フィジカルトレーナー協会コンテンツ　ご活用のご提案

企業様からは社員の健康を守り、健康習慣を手に入れて、生き生きと仕事に取り組んでほしいというご要望を多くいただきます。そのためにも専門家の知識を得ながらの健康経営が重要であるとお考えになる企業様が多くなってきていることを実感しています。
しかしながら、それらを指導する側である運動指導者が間違った処方によって、求められている結果を出すことができず、社員の皆様が健康習慣を得られないという現状もあります。
PTI は、そのような社会のニーズに即したフィジカルトレーナーの育成はもちろんのこと、健康経営に取り組む企業、スポーツクラブ、競技団体、スポーツチーム、医療機関、リハビリ施設などと広く連携を図り、求められている結果を出すべくさまざまなコンテンツを提供いたします。

《健康経営サポート》
社員の皆様の健康を維持、増進のための
研修会の実施

「ご提案」
・肩こり、腰痛解消ストレッチ講座
・生活習慣病予防のための運動講座
・血液検査データの改善のための運動講座
・食生活改善のためのアドバイス
・ストレスマネジメント講座
・良好な人間関係を作るための人格心理講座
・ランナーのための体幹トレーニング講座
・けがの予防のための柔軟講座

《運動指導者サポート》
スタッフ研修及びコンサルティング等

「ご提案」
・カウンセリング技法
・トレーニング処方の考え方
・ダイエット指導
・行動変容論
・パーソナルストレッチ
・コミュニケーション論
・心因性腰痛への対処
・姿勢評価
・各疾患別対処法

【ご要望に合わせた講座、研修を実施】

・研修時間を自由に設定
・ご予算に合わせた研修の実施
・配布資料のご提供
・オンライン開催
（zoomを利用したオンラインレッスン可）
・複数回に分けての研修の実施
・定期的な講座開催

企業様研修事例①

一般社団法人日本薬局協励会

「日本薬局協励会」秋期スタッフレディース会にて、100年動けるカラダへ
~運動未経験から始める健康柔軟体操~をテーマに講演を実施。
カラダに出る痛みのメカニズムを理解し、自分自身のカラダは伸ばすことが必要なのか？動かすことが必要なのか？を知るために柔軟性チェックを実施。
その上で静的ストレッチと動的ストレッチの正しい実施方法をレクチャーしました。

講師：小森 祐史
参加者：約50名
研修時間：講義45分、実技45分
配布資料：あり
書籍販売：あり

使用機材
・マイク
・ピンマイク
・スクリーン
・バインダー
・椅子
・プロジェクター
・ホワイトボード

～研修の流れ～
①肩こり、腰痛、膝痛の原因とは？
②原因は筋肉の柔軟性不足によるもの
③柔軟性不足を解消するためのストレッチとは？
④静的ストレッチと動的ストレッチの違いは？
⑤実技：筋肉の柔軟性をチェック
⑥実技：動的ストレッチを実践
⑦実技：静的ストレッチを実践
⑧質疑応答

【研修資料一部抜粋】

決定版いくつになっても健康！柔軟体操　すきま時間に1回3分
中野ジェームズ修一監修　一般社団法人フィジカルトレーナー協会著　参照

ストレッチで筋肉の柔軟性を取り戻す方法

関節と筋肉の動きを良くする　　動きの良くなった筋肉を伸ばす

動的ストレッチ → 静的ストレッチ

体が柔らかくなる柔軟体操の順番

企業様研修事例②

群馬県立県民健康科大学　看護学部同窓会

群馬県立県民健康科大学、看護学部同窓会にて「看護の現場で役立つ、コミュニケーション」についての講演を実施しました。
看護現場での上手な褒め方や叱り方、円滑なコミュニケーションについて、人格心理学を活用し講演を実施しました。
円滑なコミュニケーションを行うためには相手の性格を見極め、相手のことを理解し、自分を変えることが必要不可欠です。
他人と過去は変えられませんが、自分と未来は変えることができます。

