

主役はアナタ!? フィットネス新時代

特集 ゆる～いレッスンも次々登場、多彩に広がるプログラム

フィットネスと言えば、飛び跳ねたり踊ったりして汗を流すところ…。そう思い込んでいませんか。確かに燃焼系のスポーツは今も人気です。しかし高齢化社会が進み、健康寿命への関心が高まる今、フィットネスのプログラムはビックリするほど多彩に広がっています。フィットネス未経験の方よりも、以前通っていた人の方が、大きな変化に驚かれるはず。「足腰の弱った今では無理」「とてもついていけない」なんてあきらめるのはまだ早い。フィットネスクラブの現状について「新時代」をキーワードにご紹介します！

フィットネス新時代 その受講場所

デイサービスや整骨院、病院で受けられることも
「カラダは動かしたいけれど、わざわざ出掛けるのには抵抗がある」「これまでジムに通っていたけれど、足腰が不自由になって続けられなくなった」。こうした声に応えるべく、フィットネスができるデイサービスや整骨院、病院ができています。介護予防運動指導員や理学療法士など専門的なスタッフが個別に計画を立てるケースもあるようです。

フィットネス新時代 その楽しみ方

グループレッスンから個別レッスンまで人それぞれ
仲間と会うこと自体が楽しいという人は「グループレッスン」を受講。目標意識が高く、専門的かつ高度なアドバイスを受けたい方は「個別レッスン」を受けています。最近ではアスリート(競技選手)ではない一般の方でも、パーソナルトレーナーと契約し、個人のスタジオなどで個別指導を受けるケースも増えています。

フィットネス新時代 その内容

バラエティに富んだプログラム内容
手足をゆっくり動かすユルユル系から激しい有酸素運動のハッスル系まで、プログラム内容はバラエティに富んでいます。あるフィットネスクラブの場合ですが、例えば初心者向けのエアロ・エクササイズだけでも「おためしステップ」「エアロ入門」「格闘エクササイズ」「リズムウォーク」「バランストレーニング」がラインアップ。中級・上級でも、様々なバリエーションがあります。最近人気なのが「コンディショニング・エクササイズ」。ダンベルやチューブ、ボールなどを使います。静かにカラダを動かしていく運動は「スタティック」と呼ばれ、ヨガやピラティス、ストレッチボール、太極拳など。膝や腰に負担をかけたくないという方には、水中ウォークやリズム水泳が好評です。

フィットネス新時代 その背景

フィットネスに求めるニーズの大きな変化
人々のフィットネスに求めるものが単なる「健康づくり」から「健康を前提にやりたいこと」へと大きく変化しているようです。「登山に挑戦したい」「ゴルフを続けたい」「若く美しくありたい」。それぞれに異なるゴールを目標とするようになり、そのための手段であるプログラムも自然と多彩に広がっていったようです。

ここまでご覧になり、フィットネスの変身ぶりに驚かれた方も多いのでは？ さて、フィットネスの語源は「適合」、つまりアナタの暮らしや体力にフィットする運動という解釈もできます。決して無理せず、今の自分にピッタリのフィットネスをはじめませんか？

