

東京講習内容

2nd period 13:00~14:30

A-22 1点突破力! ~売れるトレーナーへの道筋~

石井 完厚 / 『売れるトレーナー』育成講師/ 『美姿勢』スペシャリスト



あなたは「自分は売れっ子トレーナーです!」と自信をもって言えますか?クライアントがリピートしてくれなくて困っていませんか?同じ仕事環境でも、「売れる」トレーナーと「売れない」トレーナーは、はっきりと分かります。この違いは知識や技術だけが原因ではないのです!「売れる」トレーナー達が何をしているのか?その秘密を知りたいですよね?このセミナーでは、コンサルタントとして多くのトレーナーをサポートし、また月間150時間以上の予約を取るようになった私の経験を通して、「売れる」トレーナーになるためにすべきことを、最新マーケティング理論とともに皆様にお伝えしていきます。

B-22 パーソナルトレーナー、インストラクターのための「収入アップ7つの法則」

角田 ゆかり / グローバルシステムズ株式会社 取締役 GreatShape事業部長



パーソナルトレーナー、インストラクターとして、ずっと仕事をして収入を上げていきたい、経験を生かしてもっと仕事の幅を広げたい、ステップアップしたい、これから仕事を始めたい、新しいことに挑戦したい、でも何をどうしたらよいかわからない...という方は必見!実際の活動事例や収入アップのノウハウ、市場や今後の仕事の可能性などを一挙公開。私たちの仕事は、多くの方から求められています。スポーツクラブに限らず、様々な場所で多くの仕事のチャンスがあります。「7つの法則」を習得すれば、必ずあなたの明日が変わります!

C-22 パーソナルトレーナーのマネジメント(契約、雇用)

谷塚 哲 / REGISTA有限責任事業組合 代表/行政書士



パーソナルトレーナーとして事業を展開するに当たり、クライアントとの契約、スポーツクラブとの契約などについて法律の面からのマネジメントを説明。また自らの立場が企業に雇用される労働者なのか、個人事業主なのか、各々の立場での法的な権利等も説明。

NSCA資格認定者 CEU承認セミナー0.15(カテゴリーD)

D-22 インストラクター vs トレーナー 起業家トークバトル

本間友暁×澤木一貴



本間友暁氏が NESTA 初登場! 2部構成で NESTA JAPAN 理事澤木一貴と「実践的」トークバトルを繰り広げます。前半はビジネスセッション。今年1月に起業した本間氏と、昨年1月に起業した澤木理事が、インストラクターとトレーナーの独立志向の違いと共通性を語ります。起業には一歩を踏み出す勇気だけ。具体的なエピソードを交えて紹介いたしますので、これから起業を考える方、必聴です。後半はテクニカルセッション。インストラクターとトレーナーの、似て非なる部分を分析し、現場で使える情報やテクニックをご参加のみならずと共有します。インストラクター vs トレーナーの熱き戦い!どうぞご期待ください!

ADI/JAFA AQUA 教育単位研修会0.75単位

E-22 「アシストトレーニング」

小林 邦之 / 均整術師/パーソナルトレーナー



トレーニングとは通常普段の生活よりも負荷を与えて鍛えていきますが、アシストトレーニングは自体重をチューブやベルト、パートナーアシストなどで軽減して運動させます。例えば1回もプッシュアップ出来ないクライアントに腕立て伏せの楽しさと醍醐味を味わわせ、パーソナルトレーニングならではのメソッド、エクササイズ方法のコンプリートメソッドを習得します。この方法は筋肉痛の軽減やクールダウン、ストレッチングに応用できます。方法のコンプリートメソッドを習得します。

F-22 解説!「スポーツストレッチ」 セルフ編

秦 ワタル / NESTA JAPAN PDA / ストレッチマイスター



あなたが何気なく指導しているストレッチ。「自然の法則」に従えば、刺激が劇的に変わります!今回は特別に監修書籍「スポーツストレッチ(西東社)」で紹介されたセルフストレッチの種目をとりあげ、さらに深く分かる指導を目指します。

G-22 トレーナーに役立つ『あご、かみ合わせ理論』(マンディブラエクササイズとは)

佐藤 嘉則 / 幸健美歯科クリニック 院長/日本治療協議会 理事



当院では、様々なプロスポーツ選手やアスリートの方をかみ合わせ治療などでサポートしています。そこで、身体パフォーマンスアップに直結する『あご、かみ合わせ理論』の歯科・生体力学的新常識についてお話をいたします。また、実際にあごのかみ合わせを修正した時の、身体的変化・反応状態や、私が考案した『マンディブラエクササイズ』の一部をデモンストレーションして御説明する予定です。

