



PHYSICAL TRAINERS'
INSTITUTE OF JAPAN

Physical Trainers' Institute of JAPAN

フィジカルトレーナー協会 事例&コンテンツ紹介



PHYSICAL TRAINERS'
INSTITUTE OF JAPAN

ごあいさつ

一般社団法人フィジカルトレーナー協会について

～結果が出なければ信頼関係は築けない。でも、本物であれば必ず結果はついてくる～

世の中にトレーナーと名の付く職業は数多くある中、当協会では、フィジカルトレーナーを、「身体を強くする専門家」と定義づけています。治療がメインではなく、積極的に身体を強くし、パフォーマンスアップや怪我の予防を図る専門家です。

さらに、体を強くするトレーニングだけではなく、心を強くするための技術も身に付けた「結果を出す、真実しか伝えない、本物のフィジカルトレーナー集団」でありつづけることをお約束します。



一般社団法人フィジカルトレーナー協会
代表理事 中野ジェームズ修一

代表プロフィール

「理論的かつ結果を出すトレーナー」として、卓球の福原愛選手やバドミントンのフジカキベア（藤井瑞希選手、垣岩令佳選手）など、多くのアスリートから絶大な支持を得ている。2014年からは、青山学院大学駅伝チームのフィジカル強化指導も担当。

主な著書に『医師に「運動しなさい」と言われたら最初に読む本』（日経BP）、『世界一伸びるストレッチ』（サンマーク出版）、『青トレシリーズ』（徳間書店）などベストセラー多数。

主な活動実績

- ・コナミスポーツ：パーソナルトレーナー養成コースの一部カリキュラムに導入
- ・東急スポーツオアシス：社内研修の一部カリキュラムに導入、モチベーションテクニックの社内養成コースの開催
- ・たかの友梨ビューティクリニック：セルフモチベーション、モチベーションセミナー認定コースの定期開催
- ・野村不動産ライフ&スポーツ株式会社メガロス町田：店舗スタッフに向けたモチベーションセミナーの開催
- ・心和メディカルフィットネス：フィジカルトレーナー協会の各講習会の実施及び症例別ガイドラインの制作協力
- ・スポーツモチベーションCLUB100：フィジカルトレーナー協会の各講習会の実施及びトレーナー教育制度の実施
- ・「日本薬局協会」秋期スタッフレディーズ会 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～をテーマにした講演の実施
- ・立川市体育協会主催 フィジカルトレーナー協会のコンテンツ内容をピックアップして立川市運動指導者育成プログラムとして開催
- ・立川市体育協会「肩こり・腰痛コンディショニング講座」を開催
- ・人生100年時代に健康寿命を延ばすことを目的にした健康プログラム「100トレ体操」を開発
- ・立川体育協会協力のもと一般市民に「100トレ体操」を実施
- ・野村不動産ライフ&スポーツ株式会社メガロス葛飾店にフィジカルトレーナー協会認定トレーナーを派遣

団体情報

名称	一般社団法人フィジカルトレーナー協会（旧）一般社団法人モチベーションアカデミー
設立	2011年2月7日
事務所所在地	東京都新宿区岩戸町17 文英堂ビル1102号室
電話	03-5225-1624 FAX 03-5225-1627（月～金 10:00～17:00）
役員	[代表理事] 中野ジェームズ修一 [理事] 廣津千里

フィジカルトレーナー協会コンテンツ ご活用のご提案

フィジカルトレーナー協会では、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、スポーツ・フィットネス関連企業、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しています。

《講演会等の開催》

スポーツや健康への知識、意欲の向上

「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》

指導者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方考え方
- ・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演会、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



PHYSICAL TRAINERS'
INSTITUTE OF JAPAN

講習会事例

運動指導者養成講習会（立川スポーツ協会 後援）

- ・立川市の部活指導レベルを大幅に底上げし、全国のモデルケースになる
- ・中高生の部活レベルを上げることは、日本のスポーツレベル自体を上げることへと繋がる。

これらの課題を解決するべく、立川市内に在職している、学校や地域の運動指導者に向けた指導技術の向上並びに子供たちへの正しいフィジカルトレーニングの教育をフィジカルトレーナー協会が担っています。

講習会では「1stシーズン」と「2ndシーズン」に分かれており、

1stシーズンでは、運動指導を見直し、各競技、各選手のフィジカル・メンタル、目的などに即した運動指導の考え方、選手の自主性を重んじながらモチベーションを引き出す手法に至るまでを幅広く習得できます。

2ndシーズンでは実際の指導に活かし結果に結びつけるための現場力、応用力、コミュニケーション力を習得していきます。参加者自らが考えて答えを出し、考えた結果に対する評価を重ねていくことで、より指導力に磨きをかけていきます。

