



ATHLETICS AND FITNESS ASSOCIATION OF AMERICA

A photograph of four diverse women in a fitness studio, performing a side plank with their arms raised. They are all smiling and looking towards the camera. The background is bright and airy. A thick yellow diagonal line separates the photo from the title below.

# INTERNATIONAL GROUP FITNESS INSTRUCTOR



JONES & BARTLETT  
LEARNING

*World Headquarters*  
Jones & Bartlett Learning  
5 Wall Street  
Burlington, MA 01803  
978-443-5000  
info@jblearning.com  
www.jblearning.com

National Association of Sports Medicine  
1750 East Northrop Boulevard  
Suite 200  
Chandler, AZ 85286  
800-460-6276  
www.nasm.org

Jones & Bartlett Learning books and products are available through most bookstores and online booksellers. To contact Jones & Bartlett Learning directly, call 800-832-0034, fax 978-443-8000, or visit our website, [www.jblearning.com](http://www.jblearning.com).

Substantial discounts on bulk quantities of Jones & Bartlett Learning publications are available to corporations, professional associations, and other qualified organizations. For details and specific discount information, contact the special sales department at Jones & Bartlett Learning via the above contact information or send an email to [specialsales@jblearning.com](mailto:specialsales@jblearning.com).

Copyright © 2019 by Assessment Technologies Institute, L.L.C.

All rights reserved. No part of the material protected by this copyright may be reproduced or utilized in any form, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without written permission from the copyright owner.

The content, statements, views, and opinions herein are the sole expression of the respective authors and not that of Jones & Bartlett Learning, LLC. Reference herein to any specific commercial product, process, or service by trade name, trademark, manufacturer, or otherwise does not constitute or imply its endorsement or recommendation by Jones & Bartlett Learning, LLC and such reference shall not be used for advertising or product endorsement purposes. All trademarks displayed are the trademarks of the parties noted herein. *AFFA: Principles of Group Fitness Instruction, Second Edition* is an independent publication and has not been authorized, sponsored, or otherwise approved by the owners of the trademarks or service marks referenced in this product.

There may be images in this book that feature models; these models do not necessarily endorse, represent, or participate in the activities represented in the images. Any screenshots in this product are for educational and instructive purposes only. Any individuals and scenarios featured in the case studies throughout this product may be real or fictitious, but are used for instructional purposes only.

#### **Production Credits**

Sr. Director of Product Development, NASM: Erin A. McGill  
VP, Executive Publisher: David D. Cella  
Publisher: Cathy L. Esperti  
Acquisitions Editor: Sean Fabery  
Director of Production: Jenny L. Corriveau  
Director of Marketing: Andrea DeFronzo  
VP, Manufacturing and Inventory Control:  
Therese Connell

Project Management and Composition: S4Carlisle Publishing Services  
Vendor Manager: Molly Hogue  
Cover Design: Cynthia Lupoff  
Text Design: Jacqueline Werner  
Front Cover Image: Getty Images; Back Cover Image: © Athletics and Fitness Association of America  
Printing and Binding: LSC Communications  
Cover Printing: LSC Communications

ISBN: 978-1-284-40280-3

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data unavailable at time of printing

6048

Printed in the United States of America

21 20 19 18 17 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

# 目次

|    |                            |    |
|----|----------------------------|----|
| 1. | グループフィットネス業界.....          | 1  |
|    | フィットネス業界の歴史と発展.....        | 2  |
|    | フィットネスの利点.....             | 4  |
|    | インストラクターとしてのポジション.....     | 6  |
|    | グループフィットネスメソッド.....        | 8  |
|    | フリースタイル.....               | 11 |
|    | グループフィットネスの様式（フォーマット）..... | 11 |
|    | まとめ.....                   | 12 |
| 2. | 運動科学の基礎.....               | 15 |
|    | 生体力学の役割.....               | 16 |
|    | 生体力学の応用.....               | 24 |
|    | 筋肉の作用と応用.....              | 28 |
|    | まとめ.....                   | 30 |
| 3. | 人間の動作システム.....             | 33 |
|    | 人間の動作をつかさどるシステムの紹介.....    | 34 |
|    | 神経システム.....                | 34 |
|    | 筋システム.....                 | 35 |
|    | 骨格システム.....                | 37 |
|    | キネティックチェーン作用.....          | 42 |
|    | キネティックチェーン機能障害.....        | 43 |
|    | 心肺呼吸器系システム.....            | 50 |
|    | 代謝と生体エネルギー学.....           | 55 |
|    | まとめ.....                   | 56 |
| 4. | 総合的フィットネス.....             | 59 |
|    | 総合的フィットネス概要.....           | 60 |
|    | 総合的フィットネスの構成要素.....        | 60 |
|    | 応用フィットネスの原則.....           | 69 |
|    | 急性可変.....                  | 71 |

