



池澤 智 *Etsuko Ikezawa*  
トータル・ワークアウトプレミアムマネジメント(株)  
代表取締役社長/パーソナル・トレーナー

パーソナル・トレーナーを目指し、トータル・ワークアウト創設者ケビン山崎の元へ渡米。2012-2016 ミス・ユニバース・ジャパンオフィシャルトレーナーとして、ボディメイクをプロデュース。六本木ヒルズには、自身が考案した美しいカラダをつくるための高タンパク質・低脂肪・低糖質メニューを提供する「TOTAL FOODS」がある。

タフなビジネスライフと  
最高に充実した  
ライフスタイルを  
手に入れる

# 最短で結果を得るための「カラダづくり」が ビジネスと人生を成功に導く

## 2

0200年の東京オリンピック開催も決定し、これまで以上に「身体づくり」に対する意識が向上し様々なサービスが市場に提供される中、「パーソナル・トレーニング」というキーワードがフィットネス業界でもスタンダードなものとなりつつある。

しかしすでに1990年代からこのシステムを確立し、体系化つけてきたのがトータル・ワークアウト(以下TW)の代表ケビン山崎氏であり、その業界における功績は大きい。

フィットネス業界でピークだった2006年をさらに上回る今、利用者の意識はよりナレッジな方向性にシフトし、身体づくりの本質を見極め、個人がしっかりとした目標と時間軸をもって自分と向き合い健康や美に留意する時代に、TWの真価・ビジョンの正当性は、より多くの人間の支持を集めている。



2015 ミス・ユニバース日本代表  
(宮本エリアナ)

そのTWでサービスの開発・運営・経営の全権を任せられ活躍する池澤智氏は、「業界のサービスが混在する中、その真偽と品質の向上性を保持し、パーソナル・トレーナーの資格認定や社会的地位の向上こそが、さらなるサービスの品質と顧客満足度に繋がる」と語る。

## パーソナル・トレーニングについて

今まさに自分の健康や美に対して「専門家の指導を受ける」という時代になり、個人が真剣に身体づくりに向き合う時代を迎えています。

その中で「パーソナル・トレーナー」を付けるか付けないかの最大の違いは、「結果を最短で得られるかどうか」という事です。

身体を動かせば、必ず身体の筋肉は反応し筋力がついたりするのでありますが、そもそもその筋肉を増やす事がその人にとっていいのか、というジャッジメントがまず最初に必要になれば、それに最も適する負荷を選ばなければ、その方の理想とする結果は出ないのです。

寄り道したり、自分流で効率を悪くするのはなく、費やした時間とコストに対し、知識と正しい対価を得る...という事が身体づくりに必要で、そ

のシステムこそがパーソナル・トレーニングであると考えます。

またそれには多くの経験値が必要で、パーソナル・トレーナーの技量も要求されますが、TWでは世界66万人のアスリートデータをベースに、会員の方の目標、ご要望に応じた結果に徹底的にこだわった最適なメニューをご提案しています。

またご提供するサービスの品質を担保するためには、「パーソナル・トレーナー」の育成・教育に注力し、技術だけではなく精神力や人間性もその評価の対象に入れ、サービスの根幹が揺らがないよう、明確なマニュアルをもとに経験値を積み上げていくためにも、私自身、各店舗に足を運び、スタッフの育成ならびにお客様とのコミュニケーションに多くの時間を費やしております。

私共のサービスは、先端の設備や情報とともに、人が技術を施すという、所謂ソフトウェア(人)を媒介にして、サービスをご提供するという背景がありますので、その点も定量化しながら品質管理をする事で、お客様への満足度につながると思っております。

しかしながら身体づくりにおいては技量だけではなく精神的なサポートも重要で、私共が自ら精神力・人間性を向上させながら、お客様に寄り添い目標に向かい、最短で結果を出せるよう日々務めております。

