



Cardio Tennis Japan Newsletter



2009. 9 Vol. 6

発行：一般社団法人カーディオテニス®ジャパン
TEL 03-3708-4040 (担当:齋藤)
E-mail info@cardiotennis-japan.com
http://www.cardiotennis-japan.com
〒158-0098 東京都世田谷区上用賀 3-9-21

—— 世界からカーディオテニス最新情報 ——



アメリカテニスフォーラム 2009 – (写真左から) Michale Krause (カーディオテニス プロジェクト責任者)、
飯田 浩一 (カーディオテニスジャパン 代表理事)、Brian O'Donnel (TIA 普及プロジェクトマネージャー) (米・ニューヨーク)



カーディオテニス・コンテスト開催(米・フロリダ州)



カーディオテニス・イベント開催(米・イリノイ州)

(写真提供:TIA(アメリカテニス事業協会))

Contents

P.2 カーディオテニス便りーカーディオテニス体験者の声

……「80年代のテニスブームよ、今再び……」

P.3 カーディオテニス便り from USA……「テニスに対する誤ったイメージを変える」

P.5 カーディオテニス資料……「脂肪燃焼は『効率』がカギ！」



カーディオテニス体験者の声 上用賀テニスクラブ

第6回目は、東京・世田谷区の上用賀テニスクラブ会場からのレポートです。

◆『再びコートに戻ってきた人々はみな笑顔でした。』

「80年代のテニスブームがだんだん「過去の記憶」となっていく中で、どうしたら人々を再びテニスコートに呼びもどすことが出来るだろうか、と日々模索しておりました。そして忙しい現代人にとって、スポーツは健康維持のためという側面がとて強くなっていることにも気付きました。

フィットネスクラブには多くの人達が通っていますが、どうしても消費カロリー目標の為に歯を食いしばり、必死の形相で取り組むイメージがあります。そこで「もっと楽しくフィットネスできる方法は無いだろうか」と考えたときに出会ったのがカーディオテニスです。このカーディオテニスの最大の特徴は、『受講生が笑いながらプレーしていること』。そして終了時には皆さんしっかり消費カロリー目標を達成しているのです。私自身もこのエクササイズファンなので、時々皆さんに交じって受講しています。本当に楽しいですよ！」(飯田オーナー)



◆『初心者が1年でゲームを楽しむように……』



上用賀テニスクラブでカーディオテニスのクラスを始めてから約1年経ちます。最初はテニス初心者だった受講者達は、今ではショートラリーやゲームも楽しめるようになり、その上達ぶりに驚いています。カーディオテニスは技術指導はありませんが、毎週、定期的に通うことにより、体力、筋力が向上し、テニスも次第に上達してくるのです!(^^)!

担当コーチ：トレーシー・フェネロン

◆体験者の声



コメント:

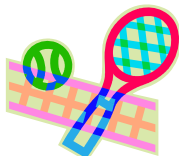
「心拍数と脂肪燃焼は大きく関係している事がわかったので、いかに心拍数を意識して運動するカーディオテニスが健康に良いかがわかりました。」

「失敗を気にする事なく、テニス未経験者でも非常に楽しめるメニューだと思いました。1週間のストレス発散に思いっきり汗を流しています。とにかく楽し〜い！！」

「インストラクターのトレーシー先生がとても明るく楽しくレッスンを進めてくれるので、とても楽しんでエクササイズができました。

消費カロリー、消費脂肪率など、効果が数字で見られるので、レッスン後が楽しみです♪

西脇 壮彦 様
支配人
上用賀テニスクラブ



私も体(心拍系体力)の維持を目的とすべく、カーディオテニスを体験してみましたが、普段のテニスゲームでは味わえない汗の滴りと爽快感は格別で、あっという間の60分でした。心・技・体を望む本格上達派のエクササイズとしては勿論、ダイエット効果を望むリアルエンジョイ派のエクササイズとして気軽に取り組めるトレーニングメニューといえましょう。あなたも是非、体験してみてください。Let's try & enjoy Cardio Tennis!!

