## **Fitness Industry Association**

FIA

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. info@fia.or.jp http://www.fia.or.jp

**NEWS** 

**Topics** 

トピックス

~FIA総会記念セミナー~

## 「スポーツの未来」

講師:為末 大氏

アスリートソサエティ代表理事、R.project取締役

6月18日(水)、元オリンピック代表の為末大氏をお招きし、FIA総会記念セミナーを開催した。同氏は日本代表として、シドニー、アテネ、北京オリンピックと3大会に連続出場。世界選手権では2度の銅メダル獲得のほか、男子400 mハードルの日本記録保持者でもある。2012年に現役引退後も、スポーツに関わる分野で多方面にわたり活躍している。そんな同氏が、スポーツが社会に与える影響、特に'20年の東京オリンピック・パラリンピック開催にあたってスポーツに求められる役割などについて、講演を行った。



為末 大氏

一'20年の東京オリンピック開催が決まり、日本国民の運動・スポーツへの関心も高まってきています。これを機会に、末永く国民に運動に参加し続けてもらえるように、運動やスポーツ、フィットネスに関わるすべての者が取り組んでいかなければいけません。国としても重要戦略として、健康寿命の延伸などにも着手しています。

本日は、そんなスポーツの未来について、シドニー・アテネ・北京オリンピック代表として活躍された為末大さんにご講演いただき、新しい発想を得られたらと思います。 為末さんは、12年に現役を引退されてからも、積極的にスポーツイベントの開催やテレビのコメンテーターなど、スポーツと社会を結び付ける活動を行われています。

皆さん、こんにちは。'20年に東京オリンピック・パラリン ピックの開催が決定し、フィットネスやスポーツに対する 注目もこれからどんどん高まっていくと思います。私は現 在、"スポーツの可能性をどう切り拓いていくか"を引退後 の自分のミッションとし、活動しています。このミッションを 実現していくには、スポーツ界のなかだけに止まらず、異 なる業界の問題点を、スポーツを通していかに解決して いくかがヒントになると考えています。また、私は認知心 理学という分野に興味がありますので、予定では7月より 大学院の研究員になって学ぶつもりです。そこで心と身 体の使い方のほか、人間の限界は一体何が決めている のか、また日々私たちは"歯を磨く"など、さまざまな習慣 をもっていますが、そもそも"習慣化"とは何で決まるのか ? 自分でコントロールできるのか? 自分のメンタルや 感情、幸福感に対して、身体側からアプローチすることは 可能なのか?などについても勉強したいと思っています。

#### 増える自由な戦い方

私は、これまでいろいろなところで講演や指導を行って きました。ある"走り方教室"では、80歳ぐらいのおばあち ゃんが参加されました。その年齢にも関わらず、マスター ズの大会において100m走に出場されているそうで、世界 ランキングで4~5位だというのです。そこで、私が「普段 はどんな練習をしているのですか?」と訊くと、「心がけて いるのはとにかく無理をしないこと。そして、目標は世界 一になること」と言うので、「練習をたくさんしなければ世 界一にはなれないのでは?」と、少しいじわるな質問をし てみました。しかし、その方は「ハードな練習はいけませ ん。とにかく無理せず、継続することが大事」と答えまし た。彼女は60歳ぐらいから陸上競技を始めて、当時の世 界ランキングは50位だったそうです。マスターズは5歳ご とにカテゴリーが区切られていますから、65歳からのカテ ゴリーに入った途端、一気に30位になり、70歳カテゴリー では20位と、どんどんランキングを上げていったそうで「( 上位に上がる)順番待ちをしているの」ということでした。 一般とは少し異なる、こういう練習の仕方や戦い方もある

#### スポーツの起源

のだと感じた出来事でした。

では、まずはスポーツの歴史からお話ししたいと思います。私は専門家ではありませんから、あくまでも私の見解 ということでお聞きください。

スポーツの起源については、約3万年前の壁画にそれらしいものが描かれていたそうで、それが最古ではないかと考えられています。当時の民は狩猟生活でしたが、



狩猟にかかる時間は3〜4時間程度だったといわれており、 狩猟中の隙間時間などに何かをして遊んでいるような姿が 描かれていたようです。

スポーツの語源は「デポルターレ」というラテン語なのですが、その意味は「非日常」「日常から離れる」「憂さを晴らす」というものです。当時は、歌を歌う、詩を読むなど、表現的な文化活動も「デポルターレ」に含まれていました。さらにフランスで「遊び」という意味が追加され、その後イギリスでそれらの活動が「スポーツ」と呼ばれるようになりました。

私は現役時代、海外でも競技生活を送りましたが、「スポーツ」といっても、海外のそれは日本とどこか違うように感じていました。例えば、日本の学校では、陸上競技のスタート前はスタートラインの後ろに体操座りをして静かに順番待ちをするというのが一般的なスタイルだったかと思います。しかし、オランダでは、待っている間、子どもたちは座っていないし、後ろを向いてしゃべったりしているのです。その光景を見て、「先生が怒り出すのでは」と思ったのですがそもそも先生がいなかったのですね。その地域の学校には部活動自体がなかったので、地域のスポーツクラブに所属する子どもたちが参加していたのです。そんな経験から、一概に「スポーツ」といっても国によって少しニュアンスが異なることを知りました。

#### 世界と異なる日本の「スポーツ」

スポーツが日本にはいってきた経緯にはいろいろな説があるようですが、主に明治時代に入ってからのようです。「スポーツを使って子どもたちの心身の発育を助けよう」という目的で、教育と強く結び付いたものとなりました。

