

日本のフィットネスクラブにおける スタジオプログラムの変遷

プレコリオプログラムの台頭とその背景および今後の展望

より

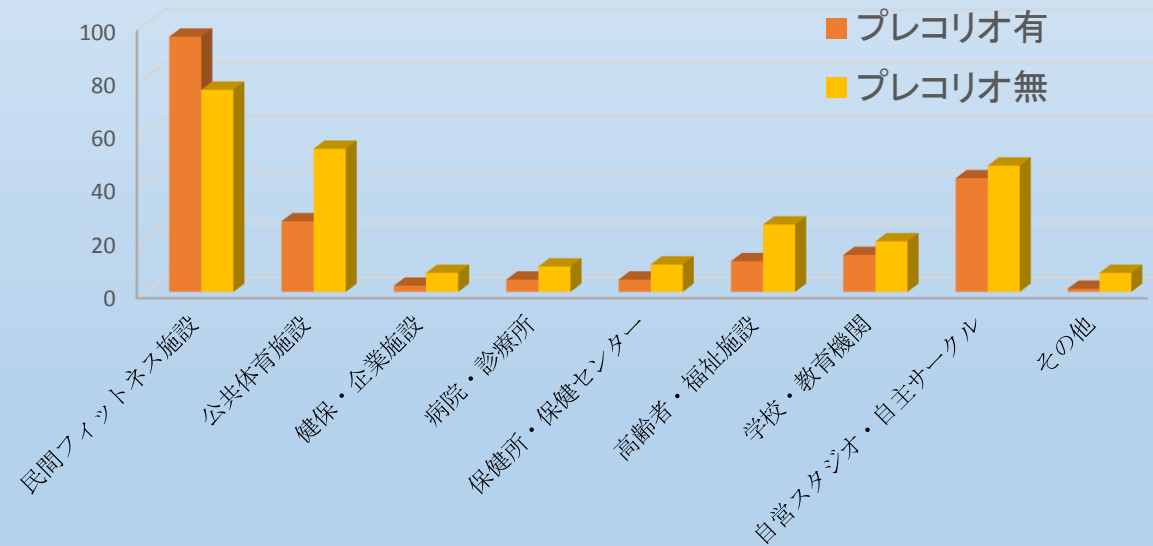
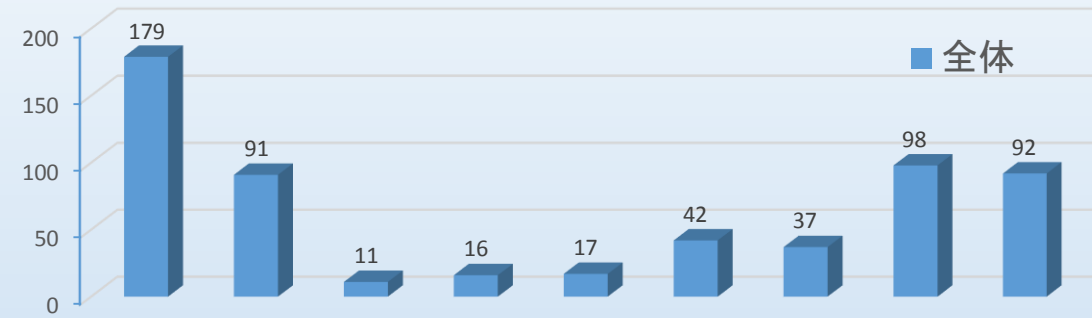
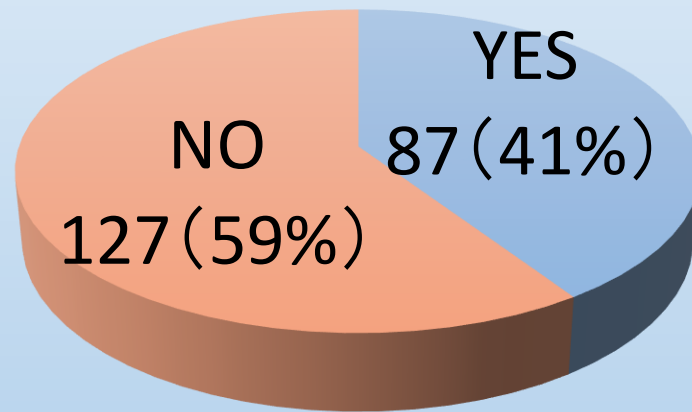
インストラクターへの アンケート結果