講師：小森 祐史
参加者：約80名
研修時間：講義90分
配布資料：あり
書籍販売：なし

使用機材
・マイク
・スクリーン
・プロジェクター
・ホワイトボード

～研修の流れ～
①人格心理学を学び、現場に活用できるコミュニケーション方法を習得
②一人一人の性格を見極め、その人と円滑なコミュニケーションを取るために、どのような接し方をするのが良いのかを考える
③人の性格を構成するパーナソリティを理解する
④人の性格を見極める（アセスメント）を行えるようにする
⑤質疑応答

【研修資料一部抜粋】

交流分析（エリック・バーン）

交流分析法（TA）とは、カナダの精神科医エリック・バーンによって提唱された１つのパーソナリティ理論で、個人が成長し変化するためのシステマティックな心理療法で、コミュニケーション理論や児童発達理論などにも関係があります。

他人と過去は変えられない
byエリックバーン

性格を見抜くためのアセスメントを身につける

	言語的診断	行動的診断	社会的診断	生活史的診断
CP 批判的な親	・～すべきである ・～する義務がある ・～しなければならない ・～してはいけない ・当然でしょう ・だめね＆	・拳で机を叩く ・人を◯◯であしらう ・相手を遮って ・自分の言葉を挟む ・押付け調で話す ・顔にしわをよせた厳しい顔つき	・相手の依頼に応えない ・意見を異にする人を排除する ・ことさら相手のはを指摘する ・特別扱いを要求する	・私の几帳面さは父から受け継いだものです ・これは父がよく使っていた言葉です ・これは私の家のやり方で変えるつもりはありません
NP 養育的な親	・～してあげよう ・よくできたよ ・可哀そうに ・あなたの気持ちわかるわ ・頑張りましょう ・まかせておきなさい	・背中をさする ・手を差しのべる ・気配りがゆき届く ・抱いてあげる ・握手で相手を迎える ・安堵する	・相手の話題をやく ・ゆっくり相手の話に耳を傾ける ・近く相手にティッシュを差し出す	・頼まれたら断れないのが私のたちなのです ・私のこんな所は母とよく似ています ・そんな冷たい態度は私にはとてもされません
A 大人	・誰が？ ・なぜ？ ・どうやって？ ・～と思う ・いつの事ですか？ ・私の意見では～	・姿勢がよい ・能率的 ・論理的 ・落ち着いた態度 ・計算している ・言葉を選んでいる	・対等な話し合い ・相手の目をみて冷静に話す ・必要な場合互いに沈黙して ・考えをまとめる ・相互の情報を収集	・両親とも ほとんど感情的になった事はありません ・母は教師で理性的でした ・百科事典を読むのが趣味でした
FC 自由な子供	・ウー　キャー ・好きだ ・嫌いよ ・～が欲しい ・お願い！ ・～をしたい ・うれしい！	・自由な感情表現 ・よく笑う ・ふざける ・明るいハイ ・自発的 ・活発 ・のびのびした態度 ・ときに空想的	・素直に甘える ・一緒に楽しんでいる ・相手に遠慮せずにものを頼む ・くったくのない関係	・母も私も歌うのが好き・・ ・父は欲しい物があるとどうしても手に入れる人でしたから私も・・・ ・父には無邪気な所がありましで・
AC 順応した子供	・～してもいいでしょうか？ ・～できません ・だめなんです ・もういい！ ・どうせ私なんか ・もっともわかってくれない	・遠慮がち ・いわゆるイイ子 ・気を使う ・ときに攻撃的 ・反抗的になる ・過剰な関心 ・引きこもる	・相手の顔色を伺う ・異質の近ペオに相手に合わせる ・相手の同情を誘う ・すねる ・ひがむ ・恨むなど	・長女としていつも敬像を強いられていました ・反抗などした事のないイイ子でした ・いつも親の顔色を見て育ちました

看護の現場での実践例

では、どのように自分を変えていく必要があるか

考えてみましょう。

例：Aに対してA

CPに対しては？
NPに対しては？
FCに対しては？
ACに対しては？

企業様研修事例③

立川市体育協会

泉市民体育館DAYにて、「肩こり・腰痛コンディショニング講座」を実施しました。

デスクワークやテレワークの現代社会には共通していることがあります。
それは「座りすぎ」ということです。
座っている姿勢を長時間続けていると、腰が硬くなったり、肩が凝ったりとさまざまな違和感が生じてきます。
がんばり過ぎている皆さんへセルフで出来るカラダケアの方法をお伝えしました。

