福岡県
久保田	恒憲	長崎県
木元	雪絵	大分県
神之門	和子	鹿児島県

※敬称略

## 第39回通常理事会・総会開催報告

5月20日（木）、東京ドームホテルにおいて、第39回通常理事会・総会を開催しました。総会では『平成21年度事業報告』『平成21年度決算報告』『役員及び代議員選出』などについて審議され、いずれも満場一致で承認されました。

本コーナーでは、第39回理事会・総会で承認された内容についてお伝えいたします。

### ◆第1号議案『平成21年度事業報告について』

#### 1. フィットネスに関する普及啓発

##### (1) フィットネス・サミット2009の開催

9月29日・30日 国立オリンピック記念青少年総合センター  
総参加者 770名

ア. 基調講演 養老孟司（東大名誉教授）『年齢の壁』～上手な年の重ね方～

イ. 第7回フィットネス指導実践報告会（9月29日）  
ポスター発表者4名、口演発表者9名

ウ. 第8回フィットネスダンス全国大会（9月30日）  
課題部門4組、自由部門13組

##### (2) 機関誌『ヘルスネットワーク』の発行

月平均発行部数 3,300部

##### (3) 出版物の発行

『メタボ検定Q & A 100』2,000部

##### (4) DVD及びCDの発売

「2007年/2008年フィットネスダンス全国大会優秀賞12作品」

#### 2. フィットネスダンスに関する研修会等の開催

##### (1) JAFAフォーラム（6回開催）

ア. 2009 in東京 5月21（木）～24（日）江東区有明スポーツセンター 887名

海外指導者の招聘 マーク・オリバー（ドイツ）

イ. フィットネスフォーラムin横浜 8月10日（月）～12日（水）  
読売・日本テレビ文化センター横浜 891名

海外指導者の招聘 レベッカ・スモール（オーストラリア）、  
ジェシカ・エクスボジート（スペイン）

ウ. 2009 in北海道 10月18日（日）～19日（月）ペアーレ札幌／NTT北海道セミナーセンタ 152名

エ. 2009 in九州 12月2日（水）～4日（金）アクション福岡 451名

オ. 2010 in東海 2月19日（金）～21日（日）東海学園大学三好キャンパス 524名

カ. 2010 in関西 4月8日（木）～10日（土）尼崎市記念公園総合体育館 4月11日（日）大阪教育福祉専門学校 793名  
海外指導者の招聘 ジル・ロベス（イタリア）、サリナ・ジェーン（アメリカ）

##### (2) JAFA AQUA スーパーブラッシュアップ 2 DAYS

10月3日（土）～4日（日） 146名

##### (3) JAFA ADD研修会

9月1日（火）～2日（水）/名古屋サンプラザシーズンズ  
受講者19名

9月8日（火）～9日（水）/リバブルスクエア南町田 受講者29名

##### (4) ACSM教習ワークショップ

第22回ACSMヘルスフィットネススペシャリスト（HFS）教習ワークショップ 2009年12月14日（月）～16日（水）  
国立オリンピック記念青少年総合センター 参加者数26名

##### (5) ACSM CECセミナー

2009年12月17日（木） 参加者数84名

2009年12月18日（金） 参加者数95名

(6) 健康運動実践指導者（指導士）登録更新講習会（11回開催）  
福岡3回、名古屋、尼崎2回、仙台、東京2回、広島、北海道 参加者総数920名

##### (7) ADI/JAFA AQUA養成校実技教員研修会

11月11日（水）中央大学駿河台記念館 ADI養成校82校、  
JAFA AQUA養成校30校（重複28校）

##### (8) 健康運動実践指導者養成校養成講座主任教員研修会

平成22年3月8日（月）グランドプリンスホテル赤坂 養成校170校（大学81校、短大11校、専門学校78校） 研修者263名

##### (9) 機関誌「ヘルスネットワーク」による資格継続単位取得のためのセルフテスト

ア. ADI/JAFA AQUA セルフテスト 3回 応募総数657名

イ. ACSM自己診断テスト 4回 応募総数1,029名

#### 3. フィットネスに関する指導者の養成及び資格の認定

(1) ADI資格認定テスト・教習ワークショップ（56回実施、うち協会主催16回） 総受験者数576名、合格者数355名、合格率62%

##### (2) 第13回ADD資格教育・認定コース

1月23日（土）～26日（火） 受験者数15名、合格者数5名、合格率33%

##### (3) JAFA AQUA教習ワークショップ・資格認定テスト

ア. AQWI（27回実施、うち協会主催5回） 総受験者数271名、合格者数257名 合格率95%

イ. AQBI（23回実施、うち協会主催5回） 受験者数185名、合格者数156名、合格率84%

ウ. AQT資格教育・認定コース 受験者数21名、合格者数1名、合格率4.8%

エ. AQE資格教育・認定コース 受験者数13名、合格者数6名、合格率46.2%

##### (4) 健康運動実践指導者（財団法人健康・体力づくり事業財団認定資格）

ア. 養成講習会（6回）

第71回 9日間 受講生76名（クロスウェーブ府中、リバブルスクエア南町田、一部オンワード総合研究所）

第72回 9日間 受講生64名（武庫川女子大学）

第73回 9日間 受講生23名（聖和学園短期大学）

第74回 9日間 受講生54名（アクション福岡）

3B体操協会（東京）3日間×3回 受講生63名（リバブルスクエア南町田×2回、クロスウェーブ府中）

3B体操協会（福岡）3日間×3回 受講生70名（アクション福岡3回、グリーンカレッジ1回）

- イ. 養成校認定試験（指導実技試験・筆記試験）年1回（平成21年11月～平成22年2月、全国主要都市で実施）  
受験者数3,717名、合格者数2,429名、合格率65.3%

#### 4. フィットネスに関する調査・研究

- (1) Jafa特別研究基金（平成21年度実績）  
研究課題3件『ヘルスネットワーク』平成22年5月号掲載

#### 5. フィットネスに関する助成及び顕彰

- (1) フィットネスダンスフェスティバルに対する助成（6都市）  
ア. 富山市「フィットネスダンスフェスティバルin富山」  
9月13日／丸山総合公園総合体育館 参加者数165名  
イ. 西宮市「フィットネスダンスフェスティバルin西宮」10月24日／武庫川女子大学第一体育館 参加者数142名  
ウ. 越谷市「フィットネスダンスフェスティバルin越谷」11月1日／埼玉県立体育館 参加者数350名  
エ. 村上市「フィットネスダンスフェスティバルin村上」11月23日／村上市民ふれあいセンター 参加者数560名  
オ. 鶴岡市「フィットネスダンスフェスティバルin鶴岡」11月29日／鶴岡市朝陽武道館 参加者数220名  
カ. 関ヶ原町「フィットネスダンスフェスティバルin関ヶ原」12月5日／関ヶ原小学校体育館 参加者数140名  
(2) 15年間継続会員に対する感謝状の授与  
平成21年6月28日付で実施 49名

#### 6. フィットネスに関する国際交流

- (1) 海外コンベンション  
IDEAツアー 8月11日～18日 8日間 参加者数12名 ア  
メリカ カリフォルニア州 アナハイム  
(2) Jafaフォーラム講師として海外指導者の招聘（重複）  
ア. 2009 in 東京 マーク・オリバー（ドイツ）  
イ. 2010 in 関西 ジル・ロペス（イタリア）、サリナ・ジェーン（アメリカ）  
ウ. フィットネスフォーラム in 横浜 レベッカ・スモール（オーストラリア）、ジェシカ・エクスポジート（スペイン）

#### 7. 会議等の実施

- (1) 総会  
(2) 理事会  
(3) 各種委員会（サミット委員会、フォーラム委員会ほか）

#### その他法人の目的を達成するために必要な事業

- (1) 指導者用教材ビデオ及び音楽CDの作成  
健康運動実践指導者養成用DVD「実演能力と指導能力」評価の視点 20,000枚製作  
(2) エクササイズ用品（チューブ、ボール等）の頒布

#### ◆理事、代議員の選出に関する件

加賀谷淳子氏と武田美智子氏が、今期をもって理事をご退任されました。新たに、定本朋子氏、深代泰子氏が理事会において理事に推薦され、総会において承認されました。  
代議員の選出に関しては本誌p5をご参照ください。

### ◆平成21年度収支計算書◆

#### 【収入の部】

勘定科目		決算額(円)
大科目	中科目	
入会金収入		2,593,750
	正会員入会金収入	2,443,750
	賛助会員入会金収入	150,000
会費収入		42,948,550
	正会員年会費収入	42,053,550
	賛助会員年会費収入	895,000
寄付金収入		0
	寄付金収入	0
事業収入		228,926,172
	受託事業収入	118,812,297
	育成認定事業収入	47,137,225
	研修会事業収入	51,836,593
	広報・普及活動収入	9,897,415
	国際交流事業収入	1,242,642
協力事業収入		2,018,785
	協力事業収入	2,018,785
雑収入		1,034,860
	受取利息等	34,860
	為替差額	0
	公益事業繰入金	1,000,000
物販収入		34,624,647
	物販売上	11,784,725
	出版物売上	22,839,922
当期収入合計		312,146,764

#### 【支出の部】

勘定科目			決算額(円)
大科目	中科目	小科目	
事業費			281,315,748
	広報活動事業費		26,020,148
		HN 機関誌代	26,020,148
			220,765,389
	受託事業費		118,812,297
	育成認定事業費		46,473,986
	研修会事業費		54,579,106
	調査研究事業費		900,000
	普及活動事業費		34,530,211
		普及活動経費	33,786,327
		国際交流経費	743,884
協力事業経費			1,137,786
	協力事業経費		1,137,786
物販事業			31,775,301
	商品仕入		7,140,789
	出版物仕入		5,281,268
	物販事業費		19,353,244
管理費			25,623,020
	(人件費)		7,322,963
	役員報酬		2,238,000
	給与手当		3,331,286
	法定福利費		1,104,153
	福利厚生費		649,524
	(需要費)		18,300,057
特定預金支出			2,000,000
	退職給与積立預金		2,000,000
その他支出			0
当期支出合計			341,851,855
収入－支出（当期収支差額）			-29,705,091

# 減量のために 60分間ウォーキングしたら、 食欲が亢進して 食べ過ぎないか？



記・宮下 充正  
Mitsumasa Miyashita  
JAFA 会長  
東京大学名誉教授  
首都医校校長

心血管系疾患や2型糖尿病などの慢性疾患の危険因子を軽減するために、ウォーキングがよいことはだれでも知っている。しかし、ウォーキングの実施がエネルギー収支のバランスや体重調節に与える影響はよくわかっていない。逆に、ウォーキング実施後に食欲が増し、食べ過ぎるのではないかという疑問から、Kingたち（2010）は実験を行い、結果を報告したので紹介しよう。

**対象者**は、14名の健康な成年男子（18～26歳）で、BMIは30未満であった。この青年たちは、前日の夜23時から水を飲むだけで、翌朝9時から60分間の速歩きを実施したときと、しないとき（コントロール）の、その後の7時間、食欲の変動、2回の食事量、そして、食欲を亢進させるアシル化グレリン（acylated ghrelin<sup>※</sup>）の血中濃度などを測定し、検討した。

※：ghrelinとは、成長ホルモン分泌促進因子として胃から分離されるアミノ酸28個のペプチドホルモンで、食欲の促進作用がある

**60分間の速歩き**は、トレッドミル上であらかじめ決めておいたスピードで実施した。14名の平均スピードは毎時7.0kmで、最大酸素摂取量の33.8～55.5%、平均心拍数は毎分137拍であった。1週間以上の間隔をおいて実施されたコントロール実験では、ウォーキングの代わりに60分間安静座位で過ごした。

**食事**は、朝9時から開始した60分間のウォーキング、あるいは、安静座位30分後と4時間後の2回与えられた。食事の内容は、タンパク質、脂肪、炭水化物を含む22食品で、その中から各自が自由に選び、欲しいだけ食べてよいということにした。

食べた内容から摂取エネルギーを比較すると、ウォーキングをしても、しなくても、2回の食事それぞれで1000kcalを超え、2回の合計は、ウォーキングした場合平均2202kcal、しない場合2243kcalと両者に差が見られなかった。この結果、ウォーキングで消費したエネルギー量は

食事で摂取した量を上回ることになり、平均439kcalのマイナスであった。

**主観的食欲**の程度（空腹感、満腹感など）は、100点満点のスケールで答える方式（詳しくは不明）を取り、30分間隔で調べている。前日から何も食べていなかったの、歩き始めたときから空腹感が強く、満腹感は低かったが、1回目

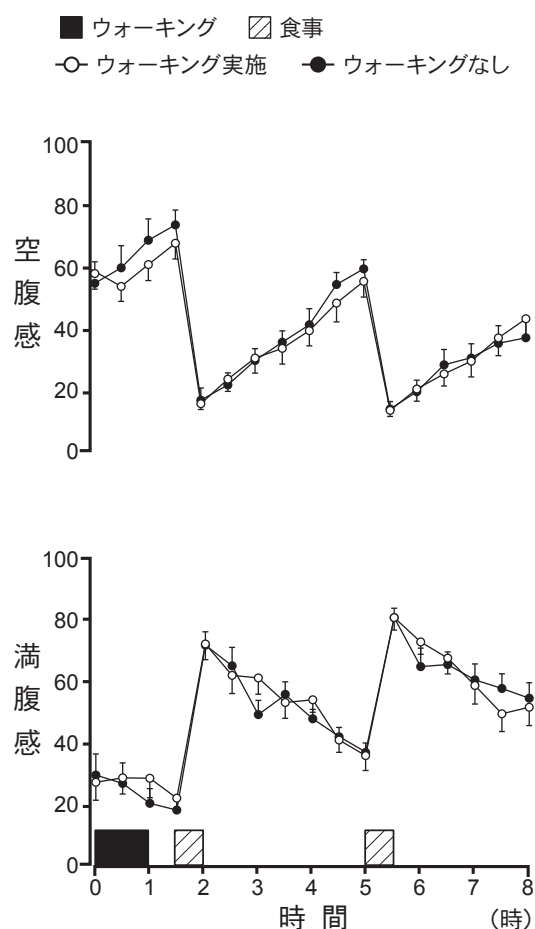


図1 時間経過に伴う食欲（上：空腹感、下：満腹感）の変動（Kingたち2010の図改変）

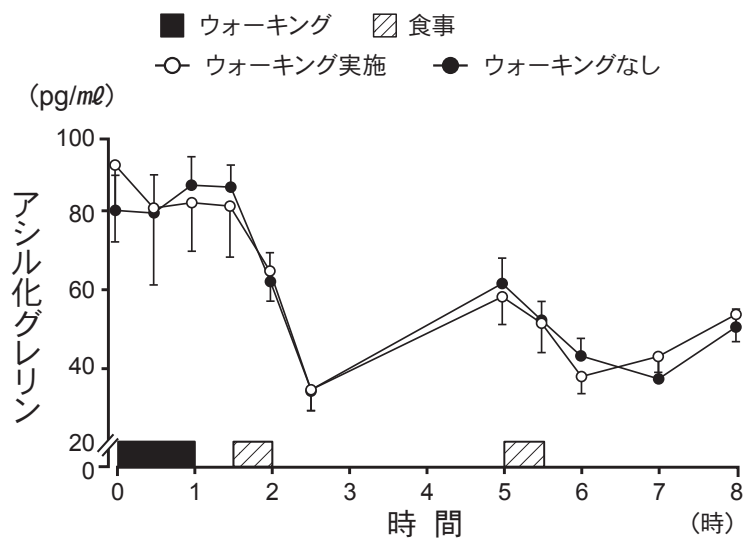


図2 血中の食欲促進ホルモン(アシル化グレリン)濃度の変動(Kingたち2010の図改変)



の食事後空腹感はほとんどなくなり、満腹感は上昇している。その後、次の食事までに空腹感が徐々に強まり、満腹感は低くなったが、2回目の食事でも空腹感が低下、満腹感は上昇するという同じ傾向がみとめられた。これらの傾向は、ウォーキングしない場合にも認められた(図1)。

**血中の物質濃度**(アシル化グリシン、血糖、インスリンなど)は、ほぼ30分間隔で測定された。1回目の食事後血糖値が上昇し、インスリン濃度が上がり、3時間後には元に戻り、2回目の食事でも同様の反応が見られた。これらの傾向は、ウォーキングをする、しないの間に違いは見られなかった。

食欲促進ホルモンのアシル化グリシン濃度は、1回目の食事前は高く、食後は急激に低下し、2回目の食事前にも高くなり食後は低下している。この場合も、ウォーキングする、しないの間には違いは認められなかった(図2)。

以上の結果をまとめると、60分間の速歩きをする、しないは、その後の食欲を促進するホルモン濃度の上昇に違いをもたらさず、食事量にも影響を与えず、ウォーキングをすれば、エネルギーの収支バランスはマイナスとなるというものであった。言い換えれば、60分間の速歩きをしたからといって、それだけお腹が減り食べ過ぎることはなく、減量を成功させる上で、ウォーキング実施は有効であるということになる。

ただし、Kingたちは、対象としたのは若い健康な男子であったことから、中高年者やすでに糖尿病、肥満症を患っている人たちに当てはまるかどうかは、さらなる研究が必要であるとしている。

参 照: King JA et al.: Influence of brisk walking on appetite, energy intake, and plasma acylated ghrelin. Med Sci Sports Exerc. 42: 485-492, 2010



New book

日本語で読める  
ピラティスの本

## ティーチングピラティス —姿勢改善を目的とした 実践ガイド—

- 監訳/新田収、小山貴之、中村尚人
- 定価/3,780円(税込)
- 体裁/B5判、254頁
- 発行所/ナッブ
- ISBN 978-4-931411-95-1(4-931411-95-9)

