

2010.5

HEALTHY PEOPLE[®]

特集

- 1 特別対談／JAF Academy を振り返って(前編)
- 2 2009年度JAF 研究基金の
助成制度による研究報告
- 3 「インストラクターのからだと心」
アンケート集計結果から見える
インストラクターの現状と
そのフォローのための提案

連載

フィットネスサミット2010開催に向けて



JAFAsの新しいスタイルのフォーラムの提案、それは...

JAFAs CONDITIONING FORUM 2010

8/30・31
開催決定!

コンディショニング系
のエクササイズを対象を特化
し、じっくりと学び、体験していただ
くことを目的とした、新しいスタイルの
フォーラムの提案です。コンディショニング系エク
ササイズと一言でいっても多様なプログラムがあります。

JAFAs コンディショニングフォーラムは、ヨーガ、ピラティス、
ストレッチエクササイズ、その他パーソナル指導に有効なツールを活用
したプログラムなど、コンディショニング系エクササイズを幅広くとらえ、
関連する多様なプログラムを講座として提案します。

【開催期日】平成22年8月30日(月)・31日(火)

【会場】東京スポーツ文化館

〒136-0081 東京都江東区夢の島2-1-3

※東京メトロ有楽町線、JR京葉線、りんかい線、『新木場駅』下車、徒歩10分

※都営バス『夢の島』バス停下車、徒歩5分

【予定講座】ヨーガ／ピラティス／コアスタビライゼーション関連プログラム／ツールを活用
したパーソナル指導者向けプログラム／以上に代表されるコンディショニング
系エクササイズの講座を多様にご提供いたします。

★詳細は、次号同封のパンフレット、またはJAFAsホームページでご確認ください。



△お問い合わせ先△ 社団法人日本フィットネス協会

TEL : 03-3818-6939

FAX : 03-3818-6935

JAFAs ホームページ : <http://www.jafanet.jp>

 **JAFAs**
JAPAN FITNESS ASSOCIATION

CONTENTS

特集 Special Topics

特集1 特別対談 JAFA Academyを振り返って（前編）	6
特集2 2009年度JAFA 研究基金の助成制度による研究報告	11
特集3 「インストラクターのからだと心」アンケート集計結果から見える インストラクターの現状とそのフォローのための提案	18

メッセージ Prefatory note・Essay・Column

巻頭言 『学ぶことをやめたら教えることをやめなければならない』 ㌵吉岡 伸彦	3
Human relations 80 『積極的に生きている!?!』 ㌵鶴見 幸子	5
JAFA代議員からのマンスリーレター⑭ ㌵入江 かほる（岡山県）、有吉 与志恵（東京都）	26
ママさんイントラ奮闘記⑩『皆が避けて通れない話』 ㌵鎌田 安奈	29
フィットネス時評&フィットネスダイアリー ㌵編集部	41

誌上講座 Test・Study・Q&A

フィットネス指導者のためのキネシオロジー 55 『肩関節内旋筋の柔軟性（その2）』 ㌵西端 泉	30
フィットネスインストラクターのためのコンディショニング指導法 part 2 ㉒ ㌵阿部 良仁	34
なりたて指導者の素朴な疑問Q&A 47 『五月病』 ㌵岡橋 優子 『事前の場所取り』 ㌵宇津城 久仁子	42
フィットネス指導の素朴な疑問Q&A 84 『トランス脂肪酸』『屋外でのエクササイズ』 ㌵彦井 浩孝	43
イントラの処方箋 26 『子宮頸がん』 ㌵関根 美香	44

業界動向 News&Trends・Topic

話題のアクアプログラムの現状の探究、課題点、可能性 ㌵漆崎 由美	24
ZOOM 『個性で勝負』 ㌵YUKO	28
行政インフォメーション ㌵厚生労働省だより、財団だより	33
フィットネス情報交差点 107 ㌵『ウェブダイバース』	50

談話話題 Interview・Report・Discussion

ざっくばらんに本音でトーク 59 『インストラクターの集客力を強化する（宮下 薫、高野内 明）』 ㌵服部 清	38
--	----

資格情報 License・Schedule

JAFAカレンダー（5月～6月）	4
ADI&JAFA AQUA教育単位研修会スケジュール（5月～7月）、JAFA資格合格者一覧	46

スポット Spot

フィットネスサミット2010開催に向けて	20
特別寄稿『骨格筋に対する交感神経系のはたらき』 ㌵宮下 充正	22
JAFA TOPICS①② ㌵INTERNATIONAL FITNESS SHOWCASE視察報告、JAFA新職員のご紹介	37
JAFA TOPICS③ ㌵新AQEのご紹介	49

【Cover story ～今月の表紙～】

関東では桜が散って新緑の季節を迎えています。新緑とは「春から初夏にかけて、冬枯れの木々が芽吹き鮮やかな緑色になる現象」（『Wikipedia』より）のこと。生命の息吹にあふれるこの季節は、新しいことにチャレンジしたくなりますね。

☆special thanks☆

ギムニク、国際救命救急協会、フィットネスジャーナル社、ブックハウスHD、ヘルス&フィットネスジャパン、明和出版（順不同）

関節面を
近づけると
からだは10倍
軽くなる



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



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

ボディビルダーとしての経験を持つ中尾和子と医学博士・田口幸三郎が共同開発

世界初! 関節包と関節面にアプローチしたエクササイズ

関節がスムーズに軽く動くと、関節の痛みがなくなります。

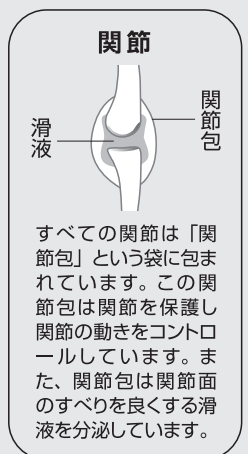
関節の動く範囲も広がるので、筋力や持続力も向上します。

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

それによって、関節はびっくりするほど軽く動くようになります。

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

- JSA認定試験対策セミナー→5月23日(日)京都 & 6月19日(土)東京
- JSA認定試験→5月23日(日)京都 & 6月19日(土)東京
- JSAベーシック&エクササイズ初級クラス→5月29日(土)東京
- JSAエクササイズ初中級クラス→7月24日(土)東京
- JSAリーダーズクラス→9月12日(日)東京



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

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



GYMNIC BALANCE

「学ぶことをやめたら 教えることをやめなければならない」

吉岡伸彦

バンクーバーオリンピック日本代表選手団
フィギュアスケート監督



JAJFA の鶴見理事長とは、JAJFA が 1987 年に ACSM の HFI (現 HFS) の認定講習を開始したときからの付き合いです。当時の私は大学院生で、スケート連盟でフィットネスコーチとしてフィギュアの強化にかかわっていました。当時は今ほどのフィギュア人気はなく、1989 年に伊藤みどりさんが、1994 年に佐藤有香さんが世界選手権で金メダルを取ったときも、世の中はさほど盛り上がりませんでした。

これらの金メダルは、どちらかといえば、傑出した個人の才能や努力で取ったメダルであり、組織の力で取ったメダルとは言えませんでした。1992 年から、長野オリンピックに向けて、連盟の組織として本格的な強化に取り組み、1998 年の長野ではかたちになりませんでしたが、2002 年のソルトレイクでメダルにあと一歩と迫り、2006 年トリノでの荒川静香さんの金メダルにつながることができました。そして、今年のバンクーバーでは男女各 3 名が、全員 8 位以内に入賞し、金こそ取れませんでした、メダルも 2 つ獲得できました。これらの成果は、もちろん選手個人の力もありますが、連盟としての組織的な強化を継続的にやってきた成果だと自負しています。

この間、私自身も強化副部長を経て、強化部長と肩書きが変化しながら強化に携わってきました。組織としての強化方針は、基本的には大きく変わってはいませんが、選手の演技傾向の変化や採点傾向の変化、ルールの変更等に対応して、強化の具体的な方法については、毎年のように微調整や変更をしてきましたし、これから、そうしていくつもりです。

ここで思い出すのは、タイトルにした「学ぶことをやめたら教えることをやめなければならない」という、ロジェ・ルメール (サッカーの元フランス代表監督) の言葉です。これは、日本サッカー協会が指導者養成の際に強調している言葉です。スポーツの指導者である以上、常に進歩し続けているスポーツ科学の新しい知見や新しい指導方法の工夫について学び続け、自らが向上していく努力を継続していく必要があるのは言うまでもありません。

この駄文を読んでくださっている皆さんは、毎月送られてくる『HEALTH-NETWORK』に熱心に目を通しておられるものと思いますが、今後も、さまざまな形で学び続けて、よりよいインストラクターになってくださるものと信じています。

JAJFA INFORMATION

■ヘルス&フィットネスジャパン2010 (HFJ) における

JAJFA主催セミナーのお知らせ

年に一度開催されるHFJは、フィットネスクラブや公共健康増進施設・体育館の関係者はもとより、福祉・介護予防施設、エステサロン、ホテル、医療関係者まで、幅広いジャンルの関係者が多数集まります。最新の業界動向がキャッチでき、向上心を満たせる会場に足を運んでみませんか？

業界主要団体とのタイアップで開催されているセミナーでは、JAJFAも 3 講座を主催します。

<HFJ開催概要>

日程：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

<JAJFA主催セミナー>

①セルフケア・コンディショニングのすすめ「触覚ボール編」

講師：小谷さおり

6月16日(水) 13:00～14:30 703会場

②脳科学的な発想で行う健康づくり

講師：加藤幸久

6月16日(水) 15:00～16:30 609会場

③すべての基本＝呼吸と姿勢

講師：中尾和子

6月17日(木) 15:00～16:30 608会場

※各講座、JAJFA/ADI&JAJFA AQUAの教育単位が0.5付与されます。

※問い合わせ先等の関連情報は、本誌 p 10をご確認ください。

◆：JAF A 主催イベント・研修会

●：JAF A 主催以外イベント・研修会

★：イベント・研修会予約受付開始日

◎：HN 発送予定日

▼：その他

JAF A CALENDAR 2010 年5月～6月

5月		6月	
1 土		1 火	★ AQBI東京 資格認定テスト・教習ワークショップ (2010年7月31日～8月1日) 参加申込受付開始 (リ)パプルスクエア南町田 <東京>
2 日		2 水	
3 月祝		3 木	
4 火祝		4 金	
5 水祝		5 土	◆ JAF A FITNESS FORUM 2010 in TOKYO (有明スポーツセンター <東京>)
6 木	◆ 第160回 健康運動実践指導者(指導士)登録更新講習会 (稲永スポーツセンター <愛知>)	6 日	
7 金	★ 第524回 ADI 資格認定テスト・教習ワークショップ (2010年7月3日～4日) 参加申込受付開始 (リ)パプルスクエア南町田 <東京>	7 月	
8 土		8 火	
9 日		9 水	
10 月		10 木	
11 火	★ 第162回 健康運動実践指導者(指導士)登録更新講習会 (2010年7月1日～2日) 参加申込受付開始 (仙台市体育館 <宮城>)	11 金	
12 水		12 土	◆ 第523回 ADI福岡 資格認定テスト・教習ワークショップ (福岡市民体育館 <福岡>)
13 木		13 日	
14 金		14 月	
15 土		15 火	★ JAF A CONDITIONING FORUM 2010 (2010年8月30日～31日) 会員先行予約受付開始 (BumB 東京スポーツ文化館 <東京>)
16 日		16 水	● ヘルス&フィットネスジャパン 2010 (東京ビッグサイト <東京>)
17 月		17 木	★ JAF A CONDITIONING FORUM 2010 (2010年8月30日～31日) 一般予約受付開始 (BumB 東京スポーツ文化館 <東京>)
18 火	★ 第525回 ADI 資格認定テスト・教習ワークショップ (2010年7月17日～18日) 参加申込受付開始 (札幌リゾート&スポーツ専門学校 <北海道>)	18 金	
19 水		19 土	◆ AQWI東京 資格認定テスト・教習ワークショップ (リ)パプルスクエア南町田 <東京>)
20 木	▼ 第39回 通常理事会・総会 (東京ドームホテル <東京>)	20 日	
21 金		21 月	
22 土		22 火	★ 第161回 健康運動実践指導者(指導士)登録更新講習会 (尼崎市記念公園総合体育館 <兵庫>)
23 日		23 水	
24 月		24 木	
25 火	★ 第163回 健康運動実践指導者(指導士)登録更新講習会 (2010年7月22日～23日) 参加申込受付開始 (広島県立総合体育館 <広島>)	25 金	◎ ヘルスネットワーク 2010年7月号 発送予定日
26 水		26 土	
27 木		27 日	
28 金	◎ ヘルスネットワーク 2010年6月号 発送予定日	28 月	
29 土		29 火	★ 第526回 ADI名古屋 資格認定テスト・教習ワークショップ (2010年8月28日～29日) 参加申込受付開始 (愛知県体育館 <愛知>)
30 日		30 水	
31 月			

積極的に生きている!?

社団法人日本フィットネス協会 理事長 鶴見幸子

突然だが、皆さんは“自殺”を考えたことがある? 実は、私は考えている…らしい…。変な日本語で申し訳ないが、実際のところ、考えているというよりは、その方向に進んでいると言ったほうが、正確な表現かもしれない。それは「消極的自殺」の道を選んでいるということだ。以前ご紹介した「健康アライアンス.jp 勉強会」が4月9日にもあり、その講師をされた全国健康保険協会（協会けんぽ）沖縄支部の久米保源氏が「消極的自殺」という言葉を使った。以前は長寿県として知られていた沖縄だが、今や肥満率は全国1位、男性のメタボリック率も全国1位である。沖縄県民は、検診を受けないだけでなく、検診で異常が発見されてもそれを放置しがちだという。健康上の問題があると分かっているがそこに組み込まないことを、久米氏は「消極的自殺」と表現した。私はたとえば、コレステロール値と中性脂肪値が少し…いやかなり高いにもかかわらず、それになかなか取り組んでいないところが「消極的自殺」である。

日本は特定保健指導制度の導入等で、少しでも健康状態が黄色信号（糖尿病予備群）の人々を見つけ出してそこに介入や指導をすることで、将来の重篤化を予防しようとしている。

さて、海を渡って“元祖 生活習慣病大国”のアメリカはどうだろうか? NY州では、砂糖入り炭酸飲料への課税が話題となるなど、急上昇する肥満率をなんとかしようと躍起だ。アメリカスポーツ医学会（ACSM）も、2007年より興味深い取り組みを始めている。ACSMではアメリカ医師会とともに“Exercise Is Medicine™（運動こそ薬!）”運動を開始した。これはプライマリーケア（一次医療、かかりつけ医）にかかわるすべての医師に、治療方針に必ずエクササイズを含めてもらうよう呼び掛けている。つまり、医院を訪れるたびに、患者は医師と運動や身体活動についても会話し、医師から運動処方もしくは、運動専門家への紹介が行われるようにしよう…という試みである。そのため独自のウェブサイトも作り、あらゆる側面で医師をサポートしようという姿勢が見られる。

いままでは医療と健康づくりを分けて考えがちであったが、もはやそれどころではなく個人に対して大きな影響力を持つ医師を巻き込んだの一大エクササイズキャンペーンである。今年のACSM学会では初の“Exercise Is Medicine™”世界大会が開催される。

Jafa SCHEDULE

● ADI 資格認定テスト・ワークショップ

東京 7月3～4日
北海道 7月17～18日
愛知 8月28～29日

● AQWI 資格認定テスト・ワークショップ

北海道 8月9～10日
福岡 8月29～30日
愛知 10月16～17日

● AQBI 資格認定テスト・ワークショップ

東京 7月31～8月1日
北海道 11月6～7日
福岡 11月29～30日
愛知 2月10～11日

● IDEA コンベンション（Jafa ツアー日程）

ワールドフィットネス
米ロサンゼルス 8月4～8日（8月3～10日）
★ Jafa ツアー開催決定

Inner コンファレンス

米パームスプリングス 9月23～26日
★ Jafa ツアー開催予定

● Jafa CONDITIONING FORUM 2010

東京 8月30～31日

● フィットネスサミット 2010

東京 10月1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

宮城 7月1～2日
広島 7月22～23日

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

特別対談

JAFA Academy を 振り返って（前編）

去る2月28日に全4回の講義をすべて終え、幕を閉じたJAFA Academy。これまでにない形のワークショップとして、指導者は、養成の再出発点と位置づけられていますJAFA Academy。その全8日間にわたる内容が参加者に残した印象は、一体どのようなものだったのか。第一期を受講した4名のインストラクターによる対談からJAFA Academyの意義に迫っていきます。

■JAFA Academy参加のわけ

西川 本日はお忙しい中お集まりいただき、ありがとうございました。本日のテーマはJAFA Academy（以下、Academy）第一期修了者の座談会ということなのですが、単に感想を言うだけでは漠然としてしまうので、まずは皆さんが何を期待してAcademyに参加したかを伺いたと思います。

穂積 私の応募の動機は「何の見返りもなさそうなセミナー」だったからとでも言いましょうか（笑）、普通のセミナーには参加すれば資格が取れたり、ポイントがもらえたりといった何らかの見返りが必ずあるのですが、Academyにはそれがありませんよね。そういった点で、あえて未知のものへ期待

穂積
み

典子
のりこ



JABA/ADD 東急フィットネスクラブAXIA取手

2009年度より本誌編集サポーター（ステージアップコーディネーター）に就任し、『HEALTH-NETWORK』を通じてフィットネス業界にさまざまな提案を投げかけている。また、フィットネスサミット2008のフィットネス指導実践報告会では「高齢者認知機能に及ぼすエアロビックダンスエクササイズの影響」を発表し、特別賞を受賞。

第1期 JAFA Academy

<第1回>

2009年10月24日（土）25日（日）

講師：野口緑（保健師、尼崎市市民サービス室健康支援推進担当課長）

<第2回>

2009年11月28日（土）29日（日）

講師：高順姫（JAFA 理事）、中尾和子（厚生労働省任命健康大使）

<第3回>

2010年1月30日（土）31日（日）

講師：加藤幸久（名城大学大学院 総合学術研究科 生命科学教授）

<第4回>

2009年2月27日（土）28日（日）

講師：石渡元治（元・株式会社明治スポーツプラザ代表取締役、株式会社THINK 取締役）、高崎尚樹（株式会社ルネサンス取締役）



【参加者】

穂積典子……………JABA/ADD

天方さゆみ……………JABA/ADD、ADE

寺本強……………JABA/AQS

【司会】

西川千雅……………日本舞踊西川流師範

するという面が大きかったと思います。

天方 私の場合は、今が自分のキャリアや仕事への携わり方の転換点にある時期だと思っていたので、Academyに参加される皆さんのお話を伺って、自分の考え方を整理したかったというのが参加へのモチベーションとなりました。

寺本 私の場合も天方さんとほぼ同じで、自分なりの考え方を整理し、方向性を確認したかったというのが参加のきっかけです。特にフリーの場合、いろいろな方々の考え方を学んだり吸収できる場がないということもあって、講師のお話を伺うだけでなく、そういった横のつながりができればと考えたのがきっかけです。

西川 私の場合、本業がインストラクターではないものですから、「フィットネスの世界を知りたい」というのが大きなきっかけでした。ですから、何が得られるか分からないまま参加したというのが正直なところですね（笑）。

■インストラクターに投げられた「石」の意味

西川 それでは、ここからいよいよ実際にAcademyに参加した感想を伺っていききたいと思いますのですが、実際の時間軸に沿って、各回に参加されたときの感想を思い出しながらお話を聞かせていただけますでしょうか。

穂積 1回目にいらっしゃったのはカリスマ保健師の野口緑先生だったのですが、最初からバトルでしたよね（笑）。

寺本 野口先生のほうから、インストラクターという職業に対しての強烈な投げかけがありましたからね。

西川 一番最初に問いかけられたのが「フィットネスインストラクターというのは『何のプロ』なのか?」、そして「フィットネスインストラクターはからだのことに本当に詳しいのか?」という2点でした。

穂積 正直、それを聞いたときはカチンと来ましたよね（笑）。ですが、私たちインストラクターが、私たちを取り巻く現状について「これでいいんだ」と思っていたところに、いい意味で一石を投じてくれたと思います。

天方 ディスカッションの際に、野口先生の期待に応える答えを返そうとして、ものすごく葛藤したのです。私たちにはガイドラインやマニュアルがありますが、いつの間にかそれに頼って、体裁のいい答えばかり返そうとしていることに気づかされました。

寺本 講師の求めるものにより近い答えを出そうとして、自分の考えをとりつくろって話そうとする自分がいたのですよね。

西川 どのような答えが求められていると感じたのですか？

天方 「いい子の答え」というか、「一般的な答え」ですね。相手の言葉をマニュアルに当てはめて、それに対してストライクを投げればいいんだ、というような。でも、そうではなかった、と。

寺本 そういったディスカッションの中で、最初に投げかけられた「自分は何のプロなのか」ということを考えさせられました。これまでそういったことを考える機会がないままプロとして活動してきて、それじゃあ「運動のプロ」かと言われると、そこにはたくさんのジャンルがありますし、これまで培った運動に関する知識を活かしているかと言われると、必ずしもそうとは言いきれない部分もあったりと、とにかく考えさせられましたし、また、考える機会をいただいたと思います。

西川 この最初のワークショップを終えて、皆さんはどのような印象を持たれましたか？

穂積 次回以降も違う石を投げられるのかな？と思いました。特に2回目は同業者の方が講師ですし、そういった方からどのような石を投げられるのかと、不安と期待が入り交じったような感覚でした。

天方 私は普段の活動がヨガやピラティスという、皆さんとはちょっと違ったフィールドなのですが、それを一気に「健康づくり」という場所に引き戻された気がしました。それと同時に、私の居場所はやっぱりここだったのかな、と。

寺本 いちばん強烈に考えさせられたのが、この第1回でしたね。そして、やっぱりまだ「いい子」に答えようとしている自分と、「本当の考えはこうじゃないんだ」という自分との葛藤を強く感じた回でもありました。

西川 僕はこれまで保健師という職業の方と接する機会がなかったのですが、まずは「保健師ってすごいんだ」という印象でした。医学や人間のからだについても大変勉強されていますし、また、そういった保健師の方と接してフィットネスインストラクターの方々が悩んでいるというのも、ある意味非常に新鮮でしたね。

■現場とのギャップをどのように埋めるのか？

西川 それでは第2回です。この回は高順姫先生、中尾和子先生という、二人のトップインストラクターをお招きしての回だったんですが……。

寺本 誰も質問できない空気がありましたよね（笑）

穂積 私たちからすると偉大な先輩なのですが、私たちとは距離がありすぎると感じたのは事実ですね。おっしゃることはもっともですし、学ぶべきことも多いのですが、現実として考えたとき、そのお二人の言葉と自分の現場がつながってこない部分があるんです。もちろん自分としても努力して、現状を変えなくてはならないとは思いますが、お二人が現在の



西川^{にしがわ}

千雅^{かずまさ}

日本舞踊西川流師範 和のフィットネスNOSS指導者

日本舞踊西川流師範として活動される一方、和のフィットネスNOSSや、愛知県名古屋市の巨大祭り「どまつり」でJAFインストラクターが踊ったエクササイズプログラム「どまつりフィットネス DO FIT」のプロデューサーとしても尽力されるなど、フィットネス業界にも造詣が深い。

地位まで登られる間に、現場が変わってしまっている部分があるのではないかと感じました。

西川 例えばどのような点で？

穂積 中尾先生のお話で、からだに問題を抱えているお客様への対応を、具体例を交えて詳しく説明されていたのですが、グループエクササイズ中心で指導している私たちが、そのようなかわりを持つ機会はほとんどないのです。そういった現状を、お二人がどれだけ理解されているかというのと、また、その現状に流されてはいけないという間で、とても大きなギャップを感じました。そして、そのギャップに対して、私たちがなにかワンクッション置かなくてはならないのかな、とも感じました。

西川 Academyの冒頭でモデレーターの中島誠さん（厚生労働省障害福祉課長）から「健康づくり」というものへの高い志を持ってほしいというお話をいただきました。それに対して、参加者の側では「そうは言われても現状は…」といった空気がありました。どこでもそのような理想と現実のギャップというものは存在するんですよね。

天方 そのギャップに対して、誰かが答えをくれるわけではないんですよね。JAFがくれるわけでも、Academyの講師の方がくれるわけでもなく、それを埋める答えや価値観は、自分で見つけなくてはならないんだという考え方を強く持ちました。

寺本 2回目の講師は同業者ということもあって、1回目よりも余計にとりつくろっている自分がいました。そんな必要はないのですが、なぜかそうになってしまう。後から考えると、自分自身のインストラクターとしての考え方の芯の部分、根幹の部分がしっかりしていないからではないかと思いました。自分の考え方の本質をもっとしっかりとしておけば、さまざまな方向性に引っ張られることなく、相手に迎合することなくなるのではないかと。そういった意味で、自分自身の考え方を、もっとしっかりとしたものになければと気

づく、いい機会になったと思います。

■行動変容という考えに隠された大きなヒント

西川 2回目と3回目の間には2ヵ月ほど時間があったのですが、その間に自分自身の考えが何かまとまった方はいらっしゃいますか？

天方 まとまったというか、間が空いて落ち着いた部分はありましたね。

西川 第3回は名城大学教授の加藤幸久先生を講師にお迎えしたわけですが、また今度は他分野の専門家がいらっしゃいましたね。この加藤先生は生活習慣病の方に対するカウンセリングを通して、行動変容を促すという活動をされている方です。

天方 私は母を糖尿病で亡くしているので、どうしても野口先生や、加藤先生の健康指導を受けていたらどうだっただろうと考えてしまいました。もしそうだったら先生方に迷惑をかけたくないと、私は母を連れて帰ると思うんです。「たかが生活習慣病なんだから、頑張れば何とかなる！ 何とかできる！」と自分たちだけで何とかしようとして…。結果、家庭に逃げ込んでしまうかもしれません。熱心に指導をされると逆に引いてしまう面もあると思うんですね。生活習慣病という言葉は、いいようで悪い言葉だと思います。そういった面で健康づくりの指導の難しさを感じていました。「生活習慣病は恐ろしく手強い」と。

穂積 私は以前にJAFAフォーラムで加藤先生の講義を受けていたので、ある程度冷静でした（笑）。ただ、加藤先生のおっしゃる行動変容という考え方は、あくまでもクライアント目線なんですよ。例えば講義の中でも、夜中にラーメンを食べるとあなたのからだはこうなるというお話をされていましたが、おそらく加藤先生はクライアントさんに対して「だからラーメンを食べてはいけません」とは言わないと思うんです。ダメというのではなくて、事実を淡々と述べているうちに、クライアントさんが自発的にラーメンをやめてくれるの

を期待する、それが行動変容ということなんだな、と。頭ごなしに「やらせる」のではなく、相手にそれと分からないよう「気づかせる」というのが、加藤先生のテクニックなんですね。ですから、自分なりにどのようにそれを取り入れるかというヒントになりました。

