©NSCA JAPAN
Volume 28, Number 10, pages 13-18

特集 feature

本連載は、新型コロナウイルスの感染拡大により、各種スポーツチームやトレーニング施設、またこれらの関係者などがどのような影響を受け、またそれらに対し、様々な対応をどのように工夫・実践しているかを報告いただき、読者の皆様にご参考いただくことを目的としています。

小規模パーソナルトレーニングジムが考える非接触でのサービスとこれからの事業継続の可能性

筒井 健裕, M.S., CSCS, NSCA-CPT, 株式会社スプリント代表取締役

はじめに

新型コロナウイルスの感染拡大による「コロナ禍」が始まって、もう少しで2年が経とうとしている。筆者がパーソナルトレーニングジムを運営している千葉県柏市も、緊急事態宣言の対象地域として、時短営業などの影響を受けてきた。そのような中、経済活動を継続していけるようにと、リモートワークなどのオンラインコンテンツが、この2年ほどで急速に発達してきている。業種によっては、出社しての業務が今後も本当に必要なのか？　このままリモートワーク中心の働き方でよいのではないか？　ということまで議論されるようになっている。

まだまだ完全な終息がみえない状況の中では、競技スポーツやフィットネスの分野でも、リモート観戦やオンラインコーチングを今後も活用していく必要性があり、弊社でも最適な方法を検討している途中である。しかし、フィットネスの分野も含めたスポーツの魅力は、現地で観戦するからこその臨場感や感動、そしてジムという環境の中でトレーニングをすることや多くの人とともにキツさや達成感、楽しさを共有していくことだともいえるため、「リモート社会」になっていく中で魅力を味わえる機会をどう担保していくかということも課題として考えていかなければならない。

そこで、本稿では、新型コロナウイルス感染症への対策や取り組みから、さらに今後を見据えた時に、非接触が求められる中で自社のサービスをどのように提供できるようにしていくかを考え、ストレングス＆コンディショニング（以下S&C）をサービスとして提供する事業の継続の可能性を、弊社の現在の取り組みを題材に紹介したい。

パーソナルトレーニング HERCULES CAVE

弊社では、千葉県柏市のつくばエクスプレス柏たなか駅からすぐの場所で、パーソナルトレーニングジム「HERCULES CAVE（ハーキュリーズ・ケイヴ）」を運営している。事業用としての利用が許可されているレンタルガレージの、ちょうど車1台分のスペースを利用しており、シャッターを開けることで換気も素早く確実に行なうことができる。また、バーベルセットを備えたハーフラックと可変式ダンベルが1セットずつ、wattbikeがプロモデルとトレーナーモデルそれぞれ1台ずつ、スキーエルゴが1台と最低限の機材で、消毒などのメンテナンスも比較的容易だといえる**（写真1）**。こういった感染拡大防止の取り組みについては、本シリーズの他パートでもご紹介いただいているように、すでにどこのジムでも行なわれていることであろうし、現在では当然のメンテナンス項目として定着してきているといえる。

そこで今回は、特に自社がもつリソースを改めて見つめ直したり、我々のような中小企業のパーソナルトレーニングジム経営者でも受けられる行政や金融機関の支援を探したりすることで、感染拡大防止を考慮した非接触型のサービスを、長期的にどのように発展させていけるか、現在考えていることを紹介したい。

自社のリソース

弊社では、自社ジムでのパーソナルトレーニング事業のほかに、中央競技団体の強化・育成事業での指導も受嘱しており、そのほかに企業が企画する健康関連イベントの企画や運営も行なっている**(写真2)**。企業のイベントについては、コロナ禍となって対面でのイベントが軒並み中止となり、リモートでの開催や動画収録でのオンデマンド配信に切り替わり、定期的な開催については今後の見通しが立たない状態になってきた。このほか、要望のある場所へトレーニング機材等を車で運び、ワークアウトを提供する『デリバリーワークアウト』というサービスも実施しており、パーソナルトレーニングやデリバリーワークアウトについては、予約サイトを活用して予約や決済を受け付けている。自社ウェブサイトには、予約サイトの他に電子商取引(EC)サイトも搭載しており、スポーツウォッチやアパレルの販売も行なっている**(図1)**。また、スポーツウォッチで記録された心拍数のデータから、コンディションの分析が可能になるウェブサービスも開発と運用を行なっており、ランナー向けの新たなサービスとして、パーソナルトレーニングと併せて提供している。