回答数 222件 有効回答 214件
(2016年6月15～7月15日 JAFAウェブサイトで回答を募集)

穂積典子(JAFA/ADD、ACSM/EP-C)
田中雅子(JAFA/GFI)

グループエクササイズを指導しているのはどのような施設ですか？

プレコリオを週に1本以上指導していますか？

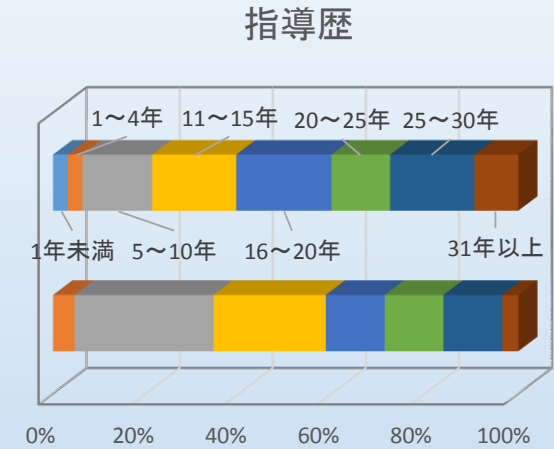
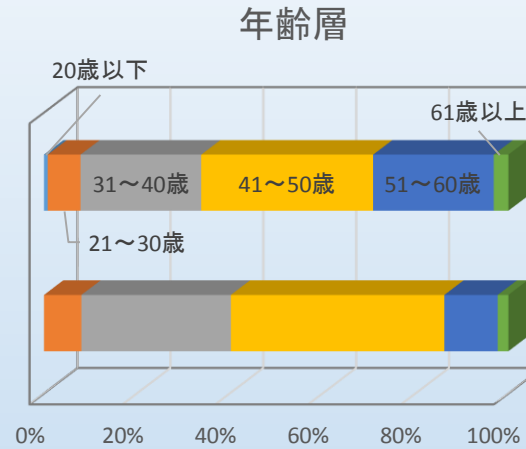
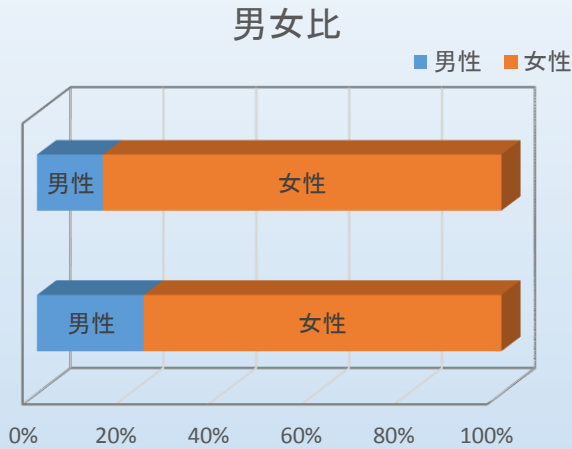


回答者の約4割が、現在プレコリオのレッスンを実施しています。レッスンの指導場所は、全体で見てもプレコリオ実施の有無に分けてみても「民間フィットネス施設」が圧倒的に多く、次いで「公共体育施設」となります。プレコリオを指導しているインストラクターの活動場所は、圧倒的に「民間フィットネス施設」が多く、それに対し、プレコリオを実施していないインストラクターは「公共体育施設」や「その他」の施設での指導が若干多い傾向にあります。企業へのヒアリングをふまえると、プレコリオは提供企業とフィットネスクラブとの間の契約により、レッスンが可能であるという仕組みを反映しているものと考えられます。