講師：フィジカルトレーナー協会 講師陣

参加者：約5～8名

研修時間：1stシーズン：4時間×3日間（合計12時間）2ndシーズン：4時間×3日間（合計12時間）

配布資料：あり

書籍販売：なし

※講習会受講後に修了書発行

使用機材

- ・プロジェクター
- ・ホワイトボード
- ・マット

～会の流れ～

- ①モチベーション理論
- ②動的、静的ストレッチ
- ③スポーツ心理学
- ④トレーニングの原理原則
- ⑤体幹トレーニング
- ⑥ダイエット指導論
- ⑦2ndシーズンでは上記各講座の実践編
- ⑧質疑応答

【講習会資料一部抜粋】

プログラムデザイン

最適なトレーニングのプログラムデザインをする上でのPOCAの図し方

POCAの図し方

現場の違いによるストレスの考え方

・**スポーツの現場**
(パフォーマンスに影響する心理的要因の例)
注意、集中、モチベーション、プレッシャー、思考(ポジティブ・ネガティブ)、イメージ、感情、状況判断、ケガや痛みなど。
※スポーツ心理専門講座「スポーツパフォーマンスと心理的要因」参照

・**運動愛好家、フィットネスクラブの現場**
慣性により、慢性腰痛、モチベーション、コミュニケーション(会員同士、スタッフ等)、施設環境など。





PHYSICAL TRAINERS'
INSTITUTE OF JAPAN

講演会事例

立川市を中心とした健康寿命延伸プログラム「100トレ体操講座」

立川市では、シニアスポーツ振興事業として、シニア（60歳以上）を対象とした様々なスポーツ教室を定期的に開催しており、シニアの方が楽しく、継続的に運動できる環境が整備されています。

2020年11月より、医師とトレーナーが考えた人生100年時代を生き抜くための新健康体操「100トレ講座」を開催しました。

本事業を通して、

- ・立川市の高齢者を元気に、活力のある街づくり
- ・健康寿命を延ばし、最期まで自立し尊厳を保った生活を目指す
- ・医療費や介護費の削減

こういったことに地域全体で取り組み、全国的モデルケースとなることを目指しています。

講師：フィジカルトレーナー協会 講師陣

参加者：約50名～90名

研修時間：講義60分、実技60分

配布資料：なし

書籍販売：あり

使用機材

- ・マイク
- ・スクリーン
- ・椅子
- ・プロジェクター
- ・ホワイトボード

【講演会資料一部抜粋】



100トレ体操		
脚トレ	口トレ	骨盤トレ
心肺持久力の向上	食べこぼし予防	頻尿改善
筋持久力の向上	良い声で話せる	残尿感改善
バランス能力の向上	口角が上がる	尿もれ・ガスもれ予防
転倒予防	不意なむせ予防	便秘改善
骨粗鬆症予防	滑舌が良くなる	背骨や骨盤のゆがみ改善
膝痛予防	目のかすみ予防	内臓下垂予防
		下腹部ぽっこり予防



～会の流れ～

- ①100トレ体操とは
- ②一生涯自分の脚で歩くための「脚トレ」
- ③自分の力で食べるための「口トレ」
- ④自分自身で排泄をコントロールするための「骨盤トレ」
- ⑤100トレ体操の実践
- ⑥質疑応答



PHYSICAL TRAINERS'
INSTITUTE OF JAPAN

立川市体育協会

講演会事例

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。

【講演会資料一部抜粋】

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

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」と「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」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クゼーション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とした腹式呼吸を行い、リラックスした気分を味わう。

～会の流れ～

- 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

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

「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

～会の流れ～

- 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

【講演会資料一部抜粋】



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 動きのな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



