

2010.8

HEALTHY PEOPLE

特集

行政へのアプローチ／漆崎由美、穂積典子

フィットネスサミット2010 開催に向けて—その4—

フィットネスサミット入賞者からのメッセージ

／安藤久美子

スペシャルデモンストレーションの見どころ紹介

／日本3B体操協会

新連載

フィットネスクラブとの賢い付き合い方／宮下薫

平成22年度後期 健康運動指導士養成講習会募集

〈受講資格〉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 〈平成22年度健康運動指導士養成講習会〉・・・・・・・・・・・・・・・・

- ① 保健師又は管理栄養士の資格を有している者
- ② 4年制体育系大学(教育学部体育学系を含む)卒業者(卒業見込みを含む。以下同じ)
- ③ 健康運動実践指導者の称号を有する者であって、称号取得後1年以上運動指導に従事した経験のある者
- ④ 看護師、理学療法士、作業療法士又は臨床検査技師の資格を有している者であって、4年制大学卒業者又は資格取得後1年以上運動指導に従事した経験のある者
- ⑤ 栄養士、准看護師、あん摩マッサージ師、はり師、きゅう師又は柔道整復師の資格を有している者であって、4年制大学卒業者又は資格取得後2年以上運動指導に従事した経験のある者
- ⑥ 体育系短期大学又は体育系専修学校(2年制)卒業者であって、卒業後2年以上運動指導に従事した経験のある者
- ⑦ 受講資格②に挙げる大学以外の大学(4年制)又は体育系専修学校(1年制)の卒業者であって、卒業後3年以上運動指導に従事した経験のある者
- ⑧ ①から⑦までと同等以上の能力を有すると当財団が特別に認定する者
- ⑨ 特定施設実務経験(多様な運動指導に従事した経験)者・実務経験を認める特定施設において、5年以上実務経験を有している者
 ・4年制体育系大学(教育学部体育学系を含む)卒業者で実務経験を認める特定施設において2年以上の実務経験を有している者
 ・体育系短期大学又は専修学校卒業者で実務経験を認める特定施設において3年以上実務経験を有している者

※⑨の受講資格は平成19年4月1日から平成24年3月31日までの5年間に限り実施します。

- 日本体育協会認定の下記の資格を有する者
 ・スポーツプログラマー
 ・アスレティックトレーナー、フィットネストレーナー
- 日本フィットネス協会認定の下記の資格を有する者
 ・ADE ・AQE ・ADD ・AQS

※養成講習会の受講者是非喫煙者であることが望まれます。

〈コース別履修必要単位〉・・・・・・・・・・・・・・・・

各コースの履修が必要となる科目カテゴリー(A~F)を右表から組み合わせ、平成22年度内にすべて選択してください。全単位を修了した後に認定試験(年3回実施)を受験できます。

- 120単位コース 受講資格…①②③④⑤⑥⑦⑨対象
A + B + C + D講義 + D実習 + E + F
- 69単位コース 受講資格…①対象
C + D講義 + D実習 + E
- 44単位コース 受講資格…②対象
B + C + E + F
- 40単位コース 受講資格…③対象
B + C + E
- 24単位コース(特定施設実務経験者) 受講資格…⑨対象
B + C

日本体育協会認定の下記の資格を有する者
 ・スポーツプログラマー ⇒ 120単位または40単位コース
 ・アスレティックトレーナー、フィットネストレーナー ⇒ 120単位または24単位コース

日本フィットネス協会認定の下記の資格を有する者
 ・ADE、AQE ⇒ 120単位または40単位
 ・ADD、AQS ⇒ 120単位または24単位

カテゴリー	区分	会場	コースコード	講習期間	会場
A	後期	東京	1102	2010年10月31日(日)~2010年11月5日(金)	日本教育会館
			2122	2010年12月22日(水)~2010年12月25日(土)	日本教育会館
B	後期	東京	2022	2011年2月9日(水)~2011年2月12日(土)	TKP代々木ビジネスセンター
			2113	2010年11月4日(木)~2010年11月7日(日)	愛知産業労働センター
		大阪	2114	2010年11月24日(水)~2010年11月27日(土)	大阪YMCA国際文化センター
			3122	2010年12月26日(日)	日本教育会館
C	後期	東京	3022	2011年2月13日(日)	TKP代々木ビジネスセンター
			3113	2010年11月3日(水)	愛知産業労働センター
		大阪	3114	2010年11月28日(日)	大阪YMCA国際文化センター
			4122	2010年12月9日(木)~2010年12月12日(日)	日本教育会館
D 講義	後期	愛知	4123	2010年12月18日(土)~2010年12月21日(火)	愛知産業労働センター
			4014	2011年1月8日(土)~2011年1月11日(火)	大阪YMCA国際文化センター
		東京	5012	2011年1月25日(火)~2011年1月30日(日)	東京体育館他
D 実習	後期	愛知	5013	2011年1月21日(金)~2011年1月26日(水)	愛知学院大学日進キャンパス
			大阪	5024	2011年2月3日(木)~2011年2月8日(火)
		E	後期	東京	6112
6012	2011年1月14日(金)~2011年1月18日(火)				TKP代々木ビジネスセンター
愛知	6023			2011年2月10日(木)~2011年2月14日(月)	愛知学院大学日進キャンパス
	大阪			6124	2010年12月16日(木)~2010年12月20日(月)
F	後期	東京	7112	2010年11月24日(水)	戸山サンライズ
			愛知	7023	2011年2月15日(火)
		大阪	7124	2010年12月15日(水)	大阪YMCA国際文化センター

●講習時間(基本) 午前 9:00~12:15・昼食12:15~13:15・午後13:15~18:15
 *会場の都合により開始時間は異なります。また、時間延長および予備時間が発生することがあります。
 *テキスト、カリキュラム等は受講決定後、お送りいたします。

〈申込受付期間・方法〉・・・・・・・・・・・・・・・・

- 【受講申込期間について】
- 募集は定員になりだい終了しますが、定員に満たない会場も、講習会開催日の前月の10日(消印有効)が締め切りとなります。
 - 後期の受講期間を希望する方は、後期の受付期間(平成22年8月16日~9月10日)にお申し込みください。
 - 所持資格・経験等により複数コースを予定しており、今年度中に必要科目を受講してください。
 - 受講申込期限までに郵送(特定記録)でお申し込みください。詳しくは財団ホームページをご参照ください。
http://www.health-net.or.jp/shikaku/shidoushi/h22_nijibosyu.html

CONTENTS

特集 Special Topics

特集 行政へのアプローチ ▲漆崎 由美、穂積 典子	6
---------------------------	---

メッセージ Prefatory note・Essay・Column

巻頭言 『エネルギーで、笑顔あふれる家族の姿がそこにあります』 ▲上田 泰子	3
Human relations 83 『お客様の要望とプロの機転』 ▲鶴見 幸子	5
JABA代議員からのマンスリーレター⑦ ▲角田 奈美江 (和歌山県)、泉澤 敦子 (岩手県)	24
編集サポーターによる誌上ブログ～出産・育児編～③ 『マタニティーライフ』 ▲八木 麻衣子	39

誌上講座 Test・Study・Q&A

【新連載】フィットネスクラブとの賢い付き合い方①『集客力をつけよう』 ▲宮下 薫	14
コミュニケーションをよくするマナー ～メールについての一考～③ ▲愛川 幸子	26
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 ⑤ ▲阿部 良仁	28
フィットネス指導者のためのキネシオロジー 58 『神経筋トレーニングの傷害予防効果』 ▲西端 泉	31
なりたて指導者の素朴な疑問Q&A 50 『FD普及員に登録したら…』 ▲和田 左千子 『保護者との付き合い方』 ▲迎 秀子	40
フィットネス指導の素朴な疑問Q&A 87 『鼻呼吸と口呼吸』『運動中に脚がつる原因』 ▲彦井 浩孝	41
イントラの処方箋 29 『乳がん増加の原因』 ▲加藤 洋一	42

業界動向 News&Trends・Topic

ZOOM 『ヨーガなんちゃら全盛』 ▲YUKO	22
イベントから学ぶエアロビクスの可能性 ▲永峰 昭宏	34
フィットネス情報交差点 110 ▲大塚製薬『SOYSH』	46

談論話題 Interview・Report・Discussion

ざっくばらんに本音でトーク 62 『1970年生まれの男女のスポーツと健康に関する調査(神戸二郎)』 ▲服部 清	36
--	----

資格情報 License・Schedule

JABAカレンダー(8月～9月)	4
ACSM自己診断テスト46 『慢性的な腰痛のためのレジスタントトレーニング』 ▲翻訳:宮下 直子	18
ADI&JABA AQUA教育単位研修会スケジュール(8月～10月)、JABA資格合格者一覧	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4 『フィットネスサミット入賞者からのメッセージ&スペシャルデモンストレーションの見どころ紹介』	10
HFJ 2010参加リポート～本誌編集サポーターの視点～ ▲永峰 昭宏	16
新理事からのごあいさつ ▲定本 朋子、深代 泰子	23

【Cover story～今月の表紙～】

夏真っ盛りの今月は、ビタミンカラーのオレンジ色を配色しました。香りがよく、クエン酸が豊富で酸味のあるユズ、カボス、スダチ、レモンなどを香酸カンキツといいます。2006年にアメリカ泌尿器協会年会で、腎臓結石の予防にレモンが効果的であると報告されました。(出典:「くだもの・科学・健康ジャーナル」<http://www.kudamononet.com/>)

☆special thanks☆

大塚製薬、ギムニク、健康・体づくり事業財団、国際救命救急協会、ナップ、日本プランニングシステム、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、ラウンドフラット(順不同)

Gボールインストラクター認定講習会

大きなGボールをメインにグループ指導、パーソナル指導、スポーツGボール、それぞれの分野での活用法を体験する実技中心の講習会。

【東京】 国立オリンピック記念青少年総合センター
10月24日(日) / 2011年3月5日(土)

【北海道】 札幌市西区体育館
8月28日(土)

【名古屋】 名古屋芸術大学
2011年2月11日(金・祝)

○取得ポイント

日本Gボール協会共通クラス3ポイント、NSCA、ADI/JAFA AQUA、AFAA JAPAN

※詳細はホームページをご覧ください



【グループ指導】健康づくり等を目的とした教室やフィットネスクラブなど複数人に対して指導するグループインストラクター向け

【パーソナル指導】主に個人に対してコンディショニングやトレーニング等を指導するパーソナルインストラクター向け



【スポーツGボール】体育、Gボール競技、Gボールを使ったパフォーマンス等スポーツGボールのインストラクター向け

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 ②

日本ホリスティック
コンディショニング協会 共催

日々、多くの方が悩む「腰痛」「肩凝り」。Gボールを活用して効果的に改善する方法について一緒に学んでみませんか！
これからパーソナル指導を学びたい方やグループ指導をされている方にとっても新しい知識・技術をご習得いただけるチャンスです。

【東京】 日本ホリスティックコンディショニング協会セミナールーム
9月25日(土)

「筋力低下からくる腰痛を改善するための運動プログラム」
「デスクワークで多くみられる肩凝り改善プログラム」

○取得ポイント

日本Gボール協会パーソナル専門クラス3ポイント、
NSCA(CEU)、ADI/JAFA AQUA、AFAA JAPAN

※詳細はホームページをご覧ください



セルフケアコンディショニング with 触覚ボール

日本セルフケア
コンディショニング協会 共催

第1部 公開レッスン / 第2部 せるこんヒザケア (SHCA) 検定
手軽にいつでもどこでも持ち歩ける手のひらサイズの触覚ボールで、
デイリーケアの習慣を身につけましょう。

【東京】 国立オリンピック記念青少年総合センター
10月23日(土)

○取得ポイント

日本Gボール協会グループ専門クラス3ポイント、
NSCA(CEU)、ADI/JAFA AQUA、AFAA JAPAN

※詳細はホームページをご覧ください



特定非営利活動法人

日本Gボール協会 事務局

TEL 03-5787-7298 FAX 03-5787-7296
office@g-ball.jp http://www.g-ball.jp



エネルギーで、笑顔あふれる 家族の姿がそこにあります

上田 泰子

OKJ エアロビックファミリー代表



からだを動かし、生命の充実感を実感する（大げさですか？）！ 両親から授かった命を実感し、思わず「嬉しいね！」と顔と顔を見合わせて喜びを分かち合う！

この7月で12歳のお誕生日を迎えさせていただいたOKJエアロビックファミリーでは「生まれてきてくれてありがとう！あなたのママでうれしいな！」「生んでくれてありがとう！ママの子どもでうれしいな！」の感謝の気持ちで日々を過ごしていけることこそ、フィットネスの根底であるとテーマに考え、それらを実感できる環境づくりに少しでもお役に立てたらと、親子ピクス、キッズビート体操、ジュニアビートフィットネスなどを主軸として、プログラムの研究、開発、普及に日々向き合っています。

OKJでは、赤ちゃん時期・よちよち時期・わんぱく時期・ジュニア期と、それぞれの子どもの発達に合わせた親子ピクスプログラムを開発・提供・普及しています。そして、そのどれもが親も子どもどちらも主役のコンセプトで成り立っています。子どもの成長に合わせた運動プログラムとともに、親自身の健康管理にも十分な効

果があるプログラムを提供しています。

時には、少々不安なママやパパに「やがては社会にお返しする子どもたちです！その時まで、どうぞ、たっぷりふれあいを持って、お返しの際に自信を持って社会に送り出せるよう、今子育てを十分に楽しみましょう！」と勇気づけ、また「自分自身の人生を大切に生きている両親からは、自分を大事に、お友達を大事にできる子どもが育っていくと信じています！」とお伝えします。そしてまた「社会に送り出してから時間のほうがずっと長いのです。どうぞ、体力に余力が持てるように、ご自分の健康管理に体力維持はもちろん、体力アップを心がけましょう！」とお伝えし、親子ピクスに取り組んでいただきます。そんな毎日のクラスには、エネルギーで笑顔あふれる、ママとパパの汗だくの姿の横に、それを上回る子どもの笑顔の姿があります。今後も、親子ピクスを通じて、微力ではありますが、命の喜びを実感できる家庭のお手伝いをしてまいりたいと思います。

フィットネスサミット2010でお目にかかることを楽しみにしております。どうぞ、よろしくお願い申し上げます。

Jafa INFORMATION

■『フィットネスサミット2010』招待者募集のお知らせ

10月1日（金）国立オリンピック記念青少年総合センター（東京・代々木）で開催される「フィットネスサミット2010」の招待者を募集しています。各種運動指導資格の登録更新単位をまとめて取得できるチャンスですので、奮ってご参加ください（登録更新単位希望者は有料）。

<申し込み方法について>

今年より、インターネットでのお申し込みができるようになりました（<http://www.fitness-summit.jp/>）。ファクス・郵送でもお申し込みできますので、詳細はホームページ、またはパンフレットをご覧ください。

■新Jafa賛助会員のご紹介

新たに賛助会員として入会してくださった法人様をご紹介します。Jafaでは、Jafaの事業を賛助して下さる法人・団体を対象とした賛助会員を募集しています。賛助会員については、Jafa総務部までお問い合わせください。

- 旭化成ライフサポート（株）
- （株）日本プランニングシステム
- （株）エクシング
- NPO日本ウェーブストレッチ協会

※順不同

<賛助会員会費>

入会金50,000円 年会費60,000円（初年度は月割計算）

JAJA CALENDAR 2010 年 8 月～ 9 月

8 月		9 月	
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>)	1 水	
2 月		2 木	
3 火		3 金	
4 水	◆ 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)	4 土	
5 木		5 日	
6 金		6 月	
7 土	● 第75回 第Ⅲ期 健康運動実践指導者養成講習会 (武庫川女子大学 <兵庫>)	7 火	★ 第530回 ADI 東京 資格認定テスト・教習ワークショップ (2010年11月6日～7日) 参加申込受付開始 (リパブルスクエア南町田 <東京>)
8 日	◆ 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>)	8 水	◆ 第164回 健康運動実践指導者(指導士)登録更新講習会(松山会場) (愛媛県武道館 <愛媛>)
9 月	★ 第529回 ADI 大阪 資格認定テスト・教習ワークショップ (2010年10月10日～11日) 参加申込受付開始 (クレオ大阪西 <大阪>)	9 木	
10 火		10 金	
11 水		11 土	
12 木		12 日	
13 金	▼ JAJA 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>)	13 月	
14 土		14 火	★ AQBI 札幌 資格認定テスト・教習ワークショップ (2010年11月6日～7日) 参加申込受付開始 (北海道体育大学校 <北海道>) ★ 第167回 健康運動実践指導者(指導士)登録更新講習会(兵庫会場) (2010年11月18日～19日) 参加申込受付開始 (尼崎市記念公園総合体育館 <兵庫>)
15 日		15 水	◆ 第165回 健康運動実践指導者(指導士)登録更新講習会(福岡会場) (アクション福岡 <福岡>)
16 月		16 木	
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>) ★ JAJA FITNESS FORUM 2010 in HOKKAIDO (2010年10月9日～10日) 会員先行予約受付開始 (北翔大学 <北海道>)	17 金	● 第531回 ADI 愛媛 資格認定テスト・教習ワークショップ (2010年11月20日～21日) 参加申込受付開始 (愛媛県女性総合センター <愛媛>)
18 水	★ JAJA FITNESS FORUM 2010 in HOKKAIDO (2010年10月9日～10日) 一般予約受付開始 (北翔大学 <北海道>)	18 土	
19 木	★ 第166回 健康運動実践指導者(指導士)登録更新講習会(東京会場) (2010年10月19日～20日) 参加申込受付開始 (BumB 東京スポーツ文化館 <東京>)	19 日	● 第77回 第Ⅱ期 健康運動実践指導者養成講習会 (クロス・ウェーブ府中 <東京>)
20 金		20 月祝	
21 土		21 火	
22 日	● 第77回 第Ⅰ期 健康運動実践指導者養成講習会 (リパブルスクエア南町田 <東京>)	22 水	★ AQBI 大阪 資格認定テスト・教習ワークショップ (2010年11月24日～25日) 参加申込受付開始 (スパイラ新大阪 <大阪>)
23 月		23 木祝	
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>) ★ JAJA FITNESS FORUM 2010 in KYUSHU (2010年11月2日～4日) 会員先行予約受付開始 (アクション福岡 <福岡>)	24 金	▼ JAJA FITNESS FORUM 2010 in HOKKAIDO (2010年10月9日～10日) 参加申込受付終了 (北翔大学 <北海道>)
25 水	★ JAJA FITNESS FORUM 2010 in KYUSHU (2010年11月2日～4日) 一般予約受付開始 (アクション福岡 <福岡>)	25 土	
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	26 日	
27 金		27 月	◎ ヘルスネットワーク 2010年10月号 発送予定日
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>)	28 火	★ AQBI 福岡 資格認定テスト・教習ワークショップ (2010年11月29日～30日) 参加申込受付開始 (グリーンカレッジ <福岡>)
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>) ● につぼんど真ん中祭り ファイナルコンテスト (久屋大通公園、ほか計20会場 <愛知>)	29 水	
30 月	◆ JAJA CONDITIONING FORUM 2010 (BumB 東京スポーツ文化館 <東京>)	30 木	
31 火	★ AQWI 大阪 資格認定テスト・教習ワークショップ (2010年10月30日～31日) 参加申込受付開始 (スパイラ新大阪 <大阪>)		

お客の要望とプロの機転

社団法人日本フィットネス協会 理事長 鶴見幸子

全く見ず知らずの人に救われる…という経験をした。と言っても、それがその人の仕事だったわけではあるが…。

7月12日、関東地方は時おりザーッと降りつける雨と猛烈な強風で、朝からさまざまな警報が発令されていた。その日は千葉県勝浦市にある国際武道大学のスポーツトレーナー学科1年生に向けて“フィットネス業界に関するいろいろ”について1時間話すことになっていた。もともと話すのがあまり得意ではないので、パワーポイントの資料などを、かなりの緊張感をもって用意。武道大の谷口有子先生から教えてもらったルートで、東京駅からは特急に乗るにせよ、自宅から勝浦までは2時間半かかる。10時の特急に乗るべく東京駅に着くと「外房線は強風のため、10時発の特急は運転見合わせとなりました。11時の列車の運行については追ってお知らせします」。なに!!!

駅構内の八重洲口にある案内所に駆け寄り、各停の電車について質問すると「勝浦まで4時間です」との返答。それじゃあ授業が終わっ

てしまう! ついつい語気荒く「勝浦までほかに行く方法はないの!?!」と女性駅員に詰め寄る(ごめんなさい)と、彼女は一生懸命資料のページをめくり「あっ、10時発の高速バスがあります!」と教えてくれた。動くかわからない11時の特急を待つか、東京湾を渡るバスに乗るか一瞬迷ったが、バスを選んだ。あのとき彼女がバスを探してくれなければ、勝浦での授業はできなかった。機転が利くというか、一歩踏み込んでお客のためにあらゆる手段を探してくれた気持ちに感謝。

さて、私の授業を受けた生徒の大半は、まだ自分の将来のキャリアを具体的にイメージしていない4月入学の1年生だったが、フィットネスの指導者、健康づくりの指導者は、一生続けることができるやりがいのある仕事であること、フィットネスと言ってもさまざまな指導現場があること、積極的にいろいろな人との出会いやチャンスを作ってほしいことなど、自分なりに熱く語ったつもりである。この90名の学生たちから、何人が指導者の道を歩んでくれることになるだろう…。

JAJA SCHEDULE

● ADI 資格認定テスト・ワークショップ

大阪 10月10～11日
宮城 12月4～5日
東京 11月6～7日
愛媛 11月20～21日
新潟 12月8～9日

● AQWI 資格認定テスト・ワークショップ

愛知 10月16～17日
大阪 10月30～31日

● AQBI 資格認定テスト・ワークショップ

北海道 11月6～7日
大阪 11月24～25日
福岡 11月29～30日

愛知 2月10～11日

● JAJA 養成校実技教員研修会

東京 10月12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

● 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

東京 10月19～20日
兵庫 11月18～19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 2011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。

行政へのアプローチ

フィットネスインストラクターの皆さんの中には「行政にかかわる仕事をしてみたい」と考えている方は少なくないようです。では、行政にかかわる仕事とは、具体的にどのような仕事なのでしょう？ 行政の仕事をするには、どのような方法があるのでしょうか？

本コーナーでは、指定管理制度導入をきっかけに起業し、組織として行政からの受託業務を請け負う漆崎由美さんと、フリーインストラクターの立場で自治体の保健所や国民健康保険課などが主催する健康増進事業や運動教室を担当されている穂積典子さんに、行政へアプローチするためのケーススタディとそのノウハウをご執筆いただきました。




Part 1 起業家の立場から

■起業のきっかけ

平成15年から16年にかけて、公共事業を民間にアウトソーシング化する動き（指定管理制度など）が始まりました。それによって、今まで個人に委託していた仕事が法人格での入札などに変化。私は、ちょうどこの頃一緒に仕事をしていた市町村の保健師の方に法人化を勧められ、起業を決意しました。すでに、行政での仕事の経歴や運動指導者のチーム（チームホットハート／平成7年より活動。主に指導者養成やセミナー開催）もできており、これから進めていく事業（介護予防・介護保険事業／健康日本21／ヘルスアップ／子育て支援など）に、これからも携わりたいと熱望していたことが起業した決意の要因です。


同じ頃、フィットネスクラブのアドバイザーとしてスタジオの運営に参加していました。フリーのインストラクターという立場で、同じフリーのインストラクターの評価などは難しい面もありましたが、法人化により査定システムを構築し、スタジオとプールのプログラムの業務を受託することになりました。この査定システムの導入が、その後の事業での見積りや予算組みの重要な要素となりました。また、クラブと連携を持つことで、クラブが公共事業などを受託していただけるので、インストラクターにはクラブ以外での仕事が増えます。自分の得意分野をそれぞれが理解し、外部とタイアップしていくことは何倍の効力を発揮します。公共事業を受託する上でも、フィットネスクラブやさまざまな団体と連携していくことは大切です。



本誌編集サポーター
(チャレンジアップリポーター)

記：漆崎 由美

ACSM/HFS
(有) パワーリンク代表
NPO法人生涯体育学習振興機構 理事長



■運動施設でない社会体育（生涯体育）の魅力

クラブや体育施設では出会わないような、運動の嫌いな方や妊婦さん、子育て中の方、高齢者、障がい者などと出会えることも、公共事業の魅力です。この先一度しか出会わないチャンスで、運動の大切さや心地よさを伝えることができるか？ また、それが数年後に数値（医療費、出生率、健康寿命など）で出てくるか？ これが公共事業の醍醐味です。一定の運動指導を行う（マニュアル化）ことで、その運動指導が有効かが評価されます。公共事業では、運動指導者のパーソナルな魅力も大切ですが、運動のプログラムの有効性が重要です。

また、公共事業は医師や保健師、看護師、管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士、作業療法士、介護ヘルパー、保育士、民生委員、運動推進員（地域ボランティア）など多数の方とチームで動くことが多いです。それぞれの専門分野をうまく連携を取り、厚生労働省や文部科学省の政策や資料には目を通し、共通の知識や理解が必要とされます。また、役所でどの部署（課）がその事業を担当するのかなども市町村によっても微妙に違いますから、インターネットなどで調べることも大切です。運動指導の知識については、フィットネスクラブの考えと違う場合が多々ありますので、ここは業務を受託



↑→行政からの受託事業。屋外でのウォーキングとメタボ改善教室です。



する際、重要なポイントとなります。事業計画の目的などを見極めましょう。

■フィットネスクラブと公共事業の違い

フィットネスクラブでの運動指導と公共での運動指導は、求められていることが違うということを認識しましょう。まずは服装。髪や爪の色、メイク、ウエアの色やデザイン…など、選択を間違えると次の仕事につながなくなります。運動を指導する対象者や環境や目的が違うからです。フィットネスクラブには、お客様自身もフィットネスのファッションなどに興味がある方が大勢いらっしゃいます。運動をするために自ら入会してきており、目的も明確です。公共事業では、普段着で参加される方も多く、畳や絨毯のフロア、椅子や屋外、体育館など、環境もさまざま。参加目的も、特定保健指導や生活習慣病予防改善教室、介護予防事業、子育て支援など、参加者本人の目的より事業としての目的があり、そこに参加者を導いているように思います。仕事を受託した際、このことはしっかり踏まえていたほうが良いでしょう。

公共事業を受託すると、書類作成が大変多いので、最初は戸惑うかもしれません。定款、決算書、指導者の有資格名簿、業務報告書、事業報告書…など、仕事には常に書類作成がセットになってきます。文書作成能力やパソコンスキル、管理能力など、運動指導以外の仕事ができなければなりません。運動指導者の中には、事務作業が苦手な方が多数いらっしゃいます。まずは、クラブに提出する請求書などをパソコンで作成してみたり、自分の集客数をエクセルで分析してみたりして、事務作業能力をアップすることを心がけましょう。ほかにも、メールや電話での運動指導や、運動内容を文章化するなど、現場での運動指導以外の業務が多数あります。このよ

