

## 会社概要

### C O N T E N T S

セントラルスポーツ研究所

スクール事業

フィットネス事業

レジャー関連事業

法人・介護予防事業

# オリンピック選手を多数輩出！ 研究成果による医・科学的根拠に基づいた スポーツ指導

1982年、セントラルスポーツは民間企業として初めて、独自に研究所を設立しました。医学・スポーツ科学の見地からさまざまな研究やプログラム開発を行い、その成果は競技力向上や「0歳から一生の健康づくり」に活かされています。

セントラルスポーツ研究所 千葉県市川市相之川1-8 プラザ南行徳内 TEL:047-358-3121

## ●スイムミルによる研究

民間企業では初めてスイムミルを導入。科学的トレーニングや指導法の確立に活かしています。

様々な速度(毎秒0から2m)の水流を発生させて、泳者を定位置で泳がせることができるマシン。心肺持久力や水泳中の動作を正確に計測することが可能で、体力レベルの把握やトレーニング効果の判定に役立ちます。



## ●広がりをもせる研究内容

競技力向上から健康増進まで。多様な研究成果や実績は、ホームページなどで公開しています。

### 競技力向上 に関する研究

発育発達や体力向上に関する研究、トレーニング用品の開発など

### 運動プログラム に関する研究

全国のクラブで展開する運動プログラムの科学的検証と品質管理など

### 健康増進 に関する研究

マタニティ・ベビースイミング、メタボリックシンドローム・介護予防のための研究など

## ●セントラルスポーツの主なオリンピック選手

セントラルスポーツは多くの選手たちをオリンピックの大舞台へ羽ばたかせてきました。



鈴木大地



富田洋之



鹿島丈博



森田智己

スクール事業

# School Business Segment



スポーツの楽しさを伝え、健やかな成長をお手伝い。

セントラルスポーツは、創業以来、45年以上にわたって子どもたちのスクール事業を行ってきました。

運動能力の向上のみならず、社会性や自主性、積極性などを育み、子どもたちの健やかな成長と可能性を広げるお手伝いをしています。

## 心身の健やかな成長をサポート キッズスクール

セントラルスポーツのキッズスクールは、子どもたちの可能性を育むために、運動能力や体力の向上はもちろん、礼儀作法やマナーなど社会性の習得、集団行動での自主性・積極性を醸成し、豊かな人間性の形成と心身の健康を総合的にサポートします。

運動感覚は、子どもの頃に著しく発達します。成長期にさまざまな運動に親しむことは、子どもの潜在的な能力を伸ばし、将来の可能性を大きく広げます。

また、セントラルスポーツでは、1人1人が確実にレベルアップを目指せるよう、独自の段階指導を行っています。



伝統と実績のある指導力

## スイミングスクール



選手育成を目的に設立したセントラルスポーツは、指導に関するあらゆる追求を行ってきました。そして、ソウルオリンピックでは鈴木大地が100m背泳ぎで金メダルを獲得するなど、これまで世界に通ずる多くの選手を輩出しています。

セントラルスポーツは、日本のスイミングスクールの草分けとも言え、伝統と歴史に裏付けられた指導で、子どもたちの可能性を育みます。

ベビーから選手コースまで、長期にわたってあらゆるレベルの子どもたちの成長を応援しています。

### 子どもたちの夢を応援する 海外遠征

セントラルスポーツは1974年から年に一度、スイミングスクールに通っている子どもたちを対象に、海外遠征選手選考会を行っており、そこで好成績を取めた約30人の子どもたちをハワイをはじめとした海外に派遣しています。

現地で子どもたちは、雄大な自然の中で練習できるだけでなく、ホームステイを通じた国際交流も体験。水泳技術の向上を図りながら、自主性や積極性を養い、世界で活躍する選手の育成と豊かな人間性を育みます。



