

Cardio Tennis Japan Newsletter

2010. 6 Vol. 9



発行：一般社団法人カーディオテニスジャパン
TEL 03-3708-4040 (担当: 齋藤)
E-mail info@cardiotennis-japan.com
http://www.cardiotennis-japan.com
〒158-0098 東京都世田谷区上用賀 3-9-21

— 世界からカーディオテニス®最新情報 —



カーディオテニス・レッスン風景 (ドイツ)



カーディオテニス・プレーヤー (アイルランド)



カーディオテニス・プレーヤー (米・カリフォルニア州)



カーディオテニス・レッスン風景 (米・バージニア州)

Contents

- P.2 カーディオテニス便りーカーディオテニス体験者の声
.....「お客様のニーズが多様化する時代にマッチしたカーディオテニス」
- P.3 カーディオテニス便り from USA.....「通常レッスンとの差別化のカギ」
- P.5 カーディオテニス資料.....「レッスン効果を高めるミネラルとは？」
- P.6 アメリカテニス最新情報.....「ターゲットに合わせた効果的なレッスンの作り方」



カーディオテニス体験者の声 インドアテニススクール・スマッシュヒッツ

第9回目は、東京・大田区のインドアテニススクール・スマッシュヒッツ会場からのレポートです。

◆「お一人でも大丈夫！カーディオテニスなら友達もできる」

インドアテニススクールスマッシュヒッツ蒲田では、カーディオテニスは毎週土曜日の16時から行っています。

最近、カーディオテニスのリピーターのお客様が増え、口コミで誘い合って参加していただいています。会員以外の方も参加可能なので、カリキュラムが決まっているレギュラークラスに通うことが難しい忙しい方でも、1回から参加OKのカーディオテニスなら、気軽に参加していただけるようです。

又、通常レッスンではクラスが分かれてしまうお友達同志でも、カーディオテニスならレベル分けをしていないため、一緒に参加できるのがうれしいようです。お一人でお越しになる方も、通常レッスンより和気あいあいとした雰囲気のできるので、お友達も出来やすいようです。



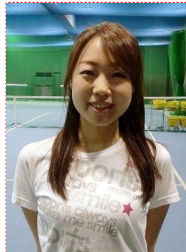
◆「体力がない方でもご自分のペースで気持ち良く運動できる♪」



カーディオテニスは非常に低いペースで運動を提供できるプログラムだと思います。参加者の方から、「通常レッスンでも本当はもっと動きたいけれど、一人だけ張り切るのは恥ずかしい・・・」という声を聞きます。通常レッスンでは説明の時間が多いので、常に動くのは難しいかもしれません。体力のない方でも、心拍計を使って自分のペースで運動できるので、健康作りにもなります。スクールに通われている方でも、まだカーディオテニスを体験した事がない方が多いようですので、出来るだけたくさんの方に体験して頂けるよう頑張らせて参ります。

担当インストラクター：山下 幸子

◆体験者の声



コメント：

安田亜希さん

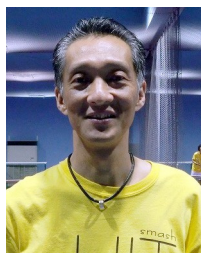
「音楽をかけながら身体を動かし、ボールを打つのが楽しくて、カーディオテニスは初回から好きになりました♪ 心拍計で心拍数を測りながら、脂肪燃焼に一番効果的な心拍数をキープ。レッスン中、心拍数をチェックしながら調整できるので、体力に自信のない私でも、カラダに無理なく運動できるという安心感があり、又、通常レッスンでも「今の心拍数はこれくらいかな？」と目安がつくようになりました。レベルや年齢、体力の差などに関わらず、みんなでワイワイ楽しめるのが、カーディオテニスの魅力だと思います。



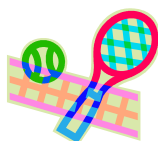
鈴木裕さん

「楽しく運動したい！」と思って始めたテニスでしたが、通常レッスンだと正しいフォームや技術的な事を学ぶだけで精一杯・・・。「今日も足が動かなかったな～」とレッスンを振り返っては凹む日々。そんな時に勧められたのがカーディオテニスでした。心拍計を測りながらテニスをするので、カラダに無理なく運動でき、しかもフットワーク向上にも繋がるというプログラム。終わった後は汗が滝のように流れ出て気分爽快！今では、「通常レッスン調子悪かったな～」という時や「ご飯食べすぎた～！」という時には、カーディオテニスを受講させてもらっています!(^_^)!