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| まとめ.....                            | 73         |
| <b>5. 指導の基本.....</b>                | <b>77</b>  |
| 運動計画の考慮点.....                       | 78         |
| クラスの流れ.....                         | 84         |
| 一般的なクラス構成の運動要素.....                 | 85         |
| まとめ.....                            | 94         |
| <b>6. マルチトレーニング指導とエクササイズ方法.....</b> | <b>97</b>  |
| マルチトレーニング概論.....                    | 98         |
| 強化エクササイズ.....                       | 99         |
| 心肺機能エクササイズ.....                     | 110        |
| ヨガベースエクササイズ.....                    | 121        |
| サイクルベースのエクササイズ.....                 | 129        |
| まとめ.....                            | 134        |
| <b>7. クラスの指導計画と準備.....</b>          | <b>135</b> |
| 指導計画の重要性.....                       | 136        |
| 音楽の選択と計画.....                       | 140        |
| モダリティ（エクササイズ手法）と用具の検討事項.....        | 144        |
| モディフィケーション動作の指導計画.....              | 148        |
| クラスのリハーサル.....                      | 148        |
| テストと練習.....                         | 149        |
| まとめ.....                            | 149        |
| <b>8. クラスの流れと適応.....</b>            | <b>151</b> |
| クラスの流れと適応.....                      | 152        |
| クラス前の準備.....                        | 152        |
| 参加者の配置.....                         | 155        |
| 現場での検討事項.....                       | 156        |
| モニタリング.....                         | 156        |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 動作の質の評価と習得.....           | 157 |
| 全般的な安全の検討事項.....          | 160 |
| 緊急事態対応の概論.....            | 162 |
| エクササイズをする環境.....          | 164 |
| リスク管理.....                | 166 |
| まとめ.....                  | 167 |
| <br>                      |     |
| 9. コミュニケーションと学習スタイル.....  | 169 |
| 学習方法についての理解.....          | 170 |
| コミュニケーションの理解.....         | 173 |
| グループでのコミュニケーションの適用.....   | 174 |
| 信頼関係を作る.....              | 177 |
| 指導.....                   | 178 |
| フィードバックの提供.....           | 183 |
| まとめ.....                  | 184 |
| <br>                      |     |
| 10. 特別対象者のための包括的指導.....   | 187 |
| 包括的指導の概論.....             | 188 |
| 慢性疾患.....                 | 188 |
| 特別な対象者.....               | 192 |
| まとめ.....                  | 198 |
| <br>                      |     |
| 11. クラスの結びつきとモチベーション..... | 203 |
| 人を結びつける経験の要素.....         | 204 |
| 参加者をやる気にさせる.....          | 207 |
| 人間行動の影響.....              | 209 |
| 行動変容モデル（変化のステージ）.....     | 211 |
| 参加者の目標との結びつき.....         | 213 |
| ブランドの確立とフィットネスコミュニティ..... | 214 |
| まとめ.....                  | 218 |

|     |                           |     |
|-----|---------------------------|-----|
| 12. | プロフェッショナルと法的責任.....       | 221 |
|     | 継続教育の論拠.....              | 222 |
|     | フィードバック.....              | 222 |
|     | 自己評価.....                 | 223 |
|     | 教育的な開発.....               | 224 |
|     | 実験的な成長.....               | 226 |
|     | グループフィットネスにおけるプロ意識全般..... | 227 |
|     | 法的そして倫理的配慮.....           | 227 |
|     | 自己管理.....                 | 231 |
|     | フィットネスを通しての更なる機会.....     | 233 |
|     | まとめ.....                  | 236 |

|     |                |     |
|-----|----------------|-----|
| 13. | 栄養学.....       | 239 |
|     | 基本的栄養学の概論..... | 240 |
|     | 主要栄養素.....     | 241 |
|     | 水分補給.....      | 248 |
|     | 推奨される栄養摂取..... | 252 |
|     | まとめ.....       | 253 |

|        |                 |     |
|--------|-----------------|-----|
| 参考資料 A | キネティックチェーン..... | 255 |
|--------|-----------------|-----|

|        |               |     |
|--------|---------------|-----|
| 参考資料 B | 拡張人間行動科学..... | 285 |
|--------|---------------|-----|

|        |                      |     |
|--------|----------------------|-----|
| 参考資料 C | ヒトの運動に関するその他の分類..... | 301 |
|--------|----------------------|-----|

|        |                                     |     |
|--------|-------------------------------------|-----|
| 参考資料 D | フィットネス環境における<br>慢性的症状と緊急事態への拡大..... | 311 |
|--------|-------------------------------------|-----|

|        |                  |     |
|--------|------------------|-----|
| 参考資料 E | 栄養に関する概念の拡大..... | 325 |
|--------|------------------|-----|

# はしがき

皆様がグループフィットネスインストラクターとしての最初の一步を歩みだしたことをとても嬉しく思います。フィットネス指導はとてもやりがいのある職業であり、アメリカアスレチック&フィットネス協会（AFAA）が、1985年に理論と実践（オリジナル名はエアロビクス：理論と実践）を出版した時から、今もなお発展し続けています。AFAAは、グループフィットネス業界において常に先頭を行く組織の1つとして知られてきました。1983年に創設されたAFAAは、インストラクターが、グループレッソンのリーダーとして高いレベルでエクササイズ指導できる方法を導くべく、世界で初めて標準化されたガイドラインを発表しました。今日では世界73か国に広がり、国際ライセンスを発行する団体として認められ、中国や日本からブラジル、トルコに至るまで組織が広がっています。1983年当時の創始者 Linda D. Pfeffer, RN と、わずかな数のインストラクターが抱いた夢は、何千人ものAFAAスペシャリスト、プレゼンターの無償の貢献、努力、惜しみない情熱によって、今日、世界で最も大きなフィットネス教育団体として花開きました。