身体能力を総合的に育む

## 体育スクール

セントラルスポーツでは、幼児期から児童期の子どもたちを対象に、発育・発達の程度に応じた無理なく上達できるプログラムを提供しています。

様々な基本運動を経験することで、身体を上手に操る能力や基礎体力を総合的に身につけます。



キッズスクール3本目の柱

## ダンススクール

2012年度より中学校体育のダンスが必修科目となったことを受け、スイミング、体育につづく3本目の柱として「ダンススクール」を導入しています。音楽とふれあい、元気いっぱい踊ることで「リズム感」や「柔軟性」「体力」を身につけます。

手拍子やリズムどりといった、ダンスの基礎から1曲通して踊れるようになるなど、独自の進級システムによる段階指導でステップアップします。



フィットネスクラブ事業

# Fitness Club Segment



心とカラダを元気にする、健やかなフィットネスライフの提案。

わが国初となるフィットネスクラブを開設してから30年余り。

セントラルスポーツは、充実した運動設備とあらゆる年代のニーズに応えるプログラムやサービスを提供しています。

また、温浴施設やエステなどのボディケア施設を充実させた“ウェルネスクラブ”を展開し、幅広い層のお客様にリラクゼーションやコミュニティのための空間を提供しています。

## 幅広い年代・ニーズに対応したプログラム

0歳から生涯にわたって、あらゆる年代の方々が楽しく健康づくりに取り組めるよう、現代人のライフスタイルや目的にあった各種プログラムを、科学的データに基づいて開発・展開しています。



### スタジオプログラム

目的に合わせて選べる、多様なプログラムをラインナップ。



シェイプバンプ



ヨガ

### プールプログラム

水から始まるセントラルスポーツならではのプログラムを豊富にラインナップ。



スイミング



アクアビクス

### ジムプログラム

基礎体力をマイペースでトレーニング。機器の使い方からサポートします。



有酸素トレーニング



筋力トレーニング

### パーソナルプログラム

1人1人の状況に合わせたアドバイスやサポートを行います。



パーソナルトレーニング



ペアストレッチ

## ワンランク上の充実した環境を提供



トレーニングジム

ほとんどの施設にプールを併設している他、スタジオ、フィットネスジムをはじめ、ゴルフレンジ、多目的アリーナなど、充実した最新設備を整えています。また、運動後も快適な時間を過ごせるよう、温浴施設やボティケアルーム、美容をサポートするエステなどを設置。フィットネス・スタイルをトータルサポートし、より長く、より楽しく、運動を続けていただくための環境づくりに努めています。



ゴルフレンジ



温浴施設



エステ

## 各種スポーツ・カルチャースクールを展開

成人向けスイミングスクールをはじめ、ゴルフ、テニス、スカッシュなどの各種スポーツやカルチャーのスクールを開講。初めての方から上級者まで、安全に楽しく取り組めるよう指導します。



ゴルフ



テニス



スカッシュ



スイミング

その他の事業

# Other Business Segment



世界を、出会いを広げる、バラエティ豊かなスポーツライフを応援！

セントラルスポーツは、長年、人々の健康づくりをサポートしてきたノウハウを活かし、企業や地方公共団体の健康づくり事業をバックアップ。また、あらゆる年代に向けたスポーツ体験ツアー、イベント開催など、豊かなライフスタイルを提案する多彩な事業を展開しています。

## レジャー事業

楽しみながら健康づくり、旅に出かける皆様をサポート

### 国内・海外旅行・イベント

人生をより楽しむために、欠かすことのできない旅行。マラソンなどのスポーツイベント参加ツアーをはじめ、国内の様々な観光地を訪れるハイキング・ウォーキングツアー、クラブの仲間と一緒に楽しむことができるイベントなど、セントラルスポーツならではの旅を多数企画しています。快適な旅を過ごすための基礎体力づくりからサポートします。



富士登山ツアー



ハーフマラソン



ハワイサイクリングツアー



ホノルルマラソンツアー

神秘の海、そして仲間との出会いを導く

### マリンスポーツ

セントラルスポーツでは、1986年にダイビング指導団体である「DACS (Diving Association of Central Sports)」を設立。水泳指導で培ったノウハウを活かし、安全潜水を第一に考えたカリキュラムを知識・経験豊富なインストラクターがわかりやすく丁寧に指導しています。ダイビング・スノーケリングのライセンス取得や、ラフティング、カヌー&カヤックなど各種マリンスポーツのツアーやイベントをお楽しみいただけます。