うに、自分を成長させると職域も開拓できるのではないのでしょうか？

そして、クラブと公共事業の一番の違いは、個人・法人にかかわらず、しっかりと話せるか、伝えられるか、プレゼンできるかだと思います。この運動は何のために必要か、この時間はどのように必要なのかなどを伝えることは、運動指導の現場でも入札時のプレゼンでも必要です。動いて見せることは、さほど重要ではないのです。もちろん、口ばかりで成果を出せないのはもっと良くないですが、基本的には書類やプレゼン（営業）のスキルで仕事が決定的場合もあります。きちんと話せることも、大切な仕事のスキルです。

■指導者としての原点

私が“ゆりかごから墓場まで”の「生涯体育」に進んだきっかけは、高校時代、ある体育の先生がバドミントンの授業中に「高校を卒業してしまうと運動をする機会はなくなる。就職したら、昼休みなどに会社の仲間とバドミントンをしたり、

キャッチボールをしたりできるようにしておく、これからの人生楽しいぞ」と話した言葉。学校体育は18歳で終わってしまいます。生涯体育は、それからの数十年や未就学児に組み込まれていきます。

運動指導者にはさまざまなタイプがいます。フィットネスクラブで憧れのスターインストラクターになりたいと思う方、田舎の集会所で高齢者に運動指導をして「ありがとう」の言葉や笑顔で幸せになる方…など。どちらにせよ、自分自身が運動指導の素晴らしさを認識することが、今後の職域に影響を与えるのではないのでしょうか？ 皆さんはなんとなく運動指導をしていませんか？ 私たちの職業にもっとプライドを持ち、有意義な運動指導をしましょう。



NPO法人 生涯体育学習振興機構の登録インストラクター。
“飲みにケーション”を大切にしています。

Part 2 フリーインストラクターの立場から


■はじめに

フリーインストラクターの方々の中には「行政にかかわる仕事をしてみたい」と考えている方が少なくないようです。行政にかかわる仕事とは、具体的には、自治体の保健所や国民健康保険課などが主催する健康増進事業や運動教室のほか、公共体育施設での運動指導などがあります。しかし、近年、指定管理者制度の適用により、後者についてはほとんどの自治体が民間企業に運営委託するようになったため、業務内容や契約条件等に民間商業施設での指導との違いはありません。ここでは、前者のみを行政関係の仕事として執筆します。

■きっかけはどこに？

私は、行政関係の仕事にかかわるようになって約10年になります。最初にいただいた仕事は、実家の近くの保健センター主催のウォーキング教室で、きっかけは、母親の知り合いの保健師さんを通じてでした。その後、数回その方の紹介で教室を担当させていただきました。その中には保健センター主催の事業だけでなく、その事業に参加した方々の自主サークルの講師も含まれます。このように、きっかけは予期せぬところにありました。その後、知人の紹介によって墨田区の保健センター主催の糖尿病運動教室の講師の依頼を受け、以降はウォーキング教室、腰痛・肩こり予防等の運動教室を、毎年数回にわたってお引き受けしています。


いずれの場合も、家族や知人といった人とのつながりによって、運よくいただけた仕事でした。読者の皆さんの中には、行政とかかわった仕事をしてみたいけど、どうやって探したらよいか？とお考えの方が少なくないと思います。残念ながら私の経験談では答えになっていません。ただ、一言えることは「人脈を大切にすること」です。インストラ



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：穂積 典子

JAJFA/ADD
ACSM/HFS
健康運動指導士



ターとして、フィットネスクラブのスタジオ中心の仕事をしていると、接触の機会のある人は多いようで、実はごく狭いエリアに限られてしまいます。そのエリアを一步踏み出し、インストラクターだけでなく、保健師、栄養士、医学関係の方までが参加するようなセミナーや研修会に参加し、できるだけ異なる職種の方とコミュニケーションをとることで、また、プライベートな友人や家族などにも、自分はエアロビクスやヨガといった限定されたカテゴリーのプロフェッショナルではなく、広い意味での運動指導者であることをアピールしましょう。

■何を身につけ学んだらいいのか？

行政主催の運動教室は、地域の広報などを介して告知、募集されます。その多くは運動未経験者を対象にしています。教室は90～120分程度の講演と実技というスタイルで依頼されるため、参加者にわかりやすくレクチャーするスキルが必要です。また、多くの場合は単発、または3回程度の短期コースで教室が行われるため、その限られた時間の中で必要な運動の方法を正しく伝える必要があります。そのためには、講義や実技の内容を簡潔で分かりやすい配布資料として準備することをお勧めします。日頃、パソコンで文書を作ることがない方にとっては大変ですが、これはぜひ身につけておく

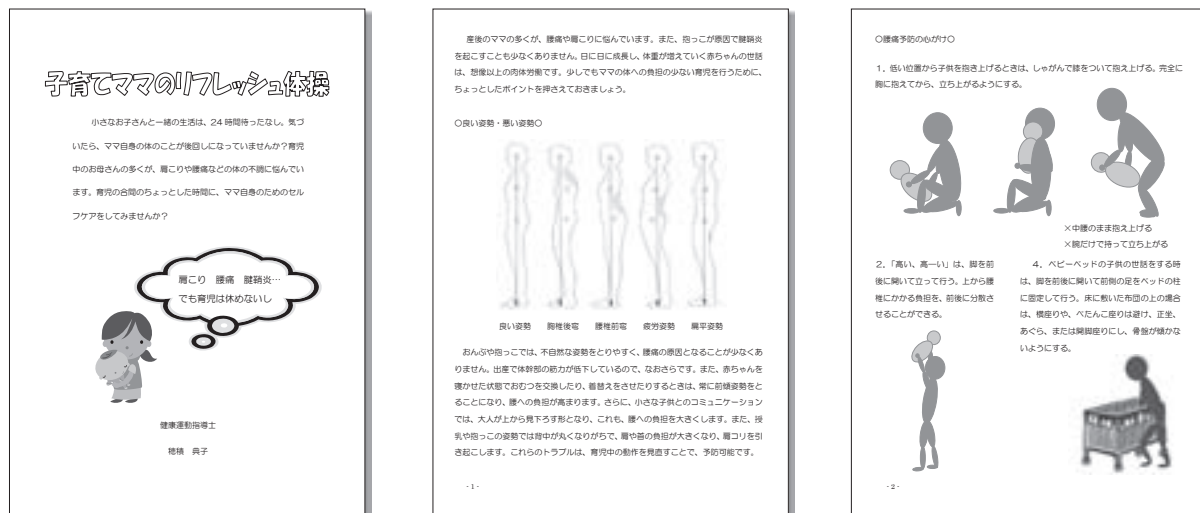


図1 保育体操教室の資料の一部 (2010年)

べきスキルの一つです。デジカメがあれば、ストレッチやヨーガのポーズなどを写真に撮り、画像として資料に掲載すると、役に立つと非常に喜ばれます。時には、パワーポイント等で作成した映像資料をプロジェクターで映してレクチャーすることもあります。あまりパソコンに触れることのなかった方も、この機会に文書やプレゼン用資料の作成にチャレンジしてみてもいいかもしれませんか？

もちろん、資料作成だけでなくご自身の指導スキルも重要です。通常スタジオで指導している感覚で接してしまうと、あまりの動けなさ(!?)に面食らってしまうでしょう(笑)。その一方で、普段当たり前のようにやっているストレッチ一つに「こんなに気持ちいいことがあるのね」と感動してくれます。運動することに慣れていない方々が忘れてしまったようなことを、参加者の方に再認識させられることが多々あります。クラブ等での指導では「これでは、物足りないだろう」「もっと凝ったことを」「もっとハードなことを」と構えてしまいがちですが、これらの運動教室では、運動指導の原点に立ち返って、ごく基本的なことを確かな理論に基づいて伝えていくことが大切です。また、このような運動教室に参加を希望される方の中には、健康に対する意識が高く、雑誌やテレビなどのメディアから情報収集して知識を得ている方がいて、思わぬ質問を受けるかもしれません。そのような質問にある程度応じられるよう、日頃から医学や栄養などの基本的な知識を身につけておく必要があります。

資格も取得しておくことをお勧めします。行政側では、講師の紹介の際に必ずと言っていいほど、肩書きを尋ねてきます。企業や大学、専門学校などの所属のないフリーインストラクターにとっては、その際に資格が大切な役割を果たします。指導者の皆さんの中には、資格の有無に関係なく優れた指導力を持つ方は少なくありませんが、もし行政での仕事の機会を視野に入れているのなら、健康運動指導士や健康運動実践指導者、スポーツプログラマー等の資格を取得することをお勧めします。私のインストラクター仲間には、健康運動

指導士を持っているという理由で、保健センターに勤務しているクラブの会員さんを介して、特定保健指導の仕事を得た人もいます。

■より積極的にビジネスチャンスを手に入れるために

特定健診、特定保健指導が制度化されることで、私たちインストラクターの活動の場も広がるものと、誰もが期待していたでしょう。ところが、いざ始めてみると、待っていても仕事の話は転がってこない。そんな現実には、「こんなはずではなかった」と、私自身も感じています。フィットネスインストラクターという人材はたくさんいるのに、保健事業従事者の皆さんはその存在を知らなかったり、どうコンタクトをとっていいのかわからないのです。お互いが歩み寄る機会がないまま、すでに2年が過ぎました。ならば、そのまま手をこまねているのではなく、こちらからアプローチするしかありません。

ターゲットは、地域の保健所や役所の国民健康保険課などです。その際、ただ「運動指導できます」ではなく、具体的な教室運営の提案を企画書という形で提出することをお勧めします。あるいは、実際の教室で用いる参加者向けの配布資料などを試作して、見ていただくのもよいでしょう。また、特定保健指導にかかわる保健師や管理栄養士の方の中には、健康運動指導士の資格をお持ちの方もいますが、指導経験のない方がほとんどです。その方々でもできるようなグループエクササイズ研修なども、今後の私たちの役割の一つと考えています。数年後には、各区市町村の保健センター、医師会、そして地域のフィットネスクラブ等が連携した健康づくり事業が実現するよう、私自身もアクションを起こしていきたいと思います。

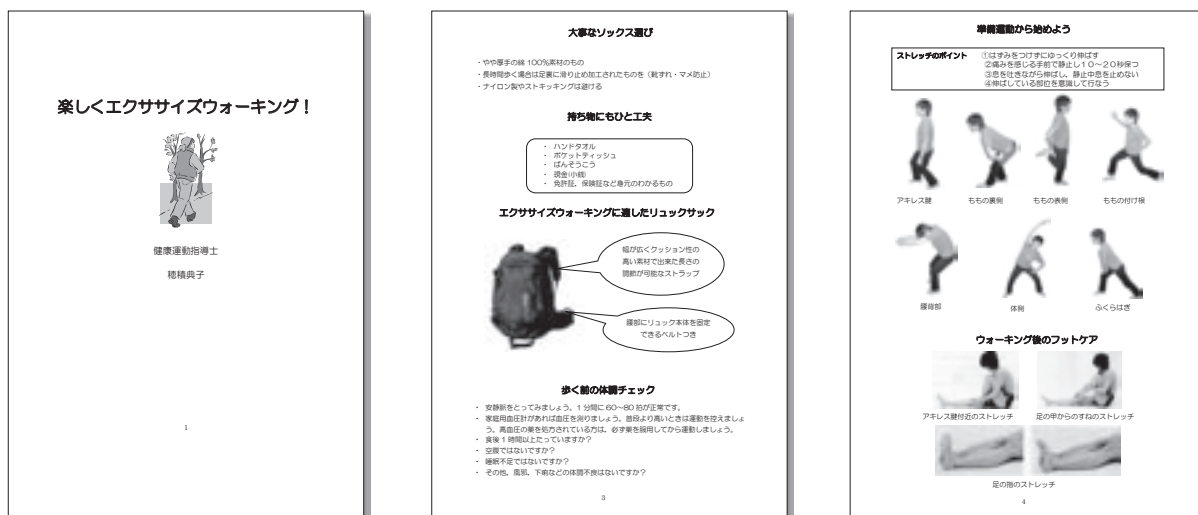


図2 墨田区のウォーキング教室の資料の一部(2010年)

フィットネスサミット2010開催に向けて-その4-

フィットネスサミット入賞者からの メッセージ&スペシャル デモンストレーションの 見どころ紹介



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、さまざまな情報を発信していくコーナーです。今月は、過去のフィットネスダンス全国大会で最優秀賞と優秀賞を受賞された安藤久美子さんに、受賞後、ご自身の活動にもたらした影響や効果などをご執筆いただきました。また、後半では、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日本3B体操協会より、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 フィットネスサミット入賞による活動の広がり

■入賞後、活動への影響

私が、フィットネスダンスで優秀賞をいただいたのは、2002年9月に開催された「第1回フィットネスダンス全国大会」のことです。『てんとう虫のサンバ』の曲に合わせてながら、重心を多方向に動かすバランス系のプログラムでした。また、その翌年には『おもちゃのチャチャチャ』の曲に合わせて行う子どものためのプログラムを発表し、最優秀賞をいただきました。

プログラムは、対象者・体力要素・運動強度・難易度などが考慮されるうえ、メロディーとの相性や親しみやすさなども審査の対象となっていますので、振り付けにも工夫が活きてきます。日本の馴染みある楽曲で創作するダンスなので、歌詞と振り付けが調和するととても動きやすく、曲との一体感を味わうことができます。また、歌を口ずさみながら楽しくからだを動かすことができるのもフィットネスダンスの特徴といえます。

フィットネスダンス全国大会入賞後は、各市町村の健康増進課や高齢福祉課などに、入賞の報告に加え、フィットネス

ダンスを知っていただくための体験会を開催させていただくなど、可能な範囲で広報活動を行いました。また、子ども向けプログラムについては、地元の小学校に直接働きかけ、体育の時間にフィットネスダンスを紹介させていただきました。

2005年からは、フィットネスダンスの普及を目的に「フィットネスダンスフェスティバル」が全国各地で開催されるようになりました。このフェスティバルの特徴は、地方自治体が共催する大会であることが条件となり“地域に根ざす健康づくり”が基本テーマとなっています。

私の住んでいる岐阜県では、まず初めに各務原市の開催が決まりました。公開レッスンや地域の有志で行われたデモンストレーションなど、多彩な催しになりました。参加者からの喜びの声は、大きな自信へとつながりました。その後、関ヶ原町、八百津町と開催が決まり、いずれも大好評でした。その結果、多くの行政健康担当者から「来年度からの運動プログラムに導入したい」とか「高齢者の運動プログラムを振り付けてほしい」などの反応がありました。

現在は、高齢者の方々にフィットネスダンスプログラムを繰り返し指導しながら、秋に行われる文化祭に向けて準備しているところです。年齢を問わず誰にでも参加できる運動だからこそ、多くの方に認知されたように思います。



記：安藤 久美子

JAJA/ADD、ADE
JAJA岐阜県代議員
スタジオチーニアス代表



2003年「第2回フィットネスダンス全国大会」で最優秀賞を受賞しました。プログラムは子どもを対象にした「タップ・ステップ・ダンシング(使用楽曲：『おもちゃのチャチャチャ』)」。表彰式では、感極まって涙があふれました。



■「フィットネスダンス」の活用の仕方

フィットネスダンスは、アクティブに動く内容のものだけでなく、からだほぐしやストレッチ、タオルやペットボトルを使用するに至るまで、多種多様なプログラムが展開されています。そのため、指導現場に即した内容のものを選んで提供することができます。Jafaでは、入賞した作品をまとめて収録したビデオやDVDのほか、使用楽曲が収録されているCDが販売されているため、気に入った内容のものを購入し、解説や指導を繰り返し学習することができます。私もすべてのシリーズを購入し、指導の参考にしたり、新しいプログラムを作成するときのヒントに役立てています。プログラムの中には、自身では考えもつかないような刺激的な内容や動きと出会うことがあり、すぐに指導に取り入れたいもしています。

フィットネスダンスのプログラムは、作品の意図をできる限り変えずに、運動強度や難易度を変化させることができます。つまり、1つのプログラムでも幅広い対象者に提供できるということです。例えば、立位で行う内容のものを、椅子に腰掛けて行うバージョンに変えてみると、体力に自信がない方や、足腰の弱い方にも提供できるようになります。また、強度変化を持たせるために、ボールやチューブを使用しながら行う内容に変えてみると、さらにトレーニング効果を高めることができます。このように、工夫次第でプログラムに奥行きを持たせることができるため、多くの現場で重宝しています。

イベントなどの場合には、フィットネスダンスのデモンストラクションを積極的に行うようにしています。それらは、フィットネスダンスを認知していただくだけでなく、運動促進や動機づけにも好影響をもたらすことになるからです。さらには、ご家庭でも簡単にできる運動を「お土産エクササイズ」としてご紹介すれば、参加者の満足度も上がり、プラスの相乗効果が生まれるはずです。

現在、私たちの生き方は「健康で生きがいのある人生を送ること」が重要であると言えます。こうした背景の中で「運動」の持つ意味は大きく、指導する人の役割も大きいと言え

ます。今後は、より多くの場所で、より幅広い対象者に合わせた運動プログラムが求められるはずですので、フィットネスダンスが大いに活かされる時代が来るでしょう。



地元の小学校に直接働きかけ、体育の時間にフィットネスダンスを紹介させていただきました。

■フィットネスサミット出場者へのメッセージ

インターネットのような情報ネットワークが発達してきた現代社会だからこそ、コンピュータから生まれることがない「ひらめき」や「創造性」が大切なように思えます。「ひらめき」や「創造性」が生まれやすい環境とは、脳がリラックスしている状態で、脳は、その気になればいつでも「ひらめき」を起こすことができるといわれます。実際には、誰にでもたくさんの「ひらめき」や「創造性」が起こっているのですが、残念ながら気づかずにいるらしいのです。私にとって、フィットネスダンスプログラムは、まさに「ひらめき」と「創造性」から生まれた“産物”と言っても過言ではありません。

オーディオから流れてくる歌声に「このフレーズは、こんな感じで動いてみたい」とか「この歌詞には、こんな動きがピッタリ合うだろう」とイメージが湧き上がった結果として、新しいプログラムが誕生するからです。そんなときはいつも脳が喜んでいます。わくわくした気持ちから生まれたプログラムには、楽しさや喜びを伝える力が備わっているはずですので、こうしたプログラムとのふれあいは、人々を元気にするパワーが秘められていると信じています。

今後、出場される指導者の皆さんも、次なる「ひらめき」のために心を開いて可能性の扉を大きく開けてみてください。



各務原フィットネスダンスフェスティバル (2005年)。



フィットネスダンスフェスティバル in 関ヶ原 (2009年)。



フィットネスダンスフェスティバル in 八百津開催レポート

記：安藤 久美子

岐阜県加茂郡八百津町の共催を受け、2010年6月12日（土）同町立八百津小学校体育館で「フィットネスダンスフェスティバル in 八百津」を開催しました。八百津町は、人口約12,600人、町全体の約80%を山林が占める林業の町で、稲作のほか野菜づくりを推進する、優しさと緑あふれる町です。2004年から地域住民の健康増進を目的に、定期的な運動指導を受けられる環境もあり、町民の健康に対するアンケート調査においても、83.5%は「自分は健康である」と回答し、89.9%は「健康のために日頃気をつけていることがある」と答えるなど、健康に対する意識の高さがうかがえます。

「フィットネスダンスフェスティバルを行之ませんか？」の一言に、八百津町側は「住民の皆さんが喜んでくださるイベントになるならば喜んで…」と二つ返事で応えてくださり、あっという間に実行委員会が立ち上がりました。初めての催しだからこそ、多くを望まないシンプルなスタイルでの開催に決定しました。目標は、高齢者を対象に150名と定め、広報で募集しました。すると、1週間という驚異的な早さで定員に達することができました。これも、健康に対する意識の高さが物語っているのでしょう。

当日は、天気にも恵まれ、早朝から多くの参加者が来場し、順に健康測定（血圧測定・体組成測定・活力年齢測定）を受けられました。講演を引き受けてく

ださったのは、JAFAL理事の高順姫先生です。大変熱のこもったお話に多くの方が引き込まれ、改めて運動の大切さを心に刻んだことでしょう。フィットネスダンスの体験会では『てんとう虫のサンバ（準備体操）』『365歩のマーチ（タオル体操）』『真赤な太陽（ゴーゴーダンス）』『愛燦燦（ストレッチ）』の4曲を行いました。全身をのびのびと動かし、笑顔がこぼれていました。特に、後期高齢の方や足腰の弱い方が、椅子に座って最後まで一生懸命参加くださったことがとても印象的でした。「肩が楽になった」「私にもできた」「楽しかったので毎年開催してほしい」など、嬉しい感想をたくさんいただきました。

今回のこの機会でも、また多くの方との出会いがあり、感動がありました。こうした経験からさらなる目標が生み出されることになり、おのずと好循環を成すのだと思っています。これからもフィットネスダンスの普及に努めてまいります。



今年はJAFAL理事の高順姫先生を招聘し、フィットネスダンスフェスティバルin八百津を開催しました。





日本3B体操協会理事長からのごあいさつ

「フィットネスサミット2010」が盛大に開催されますことを、心からお祝い申し上げます。そのテーマである「親子で笑顔フィットネス」は現在の社会に最も必要とされていること…、本会に出演、参加できますことは誇りでございます。

私ども3B体操は「健康で安らかな心」「健康で美しく」「健康で美しく老いる」の三大スローガンを掲げ、その活動を通して、国民の皆様の「心身の健康づくり」に貢献することを喜びとして活動しておりますが、おかげさまで来年40周年を迎えます。私自身は、指導歴31年、現在も現場に立ち、日々、悪戦苦闘しております。

美しいフィットネスインストラクターの皆様！ これからも、ずっと続けてくださいね！ 人生山あり谷ありますが、続けさえしていればその道は、きっと、明るくなると思います。同じ志を抱く者として、ともに歩んで行ければ、とても嬉しいです。関係各位の皆様方に敬意を表し、貴協会の益々のご発展と皆様方のご健勝を心よりお祈り申し上げます。



記：大澤 征子
(社) 日本3B体操協会
理事長

スペシャルデモンストレーションの見どころ

今回披露します「ベルで楽しく 親子の3B体操」は、1歳半くらいから未就園児を対象にした親子で楽しめるプログラムです。3B体操の独自の手具であるベルを使って行いますが、このベルはユニークな形、はっきりした色とふわふわとしたクッション感覚が、子どもたちも大好きな手具です。投げたりひっぱったり、乗ったりしても安全に富んでおり、安心して遊べます。手具を使うことで動きにバリエーションがあり、子どもたちの想像力を育む効果もあります。

また、あらゆるジャンルの音楽に合わせて動くことで、リズム感も身につく、もともと動くことが大好きな子どもたちを、さらに運動好きにすること間違いなしです。お友達ができると、ママたちの評判も上々で、口コミでその輪が広がっています。大勢で運動することで、社会性、協調性、また、集中力も養われます。親子で運動することで親子の絆も深まり、親は心身ともにリフレッシュ!! ストレスもなく、首・肩・背中・

足・腰もほぐれ、筋力もアップしていくよう工夫しています。

親子の3B体操の楽しさは、何よりも親と子のあふれるような笑顔が証明してくれています。



小社設立30周年記念出版

好評発売中

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)



<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、ヒリオラ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。

▼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 電話 03-3372-6251
 〒164-8604 東京都中野区弥生町1-30-17 FAX 03-3372-6250
 E-mail: bhhd@mx.d.mesh.ne.jp

フィットネスクラブとの賢い付き合い方

第1回 「集客力をつけよう」



記：宮下 薫

集客力強化プロジェクトチーム
チーフディレクター
INSPAスタジオPGディレクター
NPO横浜大学理事



■連載を始めるにあたって

今月から6回にわたり、「フィットネスクラブとの賢い付き合い方」と題して連載を担当させていただきます。宮下薫です。この連載では、インストラクターの皆さんが、クラブとより良い関係を築き、仕事をしやすくし、なるべくストレスなく結果を実現できるような方法をお伝えしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

私はフィットネス業界に携わって24年目になります。その間プロフィールにあるように、実にさまざまな立場からインストラクター業を見つめてきました。インストラクターの立場かクラブ運営者の立場かによって、一つの物事に対して価値観、優先順位に違いが出てくる場合があります。そのためインストラクターとクラブ側で摩擦が生じる場面を多々目にしてきました。インストラクター査定の際には、お互いに理解が足りず評価に対して合意できない場面もありました。皆さんも過去にストレスを感じたことがあるのではないのでしょうか？ここではそのようなストレスをできる限り軽減し、インストラクターの皆さんにますます活躍していただけるような「フィットネスクラブとの賢い付き合い方」をお話します。



■インストラクターに不可欠な要素「集客力」

皆さんはクラブ担当者との話し合いの中で「集客力」について触れたとき、いきなり「集客が思わしくないのでレッスン変更をします」「集客をアップするようにもっと頑張ってください」など厳しいことを言われ、「数字のことばかり

言われる」「数字がすべてなのか？」「状況をわかってないのに！」こんなふうに思ったことはありませんか？クラブ側の交渉の仕方やプログラム編成に問題がある場合がありますが、それを含めてインストラクターになったからにはこの「集客力」としっかりと向き合っていかなければいけません。なぜならば「集客力はインストラクターとクラブ、双方にとって避けては通れない大変重要なポイントだからです。クラブ側にとって「集客力」は、スタジオ利用率向上から会員定着率向上につながる大切なポイントです。これは、IHRSAのレポートでも発表されています。

「集客力」のあるインストラクターは評価が高く、クラブは常に集客できるインストラクターを求めています。インストラクターにとっての「集客力」は、実力のバロメーターであり、モチベーションやレッスンフィーにかかわる大切なポイントです。また、インストラクターとして自分が好きなことを通して健康を広めたいと思っていたら、より多くの人に参加してもらうために「集客力」を高める努力をするのはごく自然なことです。

■「集客力」には公式がある

私は、インストラクターの「集客力」は誰にでも向上させることができるものだと考えています。持って生まれた才能や強運がないとどうしようもないものではありません。「集客力」には公式（図1）があります。

公式の2と3についてはインストラクターとしての前提条件で、インストラクターとしてデビューするときに必要な項目です。1と4は、今皆さんが持っている知識やスキルを生かして、すぐに取り組むことができる「集客術」です。「集客術」のなかでも、1に当てはまるレッスン前の声かけであれば、今日のレッスンから簡単に実行できます。