インストラクターと受講者にとっての心拍計のメリット ミッシェル・クラウズィ（アメリカテニス事業協会 ディレクター）

日本のコーチの皆様へカーディオテニスを成功させるためのアドバイスです。テニスはあくまでもリクリエーションの一つで、フィットネスではないと誤解している人が非常に多いのが現状です。しかし多くの人は、実際にプレーしてみると、テニスは全身を使ったエクササイズができる素晴らしいスポーツだと実感するでしょう。

それではどのようにすれば、テニスに対する誤ったイメージを変えることができるでしょうか？「カーディオテニスこそ、テニスに対する誤ったイメージを変えるための近道になりうる。」とカーディオテニスのビックサポーターである Jack Groppe 博士は言っています。「カーディオテニスは、テニス未経験者にとって、テニスを始めるきっかけになる画期的なプログラムとして推進していかなければならない。」と付け加えています。



心拍数を計測するには、心拍計を使用するのが最も正確で簡単な方法です。

・ テニスに対する誤ったイメージを変える

カーディオテニスをきっかけにして、多くのテニス未経験者がテニスを始めたということを多くのコーチから聞きます。テニス初心者はカーディオテニスを受講するうちに、次第にプライベートレッスンやグルーブレッスンも受講するようになっていきます。この人達にとってテニスは、ゲームやリクリエーションでなく「エクササイズ」なのです。

カーディオテニスは、60 分間テニスコートで行うフィットネス・プログラムです。そしてボールを打ちながら、効率的にカロリー消費をします。何よりも大切なことは、レッスン中、皆が笑顔で楽しみながらフィットネスを達成し、それが日常の生活リズムに組み込まれていくことです。初めて参加した生徒も必ず次回のレッスン予約をすることでしょう。

・ カーディオテニスの必須アイテム「心拍計」

カーディオテニスで何カロリー消費したかがわかる唯一の方法は、レッスン中、心拍計を装着することです。カーディオテニスの目的は、受講者がレッスン中、最大心拍数の 65%～85%を保ってエクササイズすることです。そして心拍計を装着すれば、簡単にそして正確に心拍数を測ることができます。

見ることができない運動強度を目に見えるカタチに変えるのが「心拍計」。運動の強度が上がると心拍数も比例して上昇します。心拍計を装着して心拍数で管理しながらエクササイズする事により、「体に無理なく」「安全に」「ご自分のペースで」レッスンを受ける事ができます。



FT7F

・ 「心拍計」により効果的なレッスンができる

心拍計を装着すれば、ご自分の「脂肪燃焼に一番効果的なゾーン(最大心拍数の 65%～85%)」でエクササイズすることができます。心拍計に受講者の「身長」「体重」「生年月日」などのデータを入力する事で、「ご自分に最適なゾーン(最大心拍数の 65%～85%)」を自動的に計算してくれるので、安心してエクササイズすることができます。レッスン中、「ご自分のゾーン」から外れてエクササイズすると心拍計が音で知らせてくれます。もし「ゾーン」より上でエクササイズしている時(最大心拍数の 85%以上)は、列から外れて足踏みする、ラダーをスキップする、ボールを拾いに行く、水を飲むなど、心拍数を下げるようにしなければなりません。

レッスン前、受講者に、カーディオテニスは他の受講者と張り合うものではないという事を説明しなければなりません。カーディオテニスのレッスンの目的は、受講者全員が「ご自分のゾーン」を保ってエクササイズすることであり、「ご自分のゾーン」は皆、それぞれ違うのです。受講者は、レッスン中、「ご自分のゾーン」でエクササイズしているかを常にチェックしなければなりません。レッスン中、「ゾーン」から外れてエクササイズしている時には、心拍計が音で知らせてくれますが、カーディオテニスは音楽を使用してエクササイズするため、聞こえない事があるかもしれないので注意しましょう。

・ 効率よく脂肪を燃やそう！

「安全に」「効率良く」「効果的に」エクササイズして脂肪を燃やすためには、心拍計はなくてはならないものです。通常、私達は運動する時は適度なレベルを超えて、頑張りすぎてエクササイズしてしまう傾向にあるようです。実際、私もジムでエクササイズしている時やテニスをしている時など、概ね運動をやり過ぎてしまう傾向にありました。しかし心拍計を使い