◆ 口コミによる新規のお客様が増加しています！



生稲有次 様
ヘッドコーチ
インドアテニススクール
スマッシュヒッツ



これまでカーディオテニスはイベント的なプログラムとして実施しておりましたが、リピーターのお客様も増え、口コミによる新規のお客様も増加しており、認知度が高まってきております。そろそろ実施する時間帯を増やし、常設クラスを検討しております。カーディオテニスはお客様のニーズが多様化する現在のテニススクールに非常にタイムリーなプログラムだと思っております。これからは、カーディオテニスを色々なツール(初心者導入、新規入会獲得、コーチ研修など)に活用していきたいと思っております。

心拍計を活用して、カーディオテニスを盛り上げよう！

マイク・ウツディ（カーディオテニス USA ナショナルシニアチーム）



日本のコーチの皆様へカーディオテニスを成功させるためのアドバイスです。

私の施設では、カーディオテニスは開始当初から人気のプログラムで、カーディオテニスによる収入も増え続けています。カーディオテニスは既にご存知のように、楽しくフィットネスできるように考案されたプログラムで、施設の収益、及び会員の増加にも繋がります。又、全米はもとより世界的にもカーディオテニスの露出は増えています。

・ 通常レッスンとの差別化のカギ

テニスの通常レッスンとの差別化を図るには、「心拍計」が重要なカギを握っています。心拍計は、優れたマーケティングツールで、カーディオテニスはもとより、他のフィットネスプログラムのプロモーションにも効果的に使うことができます。心拍計で様々なプログラムのプロモーションができれば、テニスのコーチ達もこのような画期的なデバイスを使わざるを得なくなるでしょう。



安全にカラダに無理なくエクササイズするために、心拍計は、欠かせない重要なツールです

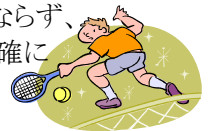


・ 心拍計の「セールスポイント」は？

それでは、心拍計の機能のおさらいとそのメリットに関して説明します。心拍計は心拍数や消費カロリー、脂肪燃焼率など運動に伴う様々なデータを見ることが出来ます。胸に付けるトランスミッターと腕に装着するレシーバーにより、正確に心拍数を測ることができます。心拍計を装着することにより、運動中のリアルタイムの心拍数が計測でき、心拍数が「ターゲットゾーン(有酸素ゾーン)」に入ってエクササイズしているかどうかわかります。心拍計をつける一番の楽しみは、レッスン後に消費カロリーが見られることでしょう。

・ 受講者にとってのメリット

心拍計を使用する事は、受講者及びインストラクターの両方にメリットがあります。受講者にとってのメリットは、心拍計にデータ(身長、体重、年齢、性別など)を入力することで、自分にとって常に最適な運動強度(年齢により違う)で安全にエクササイズすることが出来ることです。又、「ターゲットゾーン」を外れてエクササイズすると音で知らせてくれるので、心拍数が上がり過ぎている時は、運動を少し緩めて心拍数を下げること、最適な運動強度でエクササイズすることができるのです。ところで、心拍数を手首や首の脈で計測する方法もありますが、立ち止まって計測しなければならず、正確に計測できない場合が多いですが、心拍計を使えば、即時に運動中のリアルタイムの心拍数を正確に計測することができます。



・ テニスコーチにとってのメリット

テニスコーチにとってのメリットは、受講者が心拍計を着けることで、運動中の心拍数をチェックでき、彼(彼女)らのエクササイズが常に適切な運動強度で行われ、安全にエクササイズさせることができるのです。

