

Fitness Industry Association

NEWS



Fitness
Industry
Association
of Japan

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

Topics

トピックス

問題解決型トレーニングプログラムの実践 ～いま求められるトレーナーとは～

株式会社R-body project ディレクター 大岡 茂氏

6月5日、広島県立総合体育館にて、広島県フィットネスクラブ協会・FIA共催セミナーが開催され、株式会社R-body project ディレクター 大岡 茂氏が講演を行った。当日はトレーナーを目指す多くの学生も参加しており、真剣に同氏の講演に耳を傾けていた。



大岡 茂氏

はじめに

皆さんこんにちは。最初に、簡単に私の自己紹介をさせていただきます。私はここ広島県で生まれ、高校・大学では野球に打ち込みました。卒業後は、「これからも野球に関わっていきたい」という思いから、野球用品含め様々なスポーツ用品を取り扱う株式会社SSKに入社しました。スポーツ用品の営業担当として働きましたが、次第にトレー

ナーになりたいたいという思いが強くなり、3年ほどで退社し、まずは鍼灸の資格を取得しようと大阪の学校に入学しました。さらに、スポーツ医学について学ぶために筑波大学大学院へ入学し、そこで当社の代表である鈴木と出会い、今に至っています。現在までに社会人ラグビーやフットサル日本代表チームのトレーナーなどを担当してきました。

R-body projectは今年設立12年目を迎えました。当社は、東京の恵比寿と大手町にて施設を運営しているほか、聖路

加国際病院の分院である聖路加メディロカスでは、人間ドックの検査項目にR-bodyの身体機能検査であるS・O・A・Pを導入し、受診者の健康サポートを行っております。さらに、ロンドンオリンピックなどアスリートのトレーニングサポートや、才能あるジュニア選手の発掘・育成を行おうと東京都が始めた「トップアスリート発掘・育成事業」で選ばれた子どもたちへのトレーニング指導のほか、「R-bodyアカデミー」というトレーナーの育成事業なども行っています。

ファンクショナルトレーニングとは何か

さて、ここから本題である「問題解決型トレーニングプログラムの実践～いま求められるトレーナーとは～」に入りたいと思います。「問題解決型トレーニング」のことを以前は「ファンクショナルトレーニング」と呼び、オープン時から取り組んできました。近年、日本でもその言葉がだいぶ広まりましたが、正しく伝わっていないように感じています。そもそもこの言葉はアメリカの理学療法士やトレーナーが使い始めたものですが、詳しく解説すると非常に難解なものになってしまうので、私たちは簡潔に「動きのトレーニング」や「正しい動きのトレーニング」のことをファンクショナルトレーニングだと説明しています。このトレーニングはアスリートだけ、ということではなく、一般の人、要するにすべての人々に対してとても有効です。その理由は後ほどご紹介します。

るクラブのかたちは理想的だと思うのですが、世の中のニーズに一部届いていないところがあることを懸念しています。それは「機能改善」です。クラブに来られる方のなかには、「病院へ行くほどではないんだけど」と言いながら肩凝りや腰痛に悩む方が多くいると思います。私たちはこのような方々を「半健康人」と呼んでいます。肩こりや腰痛改善など、健康に関する情報は溢れていて、一般の人たちも知識が増えています。ただ、一般の人たちは、そのなかのどれが自分に合っているのかは、判断が付きません。そこで、クラブにいるトレーナーに聞いてみるのですが、クラブにいるトレーナーのなかには学生のアルバイトが多いこともあって、明確な回答を得られないということが起きています。自分に必要な情報を得られなかったお客さまは、「とりあえず楽しく運動しよう」とスタジオに行ってしまう、スタジオは満員なのにジムエリアには人がいない、ということが起きてしまうのです。ジムエリアで人が多いのは、トレッドミルの上ですね。

一般の人たちは、自分の身体がどうなっていて、何をしたらよくなるのか、その情報を求めています。例えば、当社には次のように言って来られたお客さまがいます。「仕事が忙しくて、ほぼ毎日終電の生活。肩こりがひどくて、毎週土曜日にマッサージを受けて、翌週またがんばるという日々を10年ぐらい続けてきた。でも、ふと自分は死ぬまでマッサージに通い続けなければいけないのかと思っただけで、しかも肩こりにならない身体になったほうがいいのではないかと考えるようになった」

では、実際にそのようなお客さまに対して、どう対応していけばいいのでしょうか。私たちが提供している「問題解決型のコンディショニングプラン」では、その方の身体を評価して問題を見つけ、それを改善させるトレーニング指導を提供しています。治療院などでは、「腰が痛い」と言うのでいたい腰