プレコリオを指導しているインストラクターと指導していないインストラクターのプロフィールを比較

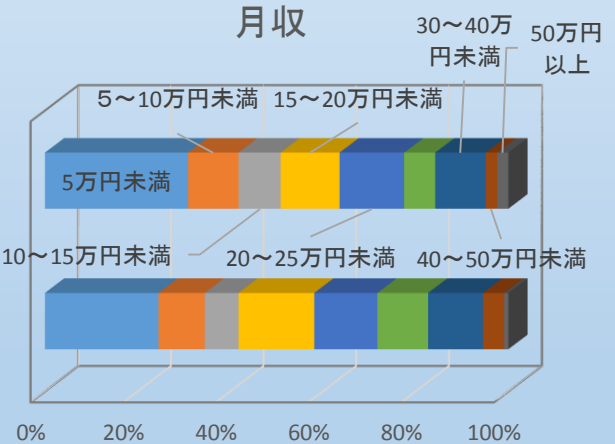
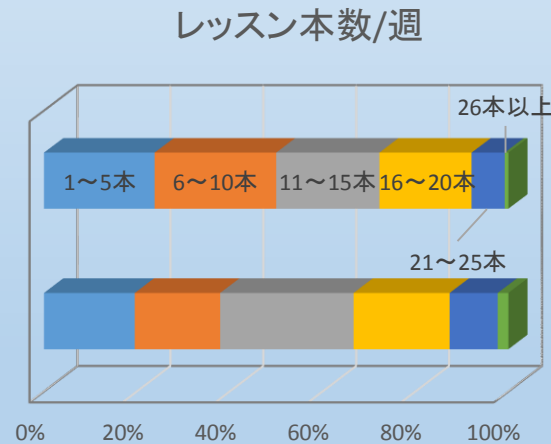
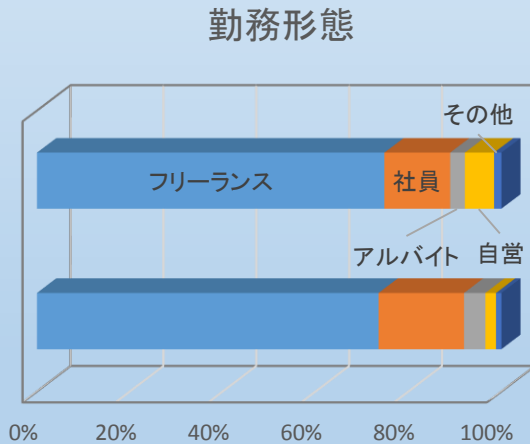
プレコリオを指導
していない

プレコリオを指導
している



プレコリオを指導
していない

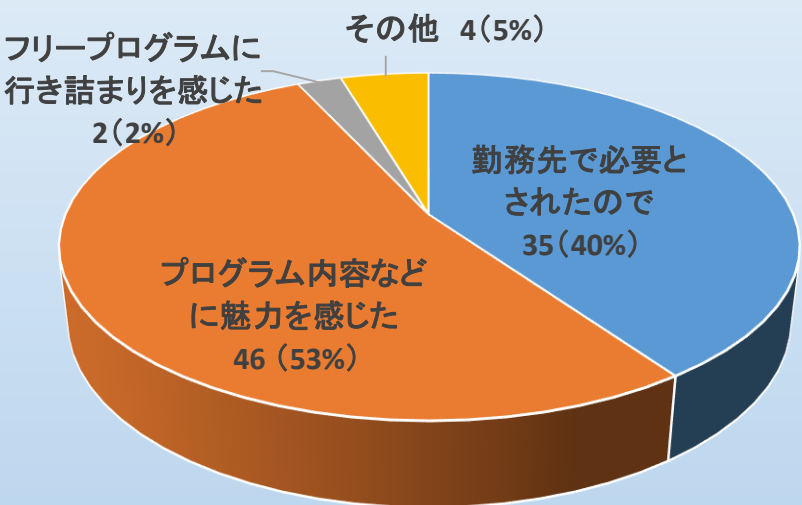
プレコリオを指導
している



プレコリオを指導しているインストラクターで男性の割合が多いのは、ウェイトトレーニングや格闘技などのカテゴリーのプログラムの人気を反映しているのではないかと考えられます。年齢層や指導歴を見ると、プレコリオ実施者では30～40歳代、指導歴5～15年の中堅世代の割合が多いようです。レッスン本数は、プレコリオ指導を行っているインストラクターのほうが多い傾向にありますが、平均月収では大きな違いは見られませんでした。