ダイビング



ダイビングツアー



「DACS」はセントラルスポーツのダイビング協会。その資格を持つインストラクターが、全国の店舗でダイビングスクールを展開しています。

心とカラダの成長を育む

### お子様向けキャンプ・旅行



スイムキャンプ



ジムナストキャンプ



スノーキャンプ



サマーキャンプ

野外活動における直接体験を通じ、カラダを鍛え、生きる力と豊かな人間性を育むことを目的とした野外キャンプや日帰り遠足、スポーツキャンプなどを運営しています。子どもたちは、野外活動から「自然の素晴らしさ」を学び、集団生活の中で「人を思いやる心」を育みます。お子様にとって安全で楽しく、成長に寄与できるよう理論と実践に裏付けられた野外教育プログラムを展開しています。

## 企業や地域の健康とコミュニティ形成を応援する

### 法人事業 (エリア法人会員システム、健康セミナー・出張レッスン・健康イベントの企画)

セントラルスポーツは、多くの企業や健康保険組合に向けた「エリア法人会員システム」を設けており、全国の施設を福利厚生や健康づくりのためにご利用いただいています。「エリア法人会員システム」は、ご契約いただいた企業の社員やご家族の皆様が全国に広がるセントラルスポーツ及び提携クラブを利用料金のみでお使いいただけるシステムです。また、「健康セミナー」や「出張レッスン」、「各種健康測定」などを企画運営。健康に対する意識を高め、健康増進や生産性向上をサポートします。楽しみながら健康づくりに取り組んでいただけるよう、多彩なフィットネスイベントも提案します。



健康セミナーシリーズ

- 生活習慣病予防セミナー
- ストレスマネジメントセミナー
- 健康ウォーキングセミナー
- 肥満・メタボ対策セミナー



出張レッスンシリーズ

- エアロビクス
- ストレッチ体操
- 肩こり腰痛予防改善運動
- 骨盤エクササイズ



健康イベントシリーズ

- ウォークラリー
- ウォーキングMAP作戦
- 社内レクリエーション

## 「スポーツクラブのパイオニアだからできる」介護予防サービス

### 介護予防事業

セントラルスポーツには、長年に渡るスポーツクラブの運営で培った安全かつ効果的で「楽しく続けられる」健康づくりの確かな指導ノウハウがあります。さらに、高齢化の進展に合わせ、セントラルスポーツ研究所では科学的根拠に基づいたプログラム開発を行っています。2006年の介護保険法改正により、自治体での実施が義務づけられた介護予防事業についても、「運動器の機能向上教室」「総合型教室」「認知症予防教室」などのプログラムを多くの自治体から受託しています。また、介護予防にかかわる人材育成についても、全国で研修や養成講座を開催しています。



高齢者施設向けプログラム

有料老人ホームやデイサービス施設を対象に、自立から車椅子使用の方まで様々なレベルの方が参加できる運動プログラムを提供しています。

- グループ健康体操
    - 健康イス体操
    - 健康マット体操
    - 健康げんき体操
  - パーソナルトレーニング
- ※その他、ご要望により相談可。



介護予防スタッフの教育・育成プログラム

「高齢者施設向けプログラム」や「自治体向け介護予防プログラム」を指導できるスペシャリストを育成しています。

- 介護予防運動指導員養成講座
  - 高齢者運動指導員研修
  - 認知症予防ファシリテーター研修
  - テクニカルワークショップ
- ※その他、ご要望に応じた研修開催も可。



自治体向け介護予防プログラム

市区町村・地域包括支援センター等のニーズに合わせた様々なプログラムを提供しています。

- 運動器の機能向上教室
- 口腔機能向上教室
- 総合型教室(運動・口腔・栄養)
- 認知症予防教室 他

#### 介護予防型デイサービスの運営

個別プログラムと質の高い運動指導、タブレット端末を使った認知症予防プログラムなど新しいタイプのデイサービスを提供しています。