講師：岩田 勇樹
参加者：約40名
研修時間：講義60分 実技60分
配布資料：なし
書籍販売：なし

使用機材
・マイク
・マット
・スクリーン
・プロジェクター
・ホワイトボード

～研修の流れ～
①肩こり・腰痛に影響を及ぼす姿勢
②現代人が抱える課題と姿勢
③姿勢の変化や安定性を伴う9つの動作
④重心の移動を伴う9つの動作
⑤人や物を操作する18の動作
⑥実技：呼吸のチェック
⑦実技：肩こり・腰痛改善エクササイズ
⑧実技：漸進的筋弛緩法、自律訓練法
⑨質疑応答

【研修資料一部抜粋】

現代人が抱える課題と姿勢

・姿勢や動きを司る脳の成長には「酸素」&「栄養」
「睡眠」と身体中に眠る各センサーからの適切な「感覚のインプット

・テクノロジーの進化に伴い、身体を動かす機会が大幅に減少するだけでなく、
「口呼吸」や「糖質過多で栄養が不足した食事」を摂る機会の増加
➡脳への感覚刺激の減少、酸素&栄養不足

・運動量の減少&スマホやパソコンなど、デジタルデバイスの過剰な使用
➡脳の血流量低下&頭が前に移動

➡脳が活性化しない&脳が身体の状態を把握することが出来ない→脳は「危険」だと判断→逃走&闘争反応に関わる交感神経が優位な緊張モードになり、身体が反った姿勢になる&スマホやPC　画面を見ようと、頭は前に突き出した状態・現代人の猫背

漸進的筋弛緩法

筋弛緩法を行ううえでのポイントと注意

①緊張させる時間は15～30秒ほど。その際６～７割の力に留める
（それ以上の力を出すと緊張が抜けにくくなる）

②一気に脱力させてからは30秒～60秒間弛緩する
（長く弛緩するとリラックスの意識がしやすくなる）

③息を吸いながら力を入れて、吐きながら力を抜く。
力を入れたときと抜いたときの感覚の違いを感じるようにする。

④弛緩している間、、お腹に空気を入れるように鼻から深く吸い、お腹を凹ますように口から長く息を吐くゆったりした腹式呼吸を行い、リラックスした気分を味わう。

肩こり改善 かんたん エクササイズ

1．肩を回してほぐしてみよう
2．両肩を同時に回してみよう
3．首を動かしてみよう
4．肩甲骨を動かしてみよう
5．椅子に座って首を伸ばそう
6．あぐらをかいて首を伸ばそう
7．四つん這いになって肩を伸ばそう
8．脱力して肩をほぐそう

企業様　研修プラン

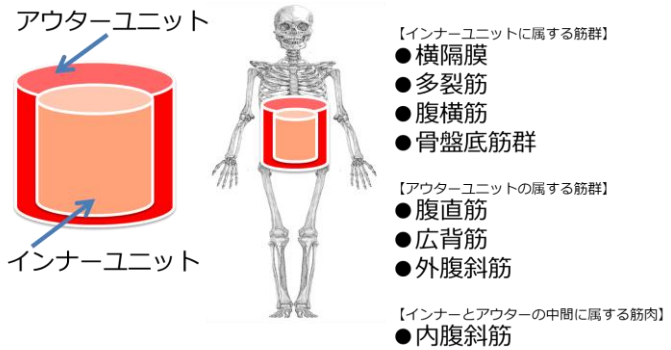
コアトレーニング

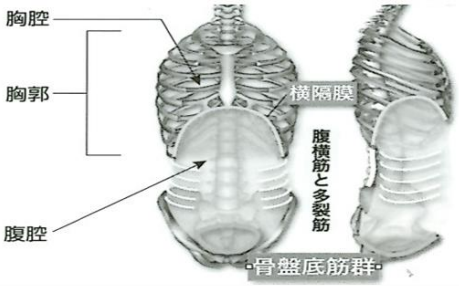
近年、どのようなスポーツにおいても体幹トレーニングは重要視されるようになってきています。ですが、全てのスポーツに活用できる体幹トレーニングメソッドというものはありません。
コンタクトスポーツなのか、ノンコンタクトスポーツなのか、回旋動作が強いのかなどといった条件により、体幹トレーニングの方法は異なります。
各スポーツ競技別に必要な体幹トレーニングメニューの構成方法や実際に指導する際のポイントなども実践形式で徹底的に学んでいきます。