西川 僕が理解した加藤先生のスタイルというのは、相手に強制はせず、だんだんその気になってもらって、まずは歩くことを好きになってもらう。そして、マインドリハーサルという言葉を使ってらっしゃいましたが、よりよい自分の未来像を想像してもらって、それに近づくよう自分で努力してもらうというものでした。そのような考え方が、とても面白いと思いましたね。

寺本 マインドリハーサルという考え方は、自分でもすごく勉強になりました。自分がパーソナル指導をしていたときは、どうしても目先の結果を求めがちな部分がありました。でも、より先を見通して、長い目で見た「健康」というものを手に入れる中で、必要な考え方なのではと感じました。また、先生のほかの言葉で「日本一になってください」というものがあったのですが、オンリーワンを目指しがちな風潮の中で、そういった言葉は新鮮でしたね。

西川 加藤先生はご自分のやり方で結果を出してらっしゃいますから、僕はその理由を考えましたね。そこで一つ出た結論としては「難しくないから」ではないかと思うんです。

寺本 自分たちとして一番知りたかったのは、その行動変容へ至るまでの部分だったんですね。先生は歩くのを好きになってもらうということを仰っていましたが…。

穂積 歩くだけでいいなら、私たちの仕事がなくなっちゃいますって（笑）。

寺本 そう、穂積さんにそう仰っていただいたんですが（笑）、その変容に至るまでのテクニックを、自分たちインストラクターという対象者に分かりやすい形で伝えていただければ、なお良かったかと思います。

西川 確かに「ウォーキングが正しい」といったお話にはなりがちでしたが、行動変容に至るまでの確立されたテクニックというのは、本当に大きなヒントになりましたね。そして、一番印象に残ったのは、「ファッションを理由にしては行動変容なんか起きませんよ」という言葉でした。「家族愛」という言葉も使われていましたが、誰かのためにという考えを思い起こさせることが、本当に続けるためのモチベーションにつながるというお話は、とても参考になりました。

■一体感を持ってディスカッションができた

西川 ここまでのAcademyに参加して僕が思ったことは、皆さん本当にエアロビクスが好きなんだな、ということですね。口では「エアロビクスなんてもうダメですよ」なんて言いながら、心の奥底では本当に愛してらっしゃるというか、そういう想いを、先のウォーキングの話などでは強く感じました。と、ここまで3回分のAcademyを追体験してみて思ったんですが、本当に疲れましたね（笑）。なんであんなに疲れたんでしょうか？

寺本 1回目、2回目は本当に疲れましたけど、3回目ともなるとコミュニケーションの取り方もスムーズになってきましたよね。そう考えると、今度は講師の方に対する質問という形ではなく、もっとディスカッションのような形ができれば

あまかた
天方

さゆみ



JAFA/ADD、ADE フィットネスプロジェクトA代表

2007年度～2008年度に本誌編集サポーターとして、インストラクターによるキャリアプランニングをテーマにさまざまな原稿を執筆。ここ数年はエアロビクスのグループ指導より、パーソナルトレーニングやピラティス、ヨガなどのボディワークの指導者として活躍中。所有資格は数知れず、その経験を活かして、地元フィットネス指導者のキャリアアップを目指している。

ばより理解が深まったのではないかと思います。

西川 今回のAcademyは合宿形式だったので、カリキュラム以外でも交流ができたのは大きかったと思うんですが。

穂積 参加者の間に一体感ができたのが良かったですよね。ワークショップの間では出せなかったような意見を聞くこともできましたし。このカンヅメ作戦は良かったですね。

天方 参加者の年齢の幅も広い中で、自分の意見を、より本音に近い形で出せましたからね。

寺本 先ほどのディスカッションの話ではないですが、夜も講師の方と交流できたのは貴重な経験ですね。

■フィットネスクラブに期待は持てるのか？

西川 いよいよ最後の第4回は、現実と向き合う形になるわけですが、この回のゲストは石渡元治先生と高崎尚樹先生という、フィットネスクラブを代表するお二人でした。一昔前まではフィットネスといえばクラブでやるものと相場が決まっていたんですが、今ではさまざまなサークル活動も盛んになっています。そういった空気の中、インストラクターの中には「クラブってこのままでいいんだろうか？」という疑問があったと思うのですが、最後にいらしたのはまさにその核心を握っておられる方々でしたね。

穂積 私はこの4回目に一番期待していました。自分にとって一番今後のエネルギーになったのは、石渡先生がお話された、フィットネスクラブの再生のお話ですね。SAVAS新潟さんの事例だったんですが、私のクラブもご多分に漏れず現状は厳しい状態です。ですが、「死ぬ気で頑張ったら、まだやれることがあるんじゃないか？」と思えるようになったんです。

西川 お話の要点としては、クラブという形態が悪いのではなく、まだまだスタッフの努力やサービス次第で会員は増やせるというものでしたね。

穂積 ついつい私たちはうまくいかないと、すぐにシステムや時代や景気といった、不可抗力のせいにしてしまいがちです。ですが、そういったものを上回るだけの力を、私たち人間は持っているんだと、そう思うようになりました。だからといって私たちのクラブをどうすればいいのかということには直接つながらないのですが、これからに向けて勇気をもることができました。

寺本 私個人としては、今後のフィットネス業界を考えたとき、現状の月会費をベースとしたシステムを続けていくことは難しいのではないかという感想を持ちました。フィットネスへの参加人口が、国民の3%という数字が変わっていない一つの原因として、システムが変わっていないということがあると思うのです。例えば、公共の施設では都度払いでにぎわっているところも多くありますよね。そういったシステムを取り入れていったうえで、例えばマニアクなプログラムが多いとか、初心者中心のメニューといった、分かりやすい方向性を打ち出したクラブ運営があってもいいのではないかと思います。

西川 講師の方に対してはどのような印象を持たれましたか？

寺本 高崎先生については、何かとても大きいところを見ている方だという印象を受けました。自分の人生に対する考え方というところすごく参考になったのが、近くを見すぎな



寺本
強

JAJA/AQS ティップネス アシスタントアドバイザー

JAJA/AQSとして、JAJA AQUAのブラッシュアップセミナーをはじめとするアクア分野各講座の講師を担当するほか、JAJAが今年新設したJAJA AQUAの新資格、AQEの資格認定プロジェクトメンバーとしても活躍。その温厚でユニークなキャラクターから、寺本さんを慕うインストラクターは多数。

いということでした。目先のやらなきゃいけないことだけをやるのではなく、適度に先を見て、でも遠くを見すぎないといった考え方は、とても視野が広がる考え方ですね。

穂積 フリーの経験が長くなると、大企業の一員として働いている自覚が薄れてくるのです。ですが、フィットネス業界全体のことを考えると、目の前のお客様だけを楽しませればいいという考えではだめなんです。もっと視野を広げて、業界を発展させることを考えなくてはいけないのですが、そういった考え方ができるインストラクターが少なかったから、クラブは衰退してしまったのかな、とも思いました。なので、その話を受けてというわけではないのですが、クラブでは「スタジオの中の方々だけを相手にしているのではなく、すべての会員、これから会員になるかもしれない人までを相手にしていると思ってレッスンしてください」と伝えています。

天方 私は7年間社員として勤めていたのですが、そのときの経験はやっぱり大きな糧になっています。大きな組織の中で働いてみるということは、とても大切なことだったと感じました。

西川 僕は1回目から3回目までで「健康」というものに対して目が覚めたのですが、4回目で「やっぱりお金も儲かなきゃいけないな」と気づきましたね(笑)。日本舞踊や伝統芸能というのは、ある意味会費を払っている商店街のようなもので、自分のところはちゃんとやるけど他所と一緒に盛り上げようという考え方がないんですね。ですから、衰退してしまう。それをフィットネス業界で考えると、サークル活動というのは日本舞踊に近い部分があると思うのです。ですが、フィットネスクラブはもっと「開いている」印象を受けられます。そういった部分では期待が持てると思いますね。

この対談の続きは本誌6月号にてお届けいたします。引き続きご期待ください。

19th

ヘルス&フィットネスジャパン2010

HFJ2010

HEALTH & FITNESS
JAPAN 2010

「ヘルス&フィットネスジャパン
(HFJ2010)」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。

展示会会場は《無料》



予告

HFJ2010は2010年6月16日(水)～18日(金)
東京ビッグサイト西3ホールにて開催いたします。

同時開催セミナー

23講座(予定)

- 予約受付 4,000円
- 当日受付 5,000円

ヘルス&フィットネスジャパン実行委員会事務局

〒220-0023 神奈川県横浜市西区平沼1-40-11-808 (株) 權人(トウジン) 内
TEL.045-316-5387 FAX.045-290-1222 <http://www.hfj.jp>

2009年度

JAF A 研究基金の助成制度 による研究報告

JAF Aには、健康体力づくりに関する研究活動を助成する制度があります。

本研究基金は、フィットネス指導者の資質の向上を図る目的から、JAF A、JAF A会員および大学などの研究機関がフィットネス指導の効果などを調査・研究することによって、相互に発展するために、JAF Aの活動に関連する研究を助成するものです。

助成対象はJAF A会員、大学およびそれに準ずる研究機関の研究者です。本コーナーでは、2009年度の研究助成の対象には選出された3件の研究報告を掲載します。

また、今年度も「2010年度JAF A研究基金」の募集を行います。募集要項は次号に掲載予定です。皆様のご応募お待ちしております。



■過去のJAF A研究基金助成による研究実績

<2007年度>

「ひばりエクササイズのエビデンス～ひばりエクササイズのMETs測定」

井上彩、中島裕之、田中宏暁（以上、福岡大学）、森山瑛子（JAF A代議員、有限会社スタジオパラディソ）

※本誌2007年11月号に掲載

「ひばりエクササイズのエビデンス～ひばりエクササイズにおける脳血流量測定～」

小澤治夫、宮坂崇宏、西谷千尋（以上、東海大学体育学部）、三島利紀（釧路工業高等専門学校）、小林博隆（北海道教育大学大学院）、藤原勝夫金沢大学大学院医学系研究科）、池田美知子（JAF A理事）

※本誌2008年2月号に掲載

<2008年度>

「子どもの身体運動量一步数調査から」

内田匡輔（東海大学体育学部）、秋葉裕幸（東海大学大学院）

※本誌2009年6月号に掲載

「アクアエクササイズが中高齢者のバランス調節機能に与える急性の効果」

福崎千穂（東京大学大学院 新領域創成科学研究科 生涯スポーツ健康科学研究センター）

※本誌2009年7月号に掲載

■2010年度の募集について

1. 研究内容
フィットネス、健康、運動、スポーツ等に関する内容とする
2. 研究件数及び助成費
1件当たり20～30万円程度（3～4）件を採択する
3. 研究期間及び報告方法
2010年6月1日から2011年3月15日。研究結果は、事業終了後15日以内もしくは2011年3月31日までに報告するものとし、その内容は次年度のJAF A機関誌『HEALTH-NETWORK』に掲載する。
4. 応募資格
JAF A会員、JAF A会員が主宰する団体、教育・研究機関および運動・スポーツ・医療施設に所属する者（学生は除く。ただし大学院生は可）
5. 応募方法（書式）
1).研究テーマ、2).目的、3).方法、4).期待される研究成果、5).これまでの取り組み、6).予算、7).連絡先等を、A4サイズ用紙4枚以内にまとめて提出（書式見本有り）
6. 採択通知
JAF A調査・研究委員会において審査し、採択の結果については7月末日までに本人宛に連絡する。

応募要項の詳細は本誌次号に掲載します。

ステップ運動を用いた メタボリックシンドローム解消法に関する研究 ～多人数に対する安全かつ効果的なステップ運動指導方法について～

ウェイトジャケットとステップ運動を活用した運動処方作成法の提案

報告者：綾部誠也（福岡大学スポーツ科学部）

共同研究者：田中宏暁、的野早希子（以上、福岡大学スポーツ科学部）

1. はじめに

ベンチステップ運動は、健康づくりに有用な運動方法である。すなわち、ステップ運動は、特別な機器を必要としないため、“いつでもどこでも”行える運動である。これまでにステップ運動は、有酸素能や下肢筋力などの体力だけでなく、生活習慣病の危険因子の改善にも有効であることが明らかにされている。

ベンチステップ運動は、台高と昇降頻度に加え自重が負荷となるため、LTに相当する台高と昇降頻度は、体力向上のみならず減量によっても増加する。したがって、食事指導と運動指導を行う特定保健指導のようなケースでは、著しい減量に伴い、台高と昇降頻度が飛躍的に向上することがある。台高や昇降頻度の過度な増加は傷害のリスクを増大することが危惧される。

我々は、からだへ加重することにより台高と昇降頻度の増加を回避できると考えた。そこで本研究は、体重の10%に相当するウェイトジャケット（WJ；図1）を着用して行うベンチステップ運動が、LTの台高へ及ぼす影響を明らかにすること、また、既存のMETs推定式が加重時の台高と昇降頻度の推定に有用であるか否かを明らかにすること目的とした。

2. 方法

対象者は健常男女14名（年齢 62 ± 13 歳、身長 160.6 ± 9.4 cm、体重 58.8 ± 9.1 kg）であった。本研究に参加したすべての対象者は、研究の概要、参加に伴う利益、不利益などを理解したのちに研究参加に同意した。なお、本研究のすべてのプロトコルは、ヘルシンキ宣言に従い、また、福岡大学倫理審査委員会の承認を得た。



図1 ウェイトジャケットの外観

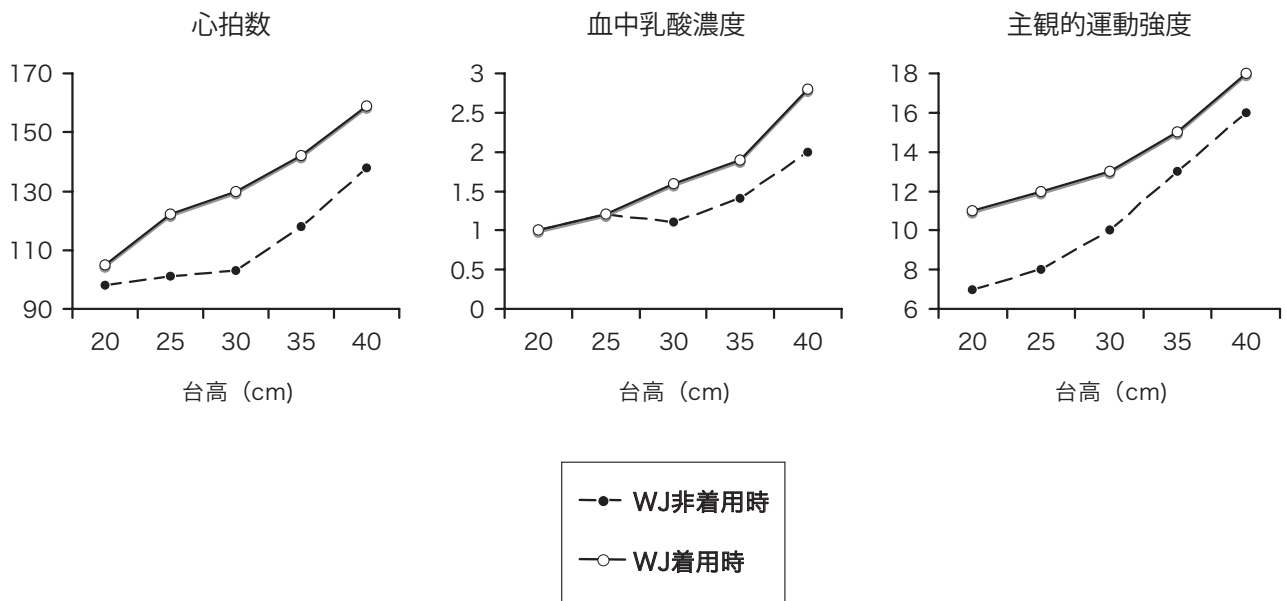


図2 ウェイトジャケット着用に伴うステップ運動時の心拍数、血中乳酸濃度、主観的運動強度の変化の典型例

全対象者はステップ台を用いた最大下の間欠式運動負荷試験を、WJ着用時、非着用時の条件下で実施した。WJの重量は、各対象者の体重の10%に近似するように設定した。運動負試験の昇降頻度は25回・分⁻¹ (100 bpm) に固定した。運動負荷は初期負荷台高を10 cmとし、各ステージ5 cmずつ増加させた。安静時また各ステージの血中乳酸濃度 (LA)、心拍数 (HR)、主観的運動強度 (RPE) を測定した。乳酸性作業閾値 (Lactate Threshold; LT) に相当する運動強度、台高、HR、RPEを算出した。さらに、身体作業能 (kgm・min⁻¹) がWJ非着用時と同等であるとの仮定のもと、10%加重時のLTに相当する台高とMETsを推定した。

3. 結果

図2には、WJ着用時と非着用時の身体負担の典型例を示した。WJ非着用時のLTの台高 (29±7 cm) は、WJ非着用時 (26±6 cm) に比べて有意に高かった ($p < 0.05$)。同様に、RPEは、WJ非着用時が12±2、WJ着用時が14±3であった ($p < 0.05$)。一方、LTのHRは、条件間に有意な差が認められなかった。

10%加重時の推定台高は26.4±6.0 cmであり、WJ着用時のLTの台高との間に有意な差が認められなかった。LTのMETsは、WJ非着用時が7.4±1.2 METs、WJ着用時が6.9±1.1 METsであった。10%加重時の推定METsは、6.7±1.0 METsであり、WJ着用時のLTのMETsとの間に有意な差が認められなかった。10%加重時の推定METs とWJ着用時のLT

のMETsの差の95%範囲は、-1.0 METsから1.4 METsであった。

4. 考察

本研究の結果は、WJを着用することにより、WJ非着用時と同等の生理的応答を確保しながら台高を緩和できることを示す。ただし、WJ着用時のLTのRPEがWJ非着用時に比べて高値を示したことから、WJを利用した運動実施に当たっては、心理的影響に対する配慮が必要であると考えられた。

また、WJ非着用時のLTから推定した加重時の台高とMETsは、WJ着用時のそれとの間に有意な差が認められなかった。しかし、±1 METs程度の推定誤差があると考えられた。したがって、加重を利用した運動処方を作成する際は、加重下での運動負荷試験の結果に基づくことが好ましいと考えられた。

5. 謝辞

本研究は、2009年度JAJFA研究基金の支援を受けて実施された。

6. 参考文献

- 綾部誠也、ほか (2007) 誰にでもできる健康づくりのための運動。食と健康 51: 51-57.
- Ayabe M. et al (2003) Simple assessment of lactate threshold by means of the bench stepping in older population. Int J Sport Health Sci 1:207-215.
- 太田雅規、ほか (2008) 高齢者女性に対するステップ運動がレプチン抵抗性及び酸化ストレスに及ぼす影響。日本循環器病予防学会誌 43:55-62.

どまつりフィットネス 「DO FIT」

踊りによる運動効果

～踊って♪楽しく★健康美人になろう～

報告者：白山知恵（財団法人にっぽんど真ん中祭り文化財団）

共同研究者：中田昌敏（愛知医科大学病院 運動療育センター）

研究協力者：西川千雅（日本舞踊西川流師範）

1. にっぽんど真ん中祭りとは？

真夏の名古屋最大の踊りの祭典である『にっぽんど真ん中祭り（略称：どまつり）』は昨年11年目を迎え、8月28日（金）～30日（日）の3日間に、久屋大通公園を中心に名古屋市内外20会場で開催。参加210チーム約23,000人を数え、観客動員は209万人にも及んだ。全国・海外から地域を背負った市民が集まり、それぞれの地域文化を取り入れた踊り、衣装、曲で観客を魅了している。どまつりは「人と地域の活性化」「文化の継承と創造」を目指し、「市民が共につくる祭り」「観客動員ゼロ＝全員参加型」をコンセプトにした祭りである。

2. どまつりフィットネス「DO FIT」の開発

昨年どまつりでは「健康」をキーワードに、ウォームアップやトレーニングにも活用できる新しい踊り『どまつりフィットネス「DO FIT（ドゥーフット）」』を考案。今回、健康づくりという観点から（社）日本フィットネス協会の協力により、コラボレーションが実現した。

これは、日頃の運動不足や参加チームの練習時のウォームアップやトレーニングに活用できるよう「DO FIT」というオリジナル曲をベテランインストラクターが振り付けした、どまつり初の取り組み。どまつりを通して“誰でも参加できる健康づくり”の総踊りである。また祭り当日には、全国各地で活躍しているJAFAインストラクター総勢100名の皆さんが舞台上で堂々と披露。会場を埋め尽くした観客も大いに盛り上がった（図1）。



図1 久屋大通公園会場メインステージで「DO FIT」披露

3. 効果確認測定

（1）測定方法

どまつりフィットネス「DO FIT」の運動強度を確認するため、愛知医科大学運動療育センターにて測定を行った。今回の測定ではDO FITの運動強度がDVDによる運動実施と、インストラクターの声かけによる力を入れる部位の指示など直接的な指導による運動強度の差異についても検証することを目的とした。

①測定日時：2010年1月26日

②対象者：20代女性、20代男性、40代女性、60代女性、小学女子の5名を測定。なお、小学女子の対象者は年齢、体格などのプロフィールがほかの対象者と異なるため平均分析から除外した。平均分析者プロフィール：男性1名、女性3名、年齢 38.0±19.6歳、身長160.2±11.5cm、体重56.3±10.6kg、BMI 21.8±1.1、体脂肪率23.6±7.8%

③測定項目：

1. 呼気ガス分析・酸素摂取量測定による運動強度測定

1、安静時酸素摂取量 2、通常歩行時酸素摂取量 3、DVDによるDO FIT酸素摂取量 4、インストラクター指導によるDO FIT酸素摂取量

測定条件：FUKUDA DENNSHI ML-6500にて心拍数管理。JAEGAR OXYCON PRO プレスバイプレス方式による酸素摂取量30秒値を測定。DO FIT時の酸素摂取量は運動開始1分間は酸素摂取量不安定期のため2分後から3分間の平均酸素摂取量(ml/kg/min)を代表値とした。

2. 筋電図筋活動量測定による運動強度測定

1、最大筋放電量 2、通常歩行時筋放電量 3、DVDによるDO FIT筋放電量 4、インストラクター指導によるDO FIT筋放電量

測定筋：1、僧帽筋 2、棘下筋 3、腹直筋 4、内側広筋

測定条件：NORAXON MYOTRASE 400 を使用し積分整流化 動作時平均筋出力を測定。

各運動時の筋放電量は整流化後、各筋最大放電量を100%とした%MVCで分析を行った。

（2）測定結果

①呼気ガス分析・酸素摂取量測定による運動強度測定(図2)

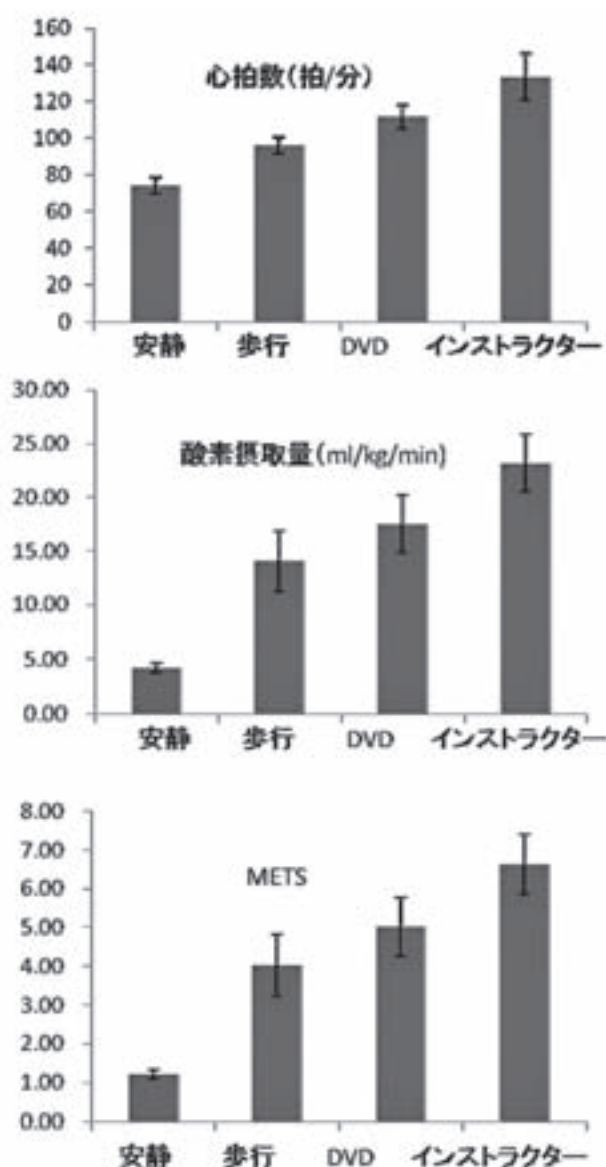


図2 呼気ガス分析・酸素摂取量測定による運動強度測定結果

通常歩行の強度に比べDO FITは運動強度が大きく、DVDバージョンで1.25倍、インストラクターバージョンで1.7倍程度の運動強度であった。インストラクターバージョンはDVDバージョンの1.3倍の運動強度であった。

対象者の年齢から推察される運動強度からこの運動強度はDVDバージョンでは有酸素運動強度、インストラクターバージョンでは無酸素運動の強度に分類できるものとする。

②筋電図筋活動量測定による運動強度測定（表1）

筋電図筋活動測定による運動強度の測定を行った。各筋の等尺性最大収縮での筋活動を基準（100%）として、各動作時の平均筋活動（% MVC）を表している。例えば僧帽筋の筋活動において、歩行時は最大収縮力の5%、DVDバージョンでは29.71%、インストラクターバージョンでは55.49%の平均収縮力であった。

各筋とも筋活動パターンは同様の傾向を示している。歩行時上肢の筋活動は低いが、DO FITにより筋活動量が増加する。また、DVDバージョンよりインストラクターバージョンのほうが筋活動量は増加する。体幹、下肢筋においても通常歩行時よりDO FITによる筋活動量は高く、インストラクターバージョンの筋活動量が多い傾向にある。特に腹直筋はDVDバージョンでは歩行時に比べても増加は少ないが、インストラクターバージョンではDVDバージョンに比べて2.13倍の筋活動が計測された。

表1 筋電図筋活動量測定による運動強度測定結果

	歩行	DVD	インストラクター
僧帽筋平均	5.00	29.71	55.49
標準誤差	2.39	17.56	36.92
棘下筋平均	5.86	25.80	37.41
標準誤差	4.32	18.99	28.89
腹直筋平均	7.40	11.60	24.66
標準誤差	5.20	10.69	25.31
内側広筋平均	11.55	19.41	31.15
標準誤差	0.08	6.62	14.62

(%MVC)

4. まとめ

どまつりフィットネス「DO FIT」の効果的な使用方法は2種類ある。一方は、DVDバージョンで見られる、有酸素運動強度がある練習活用法。これは、踊り練習前のウォーミングアップや、練習後のクールダウン時に20分以上有酸素運動で取り入れることにより、軽快なリズムとともにストレスなく、減量やダイエット効果も期待できるものである。

