



クライアントを継続させるインストラクターの特徴

Peak Pilates Level IV Master Instructor
高田香代子 Kayoko Takada M.S.

～健康増進の必要性と現状～

WHO launches Global Action Plan on Physical Activity



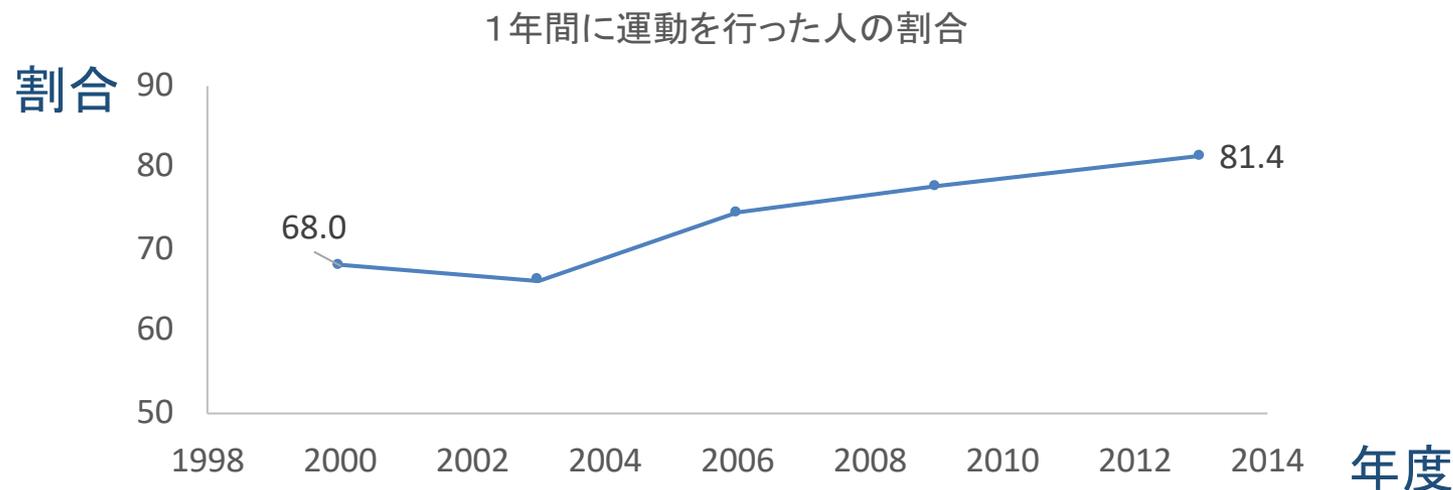
Worldwide, **one in five adults, and four out of five adolescents (11–17 years), do not do enough physical activity.** Girls, women, older adults, poorer people, people with disabilities and chronic diseases, marginalized populations, and indigenous people have fewer opportunities to be active.

Regular physical activity is key to preventing and treating noncommunicable diseases (NCDs) such as heart disease, stroke, diabetes and breast and colon cancer. NCDs are responsible for 71% of all deaths globally, including for the deaths of 15 million people per year aged 30 to 70. 定期的な身体活動は、心臓病、脳卒中、糖尿病、乳がんや大腸がんなどの非感染性疾患（NCDs）の予防と治療のカギとなる。NCDは、世界全体の死亡原因の71%を占める。

The action plan shows how countries can reduce physical inactivity in adults and adolescents by **15% by 2030.**

～健康増進の必要性と現状～

運動を行った人の増加、運動習慣者は変化なし



内閣府
体力・スポーツに関する世論調査より

健康日本21（第2次 2013年～）中間評価

いずれの世代においても男女ともに運動習慣者の割合は2010年からほとんど変化しておらず、目標値の達成は困難な状況

運動習慣者の増加

目標値：男性39%、女性35%

基準値：男性28.6%、女性24.6%（平成9年度国民栄養調査）

注）運動習慣者：1回30分以上の運動を、週2回以上実施し、1年以上持続している人³

研究の背景～運動の継続は困難～

“運動の継続が困難である” 先行研究の指摘 多数

6ヶ月を超えて運動行動が継続できないケースが非常に多い
(Marcus et al. 2000など)

お金を支払ってまで運動しようという人でさえ
6ヶ月も続かない

都内 A Fitness Club (FC)