コアは、身体の中心部という意味で使われます。
・広義→腕と脚を除く体幹部
・狭義→骨盤周辺

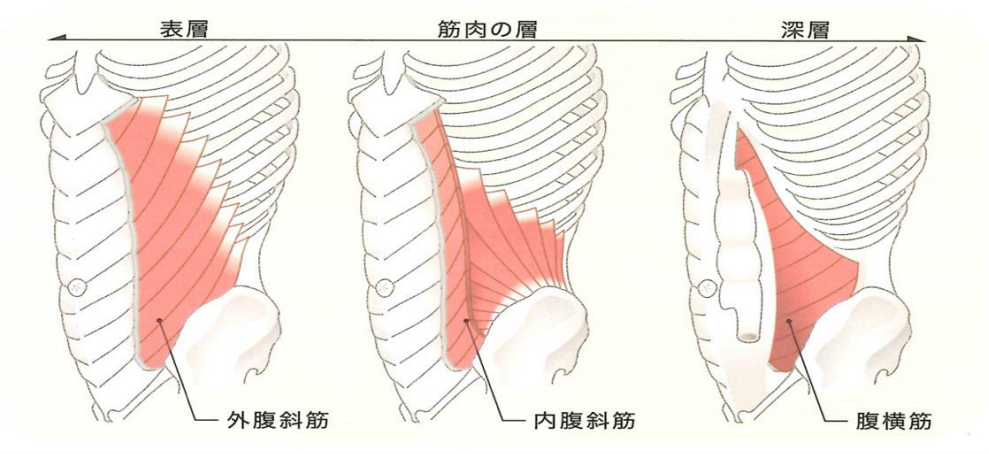
体幹の筋肉には深層部（インナーユニット）と表層部（アウターユニット）があります。
インナーユニットは「横隔膜」「骨盤底筋群」「腹横筋」「多裂筋」で構成されていて内臓に近い位置に存在します。
実は、皆さんがよくやる腹筋運動では主にアウターユニットのみが鍛えられ、深部の筋肉を鍛えることができていません。
インナーユニットから鍛えることで姿勢は良くなり、体の動きが素早く強くなる、腰痛の予防、軽減されるなどさまざまなメリットが得られます。