ピラティスは、もともとリハビリテーションを目的として生まれたエクササイズですが、日本語で書かれた、ピラティスの専門書はほとんどないのが現状です。本書は、リハビリテーションや障害予防を目的に、ピラティスを“指導”するための解説書。解剖学などの専門的な内容が豊富で、具体的な注意事項などが書いてあるところが特徴です。日本語で読めるピラティスの本としては貴重です。

※本書は書店等にてお求めください。



## 長崎県リポーター

迎 秀子

JAF/A/ADD、ADE  
(有)ビーフラット代表取締役  
健康運動指導士  
全米ヨガアライアンス

皆さん、こんにちは！ 長崎県のJAF/A代議員、迎秀子です。

長崎、という思い浮かぶのは…？ 坂本竜馬役の福山雅治、さだまさし、平和記念像、オランダ坂、カステラ、ちゃんぽん…ってとこでしょうか。

私は佐世保市在住です。すっかり「佐世保バーガー」で有名になりましたが、HISが経営参加したハウステンボスも近く、海や山の自然にあふれ、何と日本最西端のパワースポット『九十九島』があり、牡蠣もイカもお野菜も美味しい、素晴らしい場所です。そんな佐世保に生まれ育ち数十年。フィットネスの内容もずいぶんと変わってきたように思います。

エアロビクスの愛好家はもちろんいますが、ヨーガやチアダンス、フラ、ヒップホップ、ベリーダンスにZUMBA等々、さまざまなニーズに応えるためにも指導者の質と指導の幅が問われるようになりました。また、佐世保では九州最大の踊りの祭典『Yosakoiさせば祭り』が毎年行われています。高知の『よさこい祭り』、札幌の『Yosakoiソーラン祭り』、名古屋の『ど真ん中祭り』、そして佐世保の『Yosakoiさせば祭り』には根強いファンが年々増え続けています。

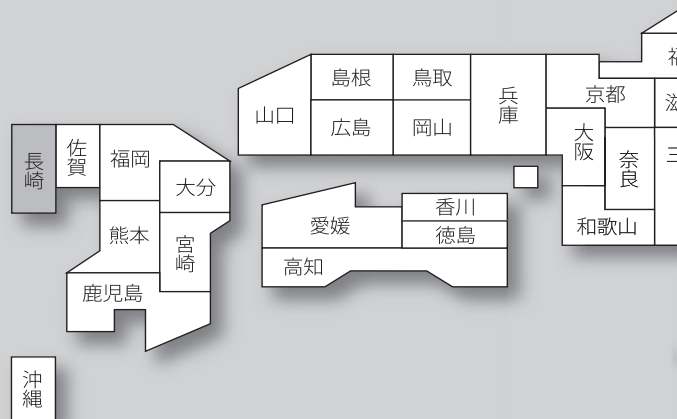
私は数チームの振り付けを担当していますが、練習は有酸素運動に近い方法で、楽しく踊りながら心もからだも健康に！ そして、完成度を高めて演技することは達成感や高揚感を生みます。また、老若男女問わず（ヨチヨチの赤ちゃんから80代まで）、皆で踊れることで共通の趣味を通して家族間の会話が増え、核家族化している現代において心身ともに良い影響を及ぼしているのではと感じています。しかし一方で、チームの踊りであることから無理をしたり頑張りすぎたりしてアキレス腱やふくらはぎ、ハムストリングなどを痛めて途中でリタイヤする方も多く見てきました。私たち有資格の指導者が、準備運動や整身体操の大切さ、からだのメンテナンスやスムーズな動かし方などをしっかりと指導してケガをなくし、いつまでも生き生きと踊り続けていただくために必要な存在なのだと痛感しています。

また、長崎県内では『がんばらんば体操』が盛んに行われ



# JAF/A代議員 マンスリー レター

## 第16回 長崎県・千葉県



ています。長崎県出身の歌手さだまさしさんが、長崎弁で歌って注目を集めたヒット曲「がんばらんば」。長崎弁で「頑張らない」という意味のこの曲は、歌詞に長崎弁がふんだんに使われているほか、長崎地方のわらべうたが盛り込まれた郷土色豊かな曲です。

県では、この曲を使って、誰もが気軽に取り組める長崎県オリジナルの楽しい県民体操「がんばらんば体操」を創りました。現在、県内各地へ専任のインストラクターを派遣し体操の講習を行うとともに、学校・市町・関係団体へDVDを配布し、普及を進めています。

振付は3パターンあります。アップテンポな曲に合わせてリズムカルで躍動感あふれる「がんばらんば編」、小さなお子様からご年配の方、日ごろ運動をしていない方が気軽に取り組める「元気アップ編」、そしていすに座って上半身だけを動かす「すこやか編」です。これらは運動経験の有無や体力に合わせて、また職場やいろいろなところで活躍し得る体操です。この運動を通して、もっとエクササイズが身近になると良いですね。

### 長崎県データ

- ・県庁所在地：長崎市
- ・人口：1,425,221人
- ・県花：雲仙ツツジ
- ・面積：4,104.90km<sup>2</sup>
- ・県木：ヒノキ・ツバキ
- ・県鳥：オシドリ

からの



写真1 / 元気な仲間が集うエアロビクスダンスのサークル。



写真2 / 左の円形はマリンスタジアム、その右上は幕張メッセ、この周囲にはレジャースポットがたくさんあります。

教室の卒業生で発足したものもあり、気がつけばどのサークルも長続き。その理由を聞くと「わからない。ただ私自身がエアロビクスが大好き！」という答え。数年前にヒザの手術を経験し、それを機会にパーソナル指導も始めたようですが、エアロビクスを辞めることはなかったようです。本当に好きなんですね。その気持ちが参加者に伝わっているのだと実感しました。

スポーツ教室でエアロビクスに出会い単純に継続したいと思う方々のためにアドバイスと、その機会と場所と指導者を提供。それが、スポーツコーチャーの仕事。参加者と一緒に年齢を重ね、自然とそれなりのレッスン内容に変化している。エアロビクスだけでなく必要に応じ自分ができるものは提供する姿勢も大切とのこと。極少人数のサークルでは「自分が辞めるとサークル自体が消滅する危機感や責任感で、辞める人が少ない」とか？ そして「100歳までエアロビクスを楽しめるからだづくりが大切」と締めくくってくれました。

サークル指導に加えてパーソナルトレーナーになってからは、個々のからだの不具合のチェックもするようになり、安心して楽しく運動してもらえるよう頑張っている姿に「真の地域指導者」の姿を見た気がしました（感涙）。

#### ●ご当地情報

皆さんご存じの東京ディズニーランド、穴場スポットの東京ドイツ村…いずれも「東京」とついてますが、そこは千葉。私の活動拠点でもある千葉幕張ベイエリアは、幕張メッセ、アウトレットショップ、千葉マリンスタジアムといった賑やかな建物と、大きな公園、海、閑静な住宅街が存在するという対局的な顔をもつ不思議な街です（写真2）。癒されながらも便利さと情報を求める現代人が、海沿いを日夜問わずランニング、ウォーキング、サイクリングを楽しんでいます。そのルートは年々増える「千葉マリンマラソン」や「国際千葉駅伝」のルートでもあります。温暖な内房とサーフィンで人気の外房と呼ばれる海に囲まれた千葉は、お魚も豊富で新鮮。廻るお寿司の見方も変わります。つまみに来てください！

#### 千葉県データ

- |                |                             |
|----------------|-----------------------------|
| ・県庁所在地：千葉市     | ・面積：5,156.60km <sup>2</sup> |
| ・人口：6,197,622人 | ・県木：マキ                      |
| ・県花：菜の花        | ・県鳥：ホオジロ                    |

#### 千葉県リポーター

小谷 さおり

一般社団法人日本セルフケアコンディショニング協会代表理事  
日本ヒザイタ改善普及会ヒザケアハウス幕張ベイ代表  
特定非営利活動法人日本Gボール協会理事

皆さん、日々元気にお過ごしでしょうか？ 千葉県代議員、小谷さおりです！ HNは、薄い薄い冊子の頃からの愛読書ですが、よく考えると寄稿は初！ 指導を始めての28年、家族の転勤で東西を往来していたため、関西人と思われていたりしますが、延べ10年間、千葉県人です（笑）。

#### ●千葉で活躍する地域のリーダー

指導歴27年の川上茂子さんは、千葉市スポーツコーチャーエアロビクス専門部部長として、千葉市スポーツ教室を取り仕切りながら、教室終了後のフォローとして長年サークル活動を行っています。スポーツ教室の主催は千葉市教育委員会で、運営は千葉市スポーツ振興財団。ここまではよくある地域活動ですが、素晴らしいのは、スポーツ教室後のフォローとしてサークル活動（写真1）につなげているところです。実質33年続いているサークルもあります。中にはスポーツ

## 頭痛に最適 ペンタイプの鎮静剤

ピュアなエッセンシャルオイルで有名な Saje社の新商品が人気です。頭痛に効くペンタイプの鎮静剤。痛みのある頭皮にサッとひと塗り。「4分で効果が実感できる」というキャッチフレーズその

ままに「ミラクル治療スティック」と絶賛されています。成分は皮膚をすっきりさせるペパーミント、痛みを和らげるラベンダー、呼吸で癒すユーカリなどがブレンドされ、もちろん100%ナチュラル素材。ユーザーレビューによると、肩こりにも効果抜群だそうです。何といても携帯に便利。\$ 19.95。 [www.saje.ca](http://www.saje.ca)



わしめた超話題のスーパーフード。トロント大学の研究によると、そのオメガ3と植物繊維の豊富さは驚異的だとか。たった大さじ2杯のサルバシードに鮭500グラム分のオメガ3、レタス1.5個分の食物繊維。それだけではありません。牛乳の6倍のカルシウム、ブルーベリーの6倍のアントシアニン、ブロッコリーの15倍のマグネシウム、バナナの2倍のカリウム、ホウレンソウの3倍の鉄分、大豆の2倍の植物性たんぱく質、アスパラガスより50%多い葉酸…と、コンパクトな量に集約された栄養素はタダものではありません。食事と一緒に摂るとおなかの中で14倍に膨らみ、ダイエットにもグッド。   
Health April 2010



## 世界の寿命が延びている

アイスランド、オーストラリア、マルタ——。この3国は、15歳から59歳までの死亡率が世界で最も低い国です。共通点は島国であること。世界的に寿命が延びている近年、この年代の男女別でみると、男性のトップはアイスランド、スウェーデン、マルタ、オランダ、スイス。女性はキプロス、韓国、日本、ギリシア、イタリア。世界平均、女性は34%、男性は19%の伸び率。中でもこの40年間で飛躍的に寿命がアップしたのは韓国の女性。いやはや女性は強し。残念ながらキューバ、パラグアイ、コスタリカなどは寿命が低くなっています。   
The Lancet April 29 2010

## 驚異のサプリメント<サルバシード>

サルバは、メキシコでは昔から食べられていたネイティブハーブ。その種（シード）はゴマほどの大きさで「現在、地球上に存在する植物の中で最も栄養価がある」と研究者に言

## 鼻呼吸・口呼吸

今HNを読んでいるあなた、パソコンを叩いているあなた、口を閉じて呼吸をしていますか？「人は鼻から息を吸い込むように設計されています。口呼吸はストレスへの進化系応答です」と警告するのはクリスチアーネ医師。「鼻呼吸は迷走神経を刺激します。迷走神経は心拍数を減速させ、血管を弛緩させるので、血圧が安定します。また、鼻腔のセンサーは、口より少ない空気でも反応が敏感で、たくさんの空気が入ってきたとからだに感じさせます。鼻からの深呼吸はより一層効果的です。もし鼻呼吸だけでは苦しい場合、耳鼻科へ行くことを勧めます。鼻のトラブルがあるかもしれませんから」。いずれにせよ、鼻の再チェックを！   
Fitness April 2010

## ★★ 今月の読想コラム『ハイテクトイレ』by YUKO ★★

ちょっとイザコザはあったけれど、5月に上海万博が華々しくスタートしました。開幕当初、中国館はさておき、人気ランキングでは「米国館」「フランス館」「英国館」がトップ3だったようですが「どれもガッカリ…」という感想が大半（日経新聞：5月2日）らしい。実際に行かれた方、いかがでしたか？

そんな中、日本産業館は3～4時間待ちの大人気。その日本館の目玉の一つは、ご存じ「ハイテクトイレ」。世界で最も美しいトイレとして話題を呼び、入場したとたんにトイレに走る女性も多いとか。自動開閉のふた、暖かい便座、優しく洗ってくれる温水、あの音を消す流水音、美しい内装、ホッとする香り、その上、ジャズやクラシックまで奏でるという（日本人も見ることがない！）至れり尽くせりのゴージャスぶり。6月には黄金トイレも出展するそうですが、個人的には盗まれないように祈るばかりです。

ロボットもいいけれど、開催が中国ゆえ、美しいトイレとは良いところに目をつけましたね。大都市はともかく、中国やインド、アフリカ、イラン、東南アジアなどの農村部では、よほどの覚悟をして行かないとトラウマになるほ

どスゴイ状態もあるとか。特に公衆トイレは心構えが必要で、台湾やブラジルでは紙は流さずバケツに捨てる、パリやインドでは紙を使わず手で拭く、イタリアでは便座がない…など、各国のトイレ事情はさまざま。トイレの後処理を大きく分けると、おそらく拭く文化と洗う文化の2つでしょうか。洗う国からは「紙で拭くだけなんて不潔!」、拭く国からは「洗ったその手は何で洗うのか!」とヤジが飛ぶのでは？ 風習や文化によってさまざまですが、世界人口の3分の1はトイレがない生活をしていることを思えば、「トイレ」という場所があるだけ幸せかも。下水道は先進国の証ですから。

とはいえ、日本の下水道が整備され始めたのはわずか30年ほど前のこと。現在イギリスではほぼ100%が水洗トイレですが、日本の普及率は約70%程度で汲み取り式は健在。実際、私の田舎のおばあちゃんの家は裏庭小屋式ポット便所。昔「古風な日本を見たい」と言ったイギリスの友人を招待したら「ゴージャス!」と言って喜んでくれました。今そこに上海万博黄金トイレを体験した外国人が来たら、いったい何と叫んでくれるのか…？

# ママさんイントラ奮闘記



鎌田 安奈

趣味はブログ (<http://plaza.rakuten.co.jp/yuuri0176/>) と読書。近年濃くなってきた化粧が、最近ネットで入手した落ちないアイライナーで加速。「メデカラ命！」で、毎朝の身支度が延長の末、時間切れに…。座右の銘は「レッスンはライブだ!」「生涯現場主義」。

## 第12回 (最終回) 「最終回のぶっちゃけ」

安奈です。気がつけば、連載の初回当時6年生だった娘は中学生。あっという間の12回でした。早い！さて、今まではママ目線の話をしてきましたが、今回はママ以前の時期の話を少し…。

インストラクターになる前、私には学生時代からの彼がいました。養成コースからイントラデビューという忙しい中もずっと付き合い、10年目に結婚。彼の実家は家族経営の会社で、私は経理を手伝うことになっていました。しかし算数が嫌いなうえ、デスクワークの経験もなく、ヨメの自覚も（今にして思えば）全くなかった私。なんだかんだと本格的に手伝うことを先送りしていました。

そうこうするうち、世の中はバブル景気がはじけ、夫の会社にも大打撃。社長（義父）も義母も、そしてダンナも、私に構っている場合でなく、会社をなんとか回していくことで手一杯。私が手伝うとまだ足手まとい状態の中、私にはレッスン依頼が1つ増え2つ増え…、気がつけばフルタイムと同じくらいの忙しい状態になりました。ある日、夫から「会社も実家もウチも引っ越すから、お前は出て行ってくれ」と言われ仰天！「役に立たないヨメはいらん」ということらしい…。多少モメたものの、子どもは

いないし、夫は次の嫁候補と付き合っているという事実も発覚。10年の長い春は2年で終わりました。

その後、何が面倒って、結婚で変わった名字で仕事をしていたのを、すべて訂正（通帳名義その他の報告手続き）しなければならなかったこと。「名字が変わりました」「おめでとう」「いや、逆で…」「……（汗）」。今後は本名でなく通称で仕事をしよう！そうすれば、この先は訂正も報告しなくて済む、と決意した瞬間でした。

今は、「バツ」は珍しくないし、人生の通過点の一つに過ぎないと思っています。過去が今の自分を作っているなら、今の自分が未来を作る。へこむ必要はないと思うんです。うまくいかなければ、やり直せばいい。次のステージに行くしかないんですね。大変なことはいっぱいあっても「変化が大きい＝大変」ということであって、決して悲観したりへこむ必要はないと思います。変化し続けてこそ進化。だから、臆したり構えたりすることなく、堂々と次のステップへGO！七転び八起きの安奈だけど、これからもボチボチ前に進みたいと思います。一緒に、頑張りましょう！皆で日本を元気にしていきましょうね。1年間ご愛読、ありがとうございました。

2010年吉日 鎌田安奈





～編集サポーターによるテーマレポート～

# インストラクターとフィットネスクラブの パートナーシップについての一考

## ～不況に打ち勝つための相互理解のポイント～

インストラクターとして仕事をするうえで、大切なものとは何でしょうか？ 参加者に対して質の高いレッスンを提供するのはもちろんのことですが、それ以前に社会人としてのルールやマナーを守ることです。本コーナーでは、フィットネスクラブのアドバイザーとしての立場からの視点と、フリーインストラクターの立場からの視点で、フィットネスクラブとフリーインストラクターの基本的な問題を洗い出し、皆さんと一緒に確認してまいります。（八木麻衣子）

