

# Fitness Industry Association

発行:(一社)日本フィットネス産業協会  
TEL.03-5207-6107  
FAX.03-5207-6108  
E-mail.ftys@fia.or.jp  
http://www.fia.or.jp

## NEWS

編集:(株)クラブビジネスジャパン  
フィットネスビジネス編集部  
TEL:03-5459-2841  
FAX.03-3770-8744  
E-mail.info@fitnessclub.jp  
http://www.fitnessclub.jp

### Topics

### トピックス

2011年10月31日(月)、FIA北陸セミナーが、富山市にあるアピアスポーツクラブで開催された。講師に株式会社R-body projectの鈴木岳氏を迎え、今注目を浴びているファンクショナルトレーニングについて、講演を行った。その模様を紹介する。

#### 「ファンクショナル(機能的)なトレーナーづくり」 ～動作を見極める力、伝える力を身に付ける～

株式会社R-body project 代表取締役 鈴木 岳氏

本日は、私たちがいるこの小さな業界を変えていくために、フィットネスクラブとトレーナーが手をとりあっていることについて考えていきたいと思えます。そのためには、私は本日ご説明するファンクショナルトレーニングというものが、ひとつの材料になるのではないかと考えています。

私は今までに理学療法士の学会やプロアスリートのサポートをするトレーナーが集まる会、アスレティックトレーナーが集まる会など、いろいろな方の前で講演させていただいていますが、そのような業種、職種に関わらず、同じこととお話しています。それは、人の「動作」に関することは、クライアントがトップアスリートなのか一般の方かによって変わることはなく、共通することがほとんどだからです。

皆さんは、ただ聞いて「なるほど」と思うだけではなく、自分のクライアントさまの姿を思い浮かべ、「あの人はこういう症状だったのかな」「あのお客さまにはこう対応すればいいのかな」というようにイメージしながら聞いていただけたらと思います。私もそうですが、一般的に現場に戻った途端「この前のセミナーで学んだことって何だったっけ？」と忘れてしまうことが多く、学んだことを実際に活かせる方は少ないのではないのでしょうか。そうならないよう、皆さまの日常を意識して聞いていただければと思います。

#### ファンクショナルトレーニングとは？

それでは、ファンクショナルトレーニングの理論について説明し



株式会社R-body project 鈴木 岳氏

していきましょう。そもそも「ファンクショナル」というのは、日本語で「機能的な」という意味なので、「ファンクショナルトレーニング」とは「使える身体をつくるためのトレーニング」を指します。

例えば、野球のための使える身体をつくる、ということはずっと昔から野球のコーチが行っています。野球の経験者で、野球の動作がわかっている、かつそのメカニズムがわかっているならば、野球に必要な筋肉に刺激を与えるトレーニングメニューはつくれます。これは「野球のための」ファンクショナルトレーニングです。では、野球のためのファンクショナルトレーニングは、サッカーのためのトレーニングにも活きるのでしょうか？

答えとしては、野球とサッカーは動作が違うため、そのままでは活用できません。しかし、共通した部分もあるはずで、それは、「機能解剖学的な視点からの身体の機能性」です。サッカーをする人のほうが野球をする人よりも「右足の筋肉が多い」や「足が長い」ということはありませんので、人間を「人体」という大きな視点で捉えた場合の機能解剖学的な「効率的な動き」というものがあるはずで、それはスポーツの種類に関わらず同じなので、その根本的な機能を向上させることを目的としているのがファンクショナルトレーニングの考え方です。最近はこちらがフィットネス業界でも注目を集めてきています。

最近では一般のお客さまのなかでも、マラソンや水泳選手などのスポーツ選手を挙げて「ああいう身体になりたい」という方が増えてきています。それは、スポーツ選手の身体は運動に適

した効率的な身体になっているため、筋肉がつくべきところにきちんとついて、不必要な部分にはついていない。メリハリがあって、きれいな身体だからです。

また、人の身体に適した効率的な動きや機能に着目して運動することによって、痛みがあった部分が改善されることがあります。これはスポーツ選手だけではなく、一般の方にも効果的です。

