

フィットネス インストラクター向け 研修





Merrithew™でトレーニングする理由とは?

長生きへの欲求、高齢化社会、そして肥満抑制の重要性がかつてないほど高まる中、人々は健康とライフスタイルに関する長期的なソリューションを探し求めています。Mindful Movement™のリーダーとして、Merrithewはインストラクターたちがこのようなニーズに応えるための知識を獲得できるよう、支援します。

クオリティの高い教育が鍵です。当社のカリキュラムは、実証を重ねた真の哲学に基づいています。その哲学とは、年齢やフィットネスレベルにかかわらず、効果的かつ信頼のおけるエクササイズこそが、より良いライフスタイルの基盤になるということです。カリキュラムは現代の運動科学を取り入れて継続的に改善され、フィットネス・プロフェッショナル、施設運営者そしてクライアントに適したものとなっています。

クライアントの多様性に対応しています。市場が最も求めているのは、職業、フィットネス能力、年齢、レベルに合わせて指導アプローチを調整できるインストラクターです。体幹を鍛えたいスポーツ愛好家、怪我を防止したい運動選手、フィットネス能力を高めたいリハビリ中のクライアント、そしてただ快適に日々を送りたい人など、それぞれの目的に適った専門プログラムを用意しています。

世界中で受講可能です。トレーニングと認定プログラムを行っている施設は、世界で100ヶ所以上あります。コースは、トロントのコーポレートトレーニングセンター、認定トレーニングセンター、およびホストトレーニングセンターで開講されています。

皆様の健康をお祈りして。

Lindsay G. Merrithew
社長兼CEO

Moira Merrithew
エグゼクティブ・
ディレクター、教育部門



Mindful Movementの 新しいビジョン。

当社が行っている教育サービスは、Mindful Movementの進化を示しています。そこでは、当社のプレミアブランド STOTT PILATES®が基盤となり、心と身体の新たなモダリティ（エクササイズ手法）が開発されてきました。当社のモダリティはどれも心と身体の繋がりを維持しながら、現代の運動科学の原則を中心に据え、さらに最新のフィットネスである筋膜フィットネス、動作のバイオメカニクス、ファンクショナルフィットネス、体幹エクササイズを入れた自重トレーニングなども取り入れたものになっています。

当社のプログラムは、健康およびフィットネス業界に広く貢献するものであり、パーソナルトレーナー、健康管理の専門家、グループインストラクター、運動選手、その他のスペシャリストたちが知識を多様化し、クライアント層を広げる機会を提供します。

Mindful Movementは、年齢、フィットネスのレベル、経験を問わず、どなたでも実践でき、健康的で、アクティブかつ意欲的な生活を送るための手助けをします。

totalbarre.

音楽に合わせてピラティス、ダンス、カーディオ、筋力トレーニングを行なうバーエクササイズのプログラム。複数のレイヤーからなるコレオグラフィーと、動作の詳細なバイオメカニクスを学び、クライアントを入門レベルから持久力ワークアウトができるレベルに育てられるようにします

zenoga

神経筋膜トレーニングに関する最新の研究に裏付けされた、心と身体独自のプログラム。マットや器具を使用し、動作および流れの要素に、つながりとコントロールを取り入れています。神経系を刺激して心と身体をつなかりを最適な状態にしなが、筋力、持久力、可動性を鍛えるワークアウト作りを学びます。

STOTT PILATES®

運動科学とリハビリの最新原則に基づいて、従来のピラティスのエクササイズ方法にもたらした新たなアプローチ。リハビリ後の患者から運動選手にいたるまで、どの年齢層やフィットネスレベルにも対応した、グループまたは個人向けプログラムの構築方法を学びます。

CORE™

アスレチックコンディショニングとパフォーマンストレーニングのプログラムは、強度を維持しながらも、動作の質に重点をおいています。心と身体の原理をファンクショナルフィットネスに取り入れ、徹底したインターバルトレーニングのワークアウトを組み立てたり、クライアント向けに特定の要素を取り入れたりする方法を学びます。

HALO*
TRAINING

この多機能かつ3次元のトレーニングは、身体全体のコンディショニングを目的としたものです。筋力と持久力のトレーニング、柔軟トレーニング、インターバルトレーニング、怪我防止などに、Halo Trainer Plusを取り入れる方法を学びます。

