

重要キーワード：トレンドになっているエクササイズ「ムーブメントプログラム」

1. マインドフルムーブメント

運動愛好家の大半が低・中強度のワークアウトを好む中、マインドフルムーブメントは依然として人気があります。

2. 低インパクト、低強度トレーニング

リラックス効果があり、怪我の心配なく筋力や持久力を鍛えることができます。

3. グループフィットネス

グループフィットネスは、コミュニティの形成、相手に対して自分が実行責任を持つことによる運動継続率の向上、会員様の継続率の向上に役立つことが証明されています。体験を人と共有し合うことで、アメリカでは復活の兆しを見せています。

4. モビリティトレーニング

- モビリティとは関節可動域を積極的に動かす能力のことで、ヨガやピラティスなどのように古くからある様式の1つとして行われてきました。しかし、パンデミックの影響で在宅勤務や運動不足が増え、人々が日常生活で身体を動かさなくなって身体がより硬くなるにつれて、逆にモビリティトレーニングが今熱い注目の的になっています。
- モビリティとは各関節ごとのフルの可動域をコントロールしながら動かすことで、通常、緊張下または緊張状態を作り出して実施します。このトレーニングは、筋力トレーニング、有酸素運動、柔軟性と並んで、充実したフィットネスのルーティンに欠かせない要素として認知されています。

5. ボクシング

MindBodyの参加データによると、ここ数年で最も人気のある対面式フィットネスエクササイズの1つです。

6. リカバリーアクティビティ

- 最近のMindbodyの調査によると、アメリカ人の半数近くが、ストレッチや元気を回復させるヨガは自分にとってとても重要だと回答し答えています。
- アイスバス（氷浴）- パフォーマンスの向上、炎症の軽減、痛みの緩和のために3分の1以上の消費者が試したことがある、または思い切って体験してみたいと回答しています。

7. ファンクショナルトレーニング

根本的な動きや基礎を含めて、筋力をつけ、日常生活に備えるように設計された基本的な動き。ファンクショナルに特化したトレーニングはここ数年人気急上昇しています。そのため、多くの施設では、この形式に特化した個別のスペースを設けています。

8. 筋力トレーニング

フリーウェイト、自重トレーニング、コアトレーニングを含みます。

9. 「スカルプト」クラス

MindbodyとClassPassの共同レポートによると、筋力トレーニング、ピラティス、ヨガなどのクラスを寄せ集めた「スカルプト」クラスは、2022年に最も成長したワークアウトで、脅威の471%アップという高い伸びを示しました。

最後まで、お読みいただきありがとうございました。
何かご質問があれば、info-request@bravogroup.comまで、お気軽にご連絡ください。