プレコリオを指導している インストラクターの回答

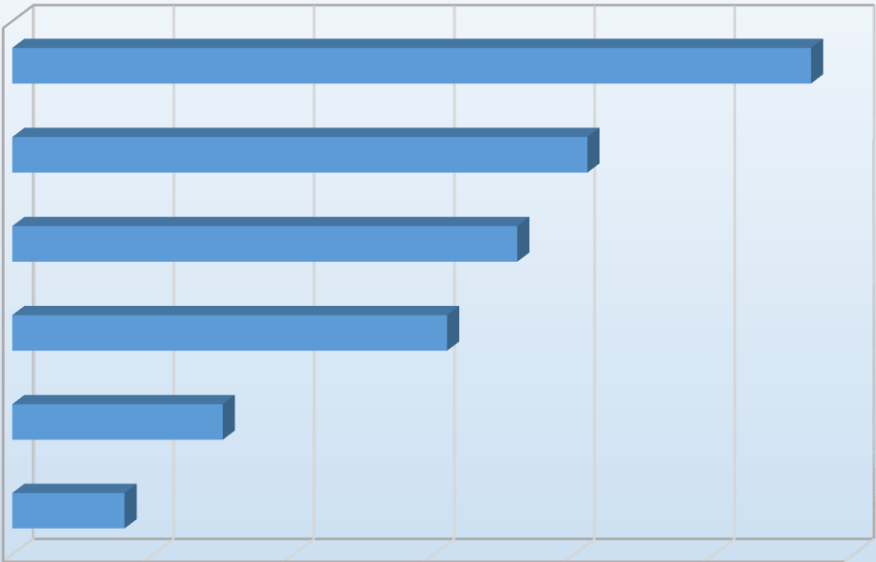
プレコリオの指導を始めたきっかけは？



プレコリオを始めたきっかけは、半数以上が「プログラム内容などに魅力を感じた」など、自分の意思で始めています。また、4割は「勤務先で必要とされて」ライセンスを取得したようです。プレコリオ指導をやってよかった点、不満な点で興味深いのは、よかった点も裏を返すと不満になるということです。このように「指導者間で内容に差がないので安心」という一方で、「同じ内容なのに集客に差がある」ということに不満を抱いています。

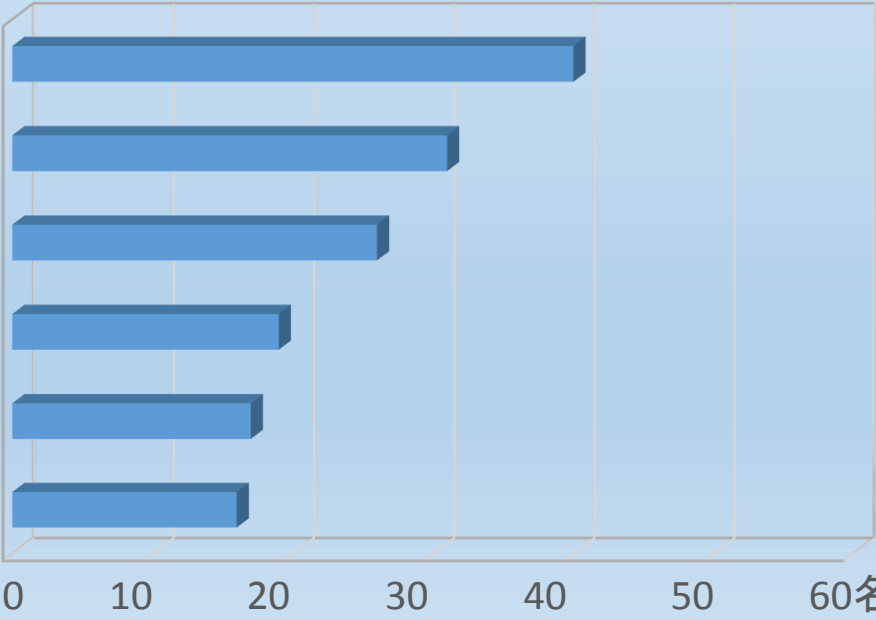
プレコリオの指導をやってよかった点（複数回答可）

- オリジナルの音源に魅力を感じる
- 完成度の高い最新のプログラムを自分で考える必要なく提供できる
- 定期的なアップデートがあるため参加者を飽きさせる心配がない
- ブランドイメージがいい
- 指導者間で内容に差がないので安心
- その他



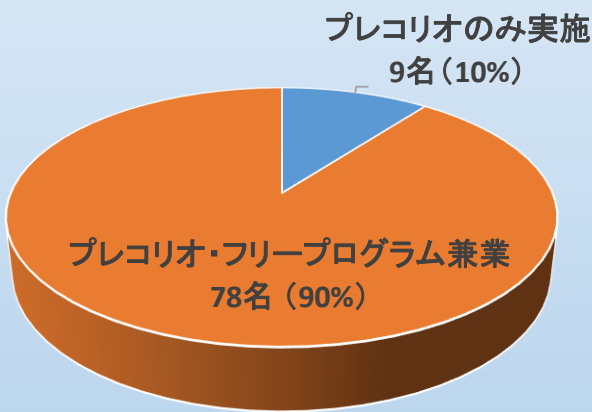
プレコリオを指導していて不満な点

- アップデートのための費用と時間の確保が大変
- 参加者のレベルに合わせてプログラムを自由に変えられない
- 同じに内容なのにインストラクター間で集客に差がある
- 毎回同じ内容と音楽なので、飽きることがある
- その他
- 特に不満はない