目に囲碁競技が導入され、日本はメダルも獲得しています。いろいろな意見があると思いますが、この大会では「囲碁はスポーツである」と認識されたのです。ちなみに、「チェスもスポーツだ」と考える方たちもいます。

のど自慢は、まだどのスポーツ大会にも導入されていませんが、その順位のつけ方は、舞台上でのパフォーマンスについて審査員が基準に則って数値化し、その合計点で決まるというもので、これはフィギュアスケートと同じ採点方式です。そうはいっても「消費カロリーが少ないからスポーツじゃない」と思う方も多いと思いますが、オペラの消費カロリーなどは3,000kcalなどといわれており、これはフィギュアスケートにも匹敵する消費量です。すると「じゃあ、芸術であるオペラもスポーツにしていいのか」という議論が起こりそうですが、そもそもフィギュアスケートの選手が行うエキシビジョンの演技などは、もはや芸術の域だといわれています。では、スポーツと芸術の境目とは?

こんなふうに、スポーツの範囲についての議論もこれから '20年に向けて高まっていくかもしれません。

ちなみに、私個人が考えるその答えは、「ルールがあること」「時間と空間が制限されていること」「賞金があること」などではないかと考えています。なかには「身体のなかの大きな筋群が動くのがスポーツだ」と言う方もいます。後者の考えに則ると、囲碁やチェスなどはスポーツからはずれますね。

#### 人間の不思議、ゾーン体験

皆さんは、「ゾーン体験をしたことがある」などという話を 訊いたことがありますか? 選手がものすごく集中したとき に、自分では意識したつもりがなくても身体が勝手に動い て最高のパフォーマンスをしていた、というものです。この 状態を、野球選手は「ボールが止まって見えた」、ゴルフ選 当時の海外と日本でのスポーツの大きな違いは、「デポルターレ」が「憂さを晴らす」「発散する」という意味であるように、海外でのスポーツはストレスを発散するためであるのに対して、日本では「富国強兵のため」とされていたことです。いかにスポーツを使って子どもたちの心身を育成し、健全で健康な身体をつくっていくのか。そのような空気が日本にはいまだ強く残っているように感じます。

しかし、そのスポーツを行う日本の学校における部活動も、少子化によって存続が厳しくなっています。代わりに「地域にクラブをつくりましょう」というのが文部科学省の方針ですが、実は陸上や甲子園、バスケットボールの大会などは、地域のクラブの名前では出場できないことになっています。理由は、"学校対抗"が基準となっているためです。私は広島出身ですが、島根などでは生徒数の減少により、バレーボールの部活動でもチームを組めるほどメンバーが集まらない学校が増えています。チームをつくれる学校自体がかなり絞られてしまうため、大会を行っても8チームぐらいしか出場しないので、予選や準決勝などもすぐ終わってしまいます。「人数が少ない学校同士で協力して1つのチームを作って出場してみては?」と思うかもしれませんが、これは禁止されています。

このように、少子高齢化が進む時代において、子ども たちが様々なスポーツにチャレンジしたい、またご高齢 の方がまだまだスポーツを楽しみたいといったときに、現 行のシステムでは合わなくなっているように感じます。

ここで皆さんに質問です。囲碁はスポーツだと思いますか? また、のど自慢がスポーツだと思う方は?ほとんどいませんね。実は'10年開催のアジア競技大会より種

手は「ゴールまでの道が見えた」などと表現することがあります。要するに、何かしらすごくいいパフォーマンスをした時にいつもと違う感覚だった、というのがゾーン体験です。私もかつて体感しましたが、すごく不思議な感じでした。そして、「一体あれはなんだったんだろう?」と感じたことが認知心理に興味をもつきっかけともなりました。

アメリカの生理学者であり医師でもあったベンジャミン・リベット氏がかつて行った実験に、手を動かそうと思ってから実際に動くまでのタイミングを計る、というものがあります。それによると、私たちが「右手を動かそう」と思うよりも早く、脳に電気信号が走っていたことがわかりました。要するに、私たちが右手を動かそうと思うよりも前に、脳はもう右手を動かす準備をしていたということです。この実験結果に、「では、右手を動かしたのは一体だれなんだ?」と、世界は大混乱しました。その後もいろいろな実験が行われましたが、私が知っている範囲ではまだこれをくつがえすような説は出てきていません。

私もこの実験結果にはとても驚きましたが、それと同時に自分が経験したゾーン体験について、とても賦に落ちたことを覚えています。自分の競技生活のなかでも、よいパフォーマンスができたときほど、頭のなかで余計なことを考えていなかった、ということがあったからです。

ここで、私が「すごい」と感じたレース映像をご紹介しましたいと思います。'00年のシドニーオリンピックで、オーストラリア代表として女子400m走に出場し、金メダルを獲得したキャシー・フリーマン氏の試合です。彼女はオーストラリアの先住民のアボリジニでもあります。シドニーオリンピックのコンセプトが「いろいろな民族が1つになろう」というものだったので、まさに彼女はその象徴でした。彼女は1位でゴールした後、2分間ほど天を見上げたまま呆然とします。私は会場で見ていたのですが、モニターに映る彼女はもぬけ



の殻状態に見えました。この栄光の後、彼女は国内試合でも一度も勝つことができず、'03 年に現役を引退します。この試合では、一体何が彼女に最高の走りをさせたのか。とても印象深いレースとなりました。

普段の皆さんも、自分の身体の動きなど気にしたことはないと思います。人間の動作というのはかなりの部分が無意識で行われています。一般の方からすれば、スポーツ選手はすごく複雑に動いているように思われるかもしれませんが、実は何度も反復してトレーニングをすることによってあまり考えずとも身体が動くようになっているのです。