HERCULES CAVEを立ち上げた2019年の夏、弊社では“ものづくり補助金”を活用して、ランナー向けのコンディション管理が可能なウェブシステムの開発を進めた。これは、運動中における心拍数のデータを自社システムに同期させることで、トレーニングインパルス(TRIMP)の算出を行ない、フィットネス-疲労理論に基づいてパフォーマンスの分析を行なうというものである。『HERCULES ARMS(ハーキュリーズ・アームズ)』と名付けたこのシステムでは、利用者とコーチはウェブサイトにログインすることで、自身、あるいは選手やクラブメンバーのデータを確認することができる。元々、ランナーの走り過ぎによる障害を防止するために、コロナ禍より前に開発を始めていたものである**(図2)**。そのシステムの開発版が完成してすぐにコロナ禍に直面し、その後のアプリケーション開発など、商品化についてはなかなか進んでいないというのが現状である。また、各地で開催されるマラソン大会は相次いで中止となり、ランナーの皆さんの大会に向けたモチベーションも下がっていたといえる。そのような中で、ランナーを対象として、自社のリソースを活かして今後何を提供できるか考えてみた。

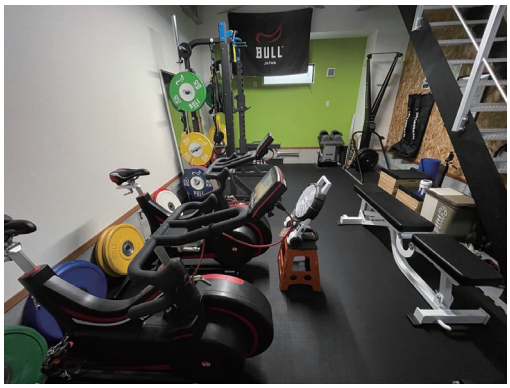


写真1　パーソナルトレーニングジム「HERCULES CAVE」

写真2　企業が主催する健康イベントでの指導

図1　弊社のリソース

市場の動向を知る

笹川スポーツ財団のスポーツライフ・データ2018によると、コロナ禍以前の20歳以上のジョギング・ランニング人口は964万人であり、ジョギングやランニングを楽しむ人の人口は少

しずつ増えてきていた。2016年に一度減少傾向に転じたものの、2018年にはまた増えている。次に、コロナ禍以降の動向をみてみると、同じく笹川スポーツ財団の2020年度調査報告書「新型コロナウイルスによる運動・スポーツへの影響に関する全国調査（2020年6月）」の中では、「行われた運動・スポーツの種目別実施率」において①ウォーキング（約27%）、②散歩・ぶらぶら歩き（約19%）、③筋力トレーニング（約12%）、④ジョギング・ランニング（約7%）という順位は、コロナ禍以前と変わらない順位だったと報告されている**（表1）**。この調査では、全体的にはスポーツ実施率が減少していたが、特に水泳などの主に施設を利用して行なうスポーツ種目の実施率減少が顕著で、ウォーキングやランニング、筋力トレーニングといった自宅や自宅周辺の環境を利用して行なえるものについては、「新型コロナウィルス感染症の影響で新たに実施した種目」の上位に入っている。

そして、ジョギング・ランニングの年1回以上の実施率は10.2%、ジョギングおよびランニング人口は1,055万人（推計）と、調査開始以来最も高い実施率と推計実施人口に達したということも報告されている**（図3）**。ジョギングやランニングは、手軽に楽しめる性質上、マラソン大会への出場だけがモチベーションではなく、「身体を動かしたい」という人にとって始めやすいスポーツだといえる。さらに、今後少しずつ大規模なマラソン大会も再開されていくことが予想される中、コロナ禍でも継続してトレーニングができていたシリアスランナーは別として、ランニングを中断していた人が再開する場合など、私たちS&C専門職のサポートが必要になると考えられる状況が増えてくると考えられる。