### ■甲と乙の関係

養成コースなどを経てインストラクターとしてスタートするためには、まず仕事場を探さなければなりません。職域は民間のフィットネスクラブや公共施設、学校など多種多様ですが、それぞれ活動するスタイルによって環境は違ってきます。大きく分けると、クラブの正社員になるケース、オーディションや面接などのプロセスを経てフリーインストラクター（プロ）としてフィットネスクラブと甲乙の関係<sup>※1</sup>で業務契約を交わすケースがあります。

近年は、クラブの正社員ではなく、フリーインストラクターが多くなってきました。自分のスタイルやリズムで仕事できる一方、個人事業主としての責任と自覚が必要となっています。

※1

甲：仕事を発注する、貸すなどの立場

乙：仕事を受注する、借りるなどの立場

### ■互いが求めるプロとしての条件とトラブル

契約条件を互いが理解・納得して契約が成立すると、フリーインストラクターはこの契約条件の下、報酬を得ます。しかしながら、両者間でのルール違反やトラブルなどが多く取りざたされています。互いが求める条件とは何でしょうか？ 下記に項目を示し、現状で起きているトラブル例を挙げてみました。

#### クラブ側がインストラクターに求める条件

- ・社会人としての常識（あいさつ、礼儀、言葉遣い、対応力など）
- ・クラブ施設のルール厳守（施設を使用する場合の約束事）
- ・レッスンマニュアルの遂行（各クラブが定め推奨している内容の理解と実行）
- ・協力的態度（イベントへの積極的な参加や、代行・プログラム変更など臨機の対応）
- ・スキルアップ（能力の向上）



本誌編集サポーター  
（チャレンジアプリポーター）

記：八木 麻衣子

JAFA/ADE



私が知っている限りでも、顧客からのクレームに対して親身に対応せず、クラブ側に報告を怠ったり、無責任な発言や対応が原因で問題が大きくなってしまっているケースがありました。また、各クラブが推進しているマニュアルを無視してレッスンをするインストラクターが一部にいたために、マニュアルを厳守しているインストラクターが参加者からクレームを受けるということもありました。クラブは、参加者の安全とクラスの差別化を考慮してマニュアルを設定します。クラブ側は、マニュアルに沿ったレッスンを提供し、向上心のある協力的なインストラクターを求めています。

#### インストラクター側がクラブ施設に求める条件

- ・レッスン環境の向上（スタジオ設備のメンテナンス）
- ・レッスンフィー（正当な査定と査定内容の開示、適正な報酬）
- ・クラブ側との連携（連絡事項・スタッフとの関係）
- ・契約の履行（突然の解雇や契約内容以外のレッスン強要など）
- ・スキルアップへの協力（研修や休暇への理解・保護）

私自身、なんの理由説明もなく、突然レッスンを次月から外れるよう通達されたことがあります。理由や原因を言われれば納得しますが、そのときは何もありませんでした。インストラクターにとって、これほどつらいことはありません。周囲からも「業務にかかわる重要な連絡事項を期限直前に言

われる・連絡がない」「プログラム変更に関してクラブ側から事前の通達がなく、施設掲示されてから自分のクラス・時間変更を知る」というケースも耳にします。このような状態が続くと、インストラクター側は、より理解のある環境の良い施設を求め仕事場を移動します。

## ■ビジネスパートナーとしての可能性

顧客・フィットネスクラブ・インストラクターの関係は図のような関係で成り立ちます。フィットネスクラブもフリーインストラクターも事業主である以上、求めるものは当然利益の確保です。顧客も自分自身の利益のために会費を払いレッスンを受けるのですから、つまらないレッスンや簡素な施設しか提供できないフィットネスクラブやインストラクターは淘汰されていくでしょう。

クラブとインストラクターがビジネスパートナーとなり、フィットネスという媒体を通して、顧客へ環境の整った施設で質の高いプログラムを提供することでビジネスが成り立ち、利益の確保につながります。

## ■信頼

私たちの仕事は人と人とのかわり合いが重要な要素となるため、良好な人間関係の構築が欠かせません。顧客・フィットネスクラブ・インストラクターそれぞれが求める条件を互いに理解し、トラブルを回避することで信頼関係が築かれ、需要と供給のバランスが取れた継続的な発展が望めます。



フィットネス業界もこの不況の中、例外ではなく厳しい状態です。この状態を打開するために、クラブとインストラクターがしっかりとパートナーシップを発揮し、顧客に多くの満足を提供していくことが重要となります。また「あれは嫌」「これはできない」などと言う前に、まずは我が身を振り返ってみてください。そして、なぜインストラクターになったのか、なりたかったのかを思い出してください。探究心と謙虚さを忘れることなく、社会人として、プロのインストラクターとしての責任をもち、クラブとの信頼を築きながら共存していくことが、いま私たちインストラクターがすべきことかもしれません。

## 参考文献

『新・エアロビックダンスエクササイズの実技指導』（社）日本フィットネス協会

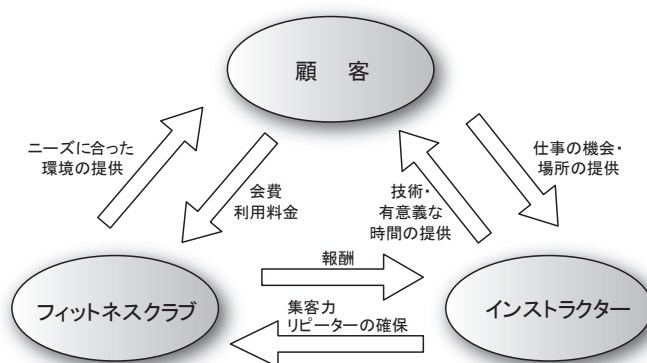


図 顧客・フィットネスクラブ・インストラクターの関係

40Hキッドビクスインストラクター短期集中ライセンス取得講習会8月13日～17日開催決定（東京）



**ユニークでアカデミックな  
キッドビクスは世界中の子ども達に  
『元気』と『笑顔』を送ります。**



あなたも今から  
キッドビクスインストラクターを  
目指してみませんか！！

（JAFASポイント付与）  
（AFAASポイント付与）  
（KLP8ポイント付与）



一般社団法人日本こどもフィットネス協会  
JAPAN KIDS FITNESS ASSOCIATION

お問い合わせ先 TEL：03-5483-6224 FAX：03-5483-6235 詳細は、協会ホームページをご参照下さい。URL <http://kids-fitness.or.jp/>

# フィットネス指導者のためのキネシオロジー

## ～理論と応用のケーススタディ～

### 57th Lecture：各関節の可動域とアライメント

記・西端 泉

川崎市立看護短期大学准教授



前回は、これまで連載してきたことの中間的なまとめとして、四肢の各関節の動きにかかわる骨格筋を一覧表としてまとめました。今回は、各関節の可動域の標準値と、各関節における柔軟性の不足や過剰によって生じる可能性のあるアライメントの異常を一覧で紹介します。

表の中に必要な情報をすべて網羅することは不可能なので、主にこれまで連載してきたことのエッセンスを中心にまとめました。このため、これまでの記事を読んでいただけない方や、読んだとしても十分に記憶に留めていない場合は、中には一般的に思われていることとは正反対のことが書かれているように思える部分があるかもしれません。その場合は、お手持ちのバックナンバーの該当する回を参照していただくが、インターネットでバックナンバーを検索してください。「西端 泉 デッドリフト」をキーワードに検索していただくと、GoogleでもYahoo!でも、一番上に出てくると思います。ただし、現在のところ、2008年末までの記事のみになります。

このシリーズの最近の回では、主に柔軟性に関する解説が続いています。これらの中で強調していることは、柔軟性は不足していることだけが問題ではなく、過剰であってもさまざまな整形外科的な問題を引き起こす可能性が高いことです。このようなことから、表1に示した数字よりも可動域が小さい場合は柔軟性が不足しており、逆にこれらの数字よりも可動域が大きい場合は柔軟性が過剰であると考えする必要があります。

表1には3つの資料に示されている値を示しました。それぞれ微妙に異なっています。その理由は、一つには測定を受けた人たちが違うので、その平均値も異なるからです。もう一つは、人種による差もあると考えられます。また、日本整形外科学会及び日本リハビリテーション医学会が共同で定めた値は、若干古いということも関係しているかもしれません。

いずれにしても、一人一人の関節の形などには個人差があるために「適度な」柔軟性も異なっているはずなので、表1に示した数字はおおまかな目安として活用していただくとよ

いと思います。

解剖学的肢位、すなわち立位で「気を付け」の姿勢を0°としています。なので、例えば、Chad Starkey and Jeff Ryanの膝関節の伸展角度が「-10～0」と示されている部分の「-10」は、「膝は完全伸展しなくてもよい」ことを意味します。

肩関節の内転が「0」となっているのは、基本の立位姿勢から上腕を内転しようとしても、体幹にぶつかってしまうためにできないからです。このため、日本整形外科学会および日本リハビリテーション医学会では、屈曲位からの内転角度も示されています。

表2には、「理想姿勢からの偏位」としてアライメントの問題と、それを引き起こしている可能性のある柔軟性の過不足を示しました。アライメントの問題は柔軟性の過不足だけで起こるわけではないので、それ以外の原因として考えられる主な事柄も「その他」として示しました。

アライメントの問題が存在すると痛みなどを引き起こすようになりますが、本人は感覚的にはアライメントが悪い（姿勢が悪い）とは感じていない場合がほとんどだと思います。周りの人から見ると悪い姿勢でも、本人にとってはそれが普通（常）だからです。このようなことから、一部については「位置感覚の悪さ」と示してありますが、ほかのほとんどのアライメントの問題にも「位置感覚の悪さ」は伴っているはずで

す。膝関節のO脚やX脚などの一部には、骨や関節の変形である「構造的問題」をアライメントの悪化の原因として示してありますが、他の部位でも構造的問題を伴う場合も多いと思います。特に、脊柱のアライメントに関しては、その可能性は高いと思います。

#### 【まとめ】

今回は各関節の可動域の標準値と、各関節における柔軟性の不足と過剰によって生じる可能性のあるアライメントの異常を一覧で紹介しました。詳しい解説がないので理解困難な部分もあると思いますが、わかる部分だけでも活用していた

表 1 各関節の可動域

関節	動作	ケンダル 正常可動域	日本整形外科学会 日本リハビリテーション医学会 参考可動域角度	C. Starkey & J Ryan 可動域
肩甲骨	屈曲 (外転)		20	
	伸展 (内転)		20	
	挙上		20	
	下制		10	
肩	伸展	45	50	50 ~ 60
	屈曲	180	180	170 ~ 180
	外転	180	180	170 ~ 180
	内転	0	0	
	内転 (屈曲位から)		75	
	外旋		60	
	内旋		80	
	外旋 (外転位)	90	90	90 ~ 100
	内旋 (外転位)	70	70	80 ~ 90
	水平外転 (伸展)	0	30	
	水平内転 (屈曲)		135	
肘	伸展	0	5	0
	屈曲	145	145	145 ~ 155
橈尺 (近位)	回外	90	90	90
	回内	90	90	90
手	伸展 (背屈)	70	70	75 ~ 85
	屈曲 (掌屈)	80	90	80 ~ 90
	尺屈	45	55	35
	橈屈	20	25	20
股	伸展	10	15	10 ~ 20
	屈曲	125	125	120 ~ 130
	外転	45	45	45
	内転	10	20	30
	外旋	45	45	50
	内旋	45	45	45
膝	伸展	0	0	-10 ~ 0
	屈曲	140	130	135 ~ 145
	Qアングル (外反)			男 13 未満、女 18 未満
足	底屈	45	45	50
	背屈	20	20	20
足部	回外 (内がえし)	40	30	20
	回内 (外がえし)	20	20	5
	外転		10	
	内転		20	

だけるとよいと思います。

これで、しばらく続けてきた柔軟性の解説はひとまず終了します。今後は、種々の運動傷害を予防する方法について一つ一つ考えていきます。

#### 参考文献

- ・ケンダル、マクレアリー、プロバンス著「筋：機能とテスト - 姿勢と痛み -」2006年、西村書店
- ・(株)日本リハビリテーション医学会「関節可動域ならびに測定法」リハビリテーション医学、Vol.32, No.4, 1995年
- ・Chad Starkey and Jeff Ryan著「スポーツ外傷・障害評価ハンドブック」2005年、ナッブ

### E M A セミナー2010年7月～8月開催予定

#### ●CPR BASIC+AED コース

▼7月4日(日)東京都中央区 ▼7月11日(日)福岡市博多区 ▼7月18日(日)大阪市東淀川区 ▼7月19日(月)名古屋市千種区 ▼7月23日(金)長野県上田市 ▼7月25日(日)北海道旭川市 ▼8月1日(日)東京都中央区 ▼8月8日(日)大阪市東淀川区 ▼8月15日(日)東京都中央区 ▼8月15日(日)宮城県仙台市 ▼8月28日(土)新潟県新潟市

#### ●Sports MASSAGE セミナー

▼7月11日(日)広島市南区

\*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。

#### ●AHA BLS HCP コース

▼7月3日(土)東京都中央区 ▼7月10日(土)福岡市中央区 ▼7月17日(土)大阪市東淀川区 ▼7月23日(金)長野県上田市 ▼7月25日(日)北海道旭川市 ▼7月31日(土)東京都中央区 ▼8月7日(土)大阪市東淀川区 ▼8月14日(土)東京都中央区 ▼8月29日(日)新潟県新潟市

#### ●AHA INSTRUCTOR 養成コース

▼8月21日(土)東京都中央区

#### ●PET FIRST AID コース

▼8月22日(土)東京都中央区



## 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](mailto:info@i-e-m-a.org)

表2 柔軟性の過不足とアライメントの関係

部位	理想姿勢からの偏位	柔軟性が過・不足している可能性のある主な骨格筋（群）、その他の考えられる原因
足部	回内	過剰：脛骨筋群
	回外	不足：脛骨筋群、足底腱膜
距腿関節	背屈	不足：膝関節屈曲筋群（膝が屈曲した姿勢だと足関節は背屈位になる） 不足：股関節屈曲筋群（膝の屈曲は股関節の屈曲によっても生じる）
	底屈	過剰：膝関節屈曲筋群（膝が過伸展した姿勢だと足関節は底屈位になる） 過剰：股関節屈曲筋群（膝の過伸展は股関節の過伸展によっても生じる）
下腿	内旋	不足：半腱様筋・半膜様筋、長・短内転筋、大腿筋膜張筋、中・小殿筋 過剰：脛骨筋群（足部が回内することによる）、股関節外旋筋群（大腿部が内旋することによる）
	外旋	不足：大腿二頭筋、縫工筋、 不足：脛骨筋群・足底腱膜（足部が回外することによる） 不足：股関節外旋筋群・腸腰筋（大腿部が外旋することによる）
	内反	その他：脛骨の骨としての構造的変化
膝関節	過伸展	不足：足関節の底屈筋群（背屈しにくいと下腿は後傾し膝は過伸展する） 過剰：膝関節屈曲筋群、股関節屈曲筋群（膝の過伸展は股関節の過伸展によっても生じる） その他：靭帯の弛緩
	屈曲	不足：膝関節屈曲筋群 不足：股関節屈曲筋群（股関節が屈曲すると膝は屈曲位になる） 不足：足関節背屈筋群（足関節が背屈すると膝は屈曲位になる）
	内反膝（O脚）	不足：股関節外転筋群、股関節外旋筋群（膝の屈曲を伴う場合）、脛骨筋群 過剰：膝関節屈曲筋群、股関節外旋筋群（膝の過伸展を伴う場合） その他：関節の骨としての構造的変化
	外反膝（X脚）	不足：股関節内転筋群、半腱様筋・半膜様筋、股関節内旋筋群としての長・短内転筋 過剰：脛骨筋群 その他：関節の骨としての構造的変化
膝蓋骨	内側への偏位	不足：内側広筋、半腱様筋・半膜様筋（膝蓋骨の内側支帯につながっている） 不足：股関節内旋筋群（長・短内転筋、大腿筋膜張筋、中・小殿筋） 過剰：脛骨筋群、股関節外旋筋群
	外側への偏位	不足：外側広筋（膝蓋骨の外側支帯につながっている） 不足：脛骨筋群、足底腱膜、股関節外旋筋群、大腿二頭筋、縫工筋、腸腰筋 その他：内側広筋の弱化
骨盤	前傾	不足：腰背部筋、股関節屈曲筋群 過剰：股関節伸展筋群
	後傾	不足：股関節伸展筋群 過剰：股関節屈曲筋群
	側傾	その他：脚長差、脊椎側弯症、股関節の屈曲筋群や伸展筋群の柔軟性に左右差がある
腰椎	前弯増強	不足：腰背部筋、股関節屈曲筋群 過剰：股関節伸展筋群 その他：腹筋群の弱化、位置感覚の悪さ
	前弯の減少	不足：股関節伸展筋群 過剰：股関節屈曲筋群
胸椎	後弯の増強	不足：胸筋群 その他：位置感覚の悪さ、胸部脊柱起立筋の弱化
	後弯の減少	不足：胸部脊柱起立筋 その他：位置感覚の悪さ、腹筋群の弱化
胸部	ハト胸	その他：構造的奇形
	ロウト胸	その他：構造的奇形
肩関節	肩甲骨の内転	不足：肩甲骨内転筋群（僧帽筋中・下部、菱形筋）、胸部脊柱起立筋
	肩甲骨の外転	不足：胸筋群（大胸筋・小胸筋） その他：胸椎の後弯増強による重心位置の変化に伴う肩甲骨の偏位 その他：肩甲骨内転筋群（僧帽筋中・下部、菱形筋）の弱化、大きく発達した乳房
	側傾	その他：脊椎側弯症、僧帽筋などの柔軟性に左右差がある
頸部	前弯の減少	その他：姿勢に対する認識が間違っている、または軍隊姿勢
	前弯の増強	不足：胸筋群、僧帽筋上部、胸鎖乳突筋、頸部脊柱起立筋 その他：視力の問題、胸椎の後弯増加、位置感覚の悪さ
	側傾	その他：位置感覚の悪さ、片側の使い過ぎ、先天的・後天的な変形

