

JAF Aは国民の健康に寄与するフィットネス指導者の資質の向上をサポートし、その活動環境を創出します。

JAF A正会員の特典

JAF A会員は、指導者から愛好者まで、フィットネスにかかわるすべての方を対象としています。正会員になると、以下の特典があります。

その1 『ヘルスネットワーク』が毎月届きます

毎月、さまざまな話題や最新の理論、実技のレポートを紹介する機関誌『ヘルスネットワーク』が届きます。

その2 JAF Aフォーラムや各種研修会を会員価格で受講できます

JAF A主催の講習会や研修会、IDEAなどの海外研修ツアーに会員優待価格で参加できます。また、会員先行予約期間を設けている研修会もあります。

その3 誌面テストで単位を取得できます

『ヘルスネットワーク』には「ADI&JAF A AQUA セルフテスト」が年3回、「ACSM 自己診断テスト」が年4回掲載されます。解答を送ることにより、JAF A資格を更新するための継続単位を1回につき0.5~1.0取得することができます。

その4 JAF A認定資格は2年間で4単位取得できます

JAF Aの認定資格を更新するために、2年間でADI は10単位、AQI は5単位、AQWI・AQBI は各2単位の教育単位の取得が必要です。JAF A会員は、それぞれの資格に対して2年間で4単位が付与されます。

その5 書籍やCD、フィットネス商品を割引価格で購入できます

JAF A発行の書籍(テキストなど)やCD、フィットネス関連商品を会員割引価格で購入できます。

その6 オリジナル名刺を作成できます

JAF A会員、ADI、JAF A AQUAの資格を明記した、オリジナル名刺を作ることができます。(有料)

その7 『NEXT』『AFC PRESS』が毎月届きます

インストラクターのための情報が満載の雑誌『NEXT』(月刊)と『AFC PRESS』(季刊)が届きます。

その8 JAF Aフォーラム会場で抽選会に参加できます

各フォーラム会場で開催される「お楽しみプレゼント抽選会」に参加できます。当選者には話題の商品や書籍などが当たります。

その9 JAF A会員ヘダイレクトメールを送付できます

JAF A会員が主催する研修会等のチラシを『ヘルスネットワーク』送付の際に同封することができます(有料。条件等あり)。

その10 「所得補償保険」(1年間ごと)に団体扱いで加入できます

病気やけがで、入院・通院・自宅療養・就業不能により得られなくなった所得が保障されます(保険期間は1年)。

※JAF A未入会の方をご紹介ください。

JAF A会員になると、指導者として活動するうえで有益な特典がたくさんあります。JAF A会員からのご紹介で入会された方とその紹介者には記念品を謹呈しています(申込用紙に記入欄あり)。

年会費

入会金10,000円 年会費15,000円

※年会費は、入会月に応じて月割りで計算されます。

入会方法

1. JAF Aウェブサイトから、正会員入会申込用紙をダウンロードし、必要事項を記入して、顔写真を1枚添付のうえ、JAF Aまでご郵送ください(必ず、入会月をご指定ください)。

<http://www.jafanet.jp>

2. 郵便局に備え付けの郵便振替用紙に、お名前、ご住所、ご連絡先を明記のうえ、入会月に応じた会費をお納めください(通信欄にご希望の入会月を明記してください)。

郵便振替口座番号 00180-7-122894

口座名義 社団法人日本フィットネス協会

3. 手続き終了後、会員証をお送りいたします。

※申込用紙をダウンロードできない場合は、JAF Aまでご請求ください。

電話 03-3818-6939

JAF A役員

<会長>

宮下充正
(東京大学名誉教授、首都医学校長)

<副会長>

松田 朗
(社)日本医業経営コンサルタント協会顧問

<理事長>

鶴見幸子

<常務理事>

山岡有美
(Y.フィットネスコミュニティ主宰)

安川雅代
(フリーインストラクター)

<理事>

内田茂子
(エルグラーフインストラクター)

磯部政人
(学校法人野方学院理事)

池田美知子
(武蔵丘短期大学非常勤講師)

山岡有美
(Y.フィットネスコミュニティ主宰)

安川雅代
(フリーインストラクター)

内田茂子
(エルグラーフインストラクター)

磯部政人
(学校法人野方学院理事)

池田美知子
(武蔵丘短期大学非常勤講師)

小澤治夫
(東海大学教授)

田中宏暁
(福岡大学教授)

定本朋子
(日本女子体育大学教授)

永沢 徹
(永沢総合法律事務所代表弁護士)

<監事>

橋本 通
(昭和大学医学部准教授)

奈良 洋
(奈良会計事務所)

特集

Special Topics

- 8 資格とキャリアアップ
～プロとして長く活躍するための示唆～

メッセージ

Prefatory note · Essay · Column

- 3 Human relations 93 『Is Step Dead!? ステップは死んだの!?』 ▽鶴見幸子
4 Talk is Energy4 『若人よ、努力を惜まず、夢に向かって経験から学ぼう!』 ▽園山忠
18 心が元気になる本10 『くじけないで』 ▽坂井富士子

誌上講座

Test · Study · Q&A

- 16 なりたて指導者Q&A58 『書類審査で落ちてしまう…』 ▽穂積典子、『コリオ作りが大変』 ▽宗宮宏次
17 フィットネス指導の素朴な疑問Q&A 98 『睡眠不足は太る?』 『放射性物質の影響が心配…』 ▽彦井浩孝
22 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 2-14 ▽阿部良仁
26 インストラクターのための栄養学『栄養の科学』【最終回】 ▽杉浦克己

業界動向

News&Trends · Topic

- 12 ステップエクササイズを考える ▽三井俊一、三浦栄紀、角田奈美江
19 新ZOOM『自然エネルギー』 ▽YUKO
20 フィットネス情報交差点 121 ▽『B-RUMP』アクトス

資格情報

License · Schedule

- 29 JAF A養成校紹介 ▽首都医校
36 ADI&JAF A AQUA教育単位研修会スケジュール(7月～9月) & JAF A資格合格者一覧

スポット

Spot

- 6 2011年度 JAF A会員継続25年&15年の皆様をご紹介
30 2010年度 JAF A 研究基金の助成制度による研究報告3 ▽森山咲子、志村広子
34 第41回通常理事会・総会開催報告
38 JAF A取り扱い商品/注文方法&今月のおすすめ商品『JAPAN PART 7』

【今月の表紙～ステップエクササイズ～】

ステップエクササイズが日本に導入されて、20年以上が経ちました。指導者にとってステップクラスの醍醐味は、エアロビクスでは思いつかない動きの発見や、丁寧なキューイング力が身につくこと。そして、じっくりたつぷりと流れる爽快な汗。この魅力的で効果的なエクササイズを、もっと多くの方に楽しんでいただきたいと思います。(写真は堀慎二さん。2008年 横浜フォーラムより)



☆special thanks☆

ギムニク、健康・体づくり事業財団、日本こども
フィットネス協会、日本体調改善運動普及協会、ブッ
クハウスHD(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。

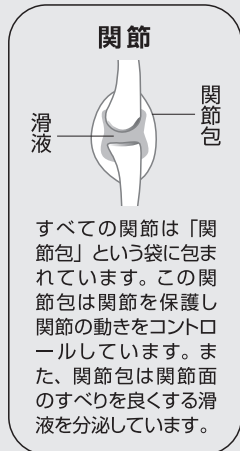
関節の動く範囲も広がるので、筋力や持続力も向上します。

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 関連セミナー開催予定

- JSAリーダーズクラス → 7月31日(日) 京都
- JSAシニア・ボールエクササイズ → 8月21日(日) 福岡 / 10月23日(日) 東京



【お申込み・お問合せ】 JSA公式サイト NEW!! <http://jsa.nakaoclub.info/>
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>



Is Step Dead!? ステップは死んだの!?

社団法人日本フィットネス協会 理事長 鶴見幸子

衝撃的なタイトルで申し訳ないが、今月号の第二特集「ステップエクササイズを考える」と時を同じくして、Facebook上でこのタイトルのディスカッションがヒートアップしている。仕掛人は、ステップの女王の異名を誇るレベッカ・スモールだ。彼女に、なぜこの話題を始めたのかを尋ねると、次のような返答がきた。

「行く先々で、昔と比べるとステップ愛好者が減っているし、クラブでの人気も今ひとつだし…。そこで皆に、なぜこうなったと思うか、またこの状況に何かすべきなのかを尋ねたかったから。無論、一部の指導者が人気の高いステップクラスを教えているけど、以前のように世界中にそれが飛び火すると言う感じではない。私の経験から言わせてもらおうと、生き残るのはきちんと指導されているクラスであり、参加者が習得できるように、クラブでは段階を追ったクラスが提供されるべき。指導者へのこうした教育が不足していることが現状を招いた原因では？ 日本はどう？ 自分の知る限り、日本では素晴らしいプレゼンターが、指導についてきちんと伝えているから大丈夫なのかな？」

レベッカの問い掛けに対して、ベネズエラやオーストラリア、香港、イギリス、イタリア、

ドイツ、ルーマニア、ノルウェー、オーストリアなどさまざまな国の人たちからコメントが寄せられていた。「ステップはまだ死んでいない！」という趣旨の書き込みが多いが、中には「BPMの早い音楽や、音楽の使い方が下手な指導者が問題だ。ステップもルネサンス（復興）が必要かもしれない」「とにかくフリースタイルのステップを指導できる指導者がいないから、代行も見つけにくく、クラブとしたらその指導者がいなくなったらステップをスケジュールから外してしまうのだと思う」などの声も聞かれた。

そこでさらに彼女に「フリースタイルステップってどのようなもの？」と質問すると「私の指導スタイル。コリオグラフィがあり、シンメトリーで、リーボックスタイルのステップよ」と答えてくれた。

リーボックが紹介したステップエクササイズを最初から見て来た者としては、レベッカのスタイルはそれを数十倍華やかに、そして複雑にしていると思うのだが…。

「ターンはできるだけ少なく、ガシガシと下肢の大筋群を使う、おもしろいステップのクラスを受けたいなあ…」とつぶやいてみたり…。

JAJA INFORMATION

■フィットネスダンスフェスティバル in 富山開催のお知らせ

今年も富山でフィットネスダンスフェスティバルが開催されます。今回は、フィットネスダンス2時間セミナーを同時開催します。フィットネスダンス普及員や各種運動指導資格保有者にとって、フィットネスダンスを学び、ブラッシュアップできる機会です。奮ってご参加ください。

＜フィットネスダンスフェスティバル in 富山＞

日程：7月24日（日）12：30～16：00

会場：上市町 丸山総合公園 総合体育館 大アリーナ
（富山県中新川郡上市町堤谷11-5）

参加費：無料（セミナー参加費：2500円）

申込・問い合わせ：電話/ファクス：076-475-1116

（同フェスティバル実行委員会）

※フェスティバルの参加者にはJAJA/ADI&JAJA AQUAの登

録更新単位が2.0、セミナー参加者には、実践指導者・健康運動指導士の登録更新単位が2.0付与されます。

■フィットネスダンス2時間セミナーのお知らせ

今夏より「フィットネスダンス2時間セミナー」を開催します。ADIなどの運動指導資格保有者を対象にした「コリオマスタークラス」と、ふだんグループエクササイズの指導をしていない方が対象の、フィットネスダンスを実践指導するためのポイントを学ぶ「フォローアップクラス」をご用意しました。講師は所定の研修を受けたADDが担当します。

代議員の皆様には「フィットネスダンス2時間セミナー」の開催要項を送付しました。なお、同セミナーは代議員以外でも開催できますので、詳細はJAJAへお問い合わせください。



高齢社会だからこそ、からだを動かすことが重要

HN 「フィットネス業界人」としての印象が強い園山さんですが、現在は介護に関するお仕事もされているようですね。

園山 フィットネスや健康・スポーツを生涯の仕事にしようと決断したのが38歳（1985年）。それから15年間はアメリカからトレーニングマシンを輸入販売する会社に勤め、マシンを活用するプログラムなどについて勉強しました。2000年にそのマシンの販売権がコンビに受け継がれましたので、私も同社のアドバイザーとして転籍しました。コンビはベビー用品のメーカーですが、別の部門で高齢者向けの介護用品を作っていた関係で、高齢者と接する機会が非常に多くなったのです。そこでこれまで携わってきた**健康づくりのためのスポーツや運動を、高齢者の健康維持・増進に活かす**ことが大きなテーマと踏まえ、コンビ時代にはいい経験をさせていただきました。

HN 当時は、今ほど高齢者のマーケットは重要視されていなかったのでは。

園山 それに加えて「高齢者に運動をさせてどうなるの？」と疑問視する声も多かったです。しかし私は、アメリカの高齢者が筋力トレーニングをしている現場を見てきましたので、日本でも必要になる時代がくると確信していました。2000年に介護保健制度ができましたが、日本の高齢化社会の問題の中で「介護だけでいいのだろうか？」という思いが募り、若いアスリートに代わって高齢者に健康指導やスポーツ指導をしていこうという気持ちになったのです。**高齢者向けの商品開発や運動指導を通して、高齢者にとってからだを動かすことがいかに大事か**ということを学び、現在の仕事に大きくつながっています。

Series 4

Talk is Energy

若人よ、努力を惜しまず、夢に向かって経験から学ぼう！

2007年に60歳を迎え、最後のライフワークは健康・スポーツの仕事と決めていましたので、個人事務所を設立して自由に活動しています

現場が「学び舎」だからこそ「現場主義」

HN フリーになられて、どんなお仕事をされていますか。

園山 1995年からリゾート&スポーツ専門学校の横浜校と東京校で週に3日、講師を務めています。自分が学び経験してきたフィットネス業界の仕事を若い人たちにしっかり理解してもらい「この業界で働いてみたい」という気持ちになってもらいたいのです。たくさんの若人に活躍してもらうために、業界のメッセンジャーボーイのような存在になれればと思っています

園山 忠 (そのやま ただし)

LLPオフィス園山 代表

アクティブ・ライフスタイル・クラブ副代表幹事／東京リゾート&スポーツ専門学校フィットネスアドバイザー兼非常勤講師、横浜リゾート&スポーツ専門学校非常勤講師
フィットネスを「日常生活を快適に、活動的に過せるだけの総合体力を養うこと」と定義づける園山さんの座右の銘は「生涯現役」。

す。

HN どのようなカリキュラムを組まれているのですか。

園山 幅が広くて、一番目はスポーツビジネスです。趣味ではなく、スポーツに関する仕事をして“プロの職人”になる仕組みをしっかりと自分の中に植えつけてもらう内容です。2番目はフィットネスクラブの運営や業務に関する内容で、3番目はスポーツや運動を福祉の中に活かす「福祉スポーツ」がテーマです。さらに最近では、高齢者に運動指導をして、できるだけ要介護状態に陥らないようにする介護予防がテーマに含まれています。

HN 学生の反応はいかがですか。

園山 私の授業は意外と人気があります（笑）。学生の就職まで面倒をみますし、就職後に挫折した教え子の相談にも乗っていますから。専門学校で運動指導を学んだだけでは、なかなか社会に通用しませんので、就職後もどのように軌道修正していくかが大事です。しかし、それ以前に現場を理解することが大事です。ですから、介護の仕事がしたいという学生がいたら、私は現場に連れて行って直接高齢者と対話させ、先輩の仕事ぶりを見せます。そうすると自分の将来の仕事のイメージが湧いてきます。現場を見せ、現場の生の声を聞かせることが判断材料とも選択肢ともなり、最後に自己決定をする際に有利に働くのです。

三菱養和会という総合スポーツ施設で、高齢者の運動教室を受け持っていますが、60代半ばにして現場指導からたくさんのお話を学んでいることを申しあげたいです。

プロのインストラクターになるために必要なこと

HN 健康機器メーカーのアドバイザー、福祉施設のコンサルタント、ヘルパーや介護福祉士向け講習会の講師など多様なお仕事をこなしている園山さんですが、フィットネス業界の現状をどのように見られていますか。

園山 ヘルスクラブからフィットネスクラブ（FC）への移行を含めて、約40年間施設業界を見てきました。FCの多くはバブル時代にできたもので、オープンから20年以上経った老朽施設が増え、同時に会員さんも高齢化しています。一方で、新設クラブは激減し、若い方の入会がどんどん減っています。そうした変化にクラブがきちんと対応できているかが問題なわけです。フォローできていないクラブからは、どんどん会員さんが離れていく…そうした様子を見てきています。ジム、スタジオ、プールを備えた総合FCから、最近は女性専用のスタジオや、癒し系のリラクゼーション主体のクラブなど、業態が非常に多様化しています。そうしたマーケットニーズに合わせた人材育成をしなければならない学校も、実はなかなか対応しきれっていません。

バブル期にはFCの正社員比率は70～80%でしたが、現在は10～20%にすぎません。大手FCでも新卒の正社員はほとんどいません。そういう業界には、本人もそうですが親御さんも就職させたいという気持ちにはなれませんよね。

ただ、今後のフィットネス業界には明るい材料もあります。国民の健康・運動志向は高まっていますし、高齢者も元気で長



三菱養和会「ウォーキング講習会」で学芸大学名誉教授の波多野義郎先生と。

生きたいし、誰の世話にもなりたくないものですから、運動したい、外に出たいというニーズはどんどん増えるでしょう。要は、こうしたニーズの変化にFC側がうまく対応できているかということです。そこを指摘したいですね。

HN そうした環境の中で、若い人たちが働いていくためには何が必要でしょうか。

園山 若い人たちが常に悩みながら仕事をして、不安定な状態にいるのが現状です。それでもフィットネスが好きでこの道を選んだのですから、自分の好きな仕事にどういうポジションで携わりたいかを見極めて、将来の人生設計にどう落とし込んでいくかを考えることが必要です。私は学生たちに社会人になった後も「資格を継続させ、得意分野を伸ばすために勉強を続け、さらに施設管理についても学ばないと、プロのトレーナーやインストラクターにはなれない」と言い続けています。

また、自分の持っている知識を積み上げてキャリアアップし、働く環境を自分で選んで生計を立てるライフマネジメントを実行してもらいたいと思っていますし、そういうことをきちんとアドバイスすることが大切だと感じています。

人生にナビなどないからこそ、自分で決断せよ

HN 最後にさまざまな職場で頑張っているインストラクターに、アドバイスとエールをお願いします。

園山 自分の軸を持つことが大事です。自分の健康・体力・身体能力を維持するために日夜努力し、学び続けていれば、そのことは他人が必ず認めます。そうした努力が他人から評価され、あなたに対価を払うようになればそれが仕事になるのです。そして、次第に仕事の領域を広げていってください。自らが健康志向であり、ライフスタイルがフィットネスであるという軸がぶれてはダメです。

自分の人生には地図やナビはありませんから、自分で目的地を決めなさい。自分で決めたのなら、間違いに気づけば修正がききます。しかし、他人にコース選択を委ねて、それが間違ったときに人のせいにしてしまったら、自分の成長はないのです。

私は皆さんに言いたい。「あなたの一日はフィットネスですか?」「あなた自身がフィットネスでなかったら、あなたの会員さんは、あなたにお金を払いませんよ。でも、しっかり頑張れば、必ず良いご褒美が待っています。そのことは、私の経験から言って確かです」と。

JAF A 会員継続25年&15年の皆様をご紹介

2011年度において、JAF A 会員を25年、15年継続された方々のお名前を掲載します。皆様には賞状と記念品（15年の方にはCD、25年の方にはオリジナルTシャツ）を謹呈します。長年にわたり、JAF A の発展にご尽力いただき厚く御礼を申しあげるとともに、これからもJAF A 会員として一層のご活躍をお祈り申し上げます。

また、長期継続会員を代表して大山恵美子さんと伊藤早苗さんより、会員の皆さんにメッセージをいただきました。



25年継続会員

(敬称略)

河野美紀 (北海道)	若松延江 (東京都)	矢崎昭子 (静岡県)	福本智恵子 (岡山県)
杉本季依美 (北海道)	坂口典子 (東京都)	三林さとみ (愛知県)	入江かほる (岡山県)
安藤典子 (北海道)	国柄后子 (東京都)	田中光代 (愛知県)	横崎康子 (広島県)
三浦和子 (青森県)	五十嵐美伸 (東京都)	加藤洋子 (愛知県)	石井朱美 (広島県)
木幡久実子 (福島県)	茂木まゆみ (神奈川県)	菱山佳世子 (愛知県)	北升美奈子 (広島県)
轟 洋子 (茨城県)	宮川比登美 (神奈川県)	山内幸子 (愛知県)	天方さゆみ (広島県)
丸山利子 (栃木県)	赤井和子 (神奈川県)	岡 真美 (滋賀県)	日根 香 (徳島県)
小川和代 (栃木県)	海老原令子 (神奈川県)	池田喜美子 (大阪府)	木村郷子 (福岡県)
上田時子 (栃木県)	山口恵美子 (神奈川県)	三浦栄紀 (大阪府)	於保ゆかり (佐賀県)
新井公久枝 (埼玉県)	大関千佐子 (神奈川県)	北島見江 (兵庫県)	小野涼子 (長崎県)
塩瀬 泉 (埼玉県)	北村恵美子 (新潟県)	奥村純子 (兵庫県)	久代邦子 (熊本県)
佐々木茂子 (埼玉県)	片岡まゆみ (福井県)	北条公子 (奈良県)	磯川他香子 (鹿児島県)
大山恵美子 (千葉県)	牧野桂子 (福井県)	赤木ちほ子 (和歌山県)	沢田久美子 (カナダ)
柿沼貴美子 (千葉県)	藤森千鶴 (長野県)	田中美由記 (鳥取県)	伊藤智華 (フランス)
小谷さおり (千葉県)	藤沢美代子 (長野県)	床田眞由美 (島根県)	(59名)

長期継続会員からの メッセージ

25年継続

大山恵美子 (千葉県)
草創塾 主宰



このたび、会員継続25年のご案内をいただきありがとうございます。長いような短いような年月です。おそらく、そのくらいJAF A とともにこの業界をひた走ってきたのかもしれない。

JAF A とは、業界が駆け出しだったあの頃多くの情報を提供して下さったことが出会ったきっかけでした。アメリカのコンベンションのツアーを企画して海外のフィットネスを教えて下さったり、さまざまな講習会を全国で開催して下さったり、電子書籍も生まれている今の時代でも機関誌を毎月送り届けて日本全国をつないでいただいていることに敬意を表したいです。

このように私たちフィットネスインストラクターの仕事を後押しして下さったことに感謝しています。今回の東日本大震災で私たちの職業もさまざまなダメージを受けました。それでもやはり、人は健康を守り求めています。今後ますます、仕事の深みを求められてくるでしょう。どんな時代でも必要とされる指導者として、これからもともに研鑽していきたいと思えます。

JAJAオリジナルTシャツ



(背面)



ご好評いただいた
JAJA キューピー
(非売品)とお揃
いです。

25年継続会員に送られる記念Tシャツ(色はネイビー)。
2009年度のノベルティだった「JAJA キューピー」と
お揃いのTシャツに、記念マークがついています。

15年継続会員

(敬称略)