また、三つの密を避けられる場所や、自宅でも実施できる運動・スポーツを

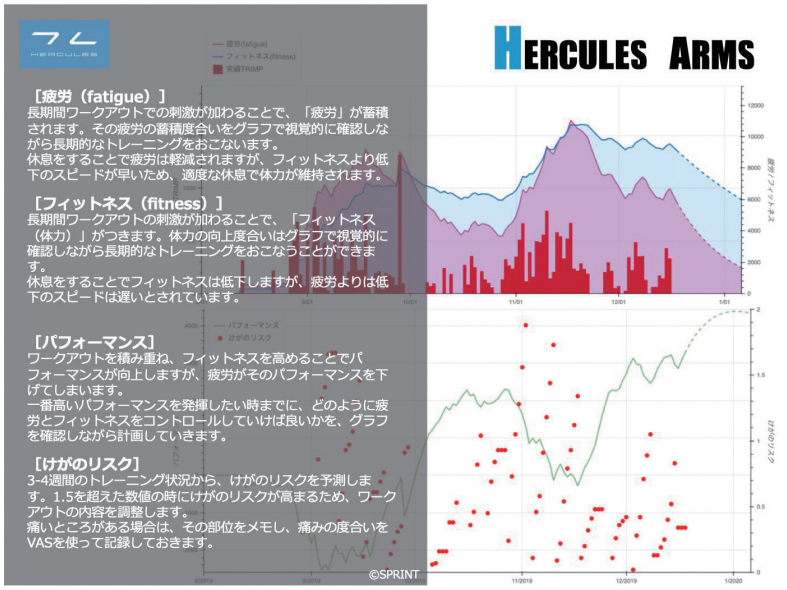


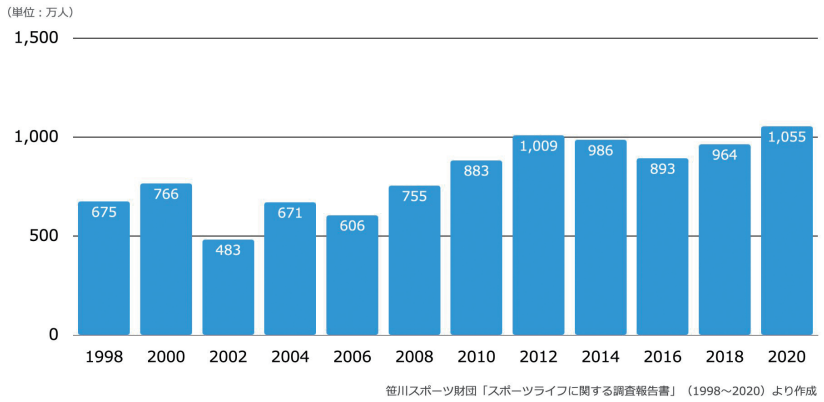
図2　自社で開発したコンディション分析システム

表1　種目別運動・スポーツ実施率

順位	2019年2月から2020年1月 実施種目	n=5,000 実施率（%）
1	ウォーキング	27.6
2	散歩（ぶらぶら歩き）	19.5
3	筋力トレーニング	12.6
4	ジョギング・ランニング	7.3
5	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	6.1
6	ゴルフ（コース）	5.5
7	サイクリング	5.3
8	ゴルフ（練習場）	4.5
9	水泳	4.2
10	ヨーガ	3.9
11	ボウリング	3.6
12	釣り	3.4
	ハイキング	3.4
14	海水浴	3.0
15	登山	2.9
16	キャッチボール	2.8
17	卓球	2.4
18	バドミントン	2.3
19	キャンプ	2.2
20	テニス（硬式テニス）	2.1
	アクアエクササイズ（水中歩行・運動など）	2.1
	運動・スポーツは行っていない	45.7