始めてからは、心拍計で心拍数をチェックするのが楽しくなってきて、「適度なレベル」でエクササイズできるようになってきました。ジムでウェイトトレーニングをしている間や、カーディオテニスのレッスン中はもちろん、シングルやダブルスのテニスの試合の最中でも心拍計をかかさず着けています。

● **心拍計でデータをチェックしよう。**

レッスン終了後、心拍計のデータをチェックします。
データをチェックする事により、以下の項目がわかります。

- どの位の時間、エクササイズしたか。
- 平均心拍数
- 「ゾーン」でエクササイズした時間
- そして・・・皆さんの大好きな「消費カロリー」



FT60F



FT60M

現代人はとかく時間に追われて忙しいので、1時間位の短時間で気軽にできるフィットネスがベストです。その中でもカロリーをたくさん消費できるものが望ましいようです。カーディオテニスでは、レッスン後、心拍計に消費カロリーが表示され、エクササイズの効果がすぐにわかるので、非常に有効です。受講者は何カロリー消費したかがわかると、皆、笑顔になりハイファイブをしたりして、大変盛り上がります。フィットネスクラブのジムで、笑顔でエクササイズしている人やハイファイブしている人を見たことがありますか？カーディオテニスは、フィットネスクラブのマシーンでエクササイズするより、はるかに楽しくエクササイズできることが一番の特徴です。

● **心拍計を効果的に使うためのステップ**

カーディオテニスのクラスで受講者が心拍計を効果的に使うために、以下の手順で行いましょう。

1. インストラクターがご自分の心拍計を購入し、心拍計をテニスのレッスンなど日常でも心拍計を装着し、機能や使い方をマスターする。
2. カーディオテニスのレッスン中、心拍計を装着する。
3. カーディオテニスの受講者用に心拍計を購入する。
4. 他のスタッフも心拍計の機能や操作方法を覚える。
5. 会員向けの販売価格やマーケティング方法などを工夫する。
6. レッスン中、受講者が楽しんで心拍計を使えるようにしましょう！



FT40F

● **カーディオテニスのレッスンを効果的にするために・・・**

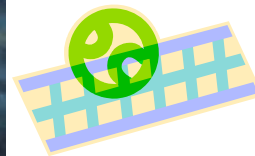
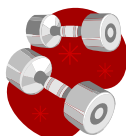
心拍計の操作方法をマスターしたら、カーディオテニスのレッスン中、インストラクターが率先して心拍計を装着しましょう。これにより、受講者がレッスン中、心拍計をどのように使ったら良いか、心拍計を装着するメリット等を理解することができます。

心拍計を装着してエクササイズするメリットは以下の通りです。

- レッスン中、「ご自分のゾーン」でエクササイズしているかが瞬時にわかり、効率的に脂肪燃焼することができる。
- レッスン後、何カロリー消費したかがわかる唯一の方法です。
- 「安全に」「健康的に」エクササイズすることができます。

心拍計を使用することにより、カーディオテニスは楽しく脂肪燃焼できるフィットネス・プログラムとして効果的にエクササイズすることができるのです。

それでは皆さん。ハッピー・カーディオ!
(USPTA からの転載の許可により掲載)



ミッシェル・クラウズ
カーディオテニス USA
カーディオテニス
プログラム・マネージャー
ナショナルスピーカークラス
ディレクター

カーディオテニス 総責任者。
USPTA/USPTR のインストラクター資格取得。16年間に渡り、全米の様々なテニス施設の経営やプログラム開発に携わり、「カーディオスタイル」の健康維持や体力増強のためのプログラムを手掛けてきた。TIA のナショナルスピーカークラス ディレクターとして、各地でコーチの指導を行う他、カーディオテニス普及のために全米や他国へも精力的に駆け回る。