青木永枝 (北海道)	田原裕子 (東京都)	中山恵子 (愛知県)	山下みゆき (広島県)
門間奈月 (北海道)	森田真澄 (東京都)	棕本敬子 (愛知県)	富田和明 (山口県)
佐野凡子 (北海道)	市原恵江 (東京都)	岩下志保 (愛知県)	井門恵理子 (愛媛県)
山下千鶴 (北海道)	武井都子 (東京都)	太田順子 (京都府)	西山千恵子 (愛媛県)
横川亜弥 (北海道)	北村 勝 (東京都)	坂田純子 (大阪府)	田中もと子 (福岡県)
阿部直美 (岩手県)	山田加奈子 (東京都)	北井香織 (大阪府)	安部志津代 (福岡県)
大内久代 (茨城県)	浦田和美 (東京都)	池田扶実子 (大阪府)	福田美紀子 (福岡県)
小島利恵 (茨城県)	夏井 満 (東京都)	櫻 律子 (大阪府)	長谷川明美 (福岡県)
小中恵子 (茨城県)	田中雅子 (東京都)	肥塚昌幸 (大阪府)	吉村八住子 (福岡県)
原田恵子 (茨城県)	今井美和 (神奈川県)	井本友美 (兵庫県)	上野誠子 (福岡県)
北澤芳美 (栃木県)	梶原和歌子 (神奈川県)	中島健二 (兵庫県)	古賀美幸 (福岡県)
久保田千代美 (埼玉県)	大塚りか子 (神奈川県)	蛭間純子 (兵庫県)	藤崎道子 (福岡県)
石川早苗 (埼玉県)	小玉弥生 (神奈川県)	坂元たみ (奈良県)	河野尚子 (福岡県)
相沢典代 (埼玉県)	松江夏子 (神奈川県)	足立みどり (奈良県)	原口奈津子 (福岡県)
平川聡子 (埼玉県)	諸橋ゆうみ (新潟県)	谷澤亜希 (和歌山県)	米村敦子 (熊本県)
鈴木真理子 (東京都)	春日絵理加 (長野県)	伊藤早苗 (島根県)	谷口由美 (宮崎県)
小俣淳子 (東京都)	田中さおり (岐阜県)	伊藤富子 (広島県)	湯川寿美子 (鹿児島県)
松本美和子 (東京都)	石田美保 (愛知県)	田中好行 (広島県)	
松井里美 (東京都)	塚本明子 (愛知県)	横山有里 (広島県)	(74名)

長期継続会員からの
メッセージ

15年継続

伊藤早苗 (島根県)

JAJA/ADI



今回JAJAからご連絡いただくまで、会員になって15年も経ったことに気づかずにいました。「指導者が不足しているから資格を取って働かない?」と、インストラクターの方に声をかけていただいたのは、現在高2の息子が1歳の頃。いっ

たんはお断りしましたが、周りの理解や後押しもあり、大好きなフィットネスの仕事を始めました。あのときの勉強で得た知識や経験は、今でも指導の基礎になっています。その後も、地方に住む主婦インストラクターにも資格を更新しやすいように、勉強しやすいように配慮されたヘルスネットワークというありがたい存在があり、何とか今日までやってこられました。

忘れられない思い出の一つが、息子が小学校5年生のときの作文で、尊敬する人を夫と私と書いてくれたことです。私については「子どもからお年寄りまで、ダンスをおしえていてすごい!」と書かれたその作文は、今でも時々パワーが減ったときなどに読み返して、新たなエネルギーを吸収しています。今後も感謝の心を忘れずに、エアロビクスを楽しく継続していきたいと思っています。

資格とキャリアアップ

～プロとして長く活躍するための示唆～

インストラクターとして長く活動を続けるためには「キャリアアップ」することが必要といわれています。では何をもち「キャリアアップ」というのでしょうか？ その一つのファクターに「資格取得」が挙げられます。

本コーナーでは、JAFALライセンス・資格の中で、特に難度の高いADD、AQSなどを紹介するとともに、その保有者から資格へチャレンジすることの意義をご寄稿いただきました。



はじめに

ミスマッチを回避する勉強と資格 ～会社が・社会が求めるシゴトと ワタシができるコト・やりたいコト～

記：杖崎 洋

(社)日本フィットネス
産業協会 事務局長



本誌を手にする皆さんの仕事の間は幅広く、公共施設あり、医療・介護施設あり、クラブあり、また相対する顧客もすべての世代にわたります。ご自身はその中で「ワタシのフィールドはココ！ 相手はコレ！」とこだわりを持つ派ですか？ あるいはリクエストに応じて何でもこなせるオールラウンドプレーヤー派ですか？

フィットネスクラブは、今やハコモノビジネスからソフトビジネスへと変革し、その重要な要素は多様なプログラムの提供であり、それを担っているのが指導者の皆さんです。一方「メタボ対策」以来、高齢者やメタボ患者、要介護者など、からだを動かすこと、動かせるようになることへの指導対象も幅が広がりました。医療分野とフィットネス・スポーツ分野の上手な橋渡しの仕組みづくり（医療・介護周辺サービス事業）も、時間はかかっていますが進行中で、これから事業化されていくでしょう。

そこで大切なのが、ミスマッチの回避です。ワタシが持つスキルと人柄を、活かせる会社や仕事に就いていますか？ クラブでも、特化した専門職として指導者を求めるところもあれば、フロントや機械室まで何でもこなせる人を希望する企業もあります。医療関係者と言葉の通じることを求めるケースもあります。働く側も、企業人としてキャリア形成を目指すのか、フリーに活動の場を得たいか、生活設計も人それぞれです。だから、ミスマッチではお互いが続かないのです。大切なのは、何をし、どうなりたいのか。行きたい会社や就きたい職種は誰を求めているのか。自分が学んできたこ

と合っているのか。それらを見極めたら、自分をきちんとアピールする術を用意することです。何を勉強しどの資格を取得すべきか、おのずと見えてくるでしょう。

最後になりますが、クラブの団体である日本フィットネス産業協会（FIA）はこのたびの震災に際し被災加盟クラブ復興支援活動を行っていますが、最初に行ったことは、契約インストラクターやアルバイトなど、いわゆる「非正規雇用従事者」への支援金配布です。国の支援制度は正規雇用者へは幾通りも用意されていますが、ここから抜けてしまいがちな、多くの非正規雇用の皆さんによってクラブが支えられていることを思い、クラブを通じて少しでも援助しようと思ったものです。





エアロビック ダンスエクササイズ ディレクター (ADD)

ADDは、エアロビクスなどのグループエクササイズ指導者を教育し、その資質を管理する立場として位置づけられています。ADDは次のような能力を有します。

1. グループエクササイズ指導者に対して、資質向上を目的とした教育を提供する能力
 - ・プログラム及び指導技能の評価
 - ・指導者の採用とトレーニング
2. グループエクササイズ指導者を管理する能力
 - ・業務に関するルールの策定と評価
3. 健康・フィットネスのグループエクササイズプログラムを開発、運営、実施する能力
 - ・プログラムの検討、スケジュール管理
 - ・時勢に応じたグループエクササイズプログラムの企画、立案、実施

さらに、ADIの継続教育を実施する立場にあるため、ADIに必要とされている理論と実技内容に精通し、それらを解説・教授する能力も求められます。ADDは、ADI が初回の資格更新までに必ず受講する「スキルアップセミナー」の講師を務めます。



↑ ADIの養成コースを主宰し、後進の育成にも尽力されているなど、多方面で活躍中の宇津城久仁子さん。

↓中村真二さんがADD研修会の「ピアレビューシステム」で提案した「ダイナミクス」は「Jafa セレクトプログラム」として推奨されています。



資格取得の醍醐味

21枚——。私がインストラクターになってから取得したフィットネスの認定証を数えてみました。一番古いものは、1982年にオーストラリアでのエアロビックダンスのレコメンデーションレター。時代はまだ昭和でした。その頃の日本は、エアロビクスが点火してまさに燃え上がろうとしていたとき。有名なエアロビクススタジオでは、独自の養成コースの修了証を出していました。けれど私は、多くの人に認知されるステイタスのある「認定資格」が欲しくて、アメリカのアナハイムでAFAAを取得しました。そしてJafa（当時は、日本エア



記：岡橋 優子

Jafa/ADD、ADE
(有) アスカ代表



ロビックフィットネス協会) ができたときは、待ってましたとばかりに、ADI、ADE、ADD、ACSM/HFI (現・HFS) を取得。その間も、新しいツールやジャンルが登場するやいなや、猫じゃらしに飛びつくかのように(笑)さまざまな資格にチャレンジ。もちろん認定を継続するための費用も半端ではなく「資格貧乏」と呼べるほどでした。

しかし、認定証の数に比例するように仕事の幅が広がっていきました。まさにそこが資格の醍醐味。フリーで仕事をしていると落ち込んだり不安になったりします。すぐには活用できなくても、何かにチャレンジすると「自分を耕すきっかけ」になり、認定を受ければ「絶大な支えと励まし」が実感できるでしょう。その効果を最大限にするには「安・均・短(料金が安い・平均的内容・短時間)」の認定ではなく、あなたにとってはハードルの高い、寝る間も惜しんで勉強する覚悟のいる認定資格を選びましょう。たとえ不合格になったとしても、その講師陣や教材、仲間すべてが、強烈な肥やしになることは確実ですから。



アクアエクササイズ スペシャリスト (AQS)

Jafa では、AQWI (アクアウォーキングインストラクター) とAQBI (アクアビクス インストラクター) を設け、より安全で効果的な水を使ったプログラムを推進しています。AQS は、AQE (アクアエクササイズエグザミネーター) 及び、AQD (アクアエクササイズディレクター) の資格を両方有する、アクア指導者のスペシャリストの資格です。試験官と教育担当者両方の能力を有し、教習ワークショップの講師と試験官、新規プログラムの開発と普及に努めることがその役割です。

AQSは、以下の二つの資格の能力を有します。

1. AQE (アクアエクササイズエグザミネーター)

AQWIとAQBIの教習ワークショップ講師及び資格認定テストの試験官、Jafa Aqua養成校における指導教員・試験官を担当する。

2. AQD (アクアエクササイズディレクター)

グループエクササイズ指導者に対して、資質向上を目的と

した教育を提供する能力を有する。スポーツクラブ内だけでなく、公共施設やイベントなどさまざまな企画に対応したプログラムを作成、実行できる能力と、時勢に応じたプログラムを開発、提案、教授する能力を有する。

↓アクア版 Jafa フォーラムともいえるスーパーブラッシュアップで、AQSには講師のみならず企画や運営にまで携わっていただいています。



↑梅本道代さんには、昨年度まで本誌編集サポーターを務めていただき、AQSとしての立場からさまざまな情報や課題をご提案いただきました。

資格から生まれる つながり

養成コースを出ていないことにコンプレックスを抱いていたときに、尾陰由美子先生 (Jafa/AQS) の「認定資格にチャレンジしてみたら？」の言葉が後押しとなり、AA級 (現・AQI) 取得に挑戦。その後、社員として社内だけにとどまらず、フィットネス業界で広く活躍したいという向上心からAQSに挑戦しました。

資格取得によって大きな宝となっていることは、AQSをはじめとするたくさんの方との出会いとつながりを持つようになったことです。そしてAQWIやAQBIの教習



記：吉田 麻友子

Jafa/AQS
東急スポーツオアシス
心斎橋店サブマネージャー



ワークショップや自社のアクアエクササイズ指導者養成コース、民間クラブが主催するセッションなどの講師を担当するようになりました。また、専門知識を持っているということから、一般の方向けの講演も担当しました。このように、AQSを取得したことをきっかけに仕事の幅が広がり、キャリアアップにもつながりました。これらの仕事にはすべて出会いがあり、その縁を大切にすることで、さらに仕事の幅が広がったと感じています。そして、同じアクアエクササイズを指導している方々との情報交換は、日々の指導の参考になっています。

単に資格を保有しているだけでは、これからのキャリア形成にはつながりません。だからこそ、資格保有者であることに自信を持って行動してください。その行動には、多くの出会いとたくさんの可能性が秘められています。今後ますますアクアエクササイズのニーズが高まるでしょう。アクア指導者ならぜひJafa Aquaを取得して、その活用方法を考えて行動しながら、キャリア形成につなげていただきたいと思います。



ヘルスフィットネス スペシャリスト (ACSM/HFS)

ACSM（アメリカスポーツ医学会）は、ヘルスフィットネスのプロフェッショナルを世界44カ国で25,000人以上認定し、健康・フィットネスの分野、また臨床分野の資格で業界を常にリードしています。その信頼度は、業界のほかの団体もACSMのガイドラインを使用していることからうかがえます。HFSは、その中でもパーソナルトレーナーの上位資格として位置づけられ、日本でも予防医学的な側面から運動処方にかかわりをもった資格として、高い評価を得ています。



日本の指導現場に 足りない知識を学ぶ

HFSを取得して最もキャリアアップにつながったことは、ハイクラスの資格取得を試みる全国の勇士に出会い、一緒に学び時間を共有することで、刺激と影響を受けたことです。資格取得後もワークショップやCECセミナーなどを通じて交流が深まり、情報交換やアイデアを得ることが多々あります。また、身体・体力測定の実践・評価、それをもとにしたプログラム作成のほか、日本の運動指導の現場に不足している「先にリスクを考慮する」という考えで仕事全体を捉えることを学びました。事故やけがが起きる前にリスクを知るという考え方は、現在の仕事に活かされています。最近では身体・体力測定は電動式が多いですが、それらに頼らず血圧を測ったり体力測定を実施できる力、実施運動と運動を行った実施者の情報からカロリーを算出できる力なども備わり、指導者としての財産になっています。

記：漆崎 由美

ACSM/HFS
(有) パワーリンク代表

フィットネス ウォーキングトレーナー (FWA/FWT)

フィットネスウォーキング連盟(FWA)が認定するフィットネスウォーキングインストラクター(FWI)は、運動指導の有資格者(健康運動指導士、健康運動実践指導者など)だけが受講できる、健康の保持増進に有効なウォーキングの実践方法を指導できる資格で、いわば「歩く」指導のプロフェッショナル。100人いれば100通りの正しい歩き方があり、それを指導するのがFWIの役割です。

FWTは、FWI養成講習会で講師を務め、フィットネスクラブや公共の運動施設において、ウォーキング教室やウォーキングイベントを開催できるようなスキルを教授します。



スタジオやプールから飛び出す

スタジオエクササイズから離れることになって、何か自分に合ったフィットネスがないかと考え、ウォーキングに行き当たりました。ウォーキングはこれからの超高齢社会、誰にでも、いつでも、どこでも簡単にできるエクササイズ。「これしかない」と思いました。そこで、Jafaと関係の深いFWIを選びました。そして、アウトドアで指導をするのが、とても新鮮に感じました。スタジオ内ではコリオや音楽を工夫しましたが、ウォーキングの指導では、木や鳥、花の名前などを覚えて、参加者と会話をします。スタジオやプールでは、会話しながらのエクササイズなんてできないですから新鮮です。FWTとなった今、この楽しさをほかのインストラクターにも伝えるため、日々養成講座に励んでいます。ウォーキング指導は奥が深いですよ。

記：山田 良二

FWA/FWT

表記について／ウォーキング：日本ウォーキング協会、ウォーキング：Jafa

グループエクササイズ指導のハウツー ステップエクササイズを考える

ステップエクササイズが日本で導入されて、20年以上が経ちました。この歴史の中で、ステップエクササイズはさまざまに進化を遂げています。しかしながら「最近ではBPMの速いクラスも展開されている」という指摘や、ワークショップの講師からは「ドリルでは大半の参加者が、テーマが初級にもかかわらず難度の高いステップを考えていた」という報告も寄せられています。

そこで本コーナーでは、本誌編集サポーターの三井俊一さんにステップエクササイズの課題や展望についてご提案いただき、後半では三浦栄紀さんと角田奈美江さんに、ステップクラスのケーススタディをご紹介します。

Part 1 ステップエクササイズの課題と展望

■ステップエクササイズの効果

20年もの間、日本のフィットネスシーンで支持されてきたステップエクササイズ。根強い人気の背景には、図1のような運動効果が大きいでしょう。ステップの特徴は特殊なツール（ステップ台）を使い、ローインパクトの衝撃でハイインテンシティの効果が期待できること。このように、ほかのエクササイズにはない特徴と効果から、今もなお支持され続けているのです。

1. 循環器系の疾病予防

大筋群を継続的に、活発に使用する。継続して行うことで心肺機能の向上をもたらす、循環器系の疾病予防につながる。

2. 骨密度の増加、腱・靭帯の傷害予防

ステップ台での昇降運動を行うことで骨や筋、関節や腱、靭帯を伸ばしたり押ししたり曲げたり、振動させたりする力が発生する。その結果、骨密度が増加したり腱や靭帯の傷害の予防につながる。

図1 ステップエクササイズの効果

■ステップエクササイズの課題

現在、私が考えている課題は2つあります（図2）。

1. ステップエクササイズのクラスが減っている

ステップエクササイズのクラスが減少しています。コンディショニング系やダンス系など、さまざまなジャンルのプログラムが増えているのが理由と考えられます。

2. 安全面への配慮が不足

- ・BPMが速い



記：三井 俊一

JAJA/ADD
本誌編集サポーター

フロアでの運動場面が増えたため、マニュアルのBPM設定が速くなっている場合があります。楽しさを追求するあまり、BPMを速くすると運動量が確保できず、昇降運動としてのリスクが生じます。

・プログラミング

ステップエクササイズにおいてステップ台はツールですが、日常生活では段差のあるものは傷害を招くおそれがあります。昇降運動としての、正しく安全なプログラミングを心がける必要があります。

安全面を改善することで、参加者の傷害を防ぎ目標の運動効果に導きます。安全で効果のあるクラスには、必ずファンが増えます。集客にも貢献するでしょう。

1 ステップエクササイズのクラスが減っている

2 安全面への配慮が不足

図2 ステップエクササイズの課題

■初級レベルは、指導の循環を重視

3月に開催された関西フォーラムで、ステップ初級クラスをテーマにしたワークショップを担当しました。講座開始時に、ステップの初級クラスを担当している方がどれくらい

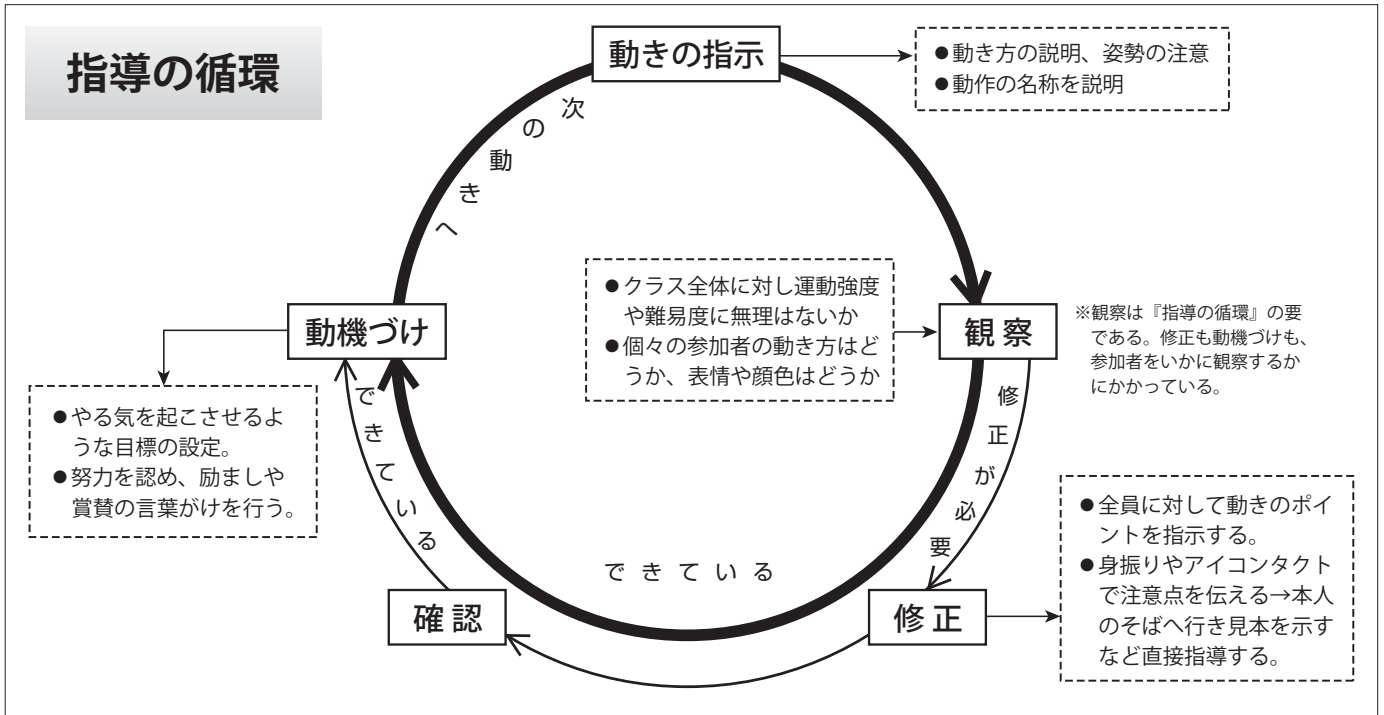


図3 指導の循環 (JAEA『新・エアロビックダンスエクササイズの実技指導』より)

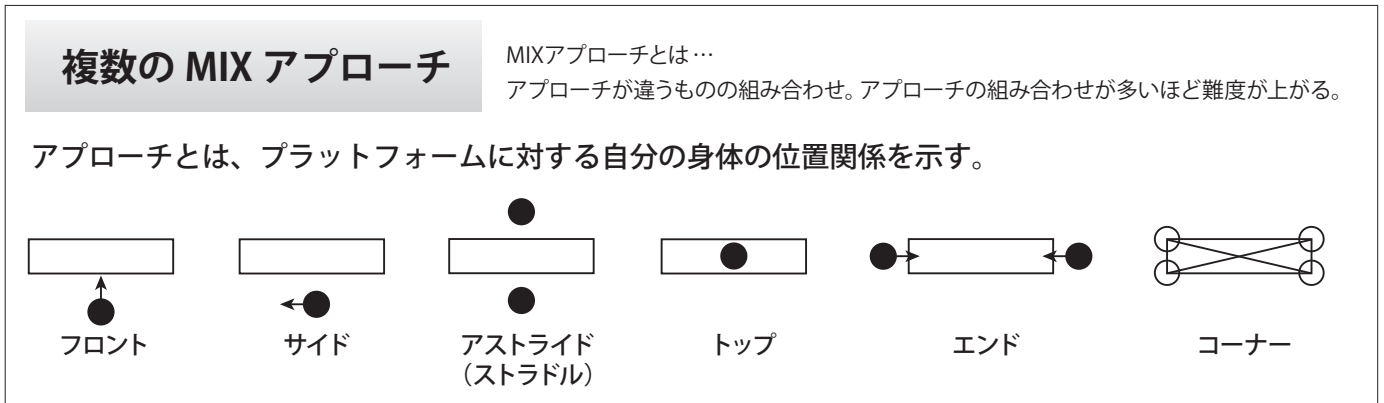


図4 アプローチの例(ステップリーボック4時間セミナー「インストラクタートレーニングマニュアル」と、AFAA「ステップトレーニング インストラクターズマニュアル」を改編)