順位	2020年2月から5月 実施種目	n=5,000 実施率（%）
1	ウォーキング	27.1
2	散歩（ぶらぶら歩き）	18.4
3	筋力トレーニング	11.4
4	ジョギング・ランニング	6.4
5	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	5.9
6	サイクリング	4.0
7	ゴルフ（コース）	3.0
8	ゴルフ（練習場）	2.7
9	ヨーガ	2.5
10	キャッチボール	2.1
11	なわとび	1.8
12	釣り	1.6
13	エアロビクスダンス	1.5
	水泳	1.5
15	アクアエクササイズ（水中歩行・運動など）	1.3
	ハイキング	1.3
	バドミントン	1.3
18	サッカー	1.2
	テニス（硬式テニス）	1.2
20	スキー	1.1
	ボウリング	1.1
	運動・スポーツは行っていない	49.9

笹川スポーツ財団「新型コロナウイルスによる運動・スポーツ への影響に関する全国調査 （2020 年 6 月調査）」より作成

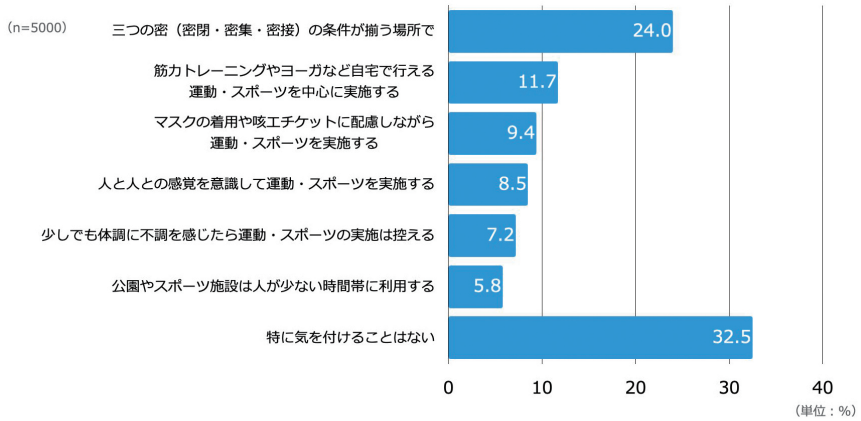


笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査報告書」（1998～2020）より作成

図3　年1回以上のジョギング・ランニング人口の推移

中心に行ないたいという人の割合も高くなっていることから**(図4)**、実際に対面してのトレーニングはもちろん、出かけることや接触の機会をできるかぎり減らしてランニングを継続していたいと考えている人にも届けられるサービスにしなければならない。非接触で、できるかぎり自身でトレーニングを進めていきたいという場合は、外でのランニングや自宅での筋力トレーニングといった具合にできることも限られてくる。その場合は、自重エクササイズやストレッチングといったプログラムをリモートコーチングで指導し、ランニングについても具体的なプログラムを提示して行なってもらうことなどが考えられる。この点については、Zoomなどのオンライン会議システムを活用して、すでにサービスを提供している方が多いのではないかと思われる。次に、ランニングトレーニングのサポートについて、こちらも、目的に応じたランニングトレーニングのプログラムを作成してクライアントに送り、そのプログラムに沿って走ってもらうことは、Eメールなどを利用しても行なうことができる。ここまでは、これまでも実施されていたリモートコーチングだといえるが、その質をより高くしていくために、さらに活用できるものがある。

近年はウェアラブル機器の発展も目覚ましく、機器の中だけでのデータの確認に留まらず、ネットワークとクラウドサービスを利用してトレーニングデータの閲覧や共有もできるようになっている。その使いやすさやデータの見える化が進んだおかげで、多くのランナーがウェアラブルを身につけてランニングを楽しめるようになってきた。さらには、サードパーティのサービスも充実してきており、海外のサービスではあるが、日本語に対応かつSNSの要素をもったサービスも広まってきている。