R-body projectが考える問題解決型トレーニング

私たちの施設が行っていることは、一般的なクラブとは異なります。プールやスタジオ、ジムやお風呂を総合的に備え

をマッサージしたり、鍼をうったりするのですが、腰が痛くなる原因はそもそも腰にはない場合が多いのです。腰痛の真の原因を見極めて対処しなければ、マッサージで一時的によくなっても、また再発してしまいます。

ここで、本日参加してくれている学生の皆さんにお伝えしたいのですが、「スポーツ選手のトレーナーになりたい」と考えている方は多くいると思います。私も学生のときはそう思っていました。しかし、悲しいことですが、日本の現状を考えると、きちんと職業と呼べるような、アスリートをみる仕事というのはとても少ないのが現実です。トップレベルのチームで専属トレーナーとなることができれば、生活できるだけの報酬が得られるケースもありますが、数はほんのわずかでしょう。それに対して、日本においてトレーナー育成に関わるすべての学校が募集する学生は年間約1万人。単純に考えれば、毎年1万人のトレーナー希望者が卒業していることになります。スポーツ選手のトレーナーになるということが、非常に狭き門だということがわかりいただけると思います。

このような状況のなかで目標に少しでも近づくためには、きちんとしたキャリアと実力を身に付けなければいけません。そのためには、アスリートばかりに目を向けるのではなく、まずは身近にいる一般の方に対してトレーナーとしての知識や技術を提供し、腕を磨くことが大切です。そうしてトレーナーとしての経験を積むことで、能力が上がり評価され、結果として夢へ近づけるチャンスも増えてくると思います。

いま求められるトレーナーとは？

現代において求められるトレーナーとは、先ほど少し述べたように、腰痛や肩こりなどの声に対して医科学的な知識をもとに身体の評価を行い、その評価をもとにそれぞれに最適な身体の改善プランを考え、運動指導ができるトレーナーが求められていると思います。では、具体的にそれはどういうことなのでしょう？ここで、皆さんにある2つの動画を見ていただきたいと思います。

これはオーバーヘッドスクワットという動作ですが、こちらは正しい動きをしていますが、もう一つでは代償動作、いわゆる“よくない動作”をしています。皆さんが運動指導をする際には、やってほしくない動作を見たときに、なんでそうなるのか？という視点をもつことが大切です。運動とは身体を動かすこと、要するに動作です。では、何が動作をつくっているのか？関節が動くことによって動作をつくりだしているのです。要するに、その動作で関節はどうなっているのか？と考えていくと、よくない動きの原因が見つかりやすくなります。

例えば、先ほどの動画の“よくない動作”が起きているほうは、腰椎が後湾し、骨盤が後傾しています。骨盤が後傾しているということは、股関節の屈曲に制限が出ているともいえます。原因として、股関節を屈曲させる腸腰筋が機能していない、または弱いのか、伸展させる殿筋、ハムストリングスが硬いことが考えられます。

このように動作を見て、機能不全の原因となっている箇所を見つけ、改善させるアプローチ指導を行うのです。

専門知識以外に大切な4スピリッツ

最後に、もう一つトレーナーにとって大切なことをお伝えしましょう。専門的な知識や技術をもっていることは絶対に必要ですが、実はそれだけでは不十分です。当社では、トレーナーに必要と思われる4つのスピリッツを4R—Real、Reach、Result、Relationship—と呼び、社内で共有しています。

①Real

「トレーナーとして、ホンモノであれ」ということです。トレーナーは専門職ですので、専門的な知識・技術は絶対に必要です。トレーナーを職業としている以上、これを学ぶことをやめることはできません。Realな存在であるために、常に日々知識と技術向上のために努力し続けることが必要です。

②Reach

相手に伝わるように、伝える技術をReachといいます。ただ、技術だけでは、相手にはうまく伝わりません。いくら専門知識・技術が豊富でも、相手に届かなければ意味がありません。相手のことを本気で思い、120%全力でよくしたいと願うこと。これが大事です。

③Result

Real、Reachはトレーナーとして絶対に必要であり、この2つがあって初めてResultにつながります。しかし、ただ結果が出ればいいというものではなく、毎回のセッションなど、そこまでの過程も大事と考えています。お客さまがきちんと満足してくれているか、ということもResultのひとつとして捉えています。