声かけには、3つのポイント（図2）があります。



図1 集客の公式

- 1 レッソンの特徴を明確にすること。
- 2 レッソンの効果を説明すること。
- 3 レッソンに参加することによる利点を明確にする。

図2 声かけの3つのポイント

- ①：レッスンの特徴とは、主に動作の特徴です。レッスン中の風景が思い浮かぶような説明をします。例) 音楽に合わせて楽しく動きます。
- ②：レッスンで得られる効果について、今まで学んできた解剖学や運動生理学をもとにレッスン中に起きるからだの変化を分かりやすく説明します。例) 筋肉が伸ばされて血行が良くなります。
- ③：レッスンに参加することによる利点とは、レッスン中、レッスン後に参加者が得られる良いことです。日常生活で感じられるレベルに変換して表現することが必要です。例) 肩こりがスッキリ、洋服がゆるくなる、など。

声かけから集客アップのための行動を起こし、アベレージを3倍に伸ばしたヨーガインストラクターの、実際に成功した声かけの内容をご紹介します。

成功した声かけの実例

●マシンエリアでトレーニング中の方へ

「これからゆったりとしたヨーガのクラスが始まりますが、ご一緒にいかがですか？（いや、からだが硬いので）ご自分のペースで呼吸に合わせて行えば効果が出るので心配いりません。筋トレの疲労もとれて、けがの防止にもなりますよ」

●ストレッチエリアでストレッチをしている方へ

「これからストレッチ効果が高いヨーガのクラスが始まりますがご一緒にいかがですか？（スタジオではダンスしかやらないから…）ヨーガで柔軟性を高めることは、ダンスの柔らかい動きを作るのにも大変役に立つと思います。ご一緒にいかがですか？」

このインストラクターの信念である「ヨーガを多くの人に楽しんでもらいたい」という思いから、毎週まだ参加したことがない方を見つけてはスタッフも一緒に声かけを行いました。さらに口コミでも評判が広がり、行動を起してから4ヵ月目に集客のアベレージが約3倍になり、その月の伸び率は全インストラクターの中でトップでした。もちろんクラブから高い評価を得ています。ずっと低迷していたその時間のクラブ来館者数も、レッスン参加人数とともに増え、クラブにとってうれしい限りです。



■「集客」のヒントは身近なところから

インストラクターが避けて通れない課題である「集客」。自分が悩んでいるときに「少ない」と他人に言われると、頭にくるかもしれませんが、それでも向き合って多くの人に健康を提供してください。インストラクターの皆さんは、日頃から集客についていろいろ悩んで努力をされていると思いますが、意外に簡単なことを見逃しているかもしれません。難しい理論や複雑な動きを習得しなくても、今のあなたにできることがたくさんあります。まずインストラクターとしてデビューするまでの前提条件を満たしていれば、身近なところに戦略の材料は転がっています。あとはその材料を集めて行動に移しましょう。

執筆者略歴

宮下 薫

87年よりいくつかのフィットネスクラブでエアロビクス、アクア、スイム、パーソナルトレーニング指導を経験後、フリーとして独立。その後クラブ専属PGディレクターに就任。多数の新PG開発を担当、プロデュースした有料PGの月間売上200万円を達成。その後メディカルフィットネスクラブのPGアドバイザーを経て、INSPAスタジオPGディレクター就任。現在に至る。自身の担当レッスンは月間参加人数平均80名以上を記録。横浜Y150イベント朝の太極拳&ヨーガでは平均参加100名を超える。

New book

中高年者の運動プログラムの人気シリーズに最新の情報を加えて改訂



『中高年者のための運動プログラム 一病態別編-』を改訂し書名を変更 中高年者の疾病予防・改善のための運動プログラム

- 監修/財団法人日本体育協会
- 編集/田中喜代次(筑波大学大学院教授)、牧田茂(埼玉医科大学教授)
- 体裁/B5判、192頁
- 定価/2,310円(本体2,200円+税)
- ISBN978-4-931411-97-5
- 発行所/ナッパ



『中高年者のための運動プログラム 一基本編-』を改訂し書名を変更 中高年者の元気長寿のための運動プログラム

- 監修/財団法人日本体育協会
- 編集/田中喜代次(筑波大学大学院教授)、中垣内真樹(長崎大学准教授)、重松良祐(三重大学准教授)
- 体裁/B5判、166頁 ■図表/180点以上
- 定価/2,100円(本体2,000円+税)
- ISBN978-4-931411-96-8 ■発行所/ナッパ

HFJ 2010 (ヘルス&フィットネスジャパン)

参加レポート ~本誌編集サポーターの視点~

「個人インストラクターとして参加することの意味」

今年も年に一度のフィットネスフェスティバル「HFJ (ヘルス&フィットネスジャパン)」が開催され、多くのフィットネス業界関係者や学生、指導者などが足を運びました。HFJは、最新フィットネスのハード&ソフトを一堂に展示する、日本で唯一・最大規模の展示会です。本コーナーでは、香川県在住の編集サポーター・永峰昭宏さんにHFJ取材していたとき、個人インストラクターとしてのHFJとのかかわり方についてご執筆いただきました。

開催日

6月16日(水)~
18日(金)

会場

東京国際展示場
『東京ビッグサイト』
西3ホール

■はじめに

ヘルス&フィットネスジャパン (以下HFJ) は、フィットネスクラブや公共運動施設、介護施設などで必要とされるアイテムに携わる企業が、最新のソフトとハードを一堂に展示するコンベンションで、今回は19回目の開催でした。会場となった東京ビッグサイトの一角は、さまざまな企業の展示が並び、それを見に来るHFJ参加者で賑わいます。

今回のレポートは、香川県でフリーインストラクターとして活動している私が、地方のフリーインストラクターという立場で執筆します。HFJに参加する目的の一例をお伝えることで、来年のHFJの参加に少しでも興味をもっていただければ幸いです。

■HFJとは？

HFJは、フィットネス関連企業や福祉関連企業、食品関連企業等の各企業が、最新の商品を一堂に展示する年に1度のイベントです。展示されたものを見たり、実際に使ってみたり、企業ブースで直接話を伺うことで、よりその商品についての考え方やトレンドについて知ることができます。また、企業の展示ブースだけでなく、さまざまなフィットネス関連団体がセミナーを開催しています。顧客の満足度を高めて利益の生み出し方を紹介するような経営者向けのものから、運動に関する最新データを紹介するような指導者向けのものま



本誌編集サポーター
(チャレンジアップリポーター)

記：永峰 昭宏

JAJA/ADE、AQI
ACSM/HFS

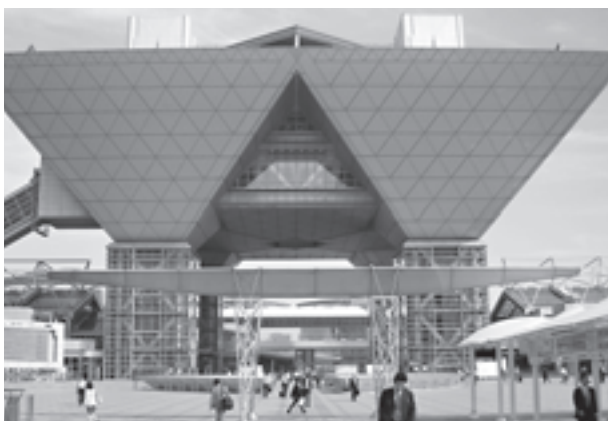


で、セミナーはさまざまです。このように、HFJの最大の魅力は日本の健康運動に関する最新の情報が「体感できる」ということでしょう。

■今年のトレンドは？

昨年に引き続き、スピニングバイクの人気の高いようです。やはり関東圏、関西圏を中心とする自転車ブームに相乗しているようです。バイクには、モニターにアメリカ人インストラクターが映っていて、そのインストラクターの指示に従いながらエクササイズが行える機能がありました。

カーディオ系のマシンでは、トレッドミルを中心にさまざまな種類がラインナップされていました。今年のカーディオマシンの傾向は、機能解剖学的に特異な動作をするものは、今までにある程度出てきた感じがあるそうなので、さらに魅力的にするために他業種とのコラボレーションによってソフ



HFJ会場の東京ビッグサイト



モニターのインストラクターの指示に従いながら行う
スピニングバイク

ト面の充実を図ったものが多いようです。例えば、マシンのモニターでさまざまなアプリケーションが楽しめるものや、運動中の心拍数を腕時計に表示する機能においても、時計のメーカーがその機能専用に腕時計をデザインし、運動をよりスタイリッシュにしていました。

さらに、プレコリオなどのソフトには、どの企業も工夫を凝らし、会場内は大いに賑わっていました。プログラムが人を引き付ける魅力の大きさを感じました。

■セミナー会場では

セミナーは、7つの主催団体が開催しており、それぞれの団体がバリエーションに富んだ内容で非常に充実してしまし

た。中には大きな会場が満員になるセミナーもあり、その盛況ぶりがうかがえました。私も2つのセミナーに参加させていただきましたが、自分に必要な内容のセミナーがほかにもたくさんあり、自分のスケジュールと照らし合わせて選択することに苦労しました。

■指導者としてのHFJ

最新アイテムの展示会や経営者向けのセミナー…とだけ聞くと、いち指導者としてはなかなか縁遠いイメージがあるかもしれません。確かに私もHFJの会場で名刺交換をさせていただく機会がありますが、そのほとんどがスーツ姿のクラブ支配人やチーフ、そして会社の代表などの肩書きの管理職の方が多く感じます。指導者の勉強の場であるJAF Aフォーラムなどは、少し雰囲気は違うかもしれません。そして、展示品を見ても、指導者が簡単に購入できるものが並んでいるわけでもありません。しかし、今年のHFJの展示会場でプログラムをPRしている場所にはたくさんの人が集まっており「プログラムそのものや、指導者が人を引き付ける魅力が、フィットネス施設にとって欠かすことのできないアイテムである」ということを改めて感じる事ができたのは、HFJに参加したからです。フィットネス業界がどのように流れているのか自身の目で確認することで、自身の方向性や指導法を見つめ直す機会として、HFJを捉えてみることもよいのではないかと思います。



JAF A主催のセミナー「すべての基本=呼吸と姿勢」
(中尾和子先生)



注目の視線が向けられるのは、やはりプログラムのブース

明日からの実務に役立つ実践ワークショップのご案内

● 2010年8月26日(木) 13:30 ~ 16:30

**痛みや不調を根本から改善する
やさしい「からだメンテナンス」**

■講師 黒田 恵美子氏 (ジャスミン・ケア・フィットネス代表)

● 2010年9月1日(水) 13:00 ~ 17:30

**インストラクター必須の最強マニュアル
「集客力強化スキル完全マスター」**

■講師 宮下 薫氏 (集客力強化PT チーフディレクター)

■受講料 (各コースとも) JAF A 会員、JAF A/ADI、JAF A AQUA 保持者: 12,000円 (一般 16,000円) ※会場は品川健康センター
主催: (株) 日本プランニングシステム (JPS) お問い合わせ・詳細は
協力: (社) 日本フィットネス協会 JPS セミナー係 ☎ 03(3773)7651

『ACSM's Certified News』は、ACSMのホームページ(www.acsm.org)で閲覧できますが、もちろん英文。日本語訳の掲載は、本誌だけです。

p21の"ACSM自己診断テスト"は、HFSの継続ポイントの獲得はもちろん、ADIやJAFA AQUAの継続単位も1.0単位得られます。ぜひチャレンジしてください。

Reprinted with permission of American College of Sports Medicine, ACSM's Certified News, Vol.19,issue4 October-December,2009,pages 3 ~ 4



Thomas E. (Ted) Dreisinger, Ph.D., RCEP, FACSM
US Spine & Sport Foundation - San Diego, California

Resistance Training in Chronic Back Pain

慢性的な腰痛のためのレジスタンストレーニング

翻訳/宮下直子 (フリーランスライター)

監修/宮下充正 (JAFA 会長、東京大学名誉教授、首都医校校長)

■疫学/普及

筋・骨格系にかかわる薬やけがの世界では、腰痛ほど、普遍的に広がっているものはない。腰痛は、一般的な風邪に次いで、患者が病院を訪れる2番目に多い理由となっている。それはまた、米国において6番目にお金がかかる病状で、身体障害を引き起こす原因の2番目となっていて、仕事を失う理由の1番目である。もし、まだ腰痛の経験がないとしても、あなたが生涯で「危ういところで災難を免れられる」確率は、非常に低い。生涯腰痛有病率は61%、毎年ごとにみれば44%、ある時点での有病率は人口全体の22%と推定されている。この数字は、国によってさまざまに変わる。しかし、私たちが2本足で立って歩くということが、生物学的に独特の特徴を生み出したことにより、潜在的に一生の間に腰痛を引き起こす可能性をもつことの起因となっている。腰痛を引き起こす根本的な原因は、ほとんど知られていない。すなわち、その痛みが骨折、腫瘍もしくはなんらかの炎症性疾患でなければ、ほとんどの腰痛は分類できず、非特異性のものと診断される。しかしながら、根本原因や痛みの発生原因を知らなくても、腰痛は完全に治せないというわけではない。

腰痛の発生は、主に大きく3つの種類に分けられる。急性、回復性、慢性である。急性のものは一般的に6週間以内に治る。それは、しばしばアスピリンもしくはイブプロフェンのような非ステロイド系の抗炎症剤と、普通のエクササイズで治療できる。急性腰痛の治療についてのガイドラインは42カ国でみられる。詳細に見ればいくらかばらつきがあるが、基本の考え方はすべて同じで、期限付きで安静にすること、できるだけ早く通常の活動にもどること、計画的に初期段階でエクササイズをすることの3つが重要である。実際のところ、急性腰痛の自然な経過は、活動的に動けないことを除いてはほとんどもしくはまったく制約がなく、治癒する。それでもやはり急性腰痛は痛みが強く、エクササイズをしようとする、非常に厳しい不快症状が出てくるように見える。しかしながら、動くことは血液の循環を促進し、身体が通常の状態に戻るのを助けるのである。

6週間以上12週間未満症状が続くものは、回復期に分類

される。回復期腰痛は臨床的にみれば、もう少し続けば慢性的疾患を引き起こす可能性があるという、注意勧告として考えられるべきである。治療は急性と同じように対応されるが、より積極的な運動療法、可能であれば何らかの積極的な身体的治療の導入をもう少し検討されるべき時期である。

もし腰痛が12週間以上続くようであれば、それは慢性的と診断される。この場合は、痛みを減らし、強さを増し、可動域を広げるプログラムとして、個人的に処方されるエクササイズが真剣に検討されるべきである。

■社会的不調：問題

慢性的腰痛の難しさは、痛みと不快感の結果、症状が潜在的で適応性を減らしていくように進行するところにあります(例えば、非活動的筋萎縮)。慢性化は機能を衰えさせ、機能が衰えると適応能力が落ち、適応能力が落ちるとさらに機能が衰えていくという非活動的悪循環で退化していく。痛みが広がる腰痛が何年も続く人々もいる。これらの人々はしばしば、ひどく不快で完全に弱ってしまうものまで、さまざまな予想できない腰痛が起こって、ただ苦しんでいる。米国の疾病コントロール及び予防センターによると、16歳から60歳までの世代ごとの自己申告で行われた定期的な身体的活動は74%から51%になると予測されている。一方で、慢性的腰痛患者は自然に身体的に活動的でなくなる。活動することの障壁と受け止められているのは、痛みの再発、時間のなさ、個人的約束等である。動かないことと痛みを抑制することの両方から、彼らは「サルコペニア」、(加齢性)骨格筋減少症(ギリシア語の“Poverty of the Flesh”-加齢とともに筋肉が減少していくこと)の歩く標本という結果になる。この腰痛に悩む人々の治療は楽しくなく、難しい集団だと考える人もいるであろう。この難しさは、治療の成功率が非常に低く、喜ばしいことではない。なぜなら、慢性的な痛みを抱える人々はいつも朗らかなわけではないからだ。症状が慢性的ということは、彼らはほかのかたちの苦痛緩和治療による良い結果を経験していない。その一方で、慢性的腰痛治療はとても意味があるものと考えられる。

■規則的なエクササイズ的重要性

身体的けがの治癒の基本は、局所的に血流量の増加を促進するエクササイズから考えられたものである。血流量を増やすことは身体治癒力を高める。つまり、局部血流量を増し、機能の向上を目的とする治療方針を構築することは非常によいことである。なぜならそれが、保険機構等の第三者支払人の求めているものであるからだ。機能を高めるカギは、レジスタンストレーニング（強くすること）である。レジスタンストレーニングの成功には、漸増的な過負荷がカギであり、そのためには、測定することである。Lord William Kelvinは、「私はしばしば、何を話しているかを測ることができ、それを数字で表せれば、あなたはそれについて何かしら知っているということである。しかし、それを測れないとき、数字で表せないとき、あなたの知識は貧相で、満足できるものではない…」。

これは慢性的症状においてはより重要である。なぜなら、筋力を強くする活動の実施が、機能を有意義に向上させることができる唯一の方法と言われるからである。慢性的な代謝機能異常（例えば肥満）、血管機能疾患（例えば心臓病）、心肺機能疾患（例えば慢性閉塞性呼吸器疾患）、もしくは筋骨格そのもの（例えば膝、背骨など）にしろ同じである。実際、一般的に薬では、慢性疾患の管理に対して十分な機能改善効果をあげられないと言われる。このことは、ACSMの「エクササイズは薬である」という戦略が重要な考えで、普通の人たちとヘルスケア事業に携わる人たちの頭に入れてもらいたい理由なのである。

4つの一般的な特徴ある身体的活動（バランス力、柔軟性、有酸素運動、力強さ）のうち、レジスタンストレーニングのみが、4つすべてに同時に効果をもたらすことがわかっている。明らかに、腰痛へのよい治療プログラムは背骨を強くすることを含むべきである。

■治療

慢性的腰痛患者へ効果的なプログラムは、測定することとレジスタンストレーニングに集中すべきである。これは、強くすることと機能の変化を客観的な物差しを使って測ることである。一般的なストレッチや（ヨーガのポーズに代表される）コアエクササイズ、セラバンド、バランスボールは役に立つが、その有効性を客観的な物差しで測ることは非常に難しい。実際、前述の減少させる適応能力の内容は、測定をしないで患者に漸増性の負荷を適用し、機能の向上を図ることは非常に難しい。

背骨の治療は時間を基本にしている。つまり、受動的な様式であったら、ある特定期間、彼らはそのようにする。もし、あるストレッチが推奨されたら、ある一定時間それをやる。もし、強くするためのある姿勢が推奨されたら、ある決まった時間は、それをやらなければならない。しかしながら、このようなやり方の難しさは、どうやったら機能に変化が起きたかを知りうるかということである。どうやって測られるのか？ これらの運動は患者にとってとても有益かもしれないが、そこに客観性を見出すことは難しい。これがレジス



原文は、ACSMのホームページでダウンロードできます。

タンストレーニングの価値であり、マシンでもフリーウエイトでも同じである。本物のエクササイズマシンは非常に高価であるが、それらは患者にすぐに結果を出すだけでなく、漸増性の負荷を測れるという利点があり、目標の進行的機能の適用を計測できることにつながる。フリーウエイトも使用時の不安定さに注意する限り、同じ効果がある。レジスティブエクササイズの科学的価値は意図的に筋肉を疲労させることで、漸増性負荷が機能を増し、測れることにつながるのが基本原則である。頻度、強度及び時間の要素の中では強度が中心となるテーマである。1セット10回～12回の反復で疲労するというACSMのガイドラインは、普通の人たちには適しているが、我々の臨床治療の経験によると、ウエイトを減らして20回の繰り返しで疲労するようにしたほうが、積極的でない患者に負担が少なく、彼らのリハビリのプログラムとしてレジスタンストレーニングを続けることができる。利用されるであろうエクササイズのうちのいくつかを表1に示す。

強化運動に基づいた背骨のリハビリプログラムの有益性の1つは、比較的安全であるということである。ほとんどの患者が内科医やセラピストによって、彼らのプログラムの中のリハビリの活動的な部分に入る前に、危険信号である赤旗（例えば、腫瘍、骨折、炎症性疾患）をスクリーニングされる。ほとんどの場合、急性の腫れ以外に、レジスタンストレーニングを中止すべきことは少ない。

最後に、慢性的腰痛患者の管理と治療を行うに当たって、患者を教育をすることは不可欠である。患者が遅発性筋肉痛と病的な痛みの違いを区別できるよう、手助けすべきである。

患者は自分の強さが増していくこと、日常生活での活動能力が向上していること、彼らの痛みの軽減の関連を常に考えさせるべきである。加えて、特に女性には、レジスタンスエクササイズがどれだけ重要で、骨の健康を妨げるカギとなるかを強調しないのは怠慢である。骨量の変化は非常に小さいものであるが、骨の強さには大きな変化が起きる。この点について、患者が理解することはたいへん重要である。

■結論

慢性的腰痛の治療法が数多くあるなか、着実な方法はエクササイズである。一般化されたエクササイズでも、適切に管理されたリハビリテーション下で行われれば、ほとんどいつでも患者には効果があるが、筋力強化が患者の機能をよくする客観的指標のカギとなる。

表1

	セット数	回数	筋肉群
ローマンチェア	1	12-15*	腰部の伸展（多裂筋&脊柱起立筋）
シーテッドロー	1	20	菱形筋（胸部ポーズの姿勢維持）
ラットプルダウン	1	20	広背筋（胸部ポーズの姿勢維持）
トルソローテーション	1	20	コア・腹斜筋（コア）
レッグプレス	1	20	殿部と大腿四頭筋（バランス）
レッグエクステンション	1	20	大腿四頭筋（バランス）
レッグカール	1	20	大腿四頭筋に対応するハムストリング（バランス）

*多裂筋は萎縮性なので、脊柱起立筋のトレーニングプログラムのはじめは腰が健康でも回数は少ないことを推奨する。

ADI Jafa Aqua 継続単位取得 のご案内

このテストは『Jafa/ADI、Aquaセルフテスト』と同様に、本誌記事の中からその号のテーマ記事を選び、その理解度をチェックするというJafa会員のメリットです。このテストにチャレンジすると、ADI及びJafa Aqua更新のための1.0単位

が取得できます。このテストはACSMの資格者向けに難易度の高い内容となっていますが、ぜひ挑戦してください。

◆方法◆

- ①本誌18~20ページの記事を読み、次ページの問題の解答を『解答欄』に記入します。
- ②『ACSM 自己診断テスト #46』の申請手数料2,000円を郵便振替用紙で振り込みます。
- 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「ACSM自己診断テスト #46」係まで郵送してください（コピーはなるべく1枚にまとめてください）。Jafaのホームページでも解答を受け付けています。

※ホームページで提出する場合、郵便振替用紙受領書のコピーを郵送する必要はありません。

提出者には、単位取得証明書を9月中にお送りします。証明書は、次回更新時の証明となりますので、大切に保管してください。今回の単位取得証明書で、更新に必要な単位数を取得できる方は、単位取得証明書がお手元に届いてから手続きをしてください。

◆送付及び手数料お振り込み締め切りは、
2010年8月31日（消印有効）です。

※締切後の申請は無効となり、申請手数料も返金いたしません。

※ACSM自己診断テストはJafaまで郵送してください。

※ファクス送信不可

■郵便振替用紙口座 00180-7-122894

社団法人日本フィットネス協会

■郵便振替用紙の通信欄には以下の事項を記入してください。

- ①『ACSM 継続教育自己診断テスト 第46回』申請手数料
- ② Jafa会員番号
- ③ ADI番号、Jafa Aqua番号 ※必ず明記してください。

※次回は11月号を予定しています。

ACSM/HFS 継続単位取得 のご案内

●ACSM単位応募要領/Jafa会員外の方でACSM/HFSの資格をお持ちの方は、ACSM規定の解答题紙にセルフテストの答えを記入し、米国のACSM本部に直接送付してください。申請手数料（ACSM会員\$15、非会員\$20）は別途必要ですので、クレジットカードまたは銀行送金小切手のいずれかでお支払いください。なお、規定の解答题紙はJafaまでお電話またはメール（jafainfo@jafa-net.or.jp）でご請求ください。

第46回 ACSM自己診断テスト (2010. 8月号)

「慢性的な腰痛のためのレジスタンストレーニング」から出題

以下の設問は、ACSM's Certified Newsで紹介されたThomas E. (Ted) Dreisingerの『慢性的な腰痛のためのレジスタンストレーニング』という記事に関するものである。

問1. 生涯腰痛有病率の予測値は？

- a. 50%
- b. 61%
- c. 22%
- d. 90%

問4. 負荷の漸増性は次のものに最も関連がある。

- a. 持久性
- b. 頻度
- c. 強さ
- d. どれでもない

問2. 腰痛経験者へ推奨される基本的な考えは？

- a. 安静
- b. 弱い痛み緩和剤をとる
- c. エクササイズ
- d. 痛みがひくまで何もしない

問5. 慢性的病状のとき機能向上に効果があり、効果を測定できる運動様式は筋力強化のみである。

- a. 正
- b. 誤

問3. 4つの活動特徴（例えば強さ、持久性、柔軟性、バランス）の中では、持久性トレーニングだけが、他の3つに対しても有益な効果を及ぼす。

- a. 正
- b. 誤

----- キリトリ -----

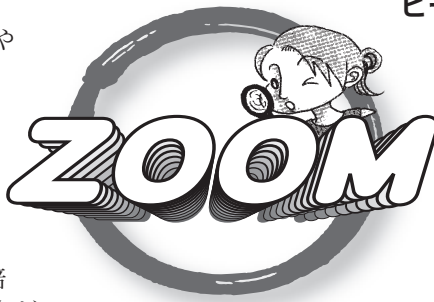
継続単位申請用紙	第46回 2010年8月号 ACSM 自己診断テスト 解答欄		問1 () 問2 () 問3 () 問4 () 問5 ()				
	JAFA会員番号 10-		ADI番号 —		JAFA AQUA番号 — —		
	フリガナ -----		※ADI と JAFA AQUAは合わせて2,000円です。				
	氏 名		振込日 月 日				
	住 所 〒		TEL ()				
協会記入欄				受付日		証明書番号	

※申請用紙記載の個人情報は第三者に開示・提供することはありません。

ゲームの種類も子どもに影響

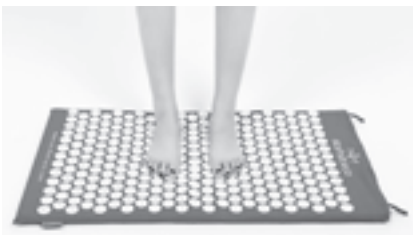
アイオワ州立大学の研究です。ゲームやテレビを見る時間が長いほど、子どもの注意力不足が多いことが発表され、全米小児科学会が推奨する2時間を超える児童は、それ以下の児童より2.2倍も問題がありました。また、ワシントン大学のクリスタキス博士は「ADHD（注意欠陥多動性障害）は、20年前より10倍も増えています。ADHDには遺伝的な根拠があるのが明確ですが、私たちの遺伝子がその時間枠でそれほど変わっていないなら、環境要因でしょう」と、テレビゲームのやりすぎに警鐘を鳴らしています。また、ゲームの種類も重要で「シューティングゲームのように操作が速いゲームは注意力不足を増加させます」「日常の世界は普段、そんなに速く進みませんから」とのこと。

