

takutoresu

タクトレス





タクトレスとは？

『タクトレス』

＜名前の由来＞

タクトレ（自宅でトレーニング）とアクトレス（女優）をかけあわせた造語

＜直訳＞

「トレーニングする女優」という意味を持ちますが、男性にも該当します。

その人の生き方を輝かせることが大切だと思っています。

クオリティ・オブ・ライフの向上とライフ・トータルビューティー
（生活全般の美しい生き方）を目指します。

現在、タクトレスコンセプト考案中

Develop yourself

自分を成長させる

Add value

価値を高める

Face yourself

自分と向き合う

Ideal self

理想の自分

Stimulating ambition

向上心を刺激

Better me

より良い私

Correct yourself

自分を正す

Self-inovation

自己革新



なぜ、タクトレス？

若い頃のケアが
老化を防ぐ



こんな悩みはありませんか？

30~50代

- ・ 筋トレやランニングなど自己流で行った結果、身体を痛めた
- ・ 脂肪がつきやすくなった
- ・ ストレスが溜まりやすくなった
- ・ 暴飲暴食を後悔することがある

50~70代

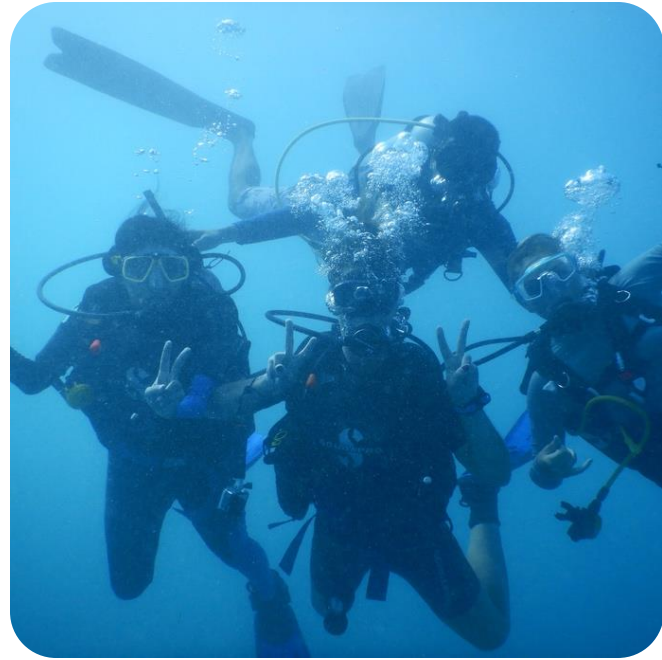
- ・ 年々体力が低下しているように感じる
- ・ 疲れがなかなかとれない、老けたように感じる
- ・ お腹周りに贅肉がつく
- ・ 生活習慣病になることを心配している