オープン以来7年間

入会者

約15,000名

退会者

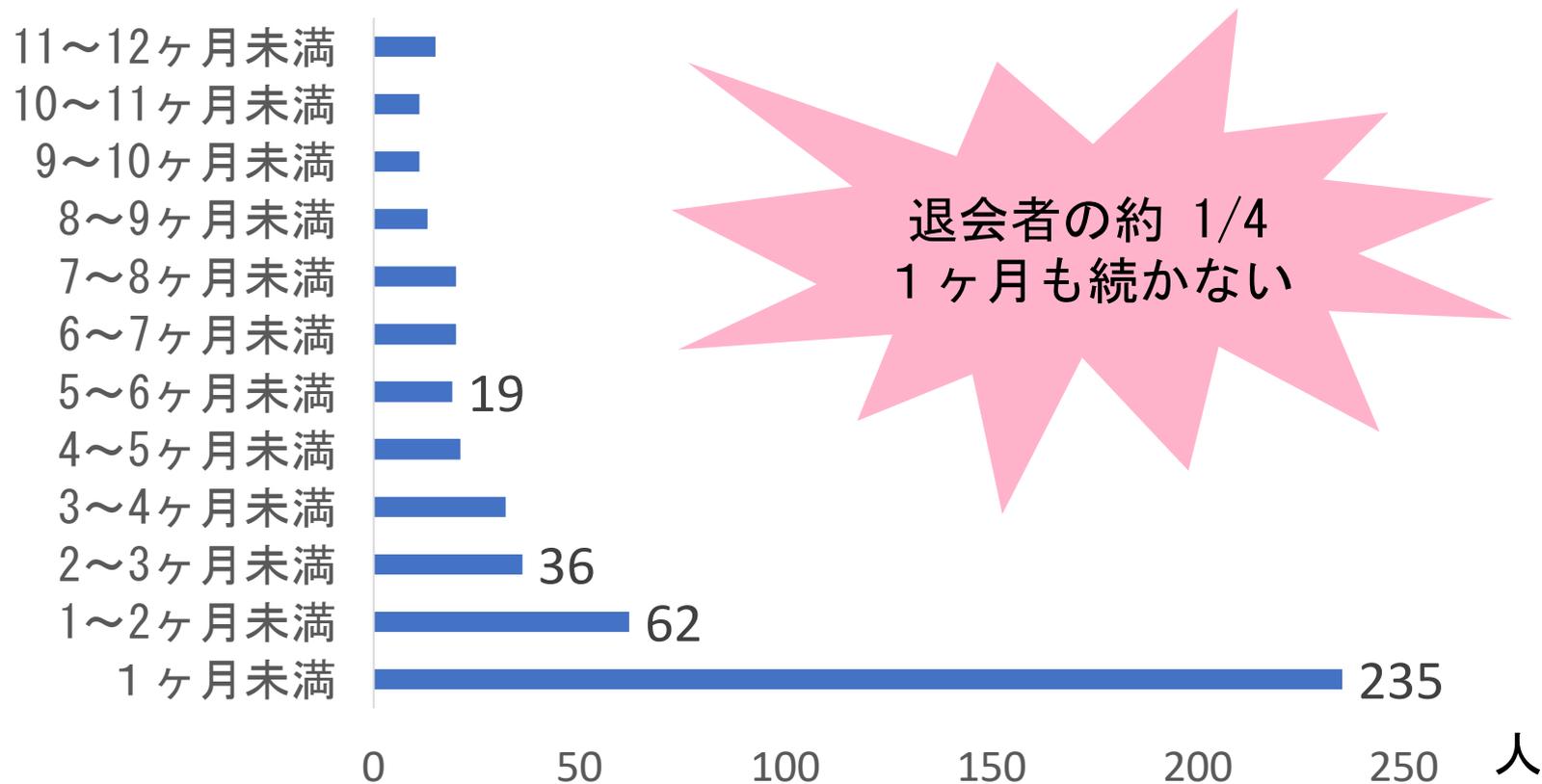
約12,000名



6ヶ月続かない
半数以上

都内小スタジオ 会員在籍期間の一例

約1400名入会者のうち退会者900名
半数以上が1年以内の退会



調査目的と視線データの活用

目的

定期的にレッスン受講しているお客様を多数持つ指導者
その技を調べる（身体の見方、視線）



コンビニ棚割りなどに活用される視線

実験風景

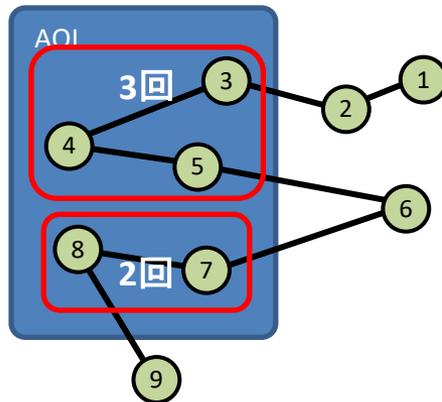
■視線のメトリクス

分析対象エリアをAoI (Area of Interest ; 興味領域) として設定
対象範囲のメトリクスを抽出

メトリクス例

視線滞在回数(回)

対象AoI内で滞在した回数の合計



視線滞在までの時間(秒)

対象AoI内に視点が到達するまでの時間

視線滞在時間(秒) : 図2