## お知らせ

西端 泉先生の本連載を一冊にまとめた単行本を8月初旬に発行します。Jafa会員だけの先行販売を行いますので、詳しくは本誌48ページをご参照ください。



# フィットネスインストラクターのためのコンディショニング指導法

## part 2

### Coaching 4 立位姿勢についての理解とコンディショニング方法③

阿部 良仁 Ryoji Abe, CSCS

NSCA ジャパン 事務局長 協力 ウイダー・トレーニングラボ

#### ■立位姿勢のコンディショニング方法(前号の続き)

前回までは、骨盤の後傾が強すぎて腰が丸くなってしまう姿勢や、脊柱(胸椎)の後弯が過度になり、猫背姿勢になってしまうクライアントに対するコンディショニングについて、ストレッチングとトレーニングの組み合わせを解説しました。矢状面における立位姿勢のコンディショニングの代表例として今回は、反り腰(腰椎の前弯が強い)タイプのコンディショニングについて解説します。

反り腰タイプの問題点は、からだを後方へ反らすような動きをするときに、からだの背面全体をバランスよく伸展できず、腰椎周辺部分の反りだけが極端に強くなって、そこに過剰な負荷がかかってしまうことです。また、両手で棚の上の荷物を上げ下ろしするなどのような動作を行うときに、体幹の固定力が弱まり、反りの強い腰椎の部分に集中して荷物の負荷がかかることで、傷害の危険性が高まるようなケースが考えられます。

立位姿勢で骨盤の前傾が過剰になる場合は、腸腰筋が硬く、殿筋や腹筋群に力が入りにくいことが原因となっていることが見受けられます。このような場合には、腸腰筋のストレッチングを行いながら、殿筋や腹筋群のトレーニングを実施することが必要です。

#### ■腸腰筋および大腿直筋の柔軟性チェック

では、チェック方法からご紹介します。まず、写真1のように、両膝を立てて仰向けに寝ます。この状態で、骨盤を後傾させて腰部を床に密着させることができるかどうかを調べます。これができたら、今度は写真2のように、両脚を伸ばして、同様に、腰部がかすかに床につくかをチェックします。殿筋が発達したクライアントの場合、腰部を床につけようとしたときに、大腿部が床から浮いてしまう場合があります。本来、腰部はニュートラルな前弯がありますので、床面に対して完全にフラットにならなければNGということはありませんが、腰部の可動域がやや狭いと判断できます。これらのチェックでは、腸腰筋の柔軟性と骨盤を後方に傾斜させる腹筋や殿筋の筋力を見ることができます。特に、脚部を伸ばした状態で行うチェックは、腸腰筋の柔軟性が不足すると、骨盤は前傾方向に引き出されやすく、これに抗して腹筋や殿筋を収縮することが難しくなるため、腰を床に対してフラットにすることが難しくなります。

では今度は、同じ腸腰筋について左右差も含めて柔軟性をチェックしてみましょう。写真3のように仰向けで、片脚を抱え込みます。できる限り大腿部が胸につくようにしますが、股関節が詰まって抱え込みにくい場合は、膝をやや外側にず

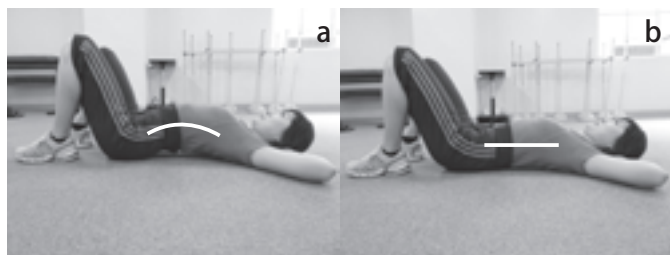


写真1 腸腰筋の柔軟性チェック：膝を曲げて  
a スタート b フィニッシュ

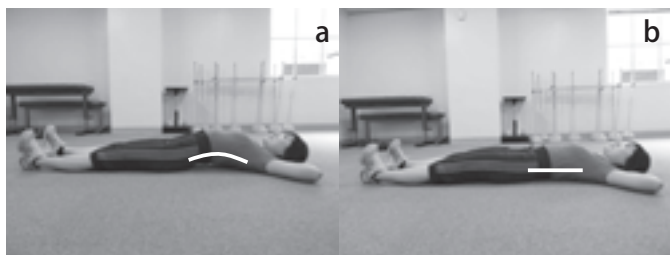


写真2 腸腰筋の柔軟性チェック：膝を伸ばして  
a スタート b フィニッシュ

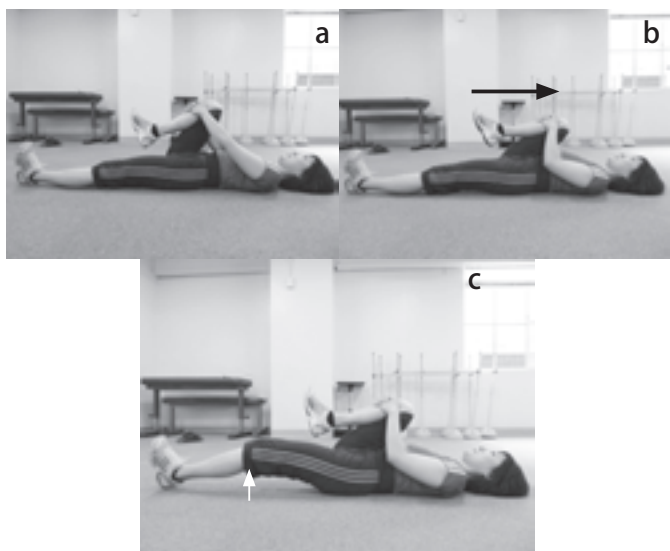


写真3 腸腰筋の柔軟性チェック：片脚  
a スタート b フィニッシュ c 脚が浮いてきてしまった

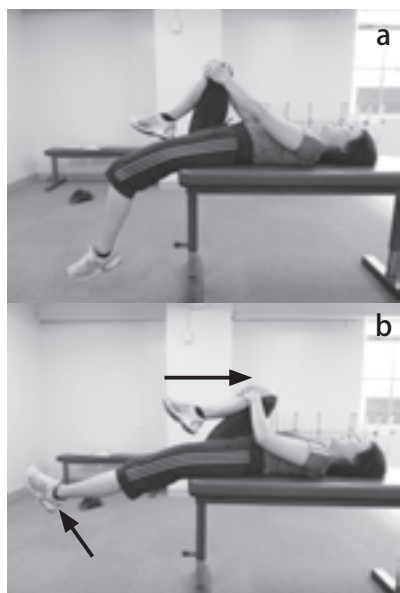


写真4 腸腰筋の柔軟性チェック：片脚ベンチ  
a スタート b 膝が伸びてしまった＝大腿直筋が硬め

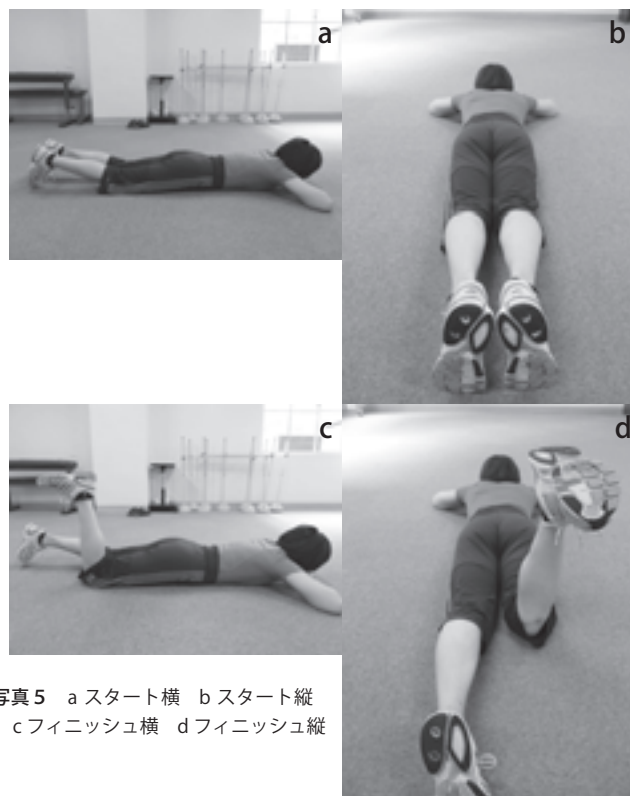


写真5 a スタート横 b スタート縦  
c フィニッシュ横 d フィニッシュ縦



写真6 曲げたほうの骨盤が少し  
上がって逆側へ回旋している

らして行います。このとき、伸ばしている脚の大腿部が床から浮いてくる(写真3c) ようであれば、伸ばしている側の腸腰筋がやや硬いといえるでしょう。左右差は多くのクライアントでありますので、どちらがより硬かったかを記録しておきます。また、もし可能なら、写真4のようにベンチなどを使用して、伸ばしている脚をベンチから少し下げた状態で行うと、より明確なチェックが可能になります。

次に、写真5のようにうつ伏せになって、片脚ずつゆっくり曲げて骨盤の動きを観察します。両脚一度に行うと腰椎の過伸展が起こって腰を痛める場合がありますので、片脚ずつ行います。

観察のポイントは、膝を曲げたときに、骨盤が曲げている脚とは反対側に動くかどうかです(写真6)。これは、腸腰筋と同様に、骨盤の前傾を引き出す大腿直筋の柔軟性のチェックです。腸腰筋同様に左右とも行い、差がないかも合わせてチェックします。

これらのチェックで腸腰筋や大腿直筋の柔軟性が不足していることが分かった場合は、的確なストレッチを行い、逆側の筋群(腹筋群と殿筋、ハムストリング)のトレーニングを行って、前後のバランスを整えていきます。もちろん、左右差に合わせて強弱を付けることも大切です。

#### ペルビックチルト①

腸腰筋のストレッチを行う際、また殿筋や腹筋群のトレーニングを行う際には、骨盤の動きの確認からスタートします。骨盤は、一般のクライアントにとっては、普段から意識して動かすことがあまりない部分です。腸腰筋や殿筋、腹筋群はいずれも骨盤についている筋群ですので、これらの筋群のエクササイズ効果を高めるためには、骨盤の動きを意識してコントロールできることが重要です。

先ほど紹介した腸腰筋の柔軟性チェックと同じ方法ですが、両膝を曲げて仰向けになります。両膝は腰幅くらいに開

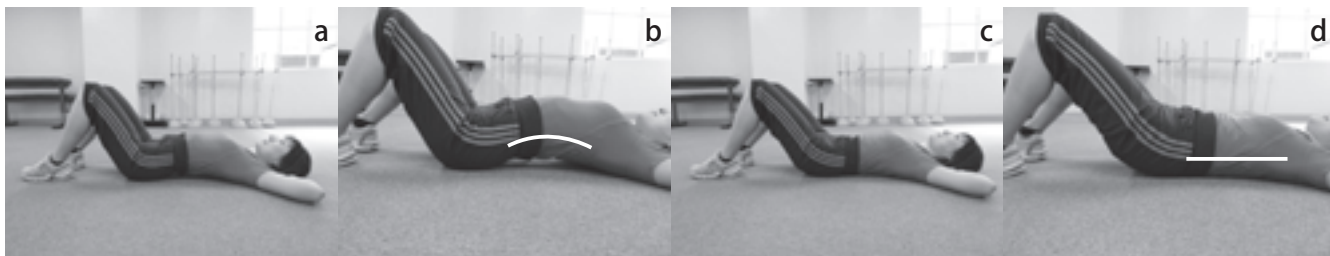


写真7 ペルビクチルト①  
a スタート横 b 骨盤前傾 c フィニッシュ横 d 骨盤後傾(腰フラット)

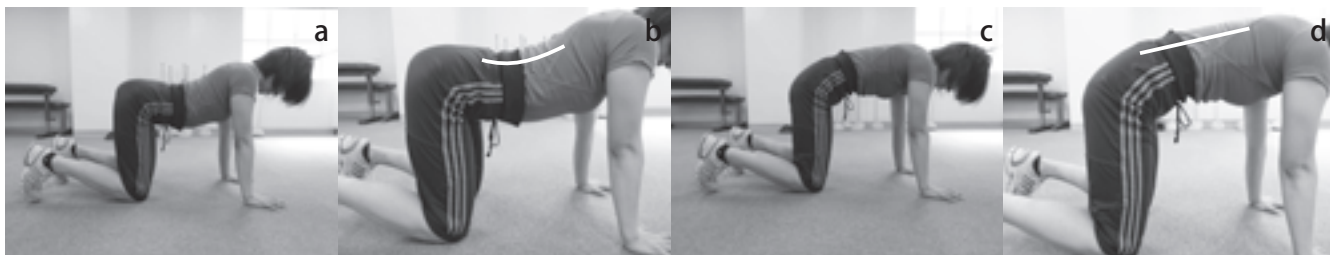


写真8 ペルビクチルト(四つん這い)  
a スタート横 b 骨盤前傾 c フィニッシュ横 d 骨盤後傾

き、股関節～膝～つま先が一直線になるようにして、足裏全体が床に着くように調節します。両手をからだの横に開きま  
す。骨盤を意識し、肩を床につけたままお腹を引っ込めて、  
腰の反りをなくすように腰を床に押しつけます。このとき、  
お尻の穴を少し締めるように力を入れると、よりやりやす  
くなると思います。腰を押しつけるときに、息を吐くように  
しながら、ゆっくりと動かし、少しだけ静止したら、今度は  
息を吸いながら、ゆっくりと元の姿勢に戻します(無理に反  
り腰を強調するようにしてはいけません)。このときの骨盤  
の感覚を覚えておいてもらうようにクライアントに伝えます  
(写真⑦)。

## ペルビクチルト②

今度は、四つん這いの姿勢で骨盤の動きを確認します。写  
真8のように、両腕、両脚が床に対して垂直になるように姿  
勢を作ります。この姿勢からお腹を引っ込めて、腰を丸くす  
るように骨盤を後傾させます。このときお尻にも力が入って  
いることを確認します。また、背中が先に丸くなってしまわ  
ないように注意しましょう。意識をするところはあくまで腰  
(骨盤)です。少し静止したら、ゆっくりスタート姿勢に戻  
します。

床でのペルビクチルト同様に、骨盤の後傾感覚や腹筋群  
と殿筋の収縮感覚を覚えてもらうように指導します。また、  
ペルビクチルトを意識して行うストレッチングやトレー  
ニングのときに思い出しやすいように、ポジションの違いを声  
に出して覚えておくのもいいと思います。例えば、腰を丸く  
したときにはキャット(猫)なので「ニャー」と声に出しても  
らい、逆に反っているときはドッグ(犬)なので「ワン」と声  
に出してもらえると、からだの使う感覚を思い出しやすくなる

でしょう。

次回は、反り腰(腰椎の前弯が強い)タイプに対するスト  
レッチングおよびトレーニングについてご紹介します。

## 【参考文献】

- ☆1 Baechle T., Earle R., 石井直方(監訳) ストレングストレーニング&コン  
ディショニング第2版
- ☆2 Earle R.W. Baechle T.R.編 福永哲夫監訳 NSCA/パーソナルトレーナーのた  
めの基礎知識, 森永製菓株式会社, 2005
- ☆3 阿部良仁ほか パーソナルトレーナーズバイブル, スキージャーナル,  
2003

## ◆ About NSCA 4 ◆

NSCAの2つの認定資格(CSCS、NSCA-CPT)は現在、世界  
20カ国で試験が行われ、52カ国に合計約33,000人の認定者が  
います。

■CSCSとは—— 「認定ストレングス&コンディショニング  
スペシャリスト (Certified Strength & Conditioning Specialist:  
CSCS)」は、米国で1985年に制定された資格で、スポーツ傷  
害を予防し、スポーツパフォーマンスを向上させるという目  
的のために、安全で効果的なストレングス&コンディショ  
ニングプログラムを計画し実施する知識と技能を有する人材を  
認定しています。主にアスリート、スポーツチームを指導対  
象とします。米国プロスポーツチームでのCSCSコーチの所属  
率は年々高まっており、業界の権威としての地位を確実なも  
のにしています。



NSCAの認定資格についての詳細、ご入会、  
お問い合わせは、NSCAジャパンのウェブ  
サイトをご参照ください。  
URL: <http://www.nsca-japan.or.jp>

# ざっくばらんに 本音でトーク

第61回



菅野 隆さん Mr. Takashi Kanno

インタビュアー：服部 清（日本プランニングシステム社長）

## かんの たかし プロフィール

(有)健康創研 代表取締役  
日本健康運動研究所 代表  
健康運動指導士、ヘルケアトレーナー、心理相談員。現在まで50社ほどの企業や健保、30ほどの自治体、複数のクリニック等で生活習慣病予防などの運動指導、カウンセリング、講演などの健康支援業務に携わっている。

## 自治体へのアプローチ～新しい職域開拓～

今回は「運動を中心に総合的に健康づくりをサポートさせていただき、より多くの人に喜んでいただけるサービスを提供すること」をモットーに、地方自治体や企業、健保組合などに健康増進プログラムの開発、健康指導者の派遣委託業務など幅広く活躍されている(有)健康創研代表の菅野隆さんに、インストラクターの方のための新しい職域開拓としての地方自治体の実情について伺いました。

### ◆自治体の運動指導に関する情報

**服部** まず自己紹介をお願いします。

**菅野** 独立して13年になりますが、それ以前は旧労働省の「トータルヘルスプロモーションプラン」(THP)のサービス機関である社団法人に勤め、企業や健康保険組合の健康増進事業などをお手伝いする仕事をしていました。平成9年に独立して総合健康研究所を設立し、平成16年に健康創研として法人化して現在に至っています。今、一番多い仕事は自治体の健康増進関連事業の委託で、いろいろな健康運動教室の運営や指導をさせていただいています。それ以外にも企業や健康保険組合などでの仕事や、DVDなどの運動教材制作を行っています。

