

Fitness Business

IHRSA『Club Business International』オフィシャル提携誌

フィットネスビジネス

No.

September-October 2010

50

特集 人が生きる経営



WIRED CAFE<>FIT

Hit Item ◎ 商品研究

プログラムマーケティング

Topics ◎ トピックス

株式会社 Fast Fitness Japan 代表取締役 山崎 徹

Close Up ◎ 人物

株式会社 THINK フィットネス ゴールドジム成田千葉 フロントマネージャー

関田 恵

Innovator ◎ 革新者

Johnny・G フィットネス業界に革新をもたらし続ける

Club Business Int'l ◎ 世界の動き

新しい地平を切り開くスモールグループセッション

SPINNING®の創始者。ジョニーGがおくる
新たなクランクサイクル日本初上陸。

Johnny G
KRANKcycle®

フィットネス界のカリスマ ジョニーGが
SPINNING®の次に世界におくり出すのは、
ファンクショナル、コア、ストレングス、コンディショニングの
あらゆるトレーニングを可能にするKRANKcycle®。

フィットネスの世界に長年定着し、最近改めてブームとなっているインドアサイクルを使った多種多様なトレーニングプログラム。そのプログラムの根源となっているサイクルエクササイズ SPINNING®を創り出したのが、フィットネス界で多くのトレーナー達の尊敬を集めるジョニーGです。

そのジョニーGから今、さらなるムーブメントが生まれようとしています。

ジョニーGは、本来はリハビリに利用される事が多かったハンドサイクルマシンに触れた瞬間、そこに新たなインスピレーションを覚え、上半身を使ったグループエクササイズプログラムへの大きな可能性を感じます。自分自身の感性と経験を駆使し、年月を費やし、ついに誰もがさまざまな目的で自由にエクササイズを楽しめるKRANKcycle®を誕生させました。世界ではジョニーGとサイクルエクササイズに魅了されたトレーナーや多くのフリークたちがすでにKRANKcycle®の虜になっています。そして2010年、Johnny G KRANKcycle®は再び日本のフィットネスに新たなページを刻みます。

What is
KRANKcycle®?

KRANKcycle®はハンドサイクルトレーニングマシンです。ファンクショナルトレーニング、上半身の強化、コンディショニング、コアスタビリティへの効果等を実現します。また、レジスタンスを上げて効果的な心拍トレーニングができるカーディオ系マシンとしてもご利用いただけます。クラブ内においてもグループエクササイズ、パーソナルトレーニング、リハビリ、アスリートトレーニングなど多様な目的に利用できます。また、ジムエリアの活性化、全く新しいプログラムの提供、インクルーシブフィットネスへの解決法などさまざまなソリューションも期待できます。



JOHNSON HEALTH TECH JAPAN Co., Ltd.

ジョンソンヘルステックジャパン株式会社

東日本OFFICE 東京都品川区西五反田1-29-1 コイズミビル8F Tel(03)-3493-8815

西日本OFFICE 大阪府大阪市中央区大手通1-1-3 エフォート谷町ビル3F Tel(06)-6920-3318

www.matrixfitness.jp

MATRIX

フィットネス業界に革新をもたらし続ける

スピニングで伝説をつくった男が、再び新たな世界を開こうとしている。アメリカ横断 6,000km を走り抜く強靱な身体をもち、そのトレーニングをスピニングとして昇華させたジョニー・G。そのプログラムがブームとなり、全世界を駆け巡るころ、彼は1人病床に伏せていた。心臓病で入院。その後ペースメーカーを胸に、自転車に乗れなくなった身体で生み出した「克蘭キング」。この新しいプログラムが、フィットネス業界に再び革新をもたらそうとしている。

ビジョナリーイノベーター

ジョニー・G



Personal Profile

1956年、南アフリカ生まれ。54歳。90年代後半に大ブームとなり、現在も世界で最も高い集客力を維持するプログラム「スピニング」をつくった人物。'04年に心臓病を患い、しばらくフィットネス業界から離れていたが、その体験をもとに、'09年新プログラム「克蘭キング」を開発～発表した。プライベートでは、侍が刀を磨くように、木の棒をヤスリの紙で磨く棒術をトレーニングに採り入れている。サンタバーバラに住み、海と山の自然のなかで家族とのウォーキングも日課にしている。

人間は進化するもの。だから、フィットネスにも革新が必要

「スピニング」とは、現在世界中のフィットネスクラブで根強い人気を見せるグループエクササイズ。固定式の専用バイクを利用し、インドアで行うサイクルプログラムである。90年代後半に米国全土に一気に拡がりを見せ、グループエクササイズに多くの革新をもたらした。現在では、欧米からアジアまで、全世界の大半のクラブが専用スタジオを常設するに至っている。

