

体を鍛えるか減量目当てかのフ

整えられた。R-body(アールボディ)、東京・千代田)を経営する鈴木岳社長は、東京五輪・パラリンピックでフィットネスセンターの責任者とチーフトレーナーを兼任。育成したトレーナーを全国に派遣するモデルを確立しつつある。(4面に鈴木社長インタビュー)

# 整えるジム人の体も街も

肩の痛みは3ヵ月後にす  
つかり引いてしまった。

■トレーナーにノウハウ  
伝授 一般的なフィットネスクラブはマシンや  
設備型」か、痩せる目的で  
トレーナーで鍛える「総合施設型」か、瘦せる目的で  
トレーナーにつく「RIZAP型」の2種類。RIZAP型はスポーツ医  
・科学の知識を持つトレーナーが体に関する知識  
とトレーニング法を教  
え、利用者自らが体を管理できるよう支援する。  
だ。「体の機能改善を通じ運動のパフォーマンス  
を上げる」ことを指す。

木社長は2003年にRIZAPを立ち上げた。痩せる前に鍛えるジムと言える。

鈴木社長はトレーナーの第一人者だ。全米公認の「アスレチックトレーナー」の資格を取得し、1998年に全日本スキー連盟の専属トレーナーに就任。02年のソルトレークシティーから4つの冬季五輪に帯同した。12年目のロンドンと16年のリオデジャネイロの夏季五輪では日本チームのメダリストを務め、東京五輪では日本スタッフに選ばれた。

鈴木社長が自らのノウハウを詳細なマニュアルに落とし込み、社員トレーナーを兼任した。

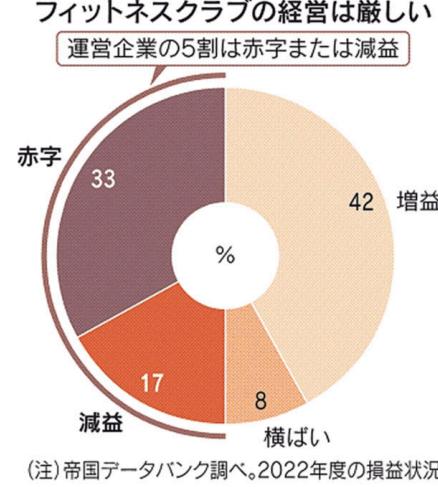
トレーナーと組んでパーソナルセッションのサービス手法を学ぶ。2年目以降も研修やテストを繰り返し、3年目には先輩トレーナーとして新人の指導に回ることもある。

### フィットネスクラブの経営は厳しい

運営企業の5割は赤字または減益

状況	割合
赤字	33%
増益	42%
減益	17%
横ばい	8%

(注)帝国データバンク調べ。2022年度の損益状況



健康改善プロが全国へ

「とにかく体験すればわかるから」。鈴木社長に言われ、東京・大手町にある会社と同名のジムと趣が異なり、中央にフリースペースが広がる。

記者（48）は9年前、学生時代に励んでいた筋トレを再開し、体力にはそこそこ自信がある。ただ、事前のアンケートで「不調など二者はあるか」という質問に「右肩の慢性痛」と回答。肩の筋トレの度にピリッと痛むのが不快だった。

整えられた。R-body(アールボディ)、東京・千代田)を経営する鈴木岳社長は、東京五輪・パラリンピックでフィットネスセンターの責任者とチーフトレーナーを兼任。育成したトレーナーを全国に派遣するモデルを確立しつつある。(4面に鈴木社長インタビュー)

# R-body 五輪7大会の経験広める

# ソフトで勝負する「第3のジム」R-body



- 「コンディショニング」で体調を整えるフィットネスクラブ
  - ジムは東京と千葉に2店舗のみ。ショールームの位置づけ
  - 利用者が払う料金は月2万～5万円程度と一般的なジムの2倍以上
  - ノウハウを求める自治体や企業にトレーナーを派遣して稼ぐ
  - 2003年の創業以来、黒字経営が続く

## 鈴木岳社長は スポーツトレーナーの第一人者

- 米ワシントン州立大卒業後、全米公認の「アスレチックトレーナー」の資格を取得
  - 1998年に全日本スキー連盟の専属トレーナーに就任。2002年のソルトレークシティーから4つの冬季五輪に帯同
  - 12年のロンドン、16年のリオデジャネイロの夏季五輪では日本チームのメディカルスタッフに
  - 21年の東京五輪で大会組織委員会のフィットネスセンター・マネージャーとチーフトレーナーを兼任



21年の東京五輪でも選手を支えた

**トレーナー派遣は全国に**

自治体へ

北海道東川町が総務省の「地域活性化起業人」制度を活用、21年からR-bodyがトレーナー2人派遣



東川町の屋外でのキャンプ

企業へ

両備ホールディングス(岡山市)とマネジメント契約を結びノウハウ提供、23年からトレーナー2人常駐



#### 重複HDの実エラスト 施設「RR」の受付