・ 優れたプロモーションツール

心拍計は、驚くべきマーケティングツールです。運動中の様々なデータが見られるので、受講者がエクササイズする意欲が高まり、次回のレッスンへのモチベーションを上げることができます。又、心拍計を受講者に販売することにより、施設も収益を上げることができます。心拍計を使用するプログラムとして、他のプログラムとの差別化ができ、カーディオテニスのクラスに申し込むきっかけになるかもしれません。

カーディオテニスのプロモーション、受講申し込み促進、及び受講者に心拍計のメリットを伝えるための方法は以下の通りです。

1. 心拍計のビッグサポーターになれ！

インストラクター自ら心拍計を常に身につけましょう。通常のテニスレッスンにも心拍計を装着して、そのメリットを伝えましょう。心拍計に表示される数字は何か、又それらはどんな意味があるのかを教えましょう。又、心拍計のデータを毎回記録すれば、次回へのモチベーションが上がるはずです。あなたがお手本となって、受講者に心拍計の良さをアピールしましょう。



2. 心拍トレーニングやカーディオテニスのメリットを熟知しよう！

受講者それぞれの年齢や体力・テニスのレベルに応じたレッスンの方法をアドバイスすることができます。それにより、より多くの人々がカーディオテニスを楽しみ受講することができます。



3. レッスン中、心拍計を装着させましょう。

レッスン中、受講者に「今の心拍数はどれくらいか？」を確認しましょう。心拍計を装着していれば、すぐにわかります。それでもまだ心拍計の良さがわからなければ、心拍計を装着すれば、運動中の心拍数がリアルタイムにしかも正確にわかる事を教えましょう。

4. 心拍計のデモ機を用意しましょう。

会員用に心拍計のデモ機を用意し、試しに試してみることを奨めましょう。実際に心拍計を装着することにより、通常レッスンや他のフィットネスプログラムとの違いが良くわかるはず。又、心拍計を実際に使ってその効果や良さがわかれば、心拍計を購入したいと思うかもしれません。又、あなたのカーディオテニスへの熱意が伝わるかもしれません。

5. 毎月の目標カロリー消費量を設定しましょう！

例えば、施設のカーディオテニス受講者全員が1ヶ月間で合計100,000kcal消費する事を目標にしましょう。レッスン後に、何カロリー消費したかを記録し、毎月、集計しましょう。このようなプロモーションは、受講者のモチベーションアップに繋がり、受講を促進させることができます。

6. 「心拍計のデータ収集活動」をしよう！

カーディオテニス受講者に、カーディオテニス以外のスポーツでも心拍計を着けてもらいましょう。そして、他のスポーツでの消費カロリー、平均心拍数、脂肪燃焼率などのデータを記録させましょう。カーディオテニスは、約1時間のレッスンで、男性は約400kcal～700kcal、女性は300kcal～500kcal消費します。これに比べ、ゴルフは5時間プレーしてもたったの450kcalしか消費しません。このような驚くべき事実は心拍計を着けていないとわかりません。そしてカーディオテニスは短時間でたくさんのカロリーを消費する優れたプログラムだということがわかるのです。その上、楽しくエクササイズでき、健康にも良いのです。これはバラエティーに富んだメニューで様々な動きを取り入れた全身エクササイズができるからです。



7. Tシャツキャンペーンでプロモーションしよう！

“Watch Out!”(危ない！気をつけて！)など、人の目を引くメッセージを入れたカラフルな色のTシャツを用意して、受講者に来てもらいましょう。色々なメッセージを考えましょう！きっと楽しいですよ。

8. 心拍計とカーディオテニスチケットのセット販売

心拍計を購入した人には、カーディオテニスのディスカウントチケットを進呈しましょう。他には、心拍計とカーディオテニスのレッスンチケットをセットにして(ディスカウントして)売るという方法もあります。