この「スピニング」をつくったジョニー・Gは、自身を「イノベーター」と位置づけ、人間の本质を見つめながら、フィットネス業界に多くの提言をしてきた。そこに常にあるのは、「人間は進化するもの」という考え方である。「フィットネスやフィットネスクラブは、本来、人の進化をサポートするものであると思います。私の仕事は、フィットネスプログラムを提供することではなく、人の進化を後押しすること。いつも同じことをやっている人は離れていってしまうでしょう。いかに人の進化についていけるか、それを後押しできる環境をどうつくるかを考えると、革新的なアイデアは自然に生まれてくると思います」

2009年、同氏が再びフィットネス業界に新たな革新をもたらすべく「克蘭クサイクル」と、そのプログラム「克蘭キング」を市場に送り出した。単なるフィットネスプログラムに留まらない、ジョニー・Gの哲学がそこにある。

少年時代に触れた、本当の強さ

6歳から武道を学び、14歳から競

技スイミング、17歳からサイクルレースに出場し始めたジョニーは、いわゆるスポーツ少年として南アフリカで幼少期を過ごす。だが、ここですでに、彼の人生に大きな影響を与える出会いをする。

サイクルレースで勝つために身体を鍛えたいと思ったジョニーは、当時まだ“アンダーグラウンド”とされていたジムに行くことにした。男性専用、バーベルとダンベルしかおかれていない薄暗いジム。そこに、親切にトレーニングを教えてくれる人がいた。身体のことにも異常に詳しい人物だった。その人にメニューをつくってもらい、トレーニングを続けるうちに、みるみる身体が変わり、身体の発達への理解も深めることになる。

優しく、強いお兄さん。だが、実はこの人物、ただ者ではなかった。その後ミスターユニバースで5回優勝し、伝説のボディビルダーと呼ばれるようになったレッジ・パーク。アーノルド・シュワルツネッガーも教えを乞うたといわれる偉大な人物となっていく。「たまたま近くに住んでいた」というが、この出会いはジョニーの人生やトレーニングに対する考え方に大きな影響を与えた。

24歳になったジョニーは、サイクルレースやトレーニングについて、さらなるチャレンジの機会を探ろうと、30日間滞在のチケットを手にアメリカ西海岸にわたる。だが、到着して3日後、滞在していたホテルにピストルを持った男が侵入、もっていた所持金3,000ドルを奪われてしまう。この事件に巻き込まれたことから、アメリカでの生活が始まることになった。

当時、アメリカではフィットネスや

トレーニングがセレブの間で注目され始めたころだった。しばらくアメリカに滞在することを決めたジョニーは、生活費を稼ぐためにパーソナルトレーナーとなる。幼少期から続けてきた武道や、トレーニング経験が活き、ビバリーヒルズやハリウッドにいる映画スターを次々に顧客にもつようになる。フィットネスクラブでも働き始め、ここでフィットネス業界に初めての革新をもたらすことに。

「働いていたフィットネスクラブに『ペアメンバーシップ』を提案したのです。1人が入会すれば、2人目は入会金が無料になるというもの。当時フィットネスクラブは1人でも多くの人に足を運んでもらうことが市場を拡大するための大きな課題だったので。このアイデアが当たり、働いていたクラブだけでなく、多くのクラブがこの手法を取り入れて集客数を伸ばすことになりました」

インドアトレーニングの新たな可能性

こうして働きながらサイクルレースへの可能性を探り6年の歳月が過ぎた。そしてジョニーが自身の挑戦の場として選んだのは、アメリカ横断レース。ウルトラディスタンスといわれる、6,000kmもの距離を10日をかけて走りきる競技である。レース中は、1日2時間ほどの睡眠しかとれない。レースはもちろん、そのトレーニングも過酷を極め、昼夜を問わない長時間のトレーニングを自身に課していた。ここでバイクのトレーニングをインドアで行うという発想が生まれた。

「夜トレーニングをしていたある日、危険な目にあう体験をしたことをきっかけに、夜の屋外でのトレーニングを辞めることにしました。当時、妻が妊娠していて、彼女に心配をかけたくないという気持ちもありました。そこで、屋内にバイクを固定してトレーニングすることにしました。すると、新しい発見がいくつもありました。なかでも大きな発見は、屋外を走るより、自分の状態に目を向けることができること。目をつぶってペダルを漕ぐこと