July 5 HealthDay News



指圧療法マット：AcuMat

寝転ぶだけで指圧効果バッチリ！ オーガニックコットンの柔らかなマットの上に、プラスチックのシャープなトンガリが付いたAcuMat（通称スパイクマット）を紹介します。マットの上にそっと寝転がって約10分。最初はチクチクしますが、次第に背中やお尻、首がフワフワと温かくなり体中が完全リラックス。初めての方は困惑しますが、一度でも体験すると、素晴らしいマッサージを受けたような感覚に病み付きになりますよ。
www.stylewellness.com



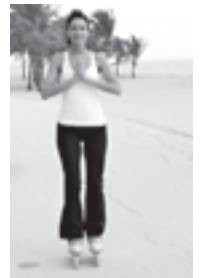
ビール大好き女性に朗報

さあ！夏本番。ビールがおいしい季節になってきました。でもビールって、ワインのようにからだに良いことがなさそう…とションボリしている女性！ビールだって頑張ってます。ハーバードメディカルスクールが29,000人の女性を対象に行った研究では、1日1杯のお酒（ワインやビール）を飲んだ人は、お酒を飲まなかった人より高血圧発症リスクが少なかったそうです。また“American Journal of Clinical Nutrition”では、閉経後の女性がビールを飲めば、より骨密度が高く維持されることが発表されました。ただし、飲み方は「チビチビ」と「一杯だけ」がおススメで、それ以上に飲むとやぶへびに。くれぐれもご注意ください。

FITNESSMAGAZINE May 2010

インラインスケートでヨーガ：Mobile Yoga

クリスは、ヨーガとインラインスケートのインストラクター歴20年のベテラン。彼女はヨーガとスケートという、全く異色のエクササイズを結びつけて「Mobile Yoga」を確立。「2つのエクササイズには似通ったところがあるの」「どちらもバランス感覚と流れが必要で、呼吸のリズムも大切」と、海岸沿いを風に吹かれて颯爽とスケート、ほどよい頃に立ち木のポーズ。もちろんスケートで滑りながら、というのがカッコいい。スケートの後は芝生にマットを敷いてヨーガタイム。DVDの中の彼女は、スケートテクニクももちろんですが、ポーズがしっかり決まっています。これってアイススケートでもGOOD？ www.mobileyogaworkout.com



★★ 今月の読想コラム『ヨーガなんちゃら全盛』by YUKO ★★

いやはや…ヨーガティスト全盛です。もはやスケートをしながらのヨーガも驚くまい。「Mobile Yoga」が紹介されていたフィットネス誌の同じページには、キックボクシングとヨーガをコラボした「KOGA」や、ロッククライミングクラスにヨーガを加えたサンフランシスコのクラブも載っていました。これまで本連載でも「ネイキッドヨーガ（全裸で行う男性のみのヨーガクラス）」「ナップヨーガ（最後はブランケットにくるまってお昼寝するクラス）」「ペディキュアヨーガ」（ポーズをとりながら足の爪にマニキュア）」などを紹介しましたが、それなりに「裸で心とからだの解放感」「シャバアーサナで完全リラックス」「足ほぐし&柔軟性を利用」といった、ヨーガとのベクトルが同方向だった気がします。ところが、ここにきて、ヨーガミックスは単なる選挙の人気取りのような様相が…。例えば、準備体操やクールダウンリラックスにヨーガをちょっぴり取り入れているもの、アクティブな運動の合間にいきなりアーサナを行う

ものなどがあり、注目を集める飾りのような存在ではないかと思います。

そういえば、エアロビクス全盛時代もそうでしたね。“なんちゃらビクス”が至る所で盛り上がり、シルバービクス、スキービクス、演歌ビクス、お箸ビクス、ダンベルビクス、縄跳ビクス…など（もちろん今もご活躍の方々がいらっしゃいます）。そして、そんなものまでエアロビクスに？というプログラムも多数出没。たとえば「お掃除ビクス（掃除しながら大きな動きで運動量アップ、私は掃除だけでもしんどいのですが…）」「鉛筆ビクス（確か、鉛筆を持って踊ったような…）」「ぬか袋ビクス（手にぬか袋を持って踊る、手もつるつるに）」…など、それ以外にもきっと読者の皆さんなら「こんなものもありました！」という思い出があることでしょう。

最後に、ヨーガ人気に便乗して逆輸入された、相撲とヨーガのミックス「SUMOGA」をご紹介します。しこを踏みながら、ヨーガポーズで心穏やかに反省しましょう。

JAJFA 新理事からのごあいさつ

今期より新たに JAJFA の理事に就任された 2 名をご紹介します。
なお、加賀谷敦子氏と武田美智子氏は、前期をもって理事をご退任されました。



さだもとともこ 定本 朋子 理事

このたび、日本フィットネス協会（JAJFA）の理事に就任いたしました定本朋子でございます。「フィットネスの普及および指導者の育成等」に貢献してきた当協会の運営に携わる機会を得たことを、大変光栄に存じます。

健康に対する意識の高まりに伴って、運動指導に対する社会的関心やニーズは年々高度化し、また多様化しているといえます。そのため、新鮮で、目的に合った、充実した運動プログラムへの期待はますます高くなるばかりと思われれます。また「フィットネスサミット」の指導実践報告にも垣間見られますが、栄養や生活面も含めた幅広い助言ができる運動の専門家が求められる時代になってきたと強く感じています。

会員の皆様は、最前線で、日々このような要望に応えるべく、創意工夫をこらし、研鑽を積んでいると思われれます。微力ではございますが、私も JAJFA の発展に貢献できるよう力を尽くす所存ですので、どうかよろしくお 願い申しあげます。



定本 朋子

日本女子体育大学 体育学部教授
（専門分野：運動生理学）

■プロフィール

東京大学大学院教育学研究科体育学専門課程博士課程修了。

奈良女子大学文学部教育学科身体運動学講座専任講師、助教授就任。同大学文学部教育学科身体運動学講座助教授就任。同大学大学院人間文化研究科複合領域科学専攻。人間行動学講座 博士課程 専任助教授就任。

日本女子体育大学体育学部健康スポーツ学科教授就任。同大学基礎体力研究所所長併任。同大学大学院研究科長併任。

JAJFA では、フィットネスサミットにおけるフィットネス指導実践報告会の査読審査を例年担当している。

ふかしろ たいこ 深代 泰子 理事

日本フィットネス協会には以前から ACSM/HFS、ADI、ADD、AQE など資格認定ワークショップの講師として、またフィットネスサミットのメンバーとしてかかわってまいりましたが、今年度から理事としてその運営に多少なりとも参画する機会を頂戴することになりました。

エアロビクスが日本に上陸して約 30 年、健康日本 21 の 9 領域の一つに運動・身体活動が認められてほぼ 10 年、日本の国民の健康づくりと身体活動・運動に関する関心が高まり、健康に関する情報が多くなるにつれ、運動指導者に対して求められる知識の範囲も水準も高まっていると考えています。

JAJFA 会員の皆様が運動指導を通して社会的地位をより堅固なものにし、たくさんの人たちの健康づくりに貢献できるよう、理論に裏づけされた運動プログラムの提供や参加者ひとりひとりの条件を考慮した運動習慣作りの支援など質の高いきめ細やかな指導力につながる資格認定活動に貢献できるよう取り組んでいく所存です。どうぞ、よろしくお 願いいたします。



深代 泰子

ヘルス&フィットネスコーディネータ

■プロフィール

東京大学医学部保健学科卒、同大学院教育学研究科修士課程修了（教育学修士）、同博士課程修了。

鹿屋体育大学体育学部健康教育学講座助手、(株)ザ・ビッグスポーツ フィットネス研究所所長を経て、ヘルス&フィットネスコーディネータとして、ライフスタイルとしての身体活動による健康体力づくり、指導者教育の分野で活動。

JAJFA では、ADI、ADD、AQE 資格認定コース、AQE 研修会の講師、ACSM/HFS 教育ワークショップにおける企画・講義および資料翻訳。ADI および AQE 筆記試験問題作成。JAJFA 刊『アクアエクササイズ指導教本』監修、『インストラクター向けの「ヘルス&フィットネス情報ハンドブック」』執筆、『フィットネスダンス指導教本』監修を担当。



和歌山県リポーター

角田 奈美江

JAF/A/ADD、ADE
(株)コナミスポーツ&ライフ
エアロビクスディレクター
健康運動指導士

皆さんこんにちは。和歌山県のJAF/A代議員、角田奈美江です。インストラクターになり23年。地元和歌山県で12年、お隣の大阪府で11年活動しております。主にエアロビクス、ステップエクササイズの指導をフィットネスクラブにて指導しています。その他、インストラクター養成コースや研修講師、オーディション審査業務、そして…忘れてはいけません！本誌編集サポーターとして頑張っています。和歌山、大阪、はたまた東京と、いつもキャリーバッグを引いてパタパタ走っています。

さて、皆さんは「和歌山県」と言えば、何を思い浮かべますか？

みかん、梅干し、海水浴、ラーメン、熊野古道などでしょうか。県外の方々からは、夏に旅行に行くところ、リゾート地なイメージが強いようですね。和歌山県は、大阪府のお隣で、私の住んでいる和歌山市からは1時間程度で大阪市内にいくことができます。思ったより近い（そう思っているのは私だけ??）のに、なぜか印象の薄い（和歌山県民の皆さん失礼!）ところが少し残念です。

今回は、昨年開催されました『シルキーカップ』（シルキークルーズワークアウトスタジオ主催）についてレポートします。

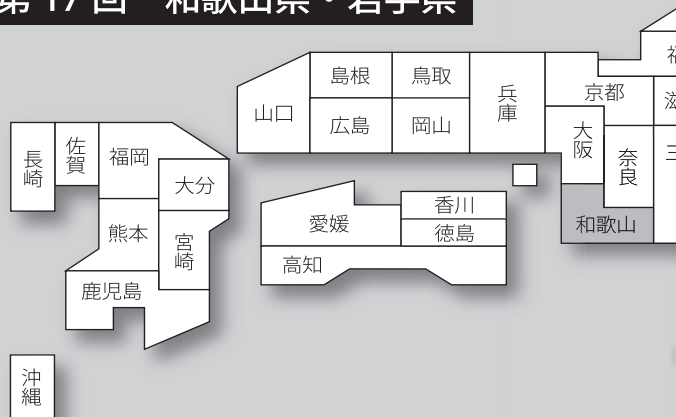
和歌山市の名所である「和歌山マリーナシティ」にて、和歌山のオバチャンこと落語家の桂 枝曾丸しそまるさんを司会にお迎えし、盛大に開催されました。2008年までは、成人対象のエアロビクスレッスンがあり、そのリードインストラクターとして参加させていただきましたが、昨年からはチームパフォーマンスのみとなりました。子どもから大人までエントリーでき、フラダンスあり、J-POPあり、ヒップホップダンスありとバラエティに富んでおり、まるで芸能番組を見ているような楽しさがありました。お子様のパフォーマンスを応援する親御さんもたくさん来場されており、とてもアットホームで心癒されるイベントでした。和歌山のフィットネス関連の施設数や情報量の少なさは否めませんが、このイベントは皆が気軽に参加できるところが自慢です。

■JAF/A会員へのメッセージ

和歌山は大阪のお隣の県ですね。最新の情報をキャッチして和歌山のフィットネスを盛り上げていきたいと思えます。一緒に頑張りましょう!! つれもていころ！（和歌山の方言で「お友達を誘い合わせて、一緒に行きましょう」という意味です）

JAF/A代議員 マンスリー レター

第17回 和歌山県・岩手県



イベント会場「和歌山マリーナシティ」



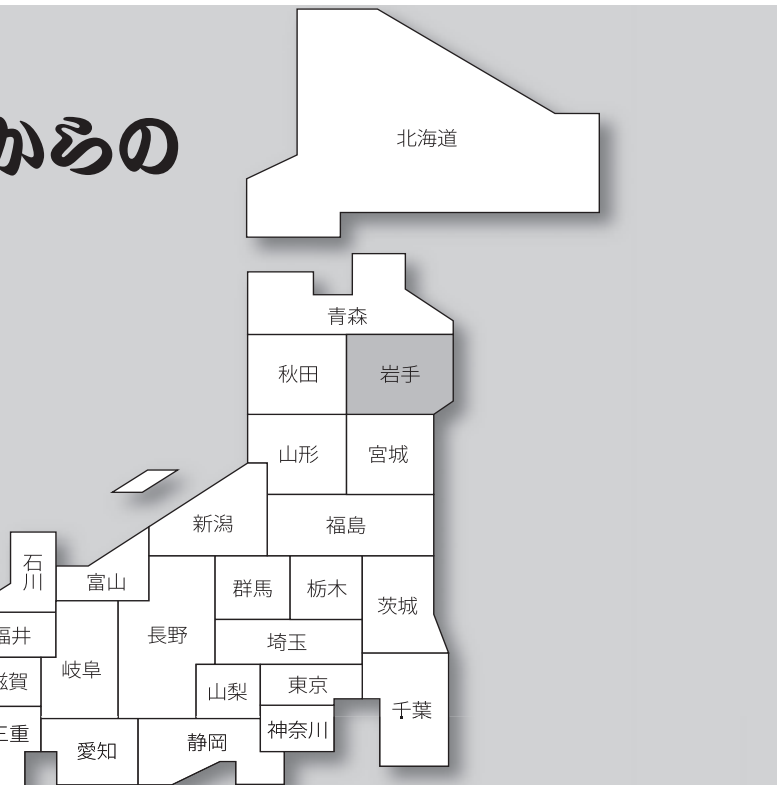
シルキーカップの様子



和歌山県データ

- ・県庁所在地：和歌山市
- ・面積：4,726.29km²
- ・人口：1,001,057人
- ・県木：ウバメガシ
- ・県花：ウメ
- ・県鳥：メジロ

からの



ご当地 フィットネスレポート



早春の岩手山
写真：(財)盛岡観光コンベンション協会



盛岡・北上川ゴムボート下り
写真：(財)盛岡観光コンベンション協会



岩手県リポーター

泉澤 敦子
JAF/A/ADI
フィットネス AI club 代表

こんにちは！岩手県のJAF/A代議員、泉澤敦子です。県庁所在地の盛岡に住み「からだを動かすことの楽しさ」をできるだけ多くの方にお伝えしたいと、活動しております。

皆さん、岩手県はどこにあるかわかりますか？「盛岡って青森県ですね？」と、何度も言われたことがあります。岩手県は青森県の南です。みちのくの古都平泉、日本一の海岸美の北山崎、日本一の鍾乳洞が二つある岩泉町、雄大な景色の八幡平と安比高原、朝のドラマで有名になった一本桜のある小岩井農場などたくさんのお見どころがあります。それと海の幸、山の幸に恵まれた岩手県は食材の宝庫です。私の住む盛岡には「じゃじゃ麺」「冷麺」「わんこそば」の三大麺があります。わんこそばは全国大会も開かれ、全国からツワモノが参加します。冷麺も各地で食べられますが、盛岡の冷麺は格別です。ぜひご賞味ください。

そして、岩手県でもスポーツ大会、フィットネスイベントが数多く開催されています。伝統ある「一関国際ハーフマラソン」「釜石はまゆりトライアスロン国際大会」のほかにも「いわて銀河100kmチャレンジマラソン」など開催されます。珍しいところでは、完走者数と艇数でギネス認定された「盛岡・北上川ゴムボート川下り大会」があり、全国からの参加者で賑わいます。今年で34回を迎える大会ですが始まって間もないころに、早朝の開会式で準備体操を担当させていただきました。タイムレース部門あり、仮装・パフォーマンス部門ありと橋の上から見ていても楽しいイベントです。一方、サイクリングロード・遊歩道も整備されており大自然を楽しみながら手軽に運動できる環境が整っています。

さて、岩手レポートではバイタリティーあふれるインストラクターをご紹介します。

藤野恵美さん（一関市）は、『2009フィットネスダンス全国大会』に出場！「お座敷体操」（きよしのズンドコ節）でみごと優秀賞を獲得しました。藤野さんはいつも明るく元気に、広い県内をかけまわっています。

岩手県データ

- 県庁所在地：盛岡市 • 人口：1,332,456人
- 面積：15,278.88km²（四国4県を合わせたほどで日本一広い県）
- 県木：ナンブアカマツ • 県花：キリ
- 県鳥：キジ

コミュニケーションを 良くするマナー

メールについての一考 第3回



愛川 幸子 (Sachiko Aikawa)

人材育成コンサルタント。新日本製鉄株式会社、ソニー株式会社の関連企業において社員研修の企画、コンサルティング、教材制作等を担当。1995年にフリーランスになる。現在は、社団法人日本エアロビック連盟指導者養成中央講師、日本工学院八王子専門学校非常勤講師として「マナー／コミュニケーション」「サービス概論」などの教鞭を執る。このほか、官庁や企業において研修や講演をする傍ら、執筆活動も行う。

■返信はがきと同じ配慮を

会合や同窓会、結婚式の案内には、出欠を知らせるための返信用はがきと同封されているものです。記入する際には、自分に使われている「御」「御芳」「お」「ご」を二重線で消したり、宛先に書かれている差出人の名前の下の「宛」や「行」を同じく二重線で消して「様」を添えたり、いくつかの訂正を加えることが常套となっています。しかし、メールの返信に関しては、意外と無頓着になっている人が多いと感じます。そのウツカリしがちなポイントは二箇所、「宛先」と「件名」です。

■必要に応じて「様」をつける

まず、宛先についてですが、差出人がアドレス表示だけの場合(図1-A)は、返信をクリックして出てくるフォーマットの宛先のままで大丈夫です。気をつけなければいけないのは、アドレスの前に記名がある場合で、ローマ字表記(図1-

B)と漢字表記(図1-C)の2種類があります。

ローマ字表記に対しては、図1-B2のように、「Mr.」や「Ms.」を入れて返しそうなものですが、欧米では敬称をつけません。本文の最初で「Dear Mr.〇〇」(相手によって「Mrs.」「Ms.」「Miss」)と書き始めればいいことになっているようです。ですから、いくら丁寧な習慣のある日本だからといって、図1-B2のように「様」をつけるのは変ですし、日本人相手に「Mr.」や「Ms.」をつけることにも違和感があります。よって、B1のように、そのままでも構わないと個人的には思います。もし、それでも、相手の方がお客様や目上の方で敬称をつけないままでは失礼だと感じるようならば、B3のように、ローマ字の名前を本文に書かれている漢字に置き換えて「様」をつけると良いでしょう。

ウツカリ事例としてよく見掛けるのはC1です。漢字表記に敬称をつけないまま返すと、失礼な印象を与えてしまいますので、C2のように「様」を加えましょう。

例	受信メールの差出人アドレス	返信メールの宛先	
A 1	Hanako_Kyoukai@jafa-net.or.jp	○	Hanako_Kyoukai@jafa-net.or.jp
B 1	Hanako Kyoukai <Hanako_Kyoukai@jafa-net.or.jp>	○	Hanako Kyoukai <Hanako_Kyoukai@jafa-net.or.jp>
B 2		×	Hanako Kyoukai 様 <Hanako_Kyoukai@jafa-net.or.jp>
B 3		○	協会 花子 様 <Hanako_Kyoukai@jafa-net.or.jp>
C 1	協会 花子 <Hanako_Kyoukai@jafa-net.or.jp>	×	協会 花子 <Hanako_Kyoukai@jafa-net.or.jp>
C 2		○	協会 花子 様 <Hanako_Kyoukai@jafa-net.or.jp>

図1 差出人のアドレス表記別、返信メール宛先の例

■件名を編集したほうが親切な場合も

次に件名です。図2-D1のように、件名が用件だけの表記であれば、そのまま返信をクリックして出てくるフォーマットの件名で構いませんが、差出人や自分の名称が入っている場合には配慮が必要です。自分の名前についている敬称は消し、謙称表記された相手の名前には「様」を入れます。

Eの場合、E2もE3も正しい書き方ですが、差出人が複数

例	いただいたメールの件名	返信メールの件名	
D 1	9月度月例会のお知らせ	○	Re：9月度月例会のお知らせ
E 1	山田様へ□□会のご案内	×	Re：山田様へ□□会のご案内
E 2		○	山田より□□会出欠のご連絡
E 3		○	□□会出欠ご連絡
E 4		×	よろしく
F 1	佐藤です	×	Re：佐藤です
F 2		○	山田（自分の名前）です
F 3		○	佐藤様へご返事

図2 いただいたメールに返信を出す場合の件名の例



図3 アドレス帳の宛先入力画面

の人に案内を出していることを考慮すると、受信トレイの件名だけを見て「誰から出欠の知らせが返ってきたか」が分かるので親切でしょう。

■アドレス帳への登録

メールをよく送る相手のアドレスを、その都度入力するのは手間が掛かるので、アドレス帳に登録しておくことをお勧めします。アドレス帳に登録するには、基本的には、アドレス帳を開いて一項目ずつ入力していきます。しかし、少々面倒ですし、入力ミスの危険性も生じますから、正確に手早く登録する方法をご紹介します。

受信トレイを開き、登録したい人のメールを選択します。ツールを開いて表示されたメニューから「送信者をアドレス帳に追加する」をクリックすればOKです。ここで、一度登録を済ませた後に、登録した人の宛先入力画面（図3）を開いて、「表示名（P）」の名の最後に敬称をつけておきましょう。Outlookのアドレス帳の宛先入力画面には「敬称（T）」の欄がありますが、欧米では宛先に敬称をつける習慣がないので、ここに入力しても自動的に反映されることはありません。職位や学位、爵位が重要な欧米では、本文を書く際に間違えないように確認するための記録として敬称（T）欄を使用するそうです。

■宛先欄の様は不要という説も

さて、2010年4月に実施された、コンサルティング会社「アイ・コミュニケーション」のアンケート調査によると、「受け取ったメールの宛先（To、Cc）欄の自分の名前に“様”がなかったら？」という質問に対し、有効回答数の45%が「失礼だと思う」と答えました。ところが、アンケート結果をプレスリリースで公開したところ、「様をつけるべきだ」というコメント以上に「アドレス欄の様をつけたり消したりするのはどうか?」「つける必要はない」といったコメントも続出したといえます。

例えば、メールを複数に対して送る際には、お客様に宛てたメールをCcで上司に送る場合には、上司につけている敬称を外すという手間が生じます。効率重視のビジネスにおいて「様」をつけたり取ったりする作業は不適切だという声もあるのです。

紙手紙よりも簡単で低コスト、便利であることがメリットのメールです。“様論争”もまだまだ続くところでしょうが、「電子メール＝電子手紙」。

一通一通、手紙を書く手間に比べれば大した手間とは言えないように思います。実際に“様なしメール”を受け取った人の45%が失礼だと感じているわけですから、ちょっとした心遣いとして留意したいメールのマナーだと言えなくはないでしょうか。





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 5 立位姿勢についての理解とコンディショニング方法④

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)

骨盤が前傾しすぎてしまう事例に対するコンディショニングについて、前号のチェック内容およびペルビックチルトに続き、今回は、ストレッチングとトレーニングの指導例を紹介します。

まず、重要なポイントは骨盤のコントロールです。この事例では、骨盤が前傾しすぎているため、エクササイズの方角性としては、常に骨盤を後傾させて行います。エクササイズフォームが全体としてできているか？ということよりも、肝心の骨盤が後傾方向にコントロールされているか？ということのほうがすべてのエクササイズに共通して優先される課題です。もし、骨盤の後傾がうまくいかない場合には、一度腸腰筋や腰背部のストレッチングを行ってからトレーニングに戻ることも必要です。

■腸腰筋のストレッチング

両脚を写真1のように前後に開きます。両脚の開き幅(前後)が広すぎると、骨盤が前傾してしまいますので、両脚の膝がほぼ直角になるくらいに開き幅を調節します。骨盤および上体を正面に向けたまま、後ろ脚のお尻に力を入れて、前号で紹介したペルビックチルトを思い出してもらいながら(ニヤーと言いながら)、骨盤を後傾します。正確に動作が行うことができれば、後ろ脚の股関節前方(内部)にストレッチ感が得られると思いますが、脚を前後に開いたスタンスで、正確に骨盤の動きだけをコントロールすることは簡単ではありません。

ストレッチ感がない場合は、骨盤の後傾がうまくできていないか、骨盤や上体がねじれたり、傾いたりしている可能性があります(写真2)。骨盤の後傾に関しては、殿部に力が入っているかの確認(クライアント自身に触ってもらう)を行います。私は、表現として「お尻に、後ろから画びょうを刺されそうになったのを、よけるような感じ」と伝えたりしています。また、骨盤や上体、下肢などのからだのアライメント

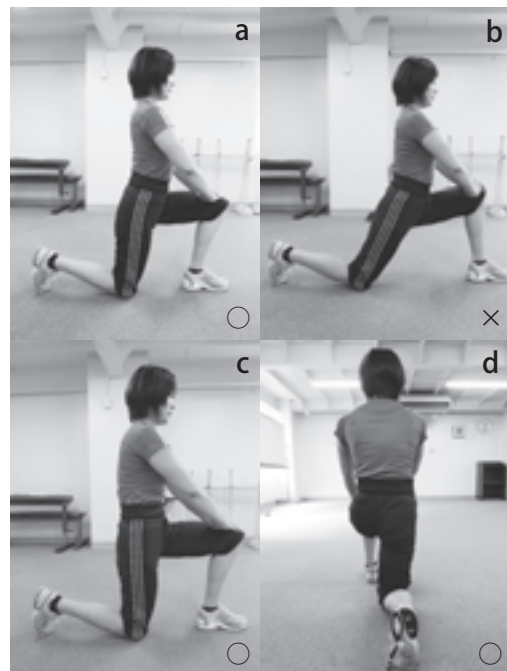


写真1 腸腰筋のストレッチ
a スタート横 b NG: スタンスが広すぎると骨盤後傾が難しい
c フィニッシュ横 d フィニッシュ後

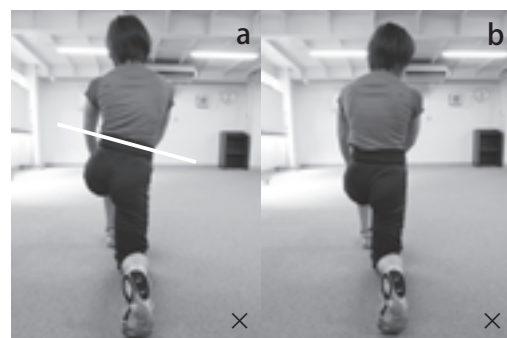


写真2 腸腰筋のストレッチ(フィニッシュ時のNG)
a フィニッシュ NG: 骨盤が傾いてしまった
b フィニッシュ NG: からだが回ってしまった

が崩れてしまっていることもよく見られます。特に骨盤の向きや傾きを確認し、適切な方向へと修正してあげることも必要です。

いずれにしても腸腰筋のストレッチは簡単ではありません。できなくて当たり前くらいの気持ちで、焦らず根気よく指導することが大切です。また、腸腰筋の柔軟性は多くの場合、左右差があります。事前に行ったチェックの結果と照らし合わせながら、硬い側をよりしっかりストレッチするようにします。