講演会事例

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。

【講演会資料一部抜粋】

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 批判的親	「～すべきである」「～する期間がある」「～してはいけない」「～でなければならない」	・厳格で厳格な ・厳格で厳格な ・厳格で厳格な ・厳格で厳格な ・厳格で厳格な	・相手の厳格さに応じて ・相手の厳格さに応じて ・相手の厳格さに応じて ・相手の厳格さに応じて ・相手の厳格さに応じて	・私の人間性は父から受け継いだものである ・これは父がよく養っていた家系です ・これは私の家系で養育されたものである
NP 養育的親	「～してあげよう」「～でよかったよ」「～あなたのおかげでわかった」「～おかげでよかったよ」	・相手を守る ・相手を守る ・相手を守る ・相手を守る ・相手を守る	・相手の弱さをや ・相手の弱さをや ・相手の弱さをや ・相手の弱さをや ・相手の弱さをや	・養育されたから謝罪しないのが私の ・養育されたから謝罪しないのが私の ・養育されたから謝罪しないのが私の ・養育されたから謝罪しないのが私の ・養育されたから謝罪しないのが私の
A 大人	「誰が?」「なぜ?」「どうやって?」「～、～、～」「～、～、～」「～、～、～」	・厳格がよい ・厳格がよい ・厳格がよい ・厳格がよい ・厳格がよい	・相手の弱さをや ・相手の弱さをや ・相手の弱さをや ・相手の弱さをや ・相手の弱さをや	・用務員もほとんどが養育的 ・用務員もほとんどが養育的 ・用務員もほとんどが養育的 ・用務員もほとんどが養育的 ・用務員もほとんどが養育的
FC 自由な子供	「～、～、～」「～、～、～」「～、～、～」「～、～、～」「～、～、～」	・自由な感情表現 ・自由な感情表現 ・自由な感情表現 ・自由な感情表現 ・自由な感情表現	・相手の弱さをや ・相手の弱さをや ・相手の弱さをや ・相手の弱さをや ・相手の弱さをや	・養育されたから謝罪しないのが私の ・養育されたから謝罪しないのが私の ・養育されたから謝罪しないのが私の ・養育されたから謝罪しないのが私の ・養育されたから謝罪しないのが私の
AC 順応した子供	「～してもいいですよ」「～、～、～」「～、～、～」「～、～、～」	・適応がよい ・適応がよい ・適応がよい ・適応がよい ・適応がよい	・相手の弱さをや ・相手の弱さをや ・相手の弱さをや ・相手の弱さをや ・相手の弱さをや	・養育されたから謝罪しないのが私の ・養育されたから謝罪しないのが私の ・養育されたから謝罪しないのが私の ・養育されたから謝罪しないのが私の ・養育されたから謝罪しないのが私の

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ム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

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

CPIに対しては?
NPに対しては?
FCに対しては?
ACに対しては?

～会の流れ～

- 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ソナリティを理解する
- 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

コンテンツのご紹介

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

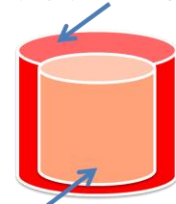
体幹の筋肉には深層部（インナーユニット）と表層部（アウターユニット）があります。