スピニング時代にジョニーGがハンドメイドでつくったインドアサイクル。真正銘のイのペーターといえる

で、自分の内面に会えるんです。寝ないで走り続けるには、体力だけでなく、精神力が必要になります。そこで学んだのは、強さを身に付けるには自分の杵をもってはダメということ。杵を外し、無心になることが必要です。『キツイ、辛い』という気持ちは、幻想でしかありません。苦しい山を前にしても、ネガティブな気持ちを切り離して山を登り切れば、新たな視界が広がります。トレーニングを続けることで、困難を客観視し、自分のなかに強さを見つけることができることに気付いたんです」

1989年、ウルトラレースからの引退を決意した年、フィットネス界に再び創造的な提案をしたいと考えたジョ

ニーは、このインドアサイクルのトレーニングができるバイクを開発、身体も心も鍛えられるプログラムを提供したいと考えた。そして、当時の常識を覆すトレーニングバイクをつくった。コンピュータや電子制御をすべてなくし、自分がペダルを踏む力が車輪にダイレクトに伝わるものにした。何より画期的だったのが、自転車の上に立ち、上体を左右に揺らすことができること。この屋外でキツイ坂を上るときにとる姿勢を、インドアでも再現できるようにしたことで、ロードサイクルで屋外を走る感覚がリアルに得られることになった。イメージのなかで困難を克服することで、人生の困難も克服できる強さをもてるようになる。身体を使っ

て精神を鍛える、そんなトレーニングをスピニングを通じて提供したいと考えたのだった。

スピニングマニュアルの原型は 空手道

専用バイク「スピナー」の開発に続いて、スピニングプログラムを商品化するにあたり、ジョニーが引用したのが、空手道。インストラクター養成コースにも、その練習方法を採り入れている。「空手には『基本』、『型』、『組み手』という3つのフェーズがあります。『基本』は一つひとつの動きの練習。『型』は動きの組み合わせを自分で練習すること。そして『組み手』は相手と向かい合うことでその動きの使い方を練習することです。インストラクター養成コースでも、まずベーシックムーブメントを徹底的に練習し、次に、そのベーシックムーブメントの組み合わせによるコリオのつくり方を学び、最後に、そのコリオをいかに活用してレ

スンをするかを学びます。武道はマールシャルアーツと呼ばれるように、極めると芸術の域に達します。その究極の強さと美しさを追求できるようにしたのです」

そう話すとおり、指導者にはベーシックムーブメントの練習を徹底する。それを通じて、ただかたちを真似るだけでなく、そこに内在する強さと美しさを学んでいく。ここに、ジョニーはこだわる。

「型を覚えるだけでは強さや美しさは生まれません。多くのフィットネスプログラムはコリオがあり、それを覚えて動く楽しさを提供しますが、スピニング（クランキング）が目指すのは、各個人がそれをどのように自分のものにして、それを使えるようになるかです。人生は山あり、谷あり。地面のデコボコや傾斜を感じ、それに対応していかなくてはなりません。その日の自分の状態を知り、変化に対処する力をつける。そのためにも、プレコリオで

なく、フリースタイルのレッスン構成にもこだわっています」

こうして1989年にリリースされたまったく新しいコンセプトのグループエクササイズは、米国のフィットネスブームの時流にもって支持を広げ、スピナーを製造していたシュイン社のマーケティング戦略も功を奏し、90年代後半に大ブレイクする。クラブはスカッシュコートや空きスペースをスピニングスタジオにリニューアルし、全レッスン満員御礼の状況がこのとき以来、現在まで続いている。

スピニングからクランキングへの進化

スピニングをフィットネスクラブ市場に提案してちょうど20年が経つ2009年。彼はスピニングを進化させた「クランキング」を発表した。

このプログラムのコンセプトは、スピニングと同様「身体をつかったメンタルトレーニング」。その機会をさらに多くの人に提供すべく、下半身に障害をもつ人でも参加できるものとなっている。

「これまでの有酸素系マシンは、下半身のトレーニングがベースになっているものがほとんど。バイク、ステッパー、エリプティカル、トレッドミルと、どれも足を使いますよね。それに対して、下半身に障害をもつ人は、年々増えています。事故や病気で車椅子の生活を強いられた人、加齢によって膝や足首など下腿関節に痛みを抱える方や、股関節の人工骨頭置換術をしている人もいます。そうした年代の人がフィットネスに参加してきている今、下半身に負荷のないトレーニングの必要性が高まっています。下半身を使わないスタイルのトレーニングを提供することで、はるかに多くの人に、身体も心も強くできて、ハッピーに人生が過ごせる機会が提供できるんです」

足のない少年との出会い

このプログラムを発想するに至った背景には、2つの出来事があった。

1つは'02年に開催された「5時間スピニングイベント」で、足のない少



クランクサイクル開発のインスピレーションとなった
ハンドサイクルとの出会い(2002年)

