

もくじ

まえがき 2

★ 序章

11

★ 第1章 1Starのコンセプト

15

1	すべてはお客様のために	16
2	信頼関係	17
3	パーソナルトレーニングジムを選ぶわけ	19
4	オールレベル対象	23
5	本当のパーソナルトレーナー	24
6	考えるということ	26
7	その先のライフサイクル	29



第2章 パーソナルジム活用術

1	カウンセリングは重要	34
2	オリエンテーション	36
3	集中力と意識すること!	37
4	失礼ですがお客様は友達	40
5	具体的なサービス	41
6	本当に変わりたい今が!	51
7	運動はつらい!	53
8	トレーニングの種類	55
9	継続は力なり	57



第3章 ライフスタイル

1	家庭環境	62
2	今のうちに変化を	63
3	そもそも人は単純なのです	65



第4章 運動と○○○

1	運動と食べることと	78
2	運動と性格	79
3	運動と睡眠	80
4	運動とサプリメント	83
5	運動と腰痛	88
6	運動と不妊	91
4	一日を考えてみましょう	66
5	背中が丸いのは危険です！	68
6	骨盤大丈夫？	70
7	身体が硬いと……	72
8	座ること	73



第5章 身体の中を見てもみましょう

1	人体の仕組み	94
2	関節、大切です	95
3	筋肉と脂肪	97
4	内臓の冷え	98
5	リンパ節大丈夫ですか？	101



第6章 最高の人生を送るために

1	強い心を	106
2	男と女の思考の違い	107
3	食べるものを選ぶ時代	108
4	糖質のあれこれ	110
5	THEタンパク質！	112
6	習慣をつくってみませんか	114



第7章 これからの……ために

117

- 1 子どものこと …………… 118
- 2 指導者のこと …………… 120
- 3 いい笑顔を …………… 122
- 4 ストレスをなくすこと …………… 124
- 5 時間というメモリー …………… 127
- 6 これからボディーメイクをはじめようと思っている方へ …………… 129

おわりに
135

追記 現代社会の子どもたちへ
138