

IDEAワールドフィットネスコンベンション2015 JAFAツアー開催レポート

日程：2015年7月14～21日

渡航先：米国カリフォルニア州

参加人数：17名



Part 1 日本アンバサダーが感じた今年のIDEAコンベンション

鶴見 幸子 (JAFA顧問、IDEAアンバサダー)

What's IDEA ?

フィットネス指導者への情報発信を目的として、JAFAの前身である任意団体：日本エアロビックフィットネス協会が誕生したのは1982年1月のこと。そのちょうど一年前にアメリカ、カリフォルニア州サンディエゴ市で、キャシーとピーター・デイビスという夫婦が同じ目的で立ち上げたのがIDEA（アイディア）という団体で、その3年後の1984年に第1回目のフィットネス指導者向けコンベンションを、サンディエゴで開催しています。

JAFAがこのIDEAコンベンションに向けてツアーを主催し始めたのは、1985年の第2回からだったと記憶しています。当時第一線で活躍していたKen Alan（ケン・アラン）講師による、日本人向け講座も企画しました。2015年のコンベンションは31回目。そこに参加しているケン・アランを見つけ、互いに歳とったなあ…という思いと時代の流れ、業界の変遷を想ったものです。

さて、思い出話はこれくらいにして今年のコンベンションについて少しご紹介しましょう。IT技術が進歩した現代、詳細な中身については、ぜひコンベンションパンフレットの日本語訳をご参照ください。また、会場の雰囲気を知るにはIDEAが用意しているYoutube動画もご覧ください。どちらもJAFAウェブサイト（トップページ→セミナー・イベント→海外コンベンションツアー）から閲覧できます。この動画を見ると、ものすごく激しいプログラムばかりかと思ってしまうのですが、これはここ数年のアメリカのトレンドである“小グループ・ブートキャンプ”プログラムの台頭の表れでもあるでしょう。

しかしながら、実際のコンベンションは、セッションが大きく7つのジャンルに類別されています。

<IDEAコンベンションの7つのジャンル>

- ・パーソナルトレーニングと運動理論
- ・パーソナルトレーニングの技法
- ・小グループ&ブートキャンプ
- ・ビジネス&マネジメント
- ・ニュートリション&パーソナル成長
- ・グループエクササイズ
- ・特殊器具
- ・マインドボディ

運動を必要としている人のそばへ

コンベンション全体を見渡して気付くのは、指導者とその指導現場を大型フィットネスクラブから飛び出して、よりクライアント、運動を必要としている人々の近くに、活動の場を移しているという傾向です。自宅や公園等で、個人もしくは小グループを対象に、きめ細やかな指導を提供しています。

そのため、IDEAコンベンションでも大型のマシンではなく、移動可能な器具や何も使わないファンクショナルなトレーニング手法がたくさん見られました。パーソナルトレーニングとも少し異なるこの業態は、まだ発展途上とも思われますが、今後のフィットネスのひとつの方向性ではないでしょうか。

IDEAコンベンションに参加すると、いろいろな気付きや発見があり、頭と心が大いに刺激されるのです。



開催期間中は、少しドレスアップして楽しむアーバンパーティーや、音楽CDやウエア、シューズ、サプリメントなどが出展されるエキスポコーナーなど、講座以外の楽しみもたくさんあります（写真提供：和田左千子、佐藤賢一郎）。

Part 2 「和フィットネス」プレゼンへの挑戦

8月17日（金）14:15、JWマリオネットのセミナーホールで、Jafa推奨のプログラム「和フィットネス」のプレゼンがスタートしました。「この場所でこの時間帯で、これだけの参加者が入っているのはすごいことよ！」と、受付のボランティアスタッフの励ましとも思えるつぶやきを聞いて、ホッと周りを見回しました。「和フィットネス」のプレゼンター関係者など約25名の日本人のほかに、30名ほどの各国の参加者が静かに始まりを待っていました。鶴見顧問の通訳で4名のプレゼンターが紹介され、セッションが始まりました。

IDEA黎明期の約30年から、Jafaは現地への研修ツアーを毎年実施し、世界レベルのフィットネスの最新情報を学ぶ機会を作ってきました。そこで吸収して研鑽を積んだ指導者たちは、国内外を問わず活躍するまでに成長しました。そして、日本でさまざまなプログラムが誕生しました。日本で生まれたフィットネスの中には、海外のプログラムとは異なる特徴をもつものもあります。例えば「すぐに効果が出るものではない」「目標値を追い求め、そこに行きつくために頑張るものではない」「心地よく、からだに優しい」などです。さらに、日本ではグループエクササイズの原点ともいえる、歌いながら舞う盆踊りのような文化があります。

Jafaは昨年、心とからだに調和する、音楽を使ったグループエクササイズプログラムを「和フィットネス」と総称し、それをIDEAで世界中から集まる指導者に発信するという目標を立てました。まずは、昨年のIDEAツアー参加者が創作した4つのプログラム（表）を、Jafa推奨「和フィットネス」として、IDEAのプログラムセレクト担当者へプレゼンする機会を作りました。毎年IDEAのセッションに応募するプログラムは約2,000あり、その中で選ばれるのは375（2015年

池田 美知子（Jafa業務執行理事、IDEAアンバサダー）

表 IDEA2015で発表した4つの「和フィットネス」

プレゼンター名（都道府県）	プログラム名
森山暎子（福岡県）	10分ランチフィットネス ^(R)
藤崎道子（福岡県）	Nagomicise（和サイズ） TM
村井玉枝（埼玉県）	けいらくピクス ^(R)
藤原葉子（愛知県）	棒ピクス ^(R)



4名ともパワーポイントを使いながら、英語でプレゼンを行いました（通訳は鶴見顧問）。

の場合）しかありません。昨年末、無事に合格通知が届いたときは胸をなでおろしましたが、大変なのはそこからでした。事前のレジメ提出やプレゼンに向けてスライドの準備、シナリオ作成、リハーサルなど、本番までの課題は山積み。各プレゼンターをはじめ、翻訳を手がけてくださった鶴見顧問には改めて感謝申し上げます。

プレゼンの最後に、4人のプレゼンターが輝いていた人を称賛するメダルを首に掛けて、セッションが終わりました。来年はIDEAへの挑戦はお休みしますが、「和フィットネス」を国内で普及させることを支援してまいります。



棒ピクス^(R)（藤原葉子）



けいらくピクス^(R)（村井玉枝）



4人のプレゼンターが、輝いていた人の首に掛けたメダル。



10分ランチフィットネス^(R)（森山暎子）



Nagomicise（和サイズ）TM（藤崎道子）



鶴見顧問と池田業務執行理事が、セッションのサポートを行いました。