年に出会ったことである。その少年は、お父さんにつくってもらった特製ハンドサイクルでそのイベントに参加していた。手だけでこぐこの特製ハンドサイクルに興味をもったジョニーは、イベントの後、その特製ハンドサイクルを体験させてもらう。

「それは、まったく新しい世界との出会いともいえるものでした。それまで感じたことのないチャレンジングな体験だったのです。それまで相当なトレーニングをしてきた私にとって、とても興味を惹くものでした」

そしてもう1つの出来事が04年に彼を襲った病いである。心臓病を患い、ペースメーカーを装着するまでになった彼は、リハビリでハンドエルゴメーターを使うなか、2年前に出会った少年との体験を思い出す。そこから「クランキング」商品化への新たなジャーニーがスタートしたのである。

それから2年後の'06年には、その少年が使っていたバイクを改善したクランクサイクルのプロトタイプを完成させた。主な改善点は少年が使っていたバイクは右左のペダルが連結していたが、これを片方ずつ動くように変えたこと。ここにも、人間の進化を後押ししたいという思いが貫かれている。

「人間にはバランスが必要ですし、人間の動きには回旋があります。ペダルが片方ずつ動くようにすることで、弱いほうの腕が、強いほうの腕に頼れないようにしました。また、片方ずつの動きを組み合わせることで回旋の動きをつくることができます。武道にも回旋の動きが多くありますが、それは、強さやしなやかさを身に付けるうえで必要だからなのです」

クランキングが新たな世界を開く

そして、ジョニーは本格的にプログラムの普及へと動き出す。最初にしたのが、クランクサイクルを製造してくれるマシンメーカーを探すことである。プロトタイプ的设计図を手し、'07年のIHRSAトレードショーで、大手マシンメーカーのブースを回った。そこで、彼の嗅覚を捉えたのが、マトリクス

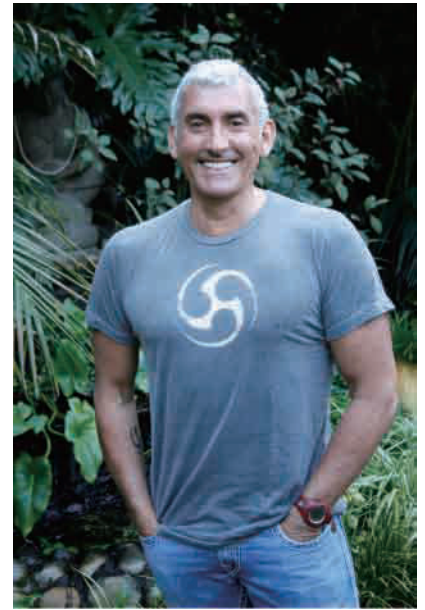
だった。マトリクスは、世界72ヶ国に流通網をもつ、世界的に成功している会社であることも、多くの人に提案するうえで有利である。

そして'08年、マトリクス社と200台もの試作品をつくった後、'09年の商品化に至った。そのすぐ後に、車椅子の人でも利用しやすいようにと、シートの取り外しができる改良が加えられ、現在のクランクサイクルが出来上がった。

「クランキングの真髄は、スピニングと同じです。私自身も、心臓病を患った今、身体の状態さえ違いますが、追求していることは以前と同じです。私の仕事は、プログラムをつくることなく、人の進化を実現していくことです。人は一生、若いころの体力を維持できるわけではありません。人生はロードレースと一緒に、山あり、谷あり。そこで重要なのは、それに対処できる心の強さをもって走り続けること。ハンドサイクルでのトレーニングは、心臓病を患ったときでも私にその場を与えてくれた。だから、クランキングを多くの人に紹介することで、身体どこかに障害を患っても、心の強さを保ち、進化し続けられる機会を提供できると思うのです」

ただ、彼はスピニングで成功したからといって、すぐにクランキングがブームになるとは考えてはいないという。そのプロセスは「ステップバイステップ」だと話す。

「スピニングも、販売し始めたのは'90年。ブームになったのは、'96年です。6年間は、1人ずつ、共感してくれる人を増やしていくプロセスでした。クランキングもまったく同じ。今は、体験して貰い、1人ずつ共感してくれる人を見つけている段階です。イノベーションはいつでも、数年経ってから実現するものです。ただすでに顕在化している革新もあります。車椅子の人が、インストラクターとして活躍し始めていることです。レッスンの形態もコンセプトもスピニングと同じなので、車椅子でスピニングのレッスンが