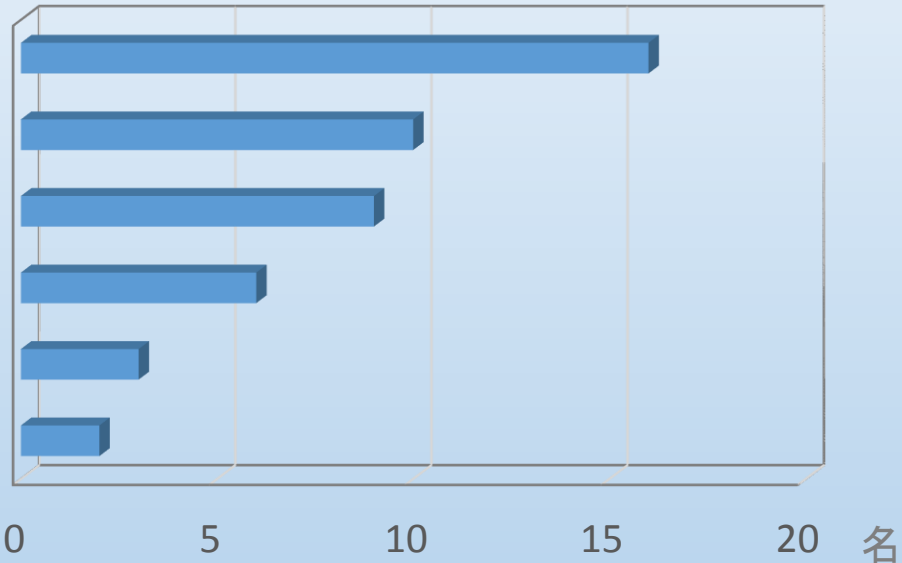
プレコリオを指導している インストラクターの回答

フリープログラムのレッスンも
指導していますか？



プレコリオ・フリープログラムを両方実施することでよかった点

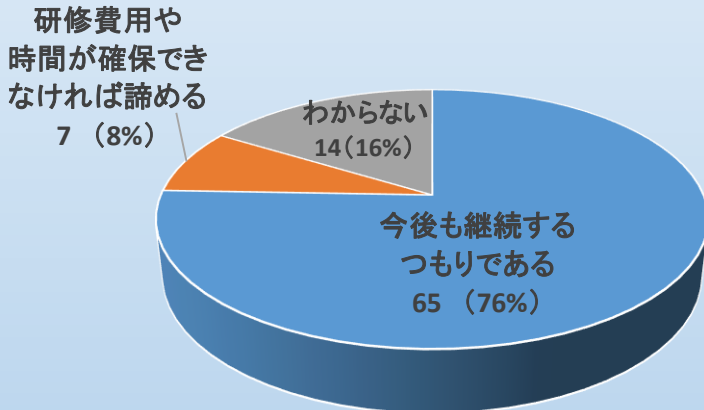
- 両者の相乗効果が得られた
- 指導スキルが向上した
- 指導対象が広がった
- 指導の幅が広がった
- 仕事が増えた
- 自分では思いつかない動きや
苦手な動きが習得できた



プレコリオを指導しているインストラクターの中で、フリープログラムも実施している方は9割を占めています。両方を実施することでよかった点は「両者の相乗効果が得られた」という回答が一番多く見られました。例えば、フリープログラムのエアロビクスとプレコリオのレッスンを同じ施設で実施していると、エアロビクスに興味を示さなかった会員が、プレコリオへの参加をきっかけにエアロビクスにも参加するようになったなどの回答が含まれます。