正しいトレーニングの仕方を紐解いていきます。





引用：コアコンディショニングとコアセラピー（講談社）

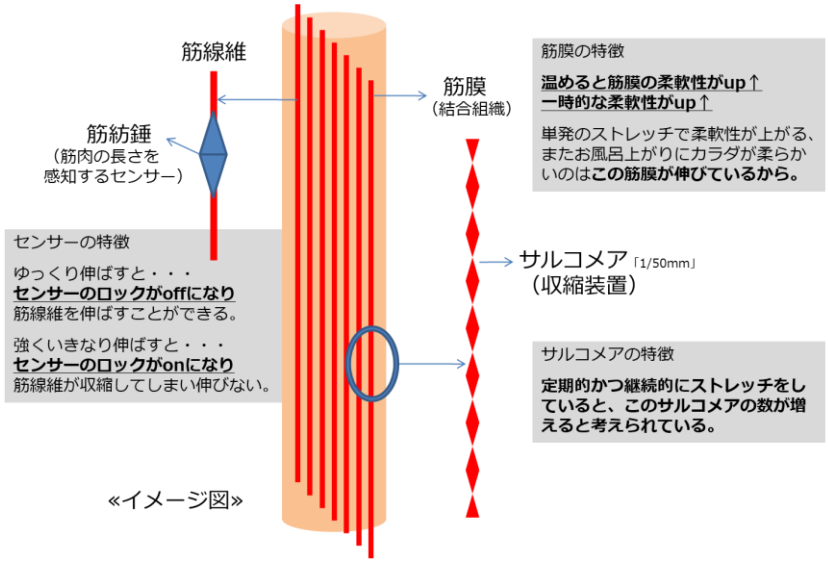


画像引用：青トレ 青学駅伝チームのコアトレーニング＆ストレッチ（徳間書店）

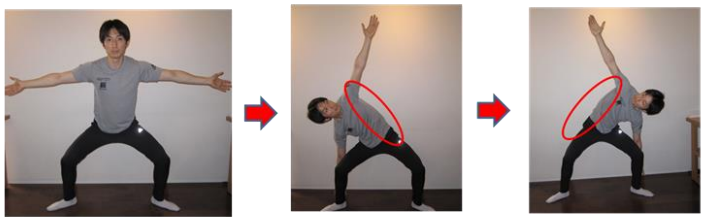
企業様　研修プラン

静的・動的ストレッチ

実施する運動によって使う筋肉は大きく変わります。にもかかわらず、現場では準備体操や整理体操が常に同じメニューというケースや静的ストレッチのみを行っていることが多いのではないでしょうか。ウォーミングアップとは何か、クールダウンとは何か、柔軟性が上がるとは何か、といった根本的な考え方を見直すことで、適切な動的・静的ストレッチを実施・考案できるようにします。



体側曲げ　脚と腕を広げて
（20回ずつ）



《ターゲット》
腕の付け根から体側・骨盤までの筋肉

企業様　研修プラン

モチベーション論

人には叶えたい欲求や願望がいくつもあります。これを「動因」と言います。
例えば、仕事の場面では「営業成績を目標までたどり着かせたい！」「上司に良く思われたい」「給料アップしたい」「みんなに褒められたい」「病気になりたくない」など。
動因を叶えるための方法を企業や上司から提示することで人は自ら行動を開始することができます。これを「誘因」と言います。
ただ、素直に自分の動因を人に伝えられるかというと、とても難しいのが現状です。
「自分の欲求を素直に出しにくい」「なかなか腹を割って話せない」「言うのが恥ずかしい」など。
モチベーション論では人をやる気にさせ、自ら行動を開始するための技術を習得します。

モチベーションの定義

モチベーション

何か目標とするものがあって、
それに向けて行動を立ち上げ、
方向づけ、
支える力であると定義されています。

何か目標とするものがあって、**モチベーション**が発生している状態のことを、**モチベート**されていると表現します。

彼女が欲しいというケースで考えてみます。

動因

～したい
～なりたい

【彼女が欲しいという欲求・願望】
①性格がやさしい彼女が欲しい
②スレンダーな彼女が欲しい
③年下の彼女が欲しい
④女優〇〇〇〇似の彼女が欲しい

動因にあった目標（女性）
が目の前に現れた！！

誘因

動因と誘因が合わさりました！
その時、人はどう行動（MOVE）しますか？

声を掛けにいく
食事に誘う
友人を使って紹介してもらう
目の前で書類を落としてみる

このように行動を起こしました。
つまり「モチベーションされている」
という事実が起きているのです。

健康になりたいというケースで考えてみます。

動因

～したい
～なりたい

【健康になりたいという欲求・願望】
①血液検査のデータを改善したい
②肩こりを改善したい
③腰痛を改善したい
④身体が元気になってバリバリ仕事
　がしたい

誘因

①を叶える為には A と B と C という方法があります
②を叶える為には D という方法を１週間に１回やってみてください
③を叶える為には E という病院で診てもらったらどうでしょうか？
④を叶える為に F を一緒にやってみませんか？もしかしたら元気になるかもしれませんよ。

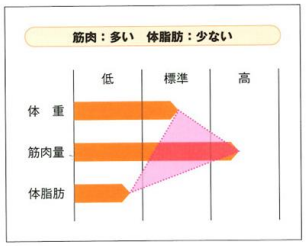
企業様　研修プラン

ダイエット指導論

ダイエットに必要なことは5つです。それは、「①筋肉量を増やす」「②有酸素運動で体脂肪を燃焼させる」「③バランスの良い食事をする」「④巷に溢れる情報に翻弄されない」「⑤やり続けることのできるメンタル」です。
そして、その方の体の状態に合わせて何を優先にするのかが変わってきます。
筋肉量、体脂肪量がともに多い場合は有酸素運動を中心に行いますが、筋肉量が低く、体脂肪が多い場合は筋力トレーニングを行う必要があります。