④Relationship

信頼関係を築くこと。トレーナーとお客さま、トレーナー同士、トレーナーと企業など、様々なつながりで信頼関係を築いていくことはとても大切です。



当日はグループディスカッションも行われた

当社で大切にしている考えに「Exercise is Medicine」というものがあります。Exerciseとは運動やトレーニングのことで、Medicineは薬、直訳は「運動は良薬なり」といったところでしょうか。Exerciseが身体の機能を踏まえた視点で行われるのであれば、先ほどお話ししたように、動作を見て評価が可能となります。また、代償動作が痛みを引き起こしているのであれば、その動作を正してあげることで症状が出なくなったりします。すなわち、Exerciseは治療になります。痛みをExerciseでなくすことができるとするなら、それはMedicine(薬)になるということです。こういった視点がこれからのトレーナーには必要だと思えます。

トレーナーとして仕事をしていくうえでは、1. 動作を見極める力、動作を見てカラダの問題の原因を見つけて、それに対してアプローチできる力、2. 相手に伝え、伝える力、この2つがとても重要になるということを忘れないでほしいと思います。



当日はクラブ関係者から学生含め、多くの方が参加した

Information

お知らせ

1. FIA定時総会開催

(1) 定時総会・理事会開催報告

FIAは6月16日(木)弘済会館(東京・千代田区)にて第29回定時総会を開催した。

正会員89社のうち、出席27 委任状出席55 計82社。
下記3つの議案について原案通り承認と報告が行われた。

- 第1号議案 平成27年度事業報告、決算報告並びに監査報告承認の件
- 第2号議案 平成28年度事業計画並びに収支予算報告の件
- 第3号議案 理事・監事選任の件

※議案書は正会員・賛助会員の皆様へ郵送している他、内容はホームページにて公開しています。

「FIAとは」― 事業報告・事業計画・役員一覧参照。

また、総会に続いて第176回理事会を開催し、理事の互選により会長・副会長・専務理事を選任した。

- 会長 代表理事 吉田 正昭
(株)ルネサンス 代表取締役社長執行役員
- 副会長 業務執行理事 塩野 紀子
(株)コナミスポークラブ 取締役会長
- 副会長 業務執行理事 田畑 晃
(株)ダンロップスポーツウェルネス 代表取締役社長
- 専務理事 業務執行理事 杖崎 洋
(一社)日本フィットネス産業協会

＝新会長の吉田正昭氏のご挨拶＝

只今会長に選任された吉田です。

この4年間田中会長のもと理事会のあり方等に関し、会長が示された指針により副会長を進めて参りましたが、FIAとしても一歩前進したなという形になったと思います。

ただ、これから私たちは非常に大きな課題と使命に対応して行かなければならないと思っています。

特に健康づくり・世の中を健康にする・活力ある社会にするということについては、私たちの力が極めて必要とされていると思います。

FIAとしては今後の課題をしっかりと解消し、大きなチャンスをしっかり活かせるような団体にし、この協会に加入することがプラスになるような形で進行するようにしていきたいと考えています。

それは皆様のご協力無くして出来ません。一致団結して今後日本の大きな課題に対処して行きたいと思っておりますのでどうか宜しくお願い申し上げます。

＝本総会にて任期満了となった田中富美明前会長のご挨拶＝

4年間有り難うございました。ここにお集まりの皆さま、協会加盟各社様のご協力ご支援、また、経済産業省をはじめ関係各団体の皆様のご指導ご協力ご鞭撻があってこの任期を務めることが出来ました。改めて御礼申し上げます。

就任期間中、大きな時代変化のタイミングで次に向けた準備といったものにフォーカスしながらやって参りまして一定の準備が出来たのではないかと考えています。

昨今、新聞ネット等の情報の中では健康やフィットネスに関する情報が無い日はないと思います。

そういった中で各企業様も業績を伸長され、また異業種からの参入も非常に多く活性化しているこの業界でもあります。合わせて、多様なご利用者様も増加している状況の中、やはりビジネスチャンスは非常に大きく、合わせてこの業界で取り

組まなければならない課題も広範囲にわたって大きいと思います。

ひとつに今年は準備の年として検定制度が大きなものになります。この制度の課題は実際にこの業界に入ってきて頂く若い人に注力して頂くとか、またこの人材の活性化をして行こうとか、そのような大きなテーマの中で3年掛けたり4年掛けたりする大きな一つの取り組みであると考えております。

今年大きな判断をして業界団体として進めて行くということをお任せすることになって私も非常に心残りではございますが、吉田新会長の手腕でこういった事業と併せてさらにこの業界が存在感のある業界団体として、世の中から、健康についてはFIAだと一目置かれる団体になるのではないかと確信をしております。