もう一方は、呼気ガス分析・酸素摂取量測定により無酸素運動の強度に分類され、また筋電図筋活動量測定のインストラクターバージョンで明らかになったように、指導者からの的確なアドバイスや指導が受講者の脳に働き、効果的な筋力使用方法によって、持久力のアップやピンポイントで鍛える筋力アップ、さらに運動強度を増すことが見込める。

どまつりフィットネスは、ストレスなく取り組める有酸素運動方法と、指導者による的確な運動指示によって生まれる筋力アップ運動の2面性があり、それぞれの用途に応じて更に幅広い効果をもたらすことができる。

“どまつり”にとって、老若男女誰でも楽しく安全に参加できる「全員参加型の祭り」を目指すことが重要課題である。その解決策の一つとしてどまつりフィットネス「DO FIT」は、踊る楽しさだけでなく日頃の運動不足やメタボ解消、キレイにダイエットなど、踊りを通して自身の健康向上につながる効果が期待できる。

高齢者の認知機能に及ぼす エアロビックダンスエクササイズの影響 —介入指導による効果—

報告者：穂積典子（東急フィットネスクラブAXIA取手 JAJFA/ADD）

共同研究者：木村憲（東京電機大学 未来科学部人間科学系列）

1. 研究目的

エアロビックダンスエクササイズ（以下、エアロビクス）は、ウォーキング、ジョギングなどの他の有酸素運動と異なり、インストラクターの動きを視覚的にとらえる一方で、音楽のリズムを聴覚情報としてとらえ、それを統合処理して動きに追従するという、高度な神経系機能が働いているものと考えられる。また、近年主流となっている、複数の動きを組み合わせで記憶し反復する、コンビネーションスタイルでのエアロビクスは、動きを覚える必要のないフリースタイルに比べて、記憶能力も要求され、そのような運動を習慣に行うことは、前頭葉を中心とした高次脳機能、すなわち認知機能の維持・向上になんらかの好影響をもたらすことが予測される。

そこで、本研究では、高齢者を対象に、10週間のエアロビクス教室を実施し、教室前後での課題遂行機能テストを行うことにより、エアロビクスの介入指導が高齢者の認知機能に及ぼす影響を検討した。

2. 研究方法

（1）対象

茨城県取手市周辺に在住で、循環器系および呼吸器系等の基礎疾患および認知機能障害を有さず、また、現在に至るまでエアロビクスの経験がなく、ADLに制限がない男女計9名を対象とした。平均年齢 65.4 ± 2.9 歳、身長 155.8 ± 7.8 cm、体重 56.6 ± 8.0 kg、BMI 23.2 ± 1.5 であった。対象被験者9名全員が、教室全日程の3分の2以上の参加率であったため、9名分のデータを集計対象とした。

（2）方法

①エアロビクス教室実施概要

毎週2回、エアロビクス専用スタジオにて、午前9:00～9:45に実施した。プログラムは、ウォーミングアップ10分、メインエクササイズ20分、自重負荷によるレジスタンストレーニング10分、クールダウン5分で構成された。10週間の教室実施期間中、前半5週間は、メインエクササイズを、動きを覚える必要なくインストラクターの動きを模倣、追従する、フリースタイルで行い、エアロビクスに慣れてきた後半5週間は、複数の動きを組み合

わせたコンビネーションを、記憶させ反復する指導形式で行った。いずれの指導形式においても、音楽はノンストップで編集されたエクササイズ専用CDソフトを用い、115～120bpmの速さで行った。また、教室期間中の前半と後半の計2回、心拍測定装置（POLAR RS400）を装着して、60秒インターバルで心拍数を記録した。

②体力測定および活動量測定

教室実施期間前後に、握力、長座位体前屈、開眼および閉眼片足立ちテストを実施した。また、運動教室実施期間中、一週間にわたって活動量計を装着して通常の生活を送り、7日間の平均歩行数を計測した。

③認知機能検査

10週間の運動教室開始前および期間終了後に、認知機能評価としてtask-switching testを実施した。テストは、画面上に表示された図柄が、画面中央を示す印に対して右側か左側かを判断して、マウスをクリックするという課題である。課題は次の二種類からなる。①表示された図柄がグレーの円であった場合は、表示された側と同じ側のマウスのボタンをクリックする（中央より右に表示された場合、右マウスをクリック）。②表示された図柄が白と黒の縦縞の円だった場合、表示された側と反対側のマウスをクリックする（中央より右に表示された場合、左マウスをクリック）。試行は20試行で1ブロックとし、合計4ブロック実施した。各ブロックともに、同一課題が2～3試行連続した後、他方の課題に予告なくスイッチした。同一課題の連続試行をRepeat trial、課題スイッチが生じた試行をSwitch trialとし、それぞれの平均反応時間（RT）をRepeat trial RTおよびSwitch trial RTとした。さらに両者の差（Switch trial RT－Repeat trial RT）をSwitching Costとして、評価の指標に用いた。また、RepeatおよびSwitch trialにおける課題の正答率（Correct Rate）を求め、課題を正しく遂行できているかを評価した。

3. 結果

（1）形態・体力測定結果および日常生活活動量

教室実施前後における体重、および体脂肪率には有意な変化は認められなかった。また、体力測定諸項目においては、開眼および閉眼片足立ちにおいて持続時間の延長を示す傾向

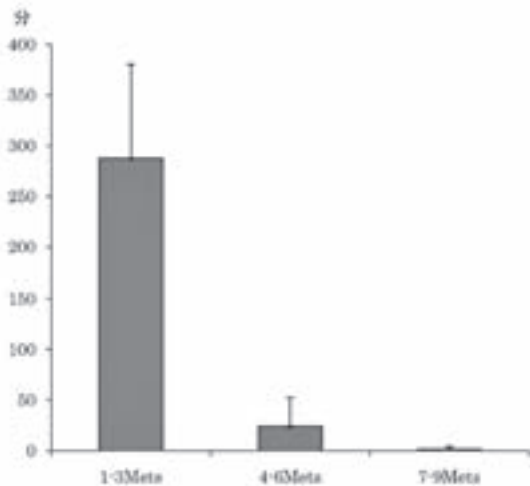


図1 運動教室実施期間中の任意の7日間の強度別身体活動時間

が見られたほかは、握力および長座位体前屈においては変化が認められなかった。教室期間中任意の7日間の平均歩行数は 6929.1 ± 4274.1 歩であった。また、強度別平均活動時間を図1に示した。7 METs以上の身体活動はわずかであり、全ての被験者において、教室参加時以外に、中等度以上の積極的な身体活動が行われていなかったことが示された。

(2) エアロビクス中の心拍数変化

運動教室中、ウォーミングアップからクールダウンまでを含む平均心拍数は、フリースタイルで行った教室実施期間前半においては 105.7 ± 18.0 bpm、コンビネーションで行った後半においては 110.5 ± 15.0 であり、両者に有意な差は認められなかった。

(3) 運動教室実施前後のtask-switching test 結果

図2に、10週間の教室実施前後におけるRepeat trialおよびSwitch trialにおける反応時間、およびSwitching Costを示す。いずれも、有意な変化は認められなかった。

一方、RepeatおよびSwitch trialにおける正答率には、いずれも有意な向上が認められた(図3)。

4. 考察および結論

本研究において、10週間のエアロビクス教室参加によって、Task-Switching testにおける正答率に、有意な向上が認められ、前頭葉機能の向上が示唆された。一方、反応時間には変化が認められなかった。Kramerらは6カ月間のウォーキングエクササイズにより、Task-Switching testにおける反応時間の短縮を報告している。本研究において、反応時間の短縮が認められなかった要因として、以下のように考察した。Task-Switching testには、視覚的に得られた情報を認知、判断するという中枢性の側面と、判断に基づいて素早く正確に

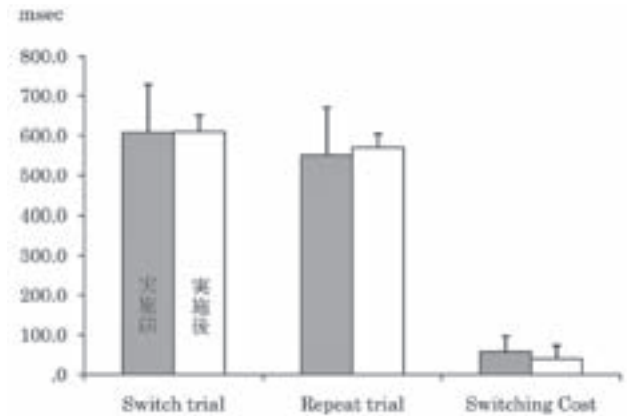


図2 運動教室期間前後のTask-Switching testにおける課題遂行反応時間およびSwitching-cost

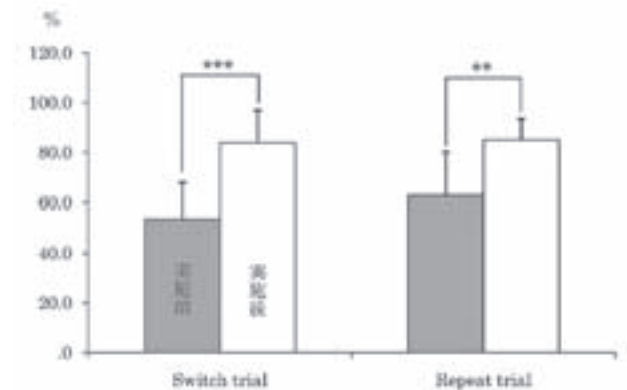


図3 運動教室期間前後のTask-Switching testにおける課題正答率 (** <0.01 *** <0.001)

マウスをクリックするという、運動機能を反映した末梢性の側面があり、前者は正答率に、後者は反応時間により強く反映されるのではないかと考えられる。我々の結果には、主に中枢性の側面、すなわち前頭葉を中心とした認知機能改善のみが反映されたものと考えられる。Kramerらの研究に比較して短期間であったことにより、運動機能の向上まで至らなかったのかもしれない。以上の結果から、10週間のエアロビクス教室参加は、運動機能の向上よりも先行して、認知機能の改善をもたらす可能性が示唆された。

5. 謝辞

本研究は、東京電機大学未来科学部人間科学系列 木村憲氏の協力の下で行われました。ここに感謝の意を表します。

6. 参考文献

Kramer.F et al 1999 Ageing, fitness and neurocognitive function NATURE 400, 418-419

特集 3

「インストラクターのからだと心」 アンケート集計結果から見える インストラクターの現状とそのフォローのための提案 ～インストラクターの職場環境とフィットネス業界の背景～



本誌2月号の特集に、「インストラクターのからだと心」アンケートの集計結果を掲載しました。その結果の中で、回答者の多くがキャリア10年以上でフリーという立場からなのか、ストレスの上位はすべて仕事に関することで、休日も30%の方が「仕事に関する勉強をしている」ということが浮き彫りになりました。

そこで本コーナーでは、本誌編集サポーター Dチーム（角田奈美江さん、高良順子さん、加藤洋子さん）と、精神保健福祉士や臨床心理士としても活動されている石井千恵先生による座談会を行い、インストラクターがストレスを抱える背景やその解決策について話し合っていました。本コーナーによって、ストレスを感じているのは自分だけではないことを知っていただければ幸いです。

■インストラクターはストレスが多い!?

2月号の特集「インストラクターのからだと心 アンケート集計結果速報」で、「精神的ストレスが原因で通院や入院されたことがある」という方が、アンケート回答者の10%近くいることがわかりました。この数字を、皆さんは少ないと思いますか？ それとも多いと思いますか？

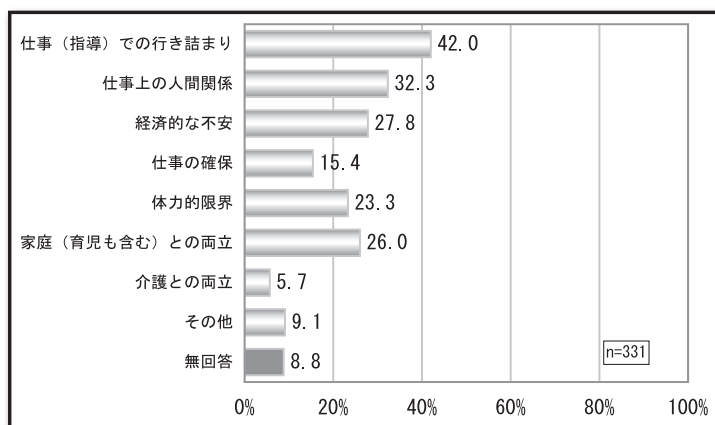


本誌編集サポーター
(誌面企画コーディネーター)

記：角田奈美江 (JAFA/ADD、ADE)

協力：高良順子、加藤洋子

(ともにJAFA/ADD、ADE)



また「インストラクターがストレスを感じることに」対しては、「仕事での行き詰まり」「仕事上の人間関係」「経済的な不安」が上位を占めました。そこで、職場環境や業界全体の背景、そして心のケアについて、JAFA/ADD、ADEであり、精神保健福祉士や臨床心理士としても活動されている石井千恵先生にアドバイスをいただきました。

インストラクターのストレスの大半を占めるのは仕事関係という結果（本誌2010年2月号「インストラクターのからだと心」アンケート集計結果速報より）

「Good enough」でいきましょう～石井千恵先生の考察と提案～

■ストレスの多い雇用システム

インストラクターの大半がフリーで活動をしています。通常、就業規則などが整っている会社の社員では、決められた勤務時間（就業時間）以上働いた場合、心身の健康を維持するために、一定の休暇をとるように指導を受けます。また、職員の悩みやストレスに対して管理職が留意し、必要に応じて支援をするというように、チームで働いている場合には「ラインによるケア（ラインケア※）」も行われます。しかし、フリーインストラクターの場合は、このような環境は整っていません。そして「動けなくなったら働けなくなる」という失業への不安がいつも付きまといっているのです。

また、フィットネスクラブなどでは、指導に加えて、たく



石井 千恵 先生

JAFA/ADD、ADE
精神保健福祉士
臨床心理士

JAFA/ADDの第1期生で指導歴34年という、フィットネス業界におけるパイオニア的存在の1人。現在は神奈川県藤沢病院の企画調査室長として、精神科の患者へ「ここからからだへのアプローチ」として健康づくりの指導をするほか、介護予防教室での指導等で活動されている。

さんのお客様に対して細やかな気遣いをしなければならないといった労働環境も、大きなストレスになっていると思われます。人と接すること自体は大変素晴らしい経験となりうる人が多いのですが、その反面、クラブなど雇用側の方針とインストラクターが目指すレッスン内容との方向性が合わなかったり、またインストラクターが「Good」と思い提供しているレッスンがお客様に受け入れられてなかったりなど、さまざまな摩擦が生じる可能性もあります。このようなことが「仕事での行き詰まり」や「仕事上の人間関係」におけるストレスにつながっていると思います。

何かストレスを感じることがあっても、フリーという立場では、自身で解決する（耐える？）しかありません。契約先の施設スタッフに相談できればまだいいのですが、最近はスタッフが専門的な内容まで理解しアドバイスできることは少なくなってきたと言わざるをえません。

そういった一種の孤独感も、フリーインストラクターの不安につながっているのではないのでしょうか。

■心の病にかかりやすいインストラクターは？

いつも一生懸命頑張っている人、何事も完璧を目指す人、まじめな人が多いのではないのでしょうか。前述の、上位3つのストレスを感じることににおいても、心が切れるきっかけは、「こんなに頑張っている（頑張った）のにどうして？」という思いを抱いてしまうことに他ほかなりません。

どの業種でもあることかもしれませんが、努力すれば必ず結果につながるとは言い切れません。特にインストラクターという仕事は、正確にさえできればよいのではなく、その上にプラスアルファ（個性やセンス、コミュニケーション能力、プレゼンテーション能力など）が必要とされます。また、レッスンでの集客はお客様の好みに左右されるという一面もあります。このようなことから、仕事に精力を注いでいる人ほど、評価が低ければその落胆も大きくなるといえるでしょう。

■フリーインストラクターにおける「セルフケア」

フリーインストラクターには「ラインケア」の環境が整えられていないことが多いため、自分自身で健康を管理する「セルフケア」が必要です。これについての提案は、ずばり「Good enough（これでいい…）」と考えられること。そういう気持ちの切り替えが必要ということです。仕事はすべて完璧にいきいたいところですが、それができなかったときにはストレスとなってしまいます。ですから、そこで自分で自分の気持ち



※ラインケア：職場の管理監督者（上司）が、部下の心の健康づくり対策のために行う活動。労働時間や量などをチェックし、人間関係が円満に維持されるように図る活動。

をコントロールすることが大切だといえるでしょう。もう一つ、インストラクター同士のつながりを持つようにすることも「セルフケア」につながります。代行のサポートをし合ったり、仕事での悩みを話し合ったり、お互いがプラスにはたらくような関係を作ることができれば素晴らしいですね。

■フィットネス業界全体からみたインストラクターの「ラインケア」

では、フィットネス業界におけるインストラクターの「ラインケア」とは、どのようなことが考えられるのでしょうか？

- ①インストラクターをサポートできるネットワーク作り
- ②コンサルテーション（相談）の場の提供

私はこの2点が必要だと思います。この環境を作り上げていくためには、まずは現状の情報収集、インストラクターの仕事内容を外部（クラブの経営者や行政機関など、インストラクター以外の方々）へ発信するなど、具体的に取り組んでいく必要があると思います。

■フィットネス業界は中年期？

フィットネス業界は創成期を経て、現在は人間に例えれば「中年」に差ししかかってきていると思います。しかし、その先はなかなか見えません。年を重ねれば、インストラクターの仕事はどうなっていくのかという具体的なビジョンが見えないため、それが不安材料となっています。逆に考えれば「こういう風になりたい！」という目標となるものが見えてくれば、将来への夢が持てるということです。

後進をどのように育てていくのか、インストラクターをどのように守っていくのか、そしてどんな業界を作っていくのか…、これからの課題だと思います。

■最後に

インストラクターの皆さん、「Good enough」でいきましょう！（関西風に言うと「ボチボチいこか！」）。「いい加減」ではなく「よいかげん」で!!

石井先生、お忙しい中ありがとうございました。それぞれ、自分を見つめ直してみませんか？ ストレスを感じないくらい「よいかげん」でゆったりいきましょう。



←編集サポーターの中でリーダー的役割を担うDチームが揃い、石井千恵と座談会を行いました。

フィットネスサミット2010 開催に向けてーその1ー

このコーナーは、10月1日開催されるフィットネスサミット2010へ向け、フィットネスサミットについてはもちろん、フィットネスダンスなどのさまざまな情報を発信していくコーナーです。

日程：10月1日（金） ※今年は開催日数が一日となりました。
場所：国立オリンピック記念青少年総合センター



TOPIC 1

JAFA FITNESS FORUM 2010 in TOKYO だけの特別体験！ フィットネスダンスの無料体験講座を開催！

日本の楽曲で楽しくエクササイズする「フィットネスダンス」には、たくさんのプログラムが誕生しています。JAFA FITNESS FORUM 2010 in TOKYO（東京フォーラム）では、フィットネスダンス全国大会入賞作品の中から選りすぐりのプログラムを体験していただく無料講座「フィットネスダンスアラカルト ～新たな指導チャンスとの出会いを求めて！～」を開催します。

歌ったり、自然に口ずさめる日本の楽曲は、ふだんのレッスン音楽にはない魅力があります。「フィットネスダンスってどんなもの？」「まだ体験したことがない」という方は、ぜひこの機会にご体験ください。指導者としての感性に磨きかけられるでしょう。

※東京フォーラムでは、フィットネスダンスの指導方法を学ぶ「フィットネスダンス普及員養成4時間セミナー」（6月4日（金）14：00～18：30 講師：高順姫&池田美知子 要予約 有料）も開催します。奮ってご参加ください！

「フィットネスダンス アラカルト

～新たな指導チャンスとの出会いを求めて！～

6月5日（土）15：00～15：30

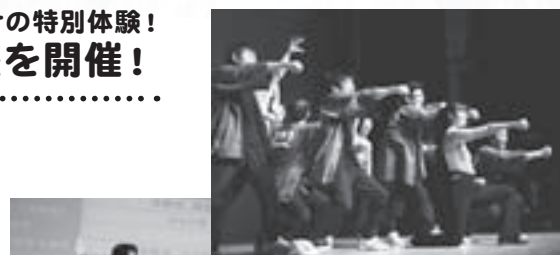
講師：三浦栄紀、三辻浩子、池田美知子

6月6日（日）15：00～15：30

講師：村井玉枝、和田左千子、池田美知子

○会場：多目的室 ○参加費：無料 ○予約：不要

※14：50頃に多目的室へお集まりください。※混雑時はご参加いただけない場合があります。※各団体資格の教育単位取得対象講座とはなりません。



フィットネスサミット2008で最優秀賞を受賞された三辻浩子さんや村井玉枝さんなどに講師を務めていただきます。

各JAFAフォーラムでのFD普及員養成4時間セミナーの受講者は『ひばりエクササイズ』のCDとDVDを特別価格で購入することができます。



TOPIC 2

フィットネスサミット2010の司会は河野多紀さんに決定！



河野多紀さん。NHKのアナウンサーを経て、現在はフリーアナウンサーとしてさまざまなシーンで活躍されています。



昨年のサミットで司会をする河野さん。

昨年に引き続き、総合司会は元NHKアナウンサーで現在はフリーアナウンサーとしてご活躍されている河野多紀さんに決定しました。河野さんは、NHK教育テレビ『すこやか長寿』の司会を通じて、フィットネスダンスとのかかわりが始まりました。今年のサミットも、河野さんの司会によってさらに盛り上がることでしょう。なお、河野さんには本誌次号の「巻頭言」にご登場いただく予定です。お楽しみに！

TOPIC 3

『フィットネスダンス 指導教本』 5月末発売決定！

フィットネスダンスの指導を体系的にまとめた『フィットネスダンス 指導教本 (DVD付)』が、5月下旬に発売されます。親しんだ日本の楽曲を口ずさみながら行うのが、フィットネスダンスの特徴です。JAFAでは「フィットネスダンス全国大会」の入賞作品や、理事が創作した「ひばりエクササイズ」を推奨しており、これはいずれも振り付けが決まったプレコリオです。しかし、フィットネスダンスは、対象者の体力や習得レベルに合わせてアレンジすることができ、これが最大の特長であり魅力ともなっています。

では、どうやってアレンジすればよいのでしょうか。本書はフィットネスダンスの創作の仕方からアレンジ方法を詳解しています。例えばステップを変更する際には、同系統の下肢の動きから選択できるように解説されています。振り付けの構成を示す「ステップシート」は日ごろの指導にも役立ち

ますが、エアロビックダンスの指導経験がない人でもフィットネスダンスを習得し、指導できるように図解を多用してわかりやすく解説しています。また、サンプルプログラムやステップ（種類や方法）を紹介した付録のDVDも貴重な資料です。フィットネスダンス指導のノウハウを満載した本書をぜひお読みください。



TOPIC 4

フィットネスダンス普及員情報交流会・懇親会を開催！

フィットネスサミット2010終了後、フィットネスダンス普及員（FD普及員）の情報交流会と懇親会を開催します。情報交流会では、『フィットネスダンス 指導教本』の執筆による解説や、交流会参加者にご自身の活動を発表してもらう実践報告会などを予定しています。なお、情報交流会終了後は施設内のレストランで懇親会を予定しています。

日時：10月1日（金）

フィットネスサミット2010 終了後(17:45 ～を予定)

場所：国立オリンピック記念青少年総合センター内
(詳細は追って告知)

参加資格：JAFA代議員とFD普及員

参加料：1,000円

※参加者は『フィットネスダンス 指導教本』を特別価格で購入できます。

※参加対象者には後日、案内状をお送りします。



図 JAFAフィットネスダンス普及員証（見本）

フィットネスダンス普及員とは？

各 JAFA フォーラムやフィットネスダンスフェスティバルで開催される「フィットネスダンス普及員養成4時間セミナー」を修了されると、FD普及員に登録することができます。FD普及員には普及員証（図）が付与される（順次送付予定）ほか、メールアドレスをFD普及員メーリングリストに登録していただくと関連情報が配信されるなどの特典があります。

TOPIC 5

フィットネスサミット2010作品応募受付中！

「フィットネス指導実践報告会」と「フィットネスダンス全国大会」の作品応募受付中です。応募方法の詳細は、本誌4月号に同封のパンフレットか、フィットネスサミットのホームページをご確認ください。なお、今年から、インターネットでのご応募ができるようになりました。

◆フィットネスサミット公式ホームページ

<http://www.fitness-summit.jp/>

骨格筋に対する 交感神経系のはたらき



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

表題のような研究のまとめが、RoattaとFarina (2010) によって報告されたので紹介しよう。ふだんインストラクターは、交感神経にあまり関心を払っていないようにみられる。そこで、まず神経系についての復習をしておくのがよいだろう。

■神経系のはたらき

神経系は、頭蓋骨と脊柱という堅い骨によって保護されている脳、脊髄からなる中枢神経系と、中枢神経系からからだの各部へくまなく分布する末梢神経系との2つに分けられる。さらに、末梢神経系は、体性神経系と自律神経系とに分けられる。

体性神経系は、筋肉を活動させからだの外部へはたらきかけたり、各種の感覚器から外部の変化を感じとる役目を果たしたりする。他方、自律神経系は、からだの内部の変化を感じとって、いろいろな内臓器官のはたらきを自動的に調節する。体性神経系と自律神経系とは、感覚がもたらさせるところで、お互いに情報を共用している。

自律神経系は、交感神経系と副交感神経系とから成り立ち、一般的に、1つの臓器・組織に二重に分布し、普通は反対の作用をする。例えば、胃や腸のはたらきを盛んにするのが副交感神経系で、骨格筋の活動にかかわるエネルギー代謝を盛んにするのが交感神経系である。

したがって、インストラクターが指導する運動にかかわっては、中枢神経系と末梢神経系のうち体性神経系が主役を演じているのである。しかし、ここで紹介する報告は、自律神経系も運動の遂行において大切な役目を果たしているという研究のまとめである。

■運動と交感神経系のかかわり

RoattaとFarina (2010) は、「身体の運動は、交感神経系のはたらきなしには発現することはできない」と述べ「というのも、交感神経系は活動する筋肉が必要とする代謝を自動的にコントロールしているからである」と理由を説明している。そうして、次のように解説している。

交感神経系は、運動の遂行を支配する脳のはたらきと一緒に活性化される。そして、運動が強ければ強いほど、活性化

は強められるのである。これは“フィードフォワード”なはたらきといえる。加えて、筋肉内の化学物質の変化に反応して、交感神経系は筋肉からの求心性の“フィードバック”によって自動的に活動をはじめめる。

活動中の筋肉が要求する血液量は、安静時の50倍以上にもなる。交感神経系の運動に対する主たるはたらきは、心臓のポンプ作用を強め、筋肉内への血液の流れを促進させる、という心血管系を活性化させるものである。加えて、交感神経系は肝臓や脂肪細胞での糖の分解、脂肪の分解を促進させエネルギー源を用意し、気管を拡張させ換気量を増加させ、筋肉で発生する熱の発散を促す。

さらに、交感神経系の活性化は、副腎髄質から血管緊張性ホルモン（エピネフリン）を分泌させ、筋小胞体からのカルシウムイオンの出し入れ、細胞膜のイオンの流れ、グリコーゲンの分解など、筋細胞の活動も調節する。さらに副腎髄質から分泌されるノルエピネフリンとともに、標的とする運動神経終板での神経と筋肉との間（シナプス）での伝達物質（アセチルコリン）の遊離を促進させる。このように、交感神経系のはたらきは、力の増減、収縮の速さ、弛緩、疲労をもたらし損傷など、筋線維の活動に内分泌系を介して関連しているのである（図参照）。

■交感神経系の活性化

このような神経系と内分泌系の相互のはたらきの強さは、血中の興奮性の神経伝達物質（カテコールアミン）の濃度で推定できる。このカテコールアミン濃度は、運動中では20倍にも達する。この増加量は、トレーニングを積んだ人では大きいこと、そして心理的要因によって増えることがわかっている。例えば、運動しよう意識すると、運動する前にカテコールアミン濃度のレベルが上がる。興味深いことは、心理的な準備状況が、パフォーマンスにより効果をもたらすので、実際の運動実施を予期して、からだの適応状況を自動的につくり上げるといふ“フィードフォワード”効果となりうるというのである。

私たちは運動を指導する前、いわゆる準備運動を実施させるようにしている。この準備運動（筋肉の活動）によって生み出される種々の化学物質が“フィードバック”されて交感

神経系が活性化され、強い運動の実施に対応することはすでに私たちは経験的に知っている。

同様のことが、トレーニングを積んで、運動する前に運動するという意識を高めれば、随意的にはコントロールできない交感神経系の活性化が期待できるというのである。このことは、大事な競技が始まる前、あるいは、観衆の前で演技を開始する前に、動悸が高まり心拍数が増加するのを経験したことがあればわかるだろう。

RoattaとFarinaは、結論として交感神経系は筋線維へのエピネブリンの作用を通して多種多様な影響を与える。そして、

実際に筋肉のはたらきが起これと、その情報がフィードバックされ、交感神経系が筋肉以外の器官・組織へ作用し、闘争へ立ち向かう、あるいは、危険からの回避といった“強くすばやい運動”に適応するのであると述べている。しかし、多くの研究成果は動物実験から得られたものであり、今後は人間について研究が必要であるとしている。

参 照：Roatta S and Farina D: Sympathetic actions on skeletal muscle. Exerc Sports Sci Rev. 38: 31-35, 2010.

