



今日、「サーキットトレーニング」の重要性が増している理由！

ダグ・ワーナー、コアヘルス&フィットネス

2016年6月27日



IHRSA、ACSM（アメリカスポーツ医学会）、SFIA（スポーツ・フィットネス産業協会）などの大手フィットネス業界団体は、毎年、現在の世界的なトレンドを調べるために、市場調査を実施しています。フィットネス事業の成功は、メンバーが手にする成果とメンバーの定着率を改善する鍵は何かを知ることが重要なため、これらの研究プロジェクトが行われています。

我々のトレーニングメソッドは「トレンド」でもあり「定番」でもある筋力トレーニングです。実際に、2013以来、筋力トレーニングはACSMの動向調査で最高2位にランクされており、現在4位に位置しています。45年以上にわたり、筋力トレーニングは、業界の明確な基礎となっていますが、2013年以来、その人気はACSMランキングによっても証明されています。



・サーキット筋力トレーニングは、「8～12種類のエクササイズからなる、主に負荷調節可能な機器で行なわれる連続的なプログラム」と一般的に定義されます。このタイプのサーキットトレーニングは、ノーチラストレーニングシステムの発明者であるアーサー・ジョーンズによって発明されました。フルレンジの動き、可変抵抗、厳格なトレーニングプロトコルと、ノーチラスとジョーンズによって確立された一時的な筋肉疲労の原則に基づくエクササイズは、週

に2～3回30分トレーニングセッションのみですばらしい結果や効果的なコンディショニングを提供します。時間が足りない社会や業界では、ノーチラスサー

キットトレーニングは、時代を超越した、革新的なソリューションを提供し、世界中で人気を博しています。

フルサスペンションストラップとメディシンボールで溢れる今日のフィットネスの世界で、どのようにサーキットトレーニングの重要性が高まったのかと疑問に思われるかもしれません。一般的に筋力トレーニングの急速な成長と、安全性、効率性及び有効性の明白な利点のため、サーキットトレーニングは、再びすべてのフィットネス愛好家のための実行可能な選択肢として認識されています。特に、新しいユーザー、若者、年配の方、時間に制約のある方には人気です。

2015年には、効率を主眼とする**高強度インターバルトレーニング**は、フィットネストレンドの2位にランクされました。負荷調節可能な機器のサーキットの効率性に匹敵する筋力トレーニングはあまりありません。



フィットネス設備の所有者やオペレーター、またはパーソナルトレーナーで、負荷調節可能な機器やサーキットの価値を疑問視している方は、この資産の価値を再考すべきです。現在の業界トレンドは、正しいサーキットトレーニングの市場での可能性を明確に示しています。どんなトレーニング施設においても、負荷調節可能な筋力トレーニング機器による洗練されたサーキットへの投資ほど施設にもたらす利益が大きいものは他にありません。40年以上の研究と実績は、サーキットトレーニングがフィットネス事業の成功への鍵の一つとして定着していることを証明しています。

ダグ・ワーナーは、ノーチラス筋力トレーニング製品の製造・販売業者であるコアヘルス&フィットネスの営業幹部です。

Gregory L. Zink
CEO, Nautilus Group Japan

<ノーチラスに関するお問い合わせ
>

株式会社 THINK フィットネス
フィットネスプロダクツ事業部
東京都江東区南砂3-3-6