この協会の益々の発展と皆様の繁栄を御祈念いたしまして私の退任の挨拶とさせていただきます。4年間有り難うございました。

2. 2016 FIA全国スポーツクラブ駅伝

募集開始迫る。各社へチラシ等をお送りします。クラブにてお客様へお声掛け下さい。

東京大会 10月22日(土)江東区夢の島競技場
定員3,000名、7月中旬募集開始。
申込締切:9月11日

大阪大会 11月26日(土)ヤンマーフィールド長居
定員2,500名、8月中旬募集開始
申込締切:10月16日

2016 FIA EKIDEN
SPORTS CLUB

3. FIAマスタースイミングフェスティバル

エントリー受付中!! 締切:8月2日(火)18時
 開催日: 9月25日(日) 京都アクアリーナ
 FIA加盟クラブのみ、ご参加頂けます。
 チーム対抗表彰・ジャストタイム(エントリータイムぴたり)
 表彰・著名選手による講習イベント 等もあります。

詳細はFIA-HPをご確認ください。
 (http://www.fia.or.jp/act/event/masters_fes_2016/)



4. SPORTEC2016におけるFIA関係セミナー

A-3:FIAマネジメントセミナー 8月2日(火)15:45-17:45
 FIA調査研究報告の解説
 フィットネスクラブの価値が正しく生活者に伝わるように
 するための現状課題確認と今後あるべき取り組みにつ
 いての提案

講師:松岡 宏高氏 早稲田大学スポーツ科学学術院
 古屋 武範氏 (株)クラブビジネスジャパン

B-5:FIAトップセミナー 8月3日(水)12:30-14:30
 業態の急速な多様化を背景としたこれからの事業戦略
 について

<パネリスト>吉田 正昭氏(株)ルネサンス
 田畑 晃氏(株)ダンロップスポーツウェルネス
 大橋 充氏 野村不動産ライフ&スポーツ(株)
 <進行> 松村 剛 (一社)日本フィットネス産業協会

実際に足で回り、体験したフィットネスクラブ、スタジオについてレポートいたします。

フィットネス超大国の北米においては、特にロサンゼルスを中心とした西海岸、そしてニューヨークを中止とした東海岸から、常に新しいスタイルが発信され続けています。

その中から多くのフィットネス愛好者の支持を得たスタジオやクラブ、プログラムは、スピード感をもって主要な都市に拡散し、トレンドとなり、さらには海を越えてグローバルな展開を遂げるものも少なくありません。

日本においてもいよいよ展開が始まる Orange Theory Fitness(北米を中心に世界400店舗以上を展開中)等は、まさに象徴的であると言えるでしょう。

特に最近の傾向としては、大規模な施設としての新しいスタイルやブランドというよりも、プログラムやメソッドが中心であり、比較的小規模なスペースでスピーディーにスタートアップできるビジネスモデルであるため、その拡大のスピードも速くなっているようです。

マンハッタンをフィットネスクラブや関連スタジオを求めて歩いたことのある方はご存知かと思いますが、石を投げれば、何らかのフィットネス関連施設に当たる!と言ってもいいほど、そこかしこに散在しています。

場合によっては、一つのビルの中に、異なったブランドが複数入っているということもめずらしくありません。

常に新しいフィットネスのスタイルが提案され、ユーザーに刺激と楽しさを与え続けるマンハッタンの今を、具体的な事例を挙げながらご紹介します。

■FLYWHEEL SPORTS
<https://www.flywheelsports.com/>



B-7:FIAマネジメントセミナー 8月4日(木)10:30-12:30
 これからのフィットネスを基軸としたヘルスケアサービス
 展開を担う人材の採用と育成
 <パネリスト> 川島 浩一氏 (株)東急スポーツオアシス
 水原 一鵬氏 (株)ティップネス
 松岡 さつき氏 (株)エイム
 <進行> 松村 剛(一社)日本フィットネス産業協会

J-16 :FIAセミナー 8月4日(木)14:30-16:00
 フィットネスクラブの省エネ対策と新電力活用を含む
 費用節減対策2講座
 講師:村瀬 光一氏 東京都地球温暖化防止活動推進センター(クール・ネット東京)
 望月 直樹氏 東京ガス(株)法人営業第二部

※各セミナーの申込はSPORTECホームページから。

<https://www.sports-st.com/seminar/>

ニューヨークに見るフィットネス最新トレンド

[記:FIA事務局長 松村 剛]



去る3月にフロリダ州オーランドにて開催されたIHRSAコンベンション視察から見るフィットネスのトレンドについては、すでに前々回のニュースにてレポートさせていただきました。

今回は、その帰路に立ち寄ったニューヨーク・マンハッタンで、

ニューヨーク・マンハッタン発のフィットネストrendとしてインパクトがあり、日本の市場にもそのスタイルを継承して上陸しているものとして、Soul Cycleが挙げられるでしょう。