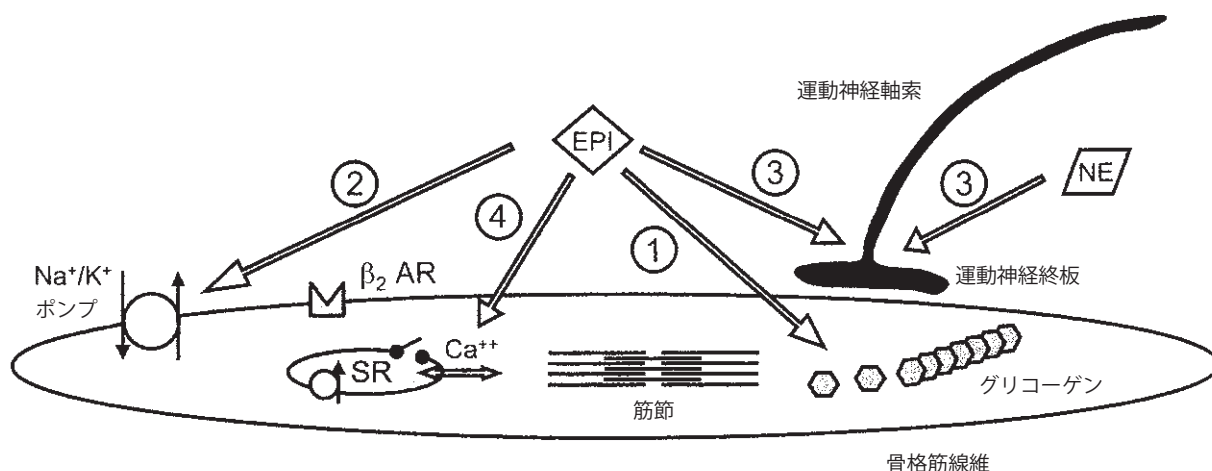


図 骨格筋線維に対するカテコールアミンの作用（RoattaとFarina、2010の図改変）

- ①タンパク質、糖質代謝の調節
- ②細胞膜でのNa（ナトリウム）・K（カリウム）イオンポンプの活性
- ③神経・筋シナプスでのアセチルコリン分泌の増大
- ④筋小胞体（SR）でのカルシウムイオンの吸収と放出の調節（EPI:エピネブリン、NE:ノルエピネブリン、AR:アドレナリン受容体）

[注：一般にはエピネブリンはアドレナリン、ノルエピネブリンはノルアドレナリンと呼ばれ、ドーパミンとともにカテコールアミンと称される神経伝達物質である]



New book

子どものときの運動が からだ 一生の身体をつくる

- 著者／宮下充正（JAFA 会長、首都医校校長、東京大学名誉教授、日本ウオーキング協会名誉会長）
- 定価／1,800 円（＋税）
- 体裁／四六判、191 頁
- 発行所／（株）明和出版

体力・運動能力が劣った子ども、肥満や骨折しやすい子どもが増えており、「子どものときの運動が一生の身体をつくる」という事実が大規模な横断的研究によって明らかになっています。では、親や教師、運動指導者は何をすればよいのでしょうか。子どもの未来は「いかに運動するか」にかかっています。ヒトの成長を科学的データと文化的視点から考察し、わかりやすい言葉で解説された本書は、体力や健康の根源的な意味を照らしてくれます。指導者道を究めたい方におススメの逸冊です。

※本書は書店やインターネット等でご購入いただけますが、JAFA 主催の各研修会やイベントで販売する際は、JAFA 会員特別割引価格にてご購入いただけます。



～編集サポーターによるテーマレポート～

話題のアクアプログラムの現状の 探究、課題点、可能性 ～アクアの未来進行形～

現在、アクアの現場では、フィットネスクラブ会員のプール離れや、アクア指導者の減少が見られます。そんな中、高齢社会などを背景にアクアプログラムの良さが再認識されています。今回のテーマレポートでは、話題のアクアプログラム取材してまいりました。スタジオやスイミング指導だけでなく、アクア指導も視野に入れると、職域開拓の可能性が広がってくると思います。まもなくアクアの季節が本番を迎えます。今年はあなたもアクアに挑戦してみませんか？（漆崎由美）

■話題のアクアプログラム

◇アクアフラダンス（竹尾 吉枝先生 施設：ラスパOSAKA）

アクアフラダンスとは、フラダンス風の優雅な動きやコスチューム（パレオやレイ）と水中運動の利点を融合させたカルチャー的運動機能改善プログラムです。年齢や性別を問わず、誰でも無理なく楽しく参加できるダンス系アクアプログラムとして、1999年に誕生しました（開発者：竹尾吉枝先生）。実際に取材したクラスにも、虚弱高齢者や陸上での歩行が困難な方も参加され、皆さん笑顔で楽しんでいらっしゃいました。プログラムは、ハワイの雰囲気とともに運動機能向上を考慮された動きを振り付けに組み込み、本格的なフラダンスのような完成度です。実際のレッスンは、フラダンスの曲でコリオ（ステップやアームス）を練習した後に1曲を踊る流れでの20分。レッスン前に参加者にレイを配るなど、雰囲気作りも大切な成功の要素です。



フラダンスの要素と水中運動を融合させた運動機能改善プログラム。



レッスン前には参加者にレイを配ります。



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

（有）パワーリンク代表
ACSM/HFS



◇機能改善系プログラム（尾陰 由美子先生 施設：東急スポーツオアシス住吉店）

クラブの有料レッスンとして、この機能改善系プログラムがあります。今回は、膝痛改善の有料レッスン取材させていただきました。常に継続率の高いクラスで、このクラスのみに参加している方も多そうです。集団指導の中でも参加者一人一人に明確で適切な指導をされているからか、参加者の満足度は高く、笑顔の絶えないクラスでした。内容は、壁を活用したウォーミングアップの後、歩行やビート板や棒などを活用してコアの安定や関節可動域を向上させ、運動機能を復元、向上させていきます。参加者全員のからだの具合に合わせた運動機能解剖学などの知識と運動処方の能力、気配りやコミュニケーション能力が成功のキーポイントと感じました。



集団指導の中でも、参加者一人一人に明確で適切な指導をします。



常に継続率の高いクラスを維持しているのは、尾陰先生の指導力の賜物。

◇アクアのプレコリオ「ビヨンドミラクルアクア」(玉井 秀明先生 施設：スポーツクラブ&スパルネサンス国立)

ビヨンドミラクルアクアは、2009年より(株)ルネサンスのアクア部門活性化対策としては誕生しました。プールプログラムの活性化、アクアエクササイズプログラムの人材育成や研修効率化、アクアビクスの担当者不足の解消が目的で、プレコリオとして開発されました。「プログラムの内容は、既定の曲に合わせてウォーミングアップからアクアダンス、器具を使った筋コンディショニング、クールダウンです。また、2ヵ月ごとにアップデートがあります」(ルネサンスソフト開発部プログラム開発グループ専任課長 田中律子さん)。今回、指導現場取材させていただいた玉井先生は、2009年までは水泳指導のみでしたが、このプログラム

を担当することになってアクアプログラムができるようになり、スタジオでも指導するようになりました。「プールとスタジオ両方を指導することにより、お客様とのかかわり方が変化し大変良かったです」と玉井先生。

■アクア指導についての魅力、可能性

現在アクアシーンでは、指導者不足やメンバーのプール離れが起きている。しかし、超高齢社会の中、虚弱高齢者や運動機能低下者への運動プログラムとして、アクアエクササイズはこれから新たな展開を迎える有望なプログラムといえるでしょう。プレコリオをより充実させることで、指導者不足の解消や参加者の安定が期待できると思います。

また、運動機能向上のプログラムを提供できる知識と技術を習得できれば、有料レッスンやプールでのパーソナルトレーナーとしても成功への道が開けそうです。スタジオ、プール、マシンジムのすべての指導ができることは、長く指導者として活躍できる道かもしれません。

■まとめ

今回、アクアの指導現場取材させていただき、プール利用者と指導者を目の当たりにして、プールの素晴らしさを実感しました。プールでしか会えないお客様、プールでしかできない運動指導があります。スタジオ、ジム、プールのクロストレーニングの良さを再認識するとともに、オールマイティの運動指導ができる指導者が増えることが、フィットネス施設の醍醐味、強みだと思います。



取材に立ち会ってくださったルネサンスの田中律子さんと、クラスを担当された玉井秀明先生。



玉井先生は「ビヨンドミラクルアクア」によって、職域を広げることができたそうです。

話題のアクアプログラムの比較表

プログラム名	クラス内容	ツール	特徴	取得方法
アクアフラダンス	プレコリオ 全12曲(月1曲) W-UP ステップの練習 1曲踊る	音楽 フラ小物 (レイ、パレオ)	カルチャー的	NPO 法人 1億人元気運動協会
機能改善系 膝痛改善	オリジナル ファンクショナルストレッチ ウォーキング(スタビリティ)	ビート板 浮き具 棒など	医学的	NPO 法人 いきいき・のびのび 健康づくり協会
ビヨンド ミラクルアクア	プレコリオ W-UP →有酸素(ダンス系)→筋コン(ダイナバンド)→ウォームダウン	音楽 ダイナバンド その他	サーキット トレーニング的	株式会社 ルネサンス



岡山県リポーター

入江 かほる

JAF A/ ADE
PLUS BODY ディレクター

皆さん、こんにちは！ 岡山県のJAF A代議員、入江かほるです。フィットネスインストラクターとして20年間、スポーツクラブ、カルチャーセンター、岡山社会保険センター、病院、学校など幅広い年齢層の方々に指導してきて、ここ5年間はヨガ、ピラティス、ペルヴィスのスタジオ運営および指導をしています。故郷である名古屋から岡山に来て、大学時代よりエアロビクスの指導を始め、はや四半世紀。25年もの間住み着いてしまったのは、エアロビクスと自然に恵まれた晴れの国があったからだと思います。

■ 岡山の根強いエアロビクス愛好家

今回のレポートをきっかけに、岡山で活躍するインストラクターに、各クラブでどんなプログラムが人気なのか尋ねてみると、プレコリオ、格闘技系、アクアなど多種多様でしたが、岡山の地域性が出ているのは、80年代からずっとエアロビクス愛好者たちが健在であることです。その象徴でもある大会が、毎年紅葉で色づいた山々に囲まれた山陽町にて開催されます。市内より車で1時間近くかかるにもかかわらず、県内外からたくさんのエアロビクス愛好家たちが集います。私が携わった十数年の中で、最も印象深いのは3世代が同じステージで演技したことや、デイケア施設に入所されている高齢者の方々が満面の笑みで小学校唱歌に合わせながらの車椅子の上でのパフォーマンス。何なのでしょう、このエネルギーは？ 指導する我々が反対に元気づけられるのです。底抜けに明るく前向きで、「私らが若い頃はろくなもんがなかったけえ、今楽しまにゃおえんがな」と昭和一桁のパワーはでえれえ（すごい）！！

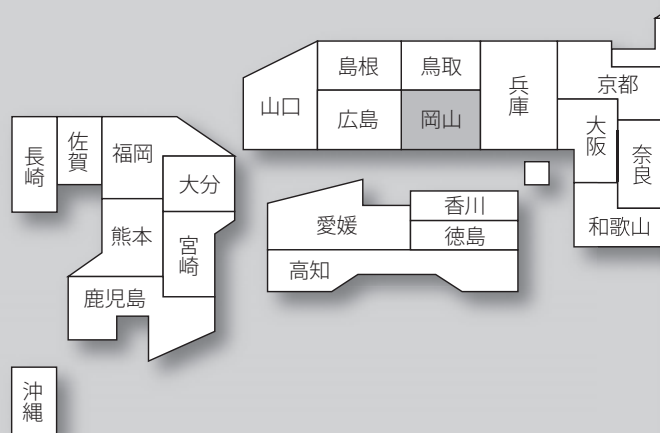
岡山県の人口比率をみると中高年層が高く、日本全体がそうであるように、世界一長寿国であるにもかかわらず、フィットネス浸透率はかなり低いのが現実です。そのうえ、この世代が安心して通う公共施設は行政方針によって閉鎖されたり、近年徐々に民間委託になってきています。フィットネスクラブはどうもハードルが高くて…と感じている高齢者の方にも安心して通っていただくプログラムやクラブのムード作り、そして指導する我々インストラクターのスキルや人間力も大きな課題です。この厳しい社会状況の中、まずは自分たちが住む地域を元気にすることが、はじめの一步ですね。

■ 元気の源！ご当地グルメ（^^）v

岡山の魅力は、瀬戸内海や山々に囲まれ、新鮮な海の幸、山の幸と郷土の美味がいっぱいなところ。特に最近の病みつきグルメは、「日本のエーゲ海」と称される牛窓の「カキオ

JAF A代議員 マンスリー レター

第14回 岡山県・東京都



コ」！ B級グルメで有名になった、津山名物「ホルモン焼きうどん」！ 下津井名産「たこめし」！ 一度はおいでんせえ〜♪



（上・下）山陽町にて開かれるエアロビクスの大会は、県内外からたくさんのエアロビクス愛好家たちが集います。



岡山駅前には、桃太郎一行の像が立っています！

岡山県データ

- ・県庁所在地：岡山市
- ・人口：1,942,461人
- ・県花：ももの花
- ・面積：7,113.21km²
- ・県木：アカマツ
- ・県鳥：キジ

からの



ご当地 フィットネスリポート



東京都リポーター

有吉 与志恵

ACSM/HFS
NPO法人 日本体調改善運動普及
協会会長
ハースコーポレーション 取締役

皆さん、こんにちは！ 東京都のJAF A代議員、有吉与志恵です。お元気でお過ごしですか？ 東京は23区26市5町8村あり、伊豆諸島から小笠原諸島までと、都会というだけでなく、山あり海ありのところもありますが、やはり大きな首都機能をもつ都市です。

東京23区は、特にたくさんのスポーツクラブがあり、ヨガスタジオ、ピラティススタジオ、パーソナルジムなども増えています。フィットネス施設が充実しているという印象ですが「フィットネスクラブに通っていますか？ 何か運動はされていますか？」とお聞きすると、「クラブに通っています」という方は本当に少ないのです。3%の人しか通っていないという事実は昔から変わらないわけですが、私自身は昔よりフィットネス人口が減った感じさえしてしまいます（悲）。

そして、最近驚くことは、フルマラソンにチャレンジし



↑東京マラソンのゴール地点は、有明の東京ビッグサイト。

←東京マラソンの集合の様子を上空から。スタート地点は新宿の東京都庁前。

→最近では、駐輪、シャワー、ロッカースペースが完備された自転車通勤者用の施設に「ランステ」がプラスされた施設も登場。（写真提供：株式会社アールビーズ）



たい人がとても増えているということ。これは東京マラソンの影響なのか、はたまた雑誌などの影響なのか、都内はカラフルなウェアを着たランナーがとても多くなっています。そして面白いことにランニングコースの周りにはランナーズステーションなるものができています。シャワーと更衣室、ロッカーを貸すような施設です。ランナーたちはそれらの施設を“ランステ”と呼びます（笑）。最初はランニングコース周囲の銭湯などがそのようなサービスを提供していたのですが、最近では専門の施設が増えています。その一番のランニングコースは皇居周辺。なんと5kmの中に21カ所もの“ランステ”があります。東京のランナーは電車通勤の方が多いため、ここでシャワーまで済ませてきれいになって帰るのです。これぞ東京ならではのスタイルですね。驚きです。私も多くのランナーを抱えるコンディショニングトレーナーとしてお仕事をしていますが、本当に便利です。

◆JAF A会員へのメッセージ

東京のフィットネススタイルはさまざまなものがあり、情報発信にもなっていますので、東京のJAF A会員の皆さん、一緒に頑張りましょう。どこかで見かけたら声をかけてください。世田谷、南青山あたりでウロウロしています。

東京都データ

- ・都庁所在地：新宿区
- ・人口：12,984,660人
- ・都の花：ソメイヨシノ
- ・面積：2,187.65km²
- ・都の木：イチヨウ
- ・都民の鳥：ユリカモメ

David Barton Gym

週に3日は生DJとキラキラの照明でスタジオ内はディスコさながら。真っ赤な内装のラウンジには、がい骨をかたどったソファや派手なインテリアが並んでいます。ここはニューヨークを基点に全米7カ所に展開する「デービッドバートンジム」。ハードコアなのは内装だけではありません。パーソナルトレーナーは全員マッチョ。グループレッスンは腹筋を最大限に絞る“Six-Pac Attack”や、苦痛なくして効果なしのカーディオトレーニング“Pain&Pleasure”といった超ハードクラスが勢ぞろい。また、シャワーブースの豪華さも必見。設置されているシャンプーやローションは高級ホテル並みで、メンバーの多くはこのクールな雰囲気到大満足しているそうです。月会費\$125に、毎回の使用料が\$25。

<http://www.davidbartongym.com/fitness> April 2010



ママ&ベビー・ヨーガ

ママとベビーの安らぎタイム。“Karma Kids Yoga Studio”のベビーヨーガクラスは0歳、1歳、2歳と各年齢に分けられ、ママたちは産後のからだと育児で疲れた心を癒すことができます。赤ちゃんにさまざまなアーサナをさせることで、発育を促し、消化器官の機能を高め、夜もぐっすり寝てくれるなど、たくさんの効果が得られるようです。小学生やファミリーで参加できるヨーガクラスもあり、パパとベビーのクラスも好評。ベビー専用のウェア「ナマステ・タンクトップ」はとってもキュート。CDやDVDも多数揃っています。

<http://www.karmakidsyoga.com/>



TrekDesk

座ったままのパソコン作業&1日8時間イコール運動不足&腰痛&肥満。オフィスでのこの公式は世界共通の悩み



みかも。ならば、この8時間、座っているだけじゃもったいないということで、トレッドミル付きデスク（デスク付きトレッドミル?）が登場。開発したメイヨ・クリニックのジェームズ博士がミネアポリスの小さな会社で18名の事務員を使って実験したところ、6ヵ月で平均4.5kg体重が減り、中性脂肪は37%減少しました。また、会社収益は3ヵ月で10%向上し、作業効率は30~40%も改善。博士は、「人間はじっと座っているより、自然に動いているほうが基礎代謝も高まり、脳への血液循環もよくなるのです」「週2回、夕方ジムに行ってジョギングしても7日で割ったら70kcalほど。オフィスで1日400kcal燃焼するほうがよいでしょう」と説明。ただし大事なのは会社ぐるみのリニューアル。「社員一人の努力では無理なのです」 <http://www.trekdesk.com/> Health Day News 1st April 2010

ヨーグルト賛歌

やせたい人、特にウエスト周りを細くしたい人はヨーグルトを！ テネシー大学の研究によると、毎日食べていたスナック菓子を1日約3カップのヨーグルトに代えると、体脂肪の減少とともにウエストサイズが減ったと発表。その理由は、ヨーグルトに含まれる乳酸菌のおかげで胃腸の調子が整い、便秘が減り、カルシウムを十分取ったことで脂肪を溜め込むコルチゾール（別名ストレスホルモン）値が安定し、腹部に付く脂肪が減ってウエストがほっそりしてくるというもの。また、ヨーグルトに含まれているポタジウムは、余分に摂取した塩分をからだの外へ排出する働きをするので高血圧気味の人にもオススメ。注意するのはヨーグルトの種類。フルーツや砂糖がたっぷり入ったものはプレーンヨーグルトよりカルシウムが少なめ。成分をしっかりとチェックしましょう。

fitness April 2010

★★ 今月の読想コラム『個性で勝負』 by YUKO ★★

がい骨の椅子が並ぶ「デービッドバートンジム」にはビックリしましたが、太鼓やDJライブ、ヒップホップやロックンロールが流れるナッシュビルの「サンクチュアリー・フォー・ヨーガスタジオ」もカッコイイなど。おまけに早朝から午前中と夜しか営業していない割り切りもスゴイ。常に新しいクラスが紹介される「エキノックスフィットネスクラブ」では、インストラクター全員がエクササイズDVDのトップセラーばかりというのも珍しくない。女性専用クラブの「ヘルスワークス」は、ボクシングからベビークラス、ベリーダンスからロッククライミングまで豊富な品揃え。終日の託児サービス、ゴミやしみ一つない清潔なロッカーとサウナ、ハーフマラソンのコーチなど至れり尽くせり。フィットネスクラブ飽和状態のアメリカではスタジオも個性が勝負どころ。多くの人種を抱える国では、考え方やライフスタイルも多種多様が当たり前ですから。日本のように「みんな

同じ、違うことは恥ずかしい」国では、お隣のクラブにあるものは同じように揃っているのが当たり前。出る杭がバンバン打たれるのも日本ならではの。あまりに个性的で、他と違うことで会費がバカ高い設定にはなかなかお客様が集まらないかもしれませんが、个性的クラブでこれはぜひ真似したいと思ったのが、カリフォルニア州にある「コイル・ヨーガスタジオ」。小ぢんまりとした居心地のよいスタジオで、スタッフは夏場にはエッセンシャルオイルの香りがする冷たいおしぼり、冬場は温かな飲み物を準備してゲストを迎えます。インストラクターたちは、レッスンの20分前から参加者とおしゃべりをするためにスタジオイン。初めてのゲストには特にていねいに対応。和やかな雰囲気レッスンがスタートするそうです。素敵だなあ…。こんなスタジオがあったら入会したいなあ。でも私が担当インストラクターなら、油断すると“おしゃべりクラス”になっちゃいそうだなあ…（笑）。

ママさんイントラ奮闘記



鎌田 安奈

趣味はブログ (<http://plaza.rakuten.co.jp/yyuuri0176/>) と読書。近年濃くなってきた化粧が、最近ネットで入手した落ちないアイライナーで加速。「メデカラ命！」で、毎朝の身支度が延長の末、時間切れに…。座右の銘は「レッスンはライブだ!」「生涯現場主義」。

第10回

「皆が避けて通れない話」

安奈です。爽やかな新緑の季節です。新年度からの新しい環境には慣れましたか？ お互い頑張りましょうね！

さて、今回は保育園や学校、学童などで避けて通れない「保護者会の役員」の話。ムスメのときはひたすら逃げて回っていたものの、年子の息子たちの入園でついに逃げ切れなくなりました。保育園は、基本的に両親が働いている子どもたちばかりですから「仕事が忙しくて…」という言い訳は通りません。そこは「皆そうなんですから」と容赦なく回ってきます。0歳児（産休明け）からいれば、間違いなく子ども一人につき1回はやらねばならない暗黙の掟があるので「どうせやるなら仕事に完全復帰する前に」と、それぞれが0歳児のうちに、2年続けてお引き受けしました。

一口に役員といってもさまざまな仕事があり、分担します。会長、副会長、書記、会計、広報…、などなど。月に数度役員会が開かれ、保護者の要望や園からの連絡、各種行事の企画や裏方、その他こまごました雑務をします。各自得意な分野があれば、率先してその役につきます（経理の仕事をしていば会計係など）。私は、保護者会便りを作ったり議事

録をまとめる書記を引き受けました。月1回原稿をまとめてパソコンでの編集、本業の延長みたいで楽しかったです。

しかし！ 小学校は全然様子が違いました。2年に1回必ず何かの役員をしなくてはならない決まりでしたが、いかんせん専業主婦が中心のスケジュール。「ランチしながらお話ししましょ♪」と、11時～14時のように午前も午後も引っかかる時間帯だったり、有名な先生を呼んで「ビーズアートを作りましょ♪」的内容だったり…。申し訳ないけれど「そんなもんは、オウチで優雅にヒマしてる人たちだけでやってくれ！」な状態でした。フリーのインストラクターは、有給休暇もないし、土日祝祭日が確実に休みになるわけでもないので、運動会や保護者面談など、必要最低限の行事にしか休めないですから。

これからご入学（園）の方には、くれぐれもゆとりを持った仕事の組み方をお勧めします。さもないと、月3回しか出勤しない（できない）“ダメインストラクター”として大幅なマイナス査定を食らうか、幽霊役員として保護者たちからヒンシュクを買うことになりますのでご注意ください！ ちなみに、こういうときに役員を買って出てくれる旦那さんは、ものすごく株が上がります。



イラスト／齊藤 恵

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～

55th Lecture：肩関節内旋筋の柔軟性（その2）

記・西端 泉

川崎市立看護短期大学准教授



前は、肩の痛みは、日常動作のクセやスポーツ動作の特性から、上腕の内旋能力と外旋能力にアンバランスが生じたり、外旋と内旋の柔軟性のアンバランスによって生じることが多いと解説しました。特に、内旋の可動域が過剰な場合（外旋筋が弱い）や、外旋可動域が小さい場合（内旋筋の柔軟性が不足）に問題を起こしやすくなります。