対象AoI 内で視点の滞在時間の合計

インストラクターはどこを見てる？



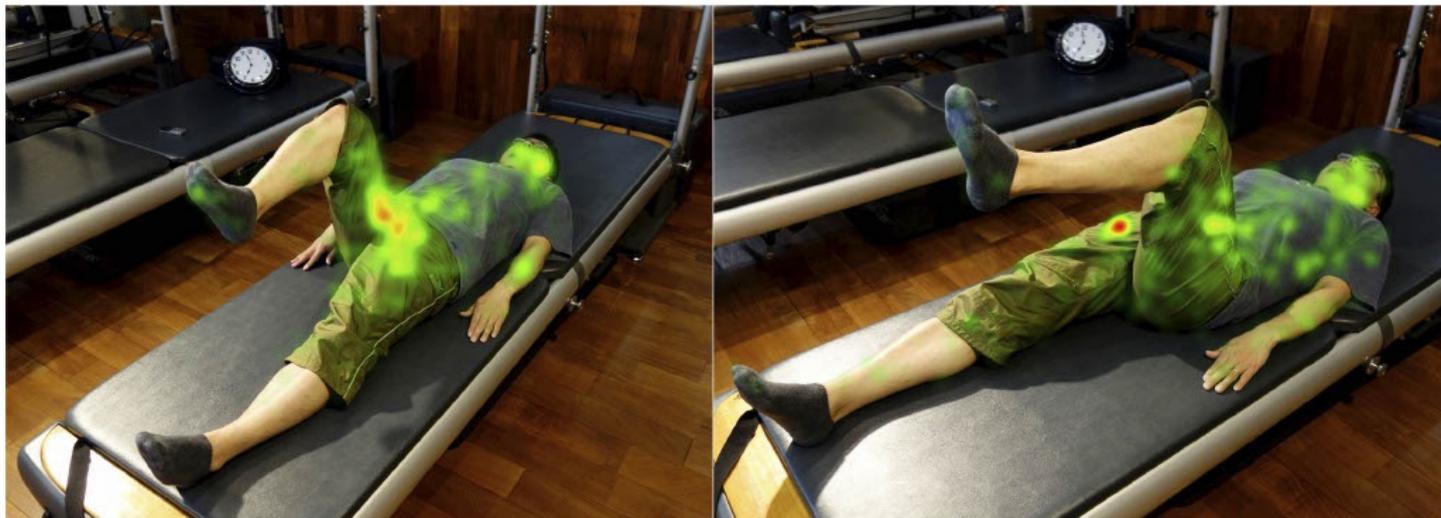
熟練インストラクター



非熟練インストラクター

熟練インストラクターはどこを見てる？

→ 実施した順番 右脚→左脚



非熟練インストラクターはどこを見てる？

→ 実施した順番 右脚→左脚



熟練インストラクターは視線を動かす？

指導エクササイズ名称	非熟練インストラクターに対する割合
ワンレッグ・サークル	1.2
スパイン・ストレッチ	0.9
サイドキック・シリーズ	0.6

継続者が多いインストラクターの身体の見方

運動者があえて有料のインストラクターのいる場所に出掛けてまでピラティスを行う理由には、専門家に自分の身体の状態に合わせた指導をしてもらえることもあるでしょう。それだからこそ対面指導に出掛ける意味を見出せ、また行きたくなる、つまり継続へと繋がるのではないのでしょうか

キューイングの技にも特徴があります！