70~90代

- ・ 脚がO脚になる
- ・ 猫背になる、歩けなくなる
- ・ 日々の生活を送る不安を感じる



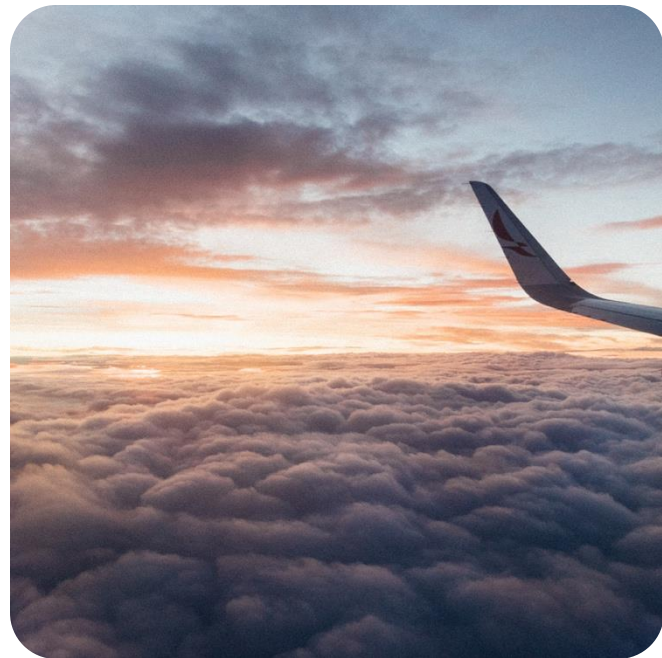
このような悩みによる課題



健康寿命を伸ばしたい

健康な状態で歳を重ねることが、個人にとっても超高齢化社会においても強く願うところです。

自分で出来ることは自分ですることが出来る必要があります。



ストレスのない生活を

また、ストレスを感じることも日常的に多く、発散方法や対処、予防に努めるのは必須です。

楽しいと思うことや、趣味をするにしても、健康でなければできません。

takutoresu

タクトレス



理念

美と教養、若々しさとかっこよさの追求

<タクトレスミッション>

わたしたちは、関わる方々が
『クオリティ・オブ・ライフの向上』と『真のトータルビューティー』を
手にいれ、健康で気品ある生活を送るためのサポートをします。



タクトレスの考え方

タクトレス

- ①陸トレ スプリントの動き＋有酸素運動
- ②ボディビル 筋トレ・アウトライン美
- ③美語研修® 考え方 言葉 所作・話し方 環境整美

自宅で行う最大のメリットは、「タイムパフォーマンス」です。
ジムに行くまでの時間を短縮できたり、トレーニングのインターバルの
隙間時間に家事ができます。

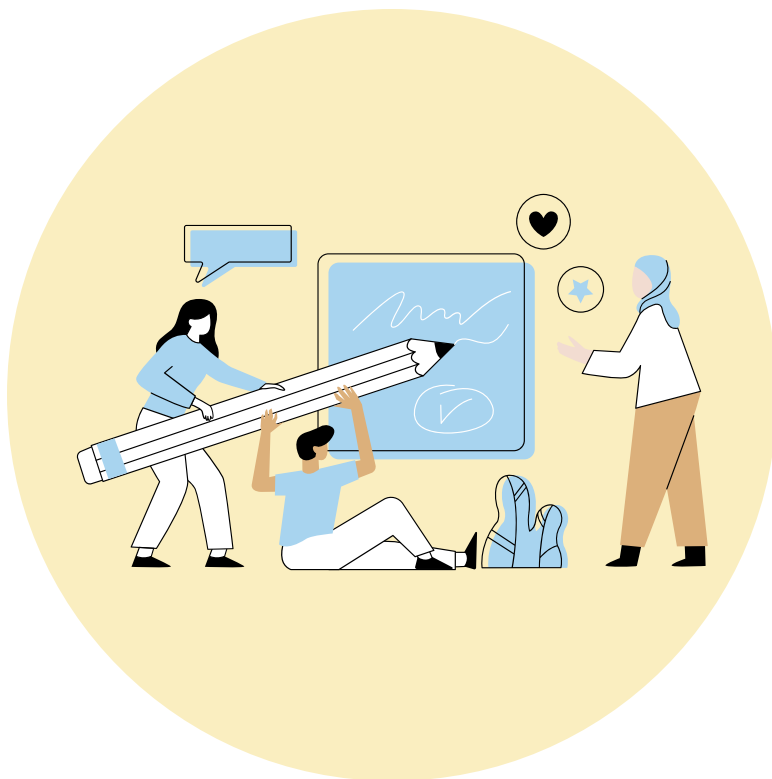
さらにタクトレスは、環境整美にも力をいれており、姿・形が自身だけ美しいだけでなく、
自身をとりまく環境まで配慮できる『真のトータルビューティー』を体現しています。



タクトレス 3つの取り組み

01.