■腰背部のストレッチング

片脚を写真3のように、両手で足裏もしくは脛すねを保持して、大腿が胸につくように膝を抱え込みます。もう一方の脚は、膝を曲げてあぐら胡坐をかくように床につけるか、または前方に伸ばします。おへそを凹くぼますように腰を少し後方へ引くようにして、骨盤を後傾させます。ここから、腰をさらに後方へ引くようにしながら、胸と大腿部をつけたまま前方へ倒します。膝を伸ばしきる必要はありません。それよりも、腰から背中全体が丸くなるのが大切です。

バリエーションとして、対角線上に手を伸ばして行うもの(写真ではボールに座って行うもの)があります。基本的なストレッチングの要領は同じですが、からだを捻るようにしながら腰背部をストレッチしますので、より筋の走行に合ったストレッチング方法と言えるでしょう。

なお、写真4では膝が伸びていますが、膝を伸ばすことが目的ではありません。それよりも、できる限りおへそを凹くぼますようにして、腰を丸くすることがポイントになります。

■殿筋／腹筋群のトレーニング

①ヒップリフト

写真5のように、両膝を曲げて仰向けになります。両足は腰幅くらいに開き、股関節～膝～つま先が、一直線になるようにして、足裏全体を床に着けます。両手をからだの横に開いて置きます。

ペルビクチルトの要領で、お尻を締めるように力を入れながら、腰を丸くするようにして床に押し付け、お尻の下のほう(尾てい骨)を浮かします。ここからさらに、お尻から腿の後ろ側に力を入れて、腰、下背部、上背部の順に、床から持ち上げます。

写真5eのように、膝、腰、背中がほぼ同じラインになったら、持ち上げたときと反対に、背中、腰、お尻の順に、ゆっくりと元の姿勢に戻します。尾てい骨が最後に床に着くのが理想的です。エクササイズのポイントは、常に骨盤の後傾を保ってからだの上げ下げを行うことができるかということです。特に、下ろすときに腹筋の力が抜けて、腰が反ってしまうことがよく見られますので注意しましょう。

バリエーションとしては、股関節にかかる脚部の筋群との連携を取りながら行う方法があります。

たとえば、両膝の間にボールやタオルなどはさんで行うことで、股関節の内転筋群や内旋筋群と、腹筋群との連携を強化することができます。逆に、両膝にバンドを巻いて行うことで、股関節の外転筋群や外旋筋群と、腹筋群や殿筋群との連携を強化することができます。

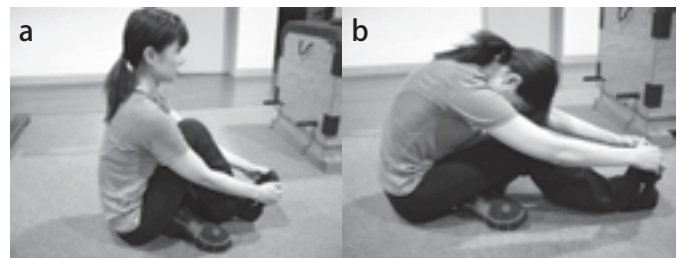


写真3 腰背部のストレッチング

- a スタート：片膝を抱えて腰を丸くするように入り、骨盤を後傾させて腰を丸くする
- b フィニッシュ：腰をさらに後ろへ引くようにしながら背中を丸くする

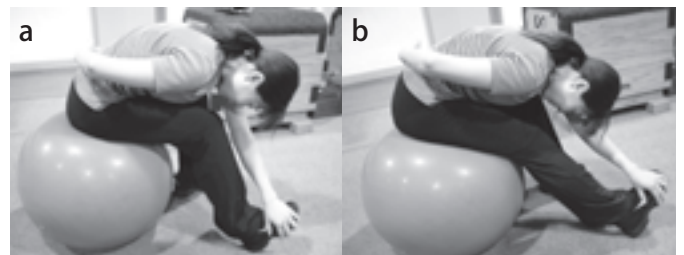


写真4 腰背部のストレッチング(対角線上に)

- a スタート：片足を反対側の手で外側からつかみ、腰を丸くするようにお腹を凹ます
- b フィニッシュ：腰をさらに後ろへ引くようにしながら、脚部を伸ばす(ボールを使用する場合は、ボールを後ろへ転がす)

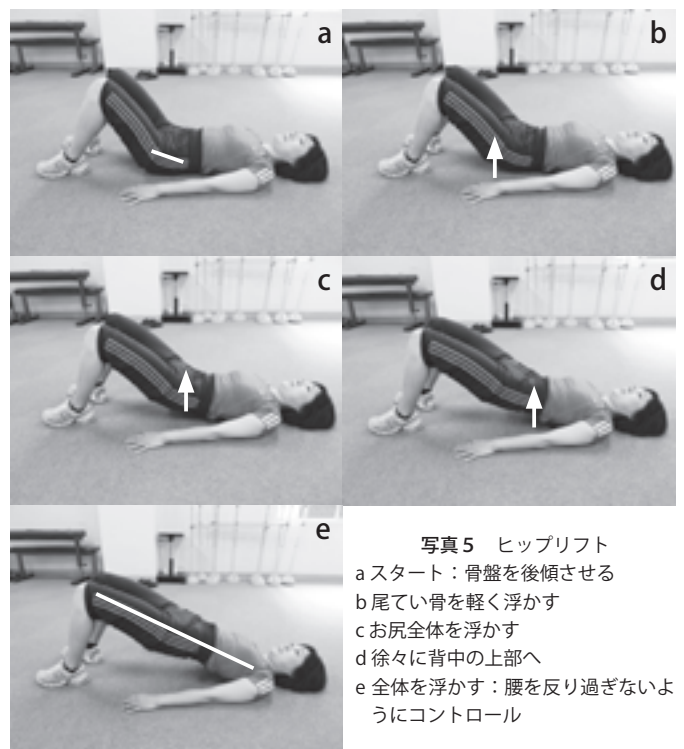


写真5 ヒップリフト

- a スタート：骨盤を後傾させる
- b 尾てい骨を軽く浮かす
- c お尻全体を浮かす
- d 徐々に背中の上へ
- e 全体を浮かす：腰を反り過ぎないようにコントロール

両脚でのエクササイズがしっかりできるようになったら、片脚で同様に行います。(写真6)片脚では、両脚の二倍の負荷がかかるとともに、骨盤の傾きや横への移動が起きないように、股関節の内転筋群や外転筋群、回旋をコントロールする筋群など、さまざまな筋群が動員されます。また、腸腰筋や大腿直筋の柔軟性チェックで確認したときに左右差が顕著なクライアントでは、この片脚ヒップリフトのエクササイズにおいても、同じ側(硬い側)が軸足になったときに、筋

力や柔軟性の不足から、骨盤のふらつきなどが見られます。このような場合には、左右差を改善するために、より硬い側(弱い側)のストレッチと補強エクササイズを多めに実施するように指導することが必要です。

■シットダウン

シットアップの代わりに、起きた位置から、骨盤を後方に倒し、腰を丸めながら行う腹筋群のエクササイズです(写真7)。下げる位置は、クライアントの体力に合わせて戻れるところまでとします。可動範囲が非常に小さい場合には、最も下げたところで3~5カウント姿勢を保持してから、スタートに戻るようにします。呼吸は、動作パターンによっても変化しますが、常に意識して続けるように指導します。動作はできる限りゆっくり、反動やはずみをつけずに行います。エクササイズのポイントとしては、股関節の屈曲伸展だけにならないように、スタート時に作った骨盤の傾き(写真8)をエクササイズ中いつも保ってきちんと作り、腹筋群をしっかり意識することです。足は固定せずに行います。

バリエーションとしては、手の位置を変えることでの強度変化と、捻りなどがあります。手の位置は、からだの前に伸ばすパターン、胸の前で組むパターン(写真9a)、耳の横に置くパターンの順に、強度が増します。また、上体を捻って行うパターン(写真9b)では、骨盤を斜め方向に後傾させるようにしながら、捻った方向に対して上体が動くように動作をコントロールします。

【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

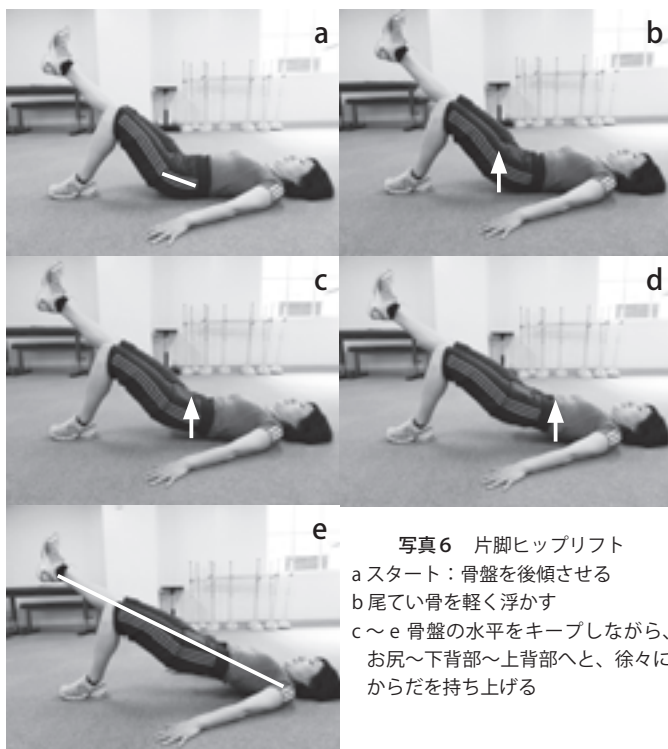


写真6 片脚ヒップリフト
 a スタート：骨盤を後傾させる
 b 尾てい骨を軽く浮かす
 c~e 骨盤の水平をキープしながら、お尻〜下背部〜上背部へと、徐々にからだを持ち上げる

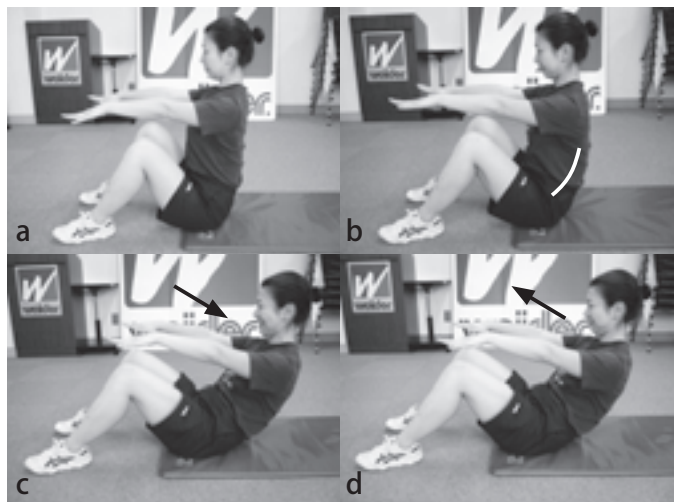


写真7 シットダウン
 a スタート b 骨盤の後傾 c 少しずつ下げる d 戻れる限界まで来たら切り返す

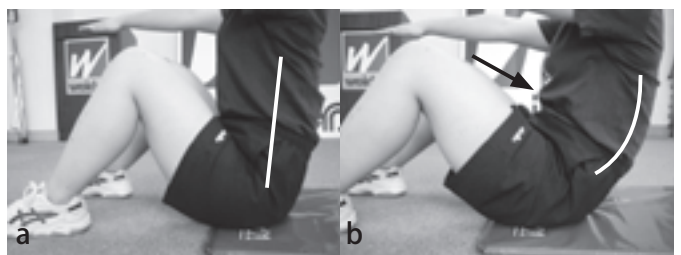


写真8 骨盤の傾きを作るところからスタート
 骨盤を立てた状態から、最初におへそを凹ませるようにして骨盤を後方へ傾ける

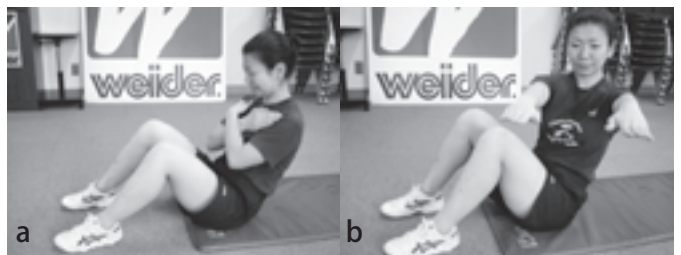


写真9 バリエーション
 a 腕の位置を変えることで強度を調節できる。頭の後ろで組めばさらに強度が増す
 b スタート時に上体を捻り、この方向に対して腰を丸くするようにしながら行う

◆ About NSCA 5 ◆

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。

■NSCA-CPTとは——「NSCA認定パーソナルトレーナー(NSCA Certified Personal Trainer: NSCA-CPT)」は、米国で1993年に制定された資格で、個別のアプローチを用いて、クライアントの健康と体力のニーズに関して、評価、動機付け、教育、トレーニングやコンディショニング全般の指導を行う優れた専門的能力をもつ人材を認定しています。アスリートばかりでなく、年齢・性別・経験を問わず幅広い一般層に対してトレーニング指導を行います。トレーニング知識に加え、医学的、運動生理学的な専門知識とトレーニングの指導技術が必要とされます。パーソナルトレーナーのほか、フィットネスインストラクターやスポーツ指導者などがNSCA-CPTの資格を取得しています。



NSCAの認定資格についての詳細、ご入会、お問い合わせは、NSCA日本のウェブサイトをご参照ください。
 URL: <http://www.nasca-japan.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～

58th Lecture：神経筋トレーニングの傷害予防効果

記・西端 泉

川崎市立看護短期大学准教授



本シリーズは、そのタイトルが示すとおり、フィットネスのためのキネシオロジーの情報を提供することを目的としています。

これらの原稿の内容の根拠については可能な限りそれぞれの回で参考文献を示してきましたが、西端が開催しているキネシオロジー勉強会での参加者との議論や、お互いの身体を使って確かめたりしたことなども多く含まれています。つまり、必ずしもすべて実験などで証明されたことばかりではありません。例えば、American College of Sports Medicine (アメリカスポーツ医学会:ACSM) は、その複数の出版物の中で、ハードラズストレッチは好ましくないことを表明しています。しかし、これも膝の機能解剖学から科学的に推察される危険性を述べているに過ぎず、実際にハードラズストレッチを行ったら、行わなかった場合と比較してどのくらいの割合で膝の傷害を起こす可能性が高まるのかを確かめたわけではありません。倫理的に、科学的な考察で「危険性が高い」と推測できるエクササイズをたくさんの人にあえて行わせるような実験を行うわけにはいかないからです。

しかし、科学的に傷害を予防すると推察されるエクササイズの本当の効果を確かめる実験なら行うことができます。このような実験の結果を報告している先行研究の論文を詳細に見直し (Systematic Review: 系統的文献再検討)、Markusら¹が論文として今年の3月にACSMの機関誌である“Med. Sci. Sports Exerc.”に発表したので、今回は、そのエッセンスを紹介したいと思います。

【優れた研究とは】

Markusらは、過去に発表された傷害予防のためのトレーニング実験に関する論文の中から優れた方法で研究が行われたもののみを選び出し、それらの研究の結果から、どのようなトレーニングがどのようなスポーツ傷害の予防にどの程度役立つのかを確認することを目的に系統的文献として集約し、再検討を行いました。

それでは、どのような研究が優れた研究といえるのでしょうか。その条件はたくさんあるのですが、Markusらは次のような条件で論文を選びました。

- 傷害予防トレーニングを行うトレーニング群と、傷害予防トレーニングを行わない対照群を設け、傷害の発生率を比

較していること。

- 同程度のスポーツを行っている施設を複数用意し、半数の施設では傷害予防トレーニングを行わせ、残りの半数の施設では傷害予防トレーニングを行わせないようにしていること。もし、一つの施設の半数の人に傷害予防トレーニングを行わせ、残りの人に傷害予防トレーニングは行わせないようにすると、傷害予防トレーニングを行っている被験者と行っていない被験者がお互いにわかってしまうので、それが研究結果に影響を及ぼす可能性があります。
 - 各施設をトレーニング群と対照群に割り振る際に、無作為に行っていること。例えば、研究に参加する意思表示をした施設順に振り分けたり、施設側の希望で振り分けたりすると、それが研究結果に影響を及ぼす可能性があります。
 - 施設間で、どの施設がトレーニング群であることや、対照群であることの情報交換が行われないこと。
 - 傷害の発生状況を評価する者が、そのデータがトレーニング群のものなのか、対照群のものなのかを知らないこと。知っている、分析に心理的な影響が加わるおそれがあります。
 - 傷害予防トレーニングの実施率が十分であること。
 - 被験者の大多数が最後まで被験者を続けていること (離脱率が低いこと)。
 - 傷害発生を評価する期間・時期が各施設で同じであること。
- そして、もう一つ重要な条件があります。それは十分な人数の被験者を確保していることです。Markusは、以上のような優れた研究であること条件を満たす論文は7件しか見つけることができなかった報告しています。

【神経筋トレーニング】

西端もこのシリーズ中で、運動に伴う傷害を予防するためには筋力や筋持久力を高めたり、適度な柔軟性を身につけたりすることが大切であることを何度か説明しました。Markusらが注目したのは、神経筋トレーニングの傷害予防上の効果です。すでに傷害を有している場合は、その傷害に際して神経も傷ついていることが多く、そのせいで自分の姿勢の状態や骨格筋の活動状態を十分に感じるができず、これが傷害の再発生につながる場合があります。また、傷害がない場合でも、身体部位の位置感覚や骨格筋の活動状態の

表 Markusらが優れた研究であるとして取り上げた7つの先行研究の概略

研究者	被験者	トレーニング内容	評価した傷害の種類
Emeryら(2)	114名の体育実技履修生徒(50%男性)、14~19歳、離脱率10.2%	バランスボードを使用したバランストレーニング	すべての種類のスポーツ傷害
Emeryら(3)	920名のバスケットボール競技者(50.4%男性)、12~18歳、離脱率1.2%	バランストレーニング(競技特異的およびバランスボード)	すべての種類のスポーツ傷害
Gilchristら(4)	1435名の女性サッカー競技者、平均年齢19.9歳、離脱率12%	ランニング、ストレッチング、筋力、プライオメトリック、敏捷性を高める複合トレーニング	膝の傷害
McGuineとKeene(5)	765名のバスケットボールとサッカー競技者(31.6%男性)、16.5±1.2歳(平均±標準偏差)、離脱率1.4%	バランストレーニング(バランスボードを使用した片脚立ち)	足関節捻挫
Olsenら(6)	1837名のハンドボール競技者(13.7%男性)、15~17歳、離脱率2.5%	ランニング、カッティング、着地技術、バランス、筋力およびパワーの複合トレーニング	1) 急性の足関節と膝関節傷害 2) 下肢と上肢の傷害 3) 全体的な傷害
Pasanenら(7)	457名の女性フロアボール(ホッケーの一種)競技者、23.8±4.9歳(平均±標準偏差)、離脱率3.8%	ランニング技術、バランス、プライオメトリック、筋力、ストレッチングの複合トレーニング	1) 下肢の急性傷害 2) すべての下肢の傷害
Steffenら(8)	2020名の女性フットボール競技者、13~17歳、離脱率2.4%	コアスタビリティ、バランス、プライオメトリック、筋力の複合トレーニング	すべてのスポーツ傷害

感覚が劣っていることもあります。そこで、最近では、傷害予防のためには骨格筋の感覚を高めるトレーニングも重要であると考えられるようになってきています。そのトレーニングが神経筋トレーニングです。Markusらが優れた研究であるとして取り上げた各研究で行われた具体的なトレーニングの方法は、表の中に示しました。

取り上げられたほとんどの先行研究ではバランストレーニングが行われていました。バランストレーニングというと片足立ちを思い浮かべると思いますが、これらの先行研究では、安定した床上での片足立ちトレーニングだけでなく、不安定な面上での片足立ちトレーニング(図)や、片足立ちのままスポーツ種目の動作を行ったり、片足立ちをしている被験者を棒で突っつくなどして妨害を加えたりもしています。

【結果】

Emeryら²は、スポーツ傷害予防のトレーニングを行ったトレーニング群の傷害の発生率は、傷害予防トレーニングを行わなかった対照群と比較して、すべての種類の傷害の相対的危険率(RR)が有意に低かったと報告しました(RR = 0.2, 95% CI(信頼区間) = 0.05-0.88)。傷害予防の効果は、再発予防(RR = 0.13, 95% CI = 0.02-1.0)のほうが、初発予防(RR = 0.28, 95% CI = 0.03-2.43)よりも高くなりました。傷害の種類別では、バランストレーニングにより足関節傷害発生の危険性が有意に低くなりました(RR = 0.14, 95% CI = 0.18-1.13)。バランストレーニングを行ったトレーニング群の静的及び動的バランス能力は、6週目において有意に増加していました。

別の研究でEmeryら³は、対照群と比較して、バランスト

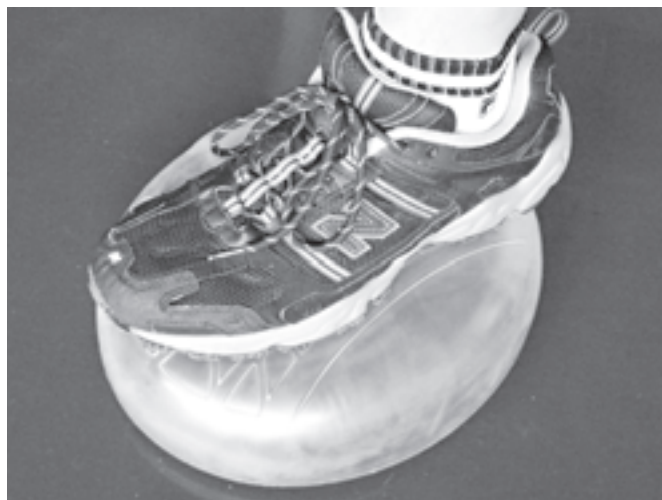


図 西端が使用しているバランスボード(バランスディスク): 中に入れる空気の量(圧力)を変化させることによって難易度を調節することが可能。

レーニングを行ったトレーニング群では急性傷害発生の危険性が低くなった(RR = 0.71, 95% CI = 0.5-0.99)ことを報告しました。しかしながら、傷害の部位別に見ると、傷害発生の危険性が低下したのは全体的(RR = 0.80, 95% CI = 0.57-1.11)と、下肢(RR = 0.83, 95% CI = 0.57-1.19)と、足関節(RR = 0.71, 95% CI = 0.45-1.13)のみでした。傷害の重症度においては、群間に差は見られませんでした。

Emeryらの2つの先行研究^{2,3}におけるデータを1つにまとめて計算し直したところ、傷害予防トレーニングによって足関節ねんざが発生する危険性は70%も減少する(95% CI = 0.14-0.65, P < 0.08)ことが示されました。

McGuineとKeene⁵は、トレーニング群に発生した足関節ねんざは対照群よりも有意に少なかったことを報告しました(RR = 0.62, 95% CI = 0.38-1.02)。足関節ねんざの既往がある被験者においても、対照群よりもトレーニング群のほうが再発の危険性は有意に低くなりました。足関節ねんざの既往症がない被験者においても、対照群よりもトレーニング群のほうが足関節ねんざ発生の危険性は低い傾向にありましたが、その差は統計的には有意ではありませんでした(RR = 0.55, 95% CI = 0.28-1.08)。

Gilchristら⁴は、複合的な傷害予防トレーニングでは全体的な傷害の発生率は低下しなかったが、前十字靭帯損傷発生の危険性は減少したことを報告しました。トレーニング群では前十字靭帯損傷は1件も発生しませんでした。対照群では6件発生しました(1000時間あたりの傷害の発生率 = 0.000 vs 0.148, P = 0.014)。前十字靭帯損傷の既往がある被験者においても、トレーニング群では1件も発生しませんでした。対照群では4件発生しました(1000時間あたりの傷害の発生率 = 0.000 vs 0.076, P = 0.046)。前十字靭帯損傷の既往症がない被験者においては、その差は統計上有意ではありませんでした(1000時間あたりの傷害の発生率 = 0.057 vs 0.113, P = 0.356)。

Olsenら⁶は、トレーニング群における傷害発生の相対的危険率(RR)は、全傷害として低く(RR = 0.49, 95% CI = 0.36-0.68)、下肢においても(RR = 0.51, 95% CI = 0.36-0.73)、膝の急性の傷害においても(RR = 0.45, 95% CI = 0.25-0.81)、上肢の傷害においても(RR = 0.37, 95%

CI = 0.20-0.69) 低かったことを報告しています。さらに、トレーニング群に発生した傷害の重症度は有意に低くなりました。中等症の傷害発生の危険性 (RR = 0.33, 95% CI = 0.20-0.55) も、重症の傷害発生の危険性も (RR = 0.43, 95% CI = 0.28-0.66) トレーニング群のほうが低くなりました。急性の足関節傷害発生の危険性に関しては、有意な差 (RR = 0.63, 95% CI = 0.45-1.09) は見られませんでした。

Pasanenら⁷の研究でも、下肢の傷害において、両群間に有意な差 (RR = 0.70, 95% CI = 0.52-0.92, P = 0.016) が見られました。急性の下肢の傷害発生の危険性については、対照群よりもトレーニング群のほうが有意に低くなりました (RR = 0.34, 95% CI = 0.20-0.57) が、部位別に分析してみると、足関節の傷害にのみ有意な差 (RR = 0.28, 95% CI = 0.12-0.67) が示されました。膝の急性の傷害に関しては、その差 (RR = 0.49, 95% CI = 0.19-1.27) は有意ではありませんでした。

Olsenら⁶とPasanenら⁷の2つの研究で示されたデータを1つにまとめて計算し直したところ、下肢傷害発生の危険性は39% (95% CI = 0.49-0.77, P < 0.01) 低くなる可能性が示されました。急性の膝傷害発生の危険性も (RR = 0.46, 95% CI = 0.28-0.76, P < 0.01) 低く、足関節ねんざ発生の危険性も (RR = 0.5, 95% CI = 0.31-0.79, P < 0.01) 低くなること が示されました。

以上の研究結果に反して、Steffenら⁸の研究では、傷害全体 (RR = 1.0, 95% CI = 0.8-1.2, P = 0.94) としても、部位別の傷害としても、両群の傷害発生の危険性に有意な差は見られませんでした。Steffenらは、被験者の傷害予防トレーニングの実施率が低すぎたことが効果を得るに至らなかった原因として考えられると述べています。

【まとめ】

今回は、過去に発表された傷害予防のための神経筋トレーニングの効果を確認した7編の優れた論文を再評価したMarkusらの研究を紹介しました。

Markusらが優れた研究であるとして取り上げた先行研究のデータを1つのデータとしてまとめて再計算した結果、複合的なトレーニングによって下肢傷害発生の危険性が39% (51~23%) 減少し、足関節ねんざ発生の危険性が50% (69~21%) 減少することが示されました。バランストレーニングのみでも足関節ねんざ発生の危険性は36% (54~10%) 減少しますが、バランストレーニングのみではそれ以外の部位の傷害の発生率は減少しない (87%減少~1.8倍増加) こ

とも示されました。傷害予防トレーニングの効果は、初めての傷害を予防するよりも、すでに傷害を有している人の再傷害を予防するうえでより効果的であることも分かりました。

足関節ねんざはともてありふれた傷害であり、エアロビックダンス中にもしばしば発生します。ねんざが癖になってしまつて苦労しているインストラクターもおられると思います。ぜひバランストレーニングを継続して行ってください。なお、Markusらが取り上げた先行研究では、初期の段階では週に3回以上、3から6ヵ月以降は少なくとも週に1回の頻度で傷害予防トレーニングを行っています。1回あたりのトレーニング時間は10~20分間です。これも参考になると思います。

【募集】

西端が開催しているキネシオロジー勉強会の参加者を募集します。毎週木曜日の午前中に参加できることが1つの条件ですが、詳細については、fit_nishibata@yahoo.co.jpまでお問い合わせください。

参考文献

1. Bscher HU, Zech M. A., Pfeifer K., Nsel F. HA, Vogt L., and Banzer W. Neuromuscular Training for Sports Injury Prevention: A Systematic Review. Med. Sci. Sports Exerc., 2010; 42(3):413-421
2. Emery CA, Cassidy JD, Klassen TP, Rosychuk RJ, Rowe BH. Effectiveness of a home-based balance-training program in reducing sports-related injuries among healthy adolescents: a cluster randomized controlled trial. Can Med Assoc J. 2005;172(6):749-54.
3. Emery CA, Rose MS, McAllister JR, Meeuwisse WH. A prevention strategy to reduce the incidence of injury in high school basketball: a cluster randomized controlled trial. Clin J Sport Med. 2007;17(1):17-24.
4. Gilchrist J, Mandelbaum BR, Melancon H, et al. A randomized controlled trial to prevent noncontact anterior cruciate ligament injury in female collegiate soccer players. Am J Sports Med. 2008; 36(8):1476-83.
5. McGuine TA, Keene JS. The effect of a balance training program on the risk of ankle sprains in high school athletes. Am J Sports Med. 2006;34(7):1103-11.
6. Olsen OE, Myklebust G, Engebretsen L, Holme I, Bahr R. Exercises to prevent lower limb injuries in youth sports: cluster randomised controlled trial. BMJ. 2005;330(7489):449.
7. Pasanen K, Parkkari J, Pasanen M, et al. Neuromuscular training and the risk of leg injuries in female floorball players: cluster randomised controlled study. BMJ. 2008;337:a295.
8. Steffen K, Myklebust G, Olsen OE, Holme I, Bahr R. Preventing injuries in female youth football—a cluster-randomized controlled trial. Scand J Med Sci Sports. 2008;18:605-14.