笠川スポーツ財団「新型コロナウイルスによる運動・スポーツ への影響に関する全国調査 （2020 年 6 月調査）」より作成

図4　今後運動・スポーツを実施する際に最も気をつけたいこと

一方で、“ガジェット好き”とも呼ばれる新しい物をどんどん取り入れて使いこなせる人ばかりではなく、「使ってみたいけど設定が面倒臭そう」とか、「走るだけだけだからそこまでしなくても」という人もいる。また、心拍数やペース、ランニングパワーといったデータが計測できたとしても、そのデータを活用しきれていない人も多くいるだろう。こういったウェアラブルの各メーカーでは、先にも述べたように無料のクラウドサービスでデータの閲覧ができるよう準備されており、走り過ぎやオーバートレーニングの警告、睡眠状況、回復状況もアドバイスしてくれるようになっている。しかし、より多くの人に当てはまるようにコメントが用意されているため、実際の感覚とズレたり、詳細なアドバイスとしては不足することも出てきてしまう。そのような時に力になれるのが私たちS&C専門職ではないだろうか。

行政や金融機関から受けられる支援

前述のとおり、自社がサービスを提供できる人たちがどの程度いるのか、あるいはどんなサービスを期待しているのかなどを、調査機関が実施している調査結果などから知ることができるため、コロナ禍以前とコロナ禍以降でどのように変化しているかを知ることができれば、今後サービスをどのように展開していけばよいかもみえてくる。さらに、誰にどのような価値をどのようにして提供するかというマーケティングが多くの企業で行なわれており、弊社でも柏市の商工会議所の会員となり、創業塾などの創業支援を受け、これまで指導を行なっていただき、戦略の立て方も指導いただいた。本稿の読者で、特にフリーランスで活動されている方、活動を始めたばかりの方は、ぜひ一度活動されている地域の商工会議所などに相談をしてみてほしい。

ここまで述べてきたような理想とする事業を展開していくためには、経済的な体力が必要になる。コロナ禍においては、個人・法人への給付金制度が設けられた。国と都道府県、さらには市町村からの持続化給付金、家賃支援給付金、一時支援金、月次支援金など、売上の状況や地代・家賃の支払い状況に応じて給付を受けられたが、月次支援金については、現在も申請の受付が行なわれている。

こうした給付金や支援金のほかにも、金融機関でコロナ禍を考慮した貸付が実施された。新たな貸付のほかに、これまで受けていた融資をまとめることで、月々の返済金額を減額できるようになったり、元金の支払いを当面中断して利子のみの返済に留めることで月々の負担を抑えるようにできたりもする。事業経験の長い事業者の方

や、こういった制度に詳しい方はすでに利用されている方もいるかと思われるが、フリーランスとしてパーソナルトレーナーの活動をされている方でも、もしかすると知らなかったという方もいるかもしれない。しかし、コロナ貸付を受けられたフリーランスや法人の方は、これからやってくる“返済”という大きな課題も残されている。弊社でも、これまで融資を受けている金融機関に相談し、コロナ貸付を利用している。これからも状況に応じて利用していくが、融資を受けるにあたっては、柏市のセーフティネット保証という制度への申請を行ない、セーフティネット4号認定を受けている。これは、突発的災害(自然災害等)の発生に起因して売上が減少している場合に認定を受けることで、我々中小企業への資金供給の円滑化を図ってくれる制度である。