今日から早速心拍計を活用しましょう！

— ただいま新モデルをあわせて特別価格で提供中。

新製品FTシリーズを8台以上購入されると、更に5%割引致します。

(11月末迄) 詳しくは事務局へ！！

カーディオテニスにおける心拍計の役割 ポラル・エレクトロ・ジャパン株式会社

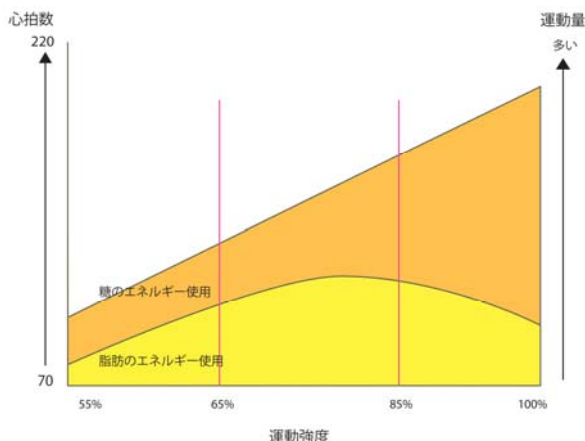


1. 脂肪燃焼は効率ゾーンを狙って！！

カーディオテニスの一番の特徴は、心拍数で管理しながらエクササイズすること。運動中の心拍数を常に確認しながら、楽しくエクササイズすることで、同じ時間内でも、最も効率的な脂肪燃焼のための運動が行えます。心拍数とは1分間に心臓が収縮する回数ですが、この心拍数を運動中に計測することで、有酸素運動の運動強度を計ることができます。

運動強度とは通常、最大心拍数（一般的に 220-年齢で求められます）に対して、何%の心拍数かで表現します。例えば、30 歳の方の場合の最大心拍数は 220-30=190 で、190MHR(Max Heart Rate)となります。この方が運動をしていて心拍数が 152 であった場合、運動強度は $152 \div 190 \times 100 = 80\%$ MHR となります。カーディオテニスでは、この運動強度を利用して、最も脂肪燃焼率が高いといわれる 65%~85%の間でエクササイズすることで1時間の運動に占める脂肪燃焼率を効果的にあげることができます。心拍計をつけていれば常にこの%が表示されるので、参加者自身がいつでも確認して頂けるほか、インストラクターが管理することも非常に簡単です。

カーディオテニスでは下表のように一般的に脂肪をエネルギーとして効率よく使用するゾーンをねらって運動するので、高いダイエット効果が期待できます。参加されるお客様にもこの点を十分認識してもらい、常に心拍数を意識してもらう事が大切です。



2. 受講生にアピールしましょう！！

カーディオテニスでの消費カロリーは男性で 700kcal、女性で 400kcal前後と非常に高いエネルギーを消費します。他のスポーツと比べても非常に運動量が多いのも特徴です。例をあげると体重 65kgの男性の場合、通常のテニスを 1 時間行った場合に消費するカロリーは約 490kcal。ジョギングでも約 500kcalで、700kcalには及びません。また体重 55kgの女性の場合、エアロビックダンスを 1 時間行った際に消費カロリーは約 280 kcalです。これらはあくまでも目安で個人差がありますが、カーディオテニスでのエネルギー消費量が非常に高いことが分かります。さらに運動中の心拍数をコントロールすることで脂肪の燃焼も効果的に行う事ができます。カーディオテニスでは心拍計を使用することで、運動後にどれだけカロリーを消費したかや、脂肪燃焼率が一目瞭然なので、参加者のモチベーションがあがります。このように他の運動に比べ、楽しくより多くのカロリーを消費できるという事を参加者に理解していただくことが重要です。



ポラル・エレクトロ・ジャパン株式会社 セールス マネージャー 下村 一郎

■ 編集後記

スポーツの秋ですね！食欲の秋でもあり・・・カーディオテニスで脂肪が燃えやすい体を作って、体に脂肪が蓄積しやすい冬に備えましょう！！ポラル社から、この秋、デザイン性、機能性共に優れた新製品が登場します。日本では、心拍数と運動に関してまだ理解度が低いですが、これから欧米諸国並みに徐々に浸透していくといいなと思います！(^_^)！ この秋以降、アメリカから CT4Kids(子供向けカーディオテニス)のプログラムが到着する予定ですので、乞うご期待を！！

e-mail: info@cardiotennis-japan.com

