



株式会社 タフ・ジャパン
代表取締役 鎌田 修広
心・絆・体 トレーナー

- 【事業内容】
- 消防機関等官公庁を中心に心と体づくりを主とした人材教育訓練、研修、講演事業
 - 企業・学校・家庭・地域の防災訓練等と連携した「究極の絆物語」訓練事業
 - スポーツ及び健康等に関する研究・セミナーイベントの企画、実施
 - 学習教材及びトレーニング機器等の企画、製作、販売

- 【執筆】
- 心の生涯学習誌 れいろう「道德の力で災害に備えよう」
 - Tarzan「防災筋肉」
 - Jレスキュー「くう・ねる・マッスル」

- 【プロフィール】
- 日本体育大学 体育学部 社会体育学科卒業
 - 新人1年目に紳士服の上場企業でトップセールスマン達成
 - 消防局に入局
 - 9年目に消防訓練センター教育課勤務、消防学校体育教官として危機管理教育にも従事
 - 在職中に県や他都市、さらに総務省消防庁消防大学校における「消防体育訓練」講師を担当
 - 2011年独立し、株式会社 タフ・ジャパンを設立
 - 消防のプロフェッショナル育成や企業、自治体、地域、教育現場など幅広いフィールドで人材育成・防災教育・防災対策・強いまちづくりをサポート

【著書】



■闘う消防官のメンタル指南書
精神論や根性論では、メンタルはコントロールできない。闘う消防官のメンタルは、どうやって鍛えればいいのか？ タフな心をつくる技術を、消防で人気のカリスマ体育教官、鎌田修広がレクチャーする。

消防メンタル
～タフな心をつくる技術～

●発売日:2017年05月31日
●サイズ:B5判
●ページ数:106ページ
商品番号 011-038-053
販売価格 **1,620円**



■元消防学校教官が伝授するタフで優しい消防筋肉をつけるための実践的トレーニング
消防筋肉の土台と軸を作るトレーニングを、全国の消防学校で引っ張りだこの理論派教官、鎌田修広先生が丁寧に解説。

消防筋肉

●発行日:2012年8月23日
●ページ数:122ページ
商品番号 011-038-003
販売価格 **1,646円**

【鎌田氏】
ありがとうございます。

【中村氏】
最後に書いているのですが、「途中困難最後必勝」という人生ストーリー。この本を通して「人でも多くの方に、「この仕事を選んで本当に良かった！」と誇りを持って活動していただきたい。そういう思いで執筆させていただきました。」



【鎌田氏】
そうですね。実際、私が住んでいるマンションも海岸沿いに住んでいるんです。マンションの売買契約時の

【中村氏】
そうですね。なんとなくマッスル繋がり。(笑)
そしてこの町(辻堂)めっちゃめっちゃいい雰囲気ですね！海を愛するおしゃれな町って感じがしてワクワクします。サーファーが自転車にボード乗せて走る姿も見かけました。

【鎌田氏】
いや、中村さんを「F.S.JAPANの通販雑誌」で見つけたから、いつかこんな日がくるのでは...と思っていた。(笑)



引継ぎも他都市の消防職員からでした。(笑)

【中村氏】
消防を退職されてからも縁があるんですね。(笑)
鎌田さんは消防にお勤めの時、消防学校体育教官や総務省消防庁消防大学校で「消防体育訓練」講師をやっていたんですね。

【鎌田氏】
はい、その時に感じた想いや様々な経験を生かし、「株式会社タフ・ジャパン」を立ち上げました。現在も消防大学校や各消防学校での「消防体育」、民間企業での「人材育成」、地域での「防災道徳教育」、教育現場での「絆教育」など、年間200日ほど全国を飛び回って講演や研修訓練などを開催しています。
最近では、県立のジャンボホールを貸し切り、水難救急などのリスク対策訓練を開催。約350人の市民の皆様が参加してくれました。

【中村氏】
すごい活躍してますね！
さて今回出版した「消防メンタル」はどんな内容なんですか？

【鎌田氏】
一般でも注目されている、働く環境での「心」「体」「人間関係」などを消防精神に基づき3つに分けて、エピソードを添えながら解説してみました。
消防精神は、「ちゃんと備えて」と構える、いざという時には勇敢に闘え。+αは、次に備える「心・体・絆の力」を「早期に心のV字回復」をしようという内容です。

また、職場環境を大改革した消防長のメンタル、異業種というアワードで闘う職員のメンタル、日本初の女性救助隊員のメンタルなども掲載しているの、多くの方に共感してもらえたらと思います。
【中村氏】
鎌田さん、これすごく分かりやすいですね！
職場って知らない間に、心が傷ついて動けなくなる事ありますよね。最終的にうまく処理出来ないと辞めてしまったり...。
これを讀むと、自分のメンタルに気付かせてくれると言っけてですね！
職場で、闘う勇気が湧いてくるなんていい本ですね！

マッスル厳選!! プロテイン
体づくりの必需品



株式会社 FS・JAPAN
元アスリートトレーナー 中村 進

1990年、単身アメリカ・カリフォルニアへ渡米。本場のフィットネスについて学び、帰国後、スポーツクラブにて、競輪選手をはじめ、野球、ソフトボール、ゴルフ、アイスホッケー、サッカーetc...多くのプロスポーツ選手をサポート役に務めた。

約15年間の勤務を経て、新規スポーツクラブ立ち上げメンバーに招集され、マネージャーとして務める。その後、一人でも多くの方々に運動する楽しみと正しいコンディショニング作りを伝えたいと思い、整体師の資格を習得、パーソナルトレーナーとし指導にあたる。

後に、現FS・JAPAN阿久津会長との運命的な出会いにより、現在は株式会社FS・JAPANの一員として日々精進に務める。

●隊員さんにオススメする
3つのポイント!

- 1. 水に溶けやすく飲みやすい!!
- 2. 疲労回復にアミノ酸が多く含まれている!!
- 3. 食事で補いづらいタンパク質の補給に!!
※通常体重1kgに対して1gのタンパク質が必要。隊員さんやアスリートは2g必要といわれています。



ホエイプロテイン3kg (ベリーベリー)

■1パック
商品番号 011-125-019
販売価格 **8,300円**

体にとって大切なタンパク質をプロテインで補おう!

- 栄養成分表示 (フレーン:100g中)
- エネルギー/348kcal
 - タンパク質/82g
 - 脂質/6g
 - 炭水化物/4.75g
 - ※フレーバーにより、若干異なります。

ホエイプロテイン1kg

■1パック
商品番号 011-125-003 (チョコレート)
011-125-002 (ストロベリー)
販売価格 **2,900円**

大好評!!

トレーニングの必需品

JUST FIT

ジャストフィット



※イメージは、175cmのモデルで撮影しております。



丸めて持ち運べるので便利です!



適度なクッション性で使いやすいですね!



トレーニングマット JUST FIT (ジャストフィット)

■素材:ターボリン生地
商品番号 010-000-230 《定価5,400円》販売価格 **3,980円**

耐久性に優れたクッション素材!

耐水性のあるターボリン生地!

編み上げシューズを履いたまま、トレーニングが出来るサイズで作ったマットです。日々のトレーニングや指導会でのメンテナンスに1枚あると便利。
適度な硬さがあるクッションを選んで作ったので、メンテナンスには最適です。ぜひお試しください。