

## 5 厚生労働省「トレーニングジムにおけるインストラクターの職能基準」

### (1) 職務 トレーニングジム

職種：インストラクション 職務：トレーニングジム

#### 【概要】

トレーニングジムのインストラクターとして、参加者とのコミュニケーションを通じて参加者が適切かつ安全に運動できるよう指導・支援する仕事をいう。

#### 【仕事の内容】

トレーニングジムにおけるインストラクターの仕事は、「ジム・プログラムの計画と準備」、「ジムにおける実技指導」、「ジム・プログラム及び指導内容の評価と継続的改善」、「ジム・インストラクターへの教育・指導」に大別される。

- ①ジム・プログラムの計画と準備では、参加者の目的やニーズに合わせたトレーニングプログラムを企画したり、スケジュールを作成したりすることで実技指導の準備を行う。
- ②ジムにおける実技指導では、プログラム計画と当日のレッスンの目標に基づき、トレーニングジムのインストラクターとして機器・器具を用いた実技指導を行う。
- ③ジム・プログラム及び指導内容の評価と継続的改善では、プログラム及び指導内容を客観的に評価・検証し、目的達成に向けた継続的改善を行う。
- ④ジム・インストラクターへの教育・指導では、インストラクターに対して実技指導やカウンセリングを実施し、指導内容に関するフィードバックを行う。

また、最近、企業、学校、介護施設など店舗の外で行うプログラムも増加しており、「店舗外指導の立案・実行」も重要な仕事になっている。

#### 【求められる経験・能力】

- (1) 入職に際し、新卒者の場合は専門知識やスキルは問われない場合が多い。経歴者採用の際は、当該業務における専門知識やスキル、資格等が問われる。
- (2) インストラクターは対人援助専門職であるため、お客様とのコミュニケーションを通じて共に成長の喜びを共有できるサービスマインドをもっていることが望ましい。
- (3) 総合職と専門職のコース別管理を行っている会社も多く、前者（総合職）はインストラクターとして働きながらもイベント企画・運営や労務管理等の店舗運営実務も任せられ、後者（専門職）はインストラクターとしての専門性やスキルを磨いていくことが求められる。

#### 【関連する資格・検定等】

- ・健康運動指導士、健康運動実践指導者〔財団法人 健康・体力づくり事業財団〕
- ・パーソナルフィットネストレーナー検定（PFT）他〔AFAA Japan〕
- ・NSCA 認定パーソナルトレーナー（NSCA-CPT）他〔NSCA ジャパン〕
- ・アスレティックトレーナー〔財団法人 日本体育協会〕
- ・CPR、AED講習会〔各種資格認定団体、各県のAED普及啓発協議会など〕

他、関連資格多数

#### 【労働省職業分類（小分類）との対応】

202 個人教師

## (2) 能力ユニット 高度ジム／インストラクションの実施

レベル1	レベル2	レベル3	レベル4
------	------	------	------

ユニット番号 21S046L44

選択 能力ユニット	能力ユニット名	高度ジム・インストラクションの実施
	概要	幅広い知見と経験を有するトップレベルのジム・インストラクターとして、トレーニングジムの品質向上、対外活動、後進スタッフの指導・育成等において指導的な役割を果たすための能力

共通

能力細目	職務遂行のための基準
①高度ジム・インストラクションの推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「クラブ(店舗)の顔」として、クラブ(店舗)の実施するイベントやデモンストレーション等の場で中心的な役割を果たしている。</li> <li>○経営方針を踏まえ、マーケティング的な視点をもって、地域社会に貢献し、企業価値を創出するようなトレーニングジム・プログラムの企画や、利益拡大のための仕組みづくりを行っている。</li> <li>○経営層に対し、顧客ニーズ等を踏まえて現場視点からの実効性のある提案を行っている。</li> <li>○開発したジムトレーニング・プログラムを他社にプレゼンテーションするなど、一定の対外影響力を発揮している。</li> <li>○流行のトレーニングや最新の研究成果に基づくプログラム等を熟知し、自分で体験してその効果を確認したうえで、お客様に分かりやすく説明している。</li> <li>○トップレベルのパーソナルトレーナーとして、参加者一人ひとりの体質、健康状態、ライフスタイル、価値観等を総合的に踏まえたパーソナルトレーニングを提案・実施し、高い顧客満足を引き出している。</li> <li>○トレーニングジムだけに限定することなく、他のフィットネス分野についても指導できる幅広い知見と技能を身につけている。</li> </ul>
②ジムトレーニングの品質向上	<ul style="list-style-type: none"> <li>○トレーニングジムに関するクラブのサービス品質方針の策定に参画している。</li> <li>○経営方針に沿ったトレーニングジム・プログラムが提供されているかモニタリングし、適正でない場合には担当インストラクター等のスタッフに対し是正指導を行っている。</li> <li>○経営方針や他のクラブの取組み状況等を踏まえ、新たなトレーニング機材の導入やプログラムの改善等に関する助言・提案を行っている。</li> <li>○会員の声や苦情等を踏まえ、トレーニングジムの継続的な品質向上のための計画を立案している。</li> </ul>
③後進の指導・育成	<ul style="list-style-type: none"> <li>○トレーニングジムだけでなく、スタジオ、スイミング・アクアなど幅広い専門技能を有し、クラブ内の後進インストラクターの育成において、中心的な役割を果たしている。</li> <li>○本社本部または各店舗の支配人・スタッフと協議しながら、インストラクターとしてのあるべき実技指導の指針やマニュアルを作成している。</li> <li>○自分を超えるような高いスキルをもった後進インストラクターを計画的に育成している。</li> <li>○後進インストラクターのスキルを適正に評価し、自らの経験を踏まえて、中長期的な成長を促す観点からの射たアドバイスを行っている。</li> <li>○クラブ(店舗)を代表し、ジムトレーニングに関する対外的な研修やセミナー等の場において、講師を務めている。</li> <li>○クラブ(店舗)の育成・研修体制について助言・提案を行うなど、人材育成のための仕組みづくりに貢献している。</li> </ul>

営業・店舗開発

店舗運営

インストラクション

### ●必要な知識

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. トレーニングジム・プログラムで使用する機器・用具類に関する知識 <ul style="list-style-type: none"> <li>・マシン(エアロバイク、ランニングマシン、クロスカントリーマシン、ステップマシン、最大筋力系マシン等)</li> <li>・フリーウェイト(ダンベル、プレス台、バー、ベルト等)</li> </ul> </li> <li>2. トレーニング全般に関する知識 <ul style="list-style-type: none"> <li>・筋力トレーニングの原則(超回復等)</li> <li>・筋肉の基礎知識(筋肉の種類等)</li> <li>・ストレッチング(部位別の方法)</li> <li>・有酸素運動</li> </ul> </li> <li>3. 強化する部位別のトレーニング方法</li> <li>4. 競技スポーツ別のトレーニング方法</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. 参加者のニーズや期待する内容に関する知識</li> <li>6. プログラム全体に関する知識</li> <li>7. 指導計画に関する知識 <ul style="list-style-type: none"> <li>・PDCAサイクル</li> </ul> </li> <li>8. 関連学会、専門団体等に関する知識</li> <li>9. 健康診断及び測定器具に関する知識</li> </ol>
---	---

©厚生労働省