## 著名人・アスリートからの 評価も高いTWの魅力とは？

会員の方の中に多くの著名人・俳優・アスリートの方などがいらつしますが、皆様それぞれの明確な目的をもってご利用戴いております。

例えばアーティストの方は自分のパフォーマンスを上げたいとか、俳優の方は役作りに沿った身体を手に入れたい、また経営者の方ならより自分をバージョンアップさせ、思考回路を磨きたいなど、自分の職業やミッションに対し力を発揮したいと考えられ、その結果を求めるために、TWを選んでいただいております。

ですので、皆様が目標に向かい、もくもくとトレーニングをされているので他の会員の方に気づかれないほど集中をされていますが、普段ご活躍されている華やかなステイジとは対照的な表情で、ひたすらご自分と向き合い真剣に取り組んでおられます。

私共も皆様が求めるレベルをできるだけ早く達成できるようサポートをしておりますし、会員の方すべてがそのほどよい緊張感の中、トレーニングができるよう環境作りにも配慮させていただいております。

また、身体づくりをファッションのようにとらえている方は、TWの空間にはそぐわないと考えておりますし、最短で最高の結果を出すためには環境作りも大きな要素で、その評価がクチコミになり多くの方がご利用して戴く...そんな店舗運営が理想的で正当であると思えますし、これもサービスの真価であると考えます。

会員の方にとって、パーソナル・トレーナーという職業は信頼度が高いもの、いい、ある意味「コンシェルジュ」のような要素もありますので、その方がベストなコンディションになるために、医療・スポーツ・健康・美、食などはライフスタイル全般で、トレーニング以外のご相談も受ける事もあります。

## 会員の方の声で多いものは？

会員の方からお声を戴くものを総じていうと、「人生の密度が濃くなった」という事も多いです。

例えば、24時間という時間は変わらないのですが、健康になったり、体力がつくと仕事や趣味に費やす時間を増やす事ができます。例えば平日映画を見ようではなく、残業後に映画館に行くという風に、プラスの時間を作る事ができます。

何となく疲れた毎日を過ごすのではなく、自分がやりたい事が多くこなせるようになる、そこから得られる情報も多くなる、仕事やプライベートが充実します。

そして前向きなサイクルになり、より良い人生のサイクルが生まれます。また、多忙な方ほど、トレーニングをこなされている傾向がありますし、お歳をとられて体力が衰え、代謝が落ちてきても、トレーニングをする事で変化が生まれ、キャパシティが広がります。

むしろ、年齢が高い方がその変化に気づくことも多いようですし、トレーニングを始める年齢は関係ないのです。TW会員でもある著名な方がこうおっしゃっていました。「成長する自分にはトレーニングでしか会えない」と。

## 今後の構想などをお聞かせください

TWではアジアでもここにしかないというトレーニングマシンの導入や、蓄積されたデータベースに対応できる設備等を完備してありますが、やはり今後は、私共の品質の軸である、パーソナル・トレーナーの数を正しく増やして、より一層サービスに磨きをかけていく事がさらなる使命であると考えていますので、現在の110人体制から200人体制ぐらいまでに増やしていきたいと思っております。

これは単に店舗を展開するというより、派遣の量を増やすなど需要があるところに対してサービスを、ご提供していくことを考えております。そのためにパーソナル・トレーナーの力量を示す資格制度や人材育成にも注力し、もっと加速度的に短時間で質の高いトレーナーを輩出し、ハイグレードなサービスを、ご提供し続けていきたいと思っております。



トータル・ワークアウト 会員

原 祐一 *Yūichi Hara*  
パーソナル・トレーニング歴6年  
原土井病院 副理事長 (48歳)

# 世界最先端 × 最上級のクオリティ × 最高のトレーナー

最初のカウンセリングで食事の話があったことが、トータル・ワークアウトを選んだきっかけでした。医者立場として、運動だけの身体作りは間違っていると考えており、共鳴をしました。他のジムも経験しましたが、この質の高さ、知識の豊富さは他に類を見ないので、施設の充実・立地や駐車場の完備もあり、仕事帰りに利用しやすい環境だと思っています。

また6年間継続して通っていますが、トレーニングをした後は、気持ちよくスッキリ眠れ、仕事とプライベートの切り替えができ心身ともに充実しており、今の体形を維持したいという気持ちが強くなりました。