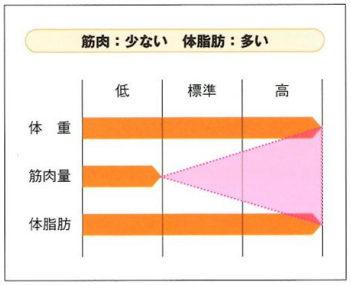
■ダイエット指導における基本的な処方

理想型



A:筋量過多　体脂肪過多

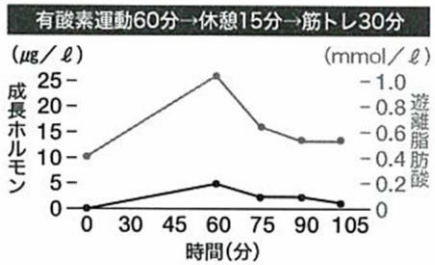
B:筋量過少　体脂肪過多

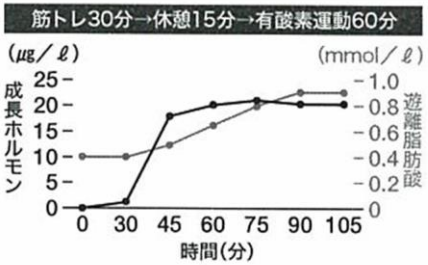


レジスタンストレーニングがメイン

B:筋量過少　体脂肪過多

・筋トレ→有酸素の順番





筋トレ→有酸素運動で成長ホルモンを活用。

太い線が脂肪燃焼を促す成長ホルモンの分泌量。筋トレを最初に、次に有酸素運動を行う方が圧倒的に成長ホルモンの量が多い。出典／『体脂肪が落ちるトレーニング』（高橋書店）

企業様　研修プラン

ダイエット指導論

初めのうちはダイエットしようという意気込みが強く、行動を継続しますが、だんだん日が経つにつれ、行動を継続することが難しくなってしまいます。その要因の一つが「飽き」です。
そこで、フィジカルトレーナー協会では、人の行動面にも目を向けて講習を行っています。
その内容の一つが「行動変容」という学問です。
人の行動は5つのステージのいずれかに属します。「無関心期」、「関心期」、「準備期」、「実行期」、「維持期」。
例えば、ダイエットを行う気がない人、つまり無関心期にいる人にダイエットをしなさいと言っても実行しません。クライアント自らトレーニングを継続することで成果に繋げることができるため、運動指導者はさまざまな方向からアプローチすることによって、クライアントを維持期まで移動させる必要があります。そのための体系的な方法を学んでいきます。

行動を変容させるということは・・・

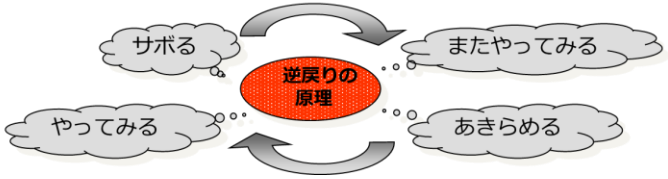
行動変容論 → 変は「他人を変える」の**変**ではなく「自分自身を変える」の**変**と考える