**服部** フリーのインストラクターも、今後は自治体などの公共施設を主な指導現場にするケースが増えていくと思います。自治体関係の仕事の現状をお聞かせください。

**菅野** 以前は健康増進事業について自治体や企業・健保などがそれぞれ独自のやり方をしていたのですが、平成18年に高齢者の介護予防施策に沿った事業が、そして平成20年にメタボ健診として知られる特定健診と特定保健指導が、国策として一定の仕様に基いた健康支援事業を実施することが義務化され、大きな社会制度としての変化がありました。この介護予防とメタボ予防は「国の施策」であり、対象組織にとっては「実施義務」ですから、すべての自治体や

組織等は必須事業としての方策と予算をとらなければならないことになりました。これは、極めて大きな変化であり、それらをビジネスチャンスとして捉えることができる時代になったと言えると思います。

**服部** では、それらの自治体等における健康運動指導業務の流れや仕組みについてお話をください。

**菅野** まず介護予防は自治体によって「介護保険課」とか「高齢福祉課」など呼び名はさまざまですが、各自治体に事業を担当する課があって、そこが毎年予算を取って、介護予防の事業を外部業者に委託して実施しているケースが多いです。また、介護予防でも元気な一般高齢者を対象とした事業と、介護に近い方（特定高齢者）を対象とした事業の二つに分けられており、後者は地域包括支援センターという組織で行われています。

また、メタボ予防と改善の特定保健指導は、指導機関として登録している組織や企業では健康保険組合、自治体では健康増進課や保健センターなどが行っているケースが多いですね。要するに、全国どここの自治体等でも、介護やメタボ対策の事業は予算を組んで必ず実行しなくてはいけない状況にあるということと、その中に運動指導の仕事が大きな割合を占めているということです。もちろん外部委託をしないで、職員とフリーの運動指導者を活用しているところもありますが、それらの要望を満たせるようなサービス提供がで

き、業務委託を請けられる会社やNPOなどを作れば、すべての自治体や健康保険組合などに必ずそれなりのニーズがありますので、今後ますます大きくなるマーケットであり、その環境変化も、まさにこれからと言えるのではないのでしょうか。

**服部** 自治体のそうした業務を受託するには、どうすればよいのでしょうか。

**菅野** 本誌の読者の皆さんはフリーインストラクターの方が多いということですが、地域でこれらの仕事をしている組織や会社にスタッフ登録するか、また可能であれば、自身や仲間の人と組んで会社を作る（法人化する）のもよいと思います。その場合、まずは地域や企業などの担当部署の方にアポイントを取り、名刺と会社概要を持って、渉外活動やヒアリングをしてみてください。特に自治体は、今は随意契約はどんどん減って複数の業者から企画見積書を取り、入札方式やプロポーザルなどの形式をとって委託業者を選定するところが多いですから、話を聞いてくれて、その選択肢に加えていただける確率が高いと思います。

**服部** 法人にした場合、規模とか年数、または実績は重視されますか。

**菅野** それはないとは言えませんが、見積金額が最も低い業者へ委託する、というケースも多いです。

**服部** 自治体の業務の委託の場合、フィーはどのくらいですか。

**菅野** それは、全くまちまちです。小さい事業は数十万から、また通年で密度の高い事業ですと、年間で1,000

[illegible]

上の資料は「個人運動プログラム」の見本、右は「体力測定結果」の見本です。自治体向けの企画書のサンプルもご提供いただきましたが、スペースがなく掲載できないので、JAJFA のホームページ「[会員専用ページ](#)」にアップしています。ぜひ、ご覧ください。

〇〇〇〇〇〇教室 体力測定結果・評価シート

氏名 〇〇 〇〇 様  
 性別 女 年齢 44 歳

〇〇市保健センター

測定項目	測定結果			健康アセスメントスコア			
	測定値	第1回(平成22年1月10日)	第2回(平成22年3月10日)	第1回	第2回	差	
身長(cm)	165.0	165.0	0.0	運動・体力力(100点)	45	48	3
体重(kg)	77.3	70.1	-7.2	食生活力(100点)	36	44	8
BMI【体重/身長(m) <sup>2</sup> 】	28.4	25.7	-2.7	自覚的健康力(100点)	25	42	17
腹囲(cm)	105.0	94.2	-10.8	合計値(100点)	70.7	89.3	18.7
体脂肪率(%)	43.0	35.1	-7.9	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">           健康アセスメントスコア            </div>			
最大血圧 (mmHg)	163	156	-7				
最小血圧 (mmHg)	92	82	-10				
安静時心拍数 (拍/分)	93	78	-15				
体力測定項目	測定値	評価	測定値	評価	数値差		
3分間歩行距離 (m)	320	3	331	3	11		
上体起こし (回/30秒)	13	2	16	3	3		
長座位体前屈 (cm)	28.0	2	41.0	3	13.0		
閉眼片足立ち (秒)	2	1	50	4	48		
イス座り立ち (回/30秒)	19	2	31	4	12		
5段階評価平均・合計	平均 2.0	10	平均 3.4	17	7.0		

### 体力項目別5段階評価チャート

3分間歩行距離【全身持久力】

イス座り立ち  
【脚筋力】

上体起こし  
【筋持久力】

閉眼片足立ち  
【平衡性】

長座位体前屈  
【柔軟性】

—●— 第1回(平成22年1月10日)  
 - - - 第2回(平成22年3月10日)

5 → 5以上達成しています

4 → 4中達成しています

3 → 標準・平均です

2 → 中々体力不足です

1 → とても体力不足です

万円を超える場合もあります。現時点では、教室での運動指導のフィーは、法人が受託する場合は大体一コマ20,000円前後でしょうか。フリーの指導者の場合、健康運動指導士だと一コマ90分～120分で10,000円前後が関東での相場ですね。後は、当然のことながら、委託回数や指導者の保有資格条件などで変わってきますし、入札の場合は価格競争になりますので何ともいえません。それ以外にプラス企画料や、体力測定のある場合は測定料や運動処方料、実施報告書作成料などが加わって、最終的に業務委託料になります。ですから、小さな会社の場合でも、固定費や経費が少ない分、見積金額を低く設定できるメリットもあります。

し、大手に負けない企画力や特徴などがあるところでは、年間100万円とか200万円の仕事を受注しているケースは珍しくありません。そう言った意味では、開かれたマーケットと言えるのではないのでしょうか。

**服部** 自治体からは具体的な要望が出てくるのですか。

**菅野** たいていの場合、各事業ごとに「仕様書」があり、何月から何月まで、こういう目的と内容で、このターゲットに対して何回の運動指導教室を実施する…という内容の文書を登録業者に通知して、それに対して企画書や提案書・見積書の提出を依頼するといった流れです。

## ◆自治体からの業務委託について

**服部** 健康創研さんはどのように仕事をされているのでしょうか。すべてご自分のところで指導やプログラム作成までやるのですか。

**菅野** 基本的には、全部健康創研でやります。大抵の場合、自治体と交わす契約書の条項に「委託を受けた業務を他に委託してはいけない」という条文がありますので、当然のことではありますが、マージンだけを取ってる投げずるような無責任な仕事はできません。ですからマンパワーの確保については、当社のネットワークを使って、同じような仕事をしている独立事業者やフリーの人に入念なミーティングを行った上で、弊社のフォーマットに沿って仕

事をしていただいています。

**服部** ネットワークはたくさん持つことが武器になりますね。

**菅野** 独立して13年目になり、積極的に営業して新規開拓をしていく選択肢もありますが、あえてそれはしていないと申しますか、営業活動をする余裕がないですね。弊社の場合は、ありがたいことだと思いますが、ほとんどの仕事は人とのつながりとか、紹介をいただくなどして入ってきています。とにかく、やはり「人」と「ネットワーク」が大事だと思います。これから独立などを考えている読者の方がおられましたら、ネットワーク作りとコミュニケーションスキルを意識して磨いておくことをお勧めしたいですね。

**服部** コミュニケーションスキルについて具体的にお願いします。

**菅野** 私自身が十分にそれができていないので、今になって必要性を痛感しているのですが、周囲やお世話になっている方で「うまくいっている人」に共通しているのは、専門的能力というより、コミュニケーションスキルが優れていると感じます。スキルといっても「テクニック」というより「習慣」や「あり方」であり、常に相手の立場を優先してウォンツやニーズを察知するというか、そういう意識で常にコミュニケーションをとることができているので、多くの人が応援してくれるのではないかと思います。

**服部** 今のお話の中で重要なポイントは「常に相手優先を心掛ける」ということですね。

**菅野** そうですね。仕事がかうまくいっている方々は、常に相手の方への配慮がきちっとしています。

**服部** メタボ改善が業務のテーマだった場合、メタボ改善のための教室カリキュラムや運動プログラムを提案されるのですね。

**菅野** 基本的にはまず参加者の体力測定結果や、問診票などでライフスタイルをスコア化するなどし、運動習慣、食生活、または健康度、体力などをチャート化した個別プロフィールシートを作成して、現状を理解していただきます。それに沿って運動指導を展開したり、作成した運動プログラムをもとにして個別面談を組

み込むなど、方法はさまざまです。昨年度、ある自治体から委託していただいたダイエット教室は3カ月間、週1回、全12回を2クールといった内容でしたが、参加者の平均年齢は2クールともほぼ40歳で、両クールを通じて体重が一番落ちた方は7キロ以上、平均では約3キロのダイエット効果があり、前後平均の比較では、体力、健康スコアともに全面的に向上する結果が出ました。

**服部** 菅野さんの人的ネットワークの指導者は、皆さん健康運動指導士（指導士）ですか。

**菅野** 指導士がほとんどですが、健康運動実践指導者（指導者）でも良いというケースが多いです。ですからJAFASさんも、資格をもっとPRするとうよいと思います。公的な仕事に限りませんが、きちんとした指導者資格を持っていたほうが良いですし、圧倒的に有利だと思います。ですから、私も若い人たちには資格を取ることを強く勧めています。

**服部** どんな指導者が喜ばれますか。

**菅野** 接遇マナーの基本がしっかりとできていて、指導が丁寧でわかりやすい指導者が喜ばれます。先ほどの話と同様に、相手のウォンツやニーズをいかに察知し、それを満たす指導ができるかが大事で、その上でキャパがあり、多くの引き出しを持っていることが大事だと思います。介護予防も特定保健指導も多くの場合、スポーツクラブに来る人とは異なったモチベーション、カテゴリーの方を対象に運動指導するわけですから、そういった方々にいかに満足していただき、運動を続けていただく指導ができるかが重要なスキルとして求められます。

**服部** 自治体からの仕事の需給バランスは今後どうなりますか。

**菅野** 自治体に関して言えば、拡大こそすれ、減ることはないと思いますし、新規参入でも食い込めるチャンスはあると思います。というのは自治体は必ず定期的に事業の見直しをかけますし、担当者の人事異動があります。また、契約は基本的には1年契約ですから、新規参入の門は常に開かれているという見方ができるのではないのでしょうか。

**服部** 新規参入は大手でなくても、弱

小のNPOでもできますか。

**菅野** 十分可能性はあります。無責任なことは言えませんが、現状に満足できない方やチャレンジ精神のある若い方は、トライしてみるのもよいのではないのでしょうか。私の回りにはそういった方が複数おられます。

**服部** もう一つ伺いますが、企業とか健保組合に売り込むにはどうしたらよいのでしょうか。

**菅野** 基本的には自治体と同じですが、企業の場合はコンペはあっても入札制度はありませんので、自治体対象の場合よりもっと実績重視で、さらに人とのネットワークが大事になると思います。また、大企業になると提案する側の組織の実績とか信用力がより問われてきますので、自治体に比べるとハードルは高いです。いずれにしても内容や実力があり、良い企画を提案できれば当然仕事のニーズはあるのですから、まずはこまめに担当者に挨拶して、そういう機会を与えていただくような関係づくりやPRが必要ではないかと思っています。

**服部** 最後に、自治体向けの仕事がしたいが、個人なので法人資格がないという方がいるとしたら、健康創研さんと契約をしてそのシステムに乗る、ということは考えられないのでしょうか。

**菅野** それは、夢のある、面白いご提案で、こちらからお願いしたいことですね。以前からそのようなネットワークを強化したいと考えてはいましたが、なかなかそこまで手が回らないでおりました。今後、そういったことも進めていきたいし、ぜひ実現したいですね。というか「思えば、成る」、で実現させましょう！

**服部** お忙しいところありがとうございます。ありがとうございました。

#### ～インタビューを終えて～

自治体向けの仕事は現在は大手スポーツクラブや、高齢者専門の企業に限定されているようですが、これからは若くて情熱的な方々がチャレンジしていくように思います。基本的にある程度の組織があれば入札に加えてもらえますので、今後も有望な、開かれたマーケットではないかと私も感じました。（服部）



# 編集サポーターによる誌上ブログ

## ～出産・育児編～



八木 麻衣子



10年前は…

2010年 6月○日

11年ぶりの妊娠～出産のため、産休ライフを満喫中。先日の次男出産について書く前に、まずは11年前に長男を妊娠したときのお話をします。

10年前の広島の実業家業界は、社員・フリーともに、独身女性インストラクターばかりでした。そして、ママさんインストラクターが続々誕生!! もともとインストラクターではなかった女性が、子どもが大きくなって子育てがある程度落ち着くと、インストラクター養成コースなどを経てインストラクターデビューしていました。もちろん、出産前にインストラクターだった方が、結婚・出産を経て復帰されるケースもたくさんありましたが、そのケースは今と比べて少なかったように思います。

### プロフィール



『HEALTH-NETWORK』  
編集サポーター  
(チャレンジアップ  
リポーター)

JAFA/ADE

当時は、フィットネスクラブの多数のレッスン数に対してインストラクターの数が少なく、皆フル回転! 分刻みでの移動やレッスンをしていました。そんな中、私はフリー2年めの新米インストラクター。朝から夜まで働き、1カ月のうち、休みは2日あればよし、という感じ。きっと若かったのでしょう(笑)。仕事が増えて休みがなくなっても、レッスンすることが楽しくて、充実した日々を送っていました。ふと周りを見ると、友人たちは皆、結婚・出産・育児で忙しそうでしたが、私はというとスタジオで飛び跳ねる毎日。「これから、どうなるのだろう」「結婚できる? 結婚したら仕事を辞める? 辞めない?」「子どもができたらしどうする?」「この仕事が好きで天職だと思っている」。日々そんなことを考えながら、あっという間に27歳(今と言うアラサーです)になりました。

その後結婚し、いろいろな踏ん切りがつかないまま仕事を続けていましたが、年齢のこともあるので早く子どもが欲しかった私。だからと言って、計画をせず「妊娠したので急に辞めます」となると、フィットネスクラブや参加者の皆さん、代行をお願いするインストラクターに迷惑と負担がかかると思い、悩んだ末、子づくり宣言とともに現場を離れました。その数カ月後、待望の妊娠となったわけです。



2010年5月22日 無事に次男を出産しました!

初めての妊娠。今まで仕事三昧で、家には寝に帰るだけの生活だったのが、日常の買い物以外は家に閉じこもって安静にしていけないといけなかった当時の私。じっとしているのが一番つらかったです。それにインストラクターという華やかな環境にいて、毎日たくさんの方々と話し、笑ってストレス発散していた自分が、外部との交流も少なく会話も少なくなります。時間を持て余し、ボーっとしている私って…。精神的なストレスがたまり、自身を追い詰めていく状況に陥っていました。今思えば、若かったのでしょうか? いえいえ、これがマタニティーブルーだったのですね。そして「これじゃ～いけない!」と、行動に出ました。

次号につづく――。



# なりたて 指導者の 素朴な疑問

シリーズ  
49



本コーナーでは、若手インストラクターが抱きやすい悩みや疑問について、JAF/A/ADD、ADE、AQ5、AQE、編集サポーターなどがお答えいたします！



—今回の回答者—

山田 多佳子  
JAF/A/ADD  
ACSM/HFS  
(有) フィールド取締役



大畑 千鶴  
JAF/A/QS  
健康運動指導士  
管理栄養士

## Q1

今年、Inner IDEA に初参加します。受講のポイントやアドバイスをお願いします。

**A** 今年も、LA から車で3時間ほど走った場所、カリフォルニア州パームスプリングスで、Inner IDEA が9/23～26に開催されます。Innerという言葉通り、参加者は主に、ピラティス、ヨーガ、パーソナルやグループ指導のインストラクターが占めます。その参加者ニーズに合わせた洗練されたレッスンやワークショップが盛りだくさん、約100セッションあります。室内のクラスもありますが、早朝6時30分からアウトドアでヨーガのポーズを実習したり、太陽礼拝を流したり、太極拳や歩行や瞑想をするクラスがあります。また、19時頃からはアウトドアで瞑想やリラクゼーションを行うクラスもあります。

総勢参加者は約500人程度の規模なので、8月に行われるWorld IDEA と比べるとコンパクトな印象を受けるかもしれません。しかしその分、1クラスあたり30～50名ですのでプレゼンターとの距離が近く、大変分かりやすく学

べます。また、World IDEA と比べるとクラスは少ないので、必要なクラスをチョイスして、ゆったりのんびり受講できるでしょう。

開催場所のホテル La Quinta Resort&Club のロケーションは、豪華！ 何と言ってもプール41個、ジャグジー53個が部屋の前にあるので、コンベンションに参加して疲れたからだをすぐに癒すことができます。また、毎食アメリカの食事が続くと体調を崩すことがあるので、ホテル内のお寿司屋さん（日本人の板前さんもいました）を利用したり、日本からカップうどんを持参すると重宝するかもしれません。朝食は、参加者の皆でアウトドアで食べることがあります。英語を話せなくとも大丈夫！ Inner IDEA の参加者は皆さんがフレンドリーですから。最後に、持参すると便利なものは、ヨーガマット・シート、室内寒さ対策の上着、水着、サンダルなどでしょうか。（山田）

## Q2

今年からアクアの指導を始めましたが、最近のどの調子がよくありません。のどのケアについてアドバイスをお願いします。

**A** プールは声や音が反響しやすいため、大声をあげ続けてしまいがちです。また、空気中に塩素が放散していますので、のどを痛めやすい環境にあります。のどを守るためには「お腹から声を出す」「しゃべり続けられない」ことが必要です。

### ①お腹から声を出すために「アライメントと声の出し方に気をつけましょう！」

地声で大声を出そうとすると、あごが上がりがちになります。また、首回りに力が入って、のどを閉めたり詰めたまま声を出し続けることになり、声帯に負担がかかります。軽くあごを引いて、首の後ろが長く伸びるようにアライメントを保ちます。さらに、あくびをするときの感じでのどの力を抜くようにしましょう。声は腹式呼吸で発します。正しいアライメントを保ち、のどの力が抜けると、お腹から声を出しやすくなります。

### ②しゃべりすぎないために…的確なキューイング（ビジュアル・バーバル）で指導をしましょう！

動きながらしゃべると、アライメントも崩れがちになり、参加者に動きが伝わりにくくなります。伝わらないと、どんどんしゃべり続けてしまい、悪循環になってしまいます。参加者には、明確なビジュアルキューイング（ボディキュー、ハンドキュー、プレビュー）で指示をしましょう。その後、簡潔な言葉で動き方等を伝えます。時には、ノンバーバル（しゃべらない）でレッスンを進めてみるのも良いでしょう。

以上の①②は、自分で意識をしたり練習することが必要です。またレッスン風景を撮影し、自分の指導を客観的に見てみてはいかがでしょうか。のどの乾燥やからだの疲労、首回りの筋肉疲労も声が出にくい原因になります。水分を十分にとり、しっかり休養をとることもお勧めです。

（大畑）

# フィットネス指導の 素朴な疑問



# Q&A



—回答者— 彦井浩孝

(株) HID 代表取締役

川崎市立看護短期大学非常勤講師、Ph.D.