るか聞いたところ、多くの方が挙手されました。

ワークショップの後半はドリルを行い、シンプルな32カウントの動きに変化要素を丁寧に加えるという内容で取り組んでもらいました。完成してから時間を計り、それぞれ動いてもらいましたが、初級クラスには難度が高いコリオグラフィを展開されている方もいました。初級レベルであることを考えると、楽しさを感じてもらいながら指導の循環(図3)を用いて漸進的な指導を行う必要があります。図4のように、同じ動きでもアプローチを変えることで楽しさを提供できます。

■今後のステップクラスは指導者次第

指導者は、ステップエクササイズに限らず「楽しさ」「安全」「効果」のバランスを考慮したクラスを提供しなければなりません。理想は「楽しさ ≤ 安全・効果」です。そして、参加者にしっかりと動きの指示を出して観察します。必要があれば修正をし、確認をします。さらに賞賛の言葉をかけたり、モチベーションを上げるようにコミュニケーションを図ります。

指導者の取り組み次第で、ステップエクササイズは今後も支持され続け、さらに新たなファンを獲得することができます。エアロビクス同様に、クラブやフィットネス業界を元気にする可能性があるでしょう。



Part 2 ステップクラス成功の秘訣 ～ベテランインストラクターの実践内容～

シンプルな構成で 指導を工夫 ～初級クラス編～

私が以前担当した初級者向けステップクラスで、最初は集客が少なかったのですが最後は大入り満員になったことがあります。その時に私が心がけていたことを提案します。

■初級者クラスは、プログラムよりも「指導」を優先

クラス構成を考えると、プログラム作成を優先し、指導を後回しにしていますか？プログラムの完成型やブレイクダウンを考えても、それをどのように指導するか、どんな言葉かけをしてその動きに導いていくか、時間をかけて考えていますか？もちろん初級者が安心して行えるプログラム構成も必要ですが、初級クラスに参加される方々は指導方法にも安心を求めます。

例えば、動きを変化させるとき「ここが変わります」「皆さんはそのまま、私だけ変わります」と指導者がキューイングする場面がよくあります。はたして、これで初級者はわかるのでしょうか？ 私たちインストラクターでも、中上級のクラスに参加したとき「次、変わります」と言われたら、その瞬間「ドキッ！」としませんか？ 私は「何が、どこが変わるのさ？」と不安になります。そして、間違えます(笑)。初級者も同じだと思います。

■動きの変化は余裕を持ってキューイング

私は、大きく動きが変化するときには余裕を持って参加者に予告します。しかも、かなり前からやります。変わる直前ではなく、コミュニケーションの一環として「次にもう一度同じことをします。でも、その次は変えますよ」「次変えます。この足の置く位置を横にずらしますよ。やってみませんか？」「一度見てみて、できそうなら、一緒にやってみましょう」と具体的かつ段階的にキューイングします。

このような指導法は信頼関係がないとなかなかできないと思っている方も多いのですが、私は初級クラスの代行の際も



記：三浦 栄紀

JAF/A/ADD、ADE、AQS
ACSM/HFS

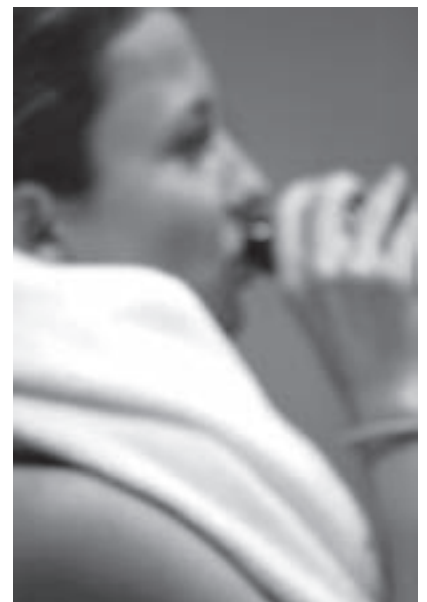
やります。初級者クラスでは、まずは心の準備をもらえるようなキューイングを行い、そして具体的に何が変化したのかを確実に伝えることが必要で、それをやり続けると必ず口コミからの集客が増えて成功につながります。

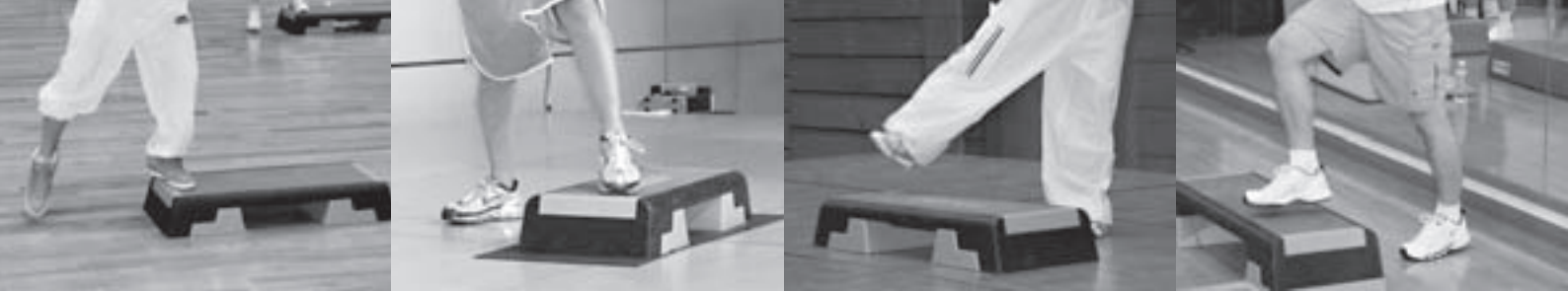
■新鮮な動きの発見と丁寧なキューイング力が身に付く

ステップエクササイズはエアロビクスと違い、ステップ台が一つの障害物になりますから、プログラム構成・指導法はエアロビクスとは使い分ける必要があります。特に、初級者クラスの指導は台の昇降運動になるように、シンプルな構成で指導を工夫するとうまく指導できます。

これから指導を考えている方、ぜひステップをやりましょう！ ステップには、エアロビクスでは思いつかない動きの発見や、丁寧なキューイング力が身に付きます。ステップを指導し、台を操る楽しさを味わってください。

ステップ台で昇降運動をするだけでも高強度の運動効果があり、しかも足・腰へは低衝撃。この魅力的で効果的なエクササイズをもっと多くの方にアピールし、より多くの方に楽しんでいただくために、ステップ指導者として一緒に頑張りたい。





フィットネスとしての ステップを指導 ～中・上級クラス編～

■プログラムの難しさや楽しさのハードルが高い

現在、私はフィットネスクラブにおいて、週4本のステップエクササイズクラスを指導しています。そのうち2本が中上級者向けクラスです。実際にお客様からお聞きしたことやニーズとして感じたことの中には、以下のようなものがありました。

- コンビネーションの完成スタイルのみ覚えようとし、展開の途中段階が長いと嫌う
- 少々プログラム展開が分かりにくく強引でも、あまり気にしない(展開の粗さやビジュアルプレビューだけの指導を、難易度が高いと勘違いしている場合もある)
- 珍しい動きや難しい動きをやりたい
- スピード感(プログラム展開・BPMの両方)がないとダメ

展開方法の工夫や詳しくわかりやすいキューイング等、指導レベル的に高いものは求めない反面、プログラムの難しさや楽しさのハードルは異常に高いということです。そして、ステップング技術や途中で足を止めない等、運動を安全に行うことへの関心も薄いように感じます。

■フィットネスとしてのステップ

このようなニーズに触れるたびに、これが運動プログラムの指導なのかと疑問に感じていましたが、私が提供したいのは「フィットネスとしてのステップ」であると、自信を持って指導に臨むことにしました。それは、中上級クラスでも難しい振り付けの達成のみを目指すのではなく、気持ちよくしっかりステップを踏めるクラスです。以来、以下のように自分なりの譲れない部分を明確にしました。

- プログラムの難度は上げて、展開は段階を踏んでしっかりと教える
- 運動効果を確保するため、また動きやすさを重視してプログラム構成(流れ)を大切にする
- 習得度を高めるために、きめ細かいキューイングをする



記：角田 奈美江

JAJA/ADD、ADE
健康運動指導士

■「教える」ことにこだわる

中上級クラスであっても徹底的に「教える」こと(お客様に負担をかけない)にこだわり、実践しています。「これ、できる?」「次はこうなります」と動きを見せるだけでお客様にだけ挑戦させるのではなく、詳しい説明やキューイング等によってサポートし、一緒に並走していくような指導を心がけています。その結果、クラスの最後にほとんどのお客様がステップを踏むことができるようになり、全員で楽しんでいる感が伝わってきます。

また、毎回強度と難易度のバランスがとれて一貫性が出せるように、お客様の習得度を観察しながら、プログラムの一部を新しいものに変えています。新しい動きと、比較的慣れた動きをいつも両方入れるのです。例えば対面を後ろ向きになって指導することでも参加者の目線は変わります。このようなちょっとした「変化」を加えるようにしています。これらを続けた結果、マニアと呼ばれるようなお客様は多くありませんが、ステップ好きのお客様は多数参加して下さるようになりました。

ステップエクササイズは、とても効果的なプログラムです。また、自在にステップを踏むことは、ほかのプログラムにはない醍醐味があります。これからもその効果や楽しさを、フィットネスインストラクターとしての誇りをもってレッスンで伝えていきたいと思っています。





なりたて 指導者の 素朴な疑問

シリーズ
58



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、AQS、AQE、編集サポーターなどがお答えします！



穂積典子
JAF/A/ADD
ACSM/HFS

—今回の回答者—

宗宮宏次
JAF/A/ADD、ADE



Q1

オーディションにエントリーすると、申し込みの段階で満員、あるいは書類審査で落ちてしまいます。実技を見ていただくところまでたどりつけません。何かいい方法はありませんか？

A まずご質問の中の「申し込みの段階で満員のため受け付けてもらえない」という点については、できるだけ早く応募しましょう。本題は、書類審査をいかにしてパスするかです。ポイントは、履歴書の書き方にあると考えられます。誤字や脱字などがなく、必要なことが記載されていることはもちろんですが、**気をつけたいのは、自分をアピールしたいあまりにいろいろ書きすぎてしまう点**です。特に、免許・資格欄に「〇〇認定インストラクター、△△オフィシャルトレーナー、××認定指導者…」といくつも羅列されていて、しかもその内容がダンス系のプレコリオから、ヨガ、パーソナル指導関係のライセンスなど多岐に渡りすぎると、かえって、本当は何を得意としているのかが伝わらないのではないのでしょうか。また、大手クラブではそれぞれが独自に開発したプログラムとそのライセンス制度を持っていることが多く、そのような場合、他社で取得したライセンスはあまり役に立たない可能性があります。

資格欄に記入することで、**プラスに評価してもらえるもの**

としては、**運動指導者に必要とされる医学的知識を有し、リスク管理ができる人材**として認められた、健康運動指導士やACSM/HFSなどがあります。また、ADIやJAF/A AQUAなどの資格は、エアロビクスやアクアビクスなどの**専門指導ができるばかりでなく、グループ指導全般に必要なコミュニケーション能力や音楽を有効に使うスキルを保証する資格**でもあります。これだけで十分でしょう。あとは、指導可能なプログラムとして、別項目にヨガやピラティス、各種のプレコリオプログラムなどを記入します。これも、あまり多すぎるとかえってマイナスの印象を与えますので、自信を持って指導できるものに絞りましょう。

最後に、貼り付ける写真も大切です。私服で無表情で写っている写真が意外と多いのですが、書類選考では、「この人のレッスンを受けてみたい」と思わせることが重要です。できればウエア姿で自然な笑顔の写真を、履歴書用に撮っておきましょう。髪が長い方は、レッスン時と同様にまとめておいたほうがいいでしょう。(穂積)

Q2

コリオを創るのが大変です。どんどん難しさを要求されるので疲れてしまい、最近ではDVDの内容をそのまま真似してレッスンしています。このままでいいのでしょうか？

A インストラクターであれば、誰もがコリオ創りに関して悩んだことがあると思います。私も幾度となくコリオ創りに悩んだ経験がありますが、レッスンで楽しさを提供する要素はほかにもたくさんあります。

同じコリオであっても、**完成までの過程が違えばクラス全体の印象は変わります**。お客様とのコミュニケーションを工夫し、タイミングのよいフォローや動機づけなどを行えば、ライブ感が高まりお客様を楽しませることができます。アクションや掛け声などでエンターテインメント性あるクラスを演出することもクラスを盛り上げる秘訣です。コリオの難しさばかりを追い求め、上記のような要素がおろそかになれば、お客様の満足度は低くなる傾向にあります。時にはシンプルなコリオでエンターテインメント性を発揮してみる、コミュニケーションを重視したクラス提供なども試してください。

では、コリオ創りに必要なこととは何でしょうか？ それは(動きの) **引き出しが広く発想が豊かであること、つまり**

柔軟な頭を持っていることだと私は思っています。頭を柔軟に保つためにも、行き詰まったときは気分転換も必要です。音楽ビデオやミュージカルなどを見たりして、違うジャンルのダンスからも発想を得ることができるでしょう。もちろん他人のレッスンに参加することや、エクササイズDVDを見ることがお勧めです。自分にはなかった新たな動きの発想に触れることがポイントです。

DVDを真似るのは、決して悪いことではありません。私もDVDの監修や出演の経験がありますが、真似てもらえるのは創作者としてとても嬉しいことです。次のステップとして、そこに**少しだけでも自分の発想を加えて**みてください。そうすることで、それはあなたのオリジナルのコリオになりますよ。私を含めてインストラクターである以上、ちょっとしたひらめきが得られたときと同じように、楽しみながらコリオ創りができるようにしたいものです。そのためには、多少の気楽さも必要かもしれませんね。(宗宮)

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について、「理論派トライアスリート」の彦井先生がお答えします！

シリーズ 98

Q1

睡眠不足は太る原因と聞いたことがありますが、本当でしょうか？

A 「寝る子は育つ」とはよく言われることですが、睡眠時間を多く取ると太りやすいのではないかと考える人も少なくないかもしれません。逆に睡眠時間が少ないほど活動量が多くなり、太りにくいのではとも考える向きもあるでしょう。忙しい現代の日常では十分な睡眠時間を確保できないことも事実です。

睡眠時間の不足は肥満や体重増加のリスクを高めると考えられています (Leproult と Van Cauter、2010 年)。その理由として、慢性的な睡眠不足が耐糖能（血糖値調節能力）やインスリン感受性、飽食ホルモンであるレプチンの血中濃度を低下させる一方で、摂食ホルモンであるグレリンの血中濃度を高めるなどして、内分泌系や代謝に影響をもたらすことが示されています。これらの結果として空腹感や食欲が過度に増進することに加え、睡眠時間の減少により食事の機会が増えるといった生活様式の変化による影響も考えられます。また、日中の疲労感が大きくなることから、運動への意欲も低下しやすく、運動習慣へ影響をもたらすことも指摘されています (Chaput ら、2010 年)。

1 日の睡眠時間が 5 時間以下の人では、7 時間以上の人と比

較して、摂食ホルモンであるグレリンの血中濃度が高く、糖質の摂取量も多いことが報告されています (Al-Disi ら、2010 年)。また、耐糖能やインスリン感受性を正常に保つ上で働いているアディポネクチンの血中濃度も睡眠時間の低下に伴い減少する傾向にあるようです。

アディポネクチンはメタボリック症候群に関連性の高いホルモンとして注目されていますが、これまでの研究では、4 万人以上の日本人を横断的に調べた結果、睡眠時間が 6 時間未満のグループでは 8 時間以上のグループと比較してメタボリック症候群の基準に該当する傾向の高いことが示されています (Kobayashi ら、2011 年)。

このように、睡眠時間を適度（7～8 時間程度）に取ることが肥満を予防または改善し、またメタボリック症候群や生活習慣病を防ぐ方策の一つとして有効であることが考えられます。食習慣や運動習慣に加え、睡眠習慣も重要と言えます。習慣的な酸素運動は睡眠時間を増加させ睡眠の質を高めることに一役買うと考えられますので (Reid ら、2010 年)、相乗的な効果も期待できそうです。

「寝る子は健康的に育つ」と言うべきでしょうか。

Q2

放射性物質の影響が心配です。運動をしても大丈夫でしょうか？

A 福島第一原子力発電所の被災による放射性物質の漏出事故が、多くの人々の日常生活に大きな不安を与えています。各市町村においては、行政や自治体が放射線量の測定を行うなど安全性を確認するための対策が取られていますが、国内外の専門家の間でも評価や意見が分かれており、事態の収束にはまだ時間がかかりそうです。

福島原発事故に関して現状で私たちが講じることのできる対策は、氾濫する情報に振り回され勝手な判断や評価をすることなく、冷静に正確な情報を見極める姿勢と行動を維持することです。今回の未曾有の事故に放射線に関する国際的な専門家の間でさえ意見の不一致があるのですから、彼らから見ればまったく無知に等しい私たちに判断や評価ができるはずがありません。福島原発周囲の生態に及ぼす影響に関する評価も始まったばかりです (Nature, 27 May 2011)。

さて、運動習慣が放射線に対して何らかの有効性をもつ可能性を示す研究結果が相次いで報告されています (De Lisio ら、2011 年)。放射線は酸化ストレス（活性酸素）を過剰に誘導することにより細胞に障害を与えることで生体に影響を及ぼす

とされていますが、トレーニングには筋の適応によりその影響を減ずる可能性があるかもしれません。これまでの動物を用いた研究によると、10 週間のトレーニングによってスーパーオキシドジスムターゼなどの抗酸化酵素の活性が高まった筋では、放射線の照射による抗酸化反応がさらに高まることが示唆されています。

トレーニングには放射線によって引き起こされる酸化ストレスに対する防護策となる可能性があると言えるかもしれません。もっとも、放射線量や種類、方法論などの違いによって結果が異なる可能性もあり、今後の研究を待たずして結論づけることはできません。

私たち指導者にできることは限られています。しかし、健康に関する専門性や意識が高いからこそ、科学的知識を身につけ、さまざまな情報を合理的に考える能力を高めることが、どんな状況においても求められます。科学に「絶対」はありませんが、その科学への信頼を担保して安全な日常生活が成り立っていると考えると、私たちは主観に振り回されることなく情報を合理的に解釈し伝える責任があると言えます。

私がお勧めするこの1冊

心が元気になる本 その10



くじけないで

著者：柴田トヨ
出版社：飛鳥新社
定価：1,000円（税込）
発売日：2010年3月
体裁：B6版、112ページ
ISBN：9784870319929

私がおススメします



坂井 富士子
(JAF/AQS)

90歳を超えた女性詩人がやさしく語りかける詩集

3月11日に発生した東日本大震災。その被害はあまりに大きく、たくさんの方の尊い命や日常を奪ってしまいました。今回の震災により被災された皆さまには、心よりお見舞い申し上げます。

私の住む千葉県浦安市でも「液状化」という被害により、生活が一変。ライフラインが復旧するまでの間、給水車から水をもらい、食事は簡素に済ませ、液状化でたまった泥を掻いては銭湯で疲れを癒すというような毎日を過ごしました。

非日常の中で、心もからだも疲れてしまったとき、家族や友人の励ましとともに私を元気づけてくれたのは、本書『くじけないで』でした。本書は、90歳を過ぎて詩人としてデビューされた柴田トヨさんの詩集です。ト

ヨさんの人生の一瞬が、やさしく語りかけるように歌われています。短い言葉の中に励ましがあり、支えがあり、温かさがあり、切なさがあります。それはトヨさんの心でありながら、だれしもの心に通じるもののようです。42作の中には、必ずその時のあなたの心に寄り添ってくれる一編が見つかることでしょう。

もし書店で見ついたら、ぱっと開いたページの一編を読んでみてください。



*登録更新単位数*健康運動指導士・健康実践指導者：11.3単位（実習7.3単位/講義4単位） JAF/A: 5単位 AF/A: 2単位

コンディショニングインストラクター認定講座(エアロフィット資格認定講習会)



フットセラピーとコンディショニングの基礎を習得。
平均40人を越える抜群の集客力。頑張らない運動指導。

■日程 2011年【東京】7月24(日)25(月)/9月3(土)4(日)/11月6(日)7(月)
【大阪】11月5(土)6(日)【名古屋】10月29(土)30(日)【岡山】7月23(土)24(日)

【時間】1日目10:00~19:30・2日目9:30~18:00 / 受講料 ¥52,500(テキスト、認定料込)

コンディショニングクラスを作れるようになるカリキュラム

- ①フットセラピー(足操術)の習得
- ②機能解剖学と運動生理学
- ③コンディショニングのメソッド習得⇒プログラミング
- ④コミュニケーションスキル(心理学)
- ⑤プログラミング練習と反復練習
- ⑥3種類のレスポプログラムシートが付く

お問い合わせ 特定非営利活動法人 日本体調改善運動普及協会(NCA)
資料ご請求は・・・〒158-0097東京都世田谷区用賀4-31-1サン&フラワービル1F

TEL03-5491-0375 (平日9時~18時)
mail desk@e-nca.jp http://www.e-nca.jp/

ZOOM

海外の最新ニュースをキャッチ

エクササイズで発電のエコジム：アメリカ



一生懸命こいでいるエアロバイクで発電できたら、自分にも地球にもGOODかも。そんな夢を実現している、世界一エコなジムがアメリカ西海岸北部の都市、ポートランドにあります。「Green Microgym」オーナーのアダムさんは、小学校のもと教師。温暖化を心配し、クリーン&グリーンをコンセプトに3年前から特注のエアロバイクを導入。ジムの電灯や空調設備、テレビなどあらゆるものを自家発電でまかない、会員にもこまめなスイッチオフを徹底。ちなみに一人が30分エアロバイクをこぐと、携帯電話なら35台充電、ノートパソコンは10時間使用可能、音楽なら265曲を再生できるそうです。設備投資を回収するのに15年以上もかかると否定的な指摘もありますが、アダムさんは「1日何キロワット発電できたとか、回収期間など重要じゃないんだ」と、次のエコジム建設に意欲を向けています。

<http://www.dailymail.co.uk> April 2011

塩分を摂りすぎても高血圧にならない

高血圧の薬を飲みながら、必死になって減塩をしている人には申し訳ありません。塩分を摂りすぎても高血圧や心臓発作のリスクが高まることはないという研究結果が『Journal of the American Medical Association』5月号に発表されました。これは、60歳以下のヨーロッパ人3,681人を対象に8年間、塩分摂取と病気に関して追跡調査をした結果ですが、医師や保健施設はもちろんのこと、躍起になって減塩メニューを提供してきたレストランも困惑気味です。メリーランド州の国立心臓血管科学研究所のジェローム医師は「対象者は白人で、若くて、スリムで血圧も正常な人ばかり。一般的なアメリカ人とはかけ離れている」と反論。う〜ん、一般的なアメリカ人が少し気の毒…。

Health 2011 May

裸OKのフィットネスクラブ：スペイン



スペインのバスケット地方にあるEasy Gymは、不況で会員が減ったため驚くべき企画を思い立ちました。その名も「ヌーディスト・スペシャルセッション」。全員が真っ裸でトレーニングをするというもの。この地方は多くのヌーディストビーチがあり、ドイツでも曜日を決めてヌーディストクラスを設置しているスイミングクラブもあることから、ジムのオーナーが集客目的で始めました。関係者からは「マシンで皮膚が擦れたりしないか」と心配の声が上がりますが、オーナーは「上に敷くタオルを準備します」とのこと。しかしそれよりも「マシンによってはほとんどない格好になるのでは!？」という心配のほうが先立つ気がしますが…。

<http://www.telegraph.co.uk/news> April 2011

■ Column after reading ■

「自然エネルギー」

by YUKO

“FUKUSHIMA”以降、世界は自然エネルギーの利用に躍起になっています。その先陣を切らんと、各国が「夢のような」商品を続々と開発しています。

真っ先に思いつくのはやはり光のエネルギー。例えばフランスのWysips社が開発した、わずか名刺サイズの透明なシート1枚に太陽光を当てれば、携帯の充電器が不要に。厚みは、吹けば飛ぶような100ミクロン（小麦粉2粒の薄さ）。普通の電球でも充電でき、なんと来年の5月くらいには商品化（早っ!）。次に思いつくのは水や風かと思いきや、さす

が米国の頭脳・マサチューセッツ工科大学。水と植物の光合成の原理を応用し、太陽光発電よりもはるかに効率的で、無駄のない発電技術を開発。普通の家庭なら1.5ℓの水でOK。これも来年には商品化。これはインドのタタグループと協同開発で、売り出す際の宣伝文句は「冷蔵庫サイズの小さな発電機」。「小さい」かどうかは議論が分かれると思うけれど…、やはり楽しみです。

人口密度ギュウギュウ詰めの日本なら、エネルギー源は人間がよろしいのでは!? JR東日本でも実験されている「発

電床」は、慶應義塾大学発のベンチャー企業が開発。人が動く振動で発電するというわかりやすい発想で、Jリーグ・ヴィッセル神戸のスタジアムの観客席に設置。サポーターが飛んで跳ねて騒ぐほど、発電モニター数値が上昇。それを見てまた盛り上がり、とにかく飛び跳ね続ける観客。もはや試合はどうでもいいのか。

さて、最後は多くの人がそっとつぶやくものが。「これをエネルギーに代えれば、きっと我が家の電気代はゼロになるね…」。そう、お腹の脂肪1kgは約7,700kcalなり!