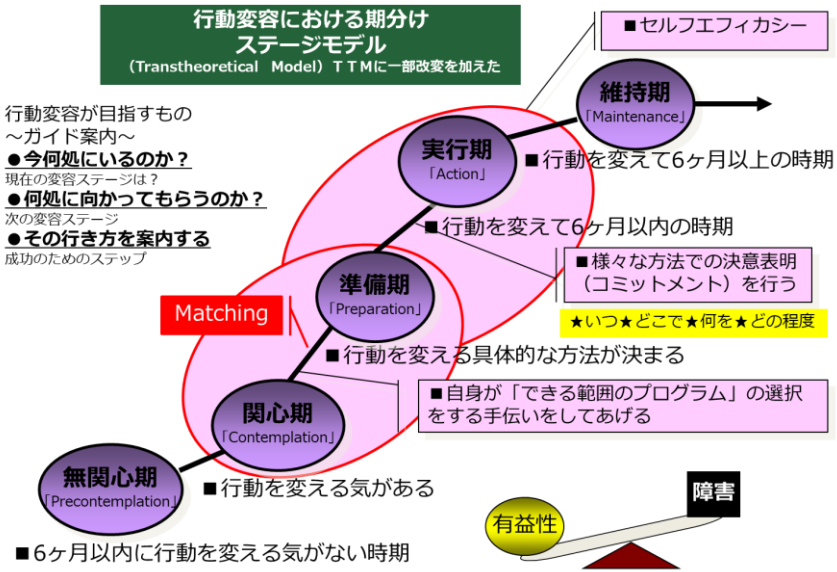
1：「やるか、やらないか」という2者択一の考えは捨てる

やるかやらないか、ゼロかイチか、では考えない。このイチの敷居が極めて高い。
●プログラムは無理なくできるものであること。
●そのプログラムが無理か無理でないかはクライアントにしか判断できない。

2：もともと「続かない」という気長な姿勢でいること

長年習慣化した生活様式を変えることは過剰なストレスであり並大抵なことではない。
●やってみる、さぼる、またやってみる、あきらめる、と言った「逆戻り」の繰り返しである。





企業様　研修プラン

ダイエットに限らず、生活習慣病予防のためにもバランスの良い食事はとても重要です。
食事内容を見直すことで結果を速く出すことも可能です。
しかし、具体的にどんな食生活が健康に良いのでしょうか？
バランス食の考え方や実践例を学び、バランスの良い食生活を習慣化できるようにしていきます。

●食事バランスガイド

栄養素	必須目安量
タンパク質	50g
脂質	30%未満
コレステロール	336g
糖質	240.2g
食物繊維	21g
ビタミンB1	1.1mg
ビタミンB2	1.2mg
ビタミンC	100mg
カルシウム	700mg
リン	900mg
鉄	10.5mg
亜鉛	7mg
食塩	3.4g
カリウム	1600mg

摂取カロリーのコントロール　14品目バランス食

A:筋量過多　体脂肪過多

★穀類	■きのこ類
■いも類	■豆・豆製品
■魚介類	■肉類
■乳・乳製品	■卵
■海藻類	■果物類
■淡色野菜	■緑黄色野菜
■油類	■嗜好品

企業様　研修プラン

食行動論

痩せたいけどうまくいかないのは意志が弱いからではありません。脳の働きに何らかの問題があり、食欲がコントロールできないと考えられます。
心理的要因による過体重に対するアプローチ方法を、食行動や欲求のメカニズムから学んでいきます。

●体重（体脂肪）は一定に保たれる

毎日体重を量る→数gの増減に一喜一憂してしまう→
もし数g減だとしてもそれは精神や意志の力ではない

人間にはそもそも「セットポイント」（設定値）がある。
エアコンが設定温度保つのと同じ機能が人間にもある
このことを「体重の恒常性」という

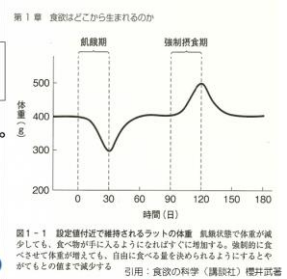


図１－１　設定値付近で維持されるラットの体重　飢餓状態で体重が減少しても、食べ物が手に入るようになればすぐに増加する。強制的に食べさせて体重が増えても、自由に食べる量を決められるようにすればやがてもとの値まで減少する
引用：食欲の科学（講談社）櫻井武著

いや! そんなことはない!!
「私の体重は着実に増え続けている」
なぜ？

食欲は視床下部で調整されている
視床下部・・・摂食中枢
満腹中枢

視床下部で何かが起きている可能性がある!?