本コーナーでは、運動生理学や運動栄養学、トレーニング論についての疑問を、「理論派トライアスリート」の彦井先生がお答えいたします！

シリーズ 86

## Q1

暑い日にはこまめな水分補給が大切といいますが、  
どれぐらいの頻度で水分補給を行えばよいのでしょうか？

**A** 梅雨が始まりじめじめと蒸し暑くなってきました。雨の日の室内での運動中は、発汗量も多くなるため水分補給が欠かせません。私が野球をやっていた少年時代などの昔は、湿度の高い日であろうが真夏の暑い炎天下であろうが水を飲むことさえ禁じられていたものです。

その後、この考え方は一転し、これまでに「のどが渇く前に飲むこと」などとして、積極的な水分摂取が推奨されてきました。また、のどが渇いてからでは脱水が始まっているため、それからではもはや手遅れなどともいわれ、なかば強制的に飲めるだけ水分摂取を行っておく風潮さえあったようです。発汗によって減少した体重分の水分補給が必要だとも考えられていました。

しかし、最近ではさらにこれらの考え方に変化が見られます。つまり、運動中に飲むことを禁じた考えを改め積極的な水分摂取が推奨されていたと思いきや、今度はそれが過剰な水分摂取を強い、結果、低ナトリウム血症を引き起こすというリスクが懸念されるというのです。事実、運動中に積極的

に水分補給を行ったあまりに低ナトリウム血症を引き起こした例が多く報告されています。そして、これらの場合、体重を測定してみると運動前とほとんど変わらなかったことも指摘されています。

実は、のどの渇きを水分摂取の目安にすることが生理的な指標として最も有効であると研究の結果からわかっています (Beltrami ら、2008 年)。つまり、運動中は「のどが渇く前に飲む」のではなく、「のどが渇いたら飲む」ことのほうが低ナトリウム血症のリスクを回避し、また水分補給を行ううえでも適切であると現在では考えられています。そして、発汗量や体重減少量に見合った水分摂取は結果としてパフォーマンスを低下させてしまうため、のどの渇きをガイドラインに水分補給を行うことが運動を行ううえではふさわしいようです (Noakes、2007 年)。

要は、体内から発せられる「声」に素直に従うということが必要ようです。ただし、高齢者や子どもではのどの渇きによる認知が遅れることをありますので注意が必要でしょう。

## Q2

飲酒した状態で運動する場合、どんな影響があるか教えてください。

**A** 仕事帰りに付き合いで飲みに行ったものの、食べすぎが気になってその足でフィットネスクラブへ……。こんな経験はないでしょうか。

アルコールは、特定のスポーツ（モータースポーツやアーチェリーなど）における競技での使用が世界アンチドーピング機構により禁止されています。また、運動前のアルコール摂取（飲酒）は中枢神経の働きを損ない、認知能力の低下や行動に影響を及ぼすことが知られています (El-Sayed ら、2005 年)。エネルギー代謝なども損なうため、結果として運動パフォーマンスを低下させます。

また、通常、アルコールの摂取によって利尿が促進されますので、運動前に飲酒すると運動中にアルコールの利尿作用によって脱水が助長される可能性があります。ただし、これは体内の水分量に依存することが知られています (Hobson と Maughan、2010 年)。体内水分量が正常の状態ではアルコールの摂取によって利尿が促進されますが、脱水を来して

いる状態では尿の排泄量に大きな違いはないようです。

運動前の飲酒の影響には、飲酒量や、飲酒習慣の有無などの個人差が関係しています (Shirreffs と Maughan、2006 年)。事実、「ほろ酔い」程度（血中アルコール濃度 1.4g/l）では筋力や中枢神経活動には影響が見られなかったとする研究報告もあります (Poulsen ら、2007 年)。

とはいえ、飲酒した状態で運動をすることはお奨めできません。心臓循環器系への影響 (Trejbal と Mitro、2008 年) などが心配されることに加え、気分の高揚や注意力の散漫によって思わぬ事故につながる可能性があるからです。フィットネス指導者としてはもちろんのことですが、運動に参加する人の中に飲酒状態で運動を行っている人がいれば運動を控えてもらうよう注意を促すことも必要でしょう。ほとんどのフィットネスクラブでは飲酒後の運動を禁止しているとは思いますが、マナーに反した行動でない限り黙認してしまっている場合もあるかもしれません。

# イントラの処方箋

仕事、健康、人間関係…。  
あなたの悩みに専門家がアドバイスします。

Vol.

28

## パニック障害について 教えてください。

先日、1年ぶりくらいにレッスンに参加してくださった会員の方から、パニック障害で家に引きこもりがちだったというお話を聞きました。現代人に多い心の病の一つ、パニック障害について教えてください。

### 予期せず起きる不安（パニック発作）におびえて、 行動範囲が狭くなってしまふ心の病気

#### パニック障害とは

パニック障害とは、パニック発作という不安症状が予期せずして何度も繰り返し起こり、いつもまた起こるのではないかとおびえる状態になる病気です。

ここで一つ理解してほしいことがあります。それは、パニック障害は病気の名前で、パニック発作は症候の名前であるということです。パニック発作が予期せず繰り返し起こり、これに不安や回避行動を伴うものがパニック障害であり、パニック発作だけなら、他の精神疾患やからだの病気でも起こることがあります。

#### 具体的な症状は3つ

パニック障害のメインとなる症状は、パニック発作と、予期不安と呼ばれるもので、この他に広場恐怖といった不安症状を伴うこともあります。それぞれの具体的な症状は次の通りです。

#### ●パニック発作

「胸がドキドキする」「冷や汗が出る」「呼吸困難（いくら空気を吸っても酸素が足りない感じ）」「めまいがしてふらつく」「死の恐怖感」といった症状。

#### ●予期不安

予期不安とは不安を先取りしてしまうことです。パニック発作の体験が強烈に心に残り、恐ろしい発作がまた起きるのではないかと常に不安感を抱きます。

#### ●広場恐怖

広場恐怖の「広場」とは広い場所のことではなく、すぐに逃げられない状況や場所のことです。具体的には、人混み、電車

やバス（特に特急や長距離などすぐに下車できない状況）、地下、高速道路（車での渋滞）などがあります。

これらの症状が悪化すると日常生活だけでなく、社会生活にも大きく影響します。通学・通勤が困難になることもあります。さらにパニック障害では、うつ病を伴うこともしばしばあります。

心当たりの症状がある場合は、必ず専門医に相談するようにしましょう。

#### 脳の神経が関与

パニック障害の原因は完全には解明されていませんが、脳の中の化学物質（神経伝達物質）が関係していることが分かってきました。

脳の神経伝達物質は、脳内での情報交換や脳からの指令を全身に伝えるためのものです。パニック障害では、この神経伝達物質の中のセロトニンやノルアドレナリンなどの過不足が大きくかかわっているといわれています。

心身のストレス、不規則な生活（寝不足）など、脳を疲労させる状況もパニック障害の原因となりえます。直接的な原因ではありませんが、過度の嗜好品（喫煙・カフェインなど）の刺激物はパニック障害を誘発させることがあります。

#### 主な治療法は2つ 薬とカウンセリング

治療は、大きく分けると、薬とカウンセリング（心理療法）の2つです。

薬物治療では、以前は抗不安薬、いわゆる安定剤という不安症状を抑える薬が使われていましたが、近年、SSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害薬）という優れた薬が開発され、効果的な治療が可能と

#### 回答者



鬼頭 諭さん

あいくリニック神田院長。東京大学理科一類終了後、東京大学文学部卒業。名古屋大学医学部卒業。日本医科大学精神医学教室助手を経て法務省技官として青年期精神障害の治療に従事。精神保健指定医・日本医師会認定産業医・精神科専門医

なりました。パニック発作はノルアドレナリンやセロトニンといった神経物質がかかわっているというお話をしましたが、このSSRIは、原因であるセロトニン不足を補ってくれます。ただし、効き目が現れるまで数週間かかるので、その間は抗不安薬（安定剤）で不安症状を抑えます。

もう一つの治療法、カウンセリングでは認知行動療法がパニック障害に効果的です。この療法では、どんな場面で不安症状が起きるのか、その時どんな問題が起きるのかなどをリストアップ。カウンセラーと相談して、リラクセーションなどを適宜併用しながら各場面での行動パターンを変えることで、不安を段階的に克服する練習をします。

#### フィットネスでも パニック障害を予防

パニック障害は心の症状として現れますが、根本は脳の病気です。脳の神経はからだの一部ですから、からだが疲れば脳も疲れます。予防するには、脳、心、からだを疲れさせないこと。

からだの緊張をほぐし、ストレス発散や気晴らしにもなる適度なフィットネスは、パニック障害予防にとっても効果的です。ヨガなどのヒーリング系エクササイズであれば、リラクセーション効果も得られます。ただし、やり過ぎや過激な運動はストレスにつながるの、ほどほどに。

パニック障害は、規則正しい生活や自分がリラックスできる時間を持つことがとりわけ大事な病気です。



## 求人 & オーディション情報

募...募集内容 勤...勤務地 オ...オーディション内容 他...その他情報  
※正社員・アルバイトなどの表記のない場合はフリー契約

埼玉	ドウ・スポーツプラザ羽生	<a href="http://www.dspnet.co.jp">http://www.dspnet.co.jp</a>	問合・申込	TEL.048-560-1100(正根寺/しょうこんじ)
募 エアロビクス・コアリズム・リトモス・ZUMBA・メガダンス・ダンス系(ベリーダンス・HIP HOP) ※ヨガ・ピラティス等は募集していません 7/25(日) 19:00 ~ 7/26(月) 18:00 ~ (受付開始 30 分前から) / ドウ・スポーツプラザ羽生店				
千葉・東京	セントラルスポーツ(株)	<a href="http://www.central.jp">http://www.central.jp</a>	問合・申込	TEL.04-7142-0180(古川)
募 インストラクター(エアロビクス・ステップ・ダンス・ヨガ・ZUMBA・ピラティス・オリエンタル系 その他) 勤 我孫子店・柏店・おおたかの森店・南千住店・リリオ店 7/19(月・祝) ① 10:00 ~ 12:00 ② 12:30 ~ 14:30/ セントラルウェルネスクラブおおたかの森				
埼玉・東京	西武鷺ノ宮フィットネスクラブ		問合・申込	TEL.03-3330-2131
募 ①スタジオインストラクター(エアロビクス・ステップ・ラテン・フラ・ベリーダンス 他) ②アクアビクスインストラクター 勤 ビッグボックス高田馬場 西武フィットネスクラブ・西武鷺ノ宮フィットネスクラブ・西武フィットネスクラブ所沢 7/24(土) 25(日) 18:45 ~ ② 7/25(日) 17:30 ~ / 西武鷺ノ宮フィットネスクラブ				
神奈川	フィットネス&スパあすウェル[中央林間]		問合・申込	TEL.046-271-6781(井上・狩野)
募 インストラクター(エアロビクス・ステップ・アクアビクス・フラダンス系・ラテンエアロビクス・ベリーダンス・ZUMBA・ホットヨガ 他) オ ① 7/12(月) 14:00 ~ 16:00、16:30 ~ 18:30 ② 7/15(木) 17:30 ~ 19:30/ ①ハイパーフィットネスクラブ新百合ヶ丘 ②フィットネス&スパあすウェル青葉台				
新潟	スポーツクラブ ルネサンス長岡		問合・申込	TEL.0258-29-5529(増野・佐藤)
募 インストラクター(エアロビクス・アクアビクス) 勤 スポーツクラブ ルネサンス長岡(JR 長岡駅より車で 10 分、リバーサイド千秋 すぐ) 7/9(金) 時間はお問い合わせください				
東海・滋賀	コパンススポーツクラブ	<a href="http://www.copin.co.jp/">http://www.copin.co.jp/</a>	問合・申込	TEL.0561-72-5777(安田) E-mail:info@copin.co.jp
募 インストラクター(バレトン・TRY ダンス・アディダスマーシャルアーツ BO・エアロビクス・ZUMBA・リトモス・フラダンス・ベリーダンス・チアダンス) 勤 コパンススポーツクラブさかえ・緑・香久山・高浜・桃花台・多治見・瑞穂・大垣・中津川・鶴沼/コパンアトレ日進/コパン可児・瑞浪・各務原 7/1(日) 1部 10:00 ~ 12:00・2部 15:00 ~ 17:00/コパンアトレ日進※応募締切 7/19(月・祝) 履歴書必着				
大阪	パシオスポーツクラブ	<a href="http://www.passio.co.jp/">http://www.passio.co.jp/</a>	問合・申込	TEL.072-924-2334(阿部)
募 ①ヨガ・パワーヨガ・ピラティス ②エアロビクス・ステップ・ZUMBA・アクアビクス・フラダンス・クラシックバレエ 他 勤 パシオスポーツクラブ八尾・福島・立花 8/1(日) ①受付 9:30 ~ 開始 10:00 ~ ②受付 14:30 ~ 開始 15:00 ~ / パシオスポーツクラブ立花※エントリー締切 7/13(火) 17:00 まで				
大阪	ドルフィン放出フィットネスクラブ		問合・申込	TEL.06-6326-5793 ※ 186 発信
募 インストラクター(①アクアビクス・骨盤ストレッチ・太極拳・フラダンス ②ヨガ) 他 勤務時間: ①日曜日 10:30 ~ 16:30(時間応相談) ②土曜日 13:00 ~ 15:00(時間応相談)				
大阪・兵庫	エル・エストグループ	<a href="http://www.erest.co.jp">http://www.erest.co.jp</a>	問合・申込	TEL.072-297-0011(藤本)
募 インストラクター(エアロビクス・ステップ・ZUMBA・ヨガ 他) 勤 泉北店(泉北高速鉄道「榎・美木多」駅徒歩 6 分)・夙川店(JR「さくら夙川」駅徒歩 1 分)・東大阪店(地下鉄中央線「高井田」駅徒歩 7 分) 7/25(日) 17:30 ~				
東京・大阪	(株) ぜん・BASI ピラティス・ヨガプラス	BASI ピラティススタジオ <a href="http://www.basipilates.jp">http://www.basipilates.jp</a> ヨガプラス <a href="http://www.yoga-plus.info/">http://www.yoga-plus.info/</a>	問合・申込	TEL.03-5722-8495(コイケ) E-mail:m.koike@zen-jp.info
募 ①ピラティスインストラクター(正社員) ②インストラクター(ヨガ・ピラティス / 正社員) 勤 ①都内 11 店舗の BASI ピラティススタジオ ②ヨガプラス梅田店※姉妹店 Yogan 江坂店への勤務の可能性もあり				

詳細な求人情報は月刊「フィットネスジャーナル」7月号(6/25 発売)をご覧ください

詳しい  
求人情報は

# FJ-WORK

PC <http://fj-work.jp>

携帯 <http://fj-work.jp/mobile>



★メルマガ(PC & 携帯)登録受付中!! 上記アドレスから簡単登録できます  
求人・セミナー・イベント・新商品などお役立ち最新フィットネス情報を毎日(平日)配信中!