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

女性の後ろ姿を美しくするエクササイズ

「B-RAMP：ビーランプ」 協力：アクトス

■■■背中美人を目指すプログラム■■■

「B-RAMP」は、15度の傾斜（RAMP）のついたランプ台を使用したエクササイズプログラム。東海地方を中心に展開する「スポーツクラブ アクトス」のオリジナルプログラムです。

「B-RAMP」の「B」は、Beautiful（美）・Behind（背面）・Body（身体）を表し「女性の後ろ姿を美しく」がコンセプト。傾斜により不安定な状態からだのバランスを取ります。複数の筋肉やからだの奥深くにある筋肉にも刺激を与えることができるため、効果的なシェイプアップを促します。

美しい後ろ姿を目指して、骨盤の正しい動きや姿勢を意識しながらゆったりとした動きでポーズを展開することにより、30分間のプログラムで効果を感じられます。

ランプ台はB-RAMPのほか、有酸素系プログラムなど多様なランププログラムに使用できます。

■■■第2回 後ろ姿美人コンテスト開催■■■

昨年に続き「後ろ姿美人コンテスト」を開催します。B-RAMPで磨き抜かれた「後ろ姿」をご披露ください。奮ってご参加ください。

「第2回後ろ姿美人コンテスト」

主催：株式会社アクトス

後援：中日新聞社 テレビ愛知

開催日程：

<予選>10月2日（日）

会場：名古屋・静岡・三重・関西・北陸・東京

<決勝>11月3日（祝）

会場：名古屋市中企業振興会館 吹上ホール

※優勝者にはペアでハワイ旅行プレゼントなど、多数の副賞があります。

お申込み・お問合わせ：

B-RAMPウェブサイト <http://www.b-ramp.com>



15度の傾斜が
ついたランプ台
を利用した
エクササイズ
プログラムです。



昨年開催された
第1回後ろ姿美人
コンテスト

<お問い合わせ>

株式会社アクトス

営業事業部 榎・吉田・磯村

0572-21-2292

<http://www.b-ramp.com>

小社設立30周年記念出版

好評発売中

<http://www.bookhousehd.com>

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



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。

◎若年層のフィットネス離れ、
会員の平均年齢は50歳

フィットネスクラブ会員の高齢化が進んでいる。大手各社は30代以下の比率が軒並み30%台に低下。特に20～30代女性のフィットネス離れが目立つ。若年層は、プールやトレーニングマシンをそろえたジム、温浴施設などの充実した設備の総合クラブより、継続的な運動の効果が実感しやすく、専門的な知識も得られるヨガなど個別のスタジオに流れ始めている。一方、40代以上の利用は堅調で、現在業界の会員の平均年齢は約50歳といわれる。各社はインストラクターによるストレッチの個別指導など、高齢者向けのサービスを充実させている。
(2011年6月3日 日本経済新聞)

◎東急スポーツオアシス、「バーチャルアクティブ」を日本初導入

東急スポーツオアシスは、梅田店にて最新のIT技術とハリウッドの最先端の映像技術を駆使したランニングマシン「バーチャルアクティブ」を導入した。「バーチャルアクティブ」は、映像、サウンド、効果音のすべてを駆使し、五感で感じる次世代のランニングマシントレーニング。映画にも匹敵するような映像と音響効果で非日常の世界へ誘

い、ランニングマシンの傾斜は映像中の地形に合わせて自動調節される。今回は、5パターンの動画コンテンツが搭載されている。
(同社プレスリリースより)

◎大規模市民マラソン大会が増加

東京マラソンが火付け役となり、市民参加型のフルマラソン大会が各地で増加。今年は新たに大阪(10月30日)、神戸(11月20日)が加わり、参加者1万人以上の主なフルマラソン大会は18大会予定されている。参加者が増えた理由の一つに、制限時間が大幅に伸びたことが挙げられている。今年の東京マラソンの完走者3万2,415名のうち、5時間以上は1万5,037名(46.4%)。第1回は38%だった。
(スポーツ産業新報5月20日)

◎メタボ健診で金利優遇「スマート定期」

宮崎県高鍋町に本店を置く高鍋信用金庫は、特定健診(メタボ健診)を受けた住民だけが申し込み、利率も有利になる定期預金「スマート定期預金」を始めた。受診率を上げて将来の医療費を抑えたい町と、顧客獲得とイメージ向上を狙う信金の思惑が一致。国民健康保険加入者の町民が胴回りなどを調べるメタボ健診を受けると、町が「受診証明書」を交付。信金へ持参し、10万円以上で定期預金を申し込み、通常利率(現行0.04%)に0.05%プラスされる。預け入れの上限は100万円。
(2011年6月11日 朝日新聞)

◎フィットネスクラブ新店舗情報

◇ルネサンス

『スポーツクラブ ルネサンス青砥』: 東京都葛飾区青戸、青砥駅、6月3日オープン

◇スポーツクラブNAS

『カジュアルフィットネスNAS港北』: 神奈川県横浜市都筑区茅ヶ崎中央、センター南駅、6月1日オープン

『スポーツクラブNAS 新川崎』: 神奈川県川崎市幸区新川崎、新川崎駅、6月オープン

『スポーツクラブNAS 大阪ドームシティ』: 大阪府大阪市西区九条南、フォレオ大阪ドームシティ内、7月オープン予定

◇THINKフィットネス

『ゴールドジム代々木上原』: 東京都渋谷区西原、代々木上原駅、7月上旬オープン予定



40Hキッドピクスインストラクター短期集中ライセンス取得講習会

日程:8月11日(木)~8月15日(月)
会場:F・D・S"PON-PON"(大阪府八尾市)

2~12歳までの「子どもフィットネス・キッドピクス」の基礎~応用までしっかり学べます!!

ユニークでアカデミックなキッドピクスは世界中の子供達に『元気』と『笑顔』を送ります。

◆受講料: ¥150,000【若年層応援価格 ¥105,000】
【JAF: 5ポイント AFAA: 5ポイント KLP: 8ポイント】
◆若年層応援システム 16~25歳の方は受講費30%OFF!
※詳細はホームページをご覧ください。

- ◆8月14日(日)スペシャルワークショップ開催 (一般の方もご参加いただけます)
- ◆受講料(各講座):
会員 ¥3,150 一般 ¥4,200
- ①親子の楽しいコミュニケーションタイム
- ②幼児~小学生のアクティビティ
- ③初級者向けヒップホップ・ノウハウ
- ④パラシュートアクティビティ
- ⑤知ってる!この曲!踊ろう!



一般社団法人日本子どもフィットネス協会
JAPAN KIDS FITNESS ASSOCIATION

お問い合わせ先 TEL: 03-5483-6224 FAX: 03-5483-6235 詳細は、協会ホームページをご参照下さい。URL <http://kids-fitenss.or.jp/>



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

Coaching14 歩行動作のコンディショニング②

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

■歩行動作のコンディショニング②

歩行動作に関して、先月号では足関節にかかわるコンディショニングについて説明しましたが、今回は、膝関節と股関節にかかわる内容について解説します。

1. 膝関節の屈曲

前回紹介した「加齢に伴う筋バランスの変化(5月号、表1)」でみると、膝関節に関係する筋肉については、屈筋の一つであるハムストリングは短縮・緊張しやすく、逆に、伸筋である大腿四頭筋は伸張・弱化しやすい傾向があります。

ハムストリングの緊張は、二関節筋の特徴から、股関節の屈曲と膝関節の伸展の両者に影響されます。歩行動作では、脚が前方に振り出され、かかとが地面に接地する場面(ヒールストライク)で、この股関節の屈曲と膝関節の伸展が、足関節の背屈も伴って起こります(写真1a)。股関節の屈曲度合いは、歩幅が広くなればなるほど大きくなりますが、腸腰筋の緊張が高まり骨盤の前傾角度が大きくなれば、座骨が後方に引かれるため、同じ歩幅でもハムストリングの緊張が高まり、大腿四頭筋の活動を抑制する可能性があります。

ハムストリングの緊張に影響される大腿四頭筋ですが、歩行における役割の一つは、立脚相(片脚でからだを支える)の前期～中期における減速です(写真1b)。たとえば、坂道を下る場面を想像してください。歩幅をある程度広く保ったま

ま坂道を下るには、膝の伸筋群である大腿四頭筋が中心となって、前脚のヒールストライクから、足裏全体が地面に接地し体重を支えるところ(フットフラット)までに、前方に移動している体重を受け止め、減速しながら重心をコントロールする必要があります。このようなことから、加齢とともに歩幅が狭くなる原因の一つとして、このブレーキの役割をする大腿四頭筋の筋力低下が挙げられています(写真2)。

○膝関節の屈曲に対するコンディショニング

ハムストリングの柔軟性チェック

ハムストリングの柔軟性チェックは、股関節の屈曲と膝関節の伸展(さらに足関節の背屈)を同時に行う長座体前屈が一般的です(写真3a)。長座体前屈は一般的に前屈の量(数値)を測定し、標準値(年齢性別など)と比較して状態を判断しますが、ここでは、長座体前屈中のからだの使い方(特に骨盤の床からの立ち上がり)をチェックします。

骨盤の床からの立ち上がりについての標準値はありませんが、一般的には90度くらいあることが望ましい(一つの目安)といえるでしょう。クライアントの骨盤が明らかに90度よりも後方に倒れてしまっている場合には、ハムストリングの柔軟性が不足している可能性があり、場合によっては、股関節屈曲筋群(腸腰筋)が弱化しているかもしれません(写真3b)。

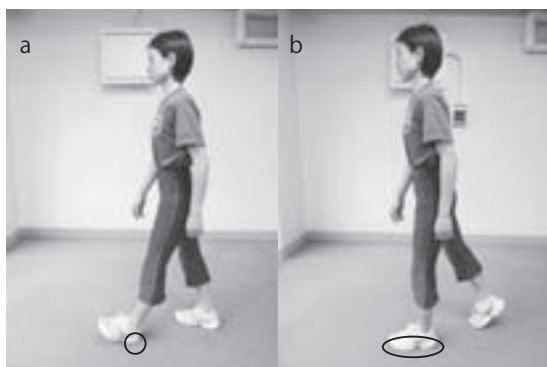


写真1 歩行動作、立脚相(前期～中期)
ヒールストライク～フットフラット



写真2 股関節と膝関節の屈曲が見られるヒールストライク～フットフラット 歩幅が狭く、上体が前かがみ

柔軟性のバランスは人それぞれで、ハムストリングの制限が強い人もいれば、カーフの制限が強い人、両方の制限が強い人もいることを考慮する必要があります。また、歩行動作の特異性をより細かく考慮すると、股関節の外旋要素も合わせてチェックすることで、かかとが地面に接するヒールストライク時の下肢全体のバランスをみることができます。

ハムストリング及びふくらはぎのストレッチングとレッグエクステンション

何度も紹介してきたハムストリングのストレッチとレッグエクステンションの組み合わせになります。一般的なエクササイズ要領は、すでに紹介されていると思いますので、特に注意すべきポイントを以下に箇条書きします。

ハムストリングのストレッチング(写真4)

- ・股関節を深く曲げるという感覚よりも骨盤をきちんと前傾させることを優先する
- ・骨盤の傾きや体幹の捻じれが出やすくなるので、なるべく適切なアライメントを維持する
- ・足首をできるだけ背屈させた状態で行う
- ・状況により股関節の外旋を入れる

レッグエクステンション(写真5)

- ・適切なエクササイズ姿勢(脊柱のアライメント)が保てるように背もたれの角度を調節する
- ・足首をできるだけ背屈させた状態で行う
- ・状況により股関節の回旋要素(外旋)を入れる

2. 股関節の屈曲

加齢に伴う歩行動作(姿勢)の変化(全身的な屈曲姿勢)のもう一つの要素として、股関節の屈曲が挙げられます。股関節の屈曲は、通常腸腰筋や大腿直筋の緊張と短縮から骨盤が前傾し、腰椎の前弯が強まったり、結果的に殿筋群の活動が抑制されたりしますが、加齢に伴う筋バランスの変化では、むしろ骨盤の後傾を伴って、背部が屈曲するケースのほうが多く見られるようです(写真6)。

○骨盤の後傾を伴った股関節の屈曲タイプ

骨盤の後傾を伴って股関節の屈曲が起こる場合は、全身が小さくかがんだ姿勢になってしまい、腰部に関して言えば丸まりが慢性的に続くために、椎間板ヘルニアなどを誘発する危険性ははらんでいます。

この場合には、骨盤の前傾を強め(腸腰筋の強化)、腰背部の伸展を促す(腰背筋群の強化)と同時に、股関節をより伸展させる方向(大殿筋やハムストリングの強化)にもコンディショニングを進めていかなければなりません。

通常は筋群のバランスを考えると、表と裏の関係でとらえ、どちらか一方が緊張して短縮し、逆側が伸展して弱化していると想定してコンディショニングを組み立てます。つまり、短縮側はストレッチングを行い、伸展側はトレーニングを行うという組み合わせです。しかし、この例ではその流れは当てはまりません。

骨盤が後傾しながら全身が小さくかがんだ姿勢では、骨盤を前傾させるという意味で股関節の屈曲筋群である腸腰筋のトレーニングが必要になりますし、同時に、股関節を伸展させるという意味で、腸腰筋の逆側にある大殿筋もトレーニングが必要です。同様に、股関節の伸展という意味でのハムストリングのトレーニングと、逆側の大腿四頭筋は膝の伸展と

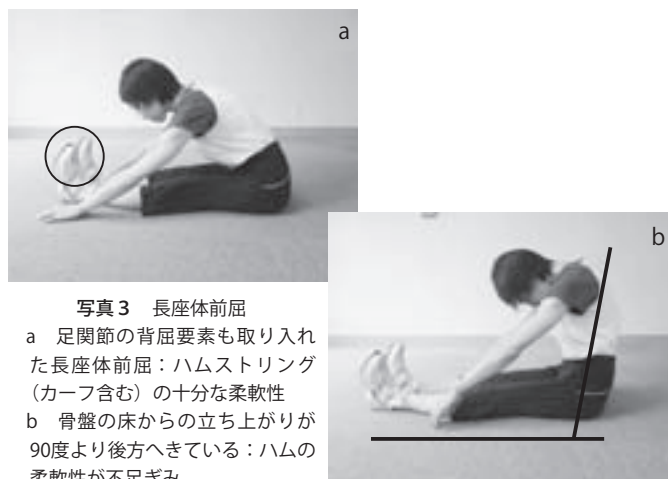


写真3 長座体前屈
a 足関節の背屈要素も取り入れた長座体前屈：ハムストリング(カーフ含む)の十分な柔軟性
b 骨盤の床からの立ち上がり角が90度より後方へきている：ハムの柔軟性が不足

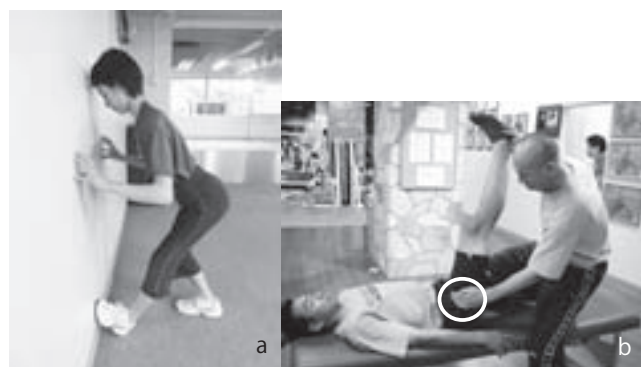


写真4 ハムストリングのストレッチング
a (カーフも含む)セルフストレッチング
b ペアストレッチング：股関節を支点にしてストレッチしている



写真5 レッグエクステンション
a 姿勢を正しく保つ
b 足首を背屈させる。状況により股関節の回旋要素(外旋)を入れる

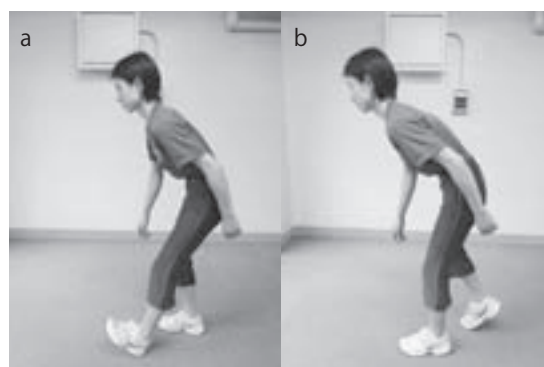


写真6 股関節の屈曲が見られるヒールストライク～フットフラット骨盤の後傾、歩幅が狭く、上体が前屈み

という意味でトレーニングが必要です。

強化の方法としては、これらの筋群を、それぞれ単独に(単関節エクササイズとして)行う方法と、互いの協調性を高めるような多関節エクササイズがあります。部分をより選択的に強化したければ前者、より全身的に強化したければ、後者を選択することが必要です。これを整理すると表1のようになります。また、それぞれの実施ポイントを以下に箇条書きにします。

また、ここでご紹介したエクササイズは、あくまで一例にすぎません。クライアントの体力レベルを見きわめつつ、徐々にステップアップできるように、エクササイズを選択し、プログラムすることが大切です。

ヒップフレクション(写真9、10)

- ・必ず骨盤をニュートラルにする動きからスタートして、エクササイズ中これを維持する
- ・脚を遠くへ伸ばそうとして腰椎の反りが強調され過ぎないように注意する

バックエクステンション(写真11、12)

- ・必ず骨盤をニュートラルにした状態をエクササイズ中維持する
- ・からだを高く上げようとして腰椎の反りが強調され過ぎないように注意する

グルトハムレイズ(写真13)

- ・必ず骨盤を後傾する動きからスタートして、エクササイズ中これを維持する
- ・上体を高く上げようとして腰椎の反りが強調され過ぎないように注意する

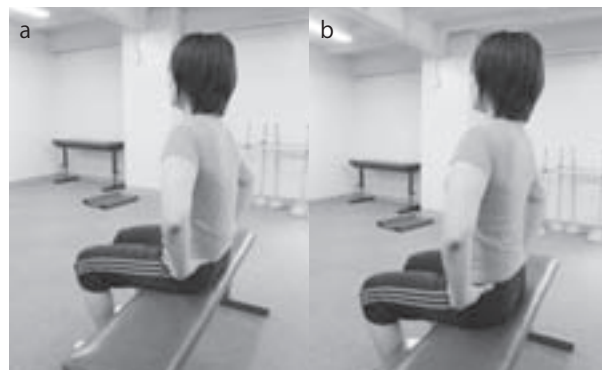


写真8 ペルビクチルト(前傾)イスに座ったパターン
a リラックスして座る b 骨盤を立て、背筋を伸ばす

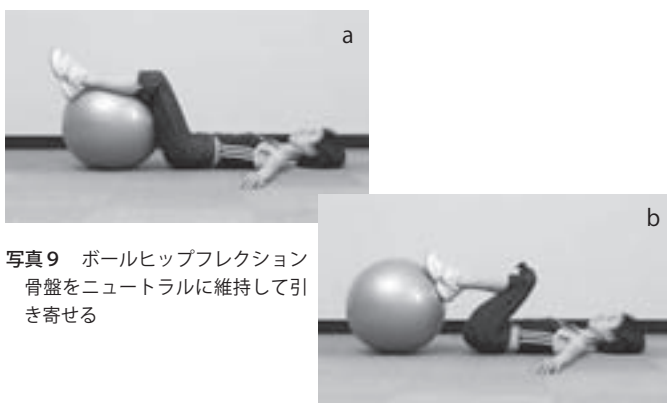


写真9 ボールヒップフレクション
骨盤をニュートラルに維持して引き寄せる

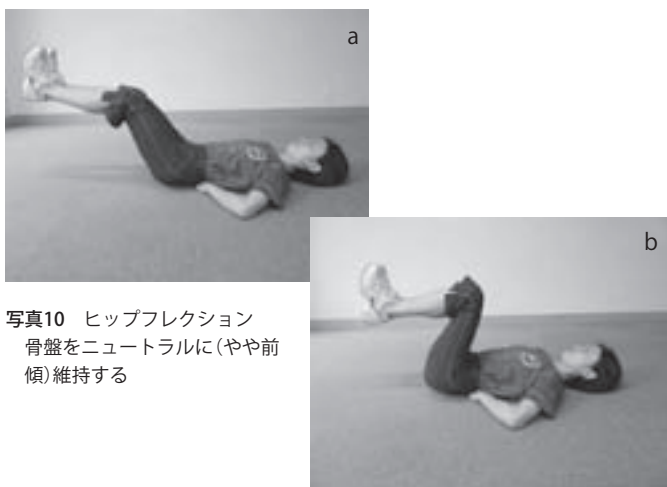


写真10 ヒップフレクション
骨盤をニュートラルに(やや前傾)維持する

表1 骨盤の後傾を伴った股関節の屈曲タイプのためのエクササイズ例

目的	主働筋群	単関節(に近い)エクササイズ	多関節エクササイズ
骨盤前傾	腸腰筋	ペルビクチルト(前傾)(写真7、8) ヒップフレクション	
腰背部の伸展	脊柱起立筋	バードドッグ(伸展) ボールバックエクステンション	デッドリフト(RDL) スクワット
股関節伸展	大殿筋 ハムストリングス	ヒップリフト グルトハムレイズ グッドモーニング	
膝関節伸展	大腿四頭筋	レッグエクステンション	