補助金を利用した新たな事業展開

金融機関での融資のほかには、補助金の制度を利用するということも有効である。先にも述べたものづくり補助金は、新たな商品の開発をしたい時に活用できる。その他に、“小規模事業者持続化補助金”があり、こちらは、ものづくり補助金に比べると、規模は小さいものの申請や事業完了後の手続きなどが比較的簡単なものとなっている。今では、これまでの一般型やコロナ特別対応型(すでに終了)といった枠組みに加え、低感染リスク型ビジネス枠の公募も行なわれており、弊社でも申請中である。こういった補助金の制度については、中小企業庁のウェブサイトで閲覧でき、こういったものを活用すれば、現状における自社の経済的な体力では実現ができないと思っていたことにもチャレンジすることができる。ただし、認定支援機関として認定されている商工会議所や金融機関の支援を受けているかどうかも要件に含まれているため、やはり創業支援や事業計画作成の支援は、一度商工会議所や金融機関に相談して受けていただくことを推奨する。こちらから積極的に支援を求めていけば、必ず支援してくれる。

自社の強みを活かした事業

以上のような金融機関、あるいは補助金制度を利用するためには、必要な支援を受けつつ事業計画を提出し、今後どのように事業を展開して収益を上げていくかを示さなければならない。コロナ貸付の制度が終了した今では、特にこの事業計画が重視される。その事業計画を作成するためにも、先に紹介した市場の現況や自社の特徴を把握していなければならない。

自社にはどのような強みがあり、どのように事業を発展させていけるかを探るためには、SWOT(Strength/Weakness/Opportunity/Threat)分析を行なうことで、どのように事業を計画していくかの道筋がみえてくる。例えば、弊社の強みとしては、前述したリソースを有していることで、一方で弱みとしては、集客という点でこの地域の特徴やターゲットの絞り込みが不十分で、リソースを活かしたサービスの周知が今ひとつ上手くできず集客できていないという点である**(図5)**。また、コロナ禍において対面でのサービス提供の機会が減少し、リモートでのサービスの需要が高まっている中で、ウェアラブルをECサイトで販売する際は、大手ECサイトや大手クラウドサービスが脅威となりうる。ジョギング・ランニング人口が増え、自宅やその周辺での運動やスポーツの機会を望む人が増え、それに応じてウェアラブルやクラウドサービスを活用したフィットネス産業が発展している中で、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぎつつ、物販やリモートコーチングといったサービスを提供していく機会が市場に増えてきている。しかしながら、ただ商品を届けるだけではなく、そこに付加価値を付けて大手ECサイトや大手クラウドサービスにも負けない商品やサービスを提供していかなければならない。

現在では、YouTubeやInstagram、Facebookといった動画配信サービスやSNSで情報を得るという人が増えているなか、こういったプラットフォームも上手く活用して自社のサービスを知ってもらうのもひとつの手段である**(図6)**。決して、動画配信サービスで広告収入を得ることが主目的ではなく、自社のサービスなどを知ってもらい、集客に繋げるためにはとても有効な手段だと考える。弊社では、アスリートの大会帯同時に動画撮影と編集を行ない、チームのYouTubeチャンネルにアップロードするというサービスの実