その他のコースとワークショップ

ムーブメントの専門家のための基礎知識。
膜・筋膜ムーブメント | 解剖学



STOTT PILATES

運動科学とリハビリの現代の原則に基づいた従来のピラティスに対する最新アプローチ。

当社の代表的なSTOTT PILATES教育メソッドは、業界でも比類ない完成度の高さ
とクオリティを誇っています。当社のトレーニングは、ピラティス教育の「アイビー
リーグ」と呼ばれています。その評価は当社が大変誇りとするものであり、当社の
哲学とメソッドこそ皆様のキャリアの土台となるものと自負しております。

生徒の皆さまの経歴は多岐にわたっており、ピラティスのインストラクターとして
経験の浅い方も豊富な方もいらっしゃり、他にもパーソナルトレーナー、グループ
フィットネスのインストラクター、ヨガのインストラクター、健康管理の専門家など
様々です。当社では、マットワークやリフォーマーから、キャデラック、チェア、バレル
にいたるまで、あらゆる分野をカバーするピラティスインストラクター向け研修
プログラムが特定のモジュールに分けて提供されており、ご自分のスケジュールと
予算に合わせてキャリア作りの道筋を選択していただくことができます。

認定プログラム

インテンシブ資格認定プログラムとコンプリヘンシブ資格認定プログラムの両方
において、STOTT PILATES基本5原則、効果的なコミュニケーション能力と観察力、
口頭指示とイメージ表現、身体のタイプに合わせたモディフィケーション、姿勢の
問題と条件、姿勢分析の理論と実践、効果的プログラムデザインに関連するエク
ササイズレイヤリングについて学びます。

プロフェッショナル養成と継続教育

フィットネスやヘルスケアを専門にする方々は、どなたでもSTOTT PILATESのメソ
ッドを学んでいただくことができ、その受講には前もって必要な履修条件がありませ
ん。当社が提供する初心者向けおよびキャリア向上向けのワークショップは150以
上あり、現在実施中のトレーニングやプログラムを補うものとして受講していただ
けます。基礎原理、スポーツとアスレチックコンディショニングからリハビリテーシ
ョン、特殊条件にいたるまで、あらゆる分野を網羅しています。

スペシャリストを目指しましょう

STOTT PILATESスペシャリストになって、ご自身の活躍する分野の第一人者になりましょう。どのワークショップも、フィットネス関連の仕事に就いていらっしゃる方ならどなたにでも受講していただくことができますが、各カテゴリー内で8つのワークショップを修了したSTOTT PILATESスペシャリストのみがインストラクターの認定を受けることができます。



アスレチック・コンディショニング

鍛え上げた一流のアスリートを相手にするインストラクターのためのワークショップです。ユニラテラル運動、体重移動、体幹の回旋に挑戦させながら、筋力、パワー、敏捷性を向上させる方法を学びます。クライアントのパフォーマンスを新しいレベルに引き上げましょう。



ゴルフ・コンディショニング

クライアントの身体能力の優位性をさらに高めます。筋力、バランス、柔軟性、そしてパワーの増強を目的としたエクササイズを学びましょう。身体全体のコンディションを調整し、体幹の安定性と身体意識を高め、グリーンの内と外でパフォーマンスを向上させます。



リハビリ後のコンディショニング

怪我や特殊条件のあるクライアントのために、負傷しやすい身体部位に負荷をかけません。リハビリ後の筋力を維持し、今後の怪我を防止するのに役立ちます。



アクティブフォーライフ

アクティブな高齢者のための特別プログラムです。クティブなベビーブーム世代や高齢者のために、STOTT PILATESの原則と実践を学習します。可動域の制限などの問題に対応します。



産前産後

産前産後の女性向けに、従来のマットワークをはじめ、変化する体型を考慮したバリエーションを取り入れます。フィットネス・レベルや健康上の懸念など、個々の要因を考慮した適切なエクササイズの適応のしかたを学びます。



グループ・マットワーク

マットワークのグループクラスを効果的で意欲的なものにするには、スキル、創造力そしてエクササイズの完全なレパートリーを持っていることが必要です。幅広い層のクライアントが皆モチベーションを維持し、確実に上達できるよう、テクニックと様々なエクササイズを学びます。



グループ・エクイップメント

器具を使用するエクイップメントのグループクラスは、資格のある経験豊かなインストラクターの指導により、楽しく活気のあるものにすることができます。様々なレベルにおいて生徒の意欲を促すセッションを行えるよう、標準的なエクササイズと独創的なエクササイズの両方を学びます。



ダンス

ダンスにインスパイアされたプログラムでクライアントの筋力と安定性を強化し、バランスと柔軟性を改善します。動作の流動性とバイオメカニクスの基本原理を組み合わせて特別に構成されたエクササイズを学びます。



