

腰痛や肩こりのお客さまにも効果的

TRX サスペンショントレーニング

ビッグ・エス向ヶ丘 支配人 田野耕平氏

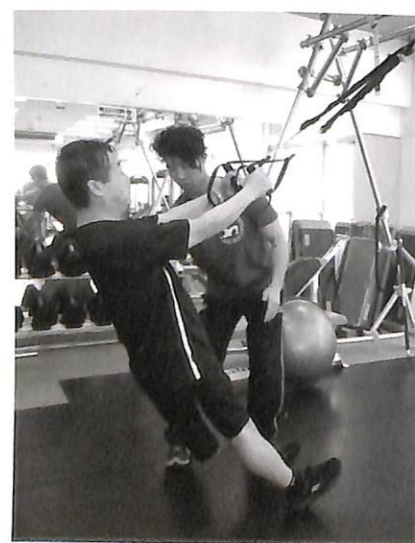
ファンクショナルトレーニングのツールとして広く知られているTRX サスペンショントレーナー。同ツールを使ったプログラムは、運動初心者や高齢者のコンディショニングトレーニングとしても有効であり、これを導入するクラブが増えてきている。

ジムを利用していなかった層にパーソナルトレーニングを提供

ビッグ・エス向ヶ丘では、2012年7月から有料プログラムとしてTRX サスペンショントレーニング（以下、TRX）を提供している。

初めてTRXを行うお客さまには、3,150円で「初回ガイド」を行い、使い方や効果を説明。これを受けたお客さまだけがトレーニングを受けられる仕組みにしている。トレーニングは、15分1,500円、2名で受ける場合は15分1,200円となる。

月間延80～85セッション（※15分を1セッションと計算）を行っている。これまでに「初回ガイド」を受けたお客さまは約20名。一度受けた方のほとんどが継続して参加している。



参加者の約8割が女性で、40～50代の割合が大きい。これまでスタジオプログラムに参加してジムを利用していなかった方や、ジムでもトレッドミルやバイクなど有酸素運動しかしていなかった方が多い。

「トレーナーが付いて教えるので、ジムトレーニングを敬遠していた方も参加しやすいのだと思います。導入当初に体験会を行っていたので、それを見て興味をもった方も多かったようです。その後もほかの人がトレーニングしている姿を見て『楽しそう』と始める方もいらっしゃいます。ほかには、ゴルフが好きな50～60代の男性も多いです」

また、同クラブは担当制をとっているため、スタッフが腰痛や肩こりなど身体に不調があるお客さまに積極的に勧めるようにしている。

「これまでペインクリニックや整体、マッサージに長く通っていても治らなかった方から、『TRXを受けるようになったらラクになった』という話を聞くことがあります。そういったお客さまは、一度受けることで継続して参加していただけます」

医者からアドバイスを受けて体幹を鍛えるTRXを始める

8年ほど前から同クラブに通っている茅根浩康さん（60歳）は、12年10月からTRXに参加するようになった。ヘルニアの手術をし、医者から体幹を鍛えるように指導されたことがきっかけだった。田野氏にそれを話したところ、TRXを勧められて始めた。

現在週1～2回、30分間のTRXのほかに、有酸素運動とウエイトトレーニングを行っている。

TRXを受けるようになってよかったことは「トレーニングを予約するから、きちんと通うようになったこと」と言う。会社を営んでいる茅根さん



は、それまで、忙しいとクラブから足が遠のいてしまっていた。定期的に通うようになり、ゴルフの飛距離が伸びる、立ったまま靴下を履けるようになるなど、身体的な効果も出てきている。「もともとは運動不足を解消したいと通っていましたが、有料トレーニングを受けている以上結果を出したいと思うようになりました。TRXを始めたころから、家でもトレーニングをしています。TRXは、最初は難しかったのですが、成果を感じ始めてから楽しくなりました。ゴルフもまだまだ上達したいので、これからもTRXは続けます」。茅根さんは笑顔でこう話す。

担当トレーナーにインセンティブモチベーション向上につなげる

田野氏は、TRXによってトレーナーの意識も変えたいと考えている。そこで、TRXのセッションを担当した場合、一定の歩合を給与に反映させている。トレーナーの教える技術が向上し、高いレベルで指導するために、社内資格を取得した後、初回ガイドを5名行ったトレーナーのみセッションを担当できる仕組みにしている。

「社員、アルバイト含め、トレーナーがお金を稼ぐ場所をつくり、仕事に対する意識が高まるとよいと考えています。トレーナーそれぞれがセールスを行いますから、クラブとしての売り上げもアップしますし、トレーナー自身も給与に反映されればやる気が出ると思うのです」

お客さま、トレーナー、クラブのすべてにとってプラスに働いているTRX。同クラブは、今後参加者を増やしていくために、イベントなどを企画し、さらに活性化を図っていく。

TRX

MAKE YOUR
BODY YOUR
MACHINE.



TRX® サスペンショントレーニング

アメリカ海軍特殊部隊の任務遂行のために開発されたトレーニングシステム。自重を使いどんな場所でもできる、数百種類のエクササイズを誇るTRX® サスペンショントレーニングは、あらゆるフィットネスレベルの利用者に対して、より短期間に、そしてより効果的に筋力と安定性を高めるエクササイズを提供します。

クライアントのパフォーマンスレベルの向上もしくはスポーツクラブの活性化を目指しているなら、TRX® サスペンショントレーニングを取り入れることにより少ない投資で最大の還元が期待できます。TRX® ほどフィットネスに関する包括的かつ革新的である教育プログラムを行っているところはありません。我々は世界中にTRX® に関する専門性の高い教育チームを有し、既に世界中で6万多名の方が受講、1万以上のスポーツクラブで展開されております。