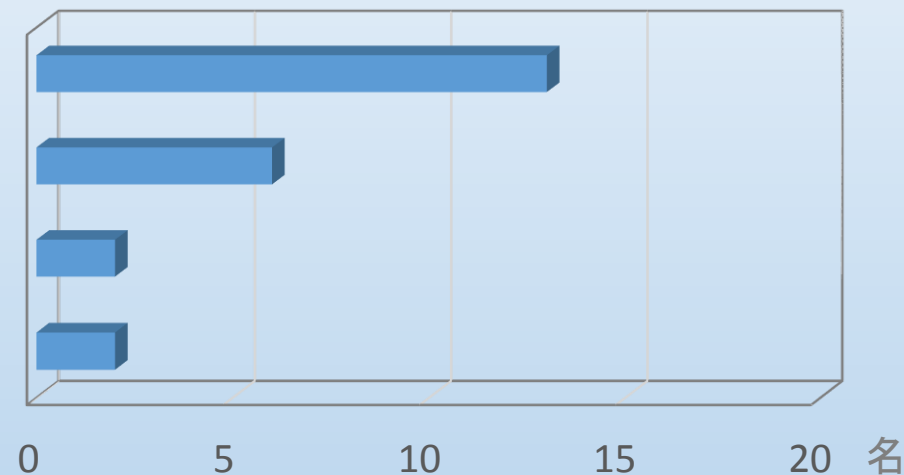
プレコリオを指導している インストラクターの回答

現在指導しているプレコリオプログラムを今後も継続しますか？



プレコリオ・フリープログラムを両方実施することの問題点

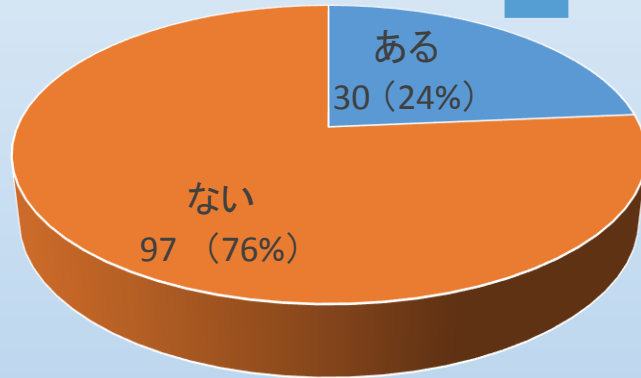
- 新しいプログラムを覚えるのが大変
- 契約条件などが施設の都合に左右される
- アップデートのための代行を立てなければならない
- 参加者が両者の違いを理解していない



問題点として圧倒的に多かったのは「新しいプログラムを覚えるのが大変」という回答でした。通常、3～6ヶ月でプログラムが更新されるため、更新時期に合わせて新しい動きを覚えなければなりません。複数のプレコリオを指導していたり、自分自身のフリープログラムの作成などが同時期に重なると、さらに大変なことになります。また、プレコリオは提供企業とクラブとの間の契約で成り立っているため、クラブの都合でレッスンが廃止になったり、クラブの常駐スタッフの担当に切り替えられるなど、施設の都合に左右されることがあり、そこに不満を感じているインストラクターが少なくありません。