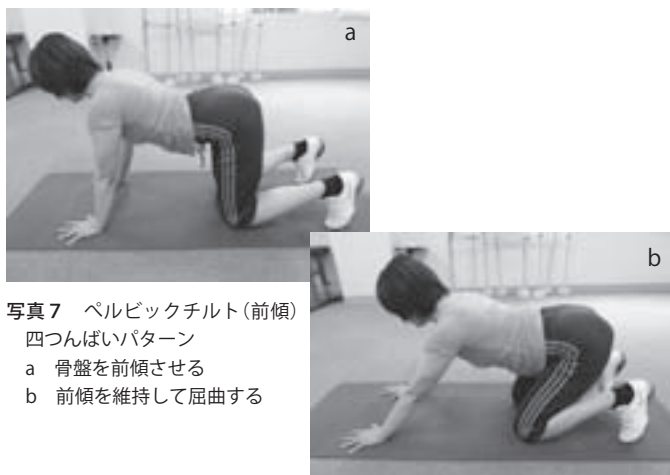


写真7 ペルビクチルト(前傾)四つんばいパターン
a 骨盤を前傾させる
b 前傾を維持して屈曲する

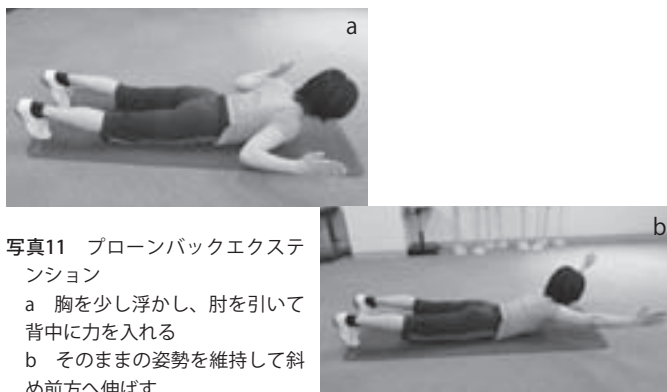


写真11 プローンバックエクステンション
a 胸を少し浮かし、肘を引いて背中に力を入れる
b そのままの姿勢を維持して斜め前方へ伸ばす

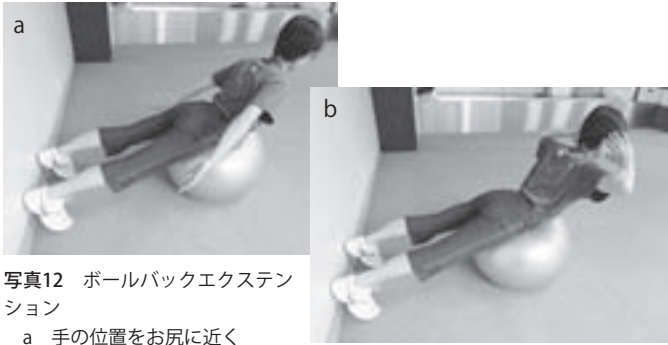


写真12 ボールバックエクステンション

- a 手の位置をお尻に近く
- b 肘を引くようにして背中に力を入れる

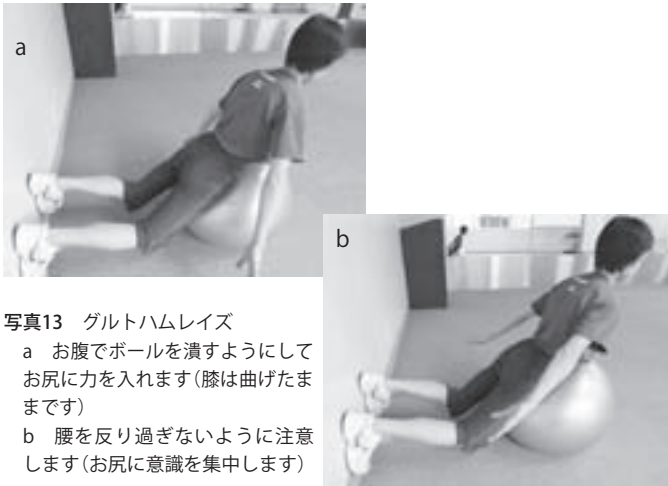


写真13 グルトハムレイズ

- a お腹でボールを潰すようにしてお尻に力を入れます(膝は曲げたままで)
- b 腰を反り過ぎないように注意します(お尻に意識を集中します)

に注意する

グッドモーニング(写真14)

- ・必ず骨盤を少し前傾した状態をエクササイズ中維持する
- ・からだを深く曲げようとして骨盤が後傾しないように注意する

ルーマニアンデッドリフト：RDL(写真15)

- ・必ず骨盤を少し前傾した状態をエクササイズ中維持する
- ・からだを深く曲げようとして骨盤が後傾しないように注意する
- ・目標としてからだの前屈したときに、殿部からハムストリングにストレッチ感があること、さらに起き上がるときにその部分の筋活動を意識できること

シングルレッグRDL(写真16)

- ・必ず骨盤を前傾する動きからスタートして、エクササイズ中これを維持する
- ・からだを深く曲げようとして骨盤が後傾しないように注意する
- ・目標としてからだの前屈したときに、殿部からハムストリングにストレッチ感があること、さらに起き上がるときにその部分の筋活動を意識できること
- ・支持脚の骨盤の左右方向への動きや回旋の動きがなるべく出ないように行う

なお、スクワットのチェックポイントについては、これまでも詳しく解説してきましたので、ここでは割愛させていただきます。

次回は本テーマのつづき(股関節の屈曲に対するコンディショニング)をご紹介します。

【参考文献】

- ☆1 パーソナルトレーナーのための基礎知識 福永哲夫監訳 NSCAジャパン
- ☆2 エイジング・ボディ 佐藤照夫監修 エンタプライズ
- ☆3 Janda V., " Muscles and Motor Control in Low Back Pain"
- ☆4 Luisa Pizzigalli, Prevention of Falling Risk in Elderly People

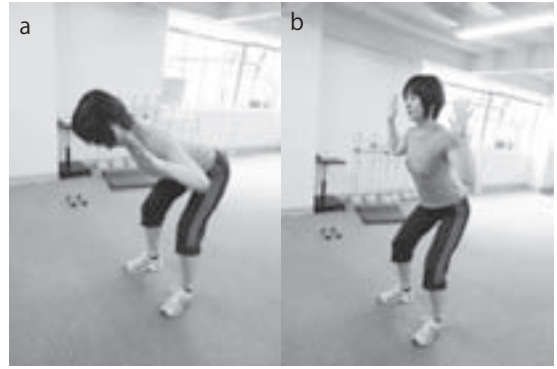


写真14 グッドモーニング

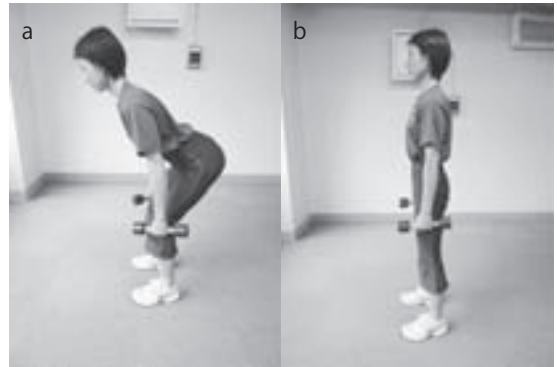


写真15 ルーマニアンデッドリフト(RDL)

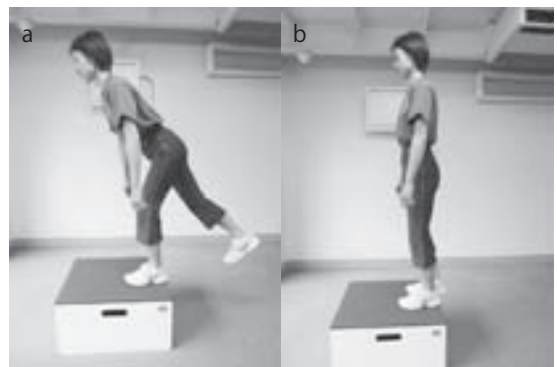


写真16 シングルレッグRDL

◆ About NSCA14 ◆

NSCAの2つの認定資格(CSCS、NSCA-CPT)は現在、世界20カ国で試験が行われ、52カ国に合計約33,000人の認定者がいます。

■NSCA-CPTとは——「NSCA認定パーソナルトレーナー(NSCA Certified Personal Trainer: NSCA-CPT)」は、米国で1993年に制定された資格で、個別のアプローチを用いて、クライアントの健康と体力のニーズに関して、評価、動機付け、教育、トレーニングやコンディショニング全般の指導を行う優れた専門的能力をもつ人材を認定しています。アスリートばかりでなく、年齢・性別・経験を問わず幅広い一般層に対してトレーニング指導を行います。トレーニング知識に加え、医学的、運動生理学的な専門知識とトレーニングの指導技術が必要とされます。パーソナルトレーナーのほか、フィットネスインストラクターやスポーツ指導者などがNSCA-CPTの資格を取得しています。



NSCAの認定資格についての詳細、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>

インストラクターにとって理想の食事は？

インストラクターのための 栄養学

第6回(最終回)

栄養の科学



記：杉浦 克己

立教大学コミュニティ福祉学部
スポーツウエルネス学科教授



これまで、毎回話題を決めてインストラクターのための栄養学を書いてきましたが、最終回は「フィットネス初心者のおばさんは、なぜ太る？」というテーマからいろいろ考えてみたいと思います。

■50代の肥満女性が入会してきた

クラブに50代の肥満女性が入会してきました。本人の希望は「スリムになって美味しいものを食べたいし、オシャレもしたい」。それで「初めてのエアロ」というクラスに出ているが、希望とは逆に、体重が増えてしまった。そんなメンバーさんに、あなたはどんなアドバイスをしますか？

おそらく、この女性は長年運動をしていなくて、初心者用クラスの運動強度であっても強度が高すぎたのでしょう。本来ならば、トレッドミル（ランニングマシン）を利用したウォーキング等から始めて、体力がある程度ついてきてから初心者クラスのエアロに移行するべきだったと思われます。

図1をご覧ください。横軸は最大酸素摂取量に対する活動・運動の強度で、左端から姿勢として寝る、座る、立つ、そして歩く、速歩、ジョグ、ランという具合に運動強度が上がっていきます。ダッシュになると無酸素運動になるので、酸素摂取ができませんから、右端を振り切ってしまいます。そして、縦軸は呼吸商といて、その活動強度のときに吸っ



た大気中の酸素が、エネルギー源を燃やしたときに、どのくらいの二酸化炭素を産み出すかで決まります。

続いて図2をご覧ください。ブドウ糖を燃やすときは、6分子の酸素から6分子の二酸化炭素を産み出すので、 $6/6 = 1.0$ となります。呼吸商が1.0なら、図1より体内では100%糖質が燃えていると推測できるのです。また、脂肪が燃焼した場合は、例えば炭素の数が16のパルミチン酸の場合は、23分子の酸素から16分子の二酸化炭素ができるので、約0.7となります。このように、各強度の呼吸商を求めれば、糖質と脂肪がどのくらいの割合でエネルギー源として使われたかがわかります。

ここからわかることが、いくつかあります。例えば、次の3つです。

1. 普段は糖質と脂肪が1：1に。運動強度が上がると脂肪は使われなくなる

座るとか立つ強度のときの呼吸商からわかるエネルギーの割合をご覧ください（図1の右側の軸）。我々は普段は糖質と脂肪を1：1くらいで消費しています。ところが、運動強度が上がると、糖質をエネルギーにする割合が増えます。

2. 脂肪を燃やす(ファットバーニング)という目的であれば、なるべく図1の曲線が右肩上がりになるかからないかの強度で運動するのがよい



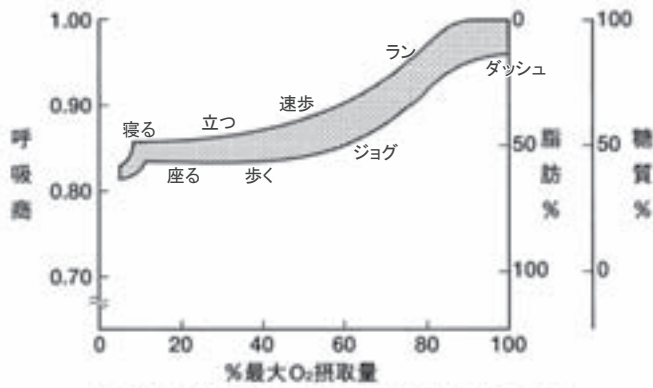


図1 運動強度と使われるエネルギー源 (浅野勝巳ほか訳、オストランド運動生理学、大修館書店、1972 より)

この図では、ジョグあたりの強度であると、じっとしているときよりも、カロリー消費は増えるし、そのカロリーは脂肪からも半分くらい費やします。

3. 持久的トレーニングを行ってその人の最大酸素摂取量が高まれば、あるペースは以前よりも楽になる(相対的強度が低くなる)

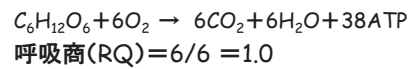
呼吸商も低くなるので、脂肪がより多く燃えるようになり、強度の高い運動で使われる糖質の利用を節約し、ラストパートで運動強度を上げて糖質を使うことができます。したがって、持久的競技の選手は走りこみや泳ぎこみ、自転車のロングライド等を行って、持久力、すなわち最大酸素摂取量を増やそうとするのです。

■運動するのに太るのはなぜ？

話を戻して、先ほどの中年女性のケースです。このような女性は体力レベルが低いため、初心者用のエアロであっても、本人にとっては高強度だったのでしょう。もう少し若い人や体力のある人にとっては糖質と脂肪が半々で燃えるような運動であっても、本人にとってはほとんど糖質が燃えるいっぱい運動(図1の曲線が呼吸商1に近いところ)だったと思われます。きっと大汗をかいたのでしょう。からだも熱くなったのでしょう。そして体脂肪が燃えた気になったのでしょう。汗をかいて運動した気になって満足した→やせた気になった→クラブでお風呂に入った後体重が減っていた→やっぱりやせた→でもお腹がすいた→これだけ効果があったのだから、クラブの帰りにケーキを食べてもいいはず。そうよ、自分へのごほうびよ…。

実際は、からだの中では脂肪はあまり使われていません。糖質が使われました。そして血糖値が低下しました。1時間のエアロをしても、おそらく250kcalも消費していません。でも、ケーキは400kcal以上です。さらに、糖質を消費したのにケーキには糖質に加えてバターや生クリームなどの脂肪が多いものです。このような体力の問題、トレーニング強度のミスマッチ、間違った体感、そして栄養に関する無知が重なると、思うように目標が達成できません。笑い話のようですが、10年以上前には少なからず聞かれた話です。

糖質酸化(ブドウ糖の場合)



脂質酸化(パルミチン酸の場合)

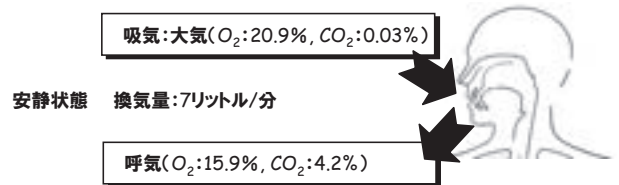
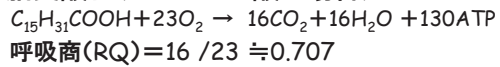


図2 糖質酸化と脂質酸化

もう一度、図2をご覧ください。ブドウ糖とパルミチン酸の酸化反応の化学式です。ブドウ糖1分子を燃やして二酸化炭素と水とエネルギーを生成するには6分子の酸素でいいのに、パルミチン酸には23分子も必要です。それはブドウ糖には炭素6つ水素12に対して酸素が6つあるのに対し、パルミチン酸には炭素や水素に比べて酸素が2つしかない(COOHのOO)からです。外から酸素をたくさん補わないと、きれいに燃えてくれないのです。生成物がCO₂とH₂Oですから、酸素Oがたくさん必要なのです。それで有酸素運動をしましょうと言うわけです。

そして、脂肪をうまく燃やすと、たくさんのエネルギー(ATP)ができます。ここでも持久的競技の選手が走りこんで脂肪をうまく使えるようにする意味がありそうです。きっとインストラクターの方も、初心者の方は、現在指導している運動を今のようにしゃべりながら何レッスンも行うなんて考えられなかったと思います。これも皆さんの持久的トレーニングの賜物だと思います。

■低カロリーとカロリーゼロ

さて、カロリーについてよく質問されることに「カロリーゼロの食品なのに甘いのはなぜ?」「カロリーゼロって本当にゼロカロリーなの?」というのがあります。



表1 栄養成分表示（健康増進法第31条）

適切な摂取ができる旨の表示について遵守すべき規準値一覧

栄養成分	(第1欄) 含まない旨の表示は次の基準値に満たないこと	(第2欄) 低い旨の表示は次の基準値以下であること
	食品100gあたり ()内は、一般に飲用に供する液状の食品100mlあたりの場合	食品100gあたり ()内は、一般に飲用に供する液状の食品100mlあたりの場合
熱量	5 kcal (5 kcal)	40kcal (20kcal)
脂質	0.5g (0.5g)	3 g (1.5g)
飽和脂肪酸	0.1g (0.1g)	1.5g (0.75g) かつ飽和脂肪酸由来エネルギーが全エネルギーの10%
※コレステロール	5 mg (5mg) かつ飽和脂肪酸の含有量* 1.5g (0.75g) かつ飽和脂肪酸のエネルギー量が10%* 「*」は、1食分の量を15g以下と表示するものであって当該食品中の脂質の量のうち飽和脂肪酸の含有割合が15%以下で構成されているものを除く	20mg (10mg) かつ飽和脂肪酸の含有量* 1.5g (0.75g) かつ飽和脂肪酸のエネルギー量が10%* 「*」は、1食分の量を15g以下と表示するものであって当該食品中の脂質の量のうち飽和脂肪酸の含有割合が15%以下で構成されているものを除く
糖類	0.5g (0.5g)	5 g (2.5g)
ナトリウム	5 mg (5 mg)	120mg (120mg)

(注) ドレッシングタイプ調味料（いわゆるノンオイルドレッシング）について、脂質の含まない表示については「0.5g」を、当分の間「3g」とする。
本表は栄養表示基準別表第4及び第5を整理したものである。

まず、このような食品の甘さは砂糖などの糖質ではなく、人工甘味料によってもたらされています。よく用いられるものには、アスパルテーム、ステビア、アセスルファムカリウム、スクラロースなどがあります。これらは、化学の研究の途中で偶然にできたものが多く、砂糖の数倍の甘さを持っていたりするものですから、ほんの少量で強い甘味をもたらします。よって、ほとんどカロリーにならないのです。

さて「無」とか「低」とかの基準は健康増進法の第31条、栄養成分表示によって規定されています（表1）。この表の

第1欄は含まない表示です。熱量のところ、ノンカロリーとかカロリーゼロの基準になります。食品100gあたり、あるいは飲料100mlあたりで、5kcal未満であれば、含まない、入ってないと表示できます。

第2欄は低いという表示です。こちらは、食品100gあたり40kcal未満、あるいは飲料100mlあたり20kcal未満となります。ドリンクでペットボトルの場合は、多くが500ml入りですから、100kcal未満なら低カロリー、カロリーオフと表示できるのです。これは知っておいてもいいと思います。

例えば、100mlあたり19kcalのスポーツドリンクは、カロリーオフと表示しています。しかしペットボトル1本を飲めば、95kcalあるのです。これは、バナナ1本分です。カロリーが低いと思っていたらバナナ1本分のカロリーだったというのは、体重の軽い女性にとっては大きな問題かもしれません。

ついでに言うと、米国では人工甘味料を用いたカロリーゼロのドリンクしか飲んでいない肥満女性が、やせるどころかますます太るということが問題視されています。いくつかの研究が始まっていますが、甘いという刺激は、栄養が入ってきたというサインになるはずですが、人工甘味料ではそれが裏切られてしまう（栄養がありません）ので、実際に食事をしたときに、必要以上に貯蔵エネルギーとして貯め込むようになるのではないかとされています。人工甘味料に頼りすぎるのもどうかという問題提起になっているようです。

以上、いろいろ書いてきましたが、インストラクターは指導者で影響力があるので、栄養についてもご自身の食事・飲料・サプリメントについて科学的にも理解し、そのうえで楽しく前向きに生きている姿を示していただきたいと思えます。



JAF A 養成校の紹介

本コーナーでは、毎月1校のJAF A 養成校から、学校の特徴や受講生の声をレポートしていただきます。

第3回 首都医校

<基本データ>

ADI 養成校
 養成校スタート年：2009年
 (所在地：東京都新宿区西新宿1-7-3
 電話：03-3346-3000 (入学相談室)
 e-mail：nyugaku@shuto.iko.ac.jp (入学相談室)



本校のアスレティックトレーナー学科(昼間・夜間3年制)では、トレーナーとしての基礎から実践までを徹底的に学ぶなか、エアロビクスの授業も行っています。現在、1期生である3年生がすでにADIを取得し、さらにアスレティックトレーナー、健康運動実践指導者、JATI等の各種資格の取得を目指して頑張っています。持ち前の明るさと体力と根性で、技術だけでなく「人としてこうありたい」という志を高く持つ学生たちを、社会で求められる人材として育成できるように全力を尽くしています。

■首都医校の特長 ～徹底した現場教育～

1. 昼間部の最終年次で選べる、独自の3専攻

独自の3専攻の学びにより、高い専門性とプラスアルファの特長を持つトレーナーを目指します(スポーツチームトレーナー専攻/パーソナルトレーナー専攻/スポーツマネジメント専攻)。