世界35万人以上の認定者とともに、私たちは健康とフィットネスをベースにしたエクササイズを伝える世界的なリーダーです。その決意は、あなたの人生、そして多くの人の健康や命を意味のあるものに変えていくことでしょう。

この新しいプログラムによって、歴史上最高のフィットネス環境をもたらし、また、これからのフィットネス業界の未来を創造するであろう専門家たちのこれまでの経験や知識を伝えていきます。

このマニュアルは、フィットネス指導において影響力を持ち、業界で活躍する先駆者や講師によって書かれています。運動生理学、解剖学、生体力学、スポーツ医学、栄養学、体重管理、スポーツ心理学、エクササイズ研究、ビジネスマネジメント、そして指導技術です。

これらの専門的知識と、実際に積み重ねて得た知恵は、皆さんの中で繋がり、フィットネスを職業として発展させるために使用したり、あるいは皆さんの夢を追いかけるときに役立つことでしょう。

このマニュアルは、グループフィットネスインストラクターとして必要な基礎的知識を提供するだけでなく、今後、グループフィットネス以外の指導で必要とされる科学的根拠も含まれています。AFAAの優秀な指導者が創り上げた学習者中心のこのマニュアルは、新しいキャリアを繁栄させるために必要な技術や知識をお伝えし、皆さんの今後の発展につながるようデザインされています。ようこそAFAAファミリーへ！

敬具

**Erin A. McGill, MA, NASM-CPT, CES, PES, BCS, AFAA-GFI**

**編集制作責任者**

## コース概要

AFAA のグループフィットネスインストラクター認定は、30 年以上もの間、グループベースフィットネスのリーダー、そして改革者として積み重ね上げてきたものを基盤として作られました。フィットネスセンター、ホームジムなどエクササイズの理論を必要とする場に、私たちが作成したエクササイズ資料を持ち込み、この新しいマニュアルは、グループフィットネス業界の過去の成功を用いたり、近代の研究と照らし合わせて、皆さんが将来フィットネスの現場で活用出来るよう再編集しています。

AFAA の新しいコースは、多くの方に求められるインストラクターになるために必要な基本的レベルの技術を提供するだけではなく、特徴あるフォーマットの情報を提供し、フィットネス業界の中で様々なクラスを担当出来るようサポートします。コースでは特化したエクササイズ様式、キューイングの例、コミュニケーション、そして指導の実際現場への応用を提供し、総合的なテクニックが提供されます。

グループフィットネスインストラクタープログラムを通して向上するにつれ、次の分野での能力が上がり成功に導かれます。

- ▼ 運動科学に関する、基本的な概念を理解した上での指導
- ▼ 様々な参加者に対して安全で効果的であり、考えて構成されていて、バランスの取れたフィットネスクラスやワークアウトを作成
- ▼ 運動効果の高いグループ指導に必要な指導スキルと、プレゼンテーションスキルのポイントを理解した実演
- ▼ グループフィットネスインストラクターとしての専門的な特徴を理解し、指導する方法
- ▼ 有能なグループフィットネスインストラクターとして求められる技術や知識のポイントを実演



© Syda Productions/Shutterstock

# 第1章

## グループフィットネス業界



### 学習目的

- 1.1. フィットネスの歴史と発展について学ぶ
- 1.2. フィットネスの一般的利点について学ぶ
- 1.3. グループフィットネスインストラクターとしての役割について学ぶ
- 1.4. グループフィットネスの様々な方法の違いについて学ぶ
- 1.5. 一般的なグループフィットネスの構成の見分け方を学ぶ

**肥満**

かなり過体重の状態；BMI30以上、あるいは身長に対しての推奨体重よりも15.6kg以上重い人

## フィットネス業界の歴史と発展

フィットネスは1950年代から発展し続けてきました。男性専用の健康クラブから始まり、やがてエアロビクスと呼ばれるようなグループフィットネスの最初の形式を導入するようになりました。

グループフィットネスは1960年代後半から1970年代前半にかけて、ダンスインストラクター達がエアロビクスをベースとしたグループダンスのクラスをわかりやすい動きで教え始め、人気を得るようになりました。初期のころのフィットネスインストラクター達は、いくつかの最初のグループフィットネスクラスを組織化し、意図的なエクササイズとして世間にもたらししました。1990年代には他のグループエクササイズ形式（例；アクアエクササイズ、インドアサイクリング、ピラティスなど）が出現し、その多くはダンススキルを必要としない新しいクラスでした。この結果、グループフィットネス（あるいはグループエクササイズ）という呼び名はエアロビクスダンスに置き換えられていきました。

身体活動は、健康的な生活スタイルの一部として全てのの人に推奨されます。しかしながら、米国では**肥満**、糖尿病、その他の慢性疾患の発症数が増え続けています。この負の傾向は家庭、経済、そして医療制度に大きな打撃を与えています。結果として今日のフィットネス業界のターゲットは、運動施設、コミュニティセンター、学校、職場、大学やメディカルセンターなど数多くの様々な現場にいる全ての年齢、性別、スキルレベルを含む人々となっています。

## AFAA の歴史

アメリカエアロビクス（現アスレチック）フィットネス協会（AFAA）は、専門職として登場してきたフィットネスインストラクター達の熱い要求に応えるべく、1983年に設立されました。グループフィットネスに対して彼らは革命的であり、身体の進化を明らかにした研究の成果を活用し始めました。AFAAは最高峰の運動生理学者、心臓専門医、体育専門教師、スポーツ専門医、理学療法士、そしてフィットネス専門家達を集め、グループフィットネスインストラクターのための運動基準とガイドラインを初めて完成させました。