今回は、内旋筋の柔軟性の確認方法やストレッチングの方法を紹介したいと思います。

■内旋筋の柔軟性（外旋可動域）を確認する

肩関節の内旋・外旋の可動域を確認する方法を紹介します。柔らかすぎない台の上に仰向けに寝ます。両膝を立て、骨盤を後傾させ、腰椎を台に密着させた姿勢を保ちます。特に、外旋テストを行う際に、腰を反らし、胸郭を後傾させることがないように注意しないと、正確に柔軟性を評価することができません。

上腕を90度外転させ、肘を90度屈曲させ、そこからゆっくりと上腕を外旋（図1）または内旋（図2）させ、可動域を測定します。

正常値は、内旋方向は70度、外旋方向は90度（すなわち前腕が台に着く）です。これらの角度よりも可動角度が小さければ、外旋筋ないしは内旋筋の柔軟性が不足していることになりますし、大きい場合の柔軟性は過剰で、関節は不安定

である可能性が高くなります。

前回解説したように、内旋筋群の方が圧倒的に多く・大きいこと、内旋筋群の方を多用すること、そして傷害の結果などから、外旋角度が制限されて（内旋筋の柔軟性が不足して）いる人は多いと思います。この場合は、内旋筋のストレッチングを行って柔軟性を高める必要があります。

正常な内旋角度は70度です。すなわち、前腕は台に着きません。もし、内旋角度が過剰な場合は、外旋筋が十分に機能していないことになりますから、肩甲骨と上腕骨骨頭とのつながり（ローテータカフ）が弱く、インピンジメントなどの傷害を起こしやすい可能性があります。この場合は、外旋筋の強化を優先的に行うほうがよいでしょう。その方法は、前回紹介しました。

■肩甲下筋か三角筋前部か

上腕の内旋にかかわる骨格筋は、三角筋前部、広背筋、大胸筋、肩甲下筋、大円筋とたくさんあり、かつ、広背筋や大胸筋のように大きなものが含まれています（表）。上で示した方法で、外旋角度に制限があり、内旋筋の柔軟性が不十分である可能性が明らかになった場合は、次に、これらのうち、どの骨格筋の柔軟性が不足しているのかを確認する必要があります。



図1 肩関節外旋角度（内旋筋の柔軟性）の確認

前腕が直立した状態を0度としたときに、そこから90度外旋できる（前腕全体が台に着く）のが正常な可動域である。前腕が台に着かない場合は、内旋筋の柔軟性が不足している可能性がある。



図2 肩関節内旋角度（外旋筋の柔軟性）の確認

前腕が直立した状態を0度としたときに、そこから70度内旋できるのが正常な可動域である。前腕が台に着くほど内旋できる場合は、外旋筋による制御が不十分である可能性がある。

表 肩関節の外旋筋と内旋筋

外旋筋	内旋筋
棘下筋	広背筋
小円筋	大胸筋
三角筋後部	三角筋前部
	肩甲下筋
	大円筋

大胸筋、広背筋、大円筋の柔軟性の確認方法については、本シリーズの51回（本誌2010年1月号）で解説しました。そうすると、残るのは肩甲下筋と三角筋前部です。三角筋前部は、自分の目で直接見ることもできますし、鏡に写して見ることもできます。その役割は、上腕を外転・屈曲させながら内旋させることです。

肩甲下筋の存在はなかなか自覚しづらいものですし、その役割もほとんど知られていません。上腕を内旋させながら、肩甲骨方向へ上腕を内転させます。そして、外旋筋でもある棘下筋や小円筋とともに、上腕骨骨頭と肩甲骨のつながりを高めるローテータカフとしての役割を果たしている骨格筋であるわけですが、その存在場所がイメージしにくいと思います。起始部は肩甲骨の裏側（背側ではなく腹側）にあり、その筋線維は、肩甲骨と胸郭（背中側）の間を走行して、上腕骨に停止しています（図3）。



図3 肩甲下筋
（『CGで見る筋肉図典 筋ナビ』ラウンドフラットより）

三角筋前部も肩甲下筋とともに上腕を内旋させるわけですが、三角筋前部は同時に上腕を外転させるのに対して、肩甲下筋は上腕を内転させます。この違いを利用して、上腕の内旋角度に制限がある場合は、その制限が主に肩甲下筋によるものなのか、それとも三角筋前部によるものなのかを切り分けることができます。

すでに紹介した、台の上に仰向けになって上腕の外旋角度を確認する方法では、開始姿勢において、上腕は外転しています。そうすると、三角筋前部は緩んだ状態になるので、この姿勢で外旋角度が90度に満たない場合は、主に肩甲下筋の柔軟性が不足していることを示唆します。



図4 立位での肩関節外旋角度（内旋筋の柔軟性）の確認

三角筋前部の柔軟性を確認する場合は、立位で行います。基本の立位姿勢から肘を90度屈曲させて（前腕の状態〈手のひらの向き〉は基本的には関係がない）、上腕の下垂状態（肘の位置）が変化しないように注意しながら、上腕を外転させます（図4）。多くの人では上腕を外転させた場合よりも外旋角度が小さくなり、標準値は60°です。60°まで外旋できない場合は、肩甲下筋よりも三角筋前部の柔軟性不足のほうが強いのことを示唆します。反対に、最初に紹介した仰臥位で行うテストでの外旋角度のほうが小さい場合は、肩甲下筋のほうにより短縮している可能性が高くなります。

■肩甲下筋と三角筋前部のストレッチング

肩甲下筋の解剖学がよくわからないとストレッチングの方法もよくわからないと思いますが、上腕を外転させながら外旋させると、よく伸ばすことができます（図5）。ただし、この棒（写真はモップの柄を流用）を使用した方法は、実は、肩甲下筋の柔軟性が不足している人では、柔軟性が足りないがゆえに、うまく棒を持つことができない可能性があります。そのような場合は、図6に示したように、棒の先に引っ付けたタオルなどをつかみ、無理なく実施できるように工夫します。

三角筋前部の役割は、上腕を内旋させながら屈曲させることにあるわけですから、この場合は、ドアの枠などを利用して、上腕を過伸展させながら外旋させればよいことになります。柔軟性が不足している人がストレッチングを行う必要があるわけですが、その場合は、上腕の外旋と過伸展の両方を同時に行うことは困難である可能性があるので、肘の位置を動かさないようにしながら（過伸展させない）、外旋させる



図5 棒を使用した肩甲下筋のストレッチング



図6 棒を使用した肩甲下筋のストレッチングにタオルをプラスしたバリエーション

(図7) ことを優先させます。

■まとめ

今回は、肩関節の外旋と内旋可動域の確認方法と、内旋筋、特に肩甲下筋と三角筋前部のストレッチングについて解説しました。

今回解説したことは、傷害予防だけでなく、インピンジメントや五十肩のリハビリテーションにも活用することができます。しかし、医師や理学療法士の資格を持たない者は、傷害のリハビリテーション指導を行うことはできません。それが自分自身であろうが、顧客であろうが、肩が痛い場合は、まず医師の診断を受けて（もらって）ください。そして、その診断や指導に従って、今回の情報を活用していただけたらと思います。



図7 ドアフレームを使用した三角筋前部のストレッチング
下垂した腕の肘を90度屈曲した状態で手を固定できるものであれば、ドアフレームでなくてもよい。

E M A セミナー2010年5月～6月開催予定

●CPR BASIC+AED コース

▼5月4日(火・祭)東京都中央区 ▼5月8日(土)大阪市東淀川区 ▼5月16日(日)名古屋市千種区 ▼5月22日(土)福岡市博多区 ▼5月30日(日)沖縄県那覇市 ▼6月5日(土)東京都中央区 ▼6月12日(土)大阪市東淀川区 ▼6月20日(土)広島市南区 ▼6月27日(土)静岡県静岡市

●BASIC INSTRUCTOR 養成コース

▼5月2・3日(日・月祭)東京都中央区

●AHA BLS HCP コース

▼5月5日(水・祭)東京都中央区 ▼5月9日(日)大阪市東淀川区 ▼5月23日(日)福岡市博多区 ▼5月30日(日)沖縄県那覇市 ▼6月6日(日)東京都中央区 ▼6月13日(日)大阪市東淀川区

●AHA BLS インストラクター養成コース

▼5月1日(土)東京都中央区

●EMERGENCY CARE コース

▼6月26・27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

厚生労働省だより

市町村が実施した健康増進関係事業

市町村が実施した健康増進関係事業の統計（2008年度）
についてお知らせいたします。

■健康増進関係事業の統計

2008年度に、保健所及び市区町村が実施した健康増進関係事業の被指導延人員は約758万4千人で、そのうち「栄養指導」が約528万6千人と最も多く、次いで、「運動指導」が約147万6千人となっています（表1）。

対象区分別にみると、「栄養指導」では「乳幼児」が約300万5千人と最も多くなっている。「運動指導」では「20歳以上」が約141万3千人と最も多くなっています（表2）。

表1 健康増進関係事業の内容別指導状況

被指導延べ人数（人）					
	2004年度	2005年度	2006年度	2007年度	2008年度
総数	7,933,683	7,935,476	7,905,166	7,568,554	7,583,680
栄養指導	5,693,793	5,579,676	5,383,462	5,373,926	5,286,081
運動指導	1,489,815	1,599,901	1,714,958	1,431,045	1,476,149
休養指導	137,912	129,614	112,227	103,136	102,931
禁煙指導	307,349	291,723	308,038	273,237	299,648
その他	304,634	334,562	386,481	387,210	418,871

表2 健康増進関係事業の対象区分別指導状況

被指導延べ人数（人）					
	総数				
		妊産婦	乳幼児	20歳未満	20歳以上
総数	7,583,680	593,044	3,093,312	369,707	3,527,617
運動指導	5,286,081	325,835	3,004,639	253,895	1,701,712
栄養指導	1,476,149	46,238	—	16,735	1,413,176
休養指導	102,931	51,371	—	3,464	48,096
禁煙指導	299,648	114,042	—	75,197	110,409
その他	418,871	55,558	88,673	20,416	254,224

※「20歳未満」は妊産婦・乳幼児を除く。

※「20歳」以上は妊産婦を除く。

財団法人
健康・体力づくり事業財団

ニュースレター 29

各種お知らせ

財団だより

■平成22年度事業計画について

健康・体力づくり事業財団の平成22年度事業計画が、3月25、26日の評議員会・理事会で了承されました。平成22年度は、「健康づくり運動指導の専門家を育成する指導者養成事業」「広報誌・ホームページ等の媒体を通じた普及啓発事業」「最新の正しい情報提供の基礎となる調査研究事業」の3本柱を引き続き推進しつつ、公益財団法人への移行に向けた諸事業を展開してまいります。

<主な事業>

○健康運動指導士、健康運動実践指導者の養成、資質向上

○月刊「健康づくり」、ホームページによる情報提供

○健康日本21推進全国連絡協議会及びすこやか生活習慣国民運動実行委員会の運営、ホームページの運用

○健康・体力づくりと運動に関する文献データベースの運用

○健康増進に関する各種調査研究

○視聴覚教材（DVD）、広報資料等の作成

<問い合わせ先>

総務部 電話 03-6430-9111

■健康運動指導士養成講習会

22年度前期二次募集のお知らせ

健康運動指導士養成講習会の二次募集を3月23日より行っています。申込書類は指導者養成部まで「特定記録郵便」にてお送りください。尚、二次募集は定員になりしだい終了です（空き情報の情報は下記ホームページをご参照ください）。定員に満たない会場につきましても、締切りは講習会開催日の前月の10日（消印有効）とさせていただきます。後期の期間のみで受講される方は後期の受付期間内（8月16日～9月10日）にお申し込みください。

電話・FAXでの申込受付はいたしません。

http://www.health-net.or.jp/shikaku/shidoushi/h22_nijibosyu.html

<問い合わせ先>

指導者養成部 電話 03-6430-9115



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 2 立位姿勢についての理解とコンディショニング方法①

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

■立位姿勢についての理解

立位姿勢は、日常生活のいろいろな姿勢に直接関係すると同時に、立ち・座り・歩行動作などの基本動作にも影響します。また、スポーツ動作においては、さまざまな競技における構えの姿勢（基本姿勢：アスレティックポジションといいます）のベースになると同時に、スプリント動作やジャンプ動作、スイング動作や投動作などの基本スキルにも関係します。

理想的な立位姿勢とは、前後左右上下のバランスがとれ、重力に対して脊柱や体幹を安定して支えることができ、次に要求される動きに対して素早く対応できる姿勢と言えます。より具体的にいえば、立位姿勢は重力に対してからだを鉛直に支える（支えた結果として現れる）姿勢で、抗重力筋という骨格を支えるための筋が働いています。抗重力筋とは主に、下腿三頭筋、大腿四頭筋、腸腰筋、大殿筋、脊柱起立筋、僧帽筋（それぞれ下肢から上肢の順）などを指していますが、姿勢に影響する筋群を考えた場合、これら抗重力筋の反対側に位置し、互いに拮抗する役割をする筋群（前脛骨筋、ハムストリング、腹筋群など）や、足部のアーチに関連する筋群なども重要な役割を果たしています。この拮抗する筋同士（例えば大腿四頭筋とハムストリング）のバランスが崩れると、当然姿勢にも影響が出てしまいます。また、どこかの部位が弱くなったり、硬くなったりしたことを補うために、それに連続（関連）する筋群が過剰に作用して同様にバランスが崩れ、全体としての姿勢に影響が出る場合も考えられます。例えば、骨盤の前後傾斜にかかわる抗重力筋である腸腰筋が硬くなり、その拮抗筋である腹筋群や大殿筋が弱くなると、骨盤が前傾気味（股関節が屈曲気味）となり、姿勢悪化へとつながります。さらに、この股関節の伸展筋である大殿筋やハムストリングが弱くなった状態で、からだを直立させようとすると、大殿筋やハムストリングに連続する脊柱起立筋が通常よりも過剰に働いて伸展動作を補う必要があり、結果として腰椎の過伸展が起きることになります。

以上のように、現場でよく見られる姿勢にはその姿勢がで

きあがった過程があり、根本的な原因があります。それらを的確に見極め、改善することが効果的なコンディショニングの方向性といえるでしょう。

■立位姿勢のコンディショニング方法

ここからは立位姿勢に関連したコンディショニングの代表的な例をいくつか紹介していきます。解説を分かりやすくするために、解剖学上の3平面（矢状面、前額面、水平面）に分け、本稿ではまず、矢状面について解説します。

矢状面からの立位姿勢チェックとコンディショニング

矢状面における理想的なアライメントは、立位姿勢を真横から観察し、外踝（外くるぶしのやや前）～膝関節（中心部のやや前）～大転子～肩（肩関節の中心）～耳（耳の穴）が一直線に配列されていることです。このとき、脊柱は自然なS字状のカーブを描きます（腰椎と頸椎は前弯、胸椎は後弯）。また、脊柱を支える骨盤（仙骨～腸骨）は、大腿骨（床面に垂直）に対して、やや前傾しています。膝関節は完全に伸びており、足部は軽いアーチ（縦方向と横方向）を保って、足裏全体でバランスよく体重を支えています。

よく見られる不適切な姿勢の例（猫背の姿勢）

胸椎は自然な後弯カーブを持っていますが、何らかの原因でこれが過剰になると、いわゆる猫背姿勢になります。例えば、骨盤の前傾が増えて腰椎の前弯が強まった結果、全体のバランスをとるために胸椎の後弯が強まるケースや、逆に骨盤の後傾から腰椎の前弯が弱まり、これに連続して胸椎の後弯が増えて、背中が丸まってくるケースなどです。上記は同じ猫背姿勢ですが、重心の位置とも関係しており、下肢のコンディショニングも含めてその方向性はかなり異なります。ここではより単純な後者の例を扱います。

加齢とともに背中が丸くなることは非常に一般的です。これは主に、骨盤や脊柱を適切な位置に支える腸腰筋や脊柱起立筋が弱くなってくるのが原因と考えられます。矢状面か

らの姿勢チェックで、背中が丸くなり、肩の位置が外踝の垂線から前方に出ていることにより容易に判断できます。また、可能なら立位で前後屈を行ってもらい、可動域を観察します。一般に、後屈（伸展）は行いやすく、前屈が行いにくい傾向があります。

原因を骨盤からの連鎖で考えると、大腿骨に対して骨盤が後傾することで、腰椎の自然な前弯が弱まります。これに連携するようにして、胸椎の後弯がさらに強まり、この胸椎の後弯は、肩甲骨が外転しやすい状態、つまり猫背姿勢を作ります。また、この結果として、頭が前に出やすい姿勢になり、このままの状態では、上を見たり、顎を上げる動きをすると、頸椎に過伸展の負担がかかることが予測されます。

猫背姿勢は、一見前にかがむ動きが楽なように見えますが、実際は、からだを前に曲げる動き（前屈動作）で腰椎をニュートラルな状態に維持できないため、椎間板に対して後方への過度な剪断力が生じ、椎間板内の髄核を後方へ押す圧力が高

まります。これが過剰になると、髄核が後方へ突出した状態、つまり椎間板ヘルニアへと発展します。50kgの荷物を不適切な腰椎のアライメントで持ち上げた場合、椎間板には、約630kgの剪断力（前後の引きちぎる圧力）が働くといわれています。一方、適切な腰椎のアライメントを保持した場合には、椎間板へ均等に約380kgの垂直な圧力が働くといわれています。日常動作における荷物の上げ下ろしなどには、姿勢によって上記のような負担の差が出てきてしまうので注意が必要です。

骨盤後傾～猫背の姿勢に対するコンディショニング方法

基本的に、原因となる筋群に対して弱くなっている部位はトレーニング、硬くなっている部位はストレッチを行うという方向性でコンディショニングを指導します。以下、写真を中心に解説します。

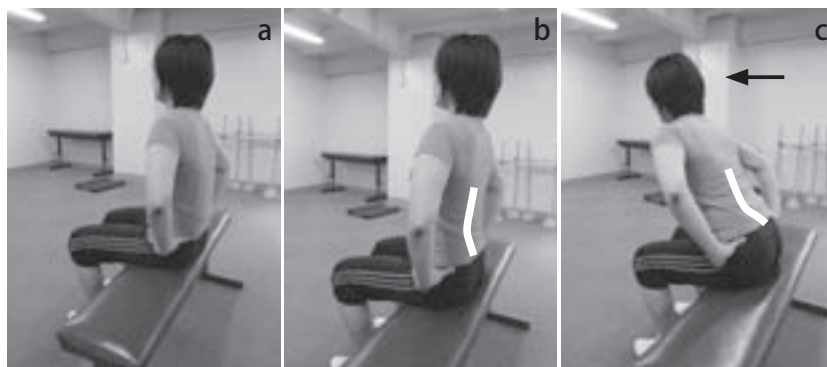
【骨盤の後傾に対するコンディショニング】

トレーニング（腸腰筋）



①ペルビックチルト1

- a 四つん這いの姿勢をとる：両腕、両脚は床に対して垂直にする。頭、肩、腰が一直線になるように。
- b 骨盤の前傾：股関節で何かを挟むようにして骨盤を前に倒す。両肩、両腰の位置は変えない。
- c 身体の移動：骨盤の前傾を維持したまま、お尻を後方へ移動させる。骨盤がぎりぎり後傾方向に行かないところで呼吸する。



②ペルビックチルト2

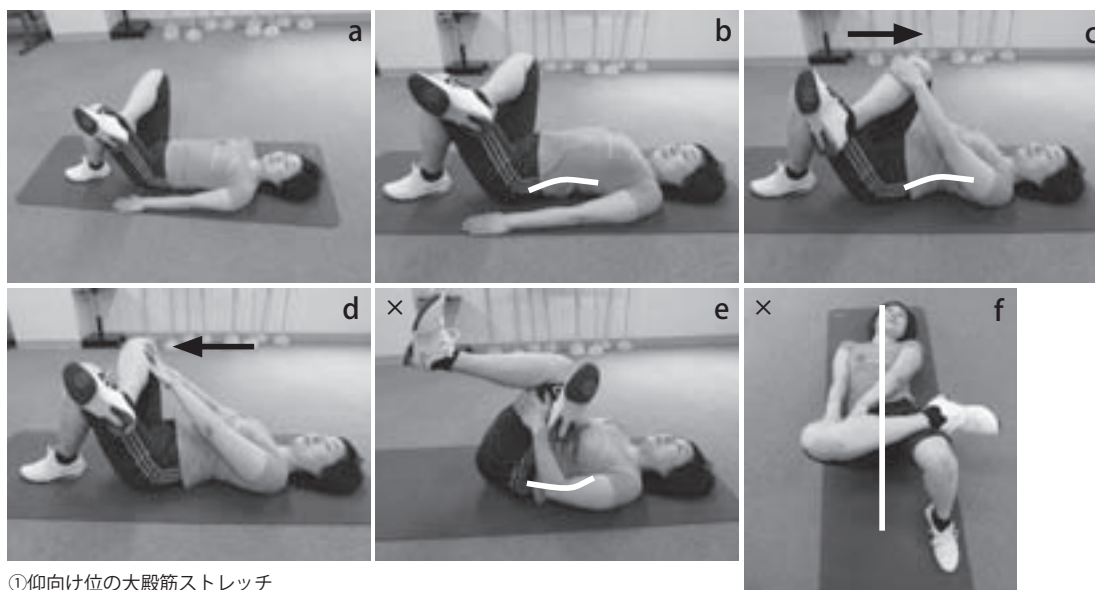
- a イス（ボール）に座る：両脚は肩幅くらいに開く。両手を骨盤にあてる。
- b 骨盤の前傾：背筋を伸ばし、背中にアーチを作ろうにして骨盤を前傾させる。両手で前傾を確認する。
- c 身体の移動：骨盤の前傾を維持したまま、上体を前方へ倒す。背筋がぎりぎり屈曲しないところで呼吸する。



③スクワット

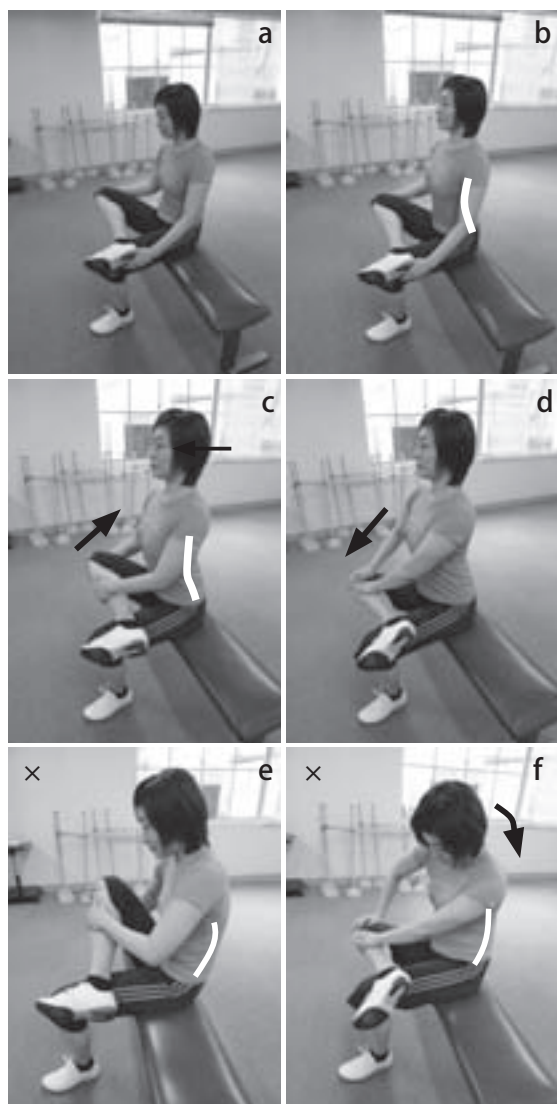
- a 床に立つ：両脚は肩幅よりやや広めに開く。両手を前方に伸ばす。背筋を伸ばし、できるだけ高い姿勢を作るようにする。
- b しゃがむ（中間）：背筋を伸ばしたまま、腰を少し後ろに引くようにしながらしゃがむ。
- c しゃがむ（フィニッシュ）：骨盤がぎりぎり後傾しないところで呼吸する。
- d NG例：膝だけが前に出てくる動きにならないようにする。
- e 改善のためのバリエーション1：イスやベンチを利用する。
- f 改善のためのバリエーション2：壁を利用する。

ストレッチ（大殿筋）



①仰向け位の大殿筋ストレッチ

- a 仰向けに寝る：両膝を曲げ、両脚は肩幅くらいに開く。片脚を逆側の脚にのせる。
- b 骨盤の前傾：背筋を伸ばし、背中にアーチを作るとして骨盤を前傾させる。
- c 膝の移動1：骨盤の前傾を維持したまま、膝を手前に引く。骨盤がぎりぎり後傾しないところで呼吸する。
- d 膝の移動2：骨盤の前傾を維持したまま、膝を外に開く。骨盤がぎりぎり後傾しないところで呼吸する。
- e NG例1：骨盤が後傾した状態。
- f NG例2：骨盤や上体が左右に傾いた状態。



②座位の大殿筋ストレッチ

- a イス（ベンチ）に座る：両脚は肩幅くらいに開く。片脚を逆側の脚にのせる。
- b 骨盤の前傾：背筋を伸ばし、背中にアーチを作るとして骨盤を前傾させる。
- c 膝の移動1：骨盤の前傾を維持したまま、膝を手前に引く。骨盤がぎりぎり後傾しないところで呼吸する。
- d 膝の移動2：骨盤の前傾を維持したまま、膝を外に開く。骨盤がぎりぎり後傾しないところで呼吸する。
- e NG例1：骨盤が後傾した状態。
- f NG例2：上体が屈曲し回旋した状態。

※次号では「脊柱の後湾に対するコンディショニング」および「肩甲骨の外転に対するコンディショニング」についてご紹介いたします。

◆ About NSCA 2 ◆

NSCAジャパンでは、総会、カンファレンス、各種セミナー等のイベントや認定資格試験の実施、協会誌『ストレングス&コンディショニング』および教材の発行など、ストレングス&コンディショニングを広めるための様々な教育活動を行っています。

6月13日（日）に行われる第10回NSCAジャパン総会（会場：早稲田大学国際会議場）では、「子どもの発育発達に合わせた体力トレーニング」をテーマに、安全で長期的なエクササイズプログラムのあり方についての講演（下記参照）を実施いたします。本講演は、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として講義3.0単位が認められます（認定番号：106168）。詳しくは、当会ウェブサイトをご参照ください。

- ①「児童期の身体活動と生体リズム」 柴田真志
- ②「子どもの体力の現状と課題」 内藤久士
- ③「日本スポーツ少年団の活動が子どもたちの体力と生活を支える」 富田寿人



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

イギリス最大規模のフィットネスコンベンション
INTERNATIONAL FITNESS SHOWCASE 視察報告

事業部部長 松村剛

イギリスで最大規模のフィットネスコンベンションとして知られる「INTERNATIONAL FITNESS SHOWCASE」に参加してまいりました。ダンスの世界大会が開催される、西海岸のリゾート地であるブラックプールで開催されるこのビッグコンベンションは、ヨーロッパを中心とした世界各国からプレゼンターが招聘され、ダンス、エアロビクス、コンバット系クラス、マインドボディ、ピラティス、さらにはスピニングなど、237 講座にも及ぶさまざまなフィットネスプログラムが、3 日間にわたって提供されます。人気のクラスとなると、ゆうに 200 名は超える規模となります。