E M A セミナー2010年8月~9月開催予定

●CPR BASIC+AED コース

▼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 ▼9月5日(日)東京都中央区 ▼9月12日(日)大阪市東淀川区 ▼9月23日(木)名古屋市千種区 ▼9月26日(日)福岡市博多区

●AHA INSTRUCTOR 養成コース

▼8月21日(土)東京都中央区 ▼9月20日(月)東京都中央区

●AHA BLS HCP コース

▼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 ▼9月4日(土)東京都中央区 ▼9月11日(土)大阪市東淀川区 ▼9月25日(土)福岡市博多区

●PET FIRST AID コース

▼8月22日(日)東京都中央区

●BASIC INSTRUCTOR 養成コース

▼9月18-19日(土・日)東京都中央区

*講習時間等は下記までお問い合わせください。

*なお、当協会でのCPRセミナーは、JAF/A/ADI/AQUAの教育カリキュラムになります。新規受講で2単位、資格継続で1単位の取得となります。



国際救命救急協会

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



～編集サポーターによるテーマレポート～

イベントから学ぶ エアロビクスの可能性

～グループエクササイズの探究、魅力、課題点、可能性～

エアロビクスシーンは、これまでの時代の流行やニーズに合わせて、変化と発展を重ねて今に至ります。1980年代にエアロビクスが日本に初上陸すると爆発的なブームが起これ、各地でエアロビクスイベントが盛んに行われました。本コーナーでは、編集サポーターの永峰昭宏さんが、エアロビクスの華々しい時代を牽引し、今もインストラクターとして第一線で活躍されているお二人にお話を伺い、今後のエアロビクス隆盛へのヒントを学ぶことができました。

■はじめに

エアロビクスのイベントは、全国各地、各クラブにおいてたくさん開催されています。イベントの開催には、イベントに携わるクラブのスタッフやインストラクターが知恵を出し合い、時代やニーズを考慮し、姿かたちを変えながら、参加者に満足していただけるよう創意工夫されています。それでも「もっと集客できないだろうか?」「もっと楽しませることができないだろうか?」そう思いを巡らすことはありませんか?

今回は、過去に盛大に行われていたエアロビクスのイベントを振り返り、エアロビクスの今後の可能性に対してヒントを探そうと、当初よりイベントリーダーとして全国各地を飛び回っていた八木ふみ子さんと堀慎二さんにお話を伺いました。

■1回で満足させるクラスの演出（八木ふみ子さん）

八木ふみ子さんプロフィール

JAJA/ADE、健康運動指導士、
アディダスジャパン契約インストラクター

1987年に競技を始め、全日本エアロビック選手権で準グランプリに入賞し、1991年にはスズキワールドカップブロンズメダリスト、以後2002年迄連続入賞、スズキジャパンカップより功労賞を受賞する。現在はグループクラスでの楽しさを追求するだけでなく、パーソナルトレーナーへの指導（Body's Navigator養成コース）にも力を注いでいる。

「当時のエアロビクスイベントは、どの地域も有料イベントはキャンセル待ちでした。協賛会社も多かったです。私の場合、競技選手とレッスンインストラクターとして両方でお招きいただいていたので、デモンストレーション+スタジオレッスンの依頼が多かったように思います。デモンストレーションも盛り上げていただきました。

初めて招いていただいたクラブや地域では、初心者、初級者の方はもちろん、上級の方でも私のクラスに参加するのは初めてなので、よりわかりやすいキューイングや動作、分解を常に考えさせられました。1回限りのイベントなので、参



本誌編集サポーター
(チャレンジアプリポーター)

記：永峰 昭宏

JAJA/ADE、AQI
ACSM/HFS



加者には必ず楽しんでいただけるように、クラスの演出方法を考案することができるようになったことは勉強になりました。各地域で少しずつですが、教え方の違いなども学び、指導の本質に気づくこともできました。

イベントの変化を追ってみると、外部講師を招いてのお祭りの楽しいイベントから、フィットネスクラブ独自の店内イベントやクラブ内部の講師でできるイベントへと変わってきているように感じます。また、指導者の立場は「先生」から「リーダー」へ変化しているようにも感じます。昔はレコードやCDをレンタルしたり買ったりして自分たちでミックスしてレッスンの音源を作り、曲、動きなどをクリエイティブに考え、それを楽しんで演出し、参加者と共有するインストラクターが多かったのですが、やはり根本は自分が楽しむことなのではと思います。



八木さんは、デモンストレーションの依頼も多かったそうです。

現在、イベントが少なくなっているのは否めない事実だと思っています。だからこそ、自主開催のイベントを企画し、インストラクターの縦横の関係を密にして、コラボイベントを自ら企画してプレゼンしていくことも大切だと思っています。多くを経験している私たちが、インストラクターになりたての方々を率いて、今までのさまざまなクラス演出の方法などを伝えていかななくてはならないと思います」

■楽しむ気持ちと愛着をもって（堀慎二さん）

堀慎二さんプロフィール

JAJA/ADD、ADE、
大塚製薬アミノバリュープロスタッフ、鍼灸師

現在は、東京都内を中心に活動。指導内容は、ステップを中心に、パーソナルやインストラクター研修や養成、屋外でのノルディックウォーキング指導も行う。インストラクターとしての第一歩は、八木ふみ子さんもいらっしやっただ、今は無き「エグザス梅新」に始まり、縁あって上京、現在に至る。「おもしろい」をテーマに奮闘中。

「当時のイベントは、インストラクターも参加者も本当にエネルギーがすごかったです。競技イベントにしても、クラブを挙げてイベント参加者を応援する光景がよく見られました。横断幕やクラブ旗を垂らし、決勝進出やステージでの演技披露一つ一つに声援を送っていました。

アリーナで実施するイベントでは、400人の参加者をリードすることもあり、その人数を動かすためにはどのようなコリオグラフィにすればよいのか、またどのようにインストラクションしなければならないのか、勉強させていただきました。最近のスタジオプログラムは、参加者に複雑な動きを覚えてもらう傾向がありますが、イベントに関しては動きをシンプルにまとめて、全員が「動いた！」「一体感が感じられた！」という気持ちを感じさせてあげることが大事なのではないかと思います。普段のレッスンとは違い、イベントの場合は「その時」が大事ですからね。

私は、エアロビクスの大会の企画・運営を任されたことがあります。形のないものを一から作り上げる過程で、その大会のテーマソングを作成したり、規定のコリオグラフィを作成したりと、さまざまな経験をさせていただきました。形の



当時のフィットネスクラブイベントの1コマ。隣は大石三恵子さんです。

ないものを作り上げる楽しさもありましたが、それ以上に愛着が湧きましたから、大会が盛り上がるために一生懸命考え行動しました。

今後のエアロビクスの可能性は、そのあたりにヒントがあるのではないのでしょうか？ イベントに携わるスタッフ全体で作り上げることで一生懸命考え動く。そして精いっぱい楽しむ。時代の流れの中、大会やイベントは変化し続けています。しかし、根本的な『楽しむ』ということは変化してはいけないと思います。

最後に、エアロビクスはプロスポーツのように観て楽しんだり感動したりするものではなく、参加型のスポーツです。参加してもらって、一緒に動いて楽しんでもらうために私たち指導者は何をしなければいけないのかを考える必要があると思います」

■まとめ

今回のインタビューのキーワード

- ①自分たちが楽しむ、楽しめるようにする。
- ②若手インストラクターにノウハウを伝える。
- ③自主的、主体的、自分たちで作り上げる。
- ④参加型であるがゆえ、その時が大切。「動いた」「一体感」を感じさせるもの。
- ⑤大人数を動かすコリオグラフィ、キューイング、動作、そしてリーダーシップ

今回お二人にお話を伺い、印象に残ったキーワードは「自分たちが楽しむ」「自分たちが楽しめるようにする」ということです。私自身、インストラクターになりたての頃にお二人のイベントに参加させていただいた経験がありますが、言葉どおり、心からイベントを楽しんでリードをとっている八木さんや堀さんを見て、エアロビクスの楽しさがひしひしと伝わってきたのを覚えています。そしてお二人の人間的な魅力にも引き寄せられたことは言うまでもありません。楽しんでる人、活き活きしている人には、人を引き付ける魅力が出るものなのでしょう。

皆さんは楽しんでリードを取っていますか？ 難しい動きを考える前に、まず楽しめることを考えてみませんか？

最後になりましたが、八木ふみ子さん、堀慎二さん、お忙しい中で時間をつくっていただき、お話を伺わせていただきました。この場をお借りして、お礼申し上げます。



堀さんには、私が東京へ上京した折に時間をつくっていただきました。

ざっくばらんに 本音でトーク

第 62 回



かんべ じろう プロフィール
セントラルスポーツ株式会社
管理本部経営企画室 広報・IR担当マネージャー

神戸 二郎さん Mr. Jiro Kanbe

インタビュアー：服部 清（日本プランニングシステム社長）

1970 年生まれの男女のスポーツと健康に関する調査

セントラルスポーツ株式会社では、創立 40 周年を記念して「1970 年生まれの男女のスポーツと健康に関する調査」のモバイルリサーチを行い、1,000 名（1970 年生まれの男女各 500 名）の有効サンプルを集計し結果発表をしました。

最近アラフォー世代が各方面から注目されていますが「40歳の男女」に限定した調査はきわめて珍しく、この年代のスポーツ観、健康観を知るうえで貴重な資料といえます。調査の企画者であり実行担当者の同社広報・IR 担当マネージャーである神戸二郎さんにお話を伺いました。

服部 なぜ40歳に限定した調査をされたのですか。

神戸 当社がちょうど創立40周年を迎えましたので、何か記念事業として社会的にも関心のある調査データを発表したいということで企画しました。社内的にもいろいろ議論はあったのですが、最終的には当社の誕生と同時期に誕生された男女1,000名の方のスポーツと健康に関する考え方をまとめて、発表することになりました。

現在は、アラフォーというフレーズが社会的にも話題となり、また事実40歳という年齢は人生80年から考えるとちょうど半分に位置し、若年でもなく中年でもない微妙なところ。もちろん体力的にも変化を来す年齢でもありますので、彼らの動向を調査することは非常に興味深いものと考え決定いたしました。

服部 今回の調査ではモバイル調査を実施されたそうですが、その理由は何ですか。

神戸 当社のフィットネス会員数は約27万人で、ここ数年あまり変動していないのですが、会員年齢構成比をみると、50代以上の構成比が平成18年の37.6%から平成25年の46.9%と大幅に増えています。ということは、それだけ40歳以下の会員さんが相対的に減少しているわけです。やはり当社としても20代30代の会員獲得は重要なテーマの1つであり、そのためのインターネットを活用したPRは、これらの世代へアプロ

チする手段として非常に有効であると考えています。調査方法にインターネットを使っておりませんが、調査結果を発表した媒体もインターネットサイトを中心とした結果、Yahoo!やライブドアなど大手ポータルサイトはもちろん、その他専門サイトなど含めて36媒体に掲載していただきました。

服部 調査項目は、すべて神戸さんのほうで作られたのですか。

神戸 はい、調査会社と相談はしましたが、最終的にはすべて私たちが決めました。

服部 調査結果につきましては、このあとで詳しく発表させていただきますが、当初想像されていた調査結果と違った結果が出た設問はありましたか。

神戸 大体想像していたとおりののですが、強いていうと健康に払える金額が月額4,045円と、現在当社の月会費平均8000円～9000円と比べると半分以下で、これは予想以上に低かったことです。もちろん人によりますが、20代や30代と比べると、40歳は仕事でも家庭でも安定し、スポーツクラブに通うといった自由に使えるお金も十分あるものと予想していましたので、この結果は今後の価格政策にとってとても参考になりました。

もう1点は、意外というより再確認することになったのが、健保組合や企業が健康診断の受診を強く促しているにもかかわらず、特定健康診

断（メタボ健診）の受診率は2割に満たなかったことです。2008年にメタボリックシンドロームへの関心が高まったときに、私たちも「メタボリックシンドローム対策プログラム」という有料プログラムを作ってお客様に提供したのですが、正直なところ厳しい状況でした。ダイエットには熱心ですが、メタボ対策にはあまり熱心ではないという調査結果が出て、今後のプログラム作成の参考に役立てたいと考えています。

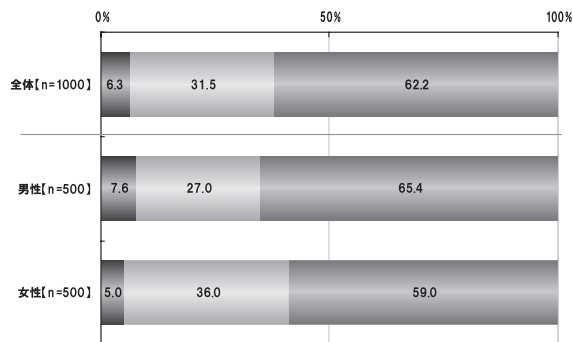
マスコミ報道などで「メタボリック」イコール「腹囲85cm以上の肥満」という外見的なイメージが強くなり、本来の意味である内臓脂肪症候群（肥満だけではなく、高血圧、脂質代謝異常、高血糖など複数のリスクを併せ持った病態）に対する認識が、まだまだ広まっていないのかもしれない。

服部 そのほかに特別な仕掛けはありますか。

神戸 仕掛けというほどではありませんが、話題性を高め記事として取り扱っていただけるよう、フックの役割として1970年生まれの有名人についてのアンケートを入れてあります。

服部 その結果にも関心が湧いてきますね。それでは調査報告は、図表にまとめさせていただきます。今日はありがとうございました。

図1 スポーツクラブに通った経験



左から 現在通っている／以前は通っていたが現在は通っていない／通ったことがない

◆スポーツクラブに通った経験 男性 34.6%：女性 41.0% (図1)

全体では「現在通っている」6.3%、「以前は通っていたが、現在は通っていない」31.5%、それらを合わせた『スポーツクラブ入会経験あり計』は37.8% (男性 34.6%、女性 41.0%) となっていた。

◆スポーツクラブに通う目的「メタボ対策」 男性 68.8%：女性 56.6% (図2)

入会経験のある378名にスポーツクラブへ通う目的を聞いたところ、全体では「体力増進」は『あてはまる計』81.5%、「健康維持」は『あてはまる計』88.6%、「機能改善 (腰痛・膝痛・肩痛)」は『あてはまる計』40.5%、「メタボ対策 (内臓脂肪を減らす・糖尿病予防)」は『あてはまる計』62.2%、「ボディメイク (理想の体型を作る)・ダイエット」は『あてはまる計』78.3%となっている。男女別に『あてはまる計』を見ると、男女間で最も差がみられたのは「ボディメイク・ダイエット」で男性71.1%、女性84.4%と13.3ポイント差で女性が高くなっている。また「メタボ対策」では男性68.8%、女性56.6%と12.2ポイント差で男性が高い傾向がある。※『あてはまる計』とは「非常にあてはまる」と「ややあてはまる」の合計です。

◆子供がスイミングクラブに現在通っている 17.2%

子供のいる501名に対し、子供がスイミングクラブに通っているかを聞いたところ「現在通っている」17.2%、「以前は通っていた」を含めて『通い経験あり計』38.4%、「通ったことはない」61.7%となっていた。これを自身のスポーツクラブ入会経験別に『通い経験あり計』をみると「スポーツクラブ入会経験あり」50.6%、「入会経験なし」31.0%。これを自身のスイミングクラブ通い経験別にみると「スイミングクラブ経験あり」50.0%、「入会経験なし」34.7%となっていた。

◆子供が通うスイミングクラブを選ぶうえで大切なこと「安全性」3割強

子供がスイミングクラブに通った経験のある男女192名に対し、スイミングクラブを選ぶうえで大切なことを複数回答で聞いたところ、全体では「家から近い」53.6%が最も高く、次いで「料金」46.4%、「安全性」31.8%が続いていた。

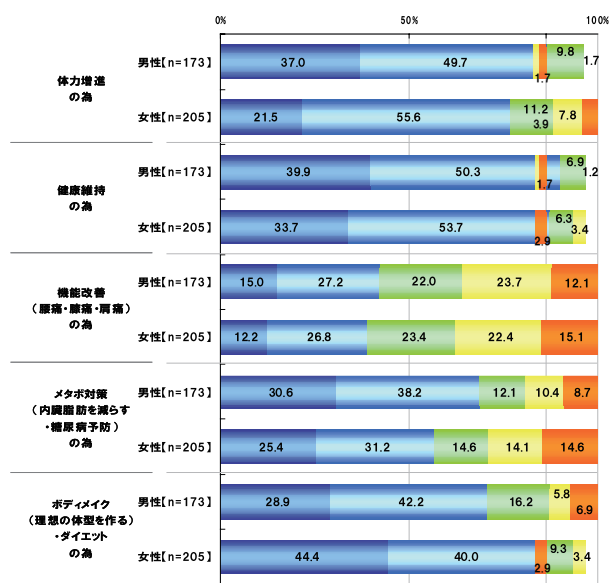
◆4人に1人は「自分は若い」

◆「自分は元気だ」「身体を動かすことが好き」4割強

◆「生活習慣病が気になる」5割強、「老後の健康が不安」6割

◆スポーツクラブ入会経験者「自分は若い」3割強、「自分は元気」5割弱
全回答者1,000名に対し、健康に関する意識として「若さ」「元気」「体を動かすこと」「生活習慣病」「老後の健康」について聞いたところ全体では次のような結果であった。

「A. 自分は若い」VS「B. 自分は年をとった」では、「非常にAに近い」4.3%、「ややAに近い」21.6%とそれらを合わせた『自分は若い計』

図2 スポーツクラブに通う目的 (男女別)
※スポーツクラブに通った経験がある人ベース

左から 非常にあてはまる／ややあてはまる／どちらともいえない／あまりあてはまらない／全くあてはまらない

は25.9%と、4人に1人は自分は若いと回答。

「A. 自分は元気だ」VS「B. 自分は元気がない」では、『自分は元気計』は42.3%と4割強が自分は元気であると回答。

「A. 体を動かすことが好き」VS「B. からだを動かしたくない」では、『体を動かすことが好き計』は43.4%と4割強が身体を動かすことが好きと回答。

「A. 生活習慣病が気になる」VS「B. 気にならない」では、54.6%と半数以上が気になっている様子。

「A. 老後の健康が不安である」VS「B. 不安はない」では「不安である計」60.0%と6割の人が老後の健康に不安を抱えている様子が見える。これらを「スポーツクラブ入会経験あり」と「入会経験なし」で比較してみると、スポーツクラブ入会経験のある人のほうが体を動かすことが好きで、自分は若く、元気であると思っており、生活習慣病に対する意識においてもやや高い傾向がみられた。

◆健康のために行っていること 1に睡眠、2に食事

1位「睡眠をしっかりとる」42.1%、2位「食事のバランスを整える」40.2%、3位「タバコを吸わない (または量を調整する)」37.3%

◆自分は若い・元気の背景 「運動」「食事」「笑い」

「自分は若い」「自分は元気だ」と回答した人と「自分は年をとった」「自分は元気でない」と回答した人を比較してみると、「運動」「食事」「笑い」の3項目については明らかな差がみられる。これらのことから「自分は若い」「自分は元気だ」と思える背景には、「運動」「食事」「笑い」がありそうだ。

◆健康に対して積極的なのは「スポーツクラブ入会経験者」 (図3)

これらをスポーツクラブ入会経験別にみると「休日はしっかり休む」「仕事を早く終わらせる」以外で「スポーツクラブ入会経験あり」が高くなっており、スポーツクラブに通った経験のある人のほうが健康に対して積極的な様子が見られる。特に差がみられたのは「運動をする」「食事のバランスを整える」「睡眠をしっかりとる」「サプリメントなど健康補助食品を摂取する」の項目であった。

◆健康に対して払える金額「4045円/月」

全体では「1000円未満」21.8%、「1000円～2000円未満」18.2%、「2000円～4000円未満」19.8%、「4000円～6000円未満」21.1%となっており『6000円未満』が80.9%と8割であり、加重平均は4045円であった。

図3 健康のためにやっていること（スポーツクラブ入会経験別）複数回答式

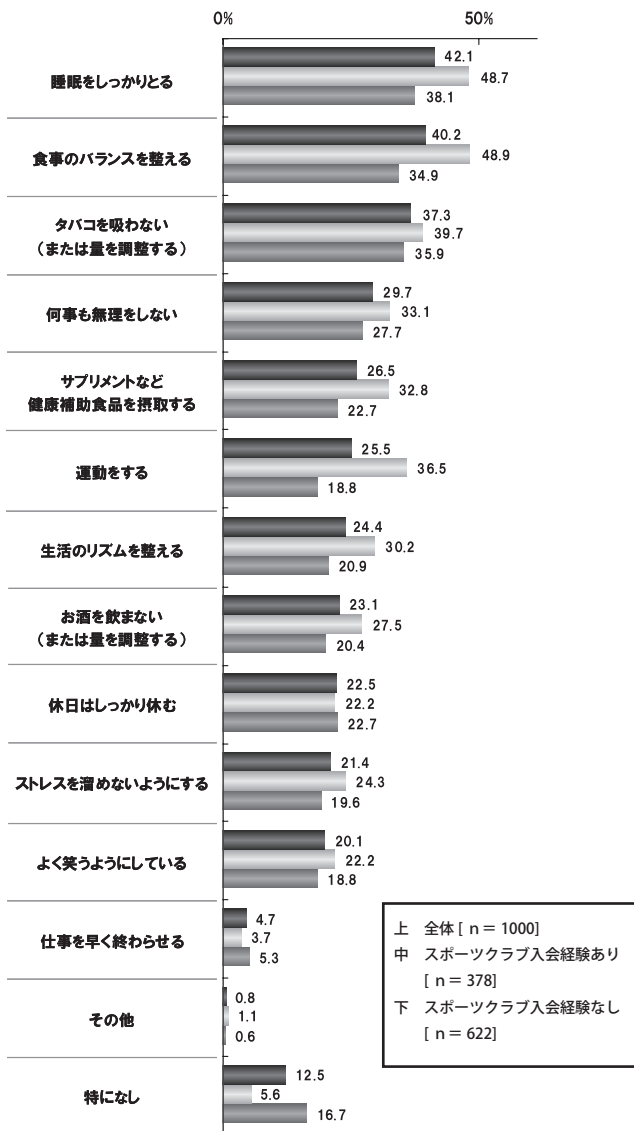
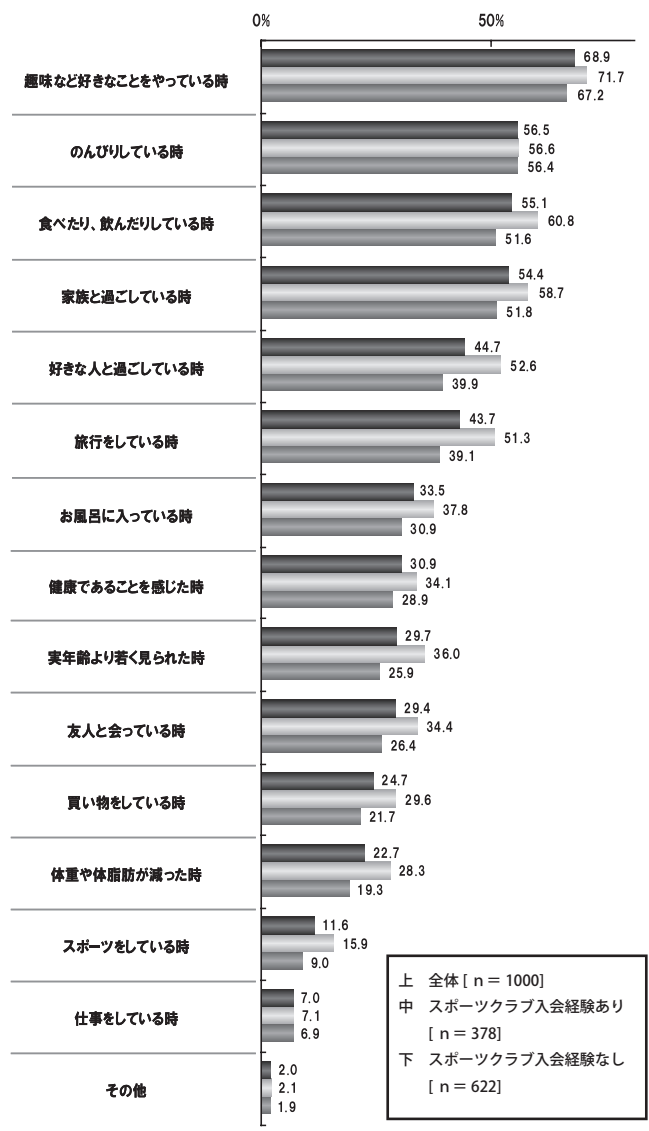