担当できる。様々な人生経験をした人がインストラクターになれる環境ができたことは、大きな変革をもたらすことでしょう」

人に選ばれるフィットネスの要諦

ジョニーは、フィットネスプログラムはもちろん、フィットネスクラブが多くの人から選ばれ続けるためには、常に進化を続けることが重要だと考える。なぜなら、進化を続ける人がクラブを選ぶのだから。ジョニーはこう話す。「クラブ経営においても、山あり、谷ありの経済状況や環境変化に対処できる強いメンタリティが必要です。人の身体が加齢によって衰えるように、施設も年とともに古くなるのは避けられません。それでも人が精神を強くすることで幸せでいられるように、クラブも進化を続ける文化をもつことで、強い経営・運営が続けられるはずですよ。目新しさで人を惹き付けるだけでなく、空手道のように、基本を練習することで、人々が本当の強さを備えられるような、本質的なトレーニングの場を提供していくことが、クラブが長く多くの人に選ばれ続けることにつながると思います」

フィットネスクラブの門戸を広げるクランキングプログラム

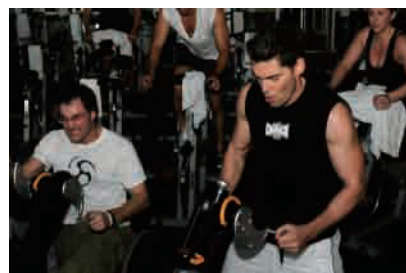
ニューヨーク、サンフランシスコ、ロサンゼルス、マイアミの4都市を中心にクラブを展開するクランチが、いち早くクランキングを導入。プログラムだけでなく、クラブの参加者層を広げることにも成功している。プログラム力に定評のある同チェーンでプログラムディレクターを務めるドナ・サイラス氏に話を聞いた。

クランキングは、クランチの「ノージャッジメント」というコンセプトにぴったり合うこともあり、すぐに導入を決めました。「ノージャッジメント」というのは、フィットネスの門戸を一部の人でなく、すべての人に開くことをいいます。従来のフィットネスクラブに何らかの理由で来れなかった人がいるとすれば、その要素をクランチは取り除いていくことをミッションとしています。クランキングはまさに、車椅子の人や、下腿に障害を抱える人にも、健常者と一緒にエクササイズが楽しめる機会を提供できるプログラムです。以前アスリートとして活躍した人や、軍隊でトレーニングを積んだ人でも、事故や怪我で下半身に障害を負ったとたん、特別な場でしかスポーツやフィットネスを楽しめなくなってしまいます。リハビリ中のアスリートも、

下腿を動かしてはいけない期間中、トレーニングらしいトレーニングができないでいます。そうした人々が、健常者と一緒にチャレンジングなトレーニングが楽しめることは、心の強さや健康を維持するためにも、貴重な機会が提供できることになります。

実際、レッスンには、そうした人が数多く参加しています。クランチでは「ガニング (Gunning: 力強い腕をもつ)」というネーミングで、男性を中心にターゲットしていますが、女性からアスリートまで、健常者からリハビリ中の人まで一緒にその体験を共有しています。クランキングは、従来の有酸素系マシンと違い、上半身のストレングストレーニング効果も見込めることから、筋力トレーニングをリフレッシュしたい人も参加しています。

運営側の視点からいえば、クランクサイクルが移動性に優れていることも魅力です。手軽に移動できるので、ジムに移動してパーソナルトレーニングに使うトレーナーも多くいます。アームが左右別々に動くことで、様々なファンクショナルトレーニングが可能です。かたちもスタイリッシュなので、ジムに数台置くだけでも、メンバーに新たな興味と付加価値が提供できると思います。



画像提供：クランチ

クランクサイクルとは？

クランクサイクルは、ハンドサイクルトレーニングマシン。ファンクショナルトレーニング、上半身の強化、コンディショニング、コアスタビリティへの効果などを実現します。また、レジスタンスを上げて効果的な心拍トレーニングが

できる cardio 系マシンとしても利用可能。クラブ内でもグループエクササイズ、パーソナルトレーニング、リハビリ、アスリートトレーニングなど、多様な目的に利用できる。



世界に広がるクランクサイクル

米イクイノックスでは、パーソナルトレーニングツールとして活用されており、MLB チームのウォーミングアップツールとしても採用されている。カナダの、バンクーバーオリンピック選手村でもトレーニングマシンとして採用され、イタリアでは今年から発売をスタートして、クランキングプログラムの導入施設が50店舗を超えるなど、世界的に拡がりを見せている。



日本でも KRankING セッションが体験できるようになりました!

詳細は www.matrixfitness.jp

検索