



結果にコミットする。®

RIZAP

生活習慣改善メソッド 健診直改善セミナー

【金沢地区会場】消費生活支援センター研修室(金沢市幸町庁舎2階)

今回参加した『生活習慣改善メソッド(方法)～健診直改善セミナー～』は、石川県市町村職員共済組合(福祉課)が RIZAP(株)の座学&トレーニングを組み合わせた RIZAP トレーナーによる「健康セミナー」を募集企画したものになり、共済組合としては3年ぶりの開催となります。

組合員限定企画となり2日間にわたる内容構成となり、ZOOM(オンライン型)で LIVE 配信セミナーも後日[実践&振り返り編]に行われています。<昼飲食・特典付きで参加費無料、但し撮影等不可>

注 健康に「無関心層」が意識!! ~RIZAP Magic~

テレビ・CMで有名な RIZAP は、専任トレーナーが話し方および人を惹きつける力で魅了していきます……『すごく楽しい!!』や『また参加したい!!』という反響を生む!!

この RIZAP が行う健康セミナーでは、主に参加者(自身)の健康管理に何かのきっかけ(気付き)を与えて、行動変容“明日から実践する!!”に至るまで導くことを目的としてプログラム構成がされているそうです。目標値を立てて「チャレンジ達成を目指す!!」や「若々しく生きる!!」「元気に楽しい人生を送る!!」等、そのためには先ず自分と向き合う(健康診断結果と向き合う)チャンスを逃さずに、高血圧・中性脂肪・HDLコレステロール等の数値を確認した上で、食生活を含めた生活習慣を見直すことから始めることが重要であると…。

また、男女共に「平均寿命」と「健康寿命」との差が約10歳、これが病気等による健康ではない期間を示しており、今の自分が70歳を迎えた時点の自分自身を想像してみると大変であると…。

注 「数値目標」の設定が重要!! ~RIZAP Magic~

◎ 未来の自分を意識して → なりたいカラダを目指して → 何をやりたいのか(明確)!!

自己管理ゾーン(失敗や挫折する可能性大):病気やケガを防ぐ、ダイエット・体力維持
自己実現ゾーン(無限の可能性を広げる):永遠の美貌、新たな挑戦、若返り、なりたい自分

重要 Point ~ 低糖質の食事＆筋トレで理想の自分へ目標設定を!! ~

日頃から「低糖質の食事」を心掛けること忘れずに!!

< RIZAP の基本 >

運動(筋トレ) 20% & 食事(低糖質) 80% ⇒ 習慣化(継続)

※ 脂肪(1kg減) = フルマラソン×3回分

食事のチカラ(影響)は絶大である!!



注 「RIZAP トップトレーナー」が伝授!! ~RIZAP Magic~

※ 滝(たき) 清吾(せいご) [出身:大阪府堺市] トップトレーナー

- ◎ 約11年間にわたり「フィットネスクラブ」でのインストラクターを経験!!
- ◎ 過去に本人自らが 130kg→90kg = 40kg以上 の減量に成功!!
- ◎ パーソナルトレーナーとして約70名以上のボディメイクを担当!!
- ◎ 現在、この経験を活かし「食事」「運動習慣化」の秘テクニックを伝授中!!

今回のような「健康セミナー」等では講師を務めて、トレーニング等の指導も行っています。

11月5日(土曜)に行われた今回は、約2時間にわたり①『人生最後の10年』②『健康ドミノ』③『生活習慣改善メソッド[目標設定編][食事編]』④『運動方法』等を、RIZAP 滝 清吾*(トレーナー)から軽快なフットワークでの講義内容と簡単な運動トレーニングも交えた内容により進められ、自分自身の日頃からの健康状態や生活習慣を振り返りながら、即実践(取り組み)可能な具体的な改善方法を直接学べる(聞ける)貴重な体験(参加)型セミナーがありました。

参加にあたっては、コロナ禍もあり募集人数にも制限があるため程良い感じ(男性:8人・女性:12人)の人数枠で和気藹々とした雰囲気のなかで進行されており、セミナー講師も高いスキルを持つ専門家なので「結果にコミット!!～セミナー満足度97.7%～」を誇る、あくまでも“やったら終わり”的セミナーではなく、アンケート調査を基に分析した上で健康習慣化に向けてのサポート(目標値達成)も視野に入れているところがスゴイです。だからこそ、本来の一般に行われている講習会(セミナー)等では、耳だけで聞いて右→左に抜けていく無関心状態の実態を踏まえ、RIZAP では『明日からのヤル気!!』すなわち、目標設定/達成理論、最適な食事方法、ストレッチ(筋力トレーニング)、ヘルスマネジメント(健康経営)等を、各参加者の立場(健康課題等)に寄り添いながら、マンネリ化も防ぐ活用法を伝授してくれる優れものでした。参加特典で戴いた「ヨガマット」は早速、次の日からの自宅で行う朝トレ(ストレッチ)に活用させてもらっています。他にもダイエット・ダイアリー(定価880円)も特典として付帯され、食事に関する豆知識的(食材・料理の糖質量早見表含む)なもの、筋力トレーニングに関する図解での意識ポイント等を詳しく解説されたものまで… RIZAP 恐るべし。

今回のセミナーで感じた点は、組織における内部と外部の考え方(捉え方)の差があり、伝える側の姿勢を見れば「やらせもらっている(外部)」と「やってあげている(内部)」が、如何に相手側(受ける側)として満足感が得られるものなのかを実感できたことに、参加させて頂いた価値があったと思います。