健康的な美しい身体を
つくる心技体の取り組み



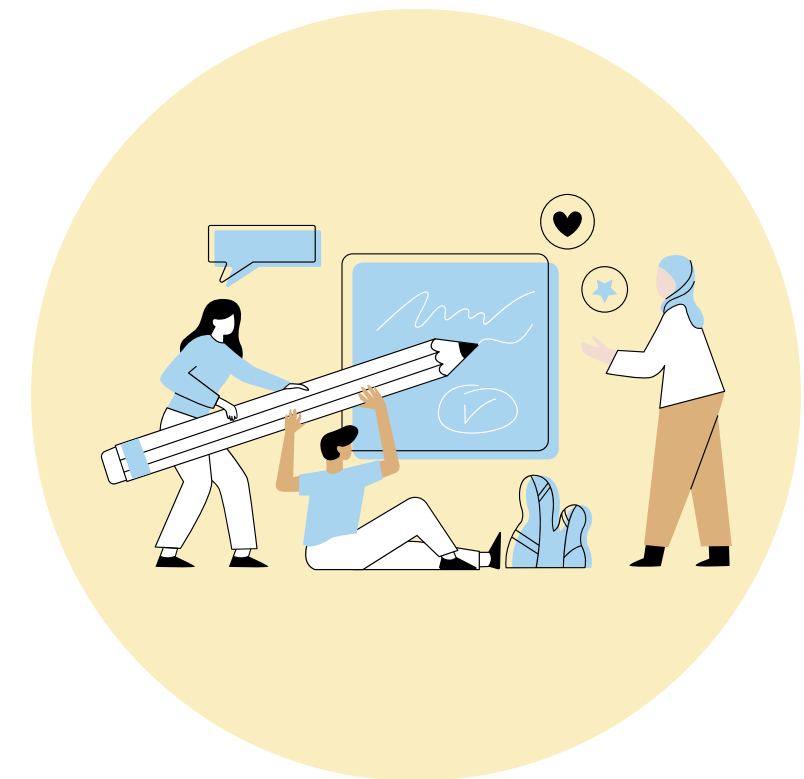
02.

健康寿命を延ばす取り組み



03.

心の健康を保ち、心身病
(鬱) を予防する取り組み



健康は、日々の生活の積み重ねでつくられます。
元気な身体は、努力次第で手にいれることができます。



心・技・体

心

思想・考え方

技

運動スキル

体

健康な身体



タクトレスエクササイズ

「身体づくり」をする際に必要なもの

- ① 「目標を達成するためのマインド」や「ものの捉え方や考え方」
- ② 「正しい姿勢、歩き方、正しい身体の動かし方など（基本の動き）が正確にできていることなどのスキル」

これは、スポーツの「心技体」にあてはまります。

そのため、タクトレスエクササイズの特徴は、スプリントの動作を基本とした有酸素運動と筋トレの混合の新しい取り組みであり、筋力をつけながら脂肪を落とし、美しいボディラインをつくるオリジナルメソッドを行うと良いです。



なぜスプリントの動きをするの？

陸上競技短距離走（スプリント）の動きは、最速で短い距離を走るための走法です。
その身体の動かし方は、無駄のない動きでいかに速く走るかです。

スプリントの動きは、全てのスポーツの基本となっています。
何故なら、スポーツ全般において「歩く・走る」ことを必ず行うからです。

また、その競技に取り組んでいるトップスプリンターの身体は、理想的な筋肉がつき、
美しい身体をしています。ヒップから脚のラインは特に素晴らしいです。

わたしは、ボディビルをしていた時にこのスプリンターの身体に着目し、
美しい身体づくりを行った結果、わずか1年半で3位入賞をいたしました。

～美語研修®タクトレス 創案者 遠藤 都～



タクトレスプラン

美ボディ コース

- ① ひきしめ
- ② お腹周り集中
- ③ バルクアップ

全体的にすっきりと身体のラインを美しくする
ポッコリお腹、ぶよぶよした下腹部対象
細すぎずに理想な筋肉をつけた憧れ体型に

健康いきいき コース

- ① 転倒予防体操
- ② 身体機能向上
- ③ 知的好奇心向上

その方に最適な体操を考案
健康を維持、健康寿命を延ばす取り組み
美語研修®を導入した知性を磨く活動

心身機能 向上コース

- ① 対人関係対象
- ② 自己肯定感アップ
- ③ 人間力向上

会話力やコミュニケーション能力を高める
自身の素晴らしさに気付く取り組み
相手を思いやる思いと自己主張ができ、
信頼されるようになる



お客様の声（一例）

美ボディ コース

- ・ 最初は、5日間筋肉痛で階段を昇るのが大変でしたが、2か月過ぎたころから筋肉痛が無くなりました。身体が引き締まったことを感じます。（－2キロ体重減）
- ・ スポーツパフォーマンスが向上しました。
- ・ 暴飲暴食をしても体重が増えません。