AFAA パーシックエクササイズスタンダード&ガイドラインの開発に続き、AFAAは最初の教本を1985年に発行しました。インストラクターはクラス参加者と自分自身の両方に対して安全と効果性をもたすために必要な情報をこの教本から得ることが出来ました。AFAAは心肺持久力、筋力、そして柔軟性に焦点を当てたフィットネスという定義を提案しました。こうした初めての提案がなされて以降、この定義は顕著に広まり、健康寿命、多文化思考、世界的フィットネス人口の増加と、飛躍的な成長や人気と歩みを共にしています。今日、健康でいるということは、活動的で健康な身体ということだけでなく、前向きな心と精神を養うという意味を持つようになりました。最近のフィットネストレーニングには典型的な3つの要素（持久力、筋力、柔軟性）に加えて敏捷性、パワー、スピード、バランス、そして心身の健康が含まれています。

こうした歴史を通してAFAAは世界73か国35万人以上の認定インストラクターを輩出しフィットネスリーダーとしての功績を残し続けてきました。この業界が成長し、更なる知識や専門性を実践者から求められている中、AFAAはその教育基準を高め続けているのです。

## AFAA 5 クエスチョン™

フィットネスクラスの参加者はそれぞれ様々な特徴や目標があります。それ故、より保守的なガイドラインが推奨されます。全ての動きは二つの視点、効果性と怪我のリスクという点か

ら評価される限り、安全なガイドラインの範囲内で行うことができます。こうした視点を念頭に置いて、AFAA は歴史的で常に適切な AFAA 5Q™（クエスチョン）を提示しています。

- Q1. このエクササイズの実行目的は何ですか？  
**考察点：**筋力または筋持久力、心肺機能、柔軟性、技術の向上、ストレスの軽減
- Q2. あなたはそれを効果的に行っていますか？  
**考察点：**適切な可動域、スピード、重力に対するポジション、効果的な姿勢、道具の安全な使用
- Q3. そのエクササイズの安全に関する考慮点は？  
**考察点：**潜在的ストレス、環境的配慮、動きのコントロール
- Q4. そのエクササイズを行っている間中、適切なアライメント、フォームを維持できますか？  
**考察点：**フォーム、動きながらの姿勢、安定性、バランス
- Q5. それは誰に適していて、誰に不適切ですか？  
**考察点：**リスクと利益の割合（参加者レベルが初心者、中級者、上級者なのかによる）、参加者の申告による制限など

エクササイズの実行目的を評価するとき、グループフィットネスインストラクターは、そのエクササイズに置く主な重点を考慮すべきです。そのエクササイズは柔軟性のためなのか、運動準備のためなのか、心肺機能の向上のためなのか、筋持久力、筋力、筋パワーのためなのか。エクササイズの実行目的が見極められれば、おのずとそのエクササイズがどのように行われ、クラスのどのタイミングで行われるかが決定できます。



図 1.1  
AFAA 5 クエスチョン

Q2とQ4はエクササイズの効果的な実践と関係しています。参加者が正しいフォームを維持している時、適切な運動領域で、しかも望ましい速度で、エクササイズを実践できるか？こうした質問はエクササイズがその参加者に適切なものかどうかということや、モディフィケーションした方がやりやすいのか否か、ということをインストラクターが見極めるのに役立ちます。人体の動きや、あらゆるエクササイズのフォームにおいて、どのように見えるべきかを知ることとはこうした質問に答えを出す上での判断材料になります。

AFAA 5Q™の2つの大きな目的は、効果性と危険の判断だということを思い出してください。AFAA 5Q™のうちQ1、Q2とQ4はエクササイズの効果性を扱っています。一方でQ3とQ5は参加者の安全に重きを置いています。エクササイズがどれだけ効果的に見え、もしくはどれだけうまくクラスに適用していても、もしそのエクササイズが参加者にとって安全性について考慮がなされていなければ、もはやそれは適切なエクササイズではないのです。

AFAA 5Q™(図1.1)はクラスを評価するための枠組みを与えてくれるもので、それによってグループフィットネスインストラクターはクラスの目的である妥当性や効果性、安全性、そしてクラスを構成する個々のエクササイズを検討することができるのです。

## グループフィットネスにおける変容

グループフィットネスが広まり続けるにつれて、その指導方法は進化してきました。意欲的にフィットネスに取り組みたいと思う人たちにとって誰にでも参加できるようになった重要点は：

- ▼ **励ましと自立**：参加者が抱くいかなる目標にも届くように、意図を持ってワークアウトをデザインすること。参加者に自立を教えることを織り交ぜて、励ますことが焦点になってきます。<sup>1</sup>
- ▼ **機能的動作の活用**：効率がよく、痛みのない動きを開発するために、人体にかかわる多くの知識と神経系と骨格筋系の伝達を改善するのに何が必要なのかということを活用します。
- ▼ **特化したフォーマット**：様々な様式を取り入れること。キックボクシングや室内サイクリング、ヨガ、ダンス、レジスタンストレーニング、そしてブートキャンプなどがあります。これらは、インストラクターとして、それらを探求することで、のちのち様々なチャンスを作り出すことができます。
- ▼ **準備動作**：準備運動の概念は、身体を温め心拍数を上げ、血流量を増やすなど、ただ単に身体を慣らすという考えから変わってきています。準備動作ではメインワークアウトに含まれる動作と、必要な可動域を考慮に入れます。また、傷害のリスクを避けるために、適切な柔軟性を確保する動作を入れるよう考慮します。