ファンクショナルトレーニングは、本日ご紹介するエクササイズに限ったことではありません。皆さんが日頃行っているトレーニングでも、身体の“機能”にきちんと着目して行えば、それはすべてファンクショナルトレーニングになります。よくファンクショナルトレーニングは数あるトレーニング方法やメソッドのひとつ、という位置付けをされるのですが、そうではありません。あくまで理論であり、考え方に過ぎません。皆さん次第で、今すでに実施されているトレーニングがファンクショナルトレーニングとなるのです。

それでは、これからファンクショナルトレーニングについての5つの定義をご説明しましょう。

### 定義1. 重力の利用

私たちがこの地球上で生きているかぎり、必ず身体には重力がかかっています。ですから、何か動作をする場合は、その重力に対して身体が反応できるようにすることがまず大切です。

例えば、通常のクランチを皆さんで行ってみましょう。通常クランチの動作は仰向けで行いますが、今日は膝立ちで行ってみましょう。みぞおちと膝を近づける。このときに、お腹を触ってみてください。力を抜いても、この動作はできますよね。仰向けで行っているクランチは、腹直筋をはじめとする腹筋群を使ってカールアップしています。そのカールアップと同じ動作はこの膝立ちでも行えるのですが、筋肉ではなく、何がこの動作をしてくれているかという、「重力」です。重力に対して反することなく行えば身体は丸まります。逆に、いい姿勢を保ったまま後ろに反ってみましょう。すると、お腹に自然と力が入りますよね。これは、重力に抵抗しようとする力が起こることにより、自然に腹筋に力が入るのです。

このように、日常生活における筋活動は、私たちが意識的に筋肉を収縮させているというよりも、重力に対抗する動きが起きたときに無意識に作動しているのです。そう考えると、もちろん筋力アップのためにクランチも大事ですが、ファンクショナルな腹筋をつくるためにフロントブリッジを行うことも意味があるということがわかりますね。

スタビライゼーショントレーニングやコアトレーニングなどは、以前から聞かれるトレーニング法で、素晴らしいものです。しかし、「これは何のためにやっているの?」とお客さまから聞かれたときに、皆さんはきちんと答えられますか? 「なぜならば」と答えられないまま行うトレーニング指導を実施してい

ては、私たちトレーナーの価値はいつまでも上がりません。一つひとつの動作、トレーニングには理由がありますので、なぜこれをするのか?をきちんとお客さまに説明できるようになりましょう。

では、ここで重力を踏まえたうえで機能改善トレーニングについて見直してみましょう。大殿筋の機能は股関節の伸展と股関節の外旋です。実際に大股で歩いてみて、どこで大殿筋が収縮しているか意識してみましょう。それは足を地面に着いたときでしょうか? 蹴るときでしょうか? 答えは、足を地面に着いたときですね。つまり、屈曲をしたときに筋収縮が起きているのです。教科書でいう“機能”とは、起始と停止が近づいたときに関節がどういう動きをするのか、ということについて書いてあるだけですが、常に重力に反して行動している私たちにとっての“機能”では、重力を加味した筋活動についても考えなければいけません。足が地面に着いたとき、大殿筋はエキセントリック収縮しているのです。教科書にはよくコンセントリック収縮について書かれていますが、私たちの活動のなかでコンセントリック収縮が一番最後に起こることがほとんどです。

例えば、お客さまがヒップアップをしたければ、皆さんは大殿筋を鍛えるためのトレーニングをすると思います。それは間違っていないと思います。しかしその動作で本当に正しい意味で大殿筋は使われているのでしょうか? もちろん、筋力のない人に筋肉をつけることは大事ですが、先ほど述べたように、身体の“機能”を高めることがきれいな身体をつくることにつながるのですから、“機能”としての筋活動を身体に覚えこませることも大事なのです。

皆さんは何をしたらどの筋肉に力が入るかがわかっているのです。逆にいうと“機能”という点から逸脱している場合があります。まずは改めて、人間そもそもの身体はどうなっているのかを考えてみてください。すると、あれもこれも行っていったトレーニングがもっと凝縮されるはずですよ。