ゾーンの状態というのは、私自身の感覚では、無意識を ぼんやりとした意識が追いかけて行くという感じでしょうか 。宮本武蔵は、著書「五輪書」のなかで「ぼんやり見て、動く より早く反応する」というようなことを書いています。リベット 氏の実験のように、もしかしたらこの宮本武蔵のことばが 科学的に証明できる日も近いかもしれません。

中国の古典である「荘子」には「アリとムカデ」について次のような話があるのですが、陸上競技でスランプに陥った選手には、必ず私はこの話をします。アリがムカデに向かって「足がたくさんあるのに何でそんなに簡単に動けるの?」と質問します。ムカデは、「そんなの簡単だよ」といってアリに教えようと初めて自分の足を意識した途端、足が絡まって転んでしまう、というお話です。

スポーツ選手も同様なことがきっかけでスランプに陥ることが多いですね。私自身が3年間ほどスランプに陥ったきっかけも、次のようなものでした。'98年に開催されたアジア競技大会の男子100m走で10秒00という日本記録を叩き出した伊東浩司さんという方がいるのですが、その方の走り

一方、ある程度習熟してしまっても、進歩の停滞が起こります。「予想外の成長はない」ともいいますが、スランプとはまた違う停滞が起きてしまうのです。ハンマー投げの室伏選手がこれに対して「自分をどうびっくりさせていくかが競技者にとって一番難しい」と言っていました。彼はこれを打開するために、自身でいろいろな練習方法を編み出しています。かつて一緒に練習をしていたときには、彼が突然そこにあった新聞紙を折って紙飛行機をつくり、「紙飛行機が遠くまで飛ぶようになったらハンマーも遠くまで飛ぶはずだ」と言って投げ始め、周りの人を驚かせたことがありました。しかし、このようにイレギュラーなことを取り入れていくことは選手にとってはとても大切なことです。

#### 痛みの原因は、連動先をみつけること

ここで、私にはこんな体験があります。現役時代、左のアキレス腱が痛かったので、その部位をずっと治療していたのですが、なかなか治らなくて悩んでいたことがありました。しかしある日自分の走りを撮影した映像を見ていたら、自分の右肩がぐるぐる回っていることに気づきました。右肩がぐるぐる回ると、人間は1つの身体なので、どこかでその動きを吸収しなくてはなりませんから、左の腰がねじれた感じになってしまうのですね。最終的にその身体のねじれを吸収していたのが、左のアキレス腱だったのです。それに気づいて右肩を回す癖を止めたら、ぴたっとアキレス腱の痛みも治まった、という経験があります。このように、身体のどこかが痛むというときは、その部位がどこと連動しているのかを考えることは、原因を探るうえでとても大切です。

#### 教育と結び付いた日本のスポーツ、そのよさを活かす

私は、スポーツと教育が結び付いているのが日本の特徴

方が地面に足をぺたっと着くような、少し独特なものだったのですね。私はきっとこの走り方に早く走る秘訣があるに違いないと、真似をすることにしました。しかし、うまくいかずに元に戻そうとしたのですが、どうしても足の裏から意識が離れなくなってしまい、元に戻せなくなってしまったのです。そこからスランプに陥り、最終的には「どうしても意識せずに走れないんだったら、手首に鈴を付けて、その音のほうを意識してみたらどうだろう」と試したところ、徐々に以前の感覚を取り戻すことができました。

私の周りにいたあるピッチャーは、コーチから「どうやって 手からボールを離しているんだ?」と聞かれて指先を意識 した途端、うまい投げ方がわからなくなってしまい、そのま まスランプに陥り、引退したという方もいます。

このように、無意識でやっていたことを意識したことによって全体が崩れてしまうという事例はとても多いです。しかし技術を高めるためにはある程度意識することも必要ですから、その辺りのバランスがとても難しいですね。例えば、自転車に乗ることを初めて習得するときなどは、ハンドルのほか、右足でこいで、左足でこいで…などと意識しながら、そして何度も転びながら練習しますよね。それが転ぶこともなく無意識で行えるようになれば、習得完了となります。要するに"意識"から"無意識"へとステージが上がった状態であり、これは一般の方でも同様の流れをふむと思います。それが、スポーツ選手として行う自転車の場合は、よりよいペダリングを目指すために、"無意識"でできるペダリングを再び"意識"して、悪い癖を見直していかなければいけないわけです。この状態で先ほどのようなことが起きやすくなります。

だと考えています。この点については堅苦しいと感じたこともあったのですが、海外ではすばらしいこととされていますので、'20年に向けて、日本はもっとこの部分を前面に押し出してもいいのではないかと感じています。

日本は先進国のなかでも圧倒的にドーピングをしている件数が少ない国です。日本のアスリートは真面目で、勝ち負けよりも、まず「自分に恥じない戦いをする」ということを大事にしているからです。その感覚こそ、日本がスポーツと教育を強く結び付けてきた産物ではないでしょうか。現在のようにドーピングが横行し、"勝負がすべて"となってしまっているオリンピックに対して、倫理観に基づき、子どもたちに「恥じない戦い」について伝えていくことを20年に向けて推し進めていくことも大切かと考えています。

また、テニスのウィンブルドン大会は皆さんご存知かと思いますが、イギリス開催の有名な大会であるにも関わらず現在は男女ともにランキングトップ100にイギリス人選手はいません。しかし、開催国の選手がトップに不在でも、多くのテニス選手にとってイギリスのウィンブルドンは"テニスの聖地"です。同様に、私は日本は"柔道の聖地"であると思うのです。