2. 実践形式で学ぶトレーナーの仕事

充実した機器が揃うトレーニングルームやスタジオで、医学的知識に基づいたトレーニング方法やマネジメント方法を実践形式で学びます。現場実習では、学校や実業団等スポー

ツの最前線で選手を直にサポートし経験を積みます。

3. 『完全就職保証制度』で就職を徹底サポート

卒業時に万一就職できない場合、学費免除で就職が決定するまで勉学を継続できる制度です(入学時35歳未満対象)。

■学科責任者 内田 幸一教官より

健康へのニーズが高まる一方、健康に関する情報がさまざまに飛び交っています。それらを収集し、正しい情報として発信していくことが、健康の担い手であるトレーナーの役割です。人のからだを管理するという職責上、豊富な知識と技術が問われます。医療・福祉からスポーツ分野まで、「チーム医療」に対応した幅広い学科のある本校では、他学科との交流により、医学的知識を修得するのに恵まれた環境にあります。また、技術だけでなく、温かい人間性とコミュニケーションスキルも必須です。これらすべてが身につくよう、現場経験豊富な教官が理解できるまで徹底して指導しています。これから、世の中に羽ばたいていく卒業生たちの活躍を楽しみにしてください。



アスレティックトレーナー学科の学生と宮下充正校長



新宿西口駅徒歩3分の総合校舎コクーンタワー

ADI、JAF A AQUA 養成校一覧 (2011年度)

2011年度は、ADI72校、JAF A AQUA32校がJAF A 養成校に認定されています。

● : ADI ■ : JAF A AQUA



民間養成コース

- 函館短期大学フィットネスセンター
- グラン・スポール
- イーグルスポーツプラザ小山
- ペイシアスポーツクラブ
- 山本道代ワークアウトスタジオ
- JEXER FITNESS & SPORTS ACADEMY
- スポーツプログラムズ
- ティップネスFITVIT
- ● 東急スポーツオアシス
- メガロスアカデミー
- ● アスリエ エデュケーションアカデミー
- A.E.C. (ゴールドジム表参道東京)
- ザバスフィットネスアカデミー
- スタジオゼーニクス
- NPO法人 健康支援エクササイズ協会
- ● 東急スポーツオアシス (近畿圏)
- ● オージススポーツフィットネスアカデミー
- ● KTVフィットネスクラブプレスコ
- ● レイススポーツクラブ岡山
- ● OSKスポーツクラブ
- ● フィットネスクラブ エイブル広島
- ● スタジオ パラディソ
- LIENフィットネスアカデミー
- NPO法人 LCL
- 株式会社メルヘンスポーツ
- ● いきいき運動応援隊は

大学・短期大学

- 北翔大学
- 聖和学園短期大学
- 佐野短期大学
- 武蔵丘短期大学
- 東洋大学
- 日本女子体育大学
- 帝京大学
- 帝京大学短期大学
- 至学館大学短期大学部
- 愛知文教女子短期大学
- びわこ成蹊スポーツ大学
- 大阪国際大学
- ● 大阪産業大学
- ● 武庫川女子大学
- ● 武庫川女子大学短期大学部
- 山口福祉文化大学
- 九州共立大学

専修・各種学校など

- ● YMCA英語・スポーツ専門学校
- 札幌リゾート&スポーツ専門学校
- ● 仙台医健専門学校
- ● 東京スポーツ・レクリエーション専門学校
- 東京YMCA社会体育・保育専門学校

- 東京工学院専門学校
- 首都医校
- ● 横浜リゾート&スポーツ専門学校
- トライデントスポーツ医療看護専門学校
- ● 名古屋リゾート&スポーツ専門学校
- 名古屋医専
- ルネス学園 甲賀健康医療専門学校
- ● 京都医健専門学校
- ● 大原スポーツ&メディカル専門学校京都校
- 大阪医専
- ● 大阪リゾート&スポーツ専門学校
- ● 履正医療スポーツ専門学校
- ● 大阪社会体育専門学校
- ● 大原スポーツ&メディカル専門学校
- ● 大原スポーツ&メディカルヘルス専門学校難波校
- ● 大原簿記情報法律専門学校 和歌山校
- ● 神戸YMCA学院専門学校
- ● 大原簿記専門学校 神戸校
- ● 広島YMCA専門学校
- ● 福山YMCA国際ビジネス専門学校
- 福岡リゾート&スポーツ専門学校
- 福岡医健専門学校
- こころ医療福祉専門学校
- ● SOLA沖縄学園 日本スポーツ健康福祉専門学校

※ JAF A 養成校制度導入をご検討の法人様は、10月(予定)に開催される養成校実技教員研修会へご参加ください。
 お問い合わせ先< JAF A 事業部 電話：03-3818-6939 e-mail：jigyoku2@jafa-net.or.jp >

2010年度JAFA研究基金の 助成制度による研究報告 その3



JAFA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。5月号から7月号にわたって本コーナーでは、2010年度の研究助成の対象に選出された5件の研究報告を掲載します。

新しいフィットネスプログラム導入による利用者の 行動変容研究とフィットネスネットワークの創出

報告者：森山暎子（スタジオ パラディソ代表取締役）

研究協力者：福岡市、We Love天神協議会、九州大学大学院統合新領域学府、九州スポーツクラブ協議会、スタジオパラディソ登録インストラクター

1. はじめに

厚生労働省は、平成20年4月より、メタボリック症候群の概念を導入した特定健診・特定保健指導を実施するなど、生活習慣病予防は、少子高齢化社会における持続可能な社会実現にとって重要な課題の一つとなっている。この政策は、運動実践の推奨が特徴の一つであるが、福岡市において、スポーツ・運動実施率は、20～40歳代の勤労者層での落ち込みが大きい。

ところで、これまで運動に興味を持たない方、一歩踏み

出せずにいる方、きっかけを見つけ出せずにいる方々に対して、いかにしたら行動変容が起こるかについて考え実践するのが、私のライフワークである。そこで、まずは、都心部勤労者をターゲットとして、運動実践者を増やすことを目的に、そのきっかけ作りとしてのプログラム「10分ランチフィットネス（商標登録申請中）」を考案した。これまでの経験と知見で「①めんどうでない②身近である③短時間④きつくない⑤楽しい」をキーワードに仮説を立てたもので、図1のよう

に大学院での研究として、行政、企業、まちづくり団体、民間フィットネス任意団体のそれぞれに提案し協力を得て、平成22年10月～12月に実施することができた。

今回の調査の目的は、10分ランチフィットネスを、持続可能なプログラムにするための最初の段階、つまり、このプログラムが有効であるかどうかを実際に行い調査することである。

2. 方法

勤労者が多く集まる福岡市の都心部天神地区内を歩き、実施場所を選定。『We Love天神協議会』を通して該当企業に許可を得て、スケジュールを調整。アンケートは参加者と非参加者用の2種類を用意した。参加者には参加者自身に記入してもらい、非参加者（通りがかりの人、近くの本棚でランチをしている人、立ち止まって見学している人等）には、聞き取り調査をした。運動メニューは音楽を用いて、からだほぐし、やさしいエアロビックダンス、自重負荷によるレジスタンストレーニング

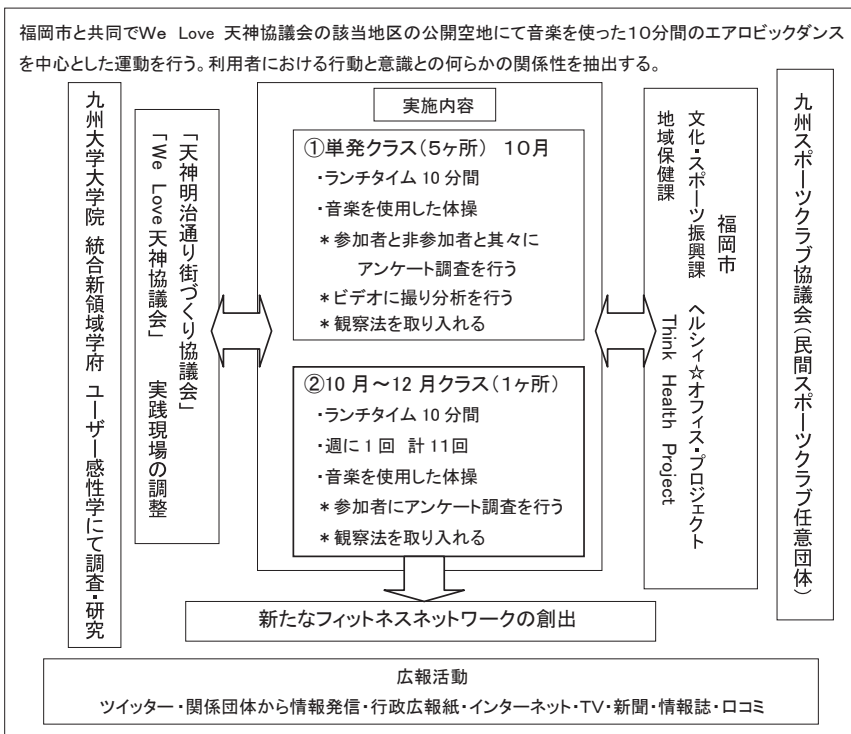


図1 「10分ランチフィットネス」の概要（実施回数16回、参加者総数のべ519名、アンケート回収：参加者167名、非参加者83名）

グ、ストレッチ等で、指導者が実際に声をかけながら10分間行った。

3. 結果

参加人数は、単発クラスでは、①大丸デパートパサージュ広場（買い物客が通る。カフェのあるパサージュ、屋根有り）15名 ②ピエトロビル前（オフィスビル1階のレストラン前の広場。屋外）28名 ③福岡銀行中庭（ベンチにて弁当を広げて食べている人が多い。屋根有り）37名 ④イムズ前（大通りに面したファッションビル前。屋外）9名 ⑤三越ライオン広場（駅の下で人通りが多く待ち合わせ場所に利用される。屋内）35名。また3ヵ月11回の継続クラスの福岡市市役所前広場（人工芝のかなり広い場所。屋外）は延べ395名。

実施回数16回、総数延べ519名、アンケート回収数は、参加者167（男性70名、女性74、無回答23）、非参加者83（男性27、女性41、無回答15）だった。

参加者の年代は図2のように、運動実施率が低い20代～40代が65.9%であった。属性は、勤労者が77.9%で、意識して日常的にからだを動かす習慣がある人（この場合、週に2回以上、1日に合計30分以上、からだを動かすこと〈例えば、通勤等の歩きや自転車利用も含まれる〉を、3ヵ月以上継続している人）が、20代の37.5%が最低で年代ごとに高くなり、70代以上が90.9%と一番高かった。以下、運動習慣のない人の理由（表1）、参加のきっかけ（表2）、参加理由（表3）、参加の感想（表4）、非参加者の感想（表5）という結果となった。

内容については、アンケート回答を4択（満足・やや満足・やや不満・不満）とし、前者2つを①、後者2つを②とした場合、参加者の総合評価は①が80.9%②が0%（無回答19.2%）、非参加者は、①が79.5%②が4.8%（無回答15.7%）であった。次回参加したいかどうかについては、参加者においては、[はい78.4%・いいえ3.0%・無回答18.6%]で、非参加者においては、[はい50.6%・いいえ41.0%・無回答8.4%]であった。また 今後の展開についての要望欄には25%の自由記述があった（そのうち40%が20代）。

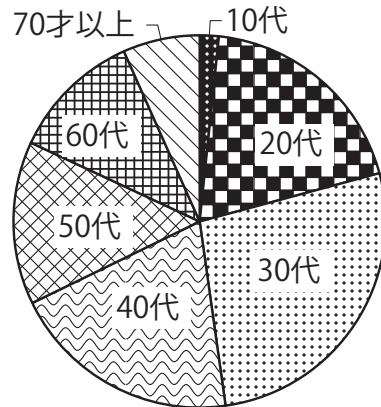


図2 「10分ランチフィットネス」参加者の年代別割合

4. まとめ

ランチタイムの慌ただしい時間のアンケートについて、内容や分量等には工夫をしたが、裏面の記入漏れがあったのが残念だった。実際に行ってみて、概ね仮説通りの結果が出たように思う。非参加者にとっても、この取り組みは運動実践への啓蒙になるのではないかと表5からうかがえる。

このフィットネスプログラムは、「個人の生活を高める意義」と、仲間やコミュニティづくり、都市の魅力・活力の創出など「社会全体を活性化させる意義」の両面で、社会貢献ができると考えている。さらにこの活動を通して、運動実践に対し一歩踏み出せずにいる人たちにチャンスを作り、日常における運動実践者、運動施設利用率向上に影響し、運動指導者の雇用促進等を含めたフィットネス業界の活性化につなげたいと強く願っている。

ところで、この調査・研究を通して学んだことは、経験からひらめく、いわゆる直感というものを、人に「伝わる」ように具体的に可視化させることと、異なる団体の人と目的に向かってお互いに話し合い、共働するための思いやりとスキルを身につけることの大切さだった。そして、フィットネスの本質価値と可能性を再発見できたことが何よりの財産だった。決してあきらめてはいけない。

今回は都心部勤労者をターゲットにしたが、田んぼの真ん中や学校、商店街等さまざまな場所で、さまざまな年代の人と人をつなげ、やさしさと意欲をつなげるコーディネーターの役割を担っているのがエアロビックダンスをはじめとしたグループエクササイズ指導者であり、新たなフィットネスネットワークが構築できると確信している。そのためにも、持続可能なプログラムとして、全国の皆様に活用していただけるように、課題解決に向け、平成23年度は、次のステップに進むことになった。

末筆となったが、社団法人日本フィットネス協会をはじめ、さまざまな分野のたくさんの方々のご協力に対し、心から感謝を申しあげたい。

※編集部注：表1～5は、Jafaのウェブサイトに掲載しています。

ピラティス・メソッドによるトレーニングが成人の心理・身体に与える効果に関する文献的研究

報告者：志村広子（東京大学大学院 教育学研究科 身体教育学研究室）

共同研究者 岡田真平（公益財団法人 身体教育医学研究所）

※報告者の所属は今春より、独立行政法人 国立青少年教育振興機構 青少年教育研究センター

1. はじめに

Joseph H. Pilates (1880-1967) により考案されたエクササイズ(以下、ピラティス)は、リハビリテーションやダンサーのトレーニングとして用いられるだけでなく、近年は健康保持増進のためのエクササイズとして一般にも広まった^[1, 2]。ピラティスは動きを自らコントロールしながら行う一連のエクササイズから成り^[3]、自体重や重力、ばねによる抵抗が運動の負荷として用いられる。健常者を対象とした場合、通常、1回のセッションは全身をまんべんなく使うような内容で構成され^[4]、専用の器具を使って1対1の指導が行われるほか、フィットネスクラブなどではマット上でのエクササイズによるグループ指導も行われている。

海外のみならず、日本でもピラティスのプログラムを導入したフィットネスクラブや専門のスタジオが増えており、その効果に関するエビデンスがより一層問われている。しかしながら、エアロビックダンスやレジスタンストレーニングなどと比べると、ピラティスの効果に関する研究はあまり進んでいない。2007年に発表されたレビュー^(注1)によると、1990年から2005年までの間に査読付き学術雑誌に掲載された論文(英語)のうち、健常成人を対象としたものは3件だけである^[5]。

その後、健常成人を対象とした英語論文についてのレビューは行われておらず、また、日本語で発表された論文についてはレビューそのものがまだ行われていない。したがって、国内外で発表された論文について最新のレビューを行うことにより、研究がどこまで進んだのかを明らかにし、今後取り組むべき課題について検討する必要がある。

本研究では、ピラティスのトレーニング効果について調べた論文のうち、健常成人を対象としたものについてのレビューを行い、今後の研究で探求すべき課題を提示することを目的とした。なお、英語論文については2006年から2010年までに発表されたもの、日本語論文については2010年までに発表されたものを扱った。

2. 方法

日本語論文については、J-STAGE、医中誌Web、メディカルオンライン、CiNii (いずれも雑誌論文や雑誌記事、学会会議録などの資料を収録したデータベース)を用いて、キーワードを「ピラティス」として検索した。検索により得られた資料の中から、2010年までに学術雑誌(紀要を除く)において発表された論文を抽出した。

英語論文については、Medline (医学分野の雑誌論文・記事を含むデータベース)およびPsycINFO (心理学分野の雑誌論文・記事、書籍、学位論文を含むデータベース)を用いて検索した。その際、タイトルまたは要旨に「Pilates」という用語を含み、2006年から2010年までに発表された論文のうち、19歳以上の成人を研究の対象とし、英語で書かれたもの^(注2)を検索条件として指定した。検索により得られた資料のうち学位論文は除外した。

日本語論文、英語論文ともに、得られた論文のタイトルおよび抄録の内容から判断して、健常成人の心身に対するピラティスのトレーニング効果を調べたものをレビューの対象とした。

3. 結果

検索の結果、日本語資料についてはJ-STAGEで10件、医中誌Webで18件、メディカルオンラインで19件、CiNiiで43件の資料が得られた(一部重複を含む)。しかしそれらのほとんどは学会大会の抄録や一般雑誌記事などであり、本レビューの対象条件にあてはまるものはなかった。英語論文についてはMedlineで22件、PsycINFOで4件の資料が抽出された。両データベースの検索結果のうち重複するもの(1件)を除くと、レビューの対象条件にあてはまるものは6件であった。それぞれの論文の内容を要約し、表にまとめた。

4. 考察

健常成人を対象としてピラティスのトレーニング効果を調べた論文のうち、本レビューの対象にあてはまるものは、日本語ではまだ発表されていなかった(2010年以前)。英語論文は6件あり(2006年~2010年)、それらの内訳をみると、体力・生活の質(Quality of Life, QOL)・身体組成・形態について調べたものが3件、姿勢について調べたものが2件、心理について調べたものが1件であった。

全体的にみるとトレーニングの時間・頻度・期間にはそれほど大きな違いはないものの、研究によってトレーニングの方法(器具利用の有無、1対1の指導かグループ指導か、等)がさまざまであり、中には個人に合わせてエクササイズの内容を変えているものもあった^[6]。また、具体的なエクササイズのリストが示されているものは2件しかなく^[7, 8]、指導内容や方法が十分に記述されていないものもあった^[9, 10]。論文の字数制限の問題もあるが、結果を解釈する上でトレーニングの詳細に関する情報ができる限り記述されている必要

表 健康成人を対象としてピラティスのトレーニング効果を調べた論文の主な結果 (2006年から2010年の間に発表されたもの、年代順)

著者、発表年	被検者 ^a	ピラティス実施群 (P群) ^a	対照群 (C群) ^a	結果	分析対象の基準 ¹
Culligan et al., 2010 ⁽⁷⁾	18歳以上の健康な女性。過去にピラティスやPFMTの経験なし。(女性 n=62)	60分間のセッションを週に2回×12週間。コア(特に骨盤底)にも重点を当てた全身のエクササイズ。1週目はマットエクササイズのみ、2週目からリフォーマーも利用。あらかじめ決められた内容による1対1の指導。インストラクターは4名。(女性 n=30)	60分間のセッションを週に2回×12週間。先行研究に基づいた骨盤底筋のトレーニング(PFMT)。3週目からコンピュータによるバイオフィードバックも利用。あらかじめ決められた内容による1対1の指導。理学療法士2名が指導。(女性 n=32)	骨盤底筋力、骨盤底の症状やQOLへの影響を評価したスコアがP群、C群ともに有意に向上。ただし群間差を認めなかった。	少なくとも20セッションに参加した者 (P群: 2名, C群: 8名を分析から除外)。
Kloubec, 2010 ⁽¹¹⁾	25歳から65歳の健康な男女。さまざまなレクリエーション活動を行っているが、過去にピラティスの経験なし。(女性 n=42, 男性 n= 8)	60分間のクラスを週に2回×12週間。Stott Pilatesのマニュアルに従い、約25種類の基本的なマットエクササイズを実施。毎回同じインストラクター1名が指導。(女性 n=21, 男性 n= 4)	研究期間中は今までの活動レベルを維持し、新たな身体活動を始めないように指示。(女性 n=21, 男性 n= 4)	C群に比べ、P群では腹部の筋持久力、ハムストリングスの柔軟性、上半身の筋持久力が有意に向上。姿勢とバランスは変化しなかった。	何クラス以上参加した人を対象としたのか、明確な記述なし。(P群3名, C群: 3名を分析から除外)。
Emery et al., 2010 ⁽¹⁰⁾	健康な男女 ^b 。過去6ヵ月間に肩や首に異常なし。過去にピラティスの経験なし。(女性 n=9, 男性 n=10)	60分間のセッションを週に2回×12週間。同じインストラクター1名による1対1の指導。マット、リフォーマー、キャディックなどを利用。エクササイズの内容に関する記述なし。(33.1±8.6歳; 女性 n=5, 男性 n= 5)	研究期間中は新たな身体活動を始めないように指示。(28.6±3.7歳; 女性 n=4, 男性 n= 5)	P群では静的座位での胸椎後弯が有意に減少。腹筋力が有意に向上した。肩関節屈曲タスク時の肩甲骨および上半身の変位に変化がみられる面もあった。	分析の除外基準、分析から除外された人数についての記述なし。
Rogers and Gibson, 2009 ⁽⁸⁾	18歳から60歳までの健康な男女。ピラティスのクラスの参加者 (P群) またはウェルネスセンターの会員 (C群)。過去にピラティスの経験なし。(女性 n=26, 男性 n= 2)	60分間のクラスを週に3回×8週間。毎回同じ初級レベルのマットエクササイズを実施。トレーニング期間後半では上級レベルのエクササイズも追加。同じインストラクター1名によるグループ指導。(n=14) ^c	指導者なしで、60分間の有酸素またはレジスタンストレーニングを週に3回実施。(n=14) ^c	P群では体脂肪率が有意に減少、腰部とハムストリングス・上半身の柔軟性、および腹部と腰部の筋持久力が有意に向上した。腹部、胸囲、腕部周囲径が有意に減少した。C群ではこれらの変化は見られなかった。	P群、C群ともにベースライン時の身体活動、食事のパターンを維持できた者、P群については全クラスの85%以上に参加した者。(P群: 5名, C群: 1名を分析から除外)
Kuo et al., 2009 ⁽⁶⁾	60歳以上の健康な高齢男女。過去にピラティスの経験なし。過去6ヵ月間に運動プログラムへの参加歴なし。運動機能障害。過去12ヵ月間に治療を要するような脊柱や下肢の痛みや症状なし。(n=34; 女性 n=24, 男性 n=10)	75分間のクラスを週に2回×10週間。あらかじめ作られたエクササイズ・リスト ^d から個人に合ったものを選択。インストラクター1人に申し最大で4人を同時に指導。必要に応じてセラバンド、マジックサークル、パレル、フォームローラーなども利用。	(対照群なし)	立位: トレーニング開始時と比べると、期間終了直後は立位での胸椎屈曲(胸椎後弯)が有意に減少したが、その変化の大きさは期間終了5週間後には小さくなった。矢状面からみた頸椎および腰椎の角度には有意な変化がなかった。 座位: 矢状面からみた頸椎、胸椎、腰椎の角度には変化は見られなかった。	何クラス以上参加した人を対象としたのか、明確な記述なし。(P群: 4名を除外)
Caldwell et al., 2009 ⁽⁹⁾	18歳から32歳までの健康な男女。体育の授業に参加した大学生。(n=127) ^e	75分間のマットクラスを週に2回、または50分間のクラスを週に3回。いずれも15週間。認定資格を持ったインストラクターが指導。エクササイズの内容、指導方法に関する記述なし。(n=51) ^f	太極拳: 50分間のクラスを週に2回×15週間。(n=35) ^e レクリエーション: 理論の授業。クラス外での運動制限なし。(n=4) ^f	P群では自己効力感(ピラティスに特化したもの)、気分(positive mood)が有意に向上した。	何クラス以上参加した人を対象としたのか、明確な記述なし。(P群: 10名, C群(太極拳): 6名, C群(レクリエーション群): 13名を分析から除外)。

a カッコ内の数値は人数(n)、または年齢の平均値 ±標準偏差を示す。

b 両群を合わせた年齢の記載なし。

c 各群における男女の内訳は不明。

d 異なる8つのスタジオに所属する12名のインストラクターが作成。

e 研究開始時点での男女の内訳は不明。最終的に分析対象となったのは、P群: 女性 n=37, 男性 n=4; C群(太極拳): 女性 n=4, 男性 n=25; (レクリエーション) 女性 n=9, 男性 n=19。

f カッコ内の数値は男女合わせた人数を示す。

PFMT: pelvic floor muscle training(骨盤底筋群のトレーニング)、PFDI-20: pelvic floor distress inventory short form 20、PFIQ-7: pelvic floor impact questionnaire short form 7(いずれも骨盤底の症状や、QOLへの影響を評価するための質問紙。)