現在全米で店舗以上を展開する、バイクエクササイズに特化したスタジオですが、このグループバイクスタイルのバリエーションとして、一人の女性が起業したのが、ここで紹介するFLYWHEEL SPORTS(フライホイール・スポーツ)です。

このFLYWHEELは、“スタジアムタイプサイクルスタジオ”というコンセプトを前面に出すことで、SOUL CYCLEとの差別化を図っています。

クラスレベルも45分、60分、90分というレベルを設けて、初心者から、スティックに追い込むレベルまで用意されています。

プログラムは、バイクを漕ぐことによる有酸素系のパートと、短いパワーバーを活用した筋コンディショニング系のパートによって構成されます。

このFLYWHEELがSOULCYCLEとさらに異なる点は、スタジアムの中央に大きなスクリーンが設置されていて、各人が漕いでいるバイクのパワーレベルが数値化されて、リアルタイムで表示される点です。それによって、“競い合う”というスポーツとしての楽しさが付加されます。もちろんそれを望まない人は、自分のレベルで楽しめば良いという設定です。



■BARRY'S BOOT CAMP

<https://www.barrysbootcamp.com/>



アメリカでは、“オリンピックアスリート”のようなトレーニングスタイルへのあこがれが強く、アスリートのトレーニングを疑似体験できるようなHIITエクササイズが人気を博していますが、このBARRY'S BOOT CAMP(バリーズ・ブートキャンプ)は、まさにそのコンセプトをそのままスタジオプログラムに再現したビジネスモデルです。

基本コンセプトは、同様のビジネスモデルとしては先行のOrange Theory Fitnessと同様で、トレッドミルによるインターバルレーニングが25分~30分、そしてケトルベルやメディシンボール、フリーウエイト、レジスタンスバンドなどを目的に応じて使い分けるサーキットレジスタンストレーニングによって構成されます。

この1セッションが50分~60分のHIITプログラムでは、目的別にいくつかのバージョンが用意されており、ご紹介すると以下のようなプログラム構成です。

●腕+腹筋 ●臀筋+脚 ●胸+背中+腕 ●腹筋ハードコア ●フルボディー

主に以上の五つのコンセプトを持ったセッションによってスタジオのプログラムが構成されており、参加者は個々の目的やレベルに応じて組み合わせるというスタイルです。



このBARRY'S BOOT CAMPのもう一つのコンセプトであり、キャッシュポイントとしているのが、プロテインバーとアパレルといった物販です。プロテインバーはその名の通り、贅沢なスペースのバーカウンターがあり、様々なフレーバーのプロテインスムージーが提供されます。

オリジナルのアパレルにも力を入れており、NIKEやNATION LTDといった、機能のしっかりとしたブランドとのコラボレーションによるしっかりとした作りこみがされています。



■MILE HIGHT RUN CLUB

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



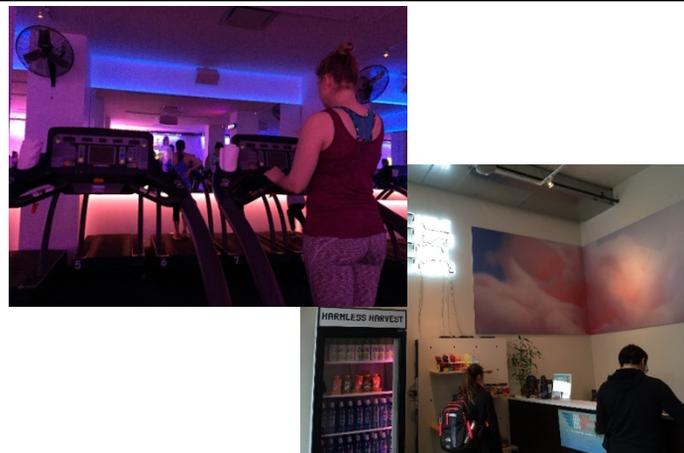
アメリカ人のランニング人口は、世界でも群を抜いて多いことは言うまでもありませんが、セントラルパークを擁するニューヨークは、アメリカの中でも特にランナーの多い地域です。

そんな地域であるからこそ、このMILE HIGHT RUN CLUB(マイル・ハイ・ラン・クラブ)のようなビジネスモデルが生まれたのも必然なのでしょう。

このビジネスモデルは、まさに“ランニングトレーニングプログラム”です。

プログラムコンセプトは大きく二通りのパターンがあり、シンプルにシェイプアップも含むフィットネスとしての提案と、もう一方はフルマラソンもしくはハーフマラソン完走を目標にしたアスレティックなトレーニングプログラムという提案です。