・最後に・・・

心拍計は様々なテニス・プログラムや他のスポーツにも使用でき、消費カロリーなど具体的に数字で表示されることにより、運動効果とその場で実感できるので、非常に効果的なツールとして使えるのです。

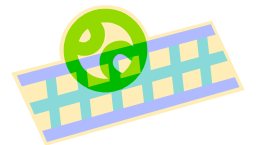
消費者は、レッスンにより体力がどの位向上しているか、又、エクササイズが自分の健康に良いかという事を知りたいのです。

テニスのコーチが皆で力を合わせましょう！日頃から常に心拍計を装着しましょう！心拍計はテニスプレーヤーにもメリットがあります。施設の収益の拡大にも繋がります。そしてあなたのコミュニティーの人たちの健康にもプラスになります。

追伸：

あなたの施設で「カーディオ・クイーン」「カーディオ・プリンス」を探しましょう！又、コーチが自分のパーソナリティーを紹介して、プログラムの促進に役立てましょう。

それでは皆さん。ハッピー・カーディオ！
(USPTAからの転載の許可により掲載)



マイク・ウッドイ
カーディオテニス USA
ナショナルスピーカーチーム
チーフ・インストラクター

ミッドランド・コミュニティテニスセンターのエクゼクティブ・ディレクター。USPTA/USPTRのインストラクター資格取得。USTAのコーチのトレーナー。USPTAとUSTAの役員として、地域のテニス事業の活性化に貢献し、様々な賞を受賞。TIAのナショナル・スピーカーのリーダー的存在として、カーディオテニスの普及に努める。

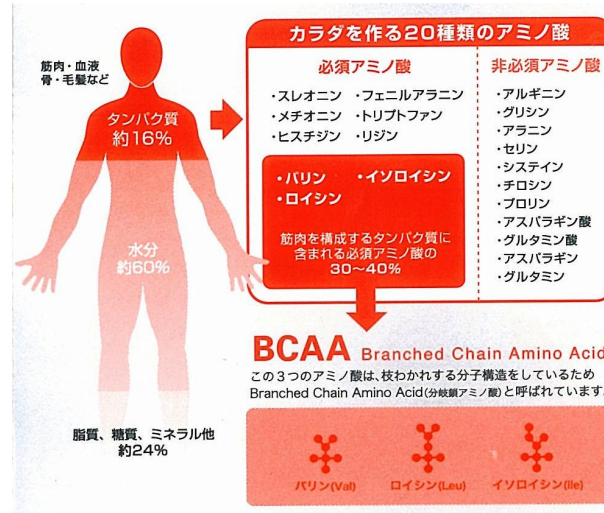
活動するカラダに欠かせないBCAA 大塚製薬株式会社

トレーニング効果を高めるミネラルとは？
毎日の食事で積極的に摂取した方が良い食品とは？

そのヒントはBCAAにあります！

1. BACCとは？

筋肉や内臓、骨、ホルモン、酵素などの材料となるタンパク質は 20 種類のアミノ酸で構成されています。なかでも筋肉に必要不可欠なのが、BCAA(分岐鎖アミノ酸)と呼ばれる「バリン」「ロイシン」「イソロイシン」で、これらは、筋肉を構成するアミノ酸の約 35~40%を占め、筋肉で代謝される必須アミノ酸です。つまり「筋肉」の原料であり、「筋活動」のエネルギー源でもあるのです。ハードなトレーニングを続ける一方で BCAA が不足すると、筋機能の低下を招いてしまうこともあります。



2. BCAAの特長

- ① 筋肉のエネルギー源
活動時、筋肉で重要なエネルギー源となる。
- ② 筋肉を構成する材料
筋肉を構成するタンパク質に含まれるアミノ酸の 30~40%を占める。
- ③ 筋肉のコンディションをサポート
活動時、筋タンパク質の分解を抑制する。



