

報道関係各位

2021年4月6日

トータル・ワークアウトプレミアムマネジメント株式会社

**トータル・ワークアウトの【最短で最大の結果を出す】は異次元の領域に
「見た目だけのカラダづくり」から「アクティブなカラダ」をつくる時代へ
【新登場】“アスリートボディメイク”プログラム**



トレーニング・ジム「トータル・ワークアウト」を運営するトータル・ワークアウトプレミアムマネジメント株式会社（本社：東京都渋谷区、代表取締役会長：ケビン山崎）は、2021年4月1日より新たなトレーニング・プログラムである「アスリートボディメイク”プログラム（“ATHLETE BODY MAKE” PROGRAM）」の提供を本格的に開始いたします。

単なるダイエットやシェイプアップ手法が続々と生まれる中、現代社会でユーザーが求めるカラダづくりにおいて「ただ見た目が変わるだけ」の時代は終わりを遂げました。トータル・ワークアウトは創設以来、トレーニング・食生活のコントロール・ボディケアの三大アプローチでフィットネス界を牽引しながら、健全かつ確実に最大の結果を提供してきました。そして、最先端のカラダづくりはアスリートのようにキレや躍動感があり、作りあげたカラダをフルに使うことができる「アクティブなカラダ」を目指すものへと進化しています。

トータル・ワークアウトに通う多くの著名人や時代をつくる感度の高い会員様を中心にこのニーズは急増しており、その目的を叶えるために開発されたのが、【新登場】の“アスリートボディメイク”プログラム（“ATHLETE BODY MAKE” PROGRAM）です。



FEATURE 1

“アスリートボディメイク”プログラム (“ATHLETE BODY MAKE” PROGRAM) 誕生 トレーニングで作りあげたカラダをフルに使うことができる領域へ

このプログラムはカラダやトレーニング状況を最先端の三次元(3D)テクノロジーを活用し、より多くの成果へ導くためのプログラムです。鍛えた筋肉や動けるようになったカラダが次に目指すべき領域は、アスリートのようにキレや躍動感があり、作りあげたカラダをフルに使うことができる「アクティブなカラダ」へと進化しています。



FEATURE 2

アメリカン・スポーツ・パフォーマンス・ラボ (American Sports Performance Lab.) オープン カラダの動きを三次元(3D)テクノロジーで解析し、より多くの成果へ導く環境が完成

トレーニング・シーンを世界の先頭で牽引し続けるフィットネスの本場米国にルーツを持ち、強固なパートナーを得るケビン山崎は、従来の二次元(2D)で100%解析できなかったカラダの奥深くにあるインナーマッスルへの可能性にアプローチするため、最先端テクノロジーを [アメリカン・スポーツ・パフォーマンス・ラボ (American Sports Performance Lab.)] に集結。このたび三次元(3D)による解析環境をトータル・ワークアウト 渋谷店に構築しました。



220,000 円 (税込)

- ☑ 1回2時間のパーソナル・トレーニング計9回
- ☑ アスリートが実践するレベルのボディケア
- ☑ カラダのアライメント (インナーマッスル等) の調整

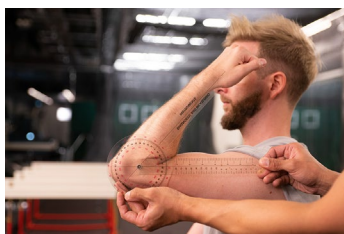
“ATHLETE BODY MAKE” PROGRAM

“アスリートボディメイク”プログラム

アメリカン・スポーツ・パフォーマンス・ラボ (American Sports Performance Lab.) から開発された本プログラムは、カラダ全体のフォルムを整えることはもちろん、例えば歩き方や座り方など、日常における姿勢の改善もごく自然に身につけることができます。ただ単に体型を変えるというボディメイクのみではなく、動けるカラダ (キレのあるカラダ) を目指す次世代型のトレーニング・プログラムです。

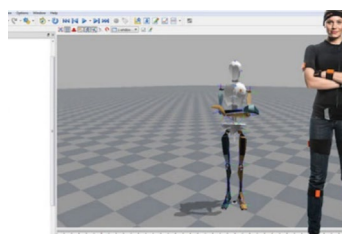
このプログラムは細部にわたる筋肉の連動にこだわり、筋肉を段階的にずらして使うことで対角線上の距離を広げ、結果的にキレや躍動感のある動きを生み出します。この動きを習得するには、カラダを捻るローテーションの動きを題材にトレーニングをすることが重要です。縦、横、斜め、どの方向にもカラダを自在に操ることができれば、スポーツがしやすいようなしなやかな動きが手に入ります。