## フィットネスの利点

身体的活動は、生活の質の向上を含む無数の利益をもたらすことができます。具体的には次のような利点があります：

- ▼ 骨密度の増加
- ▼ 肺活機能の改善
- ▼ 免疫機能の増加
- ▼ 有益な内分泌（ホルモン）の増加と血清脂質の改善

- ▼ 体脂肪の減少
- ▼ 脂肪の少ない引き締まった体型（筋肉の増加）
- ▼ 細胞の伸張強度の増加（腱、靭帯、筋肉の強化）
- ▼ 慢性的な病気のリスク削減
- ▼ 気分の高揚
- ▼ 集中力と認知機能の改善
- ▼ 体力増加
- ▼ 関節の痛みの軽減
- ▼ 睡眠習慣の改善
- ▼ 自尊心の改善

## フィットネス概念

フィットネスプログラムは、科学的に認められたトレーニング指針を使って、健康に関連するすべての要素に対処するべきです。その人の**筋骨格系**の強度や安定性は、怪我の潜在的なリスクと直接関係していて、**低体力**の人たちは怪我のリスクが非常に高い状態にあります。体力の低下は体重または心肺機能だけではなく、**筋の不均衡**や柔軟性の低下、体幹や関節の安定性の欠如も関係しているということに注意することが大切なのです。このような状態は、適切な動作を行う上で必要な人体の能力を抑制することになり、結果的に怪我につながるようになります。

### 筋骨格系

体のすべての筋肉と骨の融合された連動システム

### 低体力

低い心肺機能や柔軟性、筋の不均衡、体幹と関節安定性の欠如を伴うフィットネスをしていない状態

### 筋の不均衡

関節回りの筋肉の長さの変化



© David Pereira/Shutterstock

## インストラクターとしてのポジション

グループフィットネスとして働く際に様々な参加者に対して、一度に動きのパターンを構成、指導、評価、変化、修正する能力が必要になります。インストラクターは、動きや話、音楽や道具、温度管理や顧客サービスといった様々な要素をコーディネートする能力を頼りに精神的にも身体的にも引っ張る地位にあるということです。インストラクターは、ティーチングスキルを時間と練習と共に学び、習得することを認識することが重要です。



### キャリアインストラクター

一日の大半を教えることや研究すること、フィットネスの活動を促進することに自己投資するインストラクター。

### ホビーインストラクター

正社員としての他の仕事と教えることのバランスをとっているインストラクター

### 実践の範囲

インストラクターにとって説明責任があるべき知識、技術、能力、過程そして限界のこと。

グループフィットネスへの参加が増えるにつれ、より多くのインストラクターが**キャリアインストラクター**になるようにトレーニングしています。キャリアインストラクターは様々なクラスの形態を学び、教えられるようになります。キャリアインストラクターは週に5～15のクラスを教え、多様なクラスを実施するための必要なエネルギーを維持するために、さまざまな形態のクラスを担当することもあります。インストラクターの中には**ホビーインストラクター**として副業的に教える人もいます。こうしたタイプのインストラクターは正社員の仕事があったり、その他の仕事や家事などがあったりして、だいたい週に1～5回、早朝や夜、週末に教えます。

## 実践の範囲とプロフェッショナルの限界

病院からリハビリセンター、クリニックやフィットネス施設におけるあらゆる場面における健康のプロは、特定の分野の実践に集中し、国や州の機関によって法的に定義され、標準化されたガイドラインや期待の中で働きます。

グループフィットネスの**実践の範囲**は、インストラクターが法的、倫理的にプロとしての実践において何ができるかということを見ればわかります。

その中には知識や技術、能力、プロセス、制限といったインストラクターが責任を持つべきものを含みます。これはインストラクターが自分たちの責任がどこからどこまでなのかを知るのに役立つのです。こうしたことから、AFAA はインストラクターの実践の範囲を、構成する職務と責任を定義してきたのです。

グループフィットネスインストラクターの職務と責任：

- ▼ さまざまなフィットネスのニーズや能力を持つ指導者向けに、科学に基づいたエクササイズ コンテンツを準備して提供する。
- ▼ フィットネスのレベルや上級者のためのさらなる進化、特定年齢層の身体的な退化に対応するバリエーションを与えることによって、グループや個人のニーズに精力的に応える。
- ▼ ポジティブにエクササイズに取り組むための十分なエネルギーや熱意、楽しみを与える。
- ▼ ダンベルやウェイトバー、チューブ、ストレッチバンド、バランスボールなど様々な道具の使い方を理解する。
- ▼ 個人間のやり取りを制限しながら、インストラクターとして独立して働く。
- ▼ クラス中やクラス前後に起こりうる緊急時に適切に対応できるように、CPR（心肺蘇生）や AED の資格は更新し続けること。
- ▼ なぜそのエクササイズが体に良いのか、どのように動くのか、また、どのように難易度を変化させるのかを熟知し、ワークアウトに関連する質問に答えること。
- ▼ 健康状態や怪我、食事指導や痛みの緩和法に関して一対一でのアドバイスは避けること。しかし、クラス前の参加者の評価（観察、姿勢、そして動きの評価）はクラス内でモディフィケーションするために正確に行うこと。
- ▼ 個人の健康に関する質問は、適切な健康のプロを紹介する。

