



# インストラクター・トレーナー・オブ・ザ・イヤー 受賞者が注目した2014年フィットネス動向

石塚直樹さん (インストラクター部門)

株式会社HEART BEATING 代表取締役。



渡部真吉さん (トレーナー部門)

インストラクター、トレーナー、治療家の顔をも併せ持つ、自称「ハイブリッド・トレーナー」。



## フィットネス環境の進化を感じた1年でした

渡部

**渡部** 私は活動拠点が秋田で、東京に比べると情報が限られていますが、その中でも2014年に注目した動向は、究極の利便性といえる24時間年中無休といった「コンビニ化」した新業態の増加と、小規模ジムでライザップ等に代表される「ブティック化」した効果追求型の高価格ジムが増え、二極化してきていること。そして、遺伝子ダイアグノシスなど個人の科学的データや測定結果をもとに、究極的にパーソナライズされたサービスを提供する環境が身近になったことです。フィットネス環境の進化を感じた1年でした。

**石塚** 私が注目したのは、フィットネスに参加する方々のニーズの多様化に合わせて、それぞれのニーズに応えるツールの活用が進んだことです。グループエクササイズに参加される方々のニーズは大きく分けて3つあり、それは「楽しみ

たいという心理的效果」「痩せたい、筋肉をつけたい、美しくなりたい、などのボディメイク効果」そして「癒しなど心と心のメンテナンス効果」です。楽しさに応えるものとしては、ラディカルフィットネスの「ユーバウンド」というトランポリンを活用したグループエクササイズが挙げられます。トランポリンを跳ぶのではなく、足で押すように動くことで、驚くほど汗がかけられるのです。シンプルな動きで楽しめるので、男性の参加者も多く、これまでスタジオに参加できなかった、新しい参加者層が開拓されています。「痩せたい、機能的な身体を作りたい、筋肉をつけたい」というニーズには「V.I.P.R.」が有効ではないでしょうか。初めて目にした時は新鮮な驚きを感じました。1本の筒なのに、とても使い勝手が良く効果的なトレーニングが可能となります。そして「癒しなど心と心のメンテナンス効果」のニーズには「ウェー

## 多様化するニーズに応えるツールの活用が進みました

石塚

終止符を打つべきです。本質的な視点から、お客さまが本当に必要なことを的確に提供していくことが今とても重要になっていると思います。

**石塚** お客様のグループエクササイズに対するニーズも変わってきています。従来「フィットネス」というと、活発な



## お客さまに合わせた提案

**渡部** トレーナーとして変化を感じるのは、お客さまが求めるものが、より本質的なものになってきていることです。フアンクショナルトレーニングが浸透したことで原点回帰に向かっている、より自然な動き、本来の動きを取り戻すトレーニングが求められている。秋田では、まだトレーナーの認知が低い状態であり、私自身は柔道整復師という国家資格のものと整骨院の看板を掲げて施術という面でも人々のニーズに応えようとしています。生活者の方々には自分の状態を良くし



指導の場所や状況を選ばずに、求められるトレーナーを目指して。



ミスユニバース秋田での指導風景。美を磨く為の専門的な指導が求められる。



多方面にトレーナーの存在を知り、積極的に講演活動を展開。

ブストレッチング」「フレックスクックション」「筋膜リリース」に使えるボールなど。シンプルで手軽に使えるツールを活用して、インストラクターとしても高い効果を提供しやすくなったと感じます。

たいと思ったときに、それを解決するのが整体なのか、マッサージなのか、ストレッチやトレーニングなのか分からない。恐らくフィットネスを始めている方も、その方自身では、自分が何を求めているのか分からないという方も少なくないと思います。トレーナーとしては、それぞれの方が必要としているものを的確に紹介できる本質的な力が求められている。メディアや書籍で全国的に有名なトレーナーが増え、生活者の方でもトレーニングで自分の悩みを解決できるかもしれないと思われています。話題のダイアグノシスなどの方法論よりも、本質的なトレーニングや、トレーナーが何をしてくれるのかを理解しようとする段階に入っている。その分、トレーナーは一人ひとりの方に、正しくアプローチすることが必要で、そのためには偏ったメソッドや、キャッチーなネーミングでお客様を惹き付けることには

イメージが強かったと思いますが、私自身お客さまの動向を見ていて、「果たして、スタジオに入って頑張りたいと毎日思えるのだろうか」という疑問がありました。そこで、私がスタジオプロデュースをしている愛媛のフィットネスクラブ、そらともりRENでは、3面あるスタジオを「メデイエーション(瞑想)スタジオ」「ホットスタジオ」「ワークアウトスタジオ」とそれぞれコンセプトを分けて、「今日のご自身の身体と心に合った心地良いスタジオへ参加しよう」と思っています。そこらから徐々に提供していき、そこから徐々に「今日は頑張ってみよう」という気持ちを引き出されるように、プログラムもラインアップしています。2014年の動向のひとつに、ホットスタジオが増えたことも挙げられますが、そらともりRENのホットスタジオでは、様々なプログラムを展開しています。ヨガやピラティスに加えて、パーソナル「ゆらり動」というスロートレーニングを活用したプログラム、「美ライン」という体のラインを美しくすることと特化したプログラム、「身ま温癒」という生湯湯やオリジナルアロマオイルを使用して身体を温めるプログラムなど、どれも人気の高いプログラムとなっています。

タジオを「メデイエーション(瞑想)スタジオ」「ホットスタジオ」「ワークアウトスタジオ」とそれぞれコンセプトを分けて、「今日のご自身の身体と心に合った心地良いスタジオへ参加しよう」と思っています。そこらから徐々に提供していき、そこから徐々に「今日は頑張ってみよう」という気持ちを引き出されるように、プログラムもラインアップしています。2014年の動向のひとつに、ホットスタジオが増えたことも挙げられますが、そらともりRENのホットスタジオでは、様々なプログラムを展開しています。ヨガやピラティスに加えて、パーソナル「ゆらり動」というスロートレーニングを活用したプログラム、「美ライン」という体のラインを美しくすることと特化したプログラム、「身ま温癒」という生湯湯やオリジナルアロマオイルを使用して身体を温めるプログラムなど、どれも人気の高いプログラムとなっています。

人だからこそ提供できるサービスに注目

**渡部** トレーナーは今後さらに「フィット