動けるカラダ＝アスリートのようなカラダ。これこそが「現代社会で最も新しいボディメイク」だと、トータル・ワークアウトは考えます。



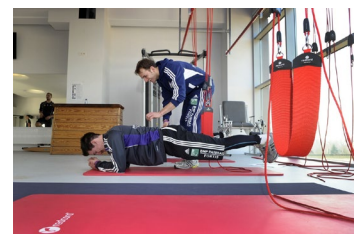
【1】測定と評価

本プログラムで必要な関節可動域の分析と評価を行い、カラダの状態を詳細に確認します。



【2】動作分析

最新の3D測定機器でカラダを捻転動作といった複雑な動作を解析し、今後の課題を明確にします。



【3】静/動バランスの向上

インナーマッスルを操る能力を伸ばすことで、よりしなやかなカラダをつくっていきます。



【4】レーダー弾道測定システム

最新テクノロジーのシステムを使った捻転動作の実践確認を行い、トレーニングの精度を高めます。



【5】トレーニングの実施 ①

カラダを捻るローテーションの動きを取り入れ、立体的にカラダを動かすトレーニングです。自身のカラダから生み出すパワーを最大化します。



【6】トレーニングの実施 ②

神経系のトレーニングで、アスリートのようなキレのあるカラダをつくりつつ、足りない筋量を増やすことで、カラダのフォルムを整えていきます。



American Sports Performance Lab.

アメリカン・スポーツ・パフォーマンス・ラボ



米国シアトルでパーソナル・トレーナーの活動を行っていたケビン山崎が、1992年パートナーたちのサポートを得て設立した最先端のトレーニング技術研究機関。それが「アメリカン・スポーツ・パフォーマンス・ラボ (American Sports Performance Lab.)」です。

人間のカラダを変えることに欠かすことができない要素を「筋肉の使い方」と当時から考えるケビン山崎は、最も効率良く、最大の結果を出すための研究に研究を重ね続け、2020年10月、本拠点をトータル・ワークアウト渋谷店へ移しました。

今まで深く追究できなかったカラダの奥深くを三次元(3D)で解析する最新鋭テクノロジーをはじめ、さまざま機器をここへ集結。これによって深度の高いトレーニングの処方が可能となりました。特にローテーション (捻り) を自在に扱えるカラダを目的に開発された“アスリートボディメイク”プログラムは最高峰のメソッドです。



ケビン山崎 (TOTAL Workout 代表)

1951年7月26日、広島に生まれたケビン山崎は、アメリカへ移住後にミシガン大学大学院を修了。自らが考案したカラダづくりのメソッド『トータル・ワークアウト』を確立し、パーソナル・トレーナーとして活動を始める。フィットネス先進国であるアメリカ同様、パーソナル・トレーナーという職業が社会的にしっかりとした地位を獲得し、多くの方のカラダづくりが確実に結果の出るものとして根付かせることに強い使命感を持つ。

URL : <https://kevinamazaki.jp/history/>

■ アドバイザー

チャーリー・グレーヴ
(Athletic Republic社CEO)

世界中に160箇所以上のAthlete Performance Training Centerを持ち、科学的に認証された66万人のアスリートたちのトレーニングデータを保有している。

URL : <https://www.athleticrepublic.com/>

スティーブ・スワンソン
(Treadmetrix社CEO / ENGINEER)

最先端のトレーニング研究に情熱を注ぎ、Super Treadmillのメカニズムから現在の3Dテクノロジーに至るまでのバイオメカニクスに精通したエンジニア。

URL : <http://www.treadmetrix.com/>



トータル・ワークアウト

数多くの著名人やスポーツ選手をはじめ、多くの方々からご支持をいただいているパーソナル・トレーナーケビン山崎が主宰するトレーニング・ジムです。そのトレーニング理論は、「たった3週間でカラダは変わる」「パーソナル・トレーナーのサポートがあるから確実」「成果を出せるジム」として、常に最高の設備とコンセプトをご提供しています。（東京に2店舗・福岡に1店舗展開しています）

URL : <https://www.totalworkout.jp/>



店舗詳細

トータル・ワークアウト 渋谷店

住所：東京都渋谷区円山町3-6 E・スペースタワー2-3F

電話番号：03-5728-2029

WEB : <https://www.totalworkout.jp/shibuya/>

E-MAIL : info@totalworkout.jp

運営会社：トータル・ワークアウトプレミアムマネジメント株式会社

※トータル・ワークアウトプレミアムマネジメント株式会社はフィールズ株式会社のグループ企業です。

本件に関する報道関係者のお問い合わせ先

トータル・ワークアウト事務局 倉内

TEL : 03-5784-4497 E-MAIL : info@totalworkout.jp