基準はシンプルであり、グループフィットネスのインストラクターの実践範囲以外全ての質問は、有資格のプロを紹介するべきである。

## ✓ 覚えておこう

インストラクターは、参加者それぞれの健康に関する背景や目標を知りません。わかっていることは、参加者はクラスのタイトルや表記、内容によって示されているように、掲げられたクラスの目的を体験するためにクラスに参加しているということです。

パーソナルトレーナーは個人や小集団に対応するように訓練され、資格を与えられています。パーソナルトレーナーは個人の健康に関する情報を集め、クライアントの目標を理解し、そして彼らが健康やウェルネスの目標を達成するのに手助けするために、個別のプログラムを発展させます。

具体的な目標を達成するために、個別のエクササイズプログラムを提供してほしいと頼まれたら、パーソナルトレーナーに任せるべきです。

**注意** 

いかなることがあっても、グループフィットネスインストラクターが個人の健康状態を診断したり、治療の処方をすることはありません。

**インストラクターへの助言** 

参加者を他の専門家へ紹介することはインストラクターがきちんと教育を受けていないとかその研究分野において資格がないということではありません。実際のところ、いつ、誰を参加者に紹介すべきかを知っていることは、インストラクターという仕事に対する適切な教育や自信、信頼性があることの現れなのです。それは同時に参加者の時間やお金、健康に対する尊敬の現れでもあるのです。

**診断と処方**

診断するということは、個人の病歴や現在の病状、症状の包括的な見直しや理解を含んでおり、さらには、完全な見直しの後に、具体的な健康状態や病気を決定することなのです。処方するという行為は、ある特定の症状や病気を治療するために、運動や栄養カウンセリング、栄養補給、食事指導、自宅療法、治療補助、処方薬といった形で具体的な治療計画を提供するといったことを含みます。

グループフィットネスインストラクターは、次のような（限定されているわけではないが）質問に際しては、丁重に資格を持つ専門家へ任せるべきです。

- ▼ 「膝に痛みを感じるのですが、この痛みは何なのでしょう。」
- ▼ 「高血圧で高コレステロールなのですが、どんな運動プログラムが一番良いのでしょうか。」

一方で、グループフィットネスインストラクターは、教えているワークアウトやクラスについての質問に対しては準備しておくべきで、ぜひとも答えてください。以下のようなタイプの質問はグループフィットネスインストラクターの範疇です。

- ▼ エクササイズの方法：「すみません、スクワットをどのように行うのかも一度教えてくださいませんか。」
- ▼ エクササイズの修正方法について：「スクワットすると膝が痛みます。どのように変換できますか？」

**参加者の他機関等への紹介**

参加者がグループフィットネスインストラクターの実践範疇を超えた質問や改善を求めてきた場合、参加者に他の専門家や組織へつなげます。

例えば：

- ▼ もし参加者が個人に特化したトレーニングプログラムについて質問をしてきたようなら、資格を持ったパーソナルトレーナーへ紹介する。
- ▼ もし参加者が健康もしくは病気に関する質問をしてきたようなら、心配を取り除いたり、的確なアドバイスを受けるよう医師へ紹介する。
- ▼ もし参加者が運動の間に感じる痛みについて質問をしてきたようなら、理学療法士もしくは医師へ紹介する。
- ▼ もし参加者が担当のインストラクターが持っていない資格に関するトレーニング（ケトルベルやヨガ）の質問をしてきたようなら、資格をもち、訓練を重ねたインストラクターを紹介する。

**グループフィットネスメソッド**

グループフィットネスの多くのメソッドは、あらゆるフィットネス施設で見ることができます。特定のスポーツクラブで見受けられるグループフィットネスのメソッドは、その会員の興味やその施設の予算や、フィットネス市場の中での目標を元に作成されています。ほとんどの施設は、3つの一般的なグループフィットネスを混合して提供しています。

- ▼ プレコリオ：事前に振り付けが決まっているもの
- ▼ プレデザイン：事前にデザインされているもの
- ▼ フリースタイル

グループフィットネスはインストラクターに対して、クラスの教え方についてあらゆる細部に渡り提供することから、具体的なことは提供せず、全く創造的で自由を与えるものまで幅があります。

## プレコリオ（事前に振付が決められているもの）

フィットネス業界において、必ずしも「振付」を「ダンス」と指すわけではありません。どちらかと言えば、振付とは計画された動きのパターンを描写する為に使われる言葉となっています。**プレコリオ**の内容の主な特徴は、ある個人もしくは会社、団体が、関連するテーマやブランド、心に残る経験と共にエクササイズを創り出していることです。（表 1.1）

インストラクターには予定されているクラスの体験内容を記憶し、習得するという仕事と、決められた時間の中で継続的にその内容を提供していくという仕事が課されているのです。

こうした理由で、またブランドの継続を確かなものとするために、誰がクラスを提供するかに関係なく、多くのプレコリオは、検定試験を受けなければならず、取得次第、認定証を受け取ることができます。