今年の参加者数は、昨年度を上回る 4,500 名。そのうちの 6 割は愛好者で、残りの 4 割がインストラクターです。指導者も愛好者も一緒になって、大好きなプレゼンターのクラスを思いきり楽しんでいる姿がとても印象的でした。日本人で唯一プレゼンターとして招聘されていた竹ヶ原佳苗さんは、ダンスエアロビクスを提供し、クラス終了時には満員の参加者から鳴りやまぬ拍手を受けていました。

コンベンションの主催者にインタビューしたところ、とにかく運営上で大切にしていることは「すべての参加

者が同じように楽しめて、そして仲間になれる雰囲気づくり」だということです。私ども JAFa が提供している JAFa フォーラムにおいても、フィットネスを愛する多くの方に、その楽しさをもっと実感していただける場となるよう研鑽を積んでまいります。



JAFa 新スタッフのご紹介



やすい もりやす
総務部 主任 安井盛泰

この度 4 月から JAFa 職員として新しくスタートさせていただくことになりました。これまで 27 年間、民間や公共スポーツクラブで現場から管理職まで経験させていただいたキャリアを生かし、会員の皆様が国民の健康づくり（運動指導）のプロとしてご活躍いただけるようサポートさせていただきたいと思っております。よろしくお願い申し上げます。



わだ あゆみ
総務部 和田亜弓

総務部に配属になりました和田亜弓と申します。ほかの職員に比べると、皆様に直接お会いできる機会は多くありませんが、陰ながら皆様をサポートしていけるよう精一杯頑張ります。まだ右も左も分からないような状態ですが、これからさまざまなことを吸収し成長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。



ますだ いくみ
資格認定部 増田郁美

4 月から新しく発足した資格認定部に配属になりました増田と申します。JAFa AQUA の担当として、研修会やワークショップなどを通していろいろ勉強させていただきながら、AQUA 資格の普及に取り組んでまいります。JAFa 会員の皆様のサポート、人々の健康増進に貢献できるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。

ざっくばらんに 本音でトーク

第59回

インタビュー：服部 清（日本プランニングシステム社長）



宮下 薫（みやした かおる） プロフィール
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
1987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。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。

インストラクターの集客力を強化する

【パート1：宮下さん】 フィットネスクラブがインストラクターを評価する基準に「集客力」を入れているクラブが多いと思います。では、レッスンの指導力のように集客力も強化できるのでしょうか。今回は、スタジオプログラムディレクターとして、またご自身が100名を超える参加者をイベントに集めるなど抜群の集客力を誇るインストラクターとして活躍しているINSPAスタジオプログラムディレクターの宮下薫さんに集客できるインストラクターについてお話を伺いました。

◆集客できるインストラクター 集客できないインストラクター

服部 まずは簡単に自己紹介をお願いします。

宮下 1987年から東京スポーツ会館、日産スポーツプラザ、ピープル等でエアロビクス、アクアビクス、スイミング、パーソナルトレーニングなどの運動指導を行ってきました。その後フリーとして活動をするようになり、2004年からはレアレアというクラブでプログラムディレクターに就任しました。このときは、週間80本ほどだったグループプログラムを一気に130本に増設させるプロジェクトを担当しました。このプロジェクトではスタッフが担当できるショートプログラムを多数開発し、マニュアル化、研修をシステム化することでコストを約10%下げるとともに、プログラム数を増やすことに成功しました。また岩盤のスタジオという特殊な環境を活かして体質改善プログラムを8種開発し、その有料プログラム売上で月間200万円を達成しました。自分自身インストラクターとしても月間平均80名を超える集客を達成しました。その後はメディカルフィットネスクラブのプログラム監修を行い、INSPAのスタジオプログラムディレクターに就任し現在に至ります。

そのほか「横浜開港150周年記念イベント」で朝の太極拳&ヨガの講師を務め、平均で100名以上の集客に成功し、Yahoo!ニュースでも取り上げられました。現役インストラクターとして指導現場に立ち、集客にこだわりを持って運動

未経験者へ健康のための運動を広げる活動を積極的に行っています。

服部 ご自身の経験から「集客できるインストラクター」というテーマでお話を伺いたいのですが、宮下さんから見て、集客できるインストラクターと、集客できないインストラクターはどう違いますか？

宮下 集客数はインストラクターがどれだけメンバーに支持されているかという大切なバロメーターです。集客できるインストラクターとできないインストラクターには大小いくつもの違いがあると思いますが、まず、お客さんを集めることができるインストラクターは数字に対してとてもポジティブだと思います。私がディレクターという立場でインストラクターの方と面談する際に、必ず集客実績という話題を出しますが、集客できるインストラクターは数字に対してとても前向きな方が多いです。集客の要因は、指導スキル、リード

力、コミュニケーション能力、知識、ルックスなどすべてがかけ合わされたものだと考えていますが、集客できるインストラクターはこの点で同意してくれる方が多いです。逆に集客できないインストラクターは「数字で判断しないでほしい」という方が多いですね。その結果集客に対しての取り組み自体に違いが出てきます。誤解しないでほしいのですが、一人でも多く集客している指導者が何よりもいいのか…という決してそんなことはありません。集客については、クラブの担当者と参加対象者や目標集客数などを十分話し合っ

服部 指導現場においてははどうで



横浜開港 150 周年
記念イベントでの
レッスン風景

しょう？

宮下 レッスン開始前までにいくつもの集客力を決定するポイントがあると思いますが、実際のレッスンでは、インストラクターによって伝える内容、タイミング、伝え方に大きな違いがあります。集客できるインストラクターの指導は、簡単に言うのととてもわかりやすいです。動きの説明だけでなく、生理学や解剖学などの知識、参加者への意識、日常生活という3つの視点から指導をすることが大切だと思っています。例えば「この動作はからだの〇〇に働きかけて××の脂肪を燃えやすくしますよ」「呼吸を深くして指先、足先まで血液が行き渡るのを感じてください」「このエクササイズを行うことで日常の〇〇の動作がとても楽になります」などです。「まるで〇〇をするようなイメージで行いましょう」など参加者がイメージしやすいことに例えて説明することも有効です。動作の説明だけに留まることなく、この3つの視点をバランスよく、わかりやすく伝えることで理解が深まりエクササイズ効果が高まると同時に、モチベーションも高まります。とにかく参加者の目線で言葉を選ぶことが大切だと思っています。

服部 理解してもらえる指導がポイントなのでしょうか。

宮下 そうですね。インストラクターがどれほどのスキルを持っていようと、会員さんの役に立っていないければ意味がありません。会員さん自身が、今行っていることの理解ができれば、よりの確な動作が可能になりますし、より効果を実感でき動機づけにもつながり、どんどん良いサイクルになります。カリスマインストラクターになろうとする必要はなく、地味なことも含め、こういったことをいくつも積み重ねた結果、集客は必ず上がります。実際私が直接指導したインストラクターにいくつかのチェックポイントを教え、それを確実に実行してもらうことで短期間に集客アップという結果を出しています。キャリアの浅い、集客に苦しんでいた若いインストラクターも集客を伸ばしていますし、アルバイトスタッフが担当するレッスンでも同じことが起こります。レッスン自体はもちろん大切ですが、レッスンの前



高野内 明(たかのうち あきら) プロフィール
集客力強化プロジェクトチーム プロジェクトリーダー／ジムナビドットコム(株) 代表取締役
フィットネスクラブにおいてトレーナー、インストラクター、支配人としての経験を持つ。世界トップコーチの心理学マスター、マイケル・ボルダック氏から直接教えを受けた認定プロコーチ。
・マイケルボルダック認定プロフェッショナルコーチ
・Speed Change Japan 契約プロコーチ
・メンタル心理カウンセラー <http://gymnavi.com>

後にも集客力を上げていく秘訣がたくさん存在します。それらを確実に押さえて実行していくことで、集客数は必ず上がっていくのです。

服部 では、インストラクターの方にメッセージをお願いします。

宮下 今後のフィットネスクラブの飛躍のため、また運動未経験者に健康の輪を広めるため、インストラクターの方々にもより視野を広く持ってレッスンに励んでいただきたいと思っています。私はクラブ運営という立場からも仕事をしているわけですが、その立場からインストラクターの方々が、本来の目標や夢を忘れず、仕事をしやすくなるようなご提案をしていきたいです。

【パート2：高野内さん】

集客できるインストラクターには高いコミュニケーション能力が求められます。コミュニケーションの技法について、世界トップコーチの心理学マスター、マイケル・ボルダック氏から直接教えを受けた高野内氏にお話を伺いました。

■集客するために必要なコミュニケーション能力

服部 本日は「インストラクターとして必要なコミュニケーション力」という切り口でお話を伺いたと思います。高野内さんがコミュニケーションについて深く学ばれるきっかけはなんだったのですか？

高野内 私がコミュニケーションで苦しんだからです。私はフィットネスクラブで支配人の経験のほかに、トレーナーやインストラクター、会員獲得セールス担当としても多くのお客さんと接してきました。そうした中でコミュニケーションは大切と思って自分なりに勉強し

たのですが、独学や勘の域を脱しませんでした。それがあつ時期に、社員が突然会社に来なくなったり、体調を崩したり、辞めていく社員などが続出し、そのとき苦しみながらも、なぜこんなことが起こるのかとても疑問に思い、以前から関心のあつた心理学を本格的に学ぶようになりました。心理学を学んでいく中でNLP (Neuro-Linguistic Programming：神経言語プログラミング) やコーチングという技術と出会い、大きな衝撃を受けてそこから専門的なトレーニングを受けるようになったのがきっかけです。

服部 インストラクターは仕事柄、高いコミュニケーション能力が必要とされ、実際にコミュニケーション能力が高い方が多いと思います。

高野内 そのとおりだと思います。支配人やディレクターという立場、また十数年会員という立場でも多くのインストラクターの方にお会いしていますが、コミュニケーション能力が高い方は多いと思います。多くのインストラクターの方を見て私が感じるのは、クラスにたくさんの方の会員さんが集まるインストラクターとそうでないインストラクターがいるわけですが、その結果を分ける大きな違いの一つがコミュニケーション能力だと思っています。インストラクターはクラブのオーディションや面接を受け、担当クラスや条件面などを交渉し、クラスにたくさんの方の会員さんを集めて、来てくれた人に続けてもらい、効果を出していく、というすべての場面でコミュニケーション能力が必要とされます。私がいたクラブでも例外なく会員さんから人気が高く集客状況の良いインストラクターは、コミュニケーション能力が高いですし、スタッフからの人気もあります。

服部 コミュニケーション能力を向上させていくためには、どのよう



図 6 Human Needs

なことがポイントになりますか？

高野内 再現性を持つことが大切です。文字通り、何度でも同じような結果を出することができる体系立ったスキルを持つことが大切です。ほとんどの方はコミュニケーションは勘に頼っている部分が多く、明確な戦略、スキルを持っていません。すると望むような結果が得られる場合と、そうでない場合が出てくるわけです。このような状態は自分自身にも周りにも多くのストレスを与えます。コミュニケーションにおける戦略、スキルを持つと、望むような結果を何度でも得ることができるようになります。ポイントは「信念」と「戦略」の2つを持つことです。

服部 その2つのポイントについて、より具体的にお話ください。

高野内 まず信念は、その人がコミュニケーションにおいてどのようなことを信じているのか、ということです。例えば「理解される前に理解する」ことを前提にコミュニケーションを図ったら、行動や結果にどのように影響するでしょう。「人とのコミュニケーションは大嫌いだ」「相手をやり込めればよい」という信念を持っている人と同じ結果になるでしょうか。素晴らしいコミュニケーションをされる方は、必ず力を与える信念を持っています。「理解される前に理解する」という信念を持っているとしましょう。すると、相手を理解するにも戦略が必要になります。やみくもに理解したのでは、いつも良い結果を得るのは難しいのです。さまざまな

戦略がありますが、すぐに使える一つのコンセプトを紹介します。

「6 Human Needs」(シックスヒューマンニーズ)というモデルがあります(図)。人間には基本的な6つのニーズがある、というものです。

- ・ 確実感 (安定感)
- ・ 不確実感 (バラエティ)
- ・ 自己重要感
- ・ 愛、つながり
- ・ 成長
- ・ 貢献

という6つです。ある行動によってどのようなニーズを満たすのかは人それぞれ全く違うのです。例えば「運動」を例にして考えてみますと、運動をすることである人は安心感を得たいのかもしれません。ある人は運動にバラエティや刺激を求めるかもしれません。またある人は運動をすることで自分が大切な人間であると感じたいのかもしれません。ある人は運動することで友人、仲間との時間を楽しみたいと思うかもしれません。ある人は運動することで自分自身の成長を感じたいと思うかもしれません。ある人は他者への貢献をするために運動で健康を維持するのかもしれません。このように人によって全く違うのです。お客さんとの会話でも「やせたい」といっても、「はいそうですか」ではなく、その人にとってやせたいということにどんなニーズ、感情がつながっているのかを理解する必要があります。コミュニケーションによつて的確に相手のニーズを理解できる人は、相手が本当に欲しいものを与える

ことができます。それによってかける言葉も全く変わってくるはずです。相手は言葉の中から「この人は本当に自分のことを理解してくれているんだ」と感じることができます。こういうインストラクターの人気が出ないわけですね。これを理解していないとピントがズレた話になってしまいます。安定感のニーズが高い人に対して「こんなに変わることができるんですよ」といっても全く響かないのです。

服部 実際にインストラクターがそういった技術を身につけるよい方法がありますか？

高野内 あります。とても簡単にトレーニングすることができます。日々のコミュニケーションの中で相手が今、どんなことを求めているのか？ということ自分を質問し続けることです。先ほどの人間の6つニーズというツールに常に当てはめて考えてみるクセをつけると、次第に相手のニーズが把握できるようになります。相手のニーズを把握することができれば、あとはとにかく相手のニーズを満たすところに集中していけばよいのです。具体的にいくつかのステップがあるのですが、ざっくりシンプルに考えそれを試すだけでも結果が出ると思います。

服部 どうもありがとうございました。

集客力強化セミナーのご案内

集客力抜群のインストラクターになるカギを学ぶ『実践！集客力強化術』公開セミナー

■講師：宮下 薫、高野内 明

■日時：2010年5月28日(金)

13:30～17:30

■会場：品川健康センター

■定員：30名(先着順)

■受講料：JAF A 会員 7,800円

一般 9,800円

■案内書ご希望の方は下記へFAX でお願ひします。

■〒143-0025 東京都大田区南馬込3-7-10 (株)日本プランニングシステム

TEL 03-3773-7651 FAX 03-3773-8810

URL: <http://jps.web5.jp>



『フィットネスの未来白書』というレポートをご存じですか。私は特殊なルートで手に入れたのですが、ご存じの方はそう多くはないと思います。誰が何のために著したのかを説明すると、そこに予断が生じそうなので、筆者が興味を感じたことに絞って「感想文」を綴ってみます。

この白書は、フィットネス産業の未来を否定的に描きながら、今どきのコンシューマーの思考（嗜好）に合わせた仕掛けを施すことで光明を見い出せる、というのがミソ。まずは、印象的なネガティブレポートの断片を紹介します。

- 米国でヘルスクラブの利用率が上がっているのは、2週間に1回以下しか参加しないカジュアルなグループであり、ヘルスクラブ産業は会員保持が非常に困難な状況にある。
- 米国では毎年約1,500万人が新規入会し、このうち1,200万人が退会し、4人に1人が入会した年に辞めている。
- 消費者は簡単には言いなりにならない。「激しい運動」によって体力をつけることを好まなくなる。
- 高齢社会に準じた健康問題、肥満、心臓病、糖尿病に対する解決策を提供することでフィットネス産業に悠々たる未来がある、という考えには賛成できない。
- フィットネス産業が貢献しているのはウエイトコントロール、ウエルネスの啓蒙と美容であるが、これらはもっとやさしく早く安価に提供されるテクノロジーに取って代わられるかもしれない。

筆者の考えでは、フィットネスクラブの魅力が半減している原因の一つにプレコリオの多用があります。グループエクササイズ素人をインスタントに養成して指導にあたらせ、プログラムの価値を削いできたことがクラブユーザーの不満に、そしてプロのインストラクターの不満につながったと見ています。その「負の素」を作ったレスミルズが、白書の序文で「フィットネス産業は人が健康で幸せに生活するために貢献してきたが、フィットネス産業とそこに働く能力のある人々は未来の居場所に明るい展望が持てない」と否定的に捉えていることが、なんともシニカルに感じられます。

では、今どきのコンシューマーの思考（嗜好）に合わせた仕掛けとは、どのようなことでしょうか。この白書はフィットネスの影響を社会、環境、健康、規制とビジネス、医療と保険、美容とファッション、ゲーム、食品など多分野から展望しています。既存のフィットネス市場にとらわれず、ニッチ市場にチャンスを探求していて、次の5つのキーワード（市場対象）を挙げています。

- 運動はしない人：運動をしない、効果を求めない、活動努力を拒否する人
- フィットネスを欲する人：いつでもどこでも、家でも職場でもモバイルでも運動できることを望む人
- ゲーム機での活動：努力や厳しい運動を必要とせず、ゲームとしてフィットネスを楽しむ人
- さらなる価値の提供：老化の遅延、人間関係の促進、自然回帰などのローテクを目的とする人
- 全く新しい可能性：バイオテクノロジー、ニューロサイエンス、ナノテクノロジー、遺伝子操作、人工臓器など人の活動を越えた事象（2030年以降）

世界を股にかけてビジネスしている人には、フィットネスの本質は眼中にないようです。この白書は興味深いものではありますが、机上の空論めいた虚しさを感じさせます。

フィットネス Fitness ダイアリー Diary

第18回

エアロはやっぱりマニアだけのもの!?

編集部：谷口

人生初のエアロデビューにすっかり満足した私は、その5日後、別の曜日のクラスへ参加する運びとなりました。待機しながら周囲の参加者を見渡すと、人数は前回参加したときの3分の1以下で、雰囲気も少し違うように見えます。「曜日や時間帯が違くと、こうも違うのか」と思っていると、インストラクターがスタジオへ入ってきました。たちまち参加者の何人かがインストラクターを取り囲み、「先生、今日は負けませんよ!」「今日は○○さんたちに負けない秘策を練ってきましたよ(笑)」というような会話をしています。このクラスは常連さんが多いのかと思って、なんとなく不安になってきました。

開始の時間を迎え、インストラクターから「初めて参加される方はいらっしゃいますか?」との問いかけ。私は手を上げながら「先週別のクラスに一度参加しただけです」と言うと、そのインストラクターは少し困ったような表情

をして「初心者の方には少し難しいかもしれませんが、マイペースで頑張ってくださいね」とのこと。参加したクラスは前回と同じ「初～中級クラス。初心者でも楽しめます」なのに、インストラクターによって初心者への反応がずいぶん違いました。

いよいよスタート。序盤はそんなに難しい動きはなく、1回経験した余裕もあって楽しんで動くことができました。ところが、たちまち動きが複雑になり、移動の範囲も前後左右にどんどん広がっていきます。ただでさえ難しい動きなうえ大きな移動が伴うと、初心者の私には難度が高すぎて、周りが右へ移動しているのに私は左に行ったり…と、ちぐはぐな動きをするので、隣や前後の方は少し迷惑な様子。序盤の汗が冷や汗へと変わり始めた頃、インストラクターと参加者の間で動きの攻防戦のようなものが始まりました。参加者は次の動きを読みながら動き、インストラクターはその裏をかいて別の動きをしたりします。「これでどうだ!」「うわー、そうきたかー」というような会話まで飛び交う始末。開始前の会話で聞いた「負けませんよ」とか「秘策」というのは、どうやらこれのことだったようです。

完全に“アウェイ状態”になった私はさておき、その攻防はクラスが終了するまで続きました。またもやエアロに対して高いハードルを感じている今日この頃です。



なりたて 指導者の 素朴な疑問

シリーズ
47



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



— 今回の回答者 —

岡橋 優子
JAF/A/ADD、ADE
ACSM/HFS
有限会社アスカ 代表取締役

宇津城 久仁子
JAF/A/ADD、ADE
ACSM/HFS
A.E.C. エアロビクスインストラクター養成コース 主任講師



Q1

春から人事部に配属になりました。「5月病」が話題になる時期を迎えますが、そうならないための対策や、症状の対処法があれば教えてください。

A 春…新しい環境、ワクワクした期待感。人間にとってはそんな嬉しいことも実はストレス。ましてや人事部という人間関係が絡み合う部署は、ストレスのたまり場といっても過言ではありません。春が過ぎ、ゴールデンウィーク(GW)明けくらいに、それが一挙に押し寄せ「5月病」とよばれる心身の不調(無気力、疲れが取れない、不安感など)に陥るのです。元は大学の新生の症状を指し、社会人の場合は「6月病」といわれ、医学的にはうつ病と同じ「適応障害」です。

かつて5月病で苦しんだ私のオススメ予防策としては2つ。

①備える、身構える

備えあれば憂いなし。今からGW明けの休みは完全オフにしておきましょう。また、周りにも「5月病になりそうだからフォローお願い!」と頼れる人、愚痴れる人、同じ思いの人を募っておきます。昔、四柱推命に凝っていた義理の母が「優子さん、あなたは5月と南東の方角が悪いんや!!」と言われてから、5月は心身に最大の注意を払っております。

②新しいことをしない

職場が変わり、頭の中も生活も新しい環境に慣れようと必死なはず。こんなときに、何か習い事をはじめたり、気分転

換に慣れないことをしたりしないよう気をつけましょう。何も考えずにホッとできる「変化のない部分」をキープしておくことが大切です。

では、5月病になってしまったらどうするか? これも2つ。

①睡眠&栄養

心身の不調はこのアンバランスに尽きます。うつ症状は脳の不調でもありますから、たっぷり睡眠をとって頭を休めます。パソコン鑑賞はご法度。栄養については、特に女性は鉄分を。生理と重なると心の病が悪化します。レバ刺しなどをガッツリと。

②ポジティブに考えすぎない

嫌いな人、苦手なこと、うまくいかないことを自分のせいにはしない。特に好き嫌いは生理的なもの。自分を変える、前向きに考えるといったポジティブシンキングは棚にしまい「これは苦手だ」と素直に自分の心を認めてあげると吉!

長引くようであれば医者という切り札が。でも「5月病」といわれるように、時季が過ぎれば軽減します。あなたも周りの方もうまく乗り切れますように! 心から願っております。

(岡橋)

Q2

レッスン前に場所取りをする人がいて、問題になっています。クラブ側に対策をお願いしても応じてくれません。インストラクター自身が対応する場合、どうしたらよいのでしょうか?

A レッスンに熱心に参加してくれるお客様の気持ちは、インストラクターとしてありがたいですね。しかし、多くの人が集まるフィットネスクラブでは最低限のマナーが必要であることも確かです。特にスタジオの場所取りなどに関しては、マナーとともにクラブ側のルールをはっきりさせておくこともトラブルの予防になります。今回はクラブ側が対策を講じてくれないとのことなので、レッスンを実施するインストラクターであるあなた自身が、何らかの行動を起こさなければ問題は解決しません。まずは、問題となっている場所取りの実態を把握しましょう。

- 並び始める時間が早すぎる
- ベットボトルやタオルなど、物を使つての場所取り
- 整列順の無視(スタジオオープンと同時に走って場所取りをする)
- 1人が仲間の場所まで確保する

現場の状況を知るためにも、インストラクターはスタジオに早めに出向きましょう。多くの場合、問題行動と判断されるものはルール違反やマナーの悪さが原因だと考えられます。その行動が、クラブ側が定めているルールに違反しているの

であればインストラクターはクラブスタッフとして注意をしなければなりません。日頃からレッスンの前後などにルールやマナーアップを啓蒙するようなトークを行うことも効果的です。

場所取りに関してのトラブルは、クラスレベルでも問題は異なります。身体的な事情により場所取りせざるを得ないケースもあるでしょう。すべての「場所取り」が「悪」とは限りません。それを見極める力もクラスを仕切る力(リーダーシップ)であり、指導者に必要な力です。

今回のご相談ではクラブ側が応じてくれないとのことでしたが、あきらめずに具体的な対策をクラブ側に提案し、改善してもらいましょう。「参加者とのコミュニケーション能力」「クラブ側との交渉能力」もインストラクターに必要な能力です。常連のメンバーに、マナーアップを呼びかけてもらうことも効果的です。参加者やクラブ側に伝えるときは5W 1Hにならって、「いつ(When)」「どこで(Where)」「誰が(Who)」「何を(What)」「なぜ(Why)」「どのようにして(How)」を考え、自分自身の置かれている状況に応じた解決策を探してみてください。

(宇津城)

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 84

Q1

先日新聞でトランス脂肪酸に関する記事を読みました。トランス脂肪酸について教えてください。

A 「トランス脂肪酸 表示指針、今夏メドに」。日本経済新聞（2010年3月9日）に掲載されていた見出しです。この記事では、トランス脂肪酸（トランス型不飽和脂肪酸）の含有量を食品メーカーが表示する際に目安とするガイドラインを消費者庁が今夏までに策定し、その表示義務化についても同庁がガイドライン策定後に検討するようだと述べられています。

脂質を構成する脂肪酸には、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があります。前者は動物性の脂肪、後者は植物性の脂肪に多く含まれています。不飽和脂肪酸のうち、融点が飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の間にあるトランス脂肪酸は、マーガリンやショートニングなどに含まれ、食品をおいしくするうえで幅広く利用されています。

しかし、トランス脂肪酸の摂取がLDLコレステロールを増加させる一方でHDLコレステロールを減少させ、心臓疾患や糖尿病などのリスクを高めて健康に悪影響を及ぼすことが知られています（Corcoranら、2007年、Willettら、1993年、Sunら、2007年）。また、トランス脂肪酸の摂取量がわずか2%増加するだけで心臓疾患のリスクが23%も高まる

ことも知られています（Remigら、2010年）。したがって、アメリカ心臓協会やアメリカ栄養士会などは製品からのトランス脂肪酸の摂取量をできるだけ控えるように呼びかけていますが、天然食品に存在するもので食事から取り除くことは難しく、結局は摂取上限量（アメリカ心臓協会の推奨量は上限2グラム）を超えてしまう可能性が高いとも指摘されています（Remigら、2010年）。

しかも、アメリカ食品医薬品局（FDA）の食品表示の規定では、トランス脂肪酸の含有量が0.5グラム未満の食品には表示する義務がないとされていることから、製品の謳い文句は「トランス脂肪酸ゼロ」となっていたとしてもこれらを一日を通じて摂り続ける限り、やはり上限量を超えてしまう懸念があるとされています。

本来ならば消費者自身も食品による健康への影響に対してもっと認識を高める必要がありますが、注意して確認したはずでも食品表示を鵜呑みにすることで、かえって健康への懸念が高まることにも注意しなければなりません。今後の消費者庁の対応に注目です。

Q2

最近では屋外でエクササイズを行うことが流行のようです。屋内で行うのとくらべてどちらが効果的なのでしょうか？

A 春になり気候も穏やかになってきました。外で活動することが心地よくなってきましたね。最近では、フィットネスクラブでもランニングやウォーキングなどの屋外のプログラムを実施するようになり、私も講師として呼ばれてクラブのフィットネスインストラクターを対象に屋外でのランニングセミナーを何度か行ったことがあります。

スイスの研究によると、屋内外の両方のプログラムを持つフィットネスクラブに属するメンバー向けの調査で、屋外のプログラムのほうが精神的にも健康増進効果があると考えていることが示されています（Hugら、2009年）。また、運動を実施する場所にかかわらず、精神的な要因が運動習慣を予測するうえで重要であると考えられています。

確かに屋外での運動のほうが精神的な開放感や充足感はあるかもしれません。心地よい風を肌で感じ柔らかな日差しを浴びる中での運動は気持ちのよいものです。しかしながら、運動初心者や高齢者が最も効果的に、そして最も安全に運動

を行ううえでは、屋内の運動が適切と言えます。また、日々の忙しさや生活の時間帯などによっては、比較的時間を選ばず実施できる施設内での運動のほうが有効な場合も多いと言えます。ちなみに、トライアスロンを行っている私の場合、自転車のトレーニングは全て屋内です。効果面と安全面で室内トレーニングのほうが優れていると考えているからです。

もちろん、屋内で行いながら、屋外での運動も取り入れていくスタイルが今流行していると考えれば、これはこれで新しいフィットネス習慣のあり方と言ったほうがよいのかもしれませんが、ただし、屋内外にかかわらず精神的な要因が運動習慣に影響を与える以上、場所がどこであっても運動者が満足できるよう配慮することが重要です。要は、屋外であっても屋内であっても、効果面や安全面で運動者が問題なく運動を実施できるかどうかは、やはりフィットネスインストラクターの指導力とリーダーシップに委ねられていると言えるでしょう。

イントラの処方箋

仕事、健康、人間関係…。
あなたの悩みに専門家がアドバイスします。

Vol.