3. BCAAを含む食品は？

BCAA は魚や肉、大豆といったタンパク質が豊富な食品に多く含まれるが、体内で十分に活用されるためには 1 回 2000mg の摂取が必要といわれています。

◎BCAA を 2000mg 摂るには？

マグロ赤味 40g 牛肉 70g 卵 2 個 牛乳 330ml



BCAA を含む食品を意識してとることは、トレーニング効果を高めることにもつながります。毎日の食生活に加え、手軽に BCAA を補給できるスポーツドリンク類や、サプリメントなどを活用するのも一つの方法です。





1. カーディオテニス・プログラミング・チャート

テニスレベル(上級)	ローインパクト カーディオテニス	カーディオテニス	パワー カーディオテニス(上級)
テニスレベル(中級)	ローインパクト カーディオテニス	カーディオテニス	パワー カーディオテニス
テニスレベル(初級)	ローインパクト カーディオテニス(初級)	初心者向け カーディオテニス	パワー カーディオテニス(初級)
	フィットネスレベル(低) あまり運動しない 肥満 リハビリ中	フィットネスレベル(中) 1-3/週運動する 太り気味 健康	フィットネスレベル(高) 3-5/週運動する 普通 健康

- ローインパクトカーディオテニス

カーディオゾーンを最大心拍数の65%と通常より低く設定し、その範囲内でエクササイズを行う。あまり激しい動きをしない。シニア向け
- 初心者向けカーディオテニス

ある程度の指示があり、心拍数をカーディオゾーンに保ってエクササイズするようにする。ある程度の体力がある初心者向け。
- カーディオテニス

心拍数をカーディオゾーンに保ってエクササイズする。あらゆるレベルの方向け。
- 上級者向けカーディオテニス

3~6人のプレーヤーで行う。上級者向けドリルを使い、カーディオゾーン、又は通常のカーディオゾーンよりも高め的心拍数を保ってエクササイズする。ゲームを多くして、ポイントで競う機会を多くする。

2. 特定のターゲットグループに対するレッスン

・ 初心者向け

以下の点に留意して、レッスンを行いましょ。

- ① 通常のドリルより、スローダウンして行う。
- ② 空気圧の低いボールを使い、コートサイズを小さくしてプレーする。
- ③ 時間配分や心拍数が上がりすぎないように留意しましょ。

・ シニア向け

初心者向けとシニア向けクラスは、多くの共通点がありますが、シニア向けでは、特に以下の点に留意しましょ。また、シニアの方の中には、「シニア」と呼ばれることを好まない方もいるので、「ローインパクトカーディオテニス」を、シニア向けクラスにしても良いでしょう。

① カーディオテニスの位置づけ

シニアは、カーディオテニスに対して「きついイメージ」「心肺停止になるのでは…」といった不安を持つ方が多いので、カーディオテニスは心拍数をチェックしながら、ご自分のペースでエクササイズできる「安全で」「健康的な」プログラムである事を伝えましょ。

② 心拍数チェック

安全にエクササイズするため、特にシニアの方にとって心拍計は欠かせないものです。心拍数をチェックしながら、エクササイズする事により、危険を回避する事ができます。又、シニアの方にとって、心拍計の設定は時間がかかる場合がありますので、わかりやすく説明してあげる事が大切です。

③ 音楽

シニアの方向けの音楽を選んで、レッスンで使用するようにしましょ。

・ パワーアップカーディオ、筋力アップ、エネルギーギッシュ

目的別や二の腕ホツソリ(夏)、シェイプアップ(冬)など、季節毎にテーマを決めてレッスンを編成する。

※ レッスンをセグメント化して、貴会場のニーズにあった多様なカーディオテニスのクラスを設置しましょ!

■ 編集後記

色とりどりの紫陽花が目に見え鮮やかな季節になりました。今年は菜種梅雨から始まり例年になく雨が多いようで、気温の差も激しいことから、風邪を引いて体調を崩される方も多いようですが、皆様は体調など崩されていないでしょうか? 病気になるまで始めて「健康でいられること」の素晴らしさ、ありがたさを感じますね。日頃からカーディオテニスでカラダを鍛えて、「健康でいられることの大切さ」を伝えていかれたら…と思います。 ☺ e-mail: info@cardiotennis-japan.com