図4 幸せを感じる時（スポーツクラブ入会経験別）複数回答式



◆「特定健康診査（メタボ健診）」の受診率 2割以下

医療保険に加入している40～74歳に対して特定健康診査（メタボ健診）の実施が義務化されていますが、この新しい健診・保健指導制度をどれくらいの人を知っており、また受診したのかを全回答者1000名に聞いたところ、全体では「受けたことはある」は17.6%と2割以下、「知ってはいるが、受けたことはない」35.9%であった。

◆受診理由は・きっかけは「勤務先からの勧め」が半数以上

◆幸せを感じる時「実年齢より若く見られた時」男性2割弱、女性4割強

◆女性の3割が幸せを感じるのには「体重や体脂肪が減った時」

◆健康積極派は「幸せ感」に包まれるタイミングが豊富（図4）

全回答者に幸せを感じる時、状況を複数回答で聞いたところ、全体では「趣味など好きなことをやっている時」68.9%が最も高く、次いで「のんびりしている時」56.5%、「食べたり、飲んだりしている時」55.1%、「家族と過ごしている時」54.4%が続いた。男女別でみると、男女間で特に差がみられたのは「実年齢より若く見られた時」で男性18.2%、女性41.2%と23.0ポイント差、「買い物をしている時」では男性16.6%、女性32.8%と16.2ポイント差、「体重や体脂肪が減った時」では男性15.4%、女性30.0%と14.6ポイント差で、それぞれ女性が高くなっていった。続いてスポーツクラブ入会経験別に見ると、すべての項目で「スポーツクラブ入会経験あり」が高くなっており、スポー

ツクラブに通った経験のある人のほうが、より多くのシーンで幸せを感じている様子。「スポーツクラブ入会経験なし」の人と10ポイント以上差がみられたのは「好きな人と一緒にいる時」「旅行をしている時」「実年齢より若く見られた時」の項目であった。

◆1970年生まれの健康的でスポーティなイメージの有名人

- 全体 1位 池谷幸雄 2位 渡辺満里奈 3位 岡村隆史
- 男性 1位 池谷幸雄 2位 岡村隆史 3位 渡辺満里奈
- 女性 1位 渡辺満里奈 2位 池谷幸雄 3位 イ・ビョンホン

◆1970年生まれのメタボに程遠いイメージの有名人

- 全体 1位 工藤静香 2位 池谷幸雄 3位 イ・ビョンホン
- 男性 1位 工藤静香 2位 池谷幸雄 3位 イ・ビョンホン
- 女性 1位 イ・ビョンホン 2位 工藤静香 3位 ナオミ・キャンベル

◆感動を与えてくれたオリンピックと選手

- オリンピック 1位 バンクーバー 2位 長野 3位 トリノ
- 選手 1位 浅田真央選手 2位 荒川静香選手 3位 長野スキージャンプ男子団体

[セントラルスポーツ調べ]

有効サンプル（1970年生まれの男女各500名）

調査方法：携帯電話におけるインターネットリサーチ



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

♡ マタニティーライフ

2010年 7月○日

梅雨特有の蒸し暑さからギラギラする暑さになる時期、皆さん体調はいかがですか？

5月22日に次男を出産した私は、慌ただしい毎日を送っています。「2人目で慣れてるでしょ～」と周囲の声。イエイエ、10年も経っていますから初めてみたいなものです。初めはお風呂に入れるのもゴコチナク(@@) 恐る恐る。3時間おきの授乳も睡魔との闘いで、抱っこして寝かしつけながら「長男のときも、こんなだったかなあ～？」とウトウト。大変なこともあります、楽しんでベビーとの生活を送っています。

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

さて、前回の続き…。

11年前の長男妊娠初期、マタニティーブルーで家に閉じこもっていましたが「これじゃ～いけない！」と思った私。安定期に入り、検診で異常も診られなかったので、医師から運動許可を得て行動に出ました。まず、天気の良い悪しにかかわらず、一日一回は外出するよう決めました。そのためには買いだめをせず、近所のスーパーへ毎日のように歩いて行く！ 行きは少し遠回りをしながらお散歩気分、帰りは荷物を交互に持ち替えながら、ゆっくりと家路につきます。時には友人宅へ遊びに行き、お茶&おしゃべりでストレス発散♪

そして、先輩のママさんイントラにお願いをして、公民館で行っているエアロサークルに、週2～3回エアロをしに行きました。もちろん走ったりジャンプはせず、挙上運動は避けるなどの制限を守りながらのエアロです。服装は、私が20代前半のときに流行したユニタードがタンスの奥にあったので、それを着てお腹をしっかりガード！ その上にTシャツ&パンツ姿で、エアロ&腹筋などの筋トレは9ヵ月までしていました。でも、腕立てはさすがの私も怖くて8ヵ月までしかしませんでしたけどね(^^)。妊娠後期になると、お腹が張ったりからだがダルイこともあります。そんなときは無理をせず、家で大人しくしていましたが、この行動のいかあってか、体重の増加を防ぐこともできましたし、気持ちが減入ることもなくなりました。



10年ぶりの子育ては、お風呂を入れるのも
ぎこちなく…。

そして今回、11年のブランクはあるけど経験もある。うれしさが大きく気楽に考えていたのですが、前回とは違うマタニティーライフでした。まず、つわりがひどく期間も長い(><)。それに、よ～く考えてみると、11年経っているってことは38歳(アラフォー!) 高齢出産! 自分では大丈夫と思って動くと「歳が歳なんだから、安静にしてなきゃだめよ」と周囲に言われ、安定期に入るまで行動も制限していましたが、不思議とストレスもなくマタニティーブルーにもなりません。それよりも授かったことに感謝をしたり、検診で成長している我が子を見るたびに感動していました。そして安定期に入り、今回は仕事も続けながら、よりアクティブなマタニティーライフを送りました。



なりたて 指導者の 素朴な疑問

シリーズ
50



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、AQS、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—

和田 左千子
JAF/A/QS、ADI
フィットネスダンス普及
プロジェクトメンバー
ハートモーション企画 代表

迎 秀子
有限会社ビーフラット
代表取締役
チアダンス振付
yosakoi 振付



Q1

フィットネスダンス普及員養成4時間セミナーを受講し、フィットネスダンス普及員として登録しました。これからどのように役立てていったらよいでしょうか？

A フィットネスダンス普及員養成4時間セミナーの受講とフィットネスダンス普及員登録をしていただきありがとうございます。4時間セミナーで行った、ひばりエクササイズの「素敵なおしゃべり」は、歌を口ずさみながら楽しんでいらっしゃいますか？ また、フィットネスダンス全国大会優秀賞作品（VHS、DVD）のフィットネスダンスはお試しになりましたか？

まずは、指導者自身が好きな楽曲の作品を体験し、楽しみ方や効果を実感しながら、歌詞も覚えるように繰り返し行いましょう。フィットネスダンスを指導する際には、動き方の説明や歌ってほしいところの歌詞などを言い、口ずさみながら運動する楽しさを伝えましょう。

フィットネスダンス普及員として活動する際、「フィットネスダンス」の名称を使用することや名刺などの肩書きに「JAF/A フィットネスダンス普及員」と記載することもできます。スポーツクラブや自治体で開催する健康づくり教室や健康講座、自主サークル、カルチャーセンター、レクリエーション、運動会など、さまざまな現場で活用してはいかがでしょうか？

うか。

その際は、普及員として以下を心がけましょう。

- ① 安全で、楽しく、効果的なフィットネスダンスの指導
- ② フィットネスダンスの指導技術の向上

フィットネスダンスを指導するツールとして、VHS や DVD の作品や使用音源 CD（JAPAN シリーズ）があります。そして、7月に『フィットネスダンス指導教本』が発刊されました。かわいいイラスト入りで、フィットネスダンスの指導法や作品の紹介と指導のポイント、また、作品を作成する方法などが掲載されています。さらに、紹介した作品を実践するときや、オリジナルのフィットネスダンスを作る際に役立つ、55の足の動き（ステップ）を紹介するDVDが付いています。

お気に入りの楽曲に振り付けた作品が完成しましたら、来年のフィットネスダンス全国大会に応募してみましょう。なお、今年のフィットネスダンス全国大会は、10月1日（金）です。今回は、フィットネスダンス普及員の情報交流会を行います。情報交換の場として今後の指導に役立てましょう。皆さんにお会いできるのを楽しみにしております。（和田）

Q2

キッズ対象のダンスクラスを受け持っていますが、保護者からの注文やクレームが多くて困っています。保護者とうまく付き合っていく方法はありますか？

A 私のスタジオではHip-Hopとチアダンスのジュニアクラスがあります。チアダンスは年に一度の大会、Hip-Hopも大きな大会が数回あり、指導者は曲の編集、振り付け指導、衣装のデザインや発注、追加練習、当日の引率などレッスン以外にもやる事がたくさん！ 大きな大会に出場するようになって、保護者の方とのギャップを感じたときもありました。それは、スタジオが目指すものと保護者の方が期待するものが違っているときに生じるギャップであったと、今は感じています。

大切なお子さんをお預かりして指導させていただいていますが、レッスンの中では楽しくメリハリをつけ、時には叱咤激励しながら指導を行っています。子どもたちの上手になりたい気持ち、ダンスが大好きな気持ちを感じるだけに、保護者の方ともうまくお付き合いして円滑に進めていきたいですね。

私のスタジオでは、年に一度（12月～1月）キッズ・保護者・指導者での三者面談を行っています。そこでお子さんの成長やクラスの中での存在についてお話しし、またスタジオの方針や年間の活動予定などを個別に説明します。また、大会前には保護者会を開き、衣装の説明や大会に参加する目的などお話しすることを、終始徹底するようにしました。衣装の小物の製作や大会当日の役割（ヘアメイク、弁当手配、選手誘導のお手伝いなど）をすべて保護者の方に協力してやっていただくようにしました。

役割があることで一体感が増し、キッズ・保護者・指導者が同じ方向を見て、同じ目標に向かって歩んで行けるようになったと感じています。

大切なのは、保護者の方にも同じ夢を持っていただくことだと思います。（迎）

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 87

Q1

運動中、呼吸は鼻ですべきでしょうか、それとも口ですべきでしょうか？

A 「吸って吸って、吐いて吐いて…」子どもの頃、体育の授業などでよく言われたものです。これは、ランニング中のリズムを保つためと深く大きな呼吸を心がけるためでもあります。一定のペースを保つことが重要な場合などランニングの基本的な呼吸法と言えます。また、吸うときには鼻から、吐くときには口からともいわれ、鼻と口の両方を使って呼吸することが大切であると教えられた経験もあります。

これまでの研究では、実験的に鼻だけの呼吸を行ったときと、口だけの呼吸あるいは鼻と口両方で呼吸を行ったときの最大酸素摂取量を比較しています (Morton ら、1995 年)。これによると、鼻だけの呼吸では最大酸素摂取量や最大パフォーマンスは低下することが報告されています。つまり、最大負荷まで追い込むことでより多くの酸素を必要とするために換気量 (呼吸量) が高まってくると、鼻だけの呼吸だと追いつかず口での呼吸が必要になります。

しかしながら、トレーニングの面では鼻呼吸でもよさそうです (Mangla と Menon、1981 年)。鼻だけの呼吸でもトレニ

ング効果を得るには十分な負荷がかかります。事実、呼吸制限によって酸素の吸入が不足するので、その限られた酸素を少しでも効率よく取り込もうとする能力が高まるようです。つまり、口呼吸だと吐き出していた酸素を無駄なく利用しようとするので、鼻呼吸では呼気に含まれる酸素量が比較的少なくなります。つまり、酸素を無駄なく利用する能力が高まるようです。

また、鼻呼吸では気管支の乾燥や荒れ、一酸化窒素やオゾンなどの大気中の有害物質の影響を水際で防御してくれますので、無防備な口呼吸よりからだにはよさそうです。口呼吸が上気管支炎やぜんそくの原因になることは知られています。

ただし、運動の種目によっては呼吸パターンが異なるものです。確かにランニングのような一定ペースを保って行う運動であればリズムカルな呼吸法もふさわしいでしょう。しかし、運動のリズムが不規則であったりするなど、種目に応じた呼吸法を身につけることが大切です。ただ、当たり前のように行っている呼吸ですが、意識してみると運動効果へも思わぬメリットがもたらされる可能性があります。

Q2

運動中に脚がつることがありますが、原因は何でしょうか？ また、どのように対処すればよいのでしょうか？

A 運動中、ふくらはぎや足の裏、太腿の筋肉などが突然けいれんを起こすことがあります。一般的に「こむら返り」と呼ばれていますが、運動中に起こるものは「運動誘発性筋けいれん (exercise-associated muscle cramps:EAMC)」と呼ばれています。

これまで、EAMCの原因として、発汗によるカリウム、カルシウム、マグネシウムなどの電解質不足が主な原因と考えられていました。また、脱水との関連性も指摘されていました。

しかし、これまでの研究では、競技中に EAMC を起こしたアスリートの血清電解質濃度を調べたところ、発汗量は多いとはいえ電解質濃度は正常な範囲内であったことがわかりました (Sulzer ら、2005 年)。また、競技中に EAMC を起こしたランナーでも血清中の電解質濃度は正常な範囲内にあり、しかも脱水との因果関係も示されていません (Schwellnus ら、2004 年)。最近の研究では、電解質不足や脱水が必ずしも EAMC の原因ではないと考えられています (Miller ら、2010 年、Schwellnus、2009 年)。

一方で、EAMC が起こる前兆として、筋の放電量が高まってい

ることが指摘されています (Schwellnus ら、1997 年、Sulzer ら、2005 年)。この筋放電量の増加は筋疲労や中枢疲労による筋神経系の過剰な活動の結果として起こっていると考えられており、筋疲労や中枢疲労のある状態では、無理な姿勢や急な筋力発揮によって筋神経系へ急激な刺激を与えやすくなります。これが、過剰な反射を引き起こし、過度の収縮、つまり EAMC をもたらすと考えられます (Miller ら、2010 年)。また、興奮や緊張、不安などの精神状態や力みが、中枢から筋肉へ過度の刺激を発生させ、筋神経系に過剰な反射を引き起こす可能性もあるようです。

このように、EAMC への対処法として、運動前には十分に疲労を取り除いておくことがまずは重要です。それに加えて、筋神経系のエクササイズ、たとえばバランスボールなどを使った筋と神経系の協調性を養うものなどを行っておくことが有効であると言えます。また、日頃、EAMC を起こしやすい部位があれば、その筋力アップを図っておくことも対処法と考えられます (Wagner ら 2010 年)。

乳がんが増えているそうですが原因は何ですか？

欧米に比較して、以前は日本女性の乳がん発症率は低かったけれど、近年急激に増えてきたと聞きました。原因は何ですか？

初潮年齢の低年齢化や出産未経験、肥満などさまざまな要因が考えられます

痛みを伴わないしこり

女性の乳房は皮膚の付属器官であり、主に脂肪組織と乳腺から成り立ちます。乳腺は乳頭を中心に放射線状に15～20個並び、それぞれの乳腺はさらに小葉に分かれ、乳管でつながっています。

乳がんは、この乳腺を構成する乳管や小葉の内側を裏打ちする上皮細胞から発症。初期症状の約90%は、痛みを伴わないしこりで、1 cmくらいになると自覚できます。しこりが2 cm前後になると、皮膚にえくぼのようなくぼみや引きつれが見られます。しこり以外には乳頭から血液の混じった分泌液が出るといった症状があります。

発症のピークは40歳代

乳がんは年齢に大きく関係するという特徴があります。若い時期にはほとんど発症しないのに、30歳代になると発症率が高くなり、40歳代でピークに達します。発症原因は他のがんと同じようによく分かっていますが、主な危険因子には乳がんの家族歴、女性ホルモンの一つエストロゲン、肥満などがあります。

乳がんは乳腺細胞の遺伝子に異変が起きたものですが、これが遺伝することはありません。しかし、なかには親から受け継いだ遺伝子に異常があって、乳がんを発症することがあります。母親や姉妹に乳がん経験者がいる場合は要注意です。

エストロゲンは主に卵巣で作られるホルモンで、乳がんの発症・増殖に大きくかかわっているとされています。月経周期の一時期に分泌が多くなるので、生涯に経験する月経の回数が多い人（初潮が早い、閉経が遅い、出産未経験など）ほど、エストロゲンにさらされている期間

が長いことに、従って乳がんのリスクも高まります。

またエストロゲンは脂肪組織で合成されるので、肥満もエストロゲン増量につながります。日本人は食生活の欧米化に伴い、肉類や乳製品から動物性脂肪を摂る機会が以前より増えました。脂肪の摂りすぎによる肥満が、乳がんを招く要因とも考えられています。

その他の危険因子としては、不規則な生活やストレスが挙げられます。

運動と抗酸化物質で予防

肥満やストレスなど生活環境にかかわる危険因子は、バランスのとれた食事や規則正しい生活など自己管理で防げます。

ストレスを溜め込まないためには、趣味や運動などで、ストレスを発散させること。適度な運動はストレス発散だけではなく肥満防止にもつながるので、ぜひ日常生活に取り入れてみてください。

運動と組み合わせると摂取してほしいのが、ビタミンCやEといった抗酸化物質です。運動を行うと酸素摂取量が増えて体内では活性酸素が形成されます。そのままにしておくと、体内の中性脂肪が酸化して女性ホルモンに近い物質に変化。つまりエストロゲンと似た作用で、乳がん発症のリスクが高まるというわけです。

抗酸化物質はアンチエイジング効果もあるので、美と健康のために意識的に摂取してみてください。

90%の人が完治

乳がんは決して治りにくい病気ではありません。進行度によりますが、病期でいう第1期（しこりが2 cm以下でリンパ節転移なし）であれば約90%の人が完治します。乳がんの早期発見には、セルフチェッ

回答者

加藤洋一さん

医学博士。白山通りクリニック院長、新横浜かとうクリニック院長。東京女子医大外科非常勤講師も務める。日本大学大学院医学研究科卒業、国立がんセンター研究所にて研修。



クと定期的な乳がん検診が必要です。

●セルフチェック

セルフチェックは週に1度行うことをお勧めします。ただし生理中・前後で胸がはっているときは、生理による症状と区別がつきにくいので避けます。

まずは目でチェック。鏡の前に立ち、両手を上下して両方の乳房に違和感がないかよく観察します。乳房の左右差、皮膚の一部や乳頭のくぼみ・引きつれ、乳頭のかさぶたやただれ、乳頭に異常な分泌液がないかを見ます。

次は仰向けになり、手で乳房を触ってしこりがないかをチェックします。指で乳房をつまむと全部がしこりのように思えるので、指の腹を使うこと。右腕を上げて右乳房の内側を左手の指の腹で触ります。乳房の外側の場合は腕を下ろします。左乳房も同様に。最後に左右の脇の下に手を入れて、しこりがないかをチェック。

●定期検診

セルフチェックに加えて、マンモグラフィや超音波検査（エコー検査）といった乳がん検診を年に1度受けましょう。

マンモグラフィとは乳房専用のX線撮影のことで、触診では診断できない小さなしこりや、しこりになる前の石灰化した微細な乳がんの発見に優れた検査法で、乳がんの早期発見に欠かせません。

もう一つの超音波検査（エコー検査）は乳房に超音波をあて、組織からの反射をとらえて画像にし、わずかな濃度の違いで病巣を診断するものです。

乳がんはセルフチェックと年に1度の乳がん検診、そして正しい生活習慣で予防できる病気です。



求人 & オーディション情報

募…募集内容 勤…勤務地 才…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

関東	セントラルスポーツ (株) http://www.centralsports.co.jp	問合せ・申込	TEL.03-5600-0007 (飯野)
<p>募 ①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 他) 勤 関東地区 才 8/20 (金) 1部 10:00~12:00・2部 13:00~15:00・セントラルフィットネスクラブ錦糸町店 (JR・地下鉄「錦糸町」駅徒歩1分)・定員各20名・対象:セントラルスポーツにて指導を行っていない方</p>			
関東	渋谷ビューティースポット SECRETS http://www.e-secrets.jp	問合せ・申込	TEL.03-3797-7475 (照田) E-mail:recruit@e-secrets.jp
<p>募 契約社員・フリー (加圧トレーナー) 8名 勤 関東のフィットネスクラブ (約40店舗) 他 応募資格:フィットネス・ヨガなどのインストラクター経験のある方。加圧トレーナーもOK。加圧資格代弊社にて全額負担。</p>			
関東	(株)KEEP UP	問合せ・申込	TEL.0466-50-0421 (人見・長谷川) E-mail:info@keepup.co.jp
<p>募 登録インストラクター (グループエクササイズ指導・高齢者運動指導・マシントレーナー) 勤 神奈川県全域・東京都世田谷区・江戸川区・板橋区・八王子市・千葉県千葉市・成田市・埼玉県さいたま市・川口市・草加市 他 の有料老人ホーム</p>			
埼玉	アンタレススポーツクラブ http://www12.ocn.ne.jp/~antares/	問合せ・申込	TEL.0493-23-1180 (丸田)
<p>募 インストラクター (エアロビクス・アクアビクス・リトモス・ZUMBA・ラディカルフィットネスプログラム全般) 勤 アンタレススポーツクラブ東松山店 (東松山市松本町2-1-60-3F)</p>			
東京	社団法人東京アメリカンクラブ http://www.tokyoamericanclub.org/	問合せ・申込	E-mail:susanna.yung@tac-club.org
<p>募 フィットネス アテンダント・レクリエーション アテンダント・プール ライフガード・スパセラピスト (パート) 勤 12月まで:港区高輪・2011年1月から:港区南麻布 他 応募方法:英文履歴書をメールにて送付 (スパセラピストは日英問いません)</p>			
東京	ヴィム スポーツ アベニュー http://vimsports.net	問合せ・申込	TEL.03-3335-6644 (奥野・伊藤) E-mail:vim-a@siren.ocn.ne.jp
<p>募 インストラクター (エアロビクス・ステップ EX) 勤 杉並区 才 8/20 (金)・22 (日) 時間問合せ。その他の日程を希望の方はお問い合わせください 他 土・日曜及び夜のレッスンができる方、中・上級レベルのレッスンができる方優遇</p>			
東京	ビビットいきいき健康倶楽部 http://www.ims.gr.jp/vivid-ukifuna/	問合せ・申込	TEL.03-5970-2710 (相原) E-mail:aihara@arkland5.com
<p>募 インストラクター (格闘技系・ラテン系・エアロビクス等) 勤 JR 埼京線「浮間船渡」駅徒歩1分 他 土・日・夜間出来る方、大歓迎。トレーニングジムスタッフ (アルバイト) も同時募集</p>			
神奈川	フィットネス&スパ あすウェル [中央林間]	問合せ・申込	TEL.046-271-6781 (狩野・高橋)
<p>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・ホットヨガ・フラダンス系・ラテンエアロビクス・ベリーダンス・ZUMBA 他) 才 ① 8/16 (月) ② 8/19 (木) 両日共 11:00~13:30・14:30~17:00・18:00~20:30 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・応募締切:8/4 (水) 必着</p>			
静岡	(株)ロハスインターナショナル http://www.studio-yoggy.com/	問合せ・申込	TEL.03-5768-2792 (代表)
<p>募 ヨガインストラクター (業務委託) 勤 静岡パルコスタジオを中心としたスタジオヨギー各店・取引先オフィス等 才 9/22 (水) 15:00~17:00 (受付 14:30~)・スタジオ・ヨギー静岡パルコ (JR「静岡」駅北口徒歩3分) 申込締切:9/7 必着</p>			
滋賀	(株)ビーバーレコード http://suisyun.jp/	問合せ・申込	TEL.077-516-1126 (平野) E-mail:suisyun-sk@beaver.co.jp
<p>募 ホットヨガインストラクター 勤 草津湯元 水春 (滋賀県草津市新浜町300番地 イオンモール草津スポーツ&レジャー棟)</p>			
大阪	医療法人 森整形外科 土居健康増進センター	問合せ・申込	TEL.06-6998-6668 (藤村明人) E-mail:mori_seikeigeka@yahoo.co.jp
<p>募 アルバイトインストラクター (ストレッチ教室) 勤 ●森整形外科 (京阪本線「土居」駅直進徒歩1分) ●土居レディー整骨院 (京阪本線「土居」駅商店街を直進徒歩5分) 他 勤務時間:① 8:25~13:00 ② 16:25~20:00 ※①②週2~3日</p>			
福岡	スポーツクラブ NAS	問合せ・申込	TEL.03-3233-1533 (清水・山田)
<p>募 オープニングインストラクター (ダンス全般・ヨガ・ピラティス・格闘技・エアロビクス等) 勤 スポーツクラブ NAS 福岡エリア 才 8/23 (月) 第1部 12:00~15:00 第2部 18:00~21:00・スポーツクラブ NAS 北天神・定員:各40名・応募締切:8/8 (日) 必着</p>			