### 定義2. 分離と協同

この定義は5つのなかで一番大事です。人の動作を見て問題を見極め、その問題も運動により治すアプローチは、スポーツ障害に対する処置としては主流となってきていると思います。アメリカの医学療法士であるギャリー・グレイ氏は、「ファンクショナルな動きは適切な関節が、適切な可動域内において、適切なタイミング、さらには適切な強度で利用されたときに実現する」ということを述べています。

私たちの指や手首、肘や肩などの関節は動きますが、その可動域はそれぞれ異なります。各関節には、モビリティジョイント(動くべき関節)とスタビリティジョイント(固定すべき関節)という役割があり、それぞれの役割に応じた可動域の範囲内で動いていれば絶対に怪我をすることはありません。それを可動範囲以上に動かしてしまうことにより、怪我につながるの

です。また、動くべき関節であるのにあまり動かさないと、その周りを支えている筋肉は弱ってしまいますから、動くべき関節はたくさん動かしてあげないといけません。反対に、あまり動かない関節を無理に動かしては、先ほど述べたように怪我につながってしまいますので、その関節が動く範囲で運動は行いましょう。

また、私たちの身体にはたくさんの関節がありますから、どこかの関節を動かしたければ、その隣の関節は止めなければなりません。それができないと、本来動かしたい関節が正しく動かずに、代償動作を引き起こしてしまいます。例えば、腰痛には、屈曲型腰痛、伸展型腰痛、回旋型腰痛というのがあります。屈曲型腰痛は身体を前屈したときに痛むものです。その理由は、前屈は股関節の屈曲と、腰椎の屈曲の複合によりできるのですが、この股関節の屈曲に制限がかかっているため、前屈するときに腰椎の屈曲を必要以上に行ってしまう、腰椎が過度に屈曲するためです。伸展型腰痛も同じようなことが原因です。股関節の伸展と腰椎の伸展が複合して起こる動きに対して、双方の役割分担がきちんとできておらず、股関節の伸展に制限がかかっており、それを腰椎の伸展で代償するため過伸展となり、痛みが発生します。

旋型腰痛は、体幹回旋時に痛みを訴えるものです。身体を回旋すると股関節・腰椎・胸椎・頸椎が回旋します。しかし、これら関節の可動域は、それぞれ異なります。皆さん、座ったまま顔を後ろに向けてみましょう。後ろを見たら、身体はそのまま、顔だけ正面へ戻してください。ここで、自分のおへそとみぞおちの位置にどれぐらいのずれがあるでしょうか？ 大きくずれていることはないと思います。なぜなら回旋時に腰椎はさほど動く関節ではないからです。回旋というのは、股関節は大きく動き、腰椎は少し、胸椎は大きく動くことにより起こります。しかしここで、本来動くべき股関節や胸椎が固くあまり動かないと、腰椎がそれを補おうと過度に動こうとするため、回旋型腰痛を引き起こすのです。

「分離と協同」とは、「動くべき関節はたくさん動かしましょう、固定すべき関節は固定しましょう」という、それぞれがきちんと役割を分担、分離したうえで、同時に動作させましょう、ということ提唱するものです。

私たちの動作も、基本的に「分離と協同」の集合体です。股関節の屈曲動作を例に挙げましょう。あるお客さまは、ハムストリングの柔軟性があって、仰向けの状態では足をほぼ90度上げられるのに、立っている状態では30度ぐらいしか足を上げられないとします。その原因は何でしょうか？ それは、股関節の屈曲する筋肉が弱いのかかもしれませんが、別の原因として、動かす関節の柔軟性に問題はなくても、その隣にある体幹が安定していないため、股関節をうまく使いきれしていないことが考えられます。正しく動くためには、どこかを固定するということもいつもセットになっていますので、皆さんはそこをきちんとチェックするとよいと思います。

これらの話を踏まえたうえで、次にフロントブリッジのシングルアームについて、この動きを行う意味を考えてみましょう。体幹を固定させたまま、手を動かして、肩関節を動かします。これにより、胸椎が伸展します。胸椎の伸展を片手でやることによって、胸椎の伸展にさらに回旋が加わります。そのため、フロントブリッジのシングルアームは、腰椎を固定させて胸椎を動かす「分離と協同」を行っているのです。きついです、**“機能”**の向上にはとてもいいトレーニングです。