日本の柔道は2つの大きな役割を担っています。1つはメダルを獲得すること、もう1つは世界中に柔道を広めること。しかし、柔道を広めることはライバルが増えることにもつながり、そうなるとメダルが獲得しづらくなりますから、相反する2つではあるのですが。

ただ、そういう小さな点を懸念するよりは、世界中に積極的に柔道を広めて、各国の選手が「オリジナル(日本)の柔道を体験してみたい」と憧れを抱くようにできたら素晴らしくはないでしょうか。そしてウィンブルドンのように、1年に1回、日本式の礼から始まり礼に終わる、柔道の真髄がつまった大会を開催してはどうかと考えています。

#### 新しい産業の創出に期待

次からは、'20年にやってくる東京オリンピック・パラリンピ ックについて述べたいと思います。'64年に開催された東京 オリンピックのときの面白い話のひとつに、立ち小便の禁 止が徹底されたことがあります。ある経済学者の方もおっ しゃっていましたが、オリンピックの開催国となることの一 番のメリットは、コンプライアンスが徹底されることと規制緩 和により新しい産業が生まれやすくなることだそうです。前 者は世界中の人々から注目されるので、それに恥ずべきこ とがないようにするためです。後者については、世界中か ら多くの人々が日本を訪れますから、ホテルや道路の整備 が必要になります。それらをスムーズに進めるために規制 が緩和されることで、新しい産業が生まれやすくなるので す。例えば、'64年の東京オリンピック開催が決定した際に は、訪れる各国の要人を警護する目的でセコム株式会社 のほか、ホテルニューオータニが創業されました。'20年に 向けてはどんな新しい産業が生まれるのか、楽しみです。

#### 時代とともに変化するルール

次に、オリンピック選手に対するルールの変遷についてご紹介したいと思います。'98~'00年ごろの日本には「がんばれ!ニッポン!キャンペーン」というものがあり、選手の肖像権は日本オリンピック委員会(以下、JOC)が一括で管理していました。今から考えると違法な気もしますが、当時は選手の知名度もそれほど高くなかったので、JOCが一括で管理することにより企業からお金を集め、それを選手の強化資金に回そうというのが目的だったようです。

続く'04年のアテネオリンピックでは、選手たちは開催期

悲しい事実もあります。今、日本では少子化により1年間に "500"の学校が廃校になっています。'20年までには約 3,000校が廃校になると予想されています。廃校になった学 校のグラウンドなどをどう活用していくのか、今後大きな課 題になってくるでしょう。

#### オリンピック・パラリンピックがもたらす価値

オリンピック・パラリンピックの開催国となることは、発展途上国にとっては「先進国の仲間入り」という大きな意味合いをもつようですが、すでに先進国である日本は、それとは異なる価値を生み出さなければいけません。例えば、パラリンピックの代表選手に東京中をチェックしてもらい、パラリピアンの人が動きやすい街づくりを行い、それをユニバーサルデザインとして提唱するというのはいかがでしょうか。今後オリンピックを招致した国々が、それをモデルに都市をデザインするような流れにできれば、東京はその先駆けとなれるわけです。要するに、これまでのオリンピック・パラリンピックを継続するというよりは、日本での開催から新しいものをいかに生み出していくかということが大事になると考えています。

このような、"変化"を起こすのはとても大事なことです。 私はロボットやパソコンが好きなので、その進化をよくチェックするのですが、進化すればするほど「人間って何のためにいるのだろう?」という気分になってくるのです。人工知能対人間で行ったチェスの試合では人間が負けて、同様に行った将棋の試合も、今はまだ人間が勝っていますが将来はわかりません。

そもそも"人間らしい"という定義にはいろいろなものがあります。例えば、「電話で3分間会話をしても相手がロボットと気づかなければ、それはもう人間といっていいのでは」と言う方もいます。そういうものが近い将来実現したとして

間中、「ブログその他ネットにオリンピックのことを書き込むことを禁ずる」という誓約書にサインを求められました。 当時は、ネットに「オリンピック」ということば自体を出すことがアウトだったので、選手村にパソコンを持ち込んでも、皆「何かあったら怖いからネットにはつながないようにしよう」という状況でした。

'08年の北京オリンピックでは、「自分の日常的なことを書くのはよし」とされました。しかし、大会結果はNGなど、まだ細かい規則が残っていました。それが大きく変わったのが前回のロンドンオリンピックです。「ぜひ、オリンピックのすばらしさをソーシャルメディアで発信してください」と推奨されるようになり、多くの選手がネットを利用して発信していました。

では、'16年のリオ、'20年の東京オリンピックではさらにどう変わっていくのでしょうか。私が少しだけ把握している情報によると、心拍数を測れるTシャツというものがすでに開発されているのですが、あれが'20年までにさらに進化・簡易化されて、どんなユニフォームでも心拍数がとれるようになっており、選手がスタートしてからゴールするまで、観客は選手の心拍数をイヤホンで聞きながらレースを見る、などということができるようになっているもしれません。

また、ドローンという無人航空機も登用もされているかもしれません。マラソンで、選手一人ひとりを小型カメラとGPSを登載したドローンが追いかけるのです。'20年には、レース中の日本人選手の位置や姿がリアルタイムで見られるかもしれませんね。