月刊フィットネスジャーナルは 4 月号(3/25 発売)から 500 円に値下げしました!!  
お得な定期購読 Jafa 会員様割引(1 年間 6,500 円→5,000 円)も値下げ!!  
委託販売店大募集中!! (売れた分だけのお支払なので、ノーリスク。3 冊から OK)

【お問い合わせ・お申込み】(株) フィットネスジャーナル社 <http://fit-j.jp>  
TEL.03-6459-4730(平日 10 時~18 時) FAX.03-6436-9582 E-mail:info@fit-j.jp

# ADI & Jafa Aqua 教育単位研修会スケジュール 2010年7月～9月

開催地	実施日	時 間	講習会名	講師名	単位数	主催者（問い合わせ先／TEL）
札幌市	7/17-土	13:00～17:00	「ロコモティブシンドローム」運動の視点から見た健康体力	水谷 保幸 原崎 千鶴子	2.0	NPO 法人 北海道健康づくり協会 0138-53-0828
	7/17-土	9:30～18:30	第525回 ADI 札幌 資格認定テスト・教習ワークショップ		5.0	社団法人 日本フィットネス協会 03-3818-6939
	7/18-日	13:00～17:00	腰痛の基礎知識と腰痛体操の実際	山本 泰雄 / 佐竹 恵治	2.0	NPO 法人 北海道健康づくり協会 0138-53-0828
	8/9-月	9:45～17:30	AQWI 札幌 資格認定テスト・教習ワークショップ		4.0	社団法人 日本フィットネス協会 03-3818-6939
	8/28-土	11:00～18:00	第33回 G ボールインストラクター認定講習会	長谷川 聖修 岡橋 優子 / 岩間 徹	3.0	NPO 法人 日本 G ボール協会 office@g-ball.jp
	8/29-日	10:00～16:00	ファン！ ダメンタル G ボール	長谷川 聖修	3.0	
比企郡	7/17-土	10:30～12:30	Jafa スキルアップセミナー メインエクササイズのコネクション編	木ノ下 恵子	1.5	武蔵丘短期大学 0493-54-5101
	7/17-土	14:00～16:00	ストレッチエクササイズの指導編	山田 良二	1.5	
さいたま市	8/8-日	10:30～11:45	ENJOY! 筋コンディショニング～楽しみながらロコモ予防～	古橋 明子	0.5	
	8/8-日	11:15～12:45	ステップ・インパクト	Remy Hureux	0.5	
	8/8-日	12:00～13:15	「伝わる！」インストラクション術	寺本 強	0.5	
	8/8-日	12:30～13:45	肩関節複合帯の動きを理解し全身のつながりを体験しよう	高田 香代子 森畑 一美	0.5	株式会社 文教センター 03-5521-5931
	8/8-日	13:00～14:15	REGGAETON	竹ヶ原 佳苗	0.5	
	8/8-日	14:00～15:30	フットセラピー～自分のからだと本音で向き合おう～	安藤 久美子	0.5	
	8/8-日	14:30～16:00	ダンス・エアロビック	Remy Hureux	0.5	
	8/8-日	17:00～18:00	Remy's Special Aerobic	Remy Hureux	0.5	
東京都	7/3-土	9:30～18:30	第524回 ADI 東京資格認定テスト・教習ワークショップ		5.0	社団法人 日本フィットネス協会 03-3818-6939
	7/3～5	10:00～18:35	アフタービクス認定インストラクター養成講習会	山口 真澄 / 岡崎 悦子	5.0	一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会 03-3725-0071
	7/4-日	9:30～20:30	OKJ 10時間ワークショップ	小澤 治夫 / 小林 香織 上田 泰子	5.0	OKJ エアロビクスファミリー 090-2236-2929
	7/11-日	10:30～17:30	プレス（呼吸） コンディショニング 6H ワークショップ	有吉 与志恵	3.0	NPO 法人 日本体調改善運動普及協会 03-5491-0375
	7/17～7/18	10:00～20:30	ステップリーボック 13H ～ステップ指導のスタートに～	大山 恵美子	5.0	草創塾 miyamata@sousoujuku.com
	7/18-日	14:00～16:00	動き楽々！アロマストレッチ	和田 敦子	1.0	一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会 03-3725-0071
	7/19-月	10:00～18:00	リラクセーションフット認定講習会	有吉 与志恵	4.0	NPO 法人 日本体調改善運動普及協会 03-5491-0375
	7/24-土	11:00～17:00	JSA エクササイズ初・中級クラス	中尾 和子	3.0	NPO 法人 日本 G ボール協会 office@g-ball.jp
	7/25～26	10:00～19:30	エアロフット資格認定講習会	岡川 昭子	5.0	NPO 法人 日本体調改善運動普及協会 03-5491-0375
	7/25-日	10:30～14:30	山口真澄のエアロビクスダンス勉強会	山口 真澄	2.0	一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会 03-3725-0071
	7/31-土	9:45～17:30	AQBI 東京 資格認定テスト・教習ワークショップ		4.0	社団法人 日本フィットネス協会 03-3818-6939
	7/31-土	11:00～16:30	G ボールを活用したパーソナル指導 目的別スキルアップ編①	山本 哲二	2.5	NPO 法人 日本 G ボール協会 office@g-ball.jp
	7/31-土	17:30～20:30	ストレッチボール ベーシックインストラクター認定講習会	有吉 与志恵 他	1.5	NPO 法人 日本体調改善運動普及協会
	8/1～2	9:30～17:00	アドバンスドトレーナー認定講習会	有吉 与志恵	5.0	03-5491-0375
	8/7～29	10:00～20:30	リーボックマシナル 25H 短期養成	大山 恵美子	5.0	草創塾 miyamata@sousoujuku.com
	8/28-土	17:30～20:30	ストレッチボール ベーシックインストラクター認定講習会	有吉 与志恵 他	1.5	NPO 法人 日本体調改善運動普及協会
	8/29-日	10:30～17:30	リンパの流れをスムーズに 6時間ワークショップ	岡川 昭子	3.0	03-5491-0375
	8/30～31		Jafa CONDITIONING FORUM 2010		1.0 2.0	社団法人 日本フィットネス協会 03-3818-6939
	9/12-日	11:00～17:00	JSA リーダーズクラス	中尾 和子	3.0	NPO 法人 日本 G ボール協会 office@g-ball.jp
横浜市	9/4-土	14:00～18:00	「チェアエクササイズ4時間セミナー in 横浜」	竹尾 吉枝	2.0	NPO 法人 1 億人元気運動協会 0798-36-3729
新潟市	9/5-日	10:00～17:00	プレス（呼吸） コンディショニング 6H ワークショップ プレスリリース&プレストレーニング 呼吸の仕組みとその活用方法	岡川 昭子	3.0	NPO 法人 日本体調改善運動普及協会 03-5491-0375
名古屋市	8/1-日	9:30～11:00	成功するダイエット（間違ったダイエットを指導しないために）	山口 節子	0.5	
	8/1-日	11:15～13:00	指導がとに楽しくなるツボ学	安田 眞明	0.5	NPO 法人 健康支援エクササイズ協会 052-387-5635
	8/1-日	13:30～14:30	FPC 動く支え（Prop）を使用した機能的コンディショニング	藤原 葉子 他	0.5	
	8/1-日	14:45～16:45	Latin Express con Salsa（ラテンエクスプレス con サルサ）	金子 智恵	1.0	
	8/21-土	14:30～18:30	「チェアエクササイズ4時間セミナー in 名古屋」	竹尾 吉枝	2.0	NPO 法人 1 億人元気運動協会 0798-36-3729
京都市	8/28-土	9:30～18:30	第526回 ADI 名古屋 資格認定テスト・教習ワークショップ		5.0	社団法人 日本フィットネス協会 03-3818-6939
	9/11-土	10:00～17:00	リンパの流れをスムーズに 6時間ワークショップ	北村 美佐代	3.0	NPO 法人 日本体調改善運動普及協会
	9/12-日	10:00～18:00	リラクセーションフット認定講習会	北村 美佐代	4.0	03-5491-0375
	8/1-日	11:00～17:00	JSA スモール G ボールエクササイズ&コンディショニング・ストレッチ	中尾 和子	3.0	NPO 法人 日本 G ボール協会 office@g-ball.jp
	9/5-日	11:00～17:00	JSA ベーシック&エクササイズ初級クラス	中尾 和子	3.0	
大阪市	7/2～4	10:00～18:00	メンタルパワーパートナー® プラクティショナーコース	森西 美香	5.0	株式会社 オフィス・ニーズ 078-766-6601
	7/18-日	10:30～17:30	楽しみながら体力を向上させるチャレン G ボール	長谷川 聖修	3.0	
	7/19-月	10:30～18:00	第32回 G ボールインストラクター認定講習会	長谷川 聖修 中尾 和子 / 伊藤 純哉	3.0	NPO 法人 日本 G ボール協会 office@g-ball.jp
	7/24-土	10:00～17:00	プレス（呼吸） コンディショニング 6H ワークショップ プレスリリース&プレストレーニング 呼吸の仕組みとその活用方法	北村 美佐代	3.0	
	7/25-日	10:00～18:00	リラクセーションフット認定講習会	北村 美佐代	4.0	NPO 法人 日本体調改善運動普及協会
	9/4-土	10:00～17:00	歩きを洗練～コアウォーク～ 6H ワークショップ	北村 美佐代	3.0	03-5491-0375
神戸市	7/31～8/8	15:30～18:30	ラテン養成コース 第3期	三井 俊一 / 細見 聖子 関川 太一	5.0	KTV フィットネスクラブ フレスコ 078-708-7500
	8/28-土	10:00～17:00	プレス（呼吸） コンディショニング 6H ワークショップ プレスリリース&プレストレーニング 呼吸の仕組みとその活用方法	北村 美佐代	3.0	NPO 法人 日本体調改善運動普及協会
広島市	8/29-日	10:00～18:00	リラクセーションフット認定講習会	北村 美佐代	4.0	03-5491-0375
	7/17-土	10:00～17:30	第34回 マタニティフィットネスコンベンション福岡	中川 裕美子 / 井上 由香 山口 真澄 / 麻生 武志	3.5	一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会 03-3725-0071
福岡市	8/29-日	9:45～17:30	AQWI 福岡 資格認定テスト・教習ワークショップ		4.0	社団法人 日本フィットネス協会 03-3818-6939
	7/11-日		リアンキャンパス in 熊本	井上 トキ子 山田 多佳子	1.5 0.5	LIEN 株式会社 092-210-5880
熊本市	7/11-日		ピラティスプログラムの可能性を広げるバリエーション	上泉 渉	0.5	
	7/31～8/1	10:00～19:30	エアロフット資格認定講習会	北村 美佐代	5.0	NPO 法人 日本体調改善運動普及協会 03-5491-0375

## 厚生労働省だより

### 「コミュニケーションの手引き」配布について

厚生労働省は、生活習慣の改善を促すための「コミュニケーションの手引き」を作成し、都道府県等に配布しています。

#### ■ 手引きの作成にあたって

厚生労働省では、平成12年から「健康日本21」を、また平成20年からはその重点プロジェクトとして、人々が日常生活の中で「すこやかな生活習慣」の爽快感を実感し、自らが行動変容を行うことにより生活習慣病を予防することを狙いとした「すこやか生活習慣国民運動」を展開しています。

これまでの「健康日本21」の取り組みの結果、肥満の増加傾向に改善がみられるなど一定の啓発効果はみられるものの、朝食の欠食や野菜の摂取不足については改善がみられず、運動習慣のある者が増加している一方で運動習慣のない人が約7割を占める状況などを踏まえ、生活習慣の

改善が必要なターゲットに対してより一層効果的な取組が求められています。

このため、厚生労働省としても、食生活、運動及び喫煙に関する具体的な生活習慣の改善に向け、主体的な行動変容を促すための効果的なコミュニケーションの手法を明らかにする観点から、マーケティング手法を用いた調査等を踏まえ、今般「コミュニケーションの手引き」を作成しました。

#### ■ 手引きの作成の趣旨

「すこやか生活習慣国民運動」においては、生活習慣改善のための行動変容を促すことを狙いとしています。行動変容を促すためには、ターゲットを明確にして、効果的に啓発を進めること（コミュニケーション）が重要です。

このため、食生活として「野菜不足の改善」と「朝食習慣」、運動として「運動習慣」と「歩く」こと、そして「禁煙」の5つをテーマとして取り上げ、分析を通してターゲットを明確にし、“誰”に“何”を“どう”伝えるか、具体的な啓発のためのメッセージを発信していくプロセスを、「コミュニケーションの手引き」として整理しました。

財団法人  
健康・体力づくり事業財団

ニュースレター 30

各種お知らせ

## 財団だより

#### ■ 調査報告書発刊

健康・体力づくり事業財団では、3つの調査を実施しました。

##### ○ アクティブエイジング全国調査 2009

団塊世代の運動・スポーツに関する潜在的ニーズを発掘し、よりアクティブな高齢期を過ごすためのプロモーションを提案することを目的に行っています。今年は第2弾として、昨年度の対象者に、何をきっかけに、どのような目的意識を持っていた中高齢者が運動・スポーツを開始したのか追跡調査をかけるとともに、世界各国のキャンペーンを中心としたスポーツプロモーションの文献を集め、それに関するキャンペーン用のポスター等を収集しています。

##### ○ 高齢者の QOL を支える介護予防事業実態調査

全国 1962 自治体の介護・福祉担当課を対象に介護予防プログラムを収集し、さらに自治体のヒヤリングを行うことで、効果を上げているプログラムの特徴や工夫を抽出しています。

##### ○ スポーツ・運動指導者に対するニーズ調査

スポーツ・運動指導者の雇用状況や雇用する側のニーズを明らかにすることを目的に、スポーツ・運動関連業務・サービスを実施している 12 業種の企業体を対象に、必要とされ

る能力、雇用条件などを調査しました。

<問い合わせ先>

調査情報部 電話 03-6430-9114

#### ■ 健康運動指導士 基礎講座参加者募集

平成 24 年度以降に更新予定の健康運動指導士の方に必須の基礎講座は、下記の会場にまだゆとりがございますので、どなたでも（実践指導者の方も含む）受講いただけます。

<会場／開催日／コース名>

青森県／7月4日（日）／Bコース

石川県／7月31日（土）／Aコース

<問い合わせ先>

事業部 電話 03-6430-9113

#### ■ 健康運動指導士 養成講習会

##### 平成 22 年度前期 2 次募集

メタボリックシンドローム予防、介護予防といった、国民一人ひとりの健康づくりのための安全で効果的な運動プログラムの作成・指導を行う「健康運動指導士」養成講習会 2 次募集を行っています。後期期間（10 月～）のみで受講される方は後期の受付期間内（8 月 16 日～9 月 10 日）にお申し込みください。

<問い合わせ先>

指導者養成部 電話 03-6430-9115

フィットネス業界注目の話題、運動指導に関するハード＆ソフトの最新情報、知っているようで知らない業界知識を身につけて、プロのインストラクターとしての存在感をアピールしましょう！

## 今月のスポット

スウェーデンで50万枚売れた「針のベッド」

「シャクティマット」

協力：日本フィットネスヨーガ協会

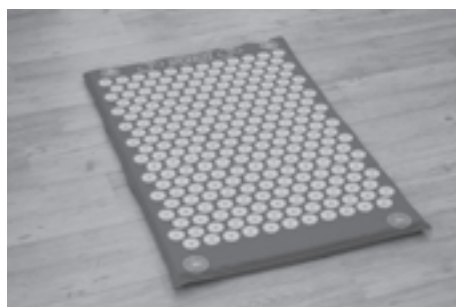
### ■■■シャクティマットとは？■■■

シャクティマットは、スウェーデン人のヒーラーであるシヴァ・オーム・モクシャナンダ氏がインドヘヨーガの修行に行ったとき、ヨーガ行者が瞑想に使う「ネイルマット」にヒントを得て考案しました。シャクティマットは、27の突起が付いたプラスチック製のパーツが230個配置されています。合計6,000を超える突起が刺激を与えるため、最初は痛みを感じますが、慣れるにつれてその痛みが温かさになって心地よくなっていくといいます。

シャクティマットは、昨年ヨーガをやる人々から広がり『ニューヨークタイムズ』などのメディアに取り上げられ、2年間でスウェーデンの国民の約10%（50万枚）が購入しました。

### ■■■シャクティマットの効果■■■

「シャクティ」とはヒンズー語で「エネルギー」のこと。モクシャナンダ氏によると「マットの上に寝てるだけでエネルギーが得られる」そうです。不眠症や肩コリ、腰痛を軽減し、手足の冷え性やストレスにも効果があるといわれています。



#### 価格

シャクティマット（本体のみ）：6,800円（税込）

シャクティマット（バッグ付）：7,800円（税込）

#### 素材

生地：100%綿

プラスチック部分：ABSプラスチック

クッション：ポリウレタン

サイズ：545×395×20mm

原産国 インド製

#### <商品の問い合わせ先>

(株) ジュピターインターナショナルコーポレーション

e-mail アドレス：info@jupiter-int.co.jp

#### 『シャクティマット』を3名様にプレゼント！

『シャクティマット』を3名の方にプレゼントします。ご希望の方はハガキに①氏名 ②JAFa会員番号 ③郵便番号と住所 ④指導歴 ⑤指導現場 ⑥電話番号 ⑦本誌の感想やリクエスト（必須）をお書きの上、〒113-0033 東京都文京区本郷2-8-3天野ビル4階（社）日本フィットネス協会 広報出版部「7月号 シャクティマット プレゼント係」と明記してお送りください（7月31日消印迄有効）。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。



素肌に直接マットに触れるとより効果的だといわれています。写真のモデルは、考案者のモクシャナンダ氏。



#### 小社設立30周年記念出版

NSCA決定版

## ストレングストレーニング&コンディショニング [第3版]

Essentials of Strength Training and Conditioning 3rd edition

Thomas R. Baechle  
Roger W. Earle 編

日本語版監修 金久 博昭 東京大学教授  
監修 岡田 純一 早稲田大学准教授

B5判 オールカラー 720ページ  
定価 12,000円＋税（送料小社負担）

▼お問い合わせ・ご注文は下記まで  
有限会社 ブックハウス・エイチディ  
〒164-8604 東京都中野区弥生町1-30-17

電話 03-3372-6251  
FAX 03-3372-6250  
E-mail: bhhd@mx.mesh.ne.jp



<http://www.bookhousehd.com>

生理学やバイオメカニクスなどの基礎から実際のトレーニング方法まで網羅したバイブル的書籍。ストレングストレーニング&コンディショニングに関して、まとまった内容となっています。第2版に引き続き、写真や図表がオールカラーで見やすくなっています。

