

筋肉は物語る……。 これからの時代の キーワードは「筋肉」!!

Body Management Tool

Physion MD

高精度筋量計

体組成の中でも、筋肉量の測定に重点をおいたPhysionMDは、高精度で全身を上腕、前腕、大腿、下腿、体幹といった部位ごとに、それぞれの左右の筋量を測定。NESTA JAPANの齊藤邦秀さんにパーソナルトレーニングへの活用術をうかがった。

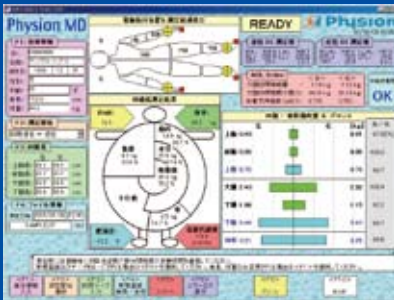


測定は、両手首と両足首、そして両肘と両膝の2回に分けて測定。測定前準備を含めても、約5分で測定可能。



電極貼付位置は左右腕と脚12カ所。まず電極シールを貼り、電極クリップを挟み込む。

■測定結果



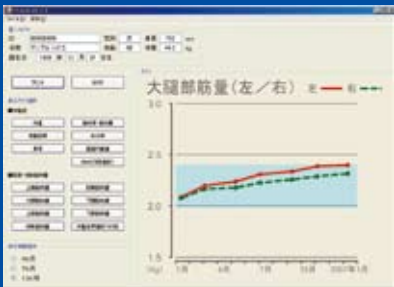
四肢筋量とバランス、体組成（筋力量、体脂肪量、骨量、水分量、基礎代謝量）情報、また大腿四頭筋肉量から最大筋力を表示。

■評価表



測定値と標準値の比較、日常生活レベル、筋肉率と体脂肪率から求められる体型マトリックスによる体型タイプが表示される。

■推移データ



各測定部位の推移状況が折れ線グラフで表示される。この他に「体組成情報」、「四肢体幹筋肉量」の推移データを一覧にすることもできる。

強力なカウンセリングツール 「フィジオンMD」

「フィジオンMD」では、運動による筋肉量の増減のチェックや、測定部位ごとの筋量に基づく運動指導ができます。

測定結果は、よりわかりやすい評価表で示されるので、クライアントへのフィードバックにも活用でき、よりパーソナル感が出ます。また体組成情報はもちろんですが、四肢・体幹の筋力量と左右のバランスがわかります。左右の筋力量のアンバランスは誰にでもあるものです。このアンバランスの数値から、クライアントのライスマイル、スポーツ歴、障害歴などを推測することができ、カウンセリングでのトレーニングメニュー作成にも活用できます。「フィジオンMD」はパーソナルトレーナーにとって強力なカウンセリングツールといえます。

「推移データ」でクライアントのモチベーションをキープ

パーソナルトレーニングにおいて評価はとても大切です。トレーニングをするにあたり人は「こうなりたい」という目標があります。この目標と現状の間には、必ずギャップがあります。このギャップを埋めるために、まずどれだけの期間を要するかを決めます。そして、この期間に途中経過をつけていきます。

こうして目標までの道のりを常に明確にすることが、クライアントのモチベーション維持に大きく役立ちます。

「フィジオンMD」は何回か継続測定することで、推移データが出せます。折れ線グラフになって、各要素の推移がわかるのです。もし数値が悪くなっていたら、その間のトレーニング、またはライフスタイルを振り返り、軌道修正をはかります。定期的に測定して、評価表と併せて推移データを使うことでクライアントのモチベーションを維持し、パーソナルトレーニングを促すことができます。

「短期間レンタル」制度を有効活用

「フィジオンMD」はコンパクトで持ち運びにも便利なので、移動の多いパーソナルトレーナーには最適です。個人で購入するには高額ですが、パーソナルトレーナー（NESTA会員限定）向けの「短期レンタル（有料）」という嬉しい制度があります。私もこの制度を利用しています。パーソナルトレーニングでクライアントに更なる付加価値を提供したいトレーナーにお奨めしたいツールです。



齊藤邦秀
(さいとう・くにひで)
有限会社ウェルネススポーツ
代用、NESTA JAPAN 理事、
アスリート・キャリア・サポ
ート副理事長。フィットネスク
ラブの教育コンサルティングや
プログラム開発などに携わるなど
パーソナルトレーナーとしての
知識を活用して幅広く活躍。



Information Physion MD

【筋量計（生体電気インピーダンス方式体組成計）】
本体：270 x 232 x 65 (mm)、2.4 (kg)
構成：本体、パソコン、パソコン関連付属品、接続・電極ケーブル、鉤クリップ、単3形充電電池、充電器、電極シール、取扱説明書、専用キャリーバッグ

NESTA
会員限定

★パーソナルトレーナー向け短期間レンタル(有料)★

レンタル期間・料金などの詳細は、
株式会社日本シューターまでお問い合わせください
TEL:03-3518-8670 担当:藤井

※ホームページ (<http://www.nippon-shooter.co.jp>) から可能。
[NESTA会員限定パーソナルトレーナー向け短期レンタル希望]とご記入下さい。

©取材協力 NESTA JAPAN

NESTA
National Exercise & Sports Trainers Association

NIPPON SHOOTER LTD.