

# コンビニフィットネス

## 経営学

### パーソナルトレーナー養成講座5

コンビニフィットネスのお問い合わせは (株)プロフィットジャパン  
☎ 03(5688)5959 ホームページhttp://www.profitjapan.co.jp

運動不足なのは、わかっている。でもなかなか続かないのが運動です。そんななか、比較的気の弱い会員が入会しました。

**Q** ．新しい会員が入会して最初のオリエンテーションです。トレーナーとして何を会員に伝えますか。

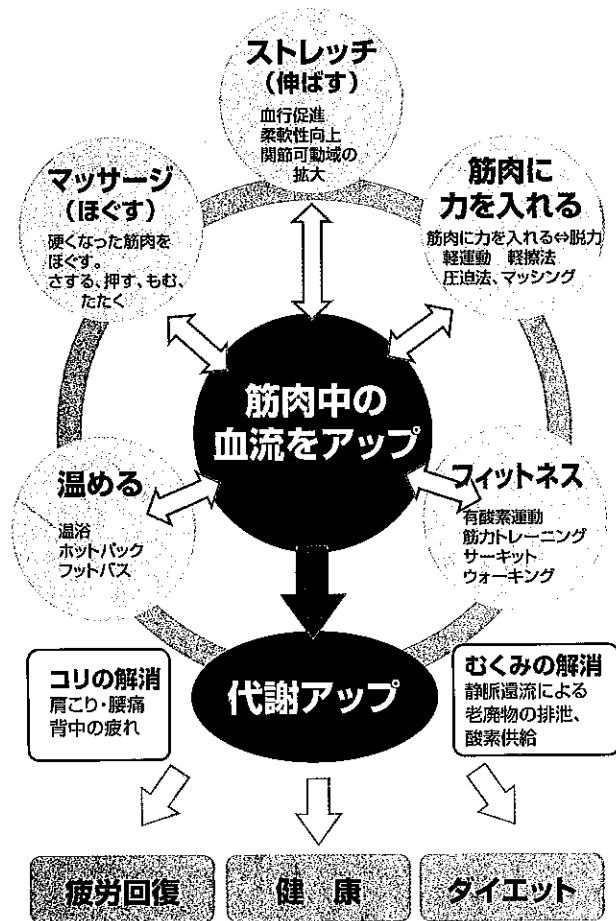
①健康づくりとして、会員にまず伝えるべきことは、「健康づくり」＝(イコール)運動ではないということです。どうもフィットネスクラブでは、運動やトレーニングを行うことで健康につながるという考え方が強いようです。しかし、「健康づくり」は『休養』『栄養』『運動』のバランスの上に成り立っており、その優先順位は運動が一番ではありません。一般の方は、仕事をし、疲れたら家に帰って休む。また、栄養を充分とって、バランスの取れた食事もとても大切です。その上で、時々身体を動かすことでより健康度を上げることができるのです。

②健康づくりとしての身体を動かす目的は、筋肉中の血液循環を良くすることです。血液循環が良くなると、必要ところに酸素や栄養分が運ばれ、その部位の細胞を活性化します。足を使うことで足の筋肉の細胞が代謝し、新しい細胞と生まれ変わることで強くなっていくわけです。もちろん、細胞を活性化するための方法は運動だけではなく、下図のように『温める』(お風呂に入る、ホットパック、フットバスなど)ことでも血行促進しますし、『ほぐす』(マッサージ、さする、もむ、軽くたたくなど)ことによっても筋肉が柔らかくなり血行が良くなります。『ストレッチする』(筋肉を伸ばす)ことで硬くなった筋肉がやわらかくなり、細胞も活性化します。『筋肉に力を入れる⇔瞬間脱力』(PNF等のリハビリのテクニック、軽運動)によっても筋肉中の血流が非常にアップすることが分かっています。これらのテクニックも運動と同じように血液循環を良くし、こりを解消し、静脈の還流を促すことでむくみの解消にもつながります。

③血液循環が良くなり、各細胞に新しい酸素や栄養分を供給することで、古い細胞を排泄し新しい細胞を作ることができます。これを『代謝』といいます。この代謝アップをすることが健康づくりとしてとても大切なことです。代謝がアップすると疲労物質を除去するので、疲労回復につながります。また、代謝アップによってエネルギー消費が盛んに行われるので、シェイプアップ、ダイエットに役立ちます。疲れを取ったり、シェイプアップを行い、肩こりや腰痛の解消につながるため、健康づくりとなるわけです。

よって、健康づくりをスタートするためには、代謝アップをすることを総合的に指導できることが必要なのです。

### 健康づくりのためのエクササイズ



あなたは、健康づくりの指導をするときに、最初に何を「会員」に伝えますか。

#### 代謝アップのテクニック

ポイントは、①硬くなった筋肉をやわらかくして緩める。②血液循環を良くして代謝をあげる。

1. 温める＝筋肉や関節を温めて可動性を高め動きやすくする(温浴、ホットパック、フットバス、赤外線温熱器)。
2. ほぐす＝普段からあまり使わない筋肉は萎縮して硬くなっていることが多いのでやわらかくほぐす(スポーツマッサージ、低周波、中周波、エアーマッサージ)。
3. 筋肉を伸ばす＝硬くなった筋肉をほぐしながら伸ばすことにより、柔軟性を高める(ストレッチング、牽引、バックストレッチャー)。
4. 筋肉に力を入れる＝運動は関節とそれをまたぐ筋肉の収縮と弛緩の連続なので、それらを動かすために力を入れたり脱力したりする(力を入れる⇔瞬間脱力、PNF、中周波)。
5. ウェイトマシントレーニング、チューブトレーニング、ウォーキング等

(株)プロフィットジャパン

菊賀 信雅

