

なぜ、企業はプロのコンディショニングを置かない？



CORPORATE CONDITIONING

コーポレート・コンディショニング
の期待される効果

- 生産性UP
- 作業効率UP

企業 × コンディショニング事業

S&C分野から現代社会における『働き方改革への具体性』、『うつ病対策』、『生産性、仕事効率の向上』などの課題解決をサポートする新しい企業ウェルネス事業です。

* S&C=ストレングス&コンディショニング



【個人への期待効果】

- メンタルヘルス（うつ病予防）
 - 健康増進 ●脳活性化 ●姿勢改善
 - 生活リズム構築 ●運動習慣確立
 - アンチエイジング（美容）
- **自己管理能力の向上**

【組織への期待効果】

- 交流機会の増加（チームビルディング）
 - ブランド力の向上 ●前向きな組織
 - 政府、企業からの支持（助成金）
 - 働き方改革の具現化 ●保険金削減
 - 休職率の減少
- **組織力の向上**

CORPORATE CONDITIONINGの特徴

1. カスタマイズ

- 各企業のニーズに合わせてカスタマイズ ●目的、頻度、連携、オプション 例：うつ病予防、新人研修、朝活、夜活

2. スペースの有効活用

- 施設内ジムを設けることなく『トレーニングスペース』をプロデュース 例：週1回のスペース活用

3. 連携

- 産業医、人事サポート部などとの連携を図り1人1人をサポートを管理 ●本部との情報、方針を共有して個人、組織へのアプローチを図る

4. J.T.メソッド

- 日米プロ野球界約15年でS&Cコーチとしてのプロチームの心身サポートノウハウをコーチング 例：コンディショニング＝生きることすべて

5. オンラインにも対応

- 好きな時間・好きな場所でコーポレートコンディショニングを受けることができるオンラインサービス



コーポレート・コンディショニング(企業コーチング)

●コーポレート・コンディショニングフロー

研修Ⅰ

- トレーナーから見たプロフェッショナルとしての考え方とその実践
- What's Corporate Conditioning?

研修Ⅱ

- 世代別へのアプローチ(新人、若手、中堅、ベテラン層)
- 自己管理能力(セルフコンディショニング)分析、改善

個人

- パーソナル、少人数ワークアウト
- グループワークアウト(朝活、夜活)

組織力

- 組織力の向上、離職率、うつ病改善
- ニーズによる環境、方向性の整備

定着

- 振返りと計画による定着化
- ニーズ、現状を把握と課題解決

●コーポレート・コンディショニング事業例

種目	内容	効果
研修	社員全体、幹部、世代別などテーマ別におけるコンディショニング座学と実践	“プロ”としてのモチベーションUP
グループワークアウト	朝活、昼活、夜活などグループでの交流活動を通してカラダを動かす習慣作り	チームビルディング、生活リズム
パーソナルトレーニング	個々の状態、目的に応じたトレーニング指導、栄養指導	個別の自己管理能力向上
オプション	治療家、理学療法士、ヨガ、サップ(アウトドア) etc.	ニーズに応じたカスタマイズ化

【主な実績】

- 株式会社TISインキュベーションセンター(パーソナルトレーニング)
- 株式会社三菱UFJリサーチ&コンサルティング(研修事業)
- 株式会社アイネット(新人研修事業)

J.T.とは

ストレンクス&コンディショニング(S&C)コーディネーター。
国内の大学を卒業後単身渡米し、スポーツ科学(コーチング)修士号取得。
メジャーリーグ(MLB) サンディエゴ・パドレス通訳(大塚晶則投手)兼チームのコンディショニング補佐を務める。帰国後、日本プロ野球(NPB)3球団のS&Cを担当、千葉ロッテ時代にはリーグ制覇、日本一、ヤクルト時代にはイースタンリーグ優勝(ファーム)に貢献し、選手の体調管理だけでなく、選手の育成、強化にあたり、日米通じて約15年のキャリアを持つ。
2017年より起業し、トレーニング、コーチングサポート、企業ウェルネス事業を中心に展開中。



お問い合わせ

株式会社J.T. STRENGTH & CONDITIONING

代表取締役 高橋純一(J.T.)

TEL : 090-3100-5944(直通)

E-mail : j.takahashi@jt-sc.com

HP : <http://www.jt-sc.com>

【体験・モニター企業募集中】

ご興味のある企業はお気軽にご連絡ください。研修事業、実践などご相談に応じます。