また、皆さんはファンクショナル・ムーブメント・スクリーン(FMS)について聞いたことがあるでしょうか。ファンクショナルテストというものもありますが、これはアメリカのグレイ・クック氏が、「人の動作により、その人の**“機能”**にどんな問題があるか」をチェックするために開発したテストです。ファンクショナルテストは、要するに「分離と協同」ができていないかをチェックしているのです。例えば、そのテストのひとつに上半身をしっかりと固定したまま、設定したバーをまたぐというのがあります。立ったままで行うことにより、体幹が固まっているか、軸足は安定しているか、股関節の屈曲ができていないかなど、ひとつの動作から多くのことをチェックできます。お客さまのなかには、足を上げると上半身が反ってしまう方もいます。

先ほども述べましたが、皆さんが、これからファンクショナルトレーニングのことを頭に覚えてお客さまを指導していけば、既存のエクササイズにおいても新たな視点ができ、それはすべてファンクショナルトレーニングになります。ここでの一番のポイントは、その人の動作において「分離と協同」ができていないかをきちんと見極められるかどうかということです。

### 定義3. キネティックチェーン

トレーニング方法で最初に出てきたものは、競技のパフォーマンスを上げるためのトレーニングでした。例えば野球であれば、バッティングなどの技術がもちろん必要であり、これを底上げするために行うのがパフォーマンストレーニングです。ここで、よくこの部分が私たちの役割とと思っている方がいますが、それは野球のコーチでもできることです。私たちの役割は、機能解剖学的な視点から、効率的な動作を身体に覚えこませるファンクショナルトレーニングをすることです。これについて今からお話ししましょう。

効率的な動きのパターンを身体に覚え込ませるためには、まず前提として私たちの身体がモビリティとスタビリティ、要するに動くべき関節はきちんと動き、固める関節はきちんと固まっている状態ができて初めて、次の「効率的な動きを覚える」という段階に移ることができます。それには、キネティックチェーンというものを活用してトレーニングをしていくことが重要です。これは、「筋肉は連鎖して使われる」というものです。例えば、ジャンプという動作は、足から上に向かっていろいろな筋肉が連鎖して力を伝えることにより行える動作です。「筋肉が連鎖する」ことについて、一体何がそうさせるのかは

まだ不明な部分がたくさんあり、最近の説では“筋膜”が関係しているのではないかとされています。筋膜はいろいろな筋肉と筋肉の間にたくさんあります。これについては、『アノミー・トレイン』という本があるのですが、これはトーマス・マイヤーズという人が、人体の解剖を行った際に、筋膜を切らずに辿っていった結果、場所によってはその膜がとても厚くなっている部分があることを発見したものです。その厚い膜がある部分の筋肉同士は結びつきが強く、力が発揮しやすいのではないかと述べています。例えばクランチも、内転筋と腹直筋、大胸筋が筋膜でつながっているため、オーバーボールを挟んで内転筋に力を入れてクランチすれば、内転筋と腹筋群がつながるため、より力が入りやすくなります。このように、ただの腹筋動作もキネティックチェーンを踏まえて考えることで、より奥深いものになります。

ボディビルダーの方はこの辺をとともよく勉強されています。あの方たちのトレーニングには理にかなっている部分がたくさんあります。きちんとファンクショナルを理解しているので、「こうするほうが、もっと力が入る」「こうすれば筋肉がすごく大きくなる」ということが経験をもってわかっています。ボディビルの雑誌もそういう意味では勉強になる部分がたくさんあるでしょう。また、最近是一般の方のなかにも、『ターザン』という雑誌を読まれる方が増えており、お客さまの身体に関する知識が以前より格段に上がっていますので、私たちもより勉強しなければいけません。ああいう雑誌を読まれて間違った解釈をされる方もいますので、私たちは「正しくはこうなんです」と伝えられる知識と技術をもちましょう。

#### 定義4. 3面運動

人間の動きは矢状面、前額面、水平面の3面上で起きているのですから、トレーニングも3面を活用した動作を行うべきです。例えば歩行など、一見1面上での動きのようであっても、残りの2面は1面上の動きを安定させるために働いています。1面上の動きを安定させるために、実は3面すべてにおいて筋肉と神経は活動しているのです。