表 1.1

| プレコリオクラスの利点                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| インストラクターにとって                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 参加者にとって                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・創造性は必要としつつも、インストラクターとしての仕事において教えるという点に集中することができる</li> <li>・確実に動きを記憶することで、インストラクターとして輝ける余裕が得られる</li> <li>・新しいレッスン内容がいつ送られてくるのか予測可能で、継続的にスケジュールを把握することができる</li> <li>・創作者によって提供される台本や教えるコツからより学ぶことができ、新しく効果的な指導テクニックを使うのに役立つ</li> <li>・ブランドの認知度や信頼性を即座に明示できる</li> <li>・サポートシステムにアクセスしたり、マーケティングに必要なツールを取得することができる</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・継続的にクラスを提供することができる</li> <li>・同じ動きを行うため、動きを習得しやすい</li> <li>・振付が変わるタイミングを事前に知ることができる</li> <li>・一貫性があり、熟考されたエクササイズを提供できる</li> </ul> |

### インストラクターへの助言

初期、継続中のトレーニングと資格取得の費用はプレコリオ様式が関連付けられます。プレコリオのプログラムに参加することを選択した時にトータルとしてどの位の時間と費用が必要なのかを理解することは大切なことです。

### プレコリオ

全てのクラスの構成要素は、その企業や組織に属する熟練されたインストラクターの知識や経験によって創られている。

### インストラクターへの助言

プレコリオは、最初は内容を記憶することに多くの時間を費やすことになる。しかし、一旦内容を習得すれば、最初ほど時間をかけずに習得できるようになり、素晴らしいクラスを提供することが可能になる。

## プレデザイン

クラスの方向性を提供する枠が与えられている。一方で、インストラクターには、自由に構成できる余地が与えられる。

## プレデザイン

非常に詳細なプレコレオのアプローチと、のびのびとした自由なフリースタイルのアプローチの間には、**プレデザイン**のアプローチがあります。プレデザインの内容は、クラス全体の方向性と基準を決めるクラスの型が提供され、一方でインストラクターは基準内において、変化に柔軟性のある部分を巧みに操ることが許されています。(表1.2) プレデザインのクラスは以下の部分において、具体的な基準を持っているかもしれません。

- ▼ 具体的なエクササイズ
- ▼ エクササイズの順番
- ▼ クラスの構成要素の所要時間（例：ウォームアップ、有酸素運動、強化運動、クールダウン）
- ▼ インターバルもしくはエクササイズ一連の長さ
- ▼ 形態

表1.2

| プレデザインクラスの利点                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| インストラクターにとって                                                                                                                                                                 | 参加者にとって                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>各レッスンで明確な方向性と目標を提供できる</li> <li>クラスを計画する段階で時間を多く必要としない</li> <li>キャリア探求と、個人の多様性と共に体験できる能力を得られる</li> <li>マーケティングに必要なツールや情報がある</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>クラス全体の流れや目的において継続的に提供することができる</li> <li>より魅力的なクラスにするために、クラス要素に多様性をもたせることができる</li> <li>クラスを活気づけながらブランドのついたエクササイズを提供することができる</li> <li>長期に渡りクラスを経験することで、視覚化する能力を提供する</li> </ul> |

表1.3

| フリースタイルクラスの利点                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| インストラクターにとって                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 参加者にとって                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>クラスの詳細についてあらゆる決定権がある：動き、音楽、指示、道具、照明など</li> <li>参加者に合った動きを決めることができる</li> <li>クラスの流れや動き、タイミング、音楽をクラスの必要性に応じて遅くしたり早めたりすることができる</li> <li>クラスと参加者がうまく調和しない時に、その都度ワークアウトを変更することができる</li> <li>創造的なエネルギーを開放することができる</li> <li>クラスの間や前後に柔軟性をもたせることができる</li> <li>他にはないフィットネスブランドや個性、一体感を生み出すことができる</li> <li>新しいことを学んだり挑戦したりする機会がある</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>精神的、身体的な成長の両方において、終わりのない変化を提供することができる</li> <li>様々なトレーニングや機能的なフィットネスの発展を、多様な動きにより提供することができる</li> <li>個々の参加者に対して、その都度オーダーメイドのグループフィットネスのクラスを可能にする</li> <li>他にはない、異なるクラスへの参加を促すことができる</li> <li>継続的な挑戦や新しいことへの挑戦に対する気持ちを促進する</li> </ul> |

## フリースタイル

**フリースタイルコリオ**とは、インストラクター個人の好みや技術、そしてエクササイズ選択の知識を基本に、参加者に対して動きをデザインし、発展させ、伝える方法のことです。

フリースタイルのインストラクターの中には前夜にクラスの内容を計画する者もいれば、ジムに向かう通勤時に頭の中で考える者、それに全くプランを立てないという者もいます。（表1.3）

フリースタイルのオプションとして、タイプ、コンビネーション、有酸素運動、強化運動、持久力、自重、アクア、サイクリング、心身の鍛錬、もしくはダンスといった**モダリティ**（形態、様式）に集中することができます。

## グループフィットネスの様式（フォーマット）

グループフィットネスにおいて、様式はクラスの構成要素と特定の成果をつなぐ基本的な組織的構造を意味しています。様式自体が、動きや音楽、教えるスタイル、クラスサイズ、形態、道具、さらには着るものによって差別化されています。8つの基本的な様式は、今日のグループフィットネスの活動領域において広く普及しており、基礎的なエクササイズ科学の原理に、また有酸素運動や強化運動、柔軟性の改善にとってトレーニングのガイドラインに活用されています。