それらエクササイズやトレーニングをインドアのスタジオでトレッドミルを使って、コーチがリードし、指導するといったモデルです。



ここで、注目なのが、リードするトレーナーをこのビジネスモデルでは、あえて“コーチ”と呼称しているところにあります。

コーチの中には、実際にオリンピックにマラソン選手として参加したアスリートもしっかりと抱えています。

また、マラソン完走プログラムにおいては、さらに目標タイムを目指すといった、さらにアスレティックなクラスも用意されているだけでなく、アウトドアプログラムも提供されており指定のコーストラックやセントラルパークなどの環境を使った本格的なコーチによるセッションも人気のようでした。

一般のエクササイズとしてのクラスは45分のセッションがベースになっていて、30分ほどのランニングによるカーディオトレーニングと、10分ほどの筋力トレーニング、そして5分程度のクールダウンによって構成されています。

トレッドミルによるカーディオトレーニングにおいては、個々の運動レベルによって目標数値は違いますが、共通の4段階のレベル設置をします。

この場合の“レベル”は、トレッドミルの傾斜とスピードによる強度設定となります。

筆者は、このスタジオを訪れて実際に体験もしましたが、コーチはレッスン中、とにかく途切れることなく、指示を出したりアドバイスをしたり、そして何よりもその場の雰囲気盛り上げ、ライブ感を高めるためにしゃべり続けているのが非常に印象的でした。

レッスンのライブ感を盛り上げるために重要な役割を担う、音楽のチョイスやライティングも非常に計算されており、とにかく楽しめるセッションでした。

■CLASS PASSシステム

<https://classpass.com/>

さて、ここまでニューヨークにおいて今注目を浴びている、3つの新しいスタジオ型ビジネスモデルをご紹介いたしました。

もちろん実際に足を運んで、見て、体験した状況からのレポートですが、筆者が一方でどうしても拾ってみたいのが、これらのスタジオプログラムを楽しんでいるユーザーのコメントです。

彼ら、彼女らが、総合型のスポーツクラブやトレーニングジムではなく、あえてこれらの目的特化型のスタジオプログラムを好んで利用している、その理由を生々の声で拾ってみたいのです。

そして、実際に数人のユーザーにそれとなくヒヤリングを行ったのですが、複数の方々から同じ回答が返ってきました。

その同様の回答というのが、CLASS PASSというシステムの利用なのです。ヒヤリングをした複数のユーザーがこのシステムを利用して、ニューヨークの複数の施設、スタジオを複数利用しているということです。

このCLASS PASSというシステムは、アメリカの大きな都市では必ずと言っていいほど機能しているようです。内容を簡単に説明すると、多くの人たちは一か所のクラブやスタジオの会員登録するのではなく、このCLASS PASSというシステムに登録します。

登録システムには三つのグレードが用意されており、一番リーズナブルなものが、月々75ドルで5回までであれば、登録をしているクラブもしくはスタジオプログラムを利用することができ、135ドルだと10回、そして200ドルだと制限なしで利用可能というシステムです。ただし、一か月に4回以上同じスタジオや施設を使うことはできないということになっています。

このシステムを活用することで、様々な異なったプログラムやエクササイズを飽きることなく楽しく続けているのです。

このシステムに登録しているクラブとスタジオは非常に多く、加盟は継続的に増えているということです。

こうしたシステムは、厳しい競争の中でも、各クラブやスタジオが、それぞれに個性を持って、つまりそれぞれのエッジがしっかりと立っており差別化されているからこそ、成り立つビジネスモデルであり、それこそがアメリカのフィットネスマーケットの強みであることを痛感しました。