では、ここでメディシンボールをもって左右にふる運動をご紹介します。これは、もちろんボールの重さを上げていけば、肩、上半身のトレーニングになりますが、当社では体幹のトレーニングとして行っているものです。体幹を鍛えるために、腹筋の筋量が低い人に「まずは腹筋100回やりましょう」というのも間違っていないと思います。しかし、なぜ腹筋の筋量をつけてもらうのか、考えていますか？ それは、スタビリティを上げるためですね。そのために、重力に逆らってお腹を固められるようにすることも大切です。体幹を固めながら手を動かすという「分離と協同」のトレーニングをすることも重要です。しかしながら、床に寝た状態で腹筋がきちんと行えるだけではだめなのです。人間はほとんどの場合立位で活動するので、体幹の「分離と協同」は、最終的には立ったままで使えないと意味がありません。立位でこ



当日は講演後、鈴木氏による実技指導も行われた

このような腹筋運動を行う際には、主として動く面に加え、動作を安定させるほかの面の筋肉も活動しているのです。

#### 定義5. 力の吸収(Loading)と力の発揮(Unloading)

人間は力を発揮する前に必ずいったん力を吸収します。例えば上にジャンプする動作も、まず下にしっかりとしゃがんでから行うはずですが、なぜかという、筋肉はゴムのように一回伸ばしてストレッチしてから、パッと元に戻る習性があるからです。私たちの日常動作は筋肉を伸ばした状態をつくってその反動で戻る、ということの繰り返しです。ですから、動作のなかでの筋活動はコンセントリック収縮よりも先にエキセントリック収縮が起こることがほとんどなのです。

私は一時期、5人のアキレス腱を断裂した選手を見ていました。3人がラグビー選手で、2人はJリーガーでした。ラグビー選手はもちろん身体が大きいのですが、腸腰筋の機能をMMPで測ったところ、簡単に私の手の力に負けてしまうほど腸腰筋の機能が低かったのです。彼の体重は100キロほどでしたが、100キロの身体で出すパワーをすべて足首で行っていたようです。本来なら、バランスよく分散して100キロを支えるはずですが、股関節の屈曲筋である腸腰筋が弱いことで、力の吸収(Loading)ができずに、全部足首に頼っていたのです。要因としては、彼らはスパイクを履いて天然芝で運動していたので、股関節を使わなくてもスパイクが芝にひっかかりやすかったため、足首だけに頼るようなかたちで走っていた。そうすることによってアキレス腱に負担がかかり、断裂したのではないかとこの見解でリハビリをしました。このように、原因をきちんとチェックすれば、ファンクショナルトレーニングは評価になり、アスレティックリハビリテーションにも活用できるのです。

以上の5つの定義を踏まえて、今までの皆さんのトレーニングを再度見直してみるのもよいかもしれません。

#### 医師と連携するこれからのトレーニング指導

今までは、もしアスリートが怪我をしたら、まず医者に行きまし

た。そして手術をして日常生活ができるようにリハビリをし、ある程度回復し、練習に参加できるようになったら、ストレングスコーチがパフォーマンスアップのためにトレーニングを開始する。これらが今までの一般的な流れでしたが、全世界的にこの流れに変化が出てきています。今までのように、膝の靭帯を切った場合に、その膝を改善するためだけのリハビリを専門家がやるという時代ではなくなってきているのです。これからは、膝の靭帯を切断したら、まずその原因を探します。例えばその原因が中殿筋の機能不全のため、足を着いたときに腰が横にシフトしまい、膝がねじれてしまうことだとすれば、中殿筋を鍛えるトレーニングを行うのです。このようなことを見極める力と、それに対して指導する能力がなければこれからは仕事にならないでしょう。反対に、私たちがこのようにお客さまの身体の“機能”を正しくチェックして、さらにそれに対してフィードバックとしてきちんと運動指導できるようになれば、アスレティックリハビリテーションという、今までは専門家に任せていた部分をフィットネスジムでも行えることが増えてくるでしょう。そのことにより、私たちトレーナーの職域もぐんと広がるはずです。そして、病院に通われていた方がフィットネスクラブに通うことになったときに、私たちが医師と一貫した連携をとることができるようになれば、間違いなくお客さまも嬉しいはずです。これからの時代は、本日お話したファンクショナルトレーニングが、医師と私たちトレーナーの共通言語になるのではと感じています。