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。

アウターユニット



インナーユニット



【インナーユニットに属する筋群】

- 横隔膜
- 多裂筋
- 腹横筋
- 骨盤底筋群

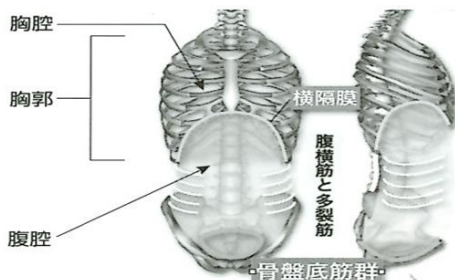
【アウターユニットの属する筋群】

- 腹直筋
- 広背筋
- 外腹斜筋

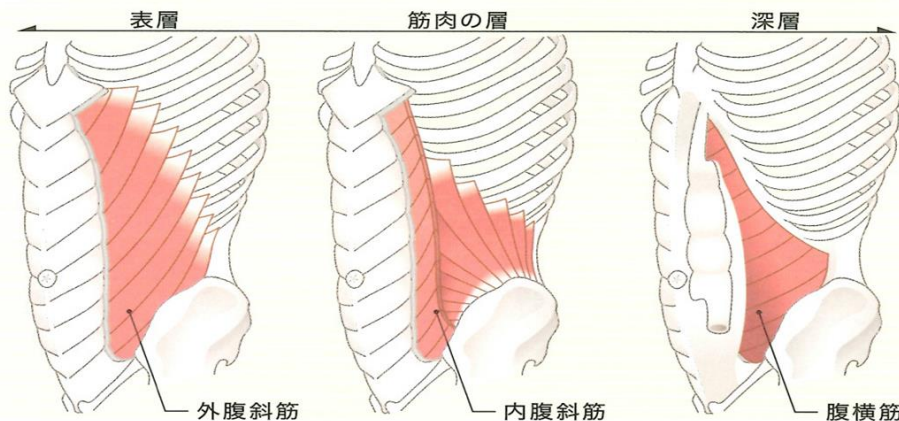
【インナーとアウターの間の中層に属する筋肉】

- 内腹斜筋

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）



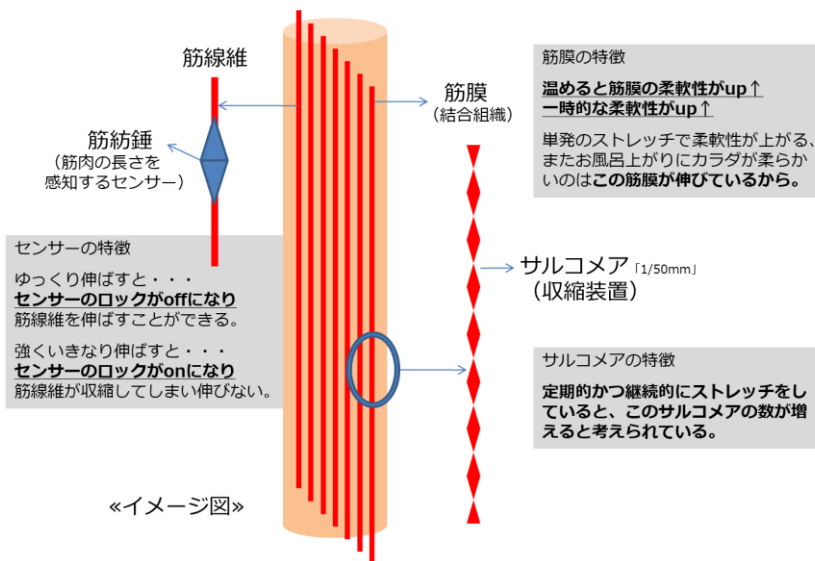
画像引用：青トレ 青学駅伝チームのコアトレーニング&ストレッチ（徳間書店）



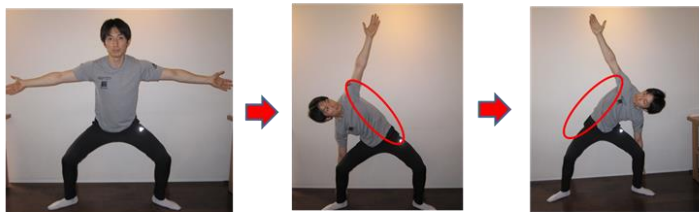
コンテンツのご紹介

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のでしょうか。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





PHYSICAL TRAINERS'
INSTITUTE OF JAPAN

コンテンツのご紹介

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。

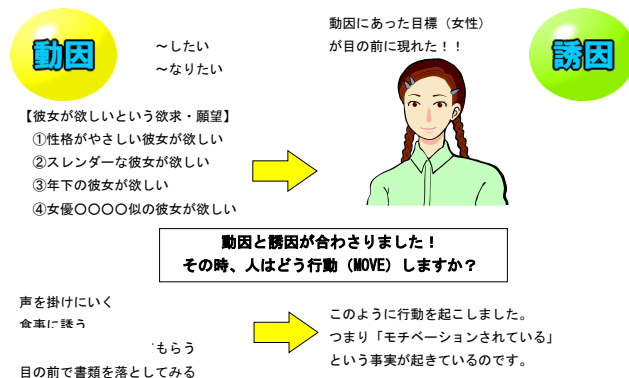


この2つが合った時に人はモチベートされるのです。

この2つが合わさった時、人は行動を起こします。

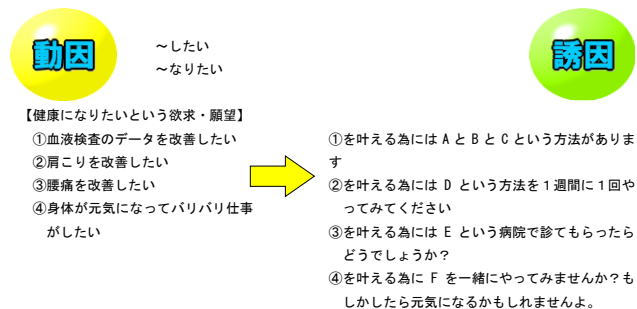
「動く = MOVE」

彼女が欲しいというケースで考えてみます。



3. ケーススタディ [2]

健康になりたいというケースで考えてみます。





コンテンツのご紹介

ダイエット指導論

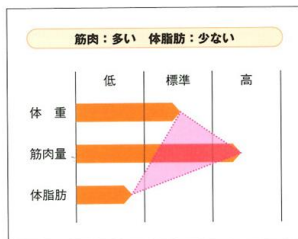
ダイエットに必要なことは5つです。それは、「①筋肉量を増やす」「②有酸素運動で体脂肪を燃焼させる」「③バランスの良い食事をする」「④巷に溢れる情報に翻弄されない」「⑤やり続けることのできるメンタル」です。