New Clubs

出店情報

7月のオープンクラブ

ホリデイスーツクラブ草加

所在地: 埼玉県草加市原町3-13-3

TEL: 048-946-5800

PERSONAL TRAINING STUDIO GOEN

所在地: 京都府宇治市宇治里尻82-3

TEL: 0774-26-7825

コナミスポーツクラブ 天草

所在地: 熊本県天草市城下町6番18号

リンドマールTAIYO 駐車場横

TEL: 0120-919-573

●FIA会員

セントラルスポーツ ジムスタ 伊勢原駅前

所在地: 神奈川県伊勢原市桜台1-3-3

いせはらcoma4F

TEL: 0463-96-5010

●FIA会員

Curvesじゃんぼスクエア交野

所在地: 大阪府交野市私部西1-33-20

じゃんぼスクエア交野店3F

TEL: 072-894-8732

Curves上福岡駅前

所在地: 埼玉県ふじみ野上福岡1-6-34 2F

TEL: 049-493-3310

Curvesイオンタウン蒲原

所在地: 静岡県静岡市清水区蒲原322-11

イオンタウン蒲原内

TEL: 054-385-7110

Curves西友鳴海

所在地: 愛知県名古屋市長区黒沢台4-801

TEL: 052-877-5758

Curves中標津

所在地: 北海道標津郡中標津町西5条南11丁目5番1

TEL: 0153-72-1202

Curves葛西駅前

所在地: 東京都江戸川区中葛西3-33-11

マルカビル4F

TEL: 03-6808-8603

●FIA会員

Curvesコーナン鎌倉大船

所在地: 神奈川県鎌倉市岡本1188番地1
コーナン鎌倉大船モール2F
TEL: 0467-48-5921

Curvesトップワールド枚方

所在地: 大阪府枚方市甲斐田東町28-1
TEL: 072-805-5577

Curves宮之川原元町

所在地: 大阪府高槻市宮之川原元町8-8
TEL: 072-687-5130

Curvesイオン長岡

所在地: 新潟県長岡市古正寺1-249-1
TEL: 0258-27-3330

Curves津山小原

所在地: 岡山県津山小原1253-1
TEL: 0868-35-0441

Curves臼杵サンリブ

所在地: 大分県臼杵市大字江無田266番5
TEL: 0972-83-5774

●FIA会員

Curves南伊東デュオ

所在地: 静岡県伊東市玖須美元和田720番地の143
伊東ショッピングプラザデュオ2F
TEL: 0557-36-5305

Curvesイオン石和

所在地: 山梨県笛吹市石和町駅前16-1
TEL: 055-261-5034

Curves富士川町

所在地: 山梨県南巨摩郡富士川町青柳町1126-1
TEL: 0556-20-8601

Curvesパオ田原

所在地: 愛知県田原市田原町南新地76-1
TEL: 0531-27-6161

Curvesアクロスプラザ荒井東

所在地: 宮城県仙台市若林区新井字御散田28
(12B-3L)
TEL: 022-794-8357

●FIA会員

Curves上桂

所在地: 京都府京都市西京区上桂宮の後町34-5
TEL: 075-382-2340

Curvesベルマージュ堺

所在地: 大阪府堺市出井町1番1階
TEL: 072-228-2294

●FIA会員

FASYGYM雑色

所在地: 東京都大田区仲六郷2-41-8 1階
TEL: 03-5711-7785

●FIA会員

エニタイムフィットネス渡辺通

所在地: 福岡市中央区清川1-5-13
ロイヤルコンフォート渡辺通252 1F
TEL: 092-791-6925

エニタイムフィットネス博多駅東

所在地: 福岡市博多区博多駅東3-15-18
TEL: 092-260-1983

エニタイムフィットネス八王子

所在地: 東京都八王子市万町53 1F
TEL: 03-5781-3444

エニタイムフィットネス千早

所在地: 福岡県福岡市東区水谷2-6-6
ピジョンビル2F
TEL: 092-692-7762

エニタイムフィットネス西鉄平尾

所在地: 福岡市中央区平尾2-5-8
西鉄平尾駅ビル 2F
TEL: 092-406-6860

Issue**記事****積水化学、自宅に「ミニジム」リフォーム事業**

積水化学工業は2日、スポーツジムのような小さな運動スペースをマンションなどの自宅内につくるリフォーム事業を始めると発表した。フィットネスクラブとも連携し健康意識の高い60歳代を対象に、リフォーム事業で新たな需要を取り込む。

新しいリフォームは遮音性の高い床材を使ったり、壁に鏡を設置したりして、自宅内の2畳のスペースをジムのような空間につくり替える。ロープを使わずに壁を登る「ボルダリング」用の壁を約8平方メートルの空間につくれるほか、天井から運動器具をぶらさげることできる。戸建て住宅向けには、庭に段差を設けて気軽に踏み台昇降運動ができるような改修も提案する。

(2016.6.2 日本経済)

団地、ITで介護予防、豊明で藤田保健大、 体操、TV配信、脈拍など送信

IT(情報技術)を使って団地に住む高齢者の介護予防を目指す取り組みが愛知県内で動き出す。同県豊明市に拠点を構える藤田保健衛生大学が、豊明団地(同市)の高齢者に遠隔医療の技術で体操プログラムを提供し、身体能力の維持向上を図る事業を年内に始める。県とも連携し、最新の通信技術やロボットを医療や介護に活かす方策を探るといふ。

(2016.6.6 日本経済)

痩せた分だけ割引券、スポーツクラブ「メガロス」 最大5,000円、9月末まで

野村不動産ライフ&スポーツは、同社が運営するスポーツクラブ「メガロス」で脂肪減量分と筋肉増量分に応じた割引券をプレゼントするキャンペーンを始めた。9月末までの期間限定で、一部の店舗を除く全国のメガロス21店舗で実施している。