野村健一郎氏、松澤泉美氏、宇津城久仁子氏、魚原大氏がそれぞれリードをとって行われた「エアロジャム」。3時間に渡り大きな盛り上がりを見せた。



アクアレッスンも、一般者向け、指導者向けなど多くの種類が開催された。

## ～『FITNESS HOTLINE』レポート～

11月17日(木)～20日(日)の4日間に渡り、なみはやドーム(大阪府)にて、フィットネスホットラインが開催されました。今年はFIA主催のイベントとなり、60の講座に約1,600名(実人員約830名)の受講がありました。ご参加の皆さま、準備や運営にご協力いただいたクラブの皆さまに御礼申し上げます。

会場では最新トレンドのレッスンクラスや支配人・管理者向けの講座など、フィットネス関係者のための幅広いテーマ設定を行いました。以下より、画像とともにイベントの様様を簡単にご紹介します。



経営者の本音が飛び交った経営者パネルディスカッション



上泉渉氏による、「ミニスタビリティボール・ピラティスによるコアコンディショニング」レッスン。参加者はメモを熱心にとり、技術習得に励んでいた。



TRFのSAM氏をインストラクターに迎えて行われた「ULTIMATE GROOVE」。終了後はSAM氏への質問が殺到した。



ルネサンスの望月美佐緒氏と沖本大氏によるセミナーでは、新しく開発された脳活性プログラムが紹介され、参加者も実際に体験しながら進められた。



会場では、FIAが販売した震災復興支援チャリティTシャツも販売された。特に写真中央のピンクのロゴ入りTシャツが女性に人気となり、SおよびSSサイズは早々に完売となった。

～ご意見をお寄せください～

会場でもアンケートを行いました。各クラブの皆さまもFIA宛にご意見をお寄せください。今後の参考にさせていただきます。

Information

お知らせ

■『SPORTEC2011』開催迫る

FIAが「特別協力」している「SPORTEC2011」(スポーツサイエンステクノロジー展)は12月16日(金)～20日(日)に東京ビッグサイトで行われます。150社の展示と約60の講座・セッションが集うスポーツ&フィットネスのEXPOです。現在講座の受講受付が行われています。18の講座には「健康運動指導士・健康運動実践指導者」の資格更新単位認定がつけられています。下記HPから、内容の確認とエントリーができるため、ぜひお申し込み下さい。(※の講座が認定講習です)

<SPORTEC2011 セミナー情報>

[http://www.sports-st.com/seminar/seminar\\_1216.html](http://www.sports-st.com/seminar/seminar_1216.html)

また、展示会場には各社へお送りしている「招待券」に名刺を貼付して受付へお越しいただくことで入場できます。会員の皆さまのご来場をお待ち申し上げます。

■節電ポスターを配布完了

夏季に続き、この冬も電力の安定供給のために節電が求められています。特に関西電力・九州電力各管内については数値目標を掲げての節電要請となっています。FIAではクラブにおける対処には会員顧客の理解と協力が必要との立場から、呼びかけポスターを作製いたしました。12月1日～2日までは各店舗へお届けしていますのでご活用ください。

でん気OFF げん気ON

クラブご利用の皆様  
2011年夏季の節電対策に、ご協力をお願いいたしました。ありがとうございました。  
お陰様で、国の要請に応えることができました。誠にありがとうございます。  
さて、来月以降も、関西電力・九州電力管内を中心に電力不足が懸念され、その他の管内も同様の状況にはない国の要請が予想されます。  
つきましては、FIA加盟各店は夏季の節電対策に引き続き、今後も下記事項を実施し、協力することをいたしました。  
ご不便をおかけいたしますが、何卒ご協力をお願いします。

