

# 目次

はじめに 2

## 1 スポーツとフィットネスの現在地

### スポーツの現在地

 環境がつくるスポーツ	.....	11
 限られたエリートたちがつくり出す、最高の舞台	.....	15
 起源から考えるスポーツ環境の深化	.....	19
 スポーツの商業的価値	.....	25
 スポーツに携わるという本当の価値	.....	28

フィットネスの現在地

 隆盛するフィットネス界とは ..... 30

 フィットネス業界を支える人材 ..... 34

 フィットネスに携わるといふ本当の価値 ..... 37

 乱入トレーナーコラム…スポーツを仕事にするには 39

## 2 スポーツ界が持つ資源

 勝敗という物差しでの経験 ..... 48

 勝負の世界が生んだ産物① 解放された感情 ..... 51

 勝負の世界が生んだ産物② 共生というあり方 ..... 55

 勝負の世界が生んだ産物③ 己を分析し、積み上げてきた知識や経験 ..... 59

### 3

## 突き抜ける力

	勝負の世界が生んだ産物④ 「好き」を突き詰める	63
	スポーツをしているから陥る、あの感覚	65
	乱入トレーナーコラム：プロスポーツトレーナーの一日	69
	突き抜けるとは	74
	なぜ突き抜ける必要があるのか	77
	似た言葉	80
	突き抜けるもの	84
	突き抜けるために知っておくこと① 現在地を正しく知る	88
	突き抜けるために知っておくこと② エネルギーを放出する方向	92

# 4

## これから

	方法論から考える突き抜け方①	外を知る	96
	方法論から考える突き抜け方②	一点に絞る	99
	方法論から考える突き抜け方③	最後までやり遂げる	101
	突き抜けた先の世界		105
	突き抜けた例①	「正解」のない社会	108
	突き抜けた例②	「This is Water」	111
	未来を築く礎		116
	スポーツの未来		119
	フィットネスの未来		126

おわりに

139



スポーツトレーナーがつくり出す未来

136



未来への提案

.....

130