

インストラクター・トレーナーのキャリアマガジン

NEXT

月刊 [ネクスト]

8 2018
August
No.137

進化する キッズスクール & 学童

求人・養成情報

インタビュー 井出由起

求人情報 | オーディション | 養成 | セミナー情報

Webサイト・デジタルブック連動フリーマガジン

Fitness Business

www.fitnessjob.jp

キッズピラティス

ママがやってるピラティスを楽しく体験して、良い習慣づくりのきっかけに！

世界的ネットワークを持つ Basiピラティスをはじめ、世界のヨガやピラティス団体と提携しながら、日本にライフスタイルとしてのエクササイズの浸透を図る株式会社ぜん。夏休みを利用して、Basiピラティススタジオとして展開する東京近郊の18店舗で、3回シリーズのキッズピラティススクールを開催する。

レッスンは、キッズ向けのヨガプログラムの開発と指導者育成をしている日本キッズヨガ協会のプログラムをベースにしている。遊び感覚で取り組めるエクササイズを通じて、姿勢や身体、意識を向けたり、深く呼吸することで集中力を養ったり、こころと身体を落ち着かせる体験ができる内容。

幼児クラスと小学生クラスに向け、幼児クラスでは動物のまねをしながらか、楽しさや協調性、表現力を引き出す。小学生クラスでは、立つ、歩くなどの基礎的な動きに必要なコアの筋肉やバランス感覚、柔軟性を向上させるとともに、呼吸法と瞑想で気持ちを整え落ち着いた心を取り戻す体験もできるように構成している。

ジョセフ・ピラティス氏も、良い習慣をつけるうえで「まず子どもに教育を」と説いていることや、近年トップアスリートがヨガやピラティスをエクササイズに取り入れていることが注目されていることなどから、今後子ども向けのプログラムも拡充させていく計画だ。



人気のプログラム

キッズピラティス

実施スタジオ：Basiピラティス
中目黒、銀座、下北沢をはじめ全18店舗
参加費：3,000円（会員のキッズは2,600円）/回

ピラティスの効果の中でも、バランスやコントロールを遊びの中でみつけることで、ケガをしにくい身体づくりに繋がる。小学生クラスでは呼吸に意識を向けることで集中したり、気持ちを静められる体験ができる内容となっている。



今の子どもたちのママ世代にとって人気のエクササイズといえば、ヨガとピラティス。特にピラティスは体幹を安定させて、適切な姿勢や動きづくりができる優れたエクササイズです。ママがやっているエクササイズを子どもたちにも楽しく体験してもらうことで、身体を動かすことや、自分の身体の状態に興味を持ってもらい、身体や心の整え方を体験してもらえたらと思っています。

日本でもピラティスが浸透して、インストラクターの中にも、元保育士さんや、元テーマパークのスタッフだったという方など、子ども好きで子どもを楽しませることが得意な人もたくさんいます。キッズピラティスをきっかけに、子どもにもママにも、ピラティスの効果や魅力を再確認していただき、家族で長くライフスタイルに取り入れていただけたらと思います。



Chiekoさん
Basiピラティス公認インストラクター
兼 株式会社ぜんPR

ライザップキッズ

子どもの成長にコミットして、人生を豊かに!



「人は変わる。」を証明する。をグループ理念として、パーソナルトレーニングジムとして強力なブランド力を持つライザップ。「ライザップ」の名称と、肉体系ともメデイアに登場する大人の姿は子どもたちの間にも浸透しており、そのブランドイメージと、完全個室のマンツーマン指導というビジネスモデルで、子どもたちの成長をサポートするのがライザップキッズである。

ライザップキッズのプログラムは、理想のカラダをつくるライザップのサービスと同様に、週2回の利用で最短2か月間、専任のトレーナーがつくマンツーマン指導。成人向けのライザップでは日々の食事記録を専用アプリに送ると、都度担当トレーナーからフィードバックと励ましのメールが届くが、ライザップキッズでも「修行」と

呼ばれる宿題（自宅トレーニング）が出される。日々修行に取り組み姿を保護者が動画で撮影してLINEで送ると、担当トレーナーが、「がんばってるね」という励ましとともに、アドバイスも含めたコメント動画を都度返信。動画でフィードバックが得られることで子どもも親しみやすく、いつもトレーナーがついていてくれる、見てくれると感じられる。週2回の対面指導と、日々の宿題を続けられることで、確実な成果にも繋がり、子どもたちに自信を与えている。

内容は「鉄棒」「縄跳び」「マット」「ボール投げ」など学校体育で評価される項目を中心に、子どもが自分で目標を決めて実行していくことで達成感が感じられるようにし、やり抜く力や集中力が養えることも配慮して保護者の支持を得ている。

施設紹介

ライザップキッズ

田園調布店 東京都世田谷区玉川田園調布2-7-18
(東急東横線田園調布駅 徒歩9分)
短期コース価格：348,000円/2ヶ月(週2回・1回60分)

キッズのコースとは別に、同じ店舗内で産後のママ向けのコースも用意している。ママ向けにはトレーニングを通して、産後のダイエットや骨盤まわり、肩こり・腰痛などにアプローチするコースを用意して、ママの気持ちにも寄りそうことで子どもの健全な成長をサポートする。



小学生時代に特に男の子が人気になる方法の一つに「足が速かったり」「ドッチボールが強いこと」といった運動能力が高いということが要素としてあると考えています。ただ、運動能力の高さだけでなく、子供の成長において、より大事なことは子供たちが自分で練習して、できないことができるようになったという努力の経験です。

子どもは可能性の塊。運動が苦手な子どもでも、体の使い方がわからないだけで、少し練習すればできるようになります。うまく上達しない子は、練習の正しいやり方がわからないだけです。子供たちの運動能力向上のために、大事にしていることは、大人相手と違って、子どもは「やってください」と言ってもダメ、意欲を掻き立てる工夫が必要です。子供たちは楽しいことや、自分でやりたいと思えるメリットがないと、なかなか習得までいきません。それを提供するためには雰囲気づくりが大切です。その点、トレーナーの意識としては、子どもとは大人以上に真剣に向き合うようにしています。本気で向き合うことで必ず子供は答えてくれるものです。

今後はより多くの方にもRIZAP KIDSの良さを知っていただくように、もっともっと頑張っていきたいです。



後藤興国さん
RIZAP インベージョンズ株式会社
KIDS事業チーム