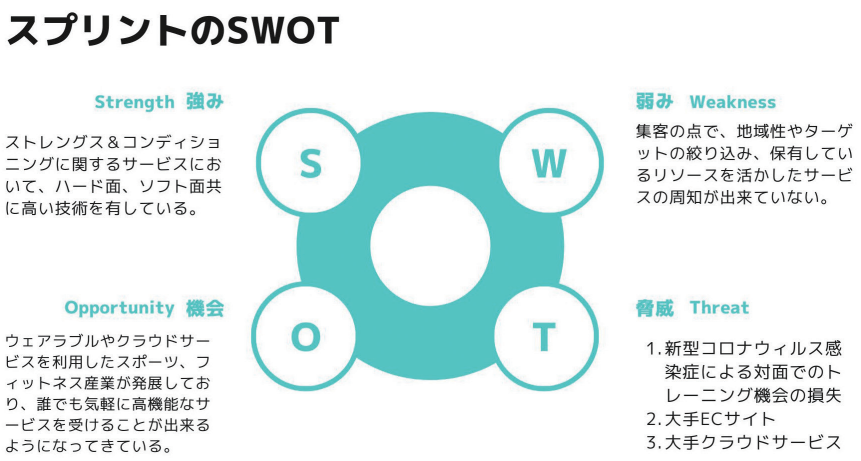


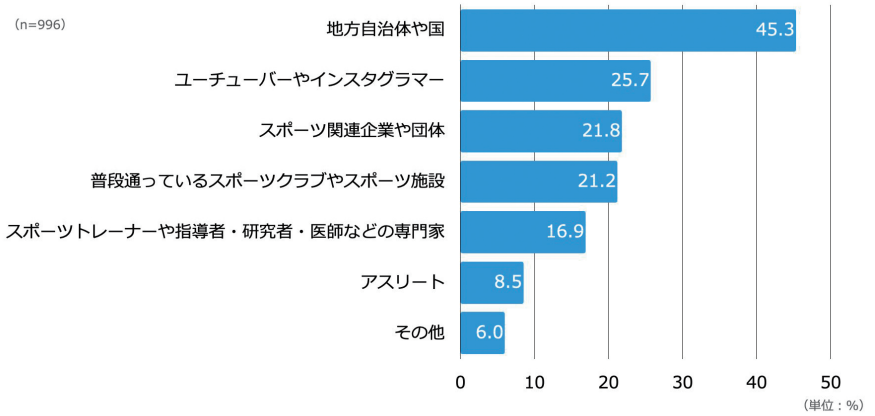
図5　スプリントのSWOT分析

績もあることから、まずは自社での動画制作を行ない、少しずつ配信を開始している。

おわりに

まだまだ完全な終息がみえない状況ではあるが、これからも我々S&C専門職は、感染症の拡大防止に留意しつつ、アスリートからスポーツ愛好家、健康の維持増進のために運動をしたいと考えている人、スポーツ活動を楽しむ子どもたちに“安全で効果的な”S&Cのサービスを提供していかなければならない。

本稿では「街のパーソナルトレーニングジム」という立場で、このコロナ禍で行なってきたこと、そしてこれからの事業継続をどうしていくかについて考えていることを紹介した。特別秘密にしていることもなく、ありのままの現状を綴った。また、本稿は決して成功事例でもない。どちらかというと、コロナ禍の影響を受け、一時は立ち行かなくなるのではないかと考えたこともあるし、経営者として、これからどうなっていくのかという不安はこれからも抱えたまま事業を営むことになるだろう。筆者と同じように、この先どうしていけばよいかと悩んでいらっしゃる方、特に事業を開始したばかりのパーソナルトレーナーの皆さん、そして今回紹介したような制度などをこれまで利用されたことのない方の参考となれば幸いである。◆



笹川スポーツ財団「新型コロナウイルスによる運動・スポーツ への影響に関する全国調査 (2020 年 6 月調査)」より作成

図6　情報の入手先

著者紹介

筒井 健裕：
体育科学修士, CSCS, NSCA-CPT, 株式会社スプリント代表取締役。元陸上競技短距離選手。陸上競技、ラグビー、ウィンタースポーツ、バスケットボール選手などへの指導を経て、2015年4月からトレーニング、ランニングを中心に、スポーツを通じた「健康な街づくり」を目指して、千葉県柏市(柏の葉キャンパスKOIL)を中心に活動中。

Information

CSCS/NSCA-CPT認定者の皆様へ

CEU インフォメーション
～ Vol.128 ～

倫理規程について、今一度見直してみましょう。

「倫理規程についての注意喚起ページ」では、倫理規程を再確認していただくために、より具体的な禁止事項などをイメージしやすいようマンガで紹介しています。ぜひともご覧いただき、倫理規程についての理解を深めましょう。

また、以下のテーマでの倫理規程に関する「無料CEUクイズ(CEU付与有り)」もありますので、積極的にご活用ください。
(マイページログイン→CEUクイズ)
【テーマ】①一般倫理　②ドーピング

倫理規程についての
注意喚起ページ

資格更新手続きルール
専用ページ

※無料CEUクイズ追加に伴い、CEUクイズのルールを更新しましたので、資格更新手続きルール専用ページ(資格更新の手引き含む)をご確認ください。