- ▼ ストレngthとレジスタンス（抵抗）：参加者に筋力と、抵抗による相対する力を使った耐久力を強化する機会を与える。
- ▼ HIIT（High Intensity Interval Training）とインターバル：心拍数を高めて、全力で行う無酸素運動とランニングなどの軽い負荷の有酸素運動を短時間で交互に行う。HIITのワークアウトは通常は継続時間が短い、非常に努力がいるものである。

### フリースタイルコリオ

インストラクターの好みや技術、知識を基にした振付の方法。

### モダリティ

明確なストレスを身体に与えるエクササイズの形態や様式のこと。



- ▼ ブートキャンプ：軍隊方式の表現を用いて、トータルボディワークアウトを提供するという目標と共に、レジスタンスと有酸素の要素を組み合わせたもの。
- ▼ マインド＆ボディ：ヨガやピラティス、太極拳等のエクササイズを含む。こうした様式は、筋力、安定性、柔軟性、バランス、そして呼吸の技術を組み合わせたゆっくりで制御された動きが特徴。この認定プログラムの目標にとって、また、その人気のおかげで、マインド＆ボディのグループフィットネスの様式を議論するとき、ヨガは最も注目されることでしょう。
- ▼ サイクリング：参加者は屋外でのサイクリングを疑似体験するために、固定式の自転車に乗ります。
- ▼ 特殊様式：フォーマットによってはさらなる認定やトレーニングが必要とされるため、以下のようにまとめられるものもあります：
  - a. ダンス系：有酸素トレーニングをさらに面白く、楽しくするためにデザインされたもの。流行りの曲やテーマのある曲に合わせて振り付けられた、生き生きとした、エネルギー感あふれる動きによるもの。
  - b. アクア（水中運動）：深さに関係なくプールで教えられる有酸素、筋力、安定性の動きから構成されているもので、肥満気味の人や機能低下した人から優秀なアスリートに至る人達にまで利益を与えるもの。
  - c. 活動的な高齢者：椅子やステップ台、水、軽い抵抗を使うことを通して機能的で基本的な動きを中心にしたもの。
  - d. 専門分野の特化した鍛錬：武道やカーディオテニスといった独特な鍛錬に関するもの。
  - e. 道具の活用：サスペンショントレーニングやケトルベルといった、様式のひとつに集中すること。
  - f. ハイブリッド：ヨガラティスのように、1つ以上の成果を達成するために2つ以上の様式を組み合わせたもの。

インストラクターはより専門化する以前に、8つの中心的な様式のうちの1つにおいて技術を学び、発展させるようにアドバイスされます。特殊な様式は企業や教育機関、法人のスポーツクラブチェーン、個人スタジオ、そしてさらには個人インストラクターによって創り上げられ、管理されています。特殊プログラムの一般的な例としては、武道、カーディオキックボクシング、バー、ピラティス、ヨガ、競技パフォーマンス、怪我の予防、そして特殊な器具（例えばトレッドミル、ローラー、バランス・ボード）の経験が必要とし得るものなどがあります。



## まとめ

グループフィットネスインストラクターは、積極的に予防医療を提案する必要があります。肥満や糖尿病、その他の慢性的な健康状態に対して予防するためのエクササイズを提供します。結果として、グループフィットネスインストラクターは、参加者を効果的でやりがいのあるワークアウトに導くための知識と技術を学び、資格が与えられなければなりません。人体の知識、エクササイズの科学、コミュニケーション、そして参加者とどうつながるかということはほんの一握りの技術です。こうした知識や技術、本物の熱意があれば、グループフィットネスインストラクターは、人々がより健康な人生を実現するのをサポートする上で重要な役割を果たすことができます。

## 復習

- ▼ グループフィットネスの歴史と進化：
  - 1950 年代：男性専用の健康クラブ
  - 1960 年代、1970 年代：エアロビクスを基本としたダンスクラスの出現
  - 1990 年代：グループエクササイズの他の形態が人気を博すようになる；エアロビクスはグループフィットネス（またはグループエクササイズ）へ
  - AFAA の 5 つの質問：目的、効果性、安全性、正しい姿勢と形、妥当性
  - その他の変化：参加者中心、機能的な動き、特化した様式、準備運動
- ▼ フィットネスの一般的な利点
  - 骨密度の増加
  - 体質の改善
  - 病気のリスクの軽減
  - 痛みの軽減
  - 認知機能や気分の改善
- ▼ 実践の範囲
  - 診断や処方はない
  - 参加者を資格のある専門家へ紹介し任せる
- ▼ インストラクションの方法
  - プレコレオ：クラスの構成要素が第三者により創られている
  - プレデザイン：大枠の形によりクラスの構成要素に方向性が与えられる
  - フリースタイル：クラスの構成要素はインストラクターの好みや技術、知識に基づいている。
- ▼ 様式
  - 筋力と抵抗
  - HIIT（High Intensity Interval Training）とインターバル
  - ブートキャンプ
  - ヨガ
  - サイクリング

## 参考文献

1. Kennedy CA, Yoke MM. *Methods of Group Exercise Instruction*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, Inc.; 2005.
2. Barr K, Griggs M, Cadby T. Lumbar stabilization: Core concepts and current literature, Part 1. *Am J Phys Med Rehab*. 2005;84(6):473–480.