#### 改訂のポイント

- 第9章：パフォーマンスを向上させる物質について情報を増やした。
- 第10章：栄養に関する情報を最新のものに。最新の研究に基づく栄養ガイドラインも。
- 第12章：競技特異的な評価のプロトコル、総合評価と記述データのチャートを追加。
- 第15章・第16章：プログラムデザイン、ピリオダイゼーションについて、新しい用語を用いた。
- 第18章：有酸素性運動の処方のガイドラインを設けた。
- 第21章・第22章：業務および管理運営に関するチェックリストを改めた。

## ◎メタボ男性、うつ病リスク2倍以上

肥満や血糖値、血圧などの異常が重なるメタボリック症候群の男性は、そうでない男性に比べ、うつ病になるおそれが2倍以上であることが、九州大学の調査でわかった。メタボの男性はうつ病かどうかを早めに調べ、治療につなげることが重要だと、指摘している。女性は、うつ状態とメタボの関連性は見られなかった。九大チームは「メタボで症状が出ない程度の小さな脳梗塞ができ、うつ病につながっているかもしれない」と推測する。

(2010年6月13日 朝日新聞)

## ◎音楽とアウトドアフィットネスの融合プログラム誕生

ソニーマーケティングは、防水仕様ヘッドホン一体型のウォークマン「Wシリーズ」の発売に合わせ、BEACH TOWNが提案する新しいフィットネスアプリケーション『way』とコラボレーションしたフィットネスプログラムの提供を開始。『way』はアウトドア（ランニング、ウォーキング）と、インドア（ヨガ）を組み合わせ、屋外で酸素運動とコンディショニングトレーニングの組み合わせによる効率的なトレーニング効果を提供。さらにウォークマンが提供する音楽プログラムを組み合わせることにより、フィットネス

を継続するモチベーションアップにつなげる狙い。

(ソニーマーケティング プレスリリース)

## ◎脂肪を減らすたんぱく質発見

からだの脂肪を減らす効果のあるたんぱく質を、東京大学の宮崎徹教授（代謝遺伝学）のチームがマウスで見つけた。肥満を抑える薬に応用できる可能性がある。減量効果が確認されたのはたんぱく質「AIM」。血液中の免疫細胞が、動脈硬化の原因になる悪玉コレステロールを取り込む際に作られる。脂肪細胞の中に入ると、血糖から脂肪を作る働きを抑える。このたんぱく質は脂肪細胞に対し、ため込んだ脂肪を使わせることも分かった。

(2010年6月10日 朝日新聞)

## ◎大量の汗でもベトつかない

### 新素材ウェアが発売

大量の汗をかいてもベトつきを感じさせない新感覚ドライ素材「ドライトランスファールβ」を使用したウェアが、デサントから発売された。プロ野球球団などの公式ユニフォームにも採用されている。さまざまな種目向けに19のラインアップを展開。価格は4,095円～7,980円（税込）。

(2010年4月23日 デサント プレスリリース)

## ◎フィットネスクラブ新店舗情報

### ◇コナミスポーツ

『コナミスポーツクラブ 西大路御池』：京都市中京区、西大路御池駅、2010年10月 オープン予定

### ◇セントラルスポーツ

『セントラルウェルネスクラブ 蒲生』：大阪府大阪市城東区、蒲生四丁目駅、2010年7月1日 オープン予定

### ◇ルネサンス

『スポーツクラブ ルネサンス 北砂』：東京都江東区、西大島駅、2010年6月

4日 オープン

### ◇ティップネス

『ティップネス 瑞江店』：東京都江戸川区、瑞江駅、2010年5月1日 オープン

### ◇スポーツクラブNAS

『プレミアムスポーツクラブ NAS 銀座』：東京都中央区、銀座一丁目駅、2010年6月1日 オープン

『スポーツクラブ NAS 六本木店』：東京都港区、六本木駅、2010年7月1日 オープン予定

### ◇メガロス

『メガロス 三鷹店』：東京都三鷹市、三鷹駅、2010年5月1日 オープン



# journal 月刊フィットネスジャーナル

# Fitness

## 7月号

フィットネスの総合情報誌  
6月25日発売 500円(税込)



眠ったスキルを覚醒させる パフォーマンスが劇的に変わる!

## 神経トレーニング

- ピラティスでビューティメイク肩甲骨を徹底解剖
- ミスユニバース 2007 が踊る森理世 meets JAZZ
- ★アクアエクササイズ最新 TOPICS
- ★絶好調! 「いつも元気! インストラクター物語」

他 最新フィットネス情報満載!!

4月号から 500 円に  
値下げいたしました!!

JABA メンバー特別割引  
フィットネスジャーナル 1 年間定期購読も

通常 6,500 円 → 5,000 円 に値下げ!

お問い合わせ・お申込みは  
メールまたはお電話で!!

TEL.03-6459-4730

E-mail://kanri@fit-j.jp

(株) フィットネスジャーナル社

## ACSM/HFS 講習会のお知らせ

ACSMは、アメリカスポーツ医学会 (American College of Sports Medicine) のことで、健康体力づくりの研究機関として世界的に認知されています。このACSMが認定する資格のうち『ヘルスフィットネススペシャリスト (HFS)』は、日本で取得することが可能です。現在はコンピュータベーステスト (CBT) によって、受験自体は簡素化されましたが、テストの内容は運動処方や病態生理学など医学的な知識が求められるので、とてもハイレベルです。それだけにACSM/HFSを取得した方々は、フィットネス指導者として自信をもって幅広い場面で活躍しています。ぜひ皆様もACSM/HFSへチャレンジしてみてください。

### ■ACSM/HFS教習ワークショップ 開催日

2010年10月25日 (月) ~ 27日 (水)

※ JAF A 会員の皆様へは、詳細を掲載したパンフレットを本誌8月号に同封してお送りいたします。

## 『コアトレ』JAF A 会員限定プレゼント!



本誌18ページでご紹介している有吉と志恵さんの新刊『コアトレ スタートブック』を、10名の方にプレゼントします。ご希望の方は、JAF A のホームページ「会員専用ページ」でのご案内に従ってご応募ください。当選の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

### JAF A ウェブサイト 会員専用ページ・パスワードのお知らせ

JAF A のウェブサイトには、バックナンバーなどが閲覧できる『会員専用ページ』を開設していますので、ぜひご覧ください。『会員専用ページ』のパスワードは毎月更新します。今回掲載したパスワードの有効期限は、7月1日 (木) から8月7日 (土) です。

<http://www.jafanet.jp>

**会員専用ページパスワード jafa01hn06**

## JAF A の新刊情報!

JAF A では「フィットネスダンス」「キネシオロジー」「ウォーキング」に関する書籍を近日刊行します。いずれも指導に役立つスペシャルなNEW BOOKSですので、ぜひご購入ください。

### 【フィットネスダンス指導教本】

■刊行予定: 2010年7月10日

■体裁: B5判、本文2色刷、約120ページ

■著者: 和田左千子、蛭間純子、田中雅子

■監修: 池田美知子、深代泰子

■価格: 一般2,800円、JAF A 会員2,400円 (ともに税込)

※当初の刊行予定より遅れましたことを深くお詫びいたします。

### 【100歳までウォーキング】

■刊行予定: 2010年7月20日

■体裁: B5判、本文2色刷、約100ページ

■著者: 宮下充正 ほか

※高齢者など歩行に障害がある方向けのハウツー本です。

※水中ウォーキングやノルディックウォークなどの解説が含まれています。

### 【フィットネス指導者のためのキネシオロジー】

■刊行予定: 2010年8月5日

■体裁: B5判、本文2色刷、約200ページ

■著者: 西端泉

■予価: 一般3,000円、JAF A 会員2,400円 (ともに税込)

※本誌の西端先生による連載記事を再編集したハウツー本です。

※ JAF A ホームページ「会員専用ページ」にて先行予約販売をいたしますのでご覧ください。(JAF A 会員先行販売価格2,100円/税込)

注: 新刊情報 (発行日、ページ数など) は予告なく変更する場合があります。

### 『HEALTH-NETWORK』編集サポーター (敬称略、50音順)

阿久津 幸子	阿部 暁都	内田 和美
梅本 道代	漆崎 由美	加藤 洋子
坂田 純子	角田 奈美江	高良 順子
永峰 昭宏	穂積 典子	松井 里美
三浦 栄紀	森西 美香	八木 麻衣子

## 編 集 後 記

**河** 口湖でフルマラソンを走りました! 大会ではなく練習で、休憩を挟みましたが…。今までの最高距離はハーフだったので、一気に倍! 本当はハーフ+αで25km~30kmを目標にしていたのですが、「まだまだ行けるべ!」と仲間にあおられ、ずるずると2周、3周…。「じゃ次ラストね!」と35kmを走りきってボロボロになってやっと終わった~と思ったら「もうすぐ40kmだ! ここでやめたら男じゃないぞ! 立て!」と…(泣)結局走りました。ボロボロになってからの追い込みの5kmは、死ぬほどきつかったです。しかし、なぜかラスト1kmでフルダッシュできるほどのエネルギーが(笑)。達成感バリバリのマラソン合宿でした。(斎藤)

**関** 東地方は少し遅い梅雨入りとなりましたが、今年もアクアが一番盛り上がるシーズンがやってきましたね。HNも表紙カラーから誌面まで、アクア情報を多めに編集しました。「なりたて指導者の素朴な疑問」もアクアネタですでお見逃しなく! さて、特集1はもともと編集部に届いた「アクアインストラクターが少ない」「アクアシーンは元気がない」というような情報をベースに立ち上がった企画ですが、その後さまざまな方の意見や情報をプラスしていきながら企画を進めていくと、ご覧のような誌面になりました。HNは編集サポーターをはじめ、たくさんのインストラクターや関係者によって支えられている媒体だと実感しています。(谷口)

**虐** 待と母性をテーマにしたテレビドラマ『Mother』にはまりました。毎回、涙を流しながら、いろいろな感慨が湧いてきて胸を熱くしました。先日、上田泰子先生と『フィットネスサミット』でのデモンストレーションについて打ち合せをしていると、虐待一歩手前の母親からの相談にも応えているとお話がありました。子どもの運動指導は、単に子どもの体力や情操教育に貢献するだけでなく、子育てに悩み、ストレスを抱えているお母さんのためにもなっていることを知りました。子どものフィットネス指導は本当に大切ですが、親のかかわりも大きなテーマであり、指導者の人間性が問われる奥深い分野であることを再認識しました。(長谷川)

### ヘルスネットワーク No. 311 July, 2010

平成22年7月1日発行 (毎月1日発行) 定価1,260円 (税込み)

- ・正会員費、賛助会員費には本誌購読料を含みます
- ・本誌掲載の記事、写真、イラストの無断転載を禁ず

発行所/社団法人日本フィットネス協会  
〒113-0033 東京都文京区本郷2-8-3 天野ビル4F

TEL 03-3818-6939 FAX 03-3818-6935 <http://www.jafanet.jp>

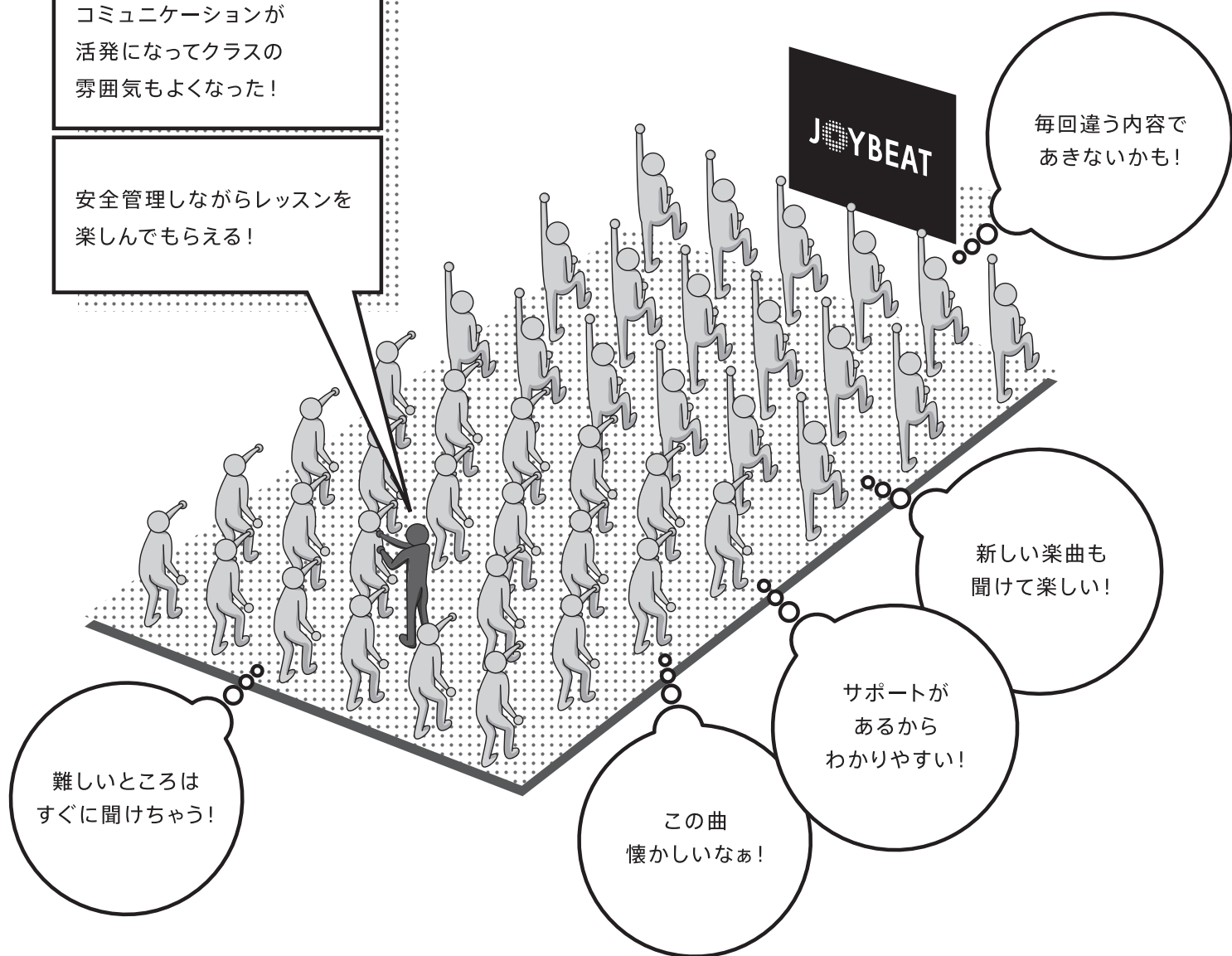
発行人/鶴見 幸子 編集/ JAF A 広報出版部  
編集協力/(株)日本プランニングシステム 表紙デザイン/KEN'S BLUE FACTORY  
印刷/日本印刷(株)

初心者にとって  
踊れないことより、  
ほっとかれることが  
いちばん辛い。

お客様一人ひとりに  
しっかり指導ができるから  
やりがいが違う！

コミュニケーションが  
活発になってクラスの  
雰囲気もよくなった！

安全管理しながらレッスンを  
楽しんでもらえる！



クラスを担当するインストラクター様の意識の向上と気づきが、お客様の継続のカギに！！

初心者や高齢者、低体力者がレッスンに求めているのは、インストラクターによるサポートでした。しかし、スタッフの増員も、費用面などの問題から現実的ではありません。そこで、「JOYBEAT」。顧客満足度の向上をローコストで図れる画期的なシステムです。例えば、ダンスやヨガの実演は、「JOYBEAT」にお任せください。その間、インストラクターは、会員様一人ひとりに声をかけ、より実践的な指導をすることができます。また、手軽にプログラムの改良もできて、会員様のやる気もUP。さあ、「JOYBEAT」で、コミュニケーション率&継続性の高いレッスンを。

関節面を  
近づけると  
からだは10倍  
軽くなる



- ボールを使って行います
- ボールで関節を押圧し、関節の正常な動きを導きます
- 簡単な動きなので、すぐに行えます
- エクササイズ直後から、動きの軽さを感じます
- 痛みが軽減されます
- 力の抜き方がわかります
- 自分の体重を利用するので安全です



# ジョイント スケーティング アプローチ Joint Skating Approach

ボディビルダーとしての経験を持つ中尾和子と医学博士・田口幸三郎が共同開発

## 世界初! 関節包と関節面にアプローチしたエクササイズ

関節がスムーズに軽く動くと、関節の痛みがなくなります。

関節の動く範囲も広がるので、筋力や持続力も向上します。

JSAは、この関節の動きをスムーズにするために、関節面を近づけ、関節包をゆるめていきます。

それによって、関節はびっくりするほど軽く動くようになります。

### JSA・スモールGボールエクササイズ 認定インストラクター養成課程セミナー開催予定

- JSAベーシック&エクササイズ初級クラス⇒9月5日(日)京都
- JSAエクササイズ初中級クラス⇒7月24日(土)東京 / 10月10日(日)京都
- JSAリーダーズクラス⇒9月12日(日)東京 / 11月14日(日)京都
- JSA認定試験対策セミナー&認定試験⇒10月2日(土)東京 / 12月19日(日)京都

[お申し込み・お問い合わせ先] NPO法人日本Gボール協会 <http://www.g-ball.jp>

中尾クラブ NAKAO・Club <http://www.nakaoclub.info>