実は・・・
ドーパミン
が関係している
可能性がある！

●脳科学から理解する食行動

本来の「食欲」発生のメカニズム
エネルギーが不足していることを脳がモニタリングすると「空腹」という感覚がもたらされ、「お腹が空いた」→「摂食行動」となるのが脳の本来の機能である。

本来の「食欲」	習慣としての食行動	報酬としての食行動
エネルギーが不足する	1日3食という習慣	報酬が欲しいと思う
↓	↓	↓
空腹と感じる	12時だから食べなくてはならない	「美味しい物」を自分への報酬としている
↓	↓	↓
食欲を感じる	食物を探す行動（食物を買う行動）	美味しい物を探す行動 美味しい物を買う行動
↓	↓	↓
食物を探す行動（食物を買う行動）	口に運び咀嚼し飲み込む	口に運び咀嚼し飲み込む
↓	↓	↓
口に運び咀嚼し飲み込む	いつもの習慣がこなせたという安心感	報酬が与えられた喜び
↓		
消化して体内に栄養素として取り込む		

企業様　研修プラン

ストレスマネジメント

現代はストレス社会と言われています。例えば、20年前は携帯電話すらなかった時代があったにも関わらず、現代ではスマートフォンの通信が少し悪いだけで、ストレスを感じてしまいます。そんなストレスが原因でさまざまな身体症状や病気になる場合があります。
運動指導の現場においてもストレスを緩和させるためのアプローチが必ず必要になります。クライアントが心身ともに健康な状態へ導くための考え方を学びます。

ストレッサーについて考えてみよう！

お題：夏の暑い環境の中、マスクをすることに対して

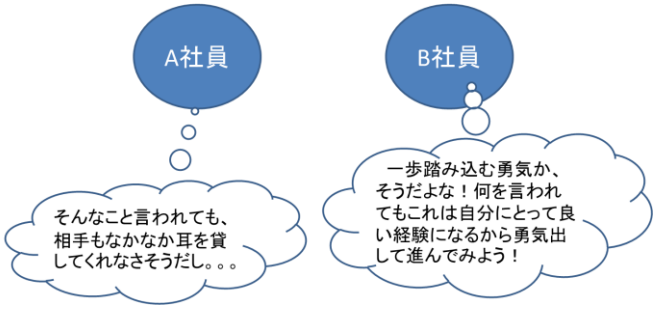
- ●暑さ
- ●湿度
- ●マスク着用
- ●マスクの質
- ●コロナウイルス感染のリスク
- ●熱中症のリスク
- ●息苦しさ
- ●マスク着用で楽しめない
- ●出かけるまでの環境（移動手段、場所、人混みなど）

外部刺激（ストレッサー）

【ストレス反応】
イライラ、不安、抑うつ、体のふしぶしの痛み、頭痛、肩こり、腰痛、動悸や息切れ、胃痛、食欲低下、不眠、仕事でのミスや事故など。

営業成績が伸び悩んでいるA社員とB社員

上司から
「あと少しでいい！あと一歩踏み込む勇気を持たないとだめだぞ！！」と言われた。



ストレスへの対処方法　Ⅰ
クライアント自身がまず気軽にできることから

「代替療法」
心身にストレスの兆候が出てきた時に何をするか予め決めておく
例）**スポーツをする**
友人と長電話する
母親に相談する など

「リラクセーション」
心を落ち着かせる
■呼吸法
①深呼吸
②瞑想法：座禅
③移動を伴う呼吸法：ヨガ、太極拳

「スポーツがストレス解消になる身体的精神的理由」

①物理的なストレッサーの適応能力がアップする
物理的ストレッサー（寒さ・暑さ・騒音など）の外部環境の変化に対して皮膚血管や汗腺を開閉させる反応が速くなり、体温をすばやく調節できる能力が身につく。

②スポーツが積極的休息になる＝セーチェノフ効果
大脳生理学者であるセーチェノフは「右手ばかり使う仕事をしていて疲労が起こった場合、右手の疲労を早く回復させるには、何もしないで休んでいるよりも左手を動かした方がはるかによい」と言っている。上肢を使ったら下肢を動かす。脳を使ったら身体を動かす。

③スポーツによる楽しさや喜びは心身の緊張を解消する
スポーツの動く・競争する・技術進歩・仲間との一体感・共存の楽しさは、ストレスホルモン（脳下垂体-副腎系のACTH、コルチゾール）の量を50%減らすと言われている。

■間違った対処方法
ストレスの解消方法としてよく知られているのが、過剰飲酒と過食です。しかしこれらはストレスレベルを下げる方法ではなく、ストレスの感覚を鈍くさせているだけです。