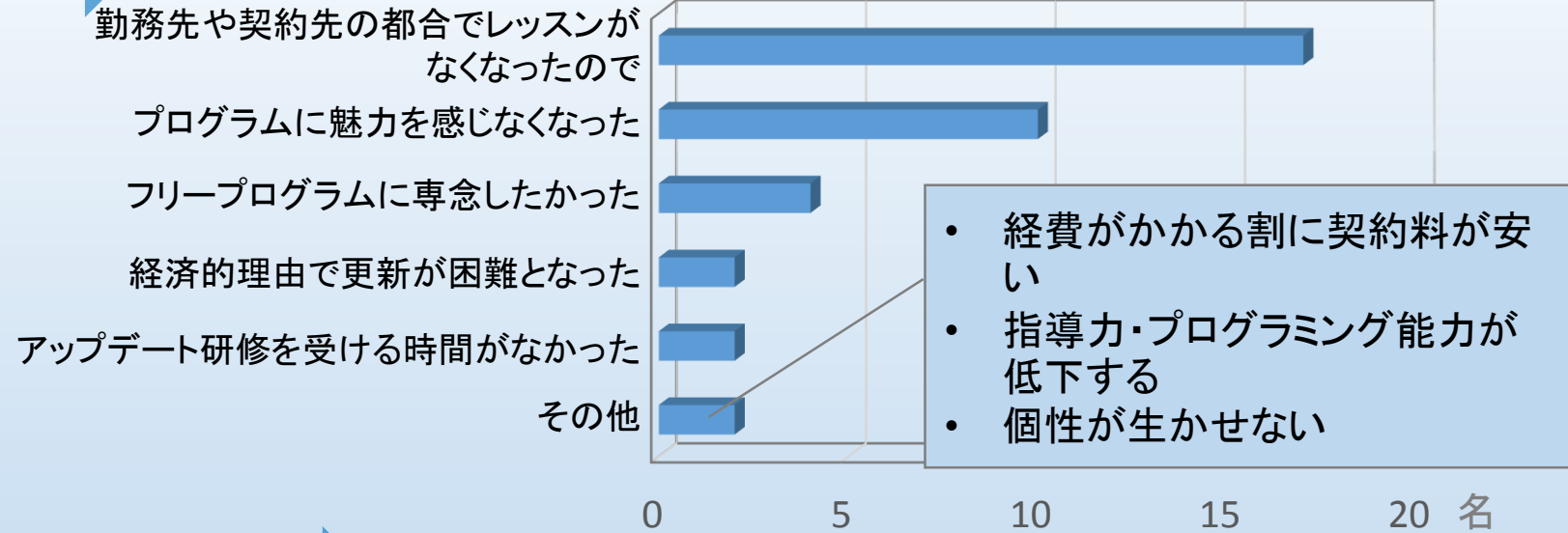
プレコリオを指導していない インストラクターの回答

これまでにプレコリオの指導経験はありますか

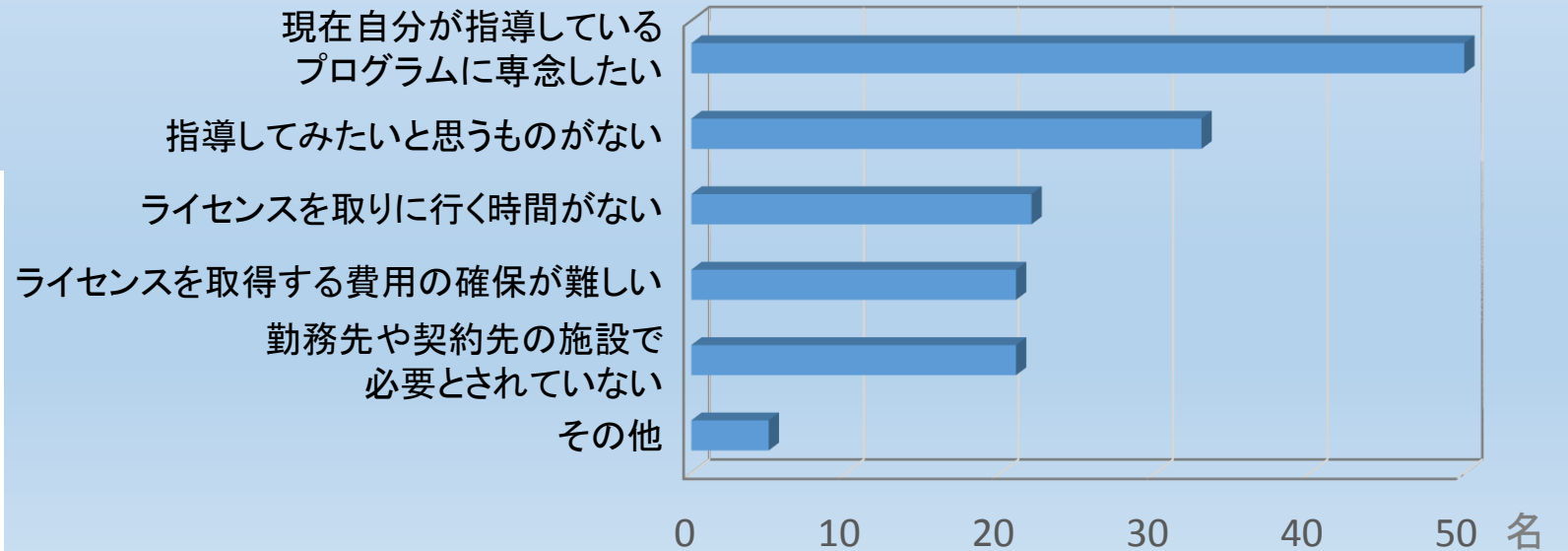


プレコリオを現在は指導していないが、過去に指導経験がある方が、24%を占めました。指導を辞めた理由は、現在プレコリオを指導中のインストラクターが不満な点に挙げていたのを裏づけるかのように「施設や契約先の都合でレッスンがなくなった」というのが大多数を占めています。プレコリオの指導経験がないインストラクターからの回答では、指導したくないというより、必要性を感じない、機会がない、というのが全体的な印象です。

なぜ現在はプレコリオプログラムの指導をされていないのですか？
(複数回答可)