このように、'20年の東京オリンピック・パラリンピック開催 に向けてはいろいろ期待される部分がありますが、一方で

「では、ロボットと人間の境目とは何か」と考えたときに、 "人間らしさ"として挙がるのが、スポーツや運動、遊びなどではないでしょうか。また、ロボットで実現しにくいもののひとつに、"ヒューマンエラー"があるそうです。"ヒューマンエラー"というのは予想できないエラーのことで、それが人間を人間らしくしているのです。ロボットはある意味、予想できるエラーしか出さず、そのような"ヒューマンエラー"を実現するのは非常に難しいそうです。福岡伸一さんという生物学者の方は「人間の身体は3ヶ月後には古いものが流れ、新しい細胞に変わっている。このことこそ、生きているということだ」と述べました。このように、生きていることと、生きていないことの境目は、流れや変化がある・ない、ということなのでしょう。

#### 限界値は超えられる

次に、とある興味深い実験について紹介したいと思いま す。アメリカでは一般的に「女性は数学が苦手」「アジア人 は数学が得意」と考えられているのですが、それに対して、 ある女性に数学のテストを実際に受けてもらいました。する と、その方が「自分は女性である」と意識したときと、「自分 はアジア人である」と意識したときでは、後者のほうが高い 点数であったという結果が出ました。これは何人かに同じ テストを行ってみても、どれも同じような結果になったそうで す。要するに、「自分が一体何にカテゴライズされるか」(自 分のアイデンティティ)によって、限界値が影響を受けると いうことがわかったのです。例えば、100m走で、あるメキシ コ人選手が、人々が考えていた限界値を超えた記録を出し たら、おそらく中南米の人たちは「自分にもできるかも」と大 きな希望を抱くでしょうが、おそらくアジア人にはあまり響か ないでしょう。しかし、中国の方がもし驚くべき記録を出した ら、きっと日本人は大きな影響を受けるはずです。

これは実際にあった話ですが、1,600m走で、長年人間は超えられないと考えられていた「4分の壁」を越えることに、オーストラリアとアメリカ、イギリスの若者が挑んだことがありました。結果、そのなかの1人がその壁を打ち破ったのですが、それまでに9年もかかりました。しかし、その事実が新聞に載った途端、翌年には世界で23人の選手が4分を切ったのです。おそらく、「誰かが超えた」という事実を知った瞬間に「自分もできるかもしれない」という思いが芽生え人間の限界値が変わったのではないかと思います。

私が尊敬しているスポーツ選手の1人に、元メジャーリーガーの野茂英雄さんがいます。現在ではメジャーで活躍している日本人選手も増えましたが、この状況をつくったパイオニアは野茂さんではないでしょうか。私も野茂さんがメジャーで活躍する姿を観て、ものすごく衝撃を受けたと同時に、「もしかしたら自分もあのように世界で活躍できるのかもしれない」と希望を感じたことを覚えています。そして実際気がついたら世界で勝負していたのです。

このように、野球の世界だけでなく、もしかしたらほかのスポーツに対しても、野茂さんが与えた影響は大きかったのではないでしょうか。私は、スポーツがもつ力のひとつに「人類の限界値を延ばす」ことがあると考えているのですが野茂さんが活躍されたことによって、日本人の限界値は明らかに延びたと思います。

同様に、'20年の東京オリンピック・パラリンピックでも、今まで「ここが限界」と考えられていた壁を打ち破る選手が出てきて、それを皆で共有することによって人類がまた進化を遂げることを期待したいと思います。



#### 最後に

最後に、私が考えた用語「スポーティング」についてご紹介しましょう。物事をスポーツ化、要するに、たくさんの人がスポーツしやすい環境をつくることを意味しており、どうやって社会をスポーツ化していくことかについて取り組んでいきたいと思っています。'20年までに、健康で、それぞれの人々が目標をもって生きて、人間らしい実感を得るためにスポーツがもう少し社会に広がってもらえればと考えています。

## Information お知らせ

#### 1. 健康運動サービスの品質評価・認証モデル事業が始動

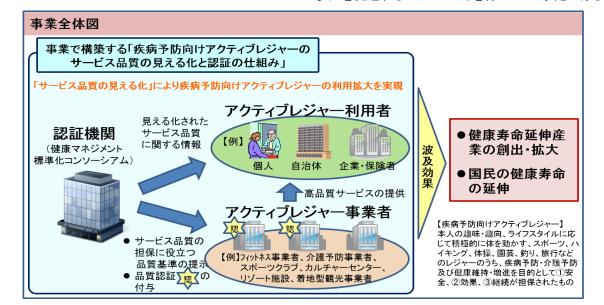
FIAも参加する健康マネジメント標準化コンソーシアム(代表団体:一般財団法人日本規格協会)は、経済産業省「平成26年度健康寿命延伸産業創出推進事業」の採択団体として、「疾病予防向けアクティブレジャー事業者の品質評価・認証事業」を開始した。

#### フィットネスクラブだけでなく様々なアクティブレジャー事業 者が認証の対象に

この事業の特徴は、「"健康づくり"のために頑張る」ので

はなく、「楽しいことをしているうちに"自然に健康に"なりたい」という、誰もが願う健康運動サービスを提供する事業所を認証するもの。このためアクティブレジャー対象事業所は、従来から健康運動サービスを実施しているフィットネスクラブやスポーツクラブに加え、カルチャーセンター、リゾート施設、テーマパークなどレジャーを通じて健康増進・疾病予防が期待される事業所まで多岐にわたる。

今年度事業では、今年9月~来年1月にかけて、関東、静岡県東部、関西、沖縄の4つの地域において、多様な業種・業態の事業者と様々な利用者(一次予防ハイリスク~三次予防対象者・介護予防対象者)、保険者等の活用者を組み合わせた認証モデルの実証事業を行い、次年度以降の健康寿命延伸産業の成長・拡大に向けて、多様な業種・業態の事業者の参入を促進するモデルづくりを行っていく予定である。