3rd period 15:00~16:30

A-23 敬請営業マンを無料で雇い、お客様がどんなにやってくる!SNSを使った集客法、ブランディング、人脈構築をフィットネス業界に生かす方法

安藤 宏行 / パーソナルトレーナー



トレーナーの皆さんは、どのようにクライアントを獲得していますか?今も、クラブでチラシを配り、お客様に声をかける営業スタイルを取っていませんか?その方法もすばらしいのですが、自分が動くのではなく、あなたの事を宣伝してくれる敬請営業マンをSNSを使えば、無料で雇う事が出来ます。そんな方法をお教えします。今回のセッションの講師の依頼も実はSNS経由で決まりました。その他にも地方での講演、トレーナーの勉強会の講師依頼などを頂いています。そんな仕事の依頼を頂ける方法もお教えします。

B-23 生活習慣病の方への血糖値、尿酸値のコントロールアドバイス

今井 愛 / 今井愛食生活事務所 所長/鎌倉女子大学 講師



パーソナルトレーナーが行う顧客への適切なアドバイスは顧客の健康寿命を延ばす手助けになります。今回の情報提供は、顧客から多く質問される高血糖、高尿酸値についてのアドバイスです。体重を下げないで血糖値は下がらないのか?血糖値を上げない甘味料はあるのか?炭水化物(糖質)を食べない方がいい?尿酸値を上げる飲み物はビールだけ?焼酎は体に良いの?1日に必要な水分量はどの位?肉の食べ過ぎがなぜいけないのか?などトレーニングしながら受ける質問をトレーナーの立場から説明できるように分かりやすく解説します。必要なもの:計算機(携帯付属ソフトでも可)

C-23 パーソナルトレーナーのビジネス展開

谷塚 哲 / REGISTA有限責任事業組合 代表/行政書士



パーソナルトレーナーが自らの技術を持ってビジネスを展開する際に、どういった組織形態(個人、法人)においてビジネスを展開することが有効なのか?これら組織形態におけるメリット、デメリットを説明。またビジネスとしての経営戦略などについても説明。

NSCA資格認定者 CEU承認セミナー0.15(カテゴリーD)

D-23 フィットネス教育論

三辻浩子×澤木一貴



大学・短大・専門学校で教鞭を振るうインストラクターの三辻浩子氏と、スポーツ系専門学校講師として多数のトレーナーを業界に排出してきた NESTA JAPAN 理事の澤木一貴による「教育」をテーマにしたコラボセッションです。ゆとり教育、放任主義、モラトリアム、モンスターペアレント...現在、教育の現場で問題になっているテーマをインストラクター、トレーナーの立場からメスを入れ、真の健康教育とは何か?を討論します。講師業を生業とする上でのポイントについてもお話ししますので、セミナー講師や学校講師を目指す方、必聴です!

ADI/JAFA AQUA 教育単位研修会0.75単位

E-23 M A T A G I

池田 佐和子 / 日本における女性パーソナルトレーナーの第一人者



走る、歩く、またぐ。SPARQのハードルトレーニングから、M A T A G Iというひとつのベーシックなトレーニングとして発展をし、日本から、世界中に行なわれるように発進をしていきます。ファンクショナル、筋力トレーニング、有酸素運動、そして、動作分析。簡単な動作でありながら、様々な要素を持ちます。場所がない、マシンが揃わないなどの現場でも行なえます。今後のみなさまのご指導のお役にたてたらと思います。

F-23 解説!「スポーツストレッチ」 ペア編

秦 ワタル / NESTA JAPAN PDA / ストレッチマイスター



あなたはセッション中にペアストレッチを取り入れていらっしゃいますか?今の解剖学の知識に「3D」の視点をほんのちよと加えると...監修書籍「スポーツストレッチ(西東社)」では紹介しきれなかったペアストレッチの数々を伝授します。これから経験を積みたトレーナー、集まれ!

G-23 ソフトジムボールを徹底的に使いこなす!50ネタ実践! ~トレーニングサンプル資料つき~

角田 ゆかり / グローバルシステムズ株式会社 取締役 GreatShape事業部長



パーソナルトレーニング、グループレッスンで役立つ、筋力トレーニング、有酸素運動、コーディネーショントレーニング、脳トレ、ゆがみ調整、バランスなど様々な使い方を50種類!即現場で活用可能!ソフトジムボールは、トレーニングのツールとして、とても幅広く活用でき楽しみなながら効果的に運動をする事ができます。いろいろな現場で活用し、効果的だったもの、お客様に好評だったものを伝授!多くの引き出しを持っているということは、それだけ幅広いお客様に対応ができ、また飽きずに長く運動を継続していた結果を出せる要素でもあります。ビジネス面でも効果あり!