詳細な求人情報は月刊「フィットネスジャーナル」8月号 (7/25 発売) をご覧下さい

詳しい
求人情報は

FJ-WORK

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

携帯 <http://fj-work.jp/mobile>



【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

journal 月刊フィットネスジャーナル
Fitness

ADI & Jafa Aqua 教育単位研修会スケジュール 2010年 8月～10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	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) 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		
さいたま市	8/8-日	10:30～11:45	「アスリエ コンベンション」	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	㈱文教センター 03-5521-5931
	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	
	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	8/1～2	9:30～17:00	ストレッチボール	アドバンスドトレーナー認定講習会	有吉 与志恵	5.0	株式会社ハースコーポレーション 03-5717-9852
	8/7～29	10:00～20:30	リーボックマージャーナル 25H 短期養成	大山 恵美子	5.0	草創塾 miyamata@sousoujuku.com	
	8/21-土	10:30～12:30	「からだところろ」の リセット&リフレク ションプロジェクト	『美しさを追求するための心と身体のエクササイズプログラミング』	岩間 徹	1.0	株式会社トゥー・アー・ティ 03-6805-1566
	8/21-土	10:30～11:30		『バレットン』	石川 沙樹	0.5	
	8/21-土	10:30～12:30		『活動量計を活用した健康教室運営法』	漆崎 由美	1.0	
	8/21-土	11:40～12:40		『ヨガ&ピラティス』	本橋 恵美	0.5	
	8/21-土	13:00～14:30		『～足美人～フットピラティス』	石川 沙樹	0.5	
	8/21-土	13:10～14:40		『女性のカラダとココロのトレーニング』	本橋 恵美	0.5	
	8/21-土	15:00～16:30		『美お悩み相談室 セルフチューニング整体 指導者養成編』	森谷 博行	0.5	
	8/21-土	17:30～19:00		『ビューティーボール』	漆崎 由美	0.5	
	8/21-土	19:00～20:30	『コア・姿勢』	岩間 徹	0.5		
	8/26-木	13:30～16:30	やさしい「からだメンテナンス法」	黒田 恵美子	1.5	(株) 日本プランニングシステム 03-3773-7651	
	8/28-土	10:00～11:30	NESTA サマーセッション	高齢者のこころと身体に響く効果的な指導法	石井 千恵	0.5	NESTA JAPAN 03-5289-7565
	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	株式会社ハースコーポレーション 03-5717-9852
	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	NPO 法人 日本体調改善運動普及協会 03-5491-0375	
	8/29-日	10:00～11:30	NESTA サマーセッション	グループブレス指導テクニック～コアトレ編～	竹井 伯夫	0.5	NESTA JAPAN 03-5289-7565
	8/29-日	13:00～14:30		ゼロから始めるグループ指導	寺本 強	0.5	
	8/29-日	15:00～16:30		パーソナルスタジオを成功させた一例を Q&A で	夏井 満	0.5	
	9/1-水	13:00～17:30	「集客力強化スキル完全マスター」	宮下 薫	2.0	(株) 日本プランニングシステム 03-3773-7651	
	9/6-月	10:30～17:30	ブレス(呼吸) コンディショニング	6H ワークショップ ブレスリリース&プレストレーニング 呼吸の仕組みとその活用方法	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
9/9～10	10:00～17:00	ストレッチボール	アドバンスドトレーナー認定講習会	有吉 与志恵	5.0	株式会社ハースコーポレーション 03-5717-9852	
9/12～13	10:00～19:30	エアロフット資格認定講習会		有吉 与志恵	5.0	NPO 法人 日本体調改善運動普及協会 03-5491-0375	
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	
9/20-月	10:00～13:00	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	株式会社ハースコーポレーション 03-5717-9852	
9/20-月	11:00～16:30	JSA フォローアップセミナー with 症例発表		中尾 和子	2.5	NPO 法人 日本 G ボール協会 office@g-ball.jp	
9/20-月	14:00～17:00	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	株式会社ハースコーポレーション 03-5717-9852	
9/25-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②		伊藤 純哉	2.5	NPO 法人 日本 G ボール協会 office@g-ball.jp	
10/17-日	10:00～18:00	リラクゼーションフット認定講習会		岡川 昭子	4.0	NPO 法人 日本体調改善運動普及協会 03-5491-0375	
10/18-月	10:30～17:30	基礎から解る! さらに深まる、機能解剖学 6H ワークショップ		有吉 与志恵	3.0		
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	
	9/25-土	15:00～16:30	ヨガフェスタ横浜 2010	坐・骨盤 YOGA ～股関節の硬い方必見、フレックスクッション使用～	山田 多佳子	0.5	ヨガフェスタ事務局 03-5561-7517
新潟市	9/5-日	10:00～17:00	ブレス(呼吸) コンディショニング	6H ワークショップ ブレスリリース&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
本巣郡	10/30-土	10:00～17:00	カラダ気付きの骨格ワーク《上肢編》	安藤 久美子	3.0	(有) アスプランニング スタジオゼーニクス 058-323-8955	
	10/31-日	10:00～17:00	カラダ気付きの骨格ワーク《下肢編》	安藤 久美子	3.0		

名古屋市	8/1-日	9:30～11:00	パワーアップ セミナー 2010	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	NPO 法人 健康支援エクササイズ協会 052-387-5635
	8/1-日	11:15～13:00		指導がとにかく楽しくなるツボ学	安田 眞明	0.5	
	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спレス con サルサ)	金子 智恵	1.0	
名古屋市	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
	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) 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 03-5491-0375
	9/12-日	10:00～18:00	リラクゼーションフット認定講習会		北村 美佐代	4.0	
刈谷市	9/5-日	12:45～14:15	Functional Prop Conditioning 体験レッスン	FPC で片足立ちが得意になる！ロコモ対策にピッタリ！	藤原 葉子	0.5	NPO 法人 健康支援エクササイズ協会 052-387-5635
	9/5-日	14:30～17:30	ブラッシュアップ セミナー	経験者が語る！股関節症のためのエクササイズ 予防と対策 (1)	藤原 葉子	1.5	
草津市	8/1-日	12:15～14:15	GUNZE SPORTS CLUB 関西地区 「2 days セミナー」	「心とカラダに効く魔法の言葉 ～運動と脳にクローズアップした魔法の 言葉を伝授～」	森西 美香	1.0	ゲンゼスポーツ株式会社 06-6423-4721
	8/1-日	16:30～18:00		「ダイナミックエアロビクス」	堀田 大輔	0.5	
京都市	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	9/4-土	10:00～17:00	歩きを洗練～コアワーク～ 6H 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 03-5491-0375
	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	北村 美佐代	3.0	
門真市	9/12-日	10:00～12:00	「元気 kai ! 2010」	チェア & ボールエクササイズで姿勢と呼吸を整える	竹尾 吉枝	1.0	NPO 法人 1 億人元気運動協会 0798-36-3729
	9/12-日	12:45～14:45		QOL 向上をめざした～高齢者・低体力者のレクリエーションの実際～	木全 克己	1.0	
	9/12-日	15:15～17:15		「転倒予防に活かせる太極拳」	黒田 恵美子	1.0	
	9/12-日	17:35～18:35		～すべての方に～ アクアフラダンス® NEW 振付 Vol.8	竹尾 吉枝	0.5	
	10/30-土	14:00～18:00		「チェアエクササイズ4時間セミナー in 大阪」		竹尾 吉枝	
豊中市	9/20-月	10:15～11:45	リズム★ウォーキングダンス・ブレイントレーニング編		坂田 純子	0.5	スマイルチャリティ事務局 06-6725-4709
	9/20-月	14:15～15:45	女性のためのチビボールストレッチ 100		岡橋 優子	0.5	
	9/20-月	14:15～15:45	バリバリ・アクアダンス～バリエーション (価値) & バリエーション (変化) アップの為に～		尾陰 由美子	0.5	
神戸市	8/29-日	15:00～16:30	【STEP】「向こう側」ガイド		島田 真理	0.5	KTV フィットネスクラブ フレスコ 078-708-7500
	8/29-日	17:00～18:30	プログラミング微差力でウォームアップを活性化!		井上 トキ子	0.5	
	9/19、26	14:00～20:00	「Body's Navigators」養成コース		八木 ふみ子	5.0	
広島市	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 03-5491-0375
	8/29-日	10:00～18:00	リラクゼーションフット認定講習会		北村 美佐代	4.0	
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) 日本フィットネス協会 03-3818-6939
	9/12-日	13:00～15:00	NSCA ジャパン九州地 域 S&C シンポジウム	指導の幅を広げるボディワークメソッド	井 雅代	1.0	特定非営利活動法人 NSCA ジャパン 03-3452-1684
	10/2-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 03-5491-0375
	10/3-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	北村 美佐代	3.0	
海外	2011 年 1/16～24		山田多佳子も行く…南インドのピーチリゾート『わがままヨーガ三昧』 クリシュナマチャリアヨーガマンディラムと世界遺産巡り		インドの ヨーガティーチャー	5.0	㈱大陸旅遊 03-3376-2511

訂正

本誌 2010 年 6 月号で掲載した合格者のお名前に間違いがございましたので、下記のとおり訂正いたします。

第 486 回 ADI 広島 岩崎 由希子

ADI 合格者一覧

第 527 回
山本道代ワークアウト
スタジオ

萩原 真弓
須川由美子
初谷恵美子

第 528 回
アスリエデュケーション
アカデミー

加藤 有紀
板山 由美
山田 玲奈

会場：2 未掲載希望：0 名
合格者 計 6 名

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

「まるごとダイズ」×「炭酸」の新発想

大豆炭酸飲料「SOYSH (ソイッシュ)」

協力：大塚製薬（株）

■■■新感覚の大豆炭酸飲料■■■

大塚製薬の人気大豆飲料「まるごとダイズ」に炭酸が加わった、新感覚の大豆炭酸飲料「SOYSH (ソイッシュ)」が、7月から発売されました。1本(100ml)中には、約21粒分(国産大粒大豆換算)の大豆を含有し、おから成分を含む大豆の栄養をまるごと摂ることができます。また、炭酸のさわやかさで、大豆特有の後味を気にせず飲むことができます。豆乳には本来「炭酸を入れると凝固する」という特性がありますが、独自の処方によって、まるごと大豆と炭酸の組み合わせが可能になりました。

大豆は「畑の肉」と称され、植物性タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維や、大豆特有の成分を豊富に含んでおり、世界中の研究者や専門家が注目している食材です。しかし近年、日本人の大豆摂取量は減少ぎみで、若い層と50代以上の層では摂取量に格差が出ています。(参考：厚生労働省国民健康・栄養調査)

■■■商品の特長■■■

1. おから成分を含む、大豆の栄養がまるごと入っています
2. 炭酸のさわやかさで大豆特有の後味が気になりません
3. 大豆の味が苦手な方にも、おすすめのさわやかな味わいです
4. 1本100mlの飲み切りサイズ。毎日の習慣にちょうど良い量です

<商品の問い合わせ先>

大塚製薬株式会社 お客様相談室：0120-550708

<購入方法>

大塚製薬の通販「オオツカ・プラスワン」で限定販売
PC・携帯とも：<http://otsuka.jp/>
注文電話窓口：0120-390-795

■■■「Soylution」で、世界に大豆を広げる■■■

大塚製薬は、日本人に身近で栄養豊富な食材「大豆」が、健康問題や食糧問題、ひいては環境問題など、地球上のさまざまな問題にこたえることができると考え「Soylution」(*)をテーマに大豆を世界に広げていく考え。フィットネスインストラクターにもお馴染みの「SOYJOY」に加え、「SOYSH」を次の「Soylution」の提案として展開していきます。

(*) Soylution: Soy(大豆)とSolution(解決)を合わせた造語。



原材料名 大豆(遺伝子組換えでない)、食物繊維(ポリデキストロース)、砂糖、香料、甘味料(ステビア)

容量 1本100mlびん、1ケース30本入り(100ml×6本×5パック)

希望小売価格 1ケース3,000円(税抜)・3,150円(税込) / 1本当たり100円(税抜)・105円(税込)

栄養成分表示 1本(100ml)当たり、エネルギー51kcal、タンパク質3.2g、脂質1.9g、糖質4.8g、食物繊維3.5g、ナトリウム132mg、コレステロール0mg、大豆イソフラボン20mg、大豆固形分7%
※大豆アレルギーの方はお控えください

『ソイッシュ』を5名様にプレゼント！

『ソイッシュ』(6本入り)を5名の方にプレゼントします。ご希望の方は、Eメール campaign@jafanet.jp までご応募ください。件名には「ソイッシュ プレゼント応募」、本文には「1. JAFa会員番号 2. 氏名 3. 電話番号 4. 郵便番号と住所 5. 指導歴 6. 指導現場 7. 本誌8月号の感想やリクエスト(必須)」を明記してください。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。なお、当選された方には、後日商品の感想をお寄せいただけます。

New book アンチエイジングの特効薬

アンチエイジングフィットネス

— 40歳からはじめる 加齢に負けないからだづくり

■著者：Marilyn Moffat (PT, DPT, PhD, FAPTA)
Carole B. Lewis (PT, DPT, PhD, FAPTA)

■監訳：福井勉(文京学院大学保険医医療技術学部 教授)

■定価 / 2,940円(税込)

■体裁 / A5判、277頁、セラバンド付き

■発行所 / ラウンドフラット

■ISBN978-4904613085

本書は、世界的に著名な理学療法士によるアンチエイジングの方法を掲載。姿勢、筋力、バランス、柔軟性、持久力の5つのフィットネス要素別に科学的根拠に基づき、55のセルフテストと56のエクササイズを紹介しています。アメリカの健康書部門でベストセラー入りした本書の著者は、いずれも米国理学療法士の第一人者。著者の長年の経験と知識が、一般向けに集大成されています。無料セラバンド付きで、一部のテストやエクササイズは、バンドを使って行えます。※本書は書店等にてお求めください。



◎タニタ、睡眠状態をはかる計測器発売

タニタは、人の眠りの状態をはかる「睡眠計」を開発した。布団の下に敷き、組み込んだ圧力センサーで、寝ている間に、脈拍や呼吸の数、からだの動きを測定。専門機関の検査データをもとに眠りの深さを判定し、時系列データや点数化した総合評価を示す。日々の記録をグラフで表示し、眠りの傾向を把握することもできるという。定価は税込み3万6750円。

(2010年6月20日 朝日新聞)

◎花王、Twitterを使ったキャンペーン

花王のヘルシアウォーターが、日常での「歩く」を応援するキャンペーンを開催。歩いた時間をTwitterのヘルシアウォーターアカウント宛につぶやくと、換算した距離や、ランキング、現在地などが返信されてくるというもの。ヘルシアキャンペーンサイト上では皆で歩いた距離ぶん日本地図上を、キャラクターのウォータくんが旅する。コメントをつぶやいた人のアイコンはキャンペーンサイトに表示される。

(花王ウェブサイト)

◎富士登山で、5年で14人が心肺停止

登山人気が続く富士山で夏山シーズン中に、この5年間で14人が体調が急変し心肺停止になり、このうち13人が死亡していたことが、朝日新聞の調

べでわかった。大半が中高年で、持病の自覚がなかった。高山病でも年間に500人が手当てを受けていた。富士山の山開きは7月1日。専門医は「高山は想像以上の負担がからだにかかる。体力の過信は禁物」と警告している。

(2010年6月27日 朝日新聞)

◎アシックス、抗ウイルスの体操着

アシックスは来春から、抗ウイルス機能を持つ学校体育用Tシャツ「アスレチックシャツCL」を投入する。クラブウが開発した特殊加工を生地に採用した。学校生活でウイルスの接触感染や空気感染などのリスクを軽減するという。小学校用と中学・高校用の2種類を用意し、初年度に計1万枚の販売を目指す。価格はオープン。

(2010年6月21日 日経産業新聞)

◎大塚製薬、全MRにiPad

大塚製薬は、医師に対する医薬情報担当者(MR)の情報提供を充実するため、「iPad(アイパッド)」を7月中旬に1300台導入し、国内の全MRを中心に配布する。同端末の画面上に医薬品の製品情報や論文を表示して医師に見せ、情報提供の質とスピードを高める。また、同携帯端末で電子的な教材を閲覧できるようにし、MRが自宅などで自己学習などができるようにする。

(2010年6月11日 日経産業新聞)

◎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

◇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

◇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



フィットネスチャリティイベントのお知らせ

乳がん検診を受診しよう

『スマイルチャリティーイベント2010』

今、日本では20人に1人は乳がんを患い、年々死亡率も増えています。乳がんは早期発見できれば、治癒率が高い病気です。この機会に乳がんのことを知り、検診に行くきっかけになればという思いからこのイベントが企画されました。一日中たっぷりレッスンやワークショップで楽しめるイベントで、収益は乳がん関連団体に寄付されます。

開催日時：2010年9月20日(月祝) 9:00～19:00

会場：スポーツクラブ&スパルネサンス 豊中(大阪府 豊中市)

公式ウェブサイト：<http://miuraeiki.blogfit.jp/>

未来を担う子供たちを救いたい

『フィットネスチャリティー2010』

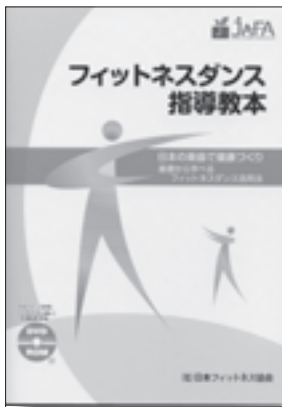
1993年にスタートし、今年で18年目を迎えたこのイベントは、エイズを含めさまざまな病気や貧困から、未来を担う子供たちを救うほんのちいさな力になりたい、フィットネスを通じ社会に貢献したいという思いを持って開催され、セッション形式で1日たっぷりエクササイズを楽しめるイベントです。

開催日時：2010年10月11日(月祝) 10:00～18:30

会場：東武スポーツクラブ プレオン船橋(千葉県 船橋市)

公式ウェブサイト：<http://love.ap.teacup.com/fitnesscharity/>

JAJAの新刊『フィットネスダンス指導教本』好評発売中!



■刊行予定：2010年7月10日
 ■体裁：B5判、
 本文2色刷
 134ページ
 DVD付き
 ■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
 JAJA会員2,400円
 (ともに税込)

第2章 ダンスのフィットネス基礎理論
 運動プログラムとしての特徴、ステップの基本形と種類、楽曲とステップシート など
 第3章 ダンスの指導法を学ぼう
 「手のひらを太陽に」を使って指導を体験、フィットネスダンス指導の基本、プログラムをアレンジする など
 第4章 フィットネスダンスの指導力を身につけよう
 ひばりエクササイズ「素敵なランデブー」など7プログラムを解説
 第5章 フィットネスダンスの作り方を学ぼう
 フィットネスダンス作成の手順、振り付けの実際 など
 [付録] フィットネスダンス全国大会入賞作品リスト、ヘルスネットワークの関連記事、フィットネスダンス普及員規約 など
 JAJA会員様のご購入は、電話かウェブサイトのオンラインショップにてお申し込みください。

自然に口ずさめる日本の楽曲にうまく振り付けをすることによって、多くの人たちが“ダンス”を楽しみながら健康体力づくりが行える…それがJAJAが提唱する『フィットネスダンス』です。このフィットネスダンスを指導し、そして創作するためのハウツーを解説したのが本書。エアロビクダンスの指導においても参考になる点が多々あります。プログラムを舞譜という「ステップシート」に表し、どんな対象者にどんな動作を振り付けたらよいかを示したステップ辞書(動きの形態や着地衝撃、運動強度)もとても参考になります。「ひばりエクササイズ」やフィットネスダンス全国大会の入賞作品をサンプルプログラムとして紹介しており、実践的に活用できるのも本書の特徴です。各種のステップや「手のひらを太陽に」を収録したしたDVDも、役立つ資料として活用できます。

【フィットネスダンス指導教本の主要内容】

第1章 フィットネスダンスの誕生と発展

今すぐ使えるフィットネスダンス作品、フィットネスダンスを学ぶ・体験する など

どまつりデモンストレーター募集!

JAJAでは、昨年のどまつりフィットネスに引き続き、今夏も『日本ど真ん中祭り』に協力します。今回は8月29日(日)に行うファイナルステージの前に「1万人と一緒に踊ってギネスに登録!」という企画で、1万人に対してデモンストレーションしていただけるインストラクターを募集します。応募要領は、JAJAのウェブサイトにてご確認ください。今度はインストラクター同士の群舞ではなく、1万人を躍らせるマスメディア的なイベントです。エキサイティングなダンスの祭典に、ぜひご参加ください!

◆2010年度 ACSM自己診断テストについて

ACSM、ADI、JAJA AQUAの更新単位が1.0単位取得できます。
 6月号(当月号) 8月号(今月号) 11月号(予定) 2011年2月号(予定)
 【20ページの解答】
 1. b 2. c 3. b 4. c 5. a

JAJAウェブサイト 会員専用ページ・パスワードのお知らせ
 JAJA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 jafa02hn01

『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

い よいよ夏本番です! 週間天気予報を見ると、晴れ晴れ晴れ! もうテンションが上がってどうしようもない今日この頃です。夏といえば海、花火、お祭り、青い空、モクモク白い雲、キーンと冷えたかき氷。なんて素晴らしい季節なのでしょう。毎年夏の始めは「今年こそ全国の有名花火大会を見に行くぞ!」とか「北海道に沖縄に Guam にハワイ!」とか思うのですが、なんだかんだグータラ過ぎてしまって実現できずに終わってしまいます。私の常連花火大会は、花火大会百選にも選ばれた「鎌倉花火大会」。砂浜に寝そべて波音をBGMに鑑賞する水中花火は絶品です。皆様のお勧めの花火大会を教えてください!(斎藤)

2 ~3カ月前から肩こりがひどく、遂に痛みで首が片方へしか回らなくなってしまいました。おまけにひどい頭痛とめまいが続き、鎮痛剤を買おうと薬局へ飛び込んだところ、そこで勧められたのが「肩こり薬」。肩こりを抜本から改善しないと鎮痛剤を飲んで意味がない、と勧められたので購入してみました。最近テレビCMでも流れている商品らしく、筋肉弛緩剤成分が配合されているのが特徴だとか。2日ほど飲んでみると、確かに楽になってきました。薬ってすごいですね!と、喜びつつも「1に運動…最後にクスリ」の真逆を行ってしまい反省しています。エアロ恐怖症から脱却すれば、少しは肩こりも改善されると思っはいるのですが…。(谷口)

情 報交差点(p47)に、乳がん検診の啓蒙と、ユニセフへの募金を目的とした2つのチャリティイベントのお知らせを載せています。チャリティですから、主催者も出演者も手弁当…忙しいさなかに余念なく準備が進められているのは、チームワークと崇高な精神によるものです。皆さんも、ボランティアやチャリティイベントに参加したことがあると思います。無償奉仕、慈善活動を意味するこれらの行為は尊いものですが、なかなか積極的になれないものです。でも、いつか自分がそのお世話になることがあることでしょうか。ご都合のよい方は、ぜひご参加ください。相身互い、情けは人のためならず…こうした活動は、自分のためにもなるはず。 (長谷川)

ヘルスネットワーク No. 312 August, 2010
 平成22年8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

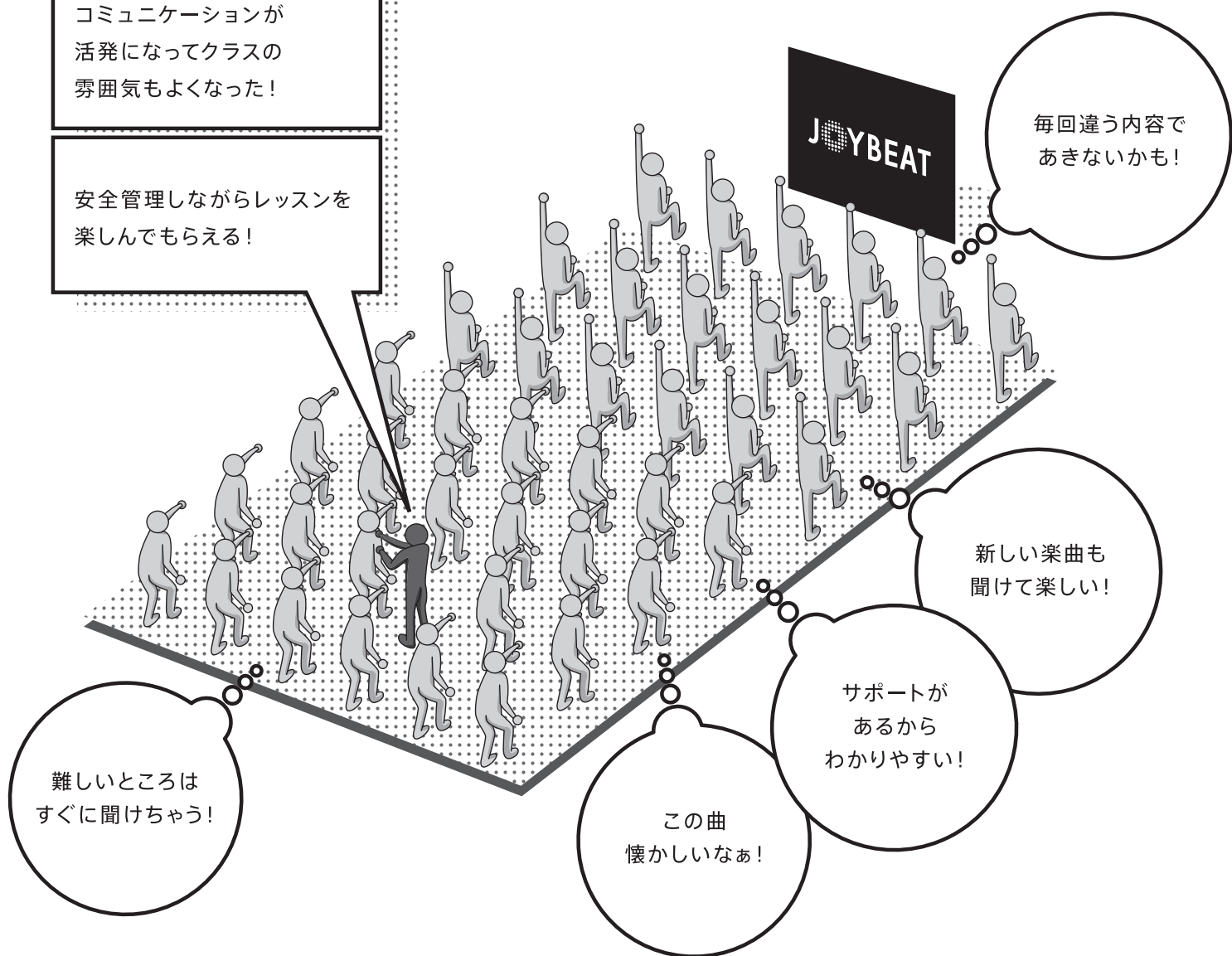
発行所/社団法人日本フィットネス協会
 〒113-0033 東京都文京区本郷2-8-3 天野ビル4F
 TEL.03-3818-6939 FAX.03-3818-6935 <http://www.jafanet.jp>
 発行人/鶴見 幸子 編集/JAJA 広報出版部
 編集協力/(株)日本プランニングシステム 表紙デザイン/KEN'S BLUE FACTORY
 印刷/日本印刷(株)

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たのは、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。

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



製品のお求めはオオツカ・プラスワン <http://www.otsuka-plus1.com/>

