

# Fit<sup>ness</sup> journal

月刊フィットネスジャーナル

2010.AUG  
NO.286

# 8

500YEN



## SPECIAL.1 15 カテゴリーを網羅した! インストラクター 養成コースGUIDE

EVENT  
Jafa FORUM 東京  
ヘルス&フィットネス ジャパン  
OKJワークショップ  
YOGA PLUS WS

# Danceな カラダ になる!

SPECIAL.2  
カッコ良く踊りたい!  
お役立ち情報満載  
ダンス・カレンダー

REGULAR  
森 理世のカジュアルJAZZ  
神経に効くジャイロキネシス

## 国内外の一流プレゼンターが集結!! Jafa FITNESS FORUM 2010 in TOKYO

トニー・シカラさんは、常に多岐かつ斬新で参加者のモチベーションを高く保ち続けられるコリオグラファーを紹介してくれました。

社団法人日本フィットネス協会(Jafa)の恒例イベントJafa FITNESS FORUMが東海(2月)、関西(4月)に続き東京で開催され、全国から多くの参加者が集まりました。

国内外の一流講師陣のレッスンがまとめて受けられることで、毎年話題となる本イベント。今年は、海外から2人の大物プレゼンターを招聘。03年から3年連続でプレゼンター・オブ・ザ・イヤーを受賞したマーク・オリヴァー・クリューケさんと、イタリアを中心にヨーロッパや南米で厚い支持を受けているトニー・シカラさんが来日しました。

講座はエアロビクス、アクア、コンディショニング系、ヒーリング系、高齢者運動指導など多岐にわたり、充実した内容が紹介されました。また特別企画として有吉幸志さん、穂積典子さん、飛田大輔さん、沖本大さんによるラウンドテーブルディスカッションも開催。「フィットネスと長く関わりながら仕事を続けていきたい!」をテーマに、様々な悩みや考えを交換しあいました。

- 6月4日(金)~7日(月)
- 東京有明スポーツセンター(東京・江東区)
- 社団法人日本フィットネス協会



「西嶋敏さんの「姿勢に影響する柔軟性の確保」→運動傷害が発生しにくく日常生活での快適性を高める姿勢の確保」。参加者は柔軟性の確保方法や改善方法を学びました。

## EVEN REPORT

編集部が会場で感じた熱気やダイレクトにレポートします



↑山田多生子さんによる「リラックスヨガ」は、Jafa FITNESS FORUM 受講者サービスの一場として行われた。自由参加型の無料レッスン



→海外では社団法人日本フィットネス協会(Jafa)の協力により、フルタイム・ワーク仲間ゾーンが設けられました。運営公認インストラクターからのアドバイスを受けられるだけでなく、実際にお台場周辺を歩くこともできました。



↑機能性とデザイン性に優れたマシンを紹介したテクノジム・ジャパン(株)。「キネシス」について、トレーナーに熱心に質問する学生の姿も



## フィットネス業界の最新情報をキャッチ HEALTH & FITNESS JAPAN 2010

毎年6月に行なわれる「HEALTH & FITNESS JAPAN (HFJ)」が今年も開催されました。最新のマシンやプログラムが一堂に展示される国内最大級の催しだけに、フィットネス業界以外にも医療・福祉、学校、行政、メディアなど様々な業界関係者が全国各地から集結。フィットネスに興味を抱く学生や一般の方の来場も多数ありました。

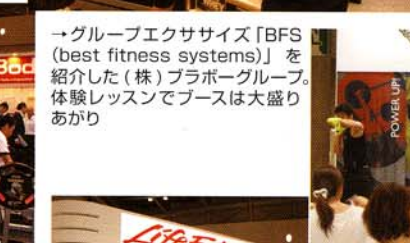
会場では、最新フィットネス機器やプログラムの体験型デモンストレーションも行なわれ、来場者はフィットネス業界の「今」を体感しました。またフィットネス業界各団体が主催するセミナーも実施。クラブ経営者向けのビジネススキルアップをはじめ、運動指導者向けのワークショップなど全23セミナーが紹介されました。

19回目を迎えた今回は新規出店企業の増加もあり、HFJに新たな風を呼び込むことができたようです。

- 6月16日(水)~18日(金)
- @東京ビッグサイト(東京・江東区)
- 日本スポーツ・フォア・オール協議会  
ヘルス&フィットネスジャパン実行委員会



↑(株)THINK フィットネスの「FIT WALL」は自重トレーニングの新しい形。クライミングトレーニングでバランスを養います



→グループエクササイズ「BFS (best fitness systems)」を紹介した(株)ブラボグループ。体験レッスンでブースは大盛り上がり



↑(株)フロアバンセでは「CYBEX」 「STARTRAC」 「GRAVITY」の最新トレンドを紹介。バイクレッスンも実施されました



→スポーツブランド adidas がプロデュースしているプレコリオプログラム「TRY FITNESS powered by adidas」のブース。トレーナー陣によるデモンストレーションに加えて、来場者も自由に参加できる体験レッスンが行なわれました