#### 今年度の事業展開の目標

①サービス品質の標準化と認証スキームの構築

サービス品質の標準化は、「アクティブレジャー」における「安全」、「効果」、「継続」の要素が「サービスの提供過程の品質」として、提供前に事前評価されるプロセス評価と、「サービスの提供結果の品質」及び「サービスの信頼品質」として事後評価されるアウトプット・アウトカム評価によって行う。

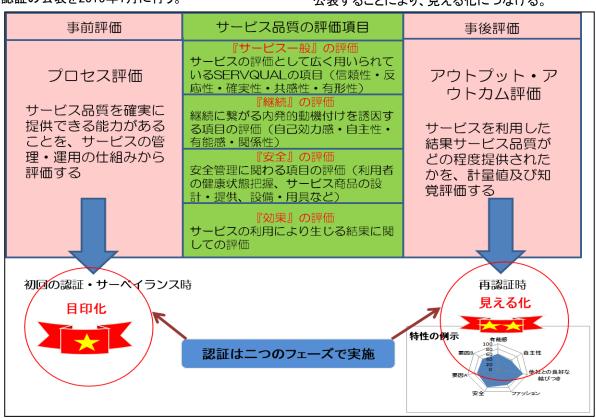
認証スキームの構築にあたっては、事前評価による「目印化」による認証と、事後評価による「見える化」による認証の二つのフェーズによる認証とし、今年度事業では事前評価であるプロセス評価を行って、認証付与の可否判断・認証交付・認証の公表を2015年1月に行う。

#### ②認証事業の環境整備

安全なサービス利用と提供のための、学会等によるメディカルチェックガイドラインの策定支援などの環境整備や、事業者の疾病予防向けアクティブレジャー市場への参入支援などを中心とした活動を行う。

## 疾病予防向けアクティブレジャー事業者の評価のポイント

この事業の目的は、疾病予防を目的にアクティブレジャーを 提供する新産業の創出である。このため、対象事業者の多く が事業実績を持っていない。そこで当初は下図左側のプロセ ス評価(事前評価)を実施し、疾病予防向けアクティブレジャ ーサービス事業所の目印化を行う。その後、実績が見えてき た段階でサービス提供結果の品質評価を行い、定量データを 公表することにより、見える化につなげる。



本年度事業の取組みはWEBサイト「アクティブライフ365」(http://www.activelife365.com)にて随時更新を行っていく予定である。

#### 2. FIAマスターズスイミングフェスティバル2014

今年のFIAマスターズスイミングフェスティバルは9月28日(日)京都アクアリーナ(右京区・西京極)で開催する。 近畿圏を中心に148チーム、1,090人のエントリーを頂いた。 各クラブのご協力に感謝します。

#### 3. 敬老の日にフィットネス!キャンペーン2014

16回目を迎える「敬老の日にフィットネス!」は9月13日(土)~15日(敬老の日)の3日間実施。 9月初めにマスコミ等へ情報提供を行っている。 今年は757クラブにご参加頂いた。有り難うございました。

#### 4. FIA全国スポーツクラブEKIDEN

現在出場チーム募集中。関係クラブご担当の皆様宜しくお願い致します。

(FIAホームページ詳細参照 http://www.fia.or.jp)

東京大会:11月24日(祝)江東区夢の島競技場

大阪大会:12月13日(土)長居第2陸上競技場

1次募集締切日 東京大会 9月30日 大阪大会10月31日

エントリー料1人4,000円(税別)。4人~8人でチームを組みクラブで申し込み。



#### The Pulse



The PulseはIHRSAのアジア版ニュースレターです。日本語版はIHRSAとの提携に基づき、FIA(一社)日本フィットネス産業協会より、一部抜粋して会員の皆さまへ配信しております。

#### 業界リーダーに聞け

来場者が少ないシーズンのクラスの本数を減らすことは果た して良策か?

クラブオーナーは 決してプログラムの 本数を減らしたくはあ

りません。

減らすことによって、 メンバーがどこかほ かのところでお金と 時間をかけることを 恐れます。なぜなら それに代わる十分



な選択肢をアイディアの中に持っていないからです。

しかし、現実にはスローシーズンのクラスは、しばしば参加者もまばらで、オーナーにとってはもちろん、クラスのインストラクター、そしてメンバーなど関係者すべてにとってのベストな判断は、クラス数を削ることです。

Q. サマーシーズンはグループエクササイズクラスを減らすべきでしょうか。参加者数は、通常よりもこのシーズンは下まわっているので、賢い手だてだとは思いますが、一方

相乗効果となるということ)

必要に応じたクラス閉鎖が、結果として"Win-Win"な結果を もたらすのです。

また、管理職スタッフは、あなたが常にクラブ経営のボトムラインに関心を払っていることに敬意を表し、そしてメンバーも自分のお気に入りのクラスの復活を心待ちにしますから。



Anne Whiteside Program Director Yakima Athletic Club Yakima, Wash.