健康いきいき コース

- ・ 脚が上がるようになった。
- ・ 疲れにくくなった
- ・ 今まで何をしても治らなかった脚の痛みがなくなった。
- ・ 体力が向上したのを感じる
- ・ 充実感を得て、毎日にハリが出るようになった。
- ・ バラエティに富み、色々な筋肉が鍛えられるのを感じる。



お客様の声（一例）

美ボディコース

・最初は、5日間筋肉痛で階段を昇るのが大変でしたが、2か月過ぎたころから筋肉痛が無くなりました。身体が引き締まったことを感じます。（－2キロ体重減）

スポーツパフォーマンスが
向上しました

疲れにくくなった
体力が向上したのを感じる

充実感を得て、毎日にハリが
出るようになった

今まで何をしても治らなかった
脚の痛みがなくなった



お客様の声（一例）

健康いきいきコース

- ・ 脚が上がらなくなったり、歩きにくい、疲れやすい、ということが不思議となくなり、軽快で調子が良い

スポーツパフォーマンスが
向上しました

暴飲暴食をしても
体重が増えません

脚が上がるようになった

疲れにくくなった
体力が向上したのを感じる

今まで何をしても治らなかった
脚の痛みがなくなった

充実感を得て、毎日にハリが
出るようになった



タクトレスだからできる

1. 専門知識のある一流アスリートの指導を受け、正しい方法が身に付きます
2. 創案者自体も重度の心身症を患っていた経験を活かし、闘病中の経験や乗り越え方を伝えることで、同じような悩みを抱く方々の励みになっています
3. 身体づくりが主題だが、その幹となる思想（考え方）も美ボディに加えて考え方（思想・言葉・所作・環境整美）など、生き方も美しくなります
これこそが「トータルビューティー」です
4. 結果を出すために、継続できる仕組み化しています
5. 正しい身体づくり、筋力の向上、心身機能の向上を実現することができます

これからどうぞよろしくお願いいたします！

Thank you

質問大歓迎！！

Q：教室に通う回数と自宅で運動する回数はどうすればいいですか？

A：タクトレスは完全オリジナルメニューですので、目標設定をして、その目標にあわせた取り組みをします。その人の生活スタイルや性格も加味してプログラムをたてます。最初は週に1度の教室での取り組みと在宅で3,4回の軽い運動の方が多いです。

Q：私は運動が苦手です。教室の運動についていけるか自信がありません。

A：現在教室には、全国大会優勝に向けて励むアスリートから、83才の方までいらっしゃっていますが、それぞれの取り組みを行っているので、ご安心ください。

先駆者紹介



遠藤 都

-ENDO MIYAKO-

- 美語研修®代表（商標登録2012-009-160）
業務：各種研修・カウンセリング
- NHK文化センター講師
- 中日美容専門学校「美語学」学科 講師
- 愛知学泉短期大学非常勤講師
- 司会業 実績およそ2,000件（ホテル・式場・レストラン等）
- 陸上競技女子中学800メートル愛知県記録保持
- 東海マスタース陸上200M 50歳の部 準優勝
- ジュニアオリンピック第3位
- JBBF愛知県ボディビル選手権女子フィジーク第3位
- JBBFオープン大会（奈良、福井）
- JAAF（日本陸上競技連盟）公認スタートコーチ
- ビキニフィットネス第3位

所在地

愛知県名古屋市中川区牛立町4-3

TEL

070-1613-7210

E-mail

info@bigokenshu.com

URL

<https://bigokensyu.com/>



資料作成者

遠藤 都

美語研修®代表 タクトレス先駆者・創案者

岩井 優汰

名古屋商科大学 学生会執行部 副会長

滝野 歩叶

名古屋商科大学 NUCB起業サークル 部長