があると考えられた。

ほとんどの研究で、クラスや測定に参加しなくなった等の理由により分析から除外される被検者がいた。このことを考慮して、あらかじめ十分な数のサンプル(被検者)を確保することが重要であると考えられた。被検者の特性として、過去のピラティスの経験について明記されていないものが1件あったが⁽⁹⁾、それ以外の研究ではすべてピラティスの経験がない人たちを対象としていた。全体的に女性の被検者が多く、男性が含まれていても各群における男女比が大きく異なるものもあった⁽⁹⁾。いわゆるconvenience sample^(注3)を研究の対象としているものについては^(8,9)、健康や運動に対する意識がもともと高い人たちが少なからず含まれている可能性が考えられた。ピラティストレーニング群または対照群への割付けがランダムに行われたと明記されていたものは少なく^(7,11)、各群の被検者の特性に偏りがある可能性も考えられた。

指導者に対するブラインドや⁽⁸⁾、測定者に対するブラインド^(注4)について考慮された論文は少なかった。トレーニング効果を期待することにより指導や測定に影響が出ることを防ぐため、サンプリングの方法や測定項目によっては、ブラインドを考慮すべきであると考えられた。

トレーニング(ピラティス)の方法についての記述が明確でないことや、サンプルサイズ(被検者の数)が十分でないことは過去のレビューでも指摘されていたが⁽⁵⁾、2006年以降の論文でもこれらの点はあまり改善されていなかった。臨床研究の分野では、ランダム化並行群間比較試験報告の質向

上のための勧告が出されている⁽¹²⁾。ピラティスに関する研究においても、これに基づいた質の高い研究が行われることが期待された。

5. まとめ

健康成人の心身に対するピラティスのトレーニング効果を調べた論文は、日本語ではまだ発表されていなかった(2010年以前)。英語では2006年から2010年の間に6件発表されていた。今後、研究を行うにあたり、まずはトレーニング(ピラティス)の方法を明確にし、男性も含めた十分なサンプルをもとにランダム割付けを行い、できるだけ測定誤差を少なくするような工夫をする必要があると考えられた。

(注1) 過去に行われた研究について再検討すること。または、再検討した内容をまとめた論文のこと。

(注2) 英語以外の言語で書かれた論文がデータベースに含まれていることもある。

(注3) 例えば、何らかのクラスに参加した人たちに研究への参加を依頼することによって集められた被検者の集団を指す。自らその種目を選択した体育の授業の参加者など、一般に比べて特殊な集団である可能性が高い。

(注4) 例えば、クラス参加者の一部が被検者となっている場合、誰が被検者として研究に参加しているのかを指導者が知っていると、トレーニング効果を期待してその人たち(被検者)をより丁寧に指導してしまう可能性がある。また、その人(被検者)がトレーニング群に属しているのか、コントロール群に属しているのかを測定者が知っていると、特に「人間の手」で測るもの(腹囲や皮脂厚など)については、トレーニング効果を期待しながら測ることにより測定誤差が生じる可能性も考えられる。

※編集部注: 参考文献[1]~[12]のリストは、JAJFAのウェブサイトに掲載しています。

第41回通常理事会・総会開催報告

5月20日（金）、第41回通常理事会・総会を開催しました。総会では『平成22年度事業報告』『平成22年度決算報告』などについて審議され、いずれも満場一致で承認されました。

本コーナーでは、第41回理事会・総会で承認された内容についてお伝えいたします。

会場：ホテルメトロポリタンエドモント

◆第1号議案『平成22年度事業報告について』

1. フィットネスに関する普及啓発

(1) フィットネス・サミット2010の開催

10月1日 国立オリンピック記念青少年総合センター 総参加者 680名

ア. 基調講演 小澤治夫（東海大学教授）「子どもの健康・体力の現状と課題～学校（体育）と親が向き合うべき取り組み」

イ. 第8回フィットネス指導実践報告会

ポスター発表者6名、口演発表者6名

ウ. 第9回フィットネスダンス全国大会

課題部門4組、自由部門9組

(2) 機関誌『ヘルスネットワーク』の発行

月平均発行部数 3,300部

(3) 出版物の発行

『100歳までウォーキング』5,000部

『フィットネスダンス指導教本』2,000部

『フィットネスインストラクターのためのキネシオロジー』3,000部

2. フィットネスダンスに関する研修会等の開催

(1) JAFAフォーラム（6回開催）

ア. 2010 in 東京 6月4日（金）～7日（月）江東区有明スポーツセンター 971名

海外指導者の招聘 マーク・オリバー（ドイツ）、トニー・シカラ（イタリア）

イ. コンディショニング2010 8月30日（月）～31日（火）BumB東京スポーツ文化館 436名

ウ. 2010 in 北海道 10月9日（土）～10日（日）北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター 152名

エ. 2010 in 九州 11月2日（火）～4日（木）アクション福岡 454名

オ. 2011 in 東海 2月25日（金）～27日（日）東海学園大学三好キャンパス 478名

カ. 2011 in 関西 3月24日（木）～26日（土）バイコム総合体育館（尼崎市記念公園/スパイラ新大阪）577名

海外指導者の招聘 ルチアーノ・モットラー（イタリア）

※行政機関における健康づくりに対する運動導入説明会参加自治体数（平成22年度）31自治体

※フィットネスダンス普及員数（平成22年度）123名

(2) JAFA/ADE研修会

7月6日（火）～7日（水）／北海道かで2.7 受講者7名

7月25日（日）～26日（月）／アクロス福岡 受講者12名

8月21日（土）～22日（日）／リバブルスクエア南町田 受講者18名

8月27日（金）～28日（土）／CIVC新大阪研修センター 受講者19名

9月4日（土）～5日（日）／中央大学駿河台記念館 受講者22名

9月28日（火）～29日（水）／リバブルスクエア南町田 受講者12名

(3) JAFA/AQS、AQE研修会

5月8日（土）～9日（日）／OMMビル・オアシス天王寺店 受講者32名

(4) ACSM教習ワークショップ

第24回ACSMヘルスフィットネススペシャリスト（HFS）教習ワークショップ 10月25日（月）～27日（水）国立オリンピック記念青少年総合センター 参加者数29名

(5) ACSM CECセミナー

10月28日（木）参加者数94名

10月29日（金）参加者数88名

(6) 健康運動実践指導者（指導士）登録更新講習会（13回開催）

北海道、仙台、東京2回、横浜、名古屋2回、尼崎2回、広島、松山、福岡2回 参加者総数1,110名

※第173回新潟（亀田総合体育館）は震災により中止

(7) ADI/JAFA AQUA養成校実技教員研修会

10月12日（火）中央大学駿河台記念館 ADI養成校82校、JAFA AQUA養成校30校（重複28校）

(8) 機関誌「ヘルスネットワーク」による資格継続単位取得のためのセルフテスト

ア. ADI/JAFA AQUA セルフテスト 3回 応募総数669名

イ. ACSM自己診断テスト 4回 応募総数1,095名

3. フィットネスに関する指導者の養成及び資格の認定

(1) ADI資格認定テスト・教習ワークショップ（58回実施、うち協会主催17回）総受験者数635名、合格者数350名、合格率55%

(2) 第15回ADE資格教育・認定コース

1月22日（土）～24日（月）受験者数49名、合格者数8名、合格率16%

(3) JAFA AQUA教習ワークショップ・資格認定テスト

ア. AQWI（26回実施、うち協会主催5回）総受験者数334名、合格者数304名 合格率91%

イ. AQBI（24回実施、うち協会主催5回）受験者数158名、合格者数143名、合格率91%

ウ. AQE資格教育・認定コース 受験者数8名、合格者数4名、合格率50%

(4) 健康運動実践指導者（財団法人健康・体力づくり事業財団認定資格）

ア. 養成講習会 3回各9日間 受講生総数208名

イ. 実技評価委員研修会（4回）受講者104名 資格別総計 ADD36名、ADE60名、AQS27名、AQE10名

愛知 4月24日（土）プライムセントラルタワー 13名

大阪 5月8日（土）OMMビル 49名

東京 5月8日（日）都市センターホテル 29名

福岡 6月5日(土) 南近代ビル 受講者 13名
 ウ. 養成校認定試験(指導実技試験・筆記試験)年1回(11月～平成23年2月、全国主要都市で実施)
 受験者数3,541名、合格者数2,473名、合格率69.8%

4. フィットネスに関する調査・研究

(1) Jafa特別研究基金(平成22年度実績)
 採択5件『ヘルスネットワーク』平成23年5～7月号掲載

5. フィットネスに関する助成及び顕彰

(1) フィットネスダンスフェスティバルに対する助成(5都市)
 ア. 岐阜県八百津町「フィットネスダンスフェスティバルin八百津」6月12日/八百津小学校体育館 150名
 イ. 鉦路市「第4回フィットネスダンスフェスティバルin鉦路」10月24日/鉦路短期大学体育館 100名
 ウ. 岐阜県関ヶ原町「フィットネスダンスフェスティバルin関ヶ原」11月13日/関ヶ原町体育館 150名
 エ. 鶴岡市「フィットネスダンスフェスティバルin鶴岡」11月23日/鶴岡市小真木原総合体育館 150名
 オ. 土佐清水市「スポレク大会&フィットネスダンスフェスティバルin土佐清水」3月20日/土佐清水市立市民体育館 183名
 ※3月15日開催予定 栗原市「フィットネスダンスフェスティバルin栗原」は、震災のため延期
 (2) 長期継続会員への顕彰(平成22年6月28日付で実施)

ア. 25年継続会員に対する表彰状の授与 57名
 イ. 15年間継続会員に対する感謝状の授与 61名

6. フィットネスに関する国際交流

(1) 海外コンベンション
 ア. IDEAツアー 8月3日(火)～10日(火) 8日間 参加者数27名 アメリカ カリフォルニア州 ロサンゼルス
 イ. ECAツアー 2011年3月9日(水)～15日(火) 7日間 参加者数6名 アメリカ ニューヨーク州 ニューヨーク
 (2) Jafaフォーラム講師として海外指導者の招聘(重複)
 ア. 2010 in 東京 マーク・オリバー(ドイツ)、トニー・シカラ(イタリア)
 イ. 2011 in 関西 ルチアーノ・モットラー(イタリア)

7. 会議等の実施

(1) 総会
 (2) 理事会
 (3) 各種委員会(学術・調査研究委員会、資格認定委員会ほか)

その他法人の目的を達成するために必要な事業

(1) 平成22年度障害者総合福祉推進事業費補助金(厚生労働省)「障害者向けオーダーメイド運動プログラムの開発のための障害福祉サービスにおける日中活動に関する調査研究」
 (2) エクササイズ用品(チューブ、ボール等)の頒布

◆平成22年度収支計算書◆

【収入の部】

勘定科目		決算額(円)
大科目	中科目	
入会金収入		3,720,000
	正会員入会金収入	3,370,000
	賛助会員入会金収入	350,000
会費収入		42,720,620
	正会員年会費収入	41,466,250
	賛助会員年会費収入	1,254,370
寄付金収入		0
	寄付金収入	0
事業収入		163,834,352
	受託事業収入	45,826,597
	育成認定事業収入	43,881,002
	研修会事業収入	60,388,340
	広報・普及活動収入	3,867,557
	国際交流事業収入	1,504,856
	障害者総合福祉推進事業費	8,366,000
協力事業収入		2,298,697
	協力事業収入	2,298,697
雑収入		51,447
	受取利息	5,642
	雑収入	45,805
	公益事業繰入金	0
物販収入		30,889,154
	物販売上	11,302,386
	出版物売上	19,586,768
当期収入合計		243,514,270

【支出の部】

勘定科目			決算額(円)
大科目	中科目	小科目	
事業費			218,959,963
	広報活動事業費		27,190,596
		HN機関誌代	27,190,596
			155,253,062
	受託事業費		45,826,597
	育成認定事業費		46,090,305
	研修会事業費		62,195,981
	調査研究事業費		1,140,179
	普及活動事業費		28,150,305
		普及活動経費	26,631,437
		国際交流経費	1,518,868
平成22年度厚生労働省	障害者総合福祉推進事業費		8,366,000
			8,366,000
協力事業経費			774,719
	協力事業経費		774,719
物販事業			38,950,376
	商品仕入		5,219,987
	出版物仕入		5,669,472
	物販事業費		28,060,917
管理費			33,471,118
	(人件費)		13,899,897
	役員報酬		2,894,564
	給与手当		8,379,977
	法定福利費		1,854,161
	福利厚生費		771,195
	(需要費)		19,571,221
特定預金支出			1,000,000
	退職給与積立預金		1,000,000
その他支出			599,760
当期支出合計			293,755,936
収入－支出(当期収支差額)			-50,241,666

ADI & Jafa AQUA 教育単位研修会スケジュール2011年7月～9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	9/17-土	9:45～17:30	Jafa AQUA AQWI 札幌 資格認定テスト・教習ワークショップ		4.0	(社) 日本フィットネス協会 03-3818-6939
	9/18～19		Jafa 北海道教育単位取得セミナー 2011			
本庄市	7/18-月	13:00～15:00	Jafa スキルアップ セミナー 明確な動き編	倉方てる美	1.5	山本道代ワークアウトスタジオ 0495-24-2511
	7/18-月	15:30～17:30	メインエクササイズのコネクション編	倉方てる美	1.5	
越谷市	7/17-日	13:30～16:30	体験! 晩夏のけいらくピクス 3時間セミナー	村井 玉枝 / 中村 勝美	1.5	一般社団法人日本けいらくピクス協会 (担当: 小岩) info@keirakubics.com 048-976-0058 ※ FAX のみ
	9/18-日	13:30～16:30	体験! 秋のけいらくピクス 3時間セミナー	村井 玉枝 / 中村 勝美	1.5	
東京都	7/2～4	10:00～18:45	ママフィット認定インストラクター養成講習会	山口 真澄 / 岡崎 悦子	5.0	一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会 03-3725-0071
	7/10-日	9:30～18:00	OKJ 親子・子どもトータルマスターズスペシャルワークショップ	小澤 治夫 / 小林 香織 上田 泰子	4.0	OKJ エアロビクファミリー 03-5715-0186
	7/16～17	9:15～16:50	ステップリーボック 13 H ～ステップ指導のスタートに～	大山 恵美子	5.0	草創塾 miyamata@sousoujuku.com
	7/18-月	10:00～13:00	ストレッチボール ベーシックセブンセミナー	有吉 与志恵 他	1.5	(株) ハースコーポレーション 03-5717-9852
	7/23～8/21	9:20～16:50	リーボックマーシャル 25H 短期養成	大山 恵美子	5.0	草創塾 miyamata@sousoujuku.com
	7/23-土	9:30～18:30	ADI 第583回 ADI 東京 資格認定テスト・教習ワークショップ		5.0	(社) 日本フィットネス協会 03-3818-6939
	7/23-土	14:00～18:00	「チェアエクササイズ4時間セミナー」で介護予防のプロになる in 東京	竹尾 吉枝	2.0	NPO 法人 1 億人元気運動協会 0798-36-3729
	7/24～25	10:00～19:30	エアロフィット資格認定講習会	有吉 与志恵	5.0	NPO 法人 日本体調改善運動普及協会 03-5491-0375
	7/24-日	10:30～17:00	発育段階に応じた G ボールの活用法 ～遊んで鍛える 鍛えて遊ぶ～	長谷川 聖修	3.0	NPO 法人 日本 G ボール協会 office@g-ball.jp
	7/30-土	10:00～12:00	東急スポーツオアシス OASIS AQUA 1 DAY SESSION Jafa AQUA ブラッシュアップセミナー ～アクアダンスコンネクションのプログラム編～	茂木 伸江	1.5	(株) 東急スポーツオアシス 03-5433-0157
	7/30-土	10:30～17:30	骨盤・股関節コンディショニング 6 H ワークショップ	有吉 与志恵	3.0	NPO 法人 日本体調改善運動普及協会 03-5491-0375
	7/30-土	11:00～16:30	G ボールを活用したパーソナル指導 目的別スキルアップ編 ①	山本 哲二	2.5	NPO 法人 日本 G ボール協会 office@g-ball.jp
	7/30-土	12:45～14:15	東急スポーツオアシス OASIS AQUA 1 DAY SESSION アクアプログラムのための体験解剖学 ～感じて学ぶ!～	尾陰 由美子	0.5	(株) 東急スポーツオアシス 03-5433-0157
		15:00～16:45	魅力的なインストラクションテクニックを身につけよう～表現力アップ!!～	古橋 明子	0.5	
	7/31-日	10:30～17:30	リンパコンディショニング～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
	8/8-月	10:00～18:00	リラクゼーションフィット認定講習会	岡川 昭子	4.0	
	8/25～26	10:00～17:20	第179回 健康運動実践指導者 (指導士) 登録更新講習会 高齢者の身体機能向上のためのコンディショニング指導実践	石井 千恵 / 齊藤 邦秀	5.0	(社) 日本フィットネス協会 03-3818-6939
	8/27-土	17:30～20:30	ストレッチボール ベーシックセブンセミナー	有吉 与志恵 他	1.5	(株) ハースコーポレーション 03-5717-9852
	9/3～4	10:00～19:30	エアロフィ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
	9/10-土	9:45～17:30	Jafa AQUA AQBI 東京 資格認定テスト・教習ワークショップ		4.0	(社) 日本フィットネス協会 03-3818-6939
9/24-土	17:30～20:30	ストレッチボール ベーシックセブンセミナー	有吉 与志恵 他	1.5	(株) ハースコーポレーション 03-5717-9852	
横浜市	7/18-月	10:00～12:00	Jafa スキルアップ セミナー 明確な動き編		1.5	
	7/19-火	10:00～12:00	メインエクササイズのフリースタイル編		1.5	(社) 日本フィットネス協会 03-3818-6939
	7/18～19	10:00～17:20	第177回 健康運動実践指導者 (指導士) 登録更新講習会 高齢者の身体機能向上のためのコンディショニング指導実践	石井 千恵 / 齊藤 邦秀	5.0	
	7/24～9/4	18:00～21:00	STEP 指導者養成コース	倉方てる美	5.0	(株) 東急スポーツオアシス 03-5433-0157
新潟市	9/23-金	9:00～16:30	新潟大学公開講座 指導者のための健康づくりフォーラムー生活習慣病予防ー	篠田 邦彦 / 阿部 良仁 篠田 浩子	3.0	新潟大学研究支援部産学連携課 (鈴木・田中) 025-262-7633
刈谷市	7/3・10	9:30～19:00	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～	和田 左千子 向井 いくよ 河合 三千代 三樹 ひろみ	5.0	NPO 法人 健康支援エクササイズ協会 052-387-5635
豊田市	9/4-日	11:45～13:45	いきのびフォーラム in 愛知「動けば変わる」 Energy power live 脳科学とトレーニング	中鶴 真人	1.0	いきいき・のびのび健康づくり協会 愛知支部 080-5294-2853
	9/4-日	14:00～16:00	フランクリン・メソッド～肩甲帯ワーク～	尾陰 由美子	1.0	
名古屋市	7/30-土	14:00～18:00	「チェアエクササイズ4時間セミナー」で介護予防のプロになる in 愛知	竹尾 吉枝	2.0	NPO 法人 1 億人元気運動協会 0798-36-3729
	8/20-土	10:00～17:00	プレス (呼吸) コンディショニング 6 H 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
	8/21-日	10:00～17:00	リンパコンディショニング～リンパの流れをスムーズに～ 6 H ワークショップ	岡川 昭子	3.0	

京都市	7/31-日	11:00～17:00	JSA リーダーズクラス	中尾 和子	3.0	NPO 法人 日本 G ボール協会 office@g-ball.jp
大阪市	7/16-土	9:30～18:30	ADI 第 582 回 ADI 大阪 資格認定テスト・教習ワークショップ		5.0	(社) 日本フィットネス協会 03-3818-6939
	7/17-日	11:00～17:00	呼吸と姿勢のための G ボールエクササイズ	中尾 和子	3.0	NPO 法人 日本 G ボール協会 office@g-ball.jp
	7/18-月	10:30～17:30	第 38 回 G ボールインストラクター認定講習会	中尾 和子 / 神田 祐蔵	3.0	
	7/30-土	10:00～18:00	リラクゼーションフット認定講習会	北村 美佐代	4.0	NPO 法人 日本体調改善運動普及協会 03-5491-0375
	7/31-日	10:00～17:00	運動指導者のためのコミュニケーション術	北村 美佐代	3.0	
	8/17-水	9:45～17:30	JAF A AQUA AQWI 大阪 資格認定テスト・教習ワークショップ		4.0	(社) 日本フィットネス協会 03-3818-6939
大東市	7/24～25	11:00～18:00	ヨガインストラクター スキルアップコース 中級クラス指導力向上コース	小神 瑩玲子 池川 亜矢子 川瀬 ひとみ	5.0	ルネサンス フィットネス教育研究所 03-5600-5331
八尾市	8/11～15	10:00～18:00	40H キッドピクスインストラクターライセンス取得講習会	渡辺 みどり	5.0	一般社団法人日本子どもフィットネス協会 03-5483-6224
神戸市	7/2-土	16:00～18:00	コンディショニングクラスアプローチ	藤崎 道子	1.0	KTV フィットネスクラブ フレスコ 078-708-7500
	7/10-日	16:00～18:00	HI-NRG DANCE&AEROBICS ～キューイングを極めよう！～	宇津城 久仁子	1.0	
岡山市	7/23～24	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
広島市	8/27-土	10:00～18:00	リラクゼーションフット認定講習会	北村 美佐代	4.0	
	8/28-日	10:00～17:00	リンパコンディショニング～リンパの流れをスムーズに～ 6H ワークショップ	北村 美佐代	3.0	
下関市	7/18-月	10:00～17:00	骨盤・股関節コンディショニング 6H ワークショップ	有吉 与志恵	3.0	
福岡市	7/20-水	10:00～17:45	第 37 回 マタニティフィットネスコンベンション福岡	小林 香織 / 山口 真澄 和田 敦子 井ノ上 由香	3.5	一般社団法人日本マタニティフィットネス協会 03-3725-0071
	7/29～30	10:00～17:20	第 178 回 健康運動実践指導者 (指導士) 登録更新講習会 高齢者の身体機能向上のためのコンディショニング指導実践	石井 千恵 / 田中 満	5.0	(社) 日本フィットネス協会 03-3818-6939
	8/20-土	11:00～18:00	第 39 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	3.0	NPO 法人 日本 G ボール協会 office@g-ball.jp
	8/21-日	11:00～17:00	JSA シニアボールエクササイズ指導者養成セミナー	中尾 和子	3.0	
	8/28～29	11:00～18:00	ヨガインストラクター スキルアップコース 初級クラス指導力向上コース	小神 瑩玲子 池川 亜矢子 山野 雅子	5.0	ルネサンス フィットネス教育研究所 03-5600-5331
	9/11～12	11:00～18:00	ヨガインストラクター スキルアップコース 中級クラス指導力向上コース	小神 瑩玲子 池川 亜矢子 山野 雅子	5.0	
那覇市	7/17-日	10:00～12:00	JAF A スキルアップセミナー 明確な動き編	高良 順子	1.5	いきいき運動応援隊なは (高良) 090-3795-6107

JAF A AQUA 合格者一覧



AQWI

大阪産業大学

小割 恵
神保真太郎
橘 勇気

辻 典弥
堤 大地
西嶋 梓

藤澤 五織
池尾 美穂

辰井 亜衣
三宅穂奈美

会場：1
未掲載希望者：0名
合格者 計 10名

好評発売中!