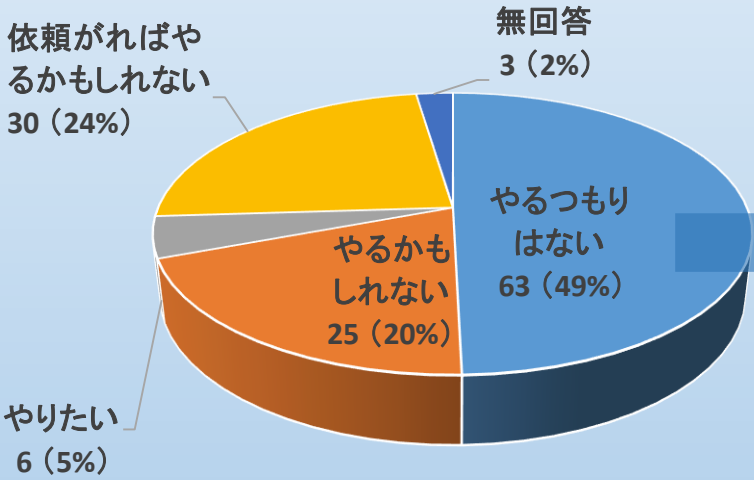


プレコリオプログラムの指導をされないのはなぜですか？
(複数回答可)



プレコリオを指導していない インストラクターの回答

プレコリオの指導経験のない方へ
将来プレコリオの指導をしてみたいとおもいますか？



プレコリオを「やるつもりがない」と回答した方へ
その理由は何ですか？
(自由記述による回答)



プレコリオを指導していないインストラクターで「今後もやるつもりがない」と考えている方に自由回答でその理由を尋ねると、かなり辛辣で批判的な回答が目立ちました。その中でも特に興味深いのが「指導力が低下する」と考えている方が少なくない点です。プレコリオを指導しているインストラクターが「指導力が向上した」と回答しているのに対して、指導経験のないインストラクターにとってのプレコリオは“指導力を必要としないもの”とみなされているのがわかります。つまり”丸暗記して動けばいいもの”ととらえているようです。

インストラクターへのアンケート結果を要約すると・・・

プレコリオを指導しているインストラクター

- ・プレコリオ指導によって指導力の向上、指導対象者の拡大、レッスン本数の確保など、**多くのメリット**を感じている
- ・**75%以上**が今後もプレコリオの**指導を継続したい**と考えている

プレコリオを指導していないインストラクター

- ・プレコリオは、**丸暗記**して伝えるだけのもの、**指導力を必要としない**ものの、と認識している者が多い
- ・『**誰がやっても同じ内容**』＝個性が発揮できない、と感じている

まとめ

プレコリオの指導は、第三者によって作られた内容を指定された音楽に合わせて行う、という点を除けば、**安全性への配慮、判断力、観察力、コミュニケーションスキルなどの指導技術**は、フリープログラムと何ら変わらないはずである。施設スタッフ、フリーインストラクターいずれの立場にあっても、これらの技術の習熟が望まれる。同様に、指導内容がフリープログラム、プレコリオいずれであっても、**指導者は「ただ動きを伝えるだけの人」であってはならない**。施設側はこれらの指導能力を適切に評価し、プレコリオの導入を通じて人材育成のために支援することが望ましい。

日本のフィットネスクラブにおける スタジオプログラムの変遷

プレコリオプログラムの台頭とその背景および今後の展望

の口演発表内容より

まとめ

プレコリオは運動指導
技術の中のほんの
一部を提供しているに
過ぎない

指導技術

内容指導に関する技術

- ・運動プログラムの妥当性の判断
- ・安全性の確保
- ・適時・的確なフィードバック
- ・教材の開発
- ・インセンティブの活用

人間関係に関する技術

- ・雰囲気づくり
- ・対象者の把握
- ・一貫性と公平性

マネジメントに関する技術

- ・指導スタッフの組織化
- ・施設・設備の管理
- ・データの収集と管理
- ・プログラムの評価

まとめ

プレコリオの指導は、第三者によって作られた内容を指定された音楽に合わせて行う、という点を除けば、**安全性への配慮、判断力、観察力、コミュニケーションスキルなどの指導技術**は、フリープログラムと何ら変わらないはずである。施設スタッフ、フリーインストラクターいずれの立場にあっても、これらの技術の習熟が望まれる。同様に、指導内容がフリープログラム、プレコリオいずれであっても、**指導者は「ただ動きを伝えるだけの人」であってはならない**。施設側はこれらの指導能力を適切に評価し、プレコリオの導入を通じて人材育成のために支援することが望ましい。