記

	2011年12/7	12/19	2012年2/3	3/23	3/30
	1 関西電力管内	平日 00:00~21:00 数値目標なしの節電	2011年12/19 ~ 2012年3/23 平日 18時12分~14時 9:00~21:00 ▲10%以上の節電		
2 九州電力管内	平日 00:00~21:00 数値目標なしの節電	2011年12/19 ~ 2012年2/3 平日 18時12分~14時 9:00~21:00 ▲5%以上の節電			平日 00:00~21:00 数値目標なしの節電
3 その他の電力管内 (北海道、中部、中国、四国、近畿)	平日(年末年始12/29~1/4除く) 9:00~21:00 数値目標なしの節電				

はじまり  
はじまり  
はじまり

お陰様  
お陰様  
お陰様

工場  
工場  
工場

FIA加盟各店各店舗の節電要請に、ご協力をお願いします。また、FIA加盟各店各店舗の節電要請に、ご協力をお願いします。  
震災を忘れない [FIA](#) 一般社団法人日本フィットネス産業協会

■FIAマスターズスイミング選手権大会2012

3月恒例の同大会は千葉県国際総合水泳場にて3月3日(土)・4日(日)の2日間で開催します。11月30日よりFIAホームページにて申し込み要項を掲載しています。

締め切りは1月12日(木)18時です。各店舗のチームの皆さまへご案内ください。

## ■ FIA 賀詞交歓会

新春の「FIA賀詞交歓会」は1月20日(金)11時～13時、弘済会館(東京・麹町)にて開催します。会員各位にはご案内を差し上げておりますので、ご確認・お申し込みください。

## New Clubs

## 出店情報

### 12月のオープンクラブ

#### メガロス上永谷

所在地: 神奈川県 横浜市港南区丸山台2-3-1

TEL. 045-848-0400

●FIA会員

#### ゴールドジム戸塚神奈川

所在地: 神奈川県 横浜市戸塚区戸塚町10番地

戸塚モディ6F

TEL. 045-869-1222

●FIA会員

#### ジョイフィット新潟東区役所

所在地: 新潟県 新潟市下木戸1-4-1

新潟東区役所内 地下1階

TEL. 025-271-3711

●FIA会員

#### Curves美和篠田

所在地: 愛知県あま市篠田稲荷12番地

TEL:052-441-7731

#### Curves清水上2丁目

所在地: 静岡県静岡市清水区上2丁目6-21

TEL:054-351-5676

#### Curvesおのだサンパーク

所在地: 山口県山陽小野田市中川6丁目4番1号

TEL:0836-81-2277

#### Curvesドラッグユタカ安井

所在地: 岐阜県大垣市安井町2丁目11-5

TEL:0584-47-7003

#### Curvesマックスバリュ長与

所在地: 長崎県西彼杵郡長与町まなび野2-32-1

TEL:095-887-2220

#### Curvesみやこ西里

所在地: 沖縄県宮古島市平良字西里881番地の4

TEL:0980-72-3800

#### Curvesよねや湯沢材木町

所在地: 秋田県湯沢市材木町二丁目2-5

TEL:0183-72-1172

#### Curves要町駅前

所在地: 東京都豊島区要町1-1-11 要町KTビル6F

TEL:03-3974-2110

#### Curvesダイエー西浦和

所在地: 埼玉県さいたま市桜区田島5-18-15 3F

TEL:048-865-7650

#### Curves阪急淡路

所在地: 大阪府大阪市東淀川区西淡路5丁目15-10

TEL:06-6990-4601

#### Curves阪神姫島

所在地: 大阪府大阪市西淀川区姫里2-9-29

TEL:06-6478-3739

#### Curves東区代官町

所在地: 愛知県名古屋市東区代官町15-13

ユーハウス代官町 2F

TEL:052-932-6717

## Issue

## 記事

### 広告のエスアンドエム、フィットネスに来月参入

広告代理業のエスアンドエム(前橋市、内山貴広社長)は女性向けフィットネスクラブの運営に乗り出す。このほどタニタグループが運営するフィットネス事業「フィッツミー」のフランチャイズに加盟。12月に高崎市で1号店を開き、その後多店舗化を進める。健康志向の高まりのなかで、需要の拡大が見込めると判断し、新たな収益の柱に育てる。

第1号はスーパーの店舗の一角で、延べ床面積は135平方メートル。トレーニングマシンや体組成計はいずれもタニタ製を使って、ほかのフィットネスクラブとの違いをアピールする。

(2011.11.26 日本経済)