**A2**. グループアクティビティープログラムをプランニングする際に、"全ての人をいかなるときでも喜ばせることはできない。"という古い格言がまさにその通りだと痛感します。クラススケジュールの企画とスケジューリングの作業は、最大のチャレンジです。

夏のシーズン中、毎年のように来館者は減少するため、 クラスの本数をそれに応じて減らすことは、許容できることです。

一方で、"統合"という手段も考えられます。

例えば、ステップクラスとトレーニングのクラスを提供していて、その両方が人気のクラスだとした場合、その二つをサーキットスタイルのフォーマットに統合してみませんか?そう、"Step'n Tone"などとタイトルをつけて。

この手法だとSTEPが好きなステッパーは、クラスがキャンセルにならずハッピーであり、さらには、ストレングスコンディショニングの効果も獲得することが可能です。

ではそのクラスを継続的に楽しみにしている会員様を動揺させたくはありません。

**A1**. はい。来場者が減少する月のグループエクササイズクラスを減らすことは、不可欠な手段です。 アメリカの多くのクラブにとって、その時期は6月から8月です。

もしも、あなたがそうした措置を取ったなら、何人かのメンバーはまず、不満を訴えてくるかもしれませんが、まずはそうしたメンバーに対して、減らす理由をしっかりと伝えることをお勧めします。

その際に、もう一点ご提案するとしたら、業界全体のレッスン数のアベレージを伝えるとともに、あなたが考えている、そのクラブにおいて提供するグループエクササイズが果たすべき役割、もしくは目指すゴールに関する見解をしっかりと伝えるべきでしょう。

ローシーズンにおける参加者の減少によって、どれくらいの本数を減らしてしまってるのか。その数字をしっかりと伝えるのです。

そうすると、メンバーはそうした状況をすっかり認め時期がくると少しずつ参加者が減ってくる状況に注意を払うようになります。そして、あなたが、なぜクラスを減らしているのかを理解します。

それから彼らは自分たちが大好きで失いたくない クラスに継続的に参加するよう、周囲に奨励してま わるようになるかもしれません。

さらには、閉めていた限定クラスを再び秋になって再開すると、エキサイティングな空気がよみがえることで、盛り上がります。(その盛り上がりが良い

また、60分のクラスを45分や30分に短縮するのはどうでしょう。人気のあるクラスは、常に体幹ゾーンにフォーカスされていますよね?

例えば"Abblast"や"Summer Abs"などのように。 ノンストップの30分ブートキャンプスタイルのクラスを30分のコアエクササイズとして提供することは60分の2本のクラスを1本のクラスとして置き換えやすく、メンバーを満足させることもできます。

スローシーズンも、考え方によっては、あなたのクラブにおいて新しいクラスづくりや、新しいことに取り組むことを通して、ベネフィットの多様性を促進させるための貴重な時間となるのです。

Frances Michaelson Owner/Director Muscle Up, Inc. Quebec, Canada



(翻訳:松村 剛)

F||A

**New Face** 

### 新規加盟企業紹介

## 株式会社 東洋コンツェルン

(石川県)

## ご挨拶

この度加盟いたしました株式会社東洋コンツェルンです。 弊社は、平成26年6月に東洋スポーツクラブより名称変更を 行い、「SOLARE TOYO」(ソラーレトーヨー)として施設もス タッフも一新いたしました。最新鋭のトレーニングマシンをは じめ、地域初の女性専用トレーニングスペースを設け、女性 の皆さまは、周りの目を気にすることなく運動いただけるよう になりました。また、老若男女問わず、運動を継続していた だけるよう、お一人おひとりに合わせたサポート・サービスを 心掛けています。今後も、地域のお客さまの様々なニーズ に対して親身に対応できるクラブでありたいと、社員一同考 えております。FIAさまのご指導、ご鞭撻を賜りながら精進し て参りますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

(代表取締役社長 朝野 勇次郎)



#### 【企業概要】

本社: 〒923-0036

石川県小松市平面町力234番地1

TEL:0761-24-3219 FAX:0761-24-3660

#### 【店舗概要】

**SOLARE TOYO** 

所在地: 〒923-0804

石川県小松市光町47

TEL:0761-25-1040 FAX:0761-25-1041

施設内容:プール(25m×8コース)、マッサージプール ジャグジー、低温サウナ、大浴場、露天風呂、水風呂、高温サウナ、ミストサウナ、メンバーズラウンジ、マッサージコーナー、アスレチックジム、スタジオA・B、女性専用エリア、姿勢測定室、エステルーム

## FIA-Seminar FIA後援セミナー開催のご案内

北陸フィットネスクラブ協会主催FIA共催セミナーを以下の通り、開催いたします。 皆様ぜひご参加ください。

### ジョン・ボードマン氏 日本のフィットネス業界を斬る!

~世界と日本のフィットネス業界は何が違うのか! これから進むべき我々フィットネス業界の方向は!~

日本にフィットネスクラブができ始めて30年。この間、フィットネス参加率で"目指せアメリカ!"、参加率が2ケタになれば我々業界も大きく伸びて!と信じて進んできたが3%の参加率はなかなか伸びず、内容はといえば、最新プログラムも運営スタイルも"金太郎飴"が主流。なぜ日本人はグループエクササイズが大好き?これからのフィットネスジムにはトレーニングマシンはいらない?インストラクターに必要な志・スキルはなに?これからの高齢者対応スキルは日本から発信できるプログラム?等を一緒に考えていきたいと思います。

第一部では、そんな日本のフィットネス業界にブラボーグループを率いて参入してきたジョン・ボードマン氏に、外からと内から見た日本のフィットネスクラブをダイナミックに斬ってもらい、その中で、各自が強味を活かし、どの方向性へ進んでいくべきかのヒントを見つけていきます。

第二部では、最近のコリオプログラムも高齢者の参加を意識して提供されていますが、今回はBFSプログラムでもその意識がしっかり表れている2プログラムの体験会を行います。今回はボードマン氏と2名のBFSインストラクターとの簡単な懇親会も含めたセミナーといたしておりますのでお気軽にご参加いただきたいと思っております。