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

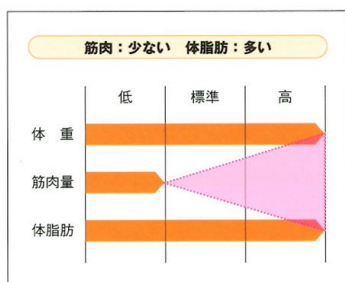
理想型



A:筋量過多 体脂肪過多

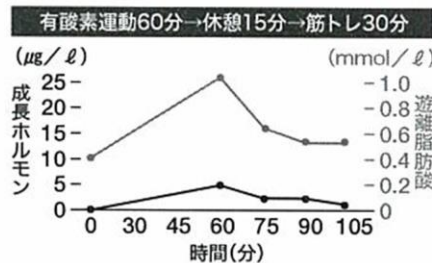


B:筋量過少 体脂肪過多

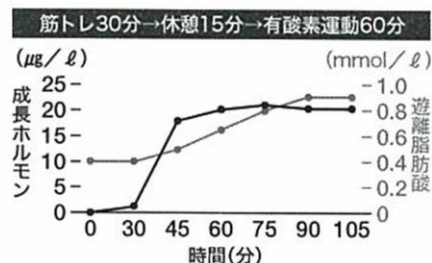


レジスタンストレーニングがメイン

・筋トレ→有酸素の順番



B:筋量過少 体脂肪過多



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）

コンテンツのご紹介

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

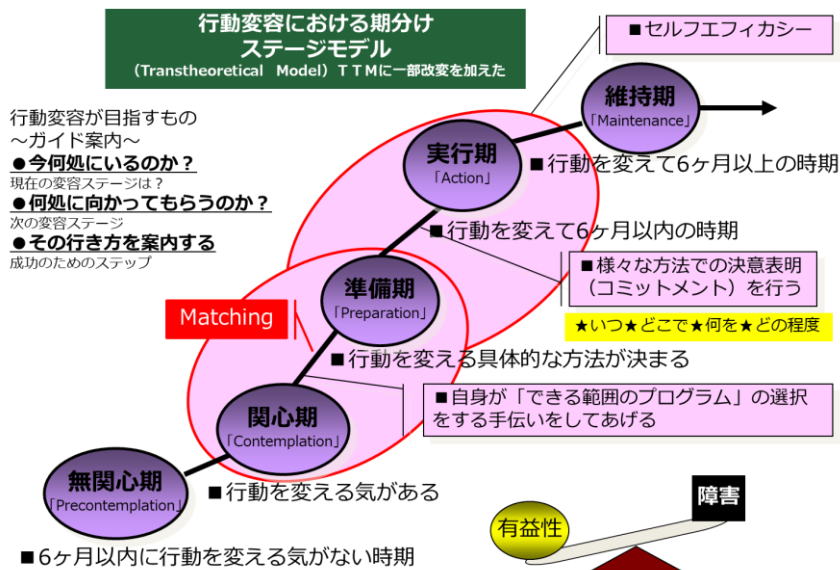
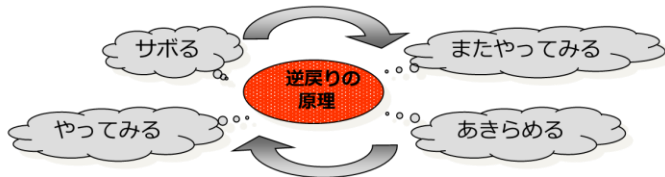
やるかやらないか、ゼロかイチか、では考えない。このイチの敷居が極めて高い。

- 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が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。





コンテンツのご紹介

食行動論

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。

摂取カロリーのコントロール 14品目バランス食

●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

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



PHYSICAL TRAINERS'
INSTITUTE OF JAPAN

コンテンツのご紹介

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、体のふしふしの痛み、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

「あと少しでもいい！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。

A社員

そんなこと言われても、
相手もなかなか耳を貸してくれなさそうだし。。

B社員

一歩踏み込む勇気か、
そうだな！何を言われてもこれは自分にとって良い経験になるから勇気出して進んでみよう！

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

「リラクゼーション」

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
物理的なストレッサー(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スポーツが積極的な休息になる＝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らせているだけです。



スポーツ、フィットネス関連企業様を対象とした
幅広い内容の講演会や研修等のプログラムをご用意しています。
各企業様のニーズやご予算に合わせてカスタマイズすることも可能です。

どうぞお気軽にご相談ください。

お問い合わせ先

一般社団法人フィジカルトレーナー協会
東京都新宿区岩戸町17 文英堂ビル1102号室
TEL : 03-5225-1624 FAX 03-5225-1627
(月～金 10:00～17:00)
E-mail : info@physical-trainer.or.jp