キャンペーンの参加費はメガロスの新規入会者は無料、すでに会員になっている人は1,080円。「脂肪減量コース」か「筋肉増量コース」のどちらかを選ぶ。それぞれ1キログラム減量・増量するごとに1,000円分の割引券が最大で5,000円分までもらえる。

割引券はメガロス内のスポーツ用品店で使える。1万5,000人の参加を見込む。

(2016.6.6 日経MJ)

ニフティ、ジム都度払いアプリ iOS版

ニフティは15日、入会金や月会費を不要にしてフィットネスクラブを都度払いで利用できるスマートフォンアプリ「TSU—DO(ツド)」の米アップル「iOS」版の提供を始めた。関東を中心に約150の施設と提携し、ジムの1日利用やヨガレッスンなどのプログラムの1回分のチケットを見せて使う。

(2016.6.17 日経産業)

歩行補助車にタブレット、 高齢者に街歩き促す、富山大など

富山大学と富山市、三協立山は26日、クラウド技術を活用し、富山市内で高齢者にまちなか歩きを促す実証事業を始める。日本マイクロソフトと連携し、富山大などが開発した高齢者向け歩行補助車にタブレット(多機能携帯端末)とセンサーを設置。歩行距離や近くの店舗情報などが確認できるようにする。高齢化が進み介護予防が重要となるなか、高齢者の健康維持と健康寿命を延ばすのが目標だ。同事業は社会実験として1年間行う。富山大学の「歩行圏コミュニティ研究会」と三協立山が開発したハンドルやブレーキを備えた歩行補助車「まちなかカート」にマイクロソフトのタブレットとセンサーを取り付けて歩行距離や歩行時間がわかるようにする。飲食店や雑貨店に発信機を置いてもらい、近づく写真付きで店の最新情報や特典などがタブレットに表示される。

まずは10台分のシステムを用意し、希望する団体などに貸し出す予定。協力店舗を順次増やしていきたい考えた。

(2016.6.23 日本経済)

東急系の総合型フィットネスクラブ、 夜は「セルフ営業」に、コスト抑えて若者開拓

朝から夜まで使える「総合型」フィットネスクラブと、深夜の利用が売りの「24時間型」——。東急スポーツオアシスは両形態を組み合わせさせたサービスを始めた。朝から夜は「総合型」で、深夜はランニングマシンなどに限る。「両にらみ」戦略で若者を取り込む。

(2016.6.10 日経MJ)

フィットネスクラブ、米でネット受講が台頭

米国の人口の4分の1を占める1980年代から2000年代初頭に生まれたミレニアム世代にとって、心身を鍛え、ストレスを発散するためにエクササイズをすることは、毎日の生活の一部となっている。こうしたなか、過去1~2年の間にインターネットを介したオンデマンドのフィットネスサービスが台頭。フィットネス産業のビジネスモデルを根底から覆している。

従来は入会金、そして毎月の会費を支払ってクラブに行くという流れであった。だが、新しいオンデマンドサービスは、パソコンやタブレット、スマートフォンなどいつでも好きな場所で、気に入ったワークアウトプログラムが取れる。デジタルライフが当たり前の世代に人気を博しており、彼らにアピールをしようと、オンライン上に何千ものクラスが無料、有料で提供されている。

(2016.6.14 日経産業)

ネット遺伝子検査、9社認定、業界団体、独自基準で、 ヤフーなど信頼向上へ

インターネットを活用し個人向け遺伝子検査を手掛ける企業で構成するNPO法人「個人遺伝情報取扱協議会」が、自主的に定めた基準で9社10件を認定した。検査施設の明記や分析の科学的根拠を示すなど約200項目の基準を満たした企業に認定マークを与えた。病気のリスクを手軽に判定できる事業にネット企業など異業種の参入が相次いでおり、業界としての信頼性を高める狙いだ。

(2016.6.24 日経産業)

蔦屋書店に疾病予防の運動施設

医療法人ナイズは疾病予防のための運動施設「クラブフィットネス代官山T—SITE」を、「代官山T—SITE」(東京・渋谷)内の蔦屋書店1号館3階に開設する。医師のアドバイスを受けながら生活習慣病を予防・改善できる。

(2016.6.24 日経産業)

キューピー、プロテイン飲料に参入。

キューピーがスポーツ用プロテイン飲料事業に参入する。主に女性の利用を想定した卵白由来のプロテイン飲料を、7月21日から関東地区のスポーツクラブとネット通販で発売する。マヨネーズを生産する際に使う卵を有効活用した。

(2016.6.30 日本経済)