【開催期日】 平成26年10月14日(火) am10:00~pm4:00 【会 場】 エイム・スカイシップ店

> 〒920-1151 金沢市田上町49街区5番地 TEL:076-232-8000 FAX:076-232-8022 〈アクセス〉http://skyship.fitness-aim.com/access/

#### 【スケジュール】

09:30 ~ 受付開始

第一部 10:00 ~12:00

講演「ジョン・ボードマン氏

「日本のフィットネス業界を斬る!」

講師:ジョン・ボードマン氏

第二部 13:00 ~14:00

BFSプログラム「グループ・グルーヴ」

インストラクター: Yuri (ユリ)

(Group Groove ナショナルトレーナー)

14:00 ~15:00

BFSプログラム「グループ・アクティブ」

インストラクター: Mayo (マヨ)

(Group Active ナショナルトレーナー)

15:00~16:00 ミニ・懇親・情報交換会

【参加費】第一部 1,000円/協会会員

第二部 1,000円/協会会員 3,000円/フリーインストラクター 懇親・情報交換会 無料

※すべて当日会場にてお支払いをお願いいたします。

#### 【申込み・お問合せ】

北陸フィットネスクラブ協会 事務局尾崎宛

(石川県野々市市御経塚4-10 ㈱エイム管理部内)

TEL:076-240-6500 FAX:076-240-6503

#### **New Clubs**

## 出店情報

## 9月のオープンクラブ

#### Curvesイオン和泉府中

所在地:大阪府和泉市肥子町2-2-1

TEL:0725-46-1012

#### Curvesリファーレ横尾

所在地:兵庫県神戸市須磨区横尾1丁目5番

TEL:078-647-7307

#### Curves港北高田

所在地:神奈川県横浜市港北区高田東1丁目47-6

フォートレス・セリタ3階

TEL:045-540-0681

#### Curves長浜八幡東

所在地:滋賀県長浜市八幡東町100-1

TEL:0749-64-4800

#### Curves豊中上野

所在地:大阪府豊中市上野西一丁目12-29 VINTAGE 3F

TEL:06-6842-9244

### Curvesみどり鎌倉台

所在地:愛知県名古屋市緑区鎌倉台2丁目825 (824)

TEL:052-829-1610

#### Curvesゆめタウン山陽

所在地:岡山県赤磐市下市473 ゆめタウン山陽2F

TEL:086-955-1101

#### Curves相武台前

所在地:神奈川県座間市相武台1-35-10-5F

TEL:046-251-1553

●FIA会員

#### **Issue**

記事

#### 損保ジャパン、綜合警備保障と提携 介護事業を展開

損害保険ジャパンと綜合警備保障(ALSOK)は業務提携する。両社が力を入れる介護事業を共同で伸ばしていくほか、損保の契約者にALSOKのサービスを提供する。本業の保険や警備と関連のある事業を広げ、新たな分野での収益を増やす。

両社は1日にも提携契約を結ぶ。今後提携内容を詰め、2014年度中に第1弾のサービスを導入する。

(2014.8.1 日本経済)

## ダンロップスポーツ、キッツウェルネスを42億円で買収

ゴルフ用品大手のダンロップスポーツは11日、フィットネスクラブ運営のキッツウェルネス(千葉市)を42億円で買収すると発表した。若者のゴルフ離れなどで国内のゴルフ用品市場は成長が見込みにくい。フィットネスクラブ事業に参入し収益基盤を拡大する。

(2014.8.11 日本経済)

## コンビニで介護支援、

ローソン、ケアマネ配置、運動指導も

ローソンは高齢者や居宅介護者を支援するコンビニエンスストアを2015年から出店する。昼間はケアマネジャーが常駐し生活支援の助言をしたり、介護に必要なサービスや施設の紹介・あっせんをしたりする。高齢者が集うサロンのようなスペースを設け、健康維持に必要な運動の機会も提供する。高齢化が進む中、身近なコンビニの役割をもう一段広げる。

(2014.8.16 日本経済)

## フィットネス店、女性専用、タニタ倍増、FCで地方にも

健康機器メーカーのタニタは、女性専用の簡易フィットネスクラブを2017年春までに現在の2倍の100店にする。中高年女性を対象に筋カトレーニング(筋トレ)と有酸素運動を交互に繰り返すプログラムを提供し、フランチャイズチェーン(FC)方式で店舗を増やす。女性で高まる健康志向を取り込み、タニタのブランドカの向上にもつなげる。

全額出資子会社のタニタフィッツミー(東京・板橋)を通じて女性専用の簡易フィットネスクラブ「フィッツミー」を全国で49店展開している。主に大都市を中心に展開してきたが、今後は地方都市などでの出店も増やす。現在ある49店舗の内、42店がFC。今後も地場の小売店などと組んで出店していく。19日に開業する秩父店(埼玉県秩父市)は地元不動産会社が運営する。

(2014.8.15 日経MJ)

## スポーツ消費活気、支出額、13年ぶり高水準、高齢者、健康志向高まる、フィットネス盛況

健康志向の高まりを背景に、スポーツの消費がじわり増えてきた。今年1~6月に1世帯が運動用具の購入や施設の利用に使った金額は平均で2万2,655円。上半期としては3年連続で増え、2001年以来13年ぶりの高水準となった。健康に気を使う高齢者のスポーツ施設利用などが増えたほか、サッカーのワールドカップ(W杯)関連の商戦も押し上げた。

総務省の家計調査(農林漁家世帯を除く2人以上の世帯)のうち、「運動用具類」や「スポーツクラブ使用料」、水泳やダンス教室などの会費である「スポーツ月謝」などを合計した。

(2014.8.23 日本経済)