実際に仕事においても、体幹を鍛えているからか患者様の診察時にも無理な姿勢がおこなえたり、エレベーターを使わず3階まで駆け上がりも息切れしないので、基礎体力が上がっていることを実感します。

医療機関に従事する人間としては、肥満(メタボ)による糖尿や高脂血症を原因とした脳梗塞や心筋梗塞閉塞性動脈硬化性、糖尿病など、様々な病気を併発するケースを目の当たりにしており、最近では口コモ、フレイル(虚弱・やせすぎ)の男性も増えていきます。患者様との話の中で気づく事は、若い時に運動や筋トレなど何もしていなかった方が多いということです。

ジムで身体を鍛え整える事は若い方はもちろん、50代からでも遅くありません。私自身シニアになっても健康な身体を維持していきたいと日々考えています。

## 原さんのパーソナル・トレーニング方法を解説 - TOTALWorkout Lab. -



トレーニングメニューと体の状態をカウンセリング

世界66万人のアスリートの成功例を収集・分析することで、科学的根拠を用いた精度の高いメニューを提供。  
※日々のトレーニング実績も電子カルテ化。

STEP 1

プロゴルファーが使用するメニューを、原様にカスタマイズ

腓腹筋、ヒラメ筋、ふくらはぎ、前脛骨筋(脛)、可動域をより正しくすることで走りが正しくなり、神経伝達経路が良くなります。



STEP 4



自身のトレーニングを客観的に観察し理解することが効率良く結果を導く

走る姿を真横や真後ろから撮影し動作分析を行う事で、コーチングの支援及びデータ分析が可能。現状を第三者の視点で「見て・知る」ことができ課題が明確に。

STEP 2

筋肉をつけることでカロリー消費しやすい体づくり=基礎代謝アップ

筋肉量が増えれば、より多くのエネルギーを消費できる基礎代謝のよい体となります。シャープに引き締まり、基礎代謝量も向上した。脂肪の付きにくい体に変化します。



STEP 5



脳から筋肉への神経伝達経路を良くし、2つ以上の筋肉を順に使う能力を向上

ランニングをする際、内転筋の開きをチューブを使用し意識的に可動効率と神経伝達経路を改善。課題箇所をトレーニングで効率良く効果的にアプローチさせます。

STEP 3

高タンパクで・低脂肪・低糖質。大切な食事が無理なく・自然で・簡単に

目的・体質に合わせて最適な食生活を実現。こだわりの食事を店舗にてご提供。また毎日ご自宅までお届けするサービスも始めました。



STEP 6

### Personal trainer

パーソナル・トレーニングのメリットは、一人ひとりに設定した目標に対し、その方に応じた方法で最短の時間でとどり着ける事です。密度の濃いトレーニングメニューの作成は、世界66万人のアスリートデータに基づいて作成され、さらに将来も見据えてご提案をさせていただきます。原さまの場合、古傷の影響で足が外側に微妙に開いた状態でしたので、正しくトレーニングをする事で抜群の効果を上げていらっしゃると思います。

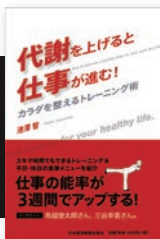


下山 英明  
パーソナル・トレーナー

顧客のトレーニング・サポートだけでなく、全店舗の経営に関わる数値管理、リーダークラスのトレーナーの育成など各種マネジメント業務も担当。アスリートの海外自主トレにも帯同する。

BIZ FUKUOKA 限定特典

池澤 智 / 著書  
「代謝を上げると仕事が進む！」  
カラダを整えるトレーニング術 **プレゼント!**



ご入会の方  
先着 **15** 名様!



詳しくは P35 に掲載

## トータル・ワークアウト福岡店

TOTALWorkout PERSONAL TRAINING

福岡市博多区中洲3-7-24 gate's 9F-10F <http://totalworkout.jp> TEL.092-283-0555  
営業時間 / 月・水・木・金 9:00~23:00、火 10:00~23:00、土 10:00~21:00、日・祝 10:00~20:00 休館日 / 毎月第2火曜日と年末年始