26

子宮頸がんについて 教えてください

乳がん検診を受けた際に、お医者さんに子宮頸がん検診もすすめられました。子宮頸がんとは、どんな病気なのでしょう。また予防法があれば、ぜひ教えてください。

子宮頸がんは定期検診とワクチン接種で 予防することができます

誰にでも起こりうる病気

子宮頸がんとは、子宮頸部(子宮の入口)にできるがんのこと。子宮がんには2種類あり、子宮体部(胎児が育つ部分)にがんができる子宮体がんもあります。発症しやすい年齢や原因も異なります。

子宮頸がんは女性疾患としては乳がんの次に多く、毎年世界で約50万人、日本では約1万5千人(※2008年人口動態統計/厚生労働省より推計)が新たに罹患しています。主な発症年齢は30～40代ですが、近年では特に20～30代の若い女性に増えています。

子宮頸がんは、ヒト・パピローマウイルス(HPV)というウイルスの感染によって起こります。このHPVは性交渉によって感染するもので、性交渉の経験がある女性の約8割が一生に一度は感染するといわれるほど、ありふれたウイルス。HPV感染はごく自然なことで特別なことはありませんが、子宮頸がんは誰にでも起こりうる病気だと自覚することが大切です。

HPV感染から 子宮頸がん発症まで

子宮頸がんの原因となるウイルスは、100種類以上あるHPVの中でも15種類の高リスク型ですが、これらのウイルスに感染しても、多くの人は気づかないうちに自己免疫によって自然にウイルスを体外へ排除しています。HPVに感染すると必ずしも子宮頸がんになるわけではないのです。

しかし、排除されなかったウイルスの感染が長期間続くと、5～10年以上の年月を経て子宮頸部の細胞が異常な形(異

形成)になり、がん化するといわれています。

初期症状がないがん

子宮頸がんの場合、初期ではまったくと言っていいほど自覚症状がありません。がんが少し進行すると、性交渉後の出血、おりものの異常、不正出血、下腹部や腰の痛みなどの症状が出ます。

がんになる前の「前がん病変」やごく初期の段階でがんを発見できれば、円錐切除術(子宮頸部の一部を取り除くだけの手術)が可能で、ほぼ完治します。その後の妊娠、出産にも影響はほとんどありません。

しかし、発見が遅れて進行してしまうと子宮を摘出する必要が出てきます。子宮を摘出しても完治が期待できない場合もあります。

このことから定期検診による早期発見、早期治療が重要だと言えます。

定期検診の重要性

子宮頸がんの予防には定期検診が有効。HPV感染からがん発症までの期間を見逃さず、「異形成」のうちに発見しましょう。HPVは排除されても何度も感染する可能性があるため、定期的に検診を受けることが大切です。一般的な検診は、子宮頸部の表面の細胞を綿棒などで軽くこすり取る簡単なもの。短時間で済み、痛みもほとんどありません。

多くの自治体では20歳以上の女性を対象に子宮頸がん検診を実施。費用は自治体によって異なりますが、無料または一部負担となります。もちろん産婦人科でも検診は受けられます。

回答者

関根美香さん



産婦人科医。1995年宮崎医科大学(現 宮崎大学)卒業。宮崎医科大学産婦人科入局、宮崎大学付属病院や関連病院を経て、2008年7月よりウィミズ・ウェルネス銀座クリニック勤務。

HPV 高リスク型には ワクチン接種が有効

もう一つ、有効な予防法としてワクチン接種があります。先ほどもお話ししましたが、子宮頸がんの要因となるHPVは、約15種類ある高リスク型です。なかでも子宮頸がんの7割を占めるとされるのが16型と18型。この二つのHPVの感染をブロックするために開発されたのが、子宮頸がん予防ワクチンです。日本での接種開始は昨年からです。海外ではすでに100カ国以上で接種されています。

子宮頸がん予防ワクチンを接種することで、HPV 16型、18型の感染をほぼ100%防ぐことが可能。接種対象は10歳以上の女性で、初回接種、初回接種から1ヵ月後、6ヵ月後の合計3回接種します。3回の接種でウイルス感染を防ぐ抗体が体内に作られるので、最後まできちんと接種することが重要。費用は、保険が適用されないため4～6万円になります。

残念ながら、ワクチンは接種前にすでに感染している発がん性HPVの排除、前がん病変や子宮頸がんの進行を遅らせたり、治療する効果は得られません。しかし、その時点で高リスク型HPVに感染していなければ、確実に感染を予防できます。

ただし、子宮頸がん予防ワクチンはすべての発がん性HPV感染を防ぐものではないので、子宮頸がんを完全に予防するためには、ワクチン接種後も定期的に子宮頸がん検診を受けることが必要です。



求人 & オーディション情報

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

全 国	(株) ぜん・ヨガプラス・ピクラムヨガ・ピラティススタイル・Yogan	問合せ・申込	TEL.03-5722-8495 (コイケ) E-mail:koike@zen-jp.info
募	①インストラクター(ヨガ・ピラティス/正社員・フリー) ②受付スタッフ(正社員・アルバイト) 勤 ①② Yogan 江坂店・ヨガプラス梅田店②(アルバイト) ピクラムヨガ(銀座・川越・札幌)・ピラティススタイル(西葛西・溝の口・池袋・荻窪・吉祥寺・武蔵小山)		
埼 玉	ドウ・スポーツプラザ羽生	問合せ・申込	TEL.048-560-1100 (正根寺・しょうこんじ) E-mail:dspshokonji@yahoo.co.jp
募	インストラクター(ヒップホップ・ベリーダンス・ジャズ・ラテン・ズンバ・リトモス・メガダンス・バレエエクササイズ・エアロビクス・ホットスタジオプログラム)		
勤	ドウ・スポーツプラザ羽生(東武伊勢崎線「羽生駅」) 5/16(日) 19:00 ~ 5/17(月) 10:30 ~ 18:00 ~		
埼 玉	Fun Space (株) 朝霞事業所	問合せ・申込	TEL.048-472-6000 E-mail:kokubo@funspace.co.jp
募	施設管理責任者候補(契約社員)・トレーナー(アルバイト) 勤 埼玉県朝霞市内公共スポーツ施設 他 勤務時間: 8:30 ~ 22:30 の間でローテーション(4週8休の変形労働時間制)・車通勤可		
東 京	東急スポーツシステム(株)	問合せ・申込	TEL.03-3477-6262 (月~金 10:00 ~ 18:00・原島・石川)
募	スタジオインストラクター(エアロビクス・オリエンタル・ヨガ・ピラティス) 勤 アトリオドゥーエ武蔵小山店(東急目黒線「武蔵小山」駅上) オ 5/14(金) 10:00 ~ 13:00 ~ 15:00 ~会場: アトリオドゥーエ碑文谷, 5/17(月) 10:00 ~ 12:30 ~ 14:30 ~ リード実技・会場: アトリオドゥーエあざみ野 他 2010年・秋オープン		
東 京	Studio Vital (株) バイタル	問合せ・申込	TEL.090-3229-4812 (山村) E-mail:tadashi.yamamura@gmail.com
募	加圧スタジオトレーナー(正社員) 勤 Studio Vital(「麻布十番」・「白金高輪」駅より徒歩12分) 他 7月オープン・給与: 18万円~・加圧資格取得代負担制度有・当スタジオは加圧トレーニングに加え、姿勢分析・指導などトータルにお客様のコンデショニングを行います。		
東 京	(株) プロティア・ジャパン	問合せ・申込	TEL.03-3516-1500 (野寺) E-mail:nodera@protea.co.jp
募	POWER PLATE スタジオスタッフ トレーナー(契約社員・アルバイト) 勤 パワープレート東京(JR「東京」駅八重洲北口より徒歩2分・東京メトロ「日本橋」駅より徒歩3分) 他 POWER PLATE は、一流アスリートのトレーニングから高齢者の健康管理まで幅広く使用されている最先端振動マシン		
東 京	加圧トレーニングスタジオ Oz (オズ)	問合せ・申込	TEL.03-6907-4265 (田中)
募	加圧トレーナー(アルバイト) 勤 池袋店(「池袋」駅徒歩5分) 南麻布十番店(「麻布十番」駅スグ) 他 女性スタッフが活躍しています。給与: 時給 1,000円~		
東 京	(株) Fun Fit プロモーション	問合せ・申込	TEL0422-77-8887 E-mail:info@japan-hoopdance.com
募	アクアエクササイズ・スタジオインストラクター(登録) 勤 東京都内 他 当社はフィットネス施設コンサルタントです		
神奈川	ダイドーススポーツクラブ	問合せ・申込	TEL.0465-47-4715 (原嶋) E-mail:daidoh@ec5.technowave.ne.jp
募	インストラクター(エアロビクス・ステップ・ヨガ・ピラティス・格闘技系・ダンス系・オリジナルレッスン・アクアビクスなど)・スタジオ、契約社員(スタジオ・スイムレッスン、ジム、フロントなど業務全般) 勤 ダイドーススポーツクラブ(神奈川県小田原市) 5/16(日)・17(月) 18:00 ~ 実技(メインパート)、面接		
大 阪	DMJ Body Balancing (株) MJ コンテス	問合せ・申込	TEL.06-6263-7136 E-mail:info@pilates.co.jp
募	ネバダ州立大学公認ピラティスインストラクター(正社員) 勤 DMJ 大阪スタジオ(地下鉄堺筋線・中央線「堺筋本町」駅より徒歩5分、地下鉄御堂筋線・中央線「本町」駅より徒歩8分、地下鉄御堂筋線・長堀鶴見緑地線「心斎橋」駅より徒歩15分) 他 未経験者OK		

詳細な求人情報は月刊「フィットネスジャーナル」5月号(4/25発売)をご覧ください

詳しい
求人情報は

FJ-WORK

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

携帯 <http://fj-work.jp/mobile>



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

月刊フィットネスジャーナルは4月号(3/25発売)から500円に値下げしました!!

お得な定期購読 Jafa 会員様割引(1年間 6,500円→5,000円)も値下げ!!

委託販売店大募集中!! (売れた分だけのお支払なので、ノーリスク。3冊からOK)

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

ADI & Jafa Aqua 教育単位研修会スケジュール 2010年 5月～7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	6/5～7		和のフィットネス NOSS（ノス）インストラクター認定コース		西川 右近 西川 千雅 杉本 季依美	5.0	NOSS 事務局 0120-262-620
東京都	5/3-月	10:00～11:30	第24回 フィットネス セッション	心が喜ぶ「アクアダンス」	若林 淑子	0.5	フィットネスセッション実行委員会 03-5658-5501
	5/3-月	10:00～12:00		ハッピー・スマイルエアロビクス ～初心者・中高年指導の達人になる～	大山 恵美子	1.0	
	5/3-月	10:00～12:00		WHATS BODY LOGICAL?	石川 英明	1.0	
	5/3-月	10:00～12:00		ゆるみ筋&こわばり筋のコンディショニング～動作性向上を求めてⅡ～	矢野 史也	1.0	
	5/3-月	10:00～13:00		テンセグリティー・ヴィンヤサヨガ	吉川 あこ	1.5	
	5/3-月	10:00～12:30		ダンス・コンディショニング～シン・ソマティクス®で身体の準備	岸田 明子	1.0	
	5/3-月	12:00～14:15		自分演出!? アクアダンス ～自分の魅力を伝える演出法～	寺本 強	1.0	
	5/3-月	12:30～14:30		『HA・MO・N・VI』波紋 with ストレッチボール ～目覚めるカラダ～	浅見 ますみ	1.0	
	5/3-月	12:30～14:30		『身体問答』・・・体幹内操法で身体に問い聞く・・・	栢野 忠夫	1.0	
	5/3-月	12:45～14:45		レッグランジバリエーションⅡ	大久保 進哉	1.0	
	5/3-月	13:30～16:30		骨ナビゲーション（身体のパランスをとり、柔軟性を向上させる）	長谷川 智	1.5	
	5/3-月	14:00～16:00		THE POWER BREATH and Yamuna Body Rolling	石川 英明	1.0	
	5/3-月	14:45～16:15		ウェーブリング・アクア（2010 年開発）	牧直弘 若林 淑子	0.5	
	5/3-月	15:00～17:00		考える体から感じる体へ （座る、立つ、パランスを保つ、から運動に転換する過程をお伝えします）	小関 勲	1.0	
	5/3-月	15:00～17:00		身体の使用説明書 実感！レッシュ理論	廣戸 聡一	1.0	
	5/3-月	15:30～17:45		Liquid Latin Liner（リキッド・ラテン・リニア）	坪井 啓子	1.0	
	5/3-月	16:15～17:45		アライメントの徹底解剖～基本動作を見直そう～	根岸 健一	0.5	
	5/3-月	16:15～19:15		実践アレクサンダーテクニーク 新しい使い方で新しい感覚を手に入れる	多田 明弘	1.5	
	5/3-月	17:15～19:15		ヨガクラスで身体へのヒントを得る	中村 尚人	1.0	
	5/3-月	17:15～19:15		The インストラクション～あなたの願いは必ず叶う～	岡本 正一	1.0	
	5/3-月	17:15～19:15		ブレスコンディショニング～呼吸で身体を見直す～	有吉 与志恵	1.0	
	5/4-火	10:00～12:00		筋膜を感じる	谷 佳織	1.0	
	5/4-火	10:00～12:00		ビューティーコアストレッチ《楽々伸びてお腹すっきり！姿勢改善》	小山内 映子	1.0	
	5/4-火	10:00～12:00		コア・ストレッチ&ダンス	中尾 和子	1.0	
	5/4-火	10:00～12:30		コアパフォーマンス・トレーニング～体幹を体感する～	田口 昌宏	1.0	
	5/4-火	10:00～12:00		こんなのがあった!! 結果の出せる股関節エクササイズ	高橋 禎彦	1.0	
	5/4-火	12:15～14:15		コアエクササイズとしてのピラティス ～ピラティスの分類分け（カテゴリーズ）	宮澤 俊介 長谷川 みどり	1.0	
	5/4-火	12:45～15:00		アクアピクスの初～中級の満足度を高めるクラスデザイン	三浦 栄紀	1.0	
	5/4-火	12:45～15:45		動きが楽になり、より力を発揮できる解剖学	石坪 佐希子	1.5	
	5/4-火	13:00～16:00		ポステリアキネティックチェーンの機能向上	Travis Johnson	1.5	
	5/4-火	14:00～16:00		ギヤ×コアトレーニング	木内 周史	1.0	
	5/4-火	14:30～16:00		チーハンズ～立位・座位・膝立位オリジナルスローフローピラティス	中村 眞二	0.5	
	5/4-火	15:15～16:45		なぜあの人のレッスンは笑顔が絶えないのか？～エアロビクスが出来る事～	飛田 大輔	0.5	
	5/4-火	15:30～17:00		コア強化と股関節可動域に焦点を絞ったアクアエクササイズ	藤原 葉子	0.5	
	5/4-火	16:15～18:15		ピラティス・エクササイズ～肩甲骨の動きに焦点を集めて	目黒 若葉	1.0	
	5/4-火	16:15～19:15		セルフケアコンディショニング検定／ヒザケア課程（指導者・一般）	小谷 さおり	1.5	
	5/4-火	16:30～19:00		ゴールドストライクチャー ～足・骨盤・頭蓋のズレに対する運動連鎖アプローチ	山元 尚司	1.0	
	5/4-火	17:00～19:00		あなたを変える KY 体操	中尾 和子 竹尾 吉枝	1.0	
	5/4-火	17:00～19:00		「4×3 思考」で動きをつくる ～パフォーマンス向上 2010～	最上 晴朗	1.0	
	5/5-水	10:00～11:30		健康指導から健康クリエイターへ ～健康教育とヘルスツーリズムへの取り組み	向 康德	0.5	
	5/5-水	10:00～12:00		work in ～グループレッスンにおける正しい姿勢への導き～	竹井 伯夫	1.0	
	5/5-水	10:00～12:00		ヨーガの内観法～人間の可能性に挑戦するために	小山 一夫	1.0	
	5/5-水	10:00～12:15		アクア フェージョン 2010～融合から生まれる新たな世界～	望月 美佐緒	1.0	
	5/5-水	10:00～12:30		心と身体から自分を知る part 3～捉え方と投げかけ方～	望月 美佐緒 尾陰 由美子	1.0	
	5/5-水	11:15～12:30		ENJOY! DANCE & AEROBICS	宇津城 久仁子	0.5	
	5/5-水	12:00～14:15		アクアマーチ～弾まない・歩く動きのノリ×2アクアダンス～	吉田 賢一	1.0	
	5/5-水	12:15～14:15		セルフケアコンディショニング（腰・股関節編）	小谷 さおり	1.0	
	5/5-水	12:30～14:00		気づきを与える古くて新しい動き～コーディネーショントレーニング	向 康德	0.5	
	5/5-水	12:30～15:30		ボディ・マインド・センタリング（BMC）～体験する解剖学	吉田 美和子	1.5	
	5/5-水	12:45～14:15		ウォームアップを見直そう！～効果的で楽しいウォームアップを～	久保田 吉浩	0.5	
	5/5-水	13:00～15:00		歩行のための骨盤&脊柱ワーク～機能改善体操の応用～	尾陰 由美子	1.0	
	5/5-水	14:30～16:30		筋膜ストレッチング～カラダの痛み改善法～	本橋 正光	1.0	
	5/5-水	14:30～16:30		Pre Pilates ～スモールイクイップメントを使って感覚センサーを高めよう～	大塚 ひとみ	1.0	
	5/5-水	14:30～17:30		立禅と三軸呼吸	大関 智洋	1.5	
	5/5-水	15:30～18:30		股関節症の予防と対策エクササイズ（1）～体験者からのメッセージ～	藤原 葉子	1.5	
	5/5-水	15:45～18:00		ロコモティブアクア～グループで行う水中機能改善レッスン～	尾陰 由美子	1.0	
	5/5-水	15:45～18:45		関節運動学を学ぶ	中尾 和子	1.5	

東京都	5/5-水	16:45～18:15	第24回フィットネスセッション	GYROKINESIS ③	山本 祐希江	0.5	フィットネスセッション実行委員会 03-5658-5501	
	5/5-水	16:45～18:45		心も体も浄化する爽快ストレッチ！	和田 敦子	1.0		
	5/5-水	17:30～18:45		3G AEROBICS	宇津城 久仁子 新村 卓也 / 根岸 賢一	0.5		
	5/10-月	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
	5/15-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	1.5		
	5/16～17	10:00～17:00		アドバンスドトレーナー認定講習会	有吉 与志恵	5.0		
	5/22～6/27	9:45～20:00	初心者・中高年指導の腕を磨く「メンタルクリーニング」32H 講習会			大山 恵美子	5.0	草創塾 miyamata@sousoujuku.com
	5/29～31		和のフィットネス NOSS（ノス）インストラクター認定コース			西川 右近 / 西川 千雅 三浦 啓子	5.0	NOSS 事務局 0120-262-620
	5/29-土	11:00～16:30	G ボールを活用するための機能・生理・バイオメカニクス編			岩間 徹	2.5	NPO 法人 日本G ボール協会 office@g-ball.jp
	5/29-土	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	
	5/29～31	10:00～19:30	エアロフット資格認定講習会			岡川 昭子	5.0	NPO 法人 日本体調改善運動普及協会 03-5491-0375
	6/16-水	13:00～14:30	ヘルス & フィットネス ジャパン 2010	セルフケア・コンディショニングのすすめ「触覚ボール編」	小谷 さおり	0.5	ヘルス & フィットネスジャパン実行委員会 045-316-5387	
	6/16-水	15:00～16:30		脳科学的な発想で行う健康づくり	加藤 幸久	0.5		
	6/17-木	15:00～16:30		すべての基本＝呼吸と姿勢	中尾 和子	0.5		
	6/19-土	13:00～16:00	JSA 認定試験対策セミナー			中尾 和子	1.5	NPO 法人 日本G ボール協会 office@g-ball.jp
	6/19～20	9:30～18:00	Functional Prop Training 技術習得認定講習会	支え棒を使用した機能トレーニング		藤原 葉子	5.0	NPO 法人健康支援エクササイズ協会 052-387-5635
	6/19-土	10:00～17:30	第31回 G ボールインストラクター認定講習会			長谷川 聖修 中尾 和子 / 山本 哲二	3.0	NPO 法人 日本G ボール協会 office@g-ball.jp
	6/20-日	10:00～17:30	楽しみながら体力を向上させるちゃれんG ボール			長谷川 聖修	3.0	
	6/20-日	10:30～17:30	歩きを洗練～コアウォーク～ 6H 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
	6/26-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	
	6/27-日	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	
	7/4-日	9:30～20:30	OKJ 10時間ワークショップ			上田 泰子	5.0	OKJ エアロビクファミリー 090-2236-2929
	7/19-月	10:00～18:00	リラクゼーションフット認定講習会			有吉 与志恵	4.0	NPO 法人 日本体調改善運動普及協会 03-5491-0375
	7/24-土	11:00～17:00	JSA エクササイズ初・中級クラス			中尾 和子	3.0	NPO 法人 日本G ボール協会 office@g-ball.jp
碧南市	6/5～13	10:00～19:00	アクアエクササイズインストラクター養成コース			藤原 葉子 / 佐藤 恵美子 鈴木 珠代 / 井上 富子	5.0	NPO 法人健康支援エクササイズ協会 052-387-5635
京都市	5/23-日	11:00～14:00	JSA 認定試験対策セミナー			中尾 和子	1.5	NPO 法人 日本G ボール協会 office@g-ball.jp
門真市	5/23-日	13:30～15:30	指導力を高める実用的解剖学～骨格ワーク（脊柱編）～			竹尾 吉枝	1.0	NPO 法人 1 億人元気運動協会 0798-36-3729
大阪市	5/30-日	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
	6/3-木	10:30～17:30	救急法講習会	Medic First Aid® CarePlus CPR&AED コース		里見 武	2.5	株式会社 オフィス・ニーズ 078-766-6601
	6/5-土	18:30～21:00	メンタルパワー パートナー®	体験講座		森西 美香	1.0	
	7/2～4	10:00～18:00		プラクティショナーコース			5.0	
	7/18-日	10:30～17:30	楽しみながら体力を向上させるちゃれんG ボール			長谷川 聖修	3.0	NPO 法人 日本G ボール協会 office@g-ball.jp
	7/19-月	10:30～18:00	第32回 G ボールインストラクター認定講習会			長谷川 聖修 中尾 和子 / 伊藤 純哉	3.0	
東大阪市	5/30～9/26	9:00～13:00	フィットネス基礎理論			新野 弘美	5.0	北井 香織 kitai-ke.n.ko.u@maia.eonet.ne.jp
	6/12～13	10:00～19:30	エアロフット資格認定講習会			北井 香織	5.0	
大東市	6/27-日	16:00～20:00	SBN ハートフルセミナー	「コンチネンズ体操指導法」と「足裏健康体操で癒されよう～」		岡橋 優子 / 三浦 栄紀	1.5	NPO 法人 スマイルボディネットワーク info@smile-body.net
神戸市	5/16-日	15:00～16:30	アクアムーブメントのコツと身体づくり			岩崎 浩美	0.5	KTV フィットネスクラブ フレスコ 078-708-7500
	5/16-日	17:00～18:30	膝&足ワーク～歩行のための機能性を探る～			尾陰 由美子	0.5	
	6/6-日	15:00～18:00	ダンスエアロビクス講座			関川 太一	1.5	
尼崎市	5/30-日	10:00～12:00	第9回 マインドボディシ ンポジウム 2010	ココから体操スキルアップ&事例報告		園田 幸子	1.0	心身健康づくり研究会 06-6208-0388
	5/30-日	13:30～14:30		心の健康づくりの輪		渡邊 直樹	0.5	
	5/30-日	15:10～16:10		機能改善ヨガ～心もからだもいきいきと～		橘 千鶴	0.5	
	5/30-日	16:50～17:50		マインドボディフィットネス～気づいていますか自分の声に～		梅田 陽子	0.5	
岡山市	6/12～13	10:00～19:30	エアロフット資格認定講習会			北村 美佐代	5.0	NPO 法人 日本体調改善運動普及協会 03-5491-0375
倉敷市	5/16-日	14:00～16:00	エアロビクススキルアップ研修			田原 志乃 佐藤 亜由美 / 奥田 千代	1.0	有限会社マリエフィットネスサポート 0823-30-3337
	5/16-日	17:00～19:00	コンディショニングトレーニング研修 IN 岡山			田中 好行	1.0	
広島市	6/13-日	13:00～16:00	スロトレ：理論と実践			谷本 道哉	1.5	フィットネスプロジェクト A 082-511-6773
	6/27-日	12:00～14:00	明日に活かす フィットネスデクニ カルセミナー	気づきのメソッド・フェルデンクライスをレッスンに!! 骨盤・脊柱		天方 さゆみ	1.0	
	6/27-日	14:30～16:30		目指せ！コミュニケーションの達人！		飛田 大輔	1.0	
名古屋市	6/19～21		和のフィットネス NOSS（ノス）インストラクター認定コース			西川 右近 / 西川 千雅 三浦 啓子	5.0	NOSS 事務局 0120-262-620
鹿児島市	7/31～8/1	10:00～19:30	エアロフット資格認定講習会			北村 美佐代	5.0	NPO 法人 日本体調改善運動普及協会 03-5491-0375