フィットネスダンス指導教本 ～日本の楽曲で健康づくり～

■価格：JAF A 会員：2,400 円 (税込)
一般：2,800 円 (税込)

■監修：池田美知子、深代泰子

■著者：和田左千子、蛭間純子、田中雅子

■A4 判、134 頁

※書店でのお取り寄せや購入はできません。

※発送手数料として一律 600 円がかかります。

日本の楽曲で行う健康づくり、それがフィットネスダンスです。フィットネスダンス指導に必要なノウハウが、この 1 冊に詰まっています。付録の DVD には、「FD ステップ辞書」の映像解説と「手のひらを太陽に」の指導サンプルが収録され、この DVD だけでも価値があります。ダンスエクササイズの指導を行ったことがない人でも理解しやすい内容で、指導上の留意点からプログラム作成まで丁寧に解説しています。

JAJFA 取り扱い商品

JAJFAは、さまざまな書籍やエクササイズツール、CD、DVDを販売しています。会員の皆様には特別価格で販売しておりますので、日頃の指導現場や教育現場でご活用ください。



書籍

商品名	著者	一般価格	会員価格
		(税込)	(税込)
最新 フィットネス基礎理論 (第7版)	小澤治夫・西端泉	¥5,775	¥5,250
最新 フィットネス基礎理論 DVD付	小澤治夫・西端泉	¥7,350	¥6,825
最新 フィットネス基礎理論 DVD	運動生理学などの映像解説 (ADI等の継続単位 1.0取得可)	¥3,675	¥3,150
フィットネス用語辞典 (第2改訂版)	小澤治夫	¥3,675	¥3,150
新・図解 機能解剖学 (第2改訂版)	小出清一	¥2,635	¥2,100
基礎・運動栄養学 (補訂版)	橋本勲	¥1,575	¥1,260
新・エアロビックダンスエクササイズの実技指導 (改訂版)	沢井史穂・高順姫・武田美智子・安川雅代	¥3,465	¥2,835
健康づくり指導者のための高齢者向け運動指導 (改訂版)	森谷敏夫・沢井史穂	¥4,200	¥3,360
チューブエクササイズハンドブック	小澤治夫・大石三恵子・内山忠夫	¥2,940	¥2,415
ザ・ワークブック	西端泉	¥2,940	¥2,415
フィットネスハンディノーツ (第2改訂版)	小澤治夫・西端泉	¥2,625	¥2,100
ヘルス&フィットネス 情報ハンドブック	深代泰子	¥1,995	¥1,575
アクアエクササイズ指導教本	尾陰由美子・深代泰子 (監修)	¥3,465	¥2,835
メタボ検定Q&A 100	朽木勤	¥2,200	¥1,700
だれでもできる水中運動のすすめ	宮下充正	¥300	¥200
フィットネスダンス指導教本 (DVD付)	和田左千子・蛭間純子・田中雅子・池田美知子 (監修)・深代泰子 (監修)	¥2,800	¥2,400
フィットネス指導者のためのキネシオロジー	西端泉	¥3,000	¥2,400
100歳までウォーキング (送料※1)	宮下充正	¥500	¥400
Gボールを使った運動ー270の運動例ー	Maria Kucera・木谷聡 (訳)	¥1,260	¥1,050
おとなのためのGボール運動あそび	深瀬吉邦・木谷聡	¥1,890	¥1,575
ちゃれんGボール	Anne Spalding・長谷川聖修 (監訳)	¥2,940	¥2,575
「ころべ子供たち！」ー体操ボールの理論と実際ー	長谷川聖修	¥1,260	¥1,050
ボールでつくる快適ボディ (DVD付)	中尾和子・白澤卓二 (監修)	¥1,905	¥1,619

エクササイズツール

商品名	カラー/タイプ	一般価格	会員価格
		(税込)	(税込)
ラバーバンド	イエロー、グリーン	¥315	¥315
チューブ	イエロー、グリーン	¥1,365	¥1,155
ストレッチバンド		¥892	¥714
ソフトギムニク	レッド、イエロー、ブルー、グリーン	¥1,050	¥840
ギムニククラシックプラス 55	レッド	¥5,775	¥4,620
ギムニククラシックプラス 65	ブルー	¥6,825	¥5,460
ギムニククラシックプラス 75	イエロー	¥7,875	¥6,300
Fit Ball 55	パールホワイト	¥5,775	¥4,620
Fit Ball 65	パールホワイト	¥6,825	¥5,460
Fit Ball 75	パールホワイト	¥7,875	¥6,300
リフレックスボール 8cm	グリーン	¥630	¥504
触覚ボール 10cm (2個入り)	イエロー	¥2,100	¥1,680
ハンドポンプ		¥1,575	¥1,260
ソフトギムニクの栓		¥30	¥24
大きいボール (ギムニクプラス等) の栓		¥100	¥80
のびのび君 ソフトタイプ	ピンク (強度:弱め)	¥3,675	¥3,124
のびのび君 ハードタイプ	ブルー (強度:強め)	¥3,675	¥3,124
のびのび君 DVD	のびのび君を使用した運動プログラムを収録	¥1,050	¥630
のびのび君 DVDセット	DVD 1枚、ピンク・ブルー各1本入	¥7,350	¥6,248
ストレッチボール EX (送料※2)	ネイビー、ピンク、ライトグリーン、アイボリー、イエロー	¥8,500	¥7,650
ストレッチボール MX (送料※2)	ネイビー、ピンク、ライトグリーン、アイボリー、イエロー	¥8,500	¥7,650
ストレッチボール ハーフカット (送料※2)	ネイビー、ピンク、ライトグリーン、アイボリー、イエロー	¥6,500	¥5,850
グライディングディスク (2枚組) 1~24セット (送料※3)	カーペット用、フロア用	¥2,625	¥2,100
グライディングディスク (2枚組) 25~100セット (送料※3)	カーペット用、フロア用	¥2,394	¥1,915

※上記のほかに、DVDやCD、シューズ、オリジナル名刺などを取り扱っています。詳細はJAJFAウェブサイトでご確認ください。

今月のオススメ商品

JAJAの大ヒットCD JAPAN シリーズ 待望の第7弾

JAPAN PART 7

「日本の元気プロジェクト」をテーマに、元気ソングをピックアップしました。このCDの売り上げの一部は、東日本大震災の被災地で指導をされているインストラクターの支援に活用させていただきます。『JAPAN PART 7』を購入して仲間の活動を応援しましょう！



7月上旬発売予定。定価：¥2,625（本CDには会員価格を設けず、すべての方にお求めやすい価格とさせていただきます）

収録内容（曲名／参考アーティスト）

1. 世界に一つだけの花／SMAP
2. WA になっておどろろ／V6
3. 手のひらを太陽に
4. YAH YAH YAH／CHAGE & ASUKA
5. 負けないで／ZARD
6. 365 歩のマーチ
7. YMCA ヤングマン／西条秀樹
8. RUNNER／爆風スランプ
9. AMBITIOUS JAPAN！／TOKIO
10. 今日もどこかで／小田和正
11. 涙そうそう／夏川りみ
12. ありがとう／いきものがかり

※BPM：110～140
 ※10～12 曲目は、クールダウンやリラクゼーションに適しています
 ※ノンストップ
 ※すべての楽曲は、本CDのためにアレンジして収録されたものです（オリジナル楽曲ではありません）。

■注文方法

下記申し込み欄に必要事項をご記入のうえ、ファクス（03-3818-6935）にてお送りください（お電話やe-mail、JAJAウェブサイトでもお申込可能）。

■お支払い方法

・商品と一緒に郵便振替用紙を発送しますので、到着後 10 日以内に代金をお振り込みください（会員以外へは先に郵便振替用紙を送付。振込確認後に商品発送）。

※振込手数料はご負担ください。
 ※JAJA ウェブサイトではクレジットカード決済が可能です。

■オンラインショップ

JAJA ウェブサイトのオンラインショップからご注文いただくと、会員価格からさらに 5%割引になります。（一部商品を除く）

■発送手数料

代金のほかに、発送手数料として別途 600 円かかります。
 送料※1：1 冊の場合は 200 円。2 冊以上は 600 円。
 送料※2：本数によって送料が異なります（実費）。

1 本～3 本	630 円
4 本～6 本	1,260 円
7 本～12 本	1,785 円

13 本以上の方はご注文の際に確認します。
 送料※3：50 セットまで 600 円。以降 50 セットごとに 600 円。

＜お問い合わせ・お申し込み＞

（社）日本フィットネス協会（総務部）
 電話：03-3818-6939 ファクス：03-3818-6935
 e-mail：soumu@jafa-net.or.jp

申し込み欄

注文品名	色・サイズなど ()		個数	個・冊
(フリガナ) お名前	JAJA 会員番号		ご注文日	
ご住所			電話番号	

備考欄（領収書・請求書の必要な場合や、上記ご住所とお届け先や領収書の宛名が異なる場合などは、その内容をご記入ください）

■2011年度 J A F A特別研究助成 採択結果のお知らせ

今年度の同研究助成の対象に、以下の4つのテーマが選ばれました。研究結果の報告は、本誌2012年5月号に掲載する予定です。

<課題部門>

①「サルコペニア(加齢性筋減弱症)予防のための在宅エアロビクスダンスの効果に関する研究」 西沢富江 至学館大学短期大学部・准教授

②「若年女性におけるボクシングエクササイズの生理・心理学的効果～一過性運動による検討～」 熊原秀晃 中村学園大学栄養科学部

<自由部門>

③「善玉菌や悪玉菌などの腸内細菌に及ぼす運動の影響」 小塚諭 至学館大学健康科学部・教授

④「ダンスインストラクターへの注視・視覚的追従が前頭葉神経活動に及ぼす影響」 木村憲 東京電機大学未来科学部人間科学系系列・助教

■北海道教育単位取得セミナーのお知らせ

毎年秋に開催してきました北海道フォーラムは、今年度は開催しない代わりに「北海道教育単位取得セミナー」を開催します。5名以上でまとめてお申し込みいただくと団体割引が適用されます。J A F A会員の皆様へは、同セミナーのパンフレットを本誌に同封しております。

・開催日 2011年9月18日(日)、19日(月・祝)

・会場 北海道体育大学校(札幌市)

■コンディショニングフォーラム&J A F Aフォーラムのお知らせ

コンディショニングフォーラムは、10月中旬に開催する予定となりました。会場、プログラム(講師)につきましては、決まり次第J A F Aウェブサイトや本誌にてご案内いたします。また、そのほかのJ A F Aフォーラムの開催予定は以下になります。

・九州フォーラム 2011年11月2～4日

会場: アクシオン福岡

・東海フォーラム 2011年11月下旬～12月上旬

会場: 調整中

・東京フォーラム 2012年2月10～12日

会場: 江東区有明スポーツセンター

・関西フォーラム 2012年3月22～24日

会場: ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)

■登録更新講習会のお知らせ

テーマは各会場ともに「高齢者の身体機能向上のためのコンディショニング指導実践」

<横浜>・会場 横浜市スポーツ医学科学センター

・日程 2011年7月18日、19日

<福岡>・会場 アクシオン福岡

・日程 2011年7月29日、30日

<東京>・会場 新宿区立新宿スポーツセンター

・日程 2011年8月25日、26日

■J A F A AQUA教習ワークショップ&資格認定テストのお知らせ

<AQWI>(受付開始日)

大阪 8月17日、18日 武庫川女子大学(受付中)

札幌 9月17日、18日 北海道体育大学校(7/21)

名古屋 10月9日、10日 愛鉄連厚生年金基金会館(8/9)

福岡 11月29日、30日 グリーンカレッジ(10/4)

<AQBI>(受付開始日)

東京 9月10日、11日 リバブルスクエア南町田(7/12)

札幌 10月29日、30日 北海道体育大学校(8/30)

大阪 12月7日、8日 ※会場は調整中(10/13)

福岡 1月29日、30日 グリーンカレッジ(12/6)

名古屋 2月11日、12日 愛鉄連厚生年金基金会館(12/13)

※福岡、名古屋は2012年の日程です。

■2011年度『HEALTH-NETWORK』誌上テストのお知らせ

◆ADI & J A F A AQUAセルフテスト掲載予定

6月号(既載) 9月号 2012年3月号

◆ACSM自己診断テスト掲載予定

5月号(既載) 8月号 11月号 2012年2月号

■ADRFに関するお知らせ

本稿に募集要項を掲載する予定でしたが、調整のため8月号に掲載します。

J A F Aウェブサイト 会員専用ページパスワードのお知らせ

J A F A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、7月1日(金)から8月7日(日)です。

http://www.jafanet.jp

会員専用ページパスワード j a f a 0 5 h n 0 4

J A F A賛助会員(2011年6月1日現在)

(株)エイチアンドピーニューオータニ/(株)スポーツフォーラムシーマックス/サンウェイ横浜/ミス/(株)JFE西日本/(株)東急スポーツオアシス/AFAA JAPAN/(株)NPO法人日本Gボール協会/(株)プラボーグループ/(有)フィットネスプログラムズメッツ/(株)ギムニク/(株)東京ドームスポーツ/(株)おとやトレーディング/(株)口ハスインターナショナル/旭化成ライフサポート/(株)日本プランニングシステム/(株)エクシング/NPO法人日本ウェブストレッチ協会/NPO法人日本体調改善運動普及協会/味の素/(有)ラウンドフラット/(株)トータル保険サービス/日本印刷/(株)ルネサンス/(株)コスモ計器

編 集 後 記

先月号から、本誌のページ編成が少し変わったことに気づいた方はいらっしゃいますか?一番わかりやすい部分は、長年このページの前にあった「フィットネス情報交差点」が、雑誌のちょうど真ん中に移動したこと。「毎月真先に『じゃふあくん』から読みます!」というじゃふあくんファンも多いようですから、いつものようにHNを開いて「じゃふあくんがいな〜!」と慌てた方もいたのでは?そして、来月連載80回を迎えるじゃふあくんよりもずっと長く、J A F A会員を15年、25年継続してくださっている方がこんなにも多いことを再認識し、改めて感謝の気持ちでいっぱいになりました。会員サービスの一層の向上を目指し努めてまいります。(谷口)

6月15日、オリンピック記念青少年総合センターにて『東日本大震災被災者支援講習会』が行われました。J A F A、健康・体力づくり事業財団、日本フィットネス産業協会、健康運動指導士会、NSCAジャパンの共催により「運動指導者としてできる被災者支援活動」をテーマに、新潟大学教授の篠田邦彦先生、国立健康・栄養研究所の宮地元彦先生、J A F A/ADDで藤沢病院企画調査室長の石井千恵先生が講演されました。避難所でのボランティア指導に関するガイドラインの必要性や、PTSDを発症した被災者とのコミュニケーション手法など重要な解説があり、指導者の役割を再認識させてくれる内容でした。今後も各団体が協力して、ガイドラインづくりや情報提供などを図っていく予定です。(長谷川)

ヘルスネットワーク No. 323 July, 2011

平成23年7月1日発行(毎月1日発行) 定価1,260円(税込み)

- ・正会員費、賛助会員費には本誌購読料を含みます
- ・本誌掲載の記事、写真、イラストの無断転載を禁ず
- ・ご意見、ご感想をJ A F A広報出版部までお寄せください

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/集/J A F A広報出版部

編集サポーター/青木 実夏子、秦 真理子、藤原 葉子、三井 俊一

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)

健康運動指導士の資格取得に挑戦してみませんか?

平成23年度 健康運動指導士 養成講習会(後期)のお知らせ

健康運動指導士とは?

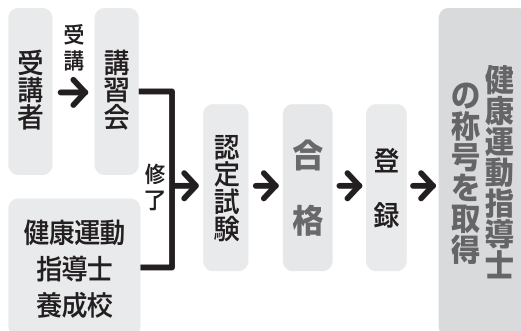
保健医療関係者と連携しつつ安全で効果的な運動プログラムの作成及び運動指導を行う専門家として厚生労働省が創設した資格

運動生理学、スポーツ障害・外傷、栄養学の知識や医学的な基礎知識を習得。運動指導や生活習慣等の指導までトータルにサポートすることが出来ます。スポーツクラブや医療機関にて求人、就業のニーズが高く人気のある資格です。

受講資格者		受講コース/単位数
1	管理栄養士または保健師の資格を有する者	C・D講・D実・E/69単位
2	4年制体育系大学卒業生(見込み者)	B・C・E・F/44単位
3	健康運動実践指導士の称号を有する者 + 取得後1年以上の運動指導従事経験者	B・C・E/40単位
4	看護師、理学療法士、作業療法士または臨床検査技師の資格者 + 4年制大学卒業生または資格取得後1年以上の運動指導従事経験者	A~F/全120単位
5	栄養士、准看護師、あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師、柔道整復師の資格者または体育系短期大学、体育系専修学校(2年制)卒業生 + 一定期間の運動指導従事経験者	A~F/全120単位
6	特定施設にて5年以上の運動指導従事経験者等	B・C/24単位

講習会カリキュラム【概要】

カテゴリ	内容	講義【単位数】	実習【単位数】
A	運動生理学及び運動障害の予防、他	講義【25単位】	実習【3単位】
B	健康づくり施策概論、健康管理概論、他	講義【19単位】	
C	運動プログラムの管理、運動行動変容、他	講義【4単位】	実習【1単位】
D 講義	健康づくり運動の理論、他	講義【20単位】	
D 実習	体力測定と評価、健康づくり運動の実際		実習【28単位】
E	運動プログラムの管理、運動負荷試験	講義【6単位】	実習【10単位】
F	運動と心の健康増進	講義【4単位】	



カテゴリ	区分	会場	講習期間
A	後期	東京	2012年2月21日(火)~2月26日(日)
	前期	福岡	2011年9月20日(火)~9月23日(金)(2次募集中)
B	後期	東京	2011年10月26日(水)~10月29日(土)
	後期	東京	2012年1月11日(水)~1月14日(土)
	後期	大阪	2011年10月12日(水)~10月15日(土)
	後期	広島	2011年12月21日(水)~12月24日(土)
C	前期	福岡	2011年9月19日(月)(2次募集中)
	後期	東京	2011年10月30日(日)
	後期	東京	2012年1月15日(日)
	後期	大阪	2011年10月16日(日)
	後期	広島	2011年12月25日(日)

カテゴリ	区分	会場	講習期間
D(講義)	後期	東京	2011年12月8日(木)~12月11日(日)
	後期	大阪	2011年11月5日(土)~11月8日(火)
D(実習)	後期	東京	2012年1月24日(火)~1月29日(日)
	後期	大阪	2011年11月24日(木)~11月29日(火)
E	後期	東京	2012年2月8日(水)~2月12日(日)
	後期	大阪	2011年12月2日(金)~12月6日(火)
F	後期	東京	2012年2月13日(月)
	後期	大阪	2011年12月7日(水)

詳しくは、 <http://www.health-net.or.jp/>

申込受付期間・方法

- 申込期間:平成23年8月15日~9月9日(前期の2次募集分は、講習会開始1か月前が申込締め切り日です)
- 年度をまたがった受講はできませんので、平成23年度中に所定の単位を修了することを前提にお申し込みください。
- 受講申込受付期限までに郵送(特定記録)でお申し込みください。詳しくは財団ホームページをご参照ください。
<http://www.health-net.or.jp/>

名刺はあなたをアピールする大切なツール、
プロとして活動する必須アイテムです。

JAJFAオリジナル名刺を つくりましょう!

JAJFA会員またはJAJFA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
JAJFA会員	2,980円	3,980円
会員外	3,480円	4,480円

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。

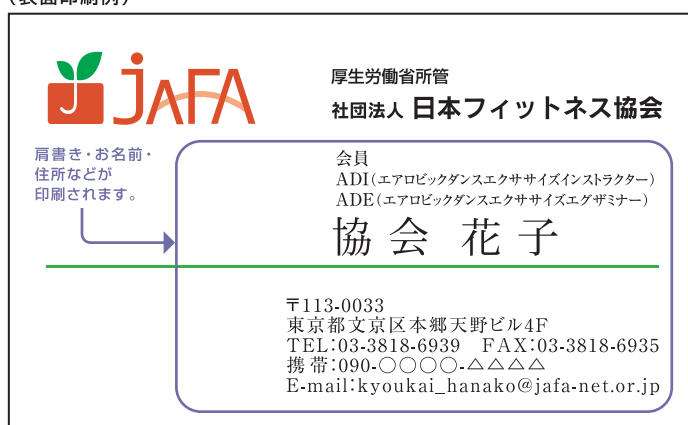
※印刷は文字のみです。(墨1色)

※レイアウトは右記の1種類のみです。

※各資格のロゴマークは入りません。

※JAJFAのロゴは、表面はカラー、裏面はモノクロです。

(表面印刷例)



(裏面印刷例)



■ご注文方法

1. 注文用紙をJAJFAウェブサイト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JAJFA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。