

# NSCAジャパン沖縄地域ディレクターセミナー

## 2018年12月28日(日)

時間	10:00~17:10 (9:30~受付)
会場	SOLA沖縄学園 SOLA沖縄保健医療工学院(沖縄県宜野湾市大山7-9-8)
内容	<p><b>【講義】10:00~12:00</b>  <b>学校では教えてくれないトレーナービジネス(相沢)</b>          一昔前に比べ、パーソナルトレーニングがメジャーになってきており、将来、フリーのパーソナルトレーナーとして独立・起業を考えている方も多いと思います。しかしながら、学校や職場では独立・起業するまでの方法や、経営学、集客方法などのノウハウについては学ぶ機会が少ないのではないのでしょうか。独立・起業するためには、トレーナーとしての知識、技術、経験だけでなく、「経営力」も身につける必要があります。そこで今回は、「パーソナルトレーニング」というビジネスを、軌道に乗せるための経営学やマーケティング、接客テクニックなどの知識をお伝えし、「職人」のトレーナーとしてだけでなく、「起業家」・「経営者」としての「経営力」を身につけることができる内容をお話します。</p> <p><b>【講義】13:00~15:00</b>  <b>多角的視点から見たパーソナルトレーナーの無限に広がる仕事(平田)</b>          社会の変化の中で、健康産業の職業は増え続け、我々パーソナルトレーナーの仕事も益々発展していくことでしょう。パーソナルトレーナーは、老若男女問わず、アスリートや障害者にも貢献でき、社会的にも大きな役割がある可能性があります。しかしながら、パーソナルトレーナーや講師業をしていく活動の中で、トレーナーとして行き詰まるケースも沢山見えてきました。そこで、大切なことがクライアントの目標設定となります。クライアントの目標を確実に捉え、弊社が実施しているカウンセリング技法をお伝えするとともに、トレーニングのプログラムの流れまでお話しさせていただきます。</p> <p><b>【講義・実技】15:10~17:10</b>  <b>トレーニング初心者に対してのコアトレーニングの再考(磯谷)</b>          トレーニング初心者や、機能不全、不調、痛みを抱えている方に多い特徴の一つとして「コアの不安定やアンバランス」が挙げられます。それらのコアの問題を抱えたままプログラムを進めていけば、トレーニング成果が出ないだけでなく、さらなる痛みや不調を招くリスクがあります。クライアントに対して「共通して行なうエクササイズ」と、評価から見える「個別のエクササイズ」の2つを組み合わせ、トレーニング成果を出してきた方法をご紹介します。実際のセッションで行なっている「評価」「エクササイズ」、そして「起こりやすいエラー」をわかりやすくお伝えします。</p> <p><b>参考文献</b> : 次頁参照</p>
講師	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p><b>相沢 朋</b> NSCA-CPT α-BODY代表</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>平田 歩</b> NESTA-PFT 株式会社 A-DREAM代表取締役</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>磯谷 貴之</b> JATI-ATI 株式会社ヘルスケアグループ ファルコン代表</p> </div> </div>
受講料/定員	会員:6,480円 一般:9,720円 / 定員:25名(定員に達し次第締め切ります)
キャンセルポリシー	開催1週間前までにご入金がない場合、受付をキャンセルとさせていただく場合がございますのでご了承ください。開催1週間前を過ぎますと、キャンセルチャージとして受講料の100%を申し受けます。
CEU	0.6(カテゴリーA)

**【講義】****学校では教えてくれないトレーナービジネス****参考文献**

- 1) 岩田松雄,高野登.スターバックスのライバルは、リッツ・カールトンである。本当のホスピタリティの話をしよう。東京:角川書店.12.2004.
- 2) 大住力.ディズニーの最強マニュアル.東京:かんき出版.34.2014.
- 3) ANAビジネスソリューション.どんな問題も「チーム」で解決する ANAの口ぐせ.東京:KADOKAWA/中経出版.154.2017.
- 4) 岡村佳明.看板のない居酒屋.現代書林.44.2013.
- 5) 黒木安馬.ファーストクラスの心配り.東京:プレジデント社,Kindle.692014.2014.
- 6) 宮崎辰.世界一のおもてなし.東京:KADOKAWA/中経出版.18.2017.
- 7) 阿部佳.ホスピタリティのプロを目指すあなたへお客様の“気持ち”を読みとく仕事コンサルジュ.東京:秀和システム.71.2015.
- 8) マイケル・E.ガーバー.はじめの一步を踏み出そう—成功する人たちの起業術.東京:世界文化社.33.2003.

**【講義】****多角的視点から見たパーソナルトレーナーの無限に広がる仕事****参考文献**

- 1) 山田茂,後藤勝正編.分子の目でみた骨格筋の疲労.東京:ナッパ.432.2003.
- 2) 井上正康,倉恒弘彦,渡辺恭良編.疲労の科学-眠らない現代社会への警告.東京:講談社.238.2001.
- 3) Christophe Hausswirth and Inigo Mujika編.リカバリーの科学-スポーツパフォーマンス向上のための最新情報.東京:ナッパ.293.2014.
- 4) 山地啓司.改訂最大酸素摂取量の科学.東京:杏林書院.350.2001.
- 5) David Joyce and Daniel Lewindon編.ハイパフォーマンスの科学-トップアスリートを目指すトレーニングガイド.東京:ナッパ.373.2016.
- 6) Inigo Mujika.テーパリング&ピーキング 最適なパフォーマンスのために.東京:ブックハウス・エイチディ.212.2017.

**【講義・実技】****トレーニング初心者に対してのコアトレーニングの再考****参考文献**

- 1) 井本邦昭.子どもから大人まで成長に役立つ！人体育成学.東京:KKベストセラーズ.3-23,64-85.2012.
- 2) 窪田登.筋力トレーニング法100年史.東京:体育とスポーツ出版社.42,43,80-89,146-156.2007.
- 3) Gray Cook.アスレティックボディ・イン・バランス.東京:ブックハウス・エイチディ.30-64,69-90.2011.