ADI 合格者一覧



第479回 ADI 新潟

櫻井 靖江
東 宏子
小林麻美子
伊藤 由紀
綿貫 優子
美谷島寛子
小熊 裕美
武藤 智美
内海 恒治

第485回 ADI 東京

諏訪部美保
出川 尚
桐越 由美
神野 朋美
井出 知沙
浦川 敏史
本田 将人
花島 加織
井上 侑美
伊藤 智子

第488回 ADI 福岡

藤島 章子
清水 裕代
永松 優子

第492回 リアンフィット トネアカデミー

山口 佳子
古屋 美穂
藤田 有香
国分 忍
白石徹太郎

第493回 いきいき運動 応援隊なは

玉城由希乃
仲程智恵子

第494回 福岡医健康専 門学校

小川 真希
中村 郁耶
清水 理紗

第495回九州共立大 学・福岡リゾート&ス ポーツ専門学校

川内 美奈
町田 恵美

第496回 沖縄ウエル・ スポーツ専門学校

末吉 勇樹
竹田 みな
又吉 沙織
名渡山新貴

第497回ティップネス FITVIT 東京校

丹羽 愛子
長岡 薫
種市真由美
川原亜希子
佐藤 舞菜
鳥澤康太郎
山崎比香留
児島 美加

第498回 SOLA 沖縄学 園日本スポーツ健康福 祉専門学校沖縄

上原恵利奈
石新 ちえ
浜元 伸
嘉数 美香
伊集 崇人
与那覇和幸
仲村 愛
砂川 未奈
諸喜田まなみ
安慶名俊貴
城間由莉江
久米 保豪
根間 舞夢

第499回 大阪社会体育 専門学校

遠藤 誠
金川 舞

第500回 函館短期大学

浅井 未久
岩井 志保
大和田はるか
沢口 美香
鈴木 笑美
手塚 恵
藤井 栄里
吉澤ひとみ
西山 裕衣

第492回 リアンフィット トネアカデミー

石竹 勝利
志水 佳希

第504回 東京 YMCASSW 社会体育・保育専門学校・ 東京工学院専門学校

中元 沙奈
小倉 竜太

第506回 山本道代ワー クアウトスタジオ

阿部 雅美
金子 唯
黒田 亜希
高橋 美香
針生 千枝
齋藤のどか
土田真理子

第507回 ADI 福岡

武生由莉香

会場数：16

総合格者：96名（内非掲載：14名）

JAFA AQUA 合格者一覧



AQI

オーグスポーツフィットネスアカデミー

三浦 文菜
田中友美子
計3名：うち非掲載1名

スタジオパラディン

平瀬美香子 高橋 達人
中村 準 藤 健太郎
白石 温子 松隈 弘美
計7名：うち非掲載1名

AQBI

大阪リゾート&スポーツ専門学校

梶原 ゆい
田中 亮平
藤江あず紗
松本 睦
好井 佑輔
計6名：うち非掲載1名

履正社医療スポーツ専門学校

小金澤早希
玉井 成美
松井 健
計3名：うち非掲載0名

東京スポーツ・レクリエーション専門学校

木山 拓郎
草野 良平
熊 優一
村松あすか
中田 有香
計12名：うち非掲載7名

京都医健専門学校

末吉 佑理 笠松 健太
杉原加成子 高田 彩央
藤重 知紗 東 遥平
松吉 弘樹 松吉 泰亮
村田紗千衣
計11名：うち非掲載2名

会場数：6

総合格者：42名（内非掲載：12名）

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

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

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

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

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



<http://www.bookhousehd.com>

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

改訂のポイント

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

新 AQE のご紹介

2月に行われた AQE 資格教育・認定ワークショップで合格された6名をご紹介します。

かなもり ちほ
金森千穂 宮城県仙台市

■今後の抱負や意気込み

私が AQE を目指したきっかけは、専門学校でアクアの授業を担当したときに「もっと勉強したい!」と思い、資格取得のために改めてアクアについて勉強したことです。勉強して、やっと目標達成! でも、目標達成がゴールではなく、始まりです。さらに勉強して、アクアの指導者を目指している方のサポートができるように頑張りたいと思います。

■ JABA 会員へのメッセージ

これからアクアの勉強をしようと思っていたら、その思いを「かたち」にしませんか? 一生勉強! 一緒にアクアを盛り上げましょう。よろしくお願いいたします。



こく ぼめぐみ
小久保恵 東京都大田区

■今後の抱負や意気込み

今まで素晴らしい先輩方から多くを学ばせていただきましたが、アクアの専門技術だけでなく、人としてどうあるべきか、人間性を磨いていくことの大切さも同時に痛感しております。今後はその2本の柱で、アクアに熱いステキな人材を育成していけるよう、日々精進してまいります。そして、心身ともに美しいインストラクター育成を目指してまいります。

■ JABA 会員へのメッセージ

この度は先輩方のご協力をいただきまして、AQE の資格を取得することができました。一期一会を大切に、たくさんの方々とのアクアの輪を広げていきたいと思っています。



しんじょう
新城めぐみ 兵庫県宝塚市

■今後の抱負や意気込み

アクアの楽しさ、心地よさ、効果をたくさんの方々と共有できること。アクアを通してたくさんの人と人のつながりができること。「アクア大好き! 水が大好き!」な仲間が一人でも多く増えること。これらを目指し、時には頭とからだをフル回転させ、時にはゆったり周りを見渡しなが、いろいろなことに挑戦し続けたいです!

■ JABA 会員へのメッセージ

今回、AQE という資格にチャレンジできて本当に良かったです。同じ志を持った仲間がたくさんいること、そしてその仲間からたくさんの刺激を受けました。これからもたくさんの方との出会いを大切に、日々進化していきたいと思っています。よろしくお願いいたします。



ほん まじゅんこ
本間純子 栃木県宇都宮市

■今後の抱負や意気込み

「アクア指導って楽しい!」と、一人でも多くの方に伝えたくて AQE を目指しました。私たちインストラクターがアクア指導を楽しまなければ、お客様にも楽しさは伝わりません。水には無限のパワーがあります。ぜひ、水に興味を持ってほしい! 水が好きなインストラクターが増えてほしい! そんな願いを込めて、アクアエクササイズインストラクターの育成に努めてまいります。

■ JABA 会員へのメッセージ

AQE としてピカピカの1年生。臆せずに、いろいろなことを吸収して成長していきたいと思っています。素敵なインストラクター目指して頑張ります! 今後ともよろしくお願いいたします。



まなべまさゆき
真鍋雅行 香川県三豊市

■今後の抱負や意気込み

唐突ですが、レッスンでのこだわりはありますか? 私は参加者の皆さんを、良い方向へ導きたいと思いながら、レッスンを行っています。そして今では、そんなインストラクターを増やしたいと思っています。生きて行くためには欠かすことのできない「水」を通して、誰かのためになることをしたい。いや、やっています! そして、AQE 唯一の男性としても頑張っていきます。

■ JABA 会員へのメッセージ

ある AQS の先生の一言で、私はこの資格を取るに至りました。皆さんも、チャレンジすることを恐れず頑張ってください。



むらかみともこ
村上智子 大阪府豊中市

■今後の抱負や意気込み

インストラクターとしての活動を始めて15年。日々のレッスン、特に水中エクササイズにとってもやりがいを感じています。水中運動の楽しさや素晴らしさを一人でも多くの方にお伝えしたい。AQE の活動の一つとして、水中運動の素晴らしさを、より多くの方々に伝えられるようなインストラクターの人材育成に力を注いでいきたいと考えています。

■ JABA 会員へのメッセージ

JABA 会員の皆様と一緒に、一人でも多くの方々にフィットネスの素晴らしさをお伝えできればと思っています。これからよろしくお願いいたします。



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

誕生 10 周年を迎えた、フィットネスインストラクター定番のシューズ
「ウェーブダイバーズ」

■■■■ウェーブダイバーズは誕生10周年■■■■

フィットネスインストラクターにはお馴染みの、ミズノのフィットネスシューズ「WAVE DIVERSE（ウェーブダイバーズ）」は今年で誕生10周年を迎えました。軽量性、通気性、クッション性、屈曲性など、フィットネスシューズに求められる機能を満載し、インストラクターから一般ユーザーまで広い層に支持され続けています。「フィットネスにはフィットネス専用シューズを…」、ウェーブダイバーズは、優れた履き心地と高いパフォーマンスを実現してくれます。



WAVE DIVERSE LG



WAVE DIVERSE TF

■■■■フィットネスを科学した専用シューズ■■■■

ウェーブダイバーズは、フィットネスの動きを徹底的に分析して作られた専用シューズです。

ウェーブダイバーズLGは、「持てばわかる軽量性」と「履けばわかる通気性」でフィットネスシーンを足元からサポート。クッション性と安定性を両立させた「ミズノウェーブ」搭載ソールによりハードな動きでも高いパフォーマンスを約束します。

ウェーブダイバーズTFは、ミズノウェーブをさらに進化させた「インフィニティウェーブ」をソールに搭載、従来品よりクッション性が高く、そのクッション性が長期間持続するのでヘビーユーザーにお勧めの一足です。

■仕様・価格

◇WAVE DIVERSE LG

価格：14,490円（税込）

カラー：ホワイト、ブラック、ホワイト×ライトピンク
サイズ：ホワイト、ブラック）22.0～28.0cm、ホワイト×ライトピンク）22.0～25.0cm

◇WAVE DIVERSE TF

価格：14,700円（税込）

カラー：ホワイト、ブラック
サイズ：22.0～28.0cm

ウェーブダイバーズを 3名様にプレゼント！

ウェーブダイバーズを3名の方にプレゼントします。

ご希望の方はハガキに

- ①氏名
 - ②Jafa会員番号
 - ③郵便番号と住所
 - ④指導歴
 - ⑤指導現場
 - ⑥電話番号
 - ⑦ご希望のシューズ型番（LGまたはTF）とサイズ
 - ⑧本誌の感想やリクエスト（必須）
- をお書きの上、〒113-0033 東京都文京区本郷2-8-3天野ビル4階（社）日本フィットネス協会 広報出版部「5月号「ウェーブダイバーズ プレゼント係」と明記してお送りください（5月31日消印迄有効）。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

Jafa 会員の特典！

ウェーブダイバーズを
20% OFF で購入できます！

Jafa 会員の方は、ウェーブダイバーズを 20%割引で購入できます。

◇WAVE DIVERSE LG Jafa会員価格：11,592円（税込）

◇WAVE DIVERSE TF Jafa会員価格：11,760円（税込）

■注文方法

Jafa へ電話（03-3818-6939）かファクス（03-3818-6935）でお申し込みください。注文の際は必ず Jafa 会員番号をお申し出ください。

※別途、発送手数料（600 円）がかかります。

※ Jafa からの配送とは異なりますので、ほかの Jafa 取り扱い商品と同時に発送することはできません。

※返品はできません。サイズ・カラーをご確認のうえで注文ください。

◎わらじの長所を取り入れた ウォーキングサンダル発売

ミズノは、長距離を楽に歩けるわらじの長所を取り入れて開発したウォーキングサンダル「WAVE REVIVE(ウェーブリバイブ)」を、4月15日に発売した。わらじの高いフィット性、しっかりとした蹴り出しをサポートするといった長所を、現代の素材・構造で再現し、着地時の衝撃を和らげる機能を付加した。開発には、多くのトップアスリートの動作解析を手がけているスポーツ・バイオメカニクス研究者の東京大学大学院教授・深代千之氏がかかわった。価格は9,345円(税込)。男性用、女性用それぞれS/M/Lサイズがある。

◎屋内の受動喫煙防止、神奈川県で条例施行

大規模なホテルや飲食店など民間を含めた公共的な施設での受動喫煙を防止する神奈川県の条例が4月1日、施行された。屋内での喫煙を規制する条例は全国初。(2010年4月1日 朝日新聞)

◎子どもの1割が

サプリメント・健康食品を摂取

子どもの1割がサプリメントや健康食品を使っていることが、帝京大の斎藤百枝美准教授(医療薬学)らの調べでわかった。ビタミンCや葉酸をとっている1歳以下の乳幼児もいた。同氏らは、子どもが過度にとると腎機能など

に障害が出るおそれがあると注意を呼びかけている。使ったことがあるサプリメント、健康食品で最も多かったのがビタミンCや葉酸などのビタミン類(60人)。次いでカルシウムや亜鉛、鉄入りビスケットなどのミネラル類(38人)、青汁などの植物成分(23人)と続いた。(2010年3月25日 朝日新聞)

◎「ナイキ フリー ラン+」新発売

ナイキジャパンは3月20日、「ナイキ フリー ラン+」を発売した。「ナイキ フリー」シリーズは、シューズを履きながらも、はだしに近い環境を作り出すランニングシューズで、ランナーははだしに近い環境でランニングを行うことで柔軟性、バランス感覚を向上させることができるほか、筋力強化にもつながるという。価格は11,550円(税込)。

◎秋田県に地域最大級フィットネス クラブオープン

「ホリデイスポーツクラブ」を運営する東祥は、2010年12月に秋田駅隣接エリアに、地域最大級となる「ホリデイスポーツクラブ秋田店」を出店する。テニスコート約8面分の床面積で、露天風呂やマッサージチェアなどリラクゼーションエリアも充実している。

◎セントラルスポーツ

「アクアビクス 天然水仕込み」を新発売

セントラルスポーツは、伊藤園と2003年から共同開発し販売しているフィットネスサポート飲料『アクアビクス』シリーズから、新商品「アクアビクス 天然水仕込み」を発売。同商品は、人間の体液の浸透圧とほぼ等しい設計となっており、運動前や日常生活の水分補給に最適なアイソトニック飲料。

◎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 新潟』：新潟県新潟市中央区、新潟駅、2010年4月2日 オープン

『コナミスポーツクラブ 上大岡』：神奈川県横浜市港南区、上大岡駅、2010年4月22日 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 オープン予定

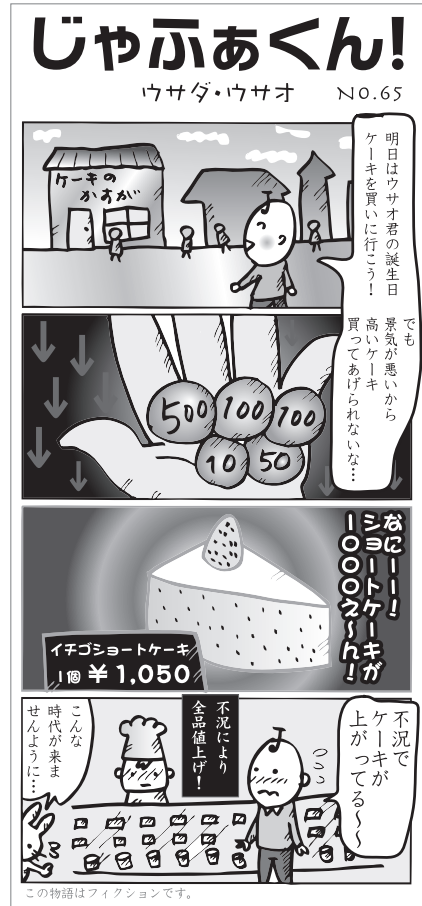
◇ティップネス

『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 オープン予定

『ティップネス 小岩店』：東京都江戸川区、小岩駅、2010年7月1日 オープン予定

◇メガロス

『メガロス 三鷹店』：東京都三鷹市、三鷹駅、2010年5月1日 オープン予定



journal 月刊フィットネスジャーナル
Fitness 5月号 フィットネスの総合情報誌
4月25日発売 500円(税込)
<http://fit-j.jp>



脂肪燃焼・骨格矯正・アンチエイジング 実は知らなかった!?

カラダの教科書

- ウエア&シューズ新定番 30 アイテム ●ピラティス&ヨガ最新情報
- ★ドキドキの初体験レポ「ダンススタジオに行ってきた!」
- ★RIKA コリオグラフィ work ジャイロキネシス
- ★全日本チアリーディング&ダンス選手権

他 最新フィットネス情報満載!!

4月号から500円に
値下げいたしました!!

JAFa メンバー特別割引
フィットネスジャーナル1年間定期購読も
通常6,500円→**5,000円**に値下げ!

お問い合わせ・お申込みは
メールまたはお電話で!!
TEL.03-6459-4730
E-mail://kanri@fit-j.jp

(株) フィットネスジャーナル社

JAJA IDEAコンベンションツアー 2010 !

最新の、話題の、人気沸騰のフィットネスプログラムが大集結する「IDEA World Fitness Convention 2010」へ参加しませんか。開催地は、アメリカ西海岸最大の街、ロサンゼルス！（しかも最もおしゃれなL.A.LIVE!!での開催）年に一度、このIDEAに行ったらリフレッシュしたり情報収集する方が増えています。JAJAツアーなら、複雑なIDEA参加手続きが代行され、参加者同士で親睦を深めたり、LAのフィットネスクラブを体験するなど（オプション）、よりIDEAを満喫できます。詳しくは、本誌同封のパンフレットをご覧ください。

■旅行日程：2010年8月3日（火）～8月10日（火）8日間

■旅行代金：JAJA 会員価格 249,000 円（スタンダードプラン）

JAJA 会員価格 212,000 円（エコノミープラン）

※別途に IDEA コンベンション登録料（\$329）がかかります。

※空港税、燃料付加料金は含まれていません。

■募集人員：40 名（最小催行人員 10 名）

■締め切り：2010 年 7 月 2 日（金）

※今回のツアーは成田発着のみです。

JAJA CONDITIONING FORUM 2010

コンディショニング系エクササイズに特化した JAJA フォーラムを 8 月 30 日・31 日に開催します。各コンディショニング系団体にご協力をいただき、それぞれの特徴的な指導ノウハウやプログラムが集結します。ヨガ、ピラティス、グループエクササイズ、パーソナルトレーニングなどの多様なエクササイズが横断的、多角的に学べるのはこのコンディショニングフォーラムだけ。この機会を、ぜひお見逃しなく！

開催日：2010 年 8 月 30 日（日）・31 日（月）

会場：BumB 東京スポーツ文化館 東京都江東区夢の島 2-1-3

※東京メトロ有楽町線、JR 京葉線、りんかい線、『新木場駅』下車、徒歩 10 分

※都営バス「夢の島」バス停下車、徒歩 5 分

【協力】

NPO 法人日本 G ボール協会／NPO 法人日本ホリスティックコンディショニング協会

／NPO 法人日本体調改善運動普及協会／財団法人日本コアコンディショニング協会／

AFAA JAPAN／NSCA JAPAN／NESTA JAPAN

※コンディショニングフォーラムのパンフレットは、本誌 6 月号に同封します。

訂正とお詫び

小誌 3 月号と 4 月号に以下の掲載もれがありました。ここに付記し、お詫び申し上げます。

■3 月号 13 ページ「JAJA セレクトプログラム」一覧

第 5 回『武操拳』中島健二

■4 月号 9 ページ「フィットネスダンス全国大会」

第 5 回（2006）【課題曲部門 優秀賞】

藤山みどり（熊本）、利根川久女紅（神奈川）／みどりくこのこのエアロ人生／人生一路

林まなみ（岐阜）／ゴーゴーダンス！／真っ赤な太陽

★2010 年度「ACSM 自己診断テスト」の掲載予定

第 1 回／6 月号 第 2 回／8 月号 第 3 回／11 月号 第 4 回／2 月号（2011）

メールでの投稿を大募集！

お仲間へ伝えたいことはありませんか。HN に「読者投稿コーナー Reader's NET」を設けています。インストラクターという仕事の魅力、指導現場で感じる問題点や提案などを E メールでお寄せください。皆さんがポジティブになれるご投稿を、お待ちしております！

【投稿事項】・お名前 ・匿名希望の有無 ・会員番号 ・肩書／所属、保有資格など 2 つまで ・タイトル／15 字以内 ・文字数／400 字程度 ・内容／自由（HN へのご意見、ご要望も OK）

【投稿先】kouhou@jafa-net.or.jp

※「読者投稿コーナー」は不定期掲載となります。ご投稿いただいた文章は予告なく掲載したり推敲する場合があります。本コーナーへの掲載者には ADI 及び JAJA AQUA 更新単位を 0.5 ～ 1 ポイント付与いたします。

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、5月1日（土）から6月7日（月）です。

<http://www.jafanet.jp>

会員専用ページパスワード **jafa04hn28**

『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

ハーフマラソン大会に初出場しました！

無事完走し、1時間52分という、なかなかよいタイムでゴールすることができました！本誌で連載いただいている彦井先生に、「勝負は11kmを過ぎてから！前半は抑えて！」などアドバイスをいただいたおかげで、スタート直後の「祭り」に乗りずに済みました。いつもは箱根駅伝などで応援する側だったのが、今回初めて応援される側になり、その嬉しさがとても心に染み、鳥肌が立つほどでした。彦井先生曰く「最後まで走りきれる自分のペースを見つけること」が大事とのこと。沿道の声援に応えられるよう、これからもトレーニングに励みます！（斎藤）

今月は、特集が3本に連載も多数、それに単発企画も加わり、いつもよりボリュームのある仕上がりとなりました。編集するほうも大変でしたが、読むほうもきっと読み応えがありすぎて少し大変かもしれないね。日頃から「少しでも読みやすく」を心がけて編集していますが、時おり「文字が多すぎて1ヵ月では読み切れない〜」という声もいただきます。会員の皆さんにとって、情報量、質、形態で“ちょうどよい”のは、どんな機関誌でしょうか？大手出版社各社が日本電子書籍出版協会を発足させる時代、HNのあり方も模索しています。皆さんのご意見をお待ちしています。（谷口）

ときどき利用する千葉市内にある公共施設のトレーニングジムの利用料は2時間150円、プールは2時間300円です。民間FCほどではないにしてもマシン類は揃っていて、プールは25m×6コース&スライダーつき流れるプールがあって、FCではお目にかかれない豪華な施設です。職員の対応は公共施設らしくからぬ丁寧さで、いつも爽やかに挨拶され好感を抱いています。自宅から歩いていけるところにFCがあるのですが、車で15分ほどかけてこの施設を利用しています。フィットネス時評で、某白書のネガティブな業界展望について触れましたが、FCは本気で真剣に業態（体質）を変えないと立ち行かなくなる、そんな気がしています。（長谷川）

ヘルスネットワーク No. 309 May, 2010

平成22年5月1日発行（毎月1日発行）定価1,260円（税込み）

・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）

フィットネスダンス全国大会

優秀賞作品 収録 VHS&DVD 好評発売中!

フィットネスダンス全国大会の優秀作品をスタジオにて収録した映像集 (DVD2種類、VHS3種類) です。アイデアと個性、そして工夫が凝らされたとびきりのプログラムをご覧ください。なお、映像集に収録されているほとんどの楽曲をそれぞれ収録したCD・カセットテープ『JAPAN』シリーズも、パート1～6まで好評発売中です。

第1回全国大会 (Vol-1) VHS

手のひらでリフレッシュ	池田 伊公子
365歩のマーチで「毎日体操」	山田 泰子
棒ピクス	藤原 葉子
ムービングバランス	安藤 久美子
ドンパン節	村井 玉枝
よさこい鳴子踊り・させばやし編	迎 秀子
「フィットネスダンス」の意義について 宮下 充正 (放送大学教授・東大名誉教授)	
「フィットネスダンス」受賞者インタビュー インタビューワー 鶴見 幸子 (JAFA理事長)	

第2回全国大会 (Vol-2) VHS

身体“生き活き”体操	高良 順子
ゆったりリズムで風になれ!	池田 伊公子
エンジョイボール	宮澤 左千子
ボールdeしなやかストレッチング	村井 玉枝
妊婦のウキウキエクササイズ	三浦 栄紀
タップ・ステップ・ダンシング	安藤 久美子

第3回全国大会 (Vol-3) VHS

身体生き生き体操 肩編	高良 順子
利根川ズンドコ節	利根川 久女紅
楽々 (らくらく) ピクス1	渋谷 祐子
山登り	伊藤 聖子
親子でオハロック	三辻 浩子
スリング体操	
子育て支援エクササイズ・カンガルー編	藤田 麻里

第4～5回全国大会 (Vol-5) DVD

みんな、みんな友達! 手話ダンス	和田 左千子
健康雪かき体操	小野 郁子
利根川の「柔」	利根川 久女紅
☆らくらく介護予防ダンス☆	古澤 ゆかり
元気でサンバ!! オーレ	由良 幸恵
あいさつ体操～動物園へおでかけ編	重信 美紀
Boys be Ambitious “青少年よ大志を抱け”	三辻 浩子
タオルでハツラツし体操	川村 美樹
みんなでスマイル	平井 由佳子
心も身体も元気にヤッテマレ	三浦 和子

第6～7回全国大会 (Vol-6) DVD

元氣が一番! デブ二番	利根川 久女紅
ボディーツイスト	小野 広美
花で のびのびストレッチ	佐藤 しおり
ズンドコ体操	由利本荘市食生活改善推進協議会岩城支部
さくらdeスローストレッチ	中村 勝美
親子で楽しく“アンパンマン体操”	那覇市フィットネスダンス協会

前略、サラリーマン殿 (メタボ予防エクササイズ)

	三辻 浩子
ハナミズキでけいらくストレッチ	村井 玉枝
健康列車	由利本荘市食生活改善推進協議会岩城支部
ボールを操る、カラダを操る	禰津 久子
月夜にゆれて	林 真奈美
ぎゅーっと体ほぐし	五月女 美幸



価 格

VHS: 会員価格2,940円、一般価格3,465円
DVD: 会員価格3,150円、一般価格3,675円
(税込、発送手数料別途600円)

JAFAオリジナル名刺を つくりませんか？

JAFA会員またはJAFA資格取得者の皆様にオリジナル名刺を作成いたします。

ご注文は1箱(100枚)からお受けいたします。ご注文から2週間程でお届けいたします。

・価格

(100枚1箱、消費税込・発送手数料別途 600円)

区分	片面(表面)	両面印刷
JAF A 会 員	2,980円	3,980円
会 員 外	3,480円	4,480円

・レイアウトは右記の1種類のみです。

(表面印刷例)

(裏面印刷例)

名刺にはお名前、ご住所、電話番号、ファクス番号、携帯電話番号、E-mailアドレスを各1つずつ入れることができます。肩書きは表面3つ、裏面は9つまで入れることができます。印刷は文字のみです。(墨1色)

※各資格のロゴマークは入りませんので、ご注意ください。

※JAFAのロゴは、表面はカラー、裏面はモノクロです。

■ご注文方法

1. 注文用紙をJAFAホームページからダウンロードしてください。
2. 注文用紙にご記入の上、FAXにてJAFA事務局までお送りください。
3. ご注文は1箱(100枚)単位で承ります。
4. 会員の方には注文用紙到着後、約2週間で名刺と郵便振替用紙をお送りいたします。
5. 会員外の方には注文用紙到着後、郵便振替用紙をお送りいたしますので、代金をお振り込みください。ご入金確認後、約1週間で名刺をお送りいたします。