ピラティス、ダンス、カーディオ、筋力トレーニングの要素を統合した、ハイエネルギーのダイナミックなプログラムで、あらゆるクライアントに適応可能。

コレオグラフィーやエクササイズのエッセンス、動作の正しいバイオメカニクスをはじめ、筋力、柔軟性、スタミナ、動的安定性を強化することに重きをおいた、楽しく安全なバーエクササイズのクラス作りにおいて音楽の力を効果的に利用する方法を学びます。どなたにも適したプログラムです！

基礎コース

Total Barre基礎コースでは、安全で効果的な種々のバーエクササイズのプログラム作りに必要な基本を、インストラクターの方々に学んでいただけます。このコースでは、特別に編成・選択した11のセグメントを、精選した時間計測済みの音楽とともに、提示します。これらのセグメントは各セッションまたはクラスのテンプレートとして利用でき、バランスのとれた完璧なワークアウトを構成することができます。

プロフェッショナル養成と継続教育

これらのセッションは、エクササイズのプログレッション（進化）、動作のフォームと効率、さらに、動作のクオリティにおける音楽の合図の重要性に焦点を当てています。ワークショップでは、トレーニングの特定の側面や特定のターゲット・グループに対応することを目的とした、特別編成のワークアウトをインストラクターに紹介します。





zen  ga®

神経筋膜トレーニングに関する最新の研究に基づき、創造性と意欲に溢れる生き生きとした動作を取り入れた、心と身体の独自のエクササイズ

筋膜を刺激し、関節へのストレスを軽減するよう考えられた、円形や波状の3次元パターンを楽しくかつパワフルにミックスしたエクササイズを取り入れた、ワークアウトの組み立て方を学びます。

基礎コース

「ZEN•GAマット&エクイップメント基礎コース」では、「Mindful Movementの4原則」について説明し、それを動作のシーケンスに応用する方法を実演します。その動作のシーケンスは、テンポ、負荷、強度を変化させながら、正しい呼吸法と姿勢に重点を置くものです。参加者は、筋力、持久力、可動性、柔軟な安定性など、健康のあらゆる面でメリットを得ることができます。しかしなによりも、自己というものを、より明確に意識できるようになることが最も重要な点だと言えるでしょう。

プロフェッショナル養成と継続教育

これらのセッションは、マットと器具の両方を扱い、呼吸、筋膜の経線、流動性などをはじめとする特定の分野について、より深い知識を得ることができるようになっています。



全身のパワー、筋力そして敏捷性の向上を目指すアスレチック・コンディショニング教育メソッド。

このユニークなトレーニング・プログラムは、体幹の筋力、および運動感覚の意識に焦点をおき、身体全体のパワーと筋力の向上を目指しています。このマルチレイヤーのシステムは、不均衡な筋肉を再トレーニングし、体幹を活性化させ、身体の内側から筋力を鍛えて、スポーツ中と日常生活のいずれを問わず常に発揮できるよう構築されています。

基礎コース

「CORE™ Athletic Conditioning & Performance Training™基礎コース」では、アスレチック・コンディショニングとパフォーマンス・トレーニングの重要なコンセプトを紹介します。運動選手のトレーニングでは、最適なパフォーマンスを達成するために、アラインメント（骨格の並び）とバイオメカニクスに焦点をおいた11の基本原則を強調しています。さらに、レジスタンストレーニング、プライオメトリックトレーニング、バランストレーニング、スピードとアジリティのトレーニングといった、アスレチックコンディショニングの様々な要素をおさらいします。

プロフェッショナル養成と継続教育

ワークショップでは、トレーニング方法に合わせた様々な大小の器具を使いながら、コースで取り上げられたさまざまなコンセプトを取り入れています。COREのトレーニングを既に経験しているとワークショップの受講において役立ちますが、基礎コースを履修していなくても受講できます。ワークショップに参加される方はどなたも有益な情報を得ることができるでしょう。

リハビリ終了後のクライアントから運動選手にいたるまで、あらゆるクライアントの機能的な筋力と安定性を向上させる万能なトレーニングプログラムとツール。

「Haloトレーニング[®]」は、Halo Trainer Plusとスタビリティボールを使用して、体幹統合型自重トレーニングの科学を取り入れた多機能かつ3次元のエクササイズプログラムです。このプログラムでは、リハビリ中からスポーツのトレーニング中にいたるまで、あらゆる状態のクライアント向けのエクササイズを提供しています。それらのエクササイズは独自のプログレッション（進化）とリグレッション（回帰）に従い、クライアントの機能的な筋力と安定性が向上するよう組み立てられています。

基礎コース

「Haloトレーニング・インストラクター基礎コース（パート1 & パート2）」では、インターバル・トレーニングの原則とバリエーションの概念、時間で区切るプログラムと反復を基本にしたプログラムの両方に関する理論のプログラム理論、初級、中級、上級のレベルごとに進化するエクササイズ・シーケンスを紹介します（クライアント・レベル1~4）。筋力、持久力、柔軟性のトレーニング、怪我防止などの総合的なボディ・コンディショニングの提供に焦点を当てたさまざまなインターバル・トレーニングを学習します。クライアントやグループのニーズと目標に合わせて難易度を変える、プログレッション（進化）とリグレッション（回帰）について学びます。

プロフェッショナル養成と継続教育

一連のワークショップでは、フィットネス・プロフェッショナル、ムーブメント・スペシャリスト、リハビリあるいはポストリハビリトレーナーに対して、プログレッション（進化）のためのエクササイズプログラムを作成する方法を提供します。それは、インターバルトレーニングのモデルと、多次元のアプローチを用いたポストリハビリの概念を使用するものです。リハビリの様々な段階やポストリハビリ、またファンクショナルトレーニングや運動選手のコーチングになどにおいて、Halo Trainingを適応できるよう、トレーニングのバリエーションを変える技術を身に付けましょう。





膜・筋膜ムーブメント

身体の最も重要な構成要素のひとつ、神経筋膜システムに対する深い理解と、最新の科学研究に基づいたムーブメントへの応用。

「Merrithew膜・筋膜ムーブメント」のコースとワークショップは、フィットネス・プロフェッショナル、運動療法士、パーソナル・トレーナー、ヨガ・インストラクター、ピラティス・トレーナー、さらに、手技療法における効果的でシンプルなムーブメントのテクニックを模索している療法士の方などを対象に構成されています。

基礎コース

「Merrithew筋膜ムーブメント基礎コース」のレベル1は、既にフィットネスやセラピー、リハビリ関連の仕事に就いている方が対象です。講義では、基本的な筋膜解剖学、生理学、神経筋膜骨格系における最新の研究結果を取り上げます。実技では、独自の「Merrithew筋膜ムーブメント・バリエーション (FMV)」を紹介します。これらのムーブメント・バリエーションはピラティス、ヨガ、ダンス、バー、アスレチックコンディショニング、運動パフォーマンス、リハビリなどあらゆるタイプのエクササイズに応用できます。



世界に広がるトレーニング施設

Merrithew Educationは世界100カ所以上でご利用いただけます。コースおよびワークショップは、トロントのコーポレートトレーニングセンターの他、認定トレーニングセンターやホストトレーニングセンターで開講しています。また、お客様の施設にホストとなっていただき、そこで開講させていただくことも可能です。いずれのオプションを選択しても、同一の高いクオリティの指導を受けられることが保証されています。

コーポレート・トレーニング・センター

世界中のインストラクターたちがトレーニングを受講しに集まるトロントのコーポレートトレーニングセンターで、あなたもトレーニングを始めたり継続したりすることができます。

認定トレーニングセンター

Merrithewには、慎重に選定された認定トレーニングセンターがあります。認定トレーニングセンターは、当社の器具を使用し当社の優れた研修を実施するべく選択された、Merrithewのいわば大きなファミリーに属する施設です。認定トレーニングセンターは、当社と同等のプログラムとサービスを一貫して提供できるよう、当社の運用基準に準拠しています。

ホスト・トレーニング・センター

厳選されたコースやワークショップが、世界中のさまざまなホスト施設で受講できます。認定インストラクター・トレーナーがこれらの施設を訪れて集中コース、入門ワークショップ、新プログラム、Merrithewの器具に関する継続教育などを行います。

詳細はこちらをご覧ください：merrithew.com/instructor-training

お住まいの地域に認定トレーニングセンターがなく、ご自分の施設におけるコースやワークショップのホスティングをご検討の方は、educationsales@merrithew.com にメール、あるいは、**1.800.910.0001**内線**297** に電話でお問い合わせください。

STOTT PILATES® zen^{ga}® CORE® totalbarre.® HALO[®] TRAINING





2200 Yonge Street, Suite 500, Toronto, Ontario, Canada M4S 2C6
416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800 328 5676 (UK)
merrithew.com

記号™/®は、Merrithew Corporationの商標または登録商標に使用されています。Halo® は、Halo Rehab and Fitness, LLCの登録商標です。
米国特許 Nos. 8,357,077; 8,267,845 および D635,204。すべての製品が正確に表示されているわけではありません。



リサイクル

M-MK00513J APR18 © 2018 Merrithew Corporation. All rights reserved. Photography © Merrithew Corporation. Printed in Canada.