

ウェルネステックトレーナー
一般社団法人JATA代表理事

島村 麗乃

Reino Shimamura



■生年月日：1991年9月17日（32歳）

■身長：169cm

■体重：65kg

■出身：埼玉県

■instagram: @reiphone10

■TikTok @reinofitness

■Youtube REINO TV

本人コメント

自信に満ち溢れ、健康で活力のある日本への貢献

【略歴】

20年間サッカーに打ち込み、Jリーガーとして活躍。

（三菱養和→柏レイソル→水戸ホーリーホック→流経大→スペイン6部→3部→FC琉球）

プロサッカー選手引退後は、RIZAP株式会社に勤務し、パーソナルトレーナーとして社内表彰金賞を受賞。
RIZAP×modelpress協同企画では、ベストヒップコンテストにおいてモデルのボディメイクを担当。

2017年よりフリーのトレーナーとして独立し、
一般社団法人JATA（ジャパンアスリートトレーナー協会）の代表理事を務める。

2019年11月には、世界3大ミスターコンテストである、
「ミスターズプラナショナル」の世界大会に、日本代表として出場するなど、活躍の場を広げている。

トレーナーとして活動する傍ら、トレーナーの育成にも従事。自身がフィットネスを通し、「人は変わる」ことを実感し、「新しい世界基準の健康美」を拡げるべく、SNS中心に発信中。

「服が似合う、動ける筋肉」を自身の身体で表現し、フィットネスモデルとしても活動中。過去にはスポーツウェア広告や、サッカーの経験を生かした動画広告に出演経験もある。

フィットネスを通し人生を豊かにするには、カラダとココロの健康が必要だが多くの人が陥るのが「頑張りたいけど頑張れない」という現象。がむしゃらに頑張った結果辿り着くのは、心身の健康ではなく、心身の疲労。

「がむしゃらはもう終わり。」

無駄な労力やストレスは全てデータ解析で解決。

運動・栄養・睡眠を網羅し、データとウェルネスを組み合わせた自身のメソッド「ウェルネストリプルアプローチ」によって、最善で最短で効率的に目標へと導く。

そのスマートデバイスなどからのデータ活用をした「ウェルネストリプルアプローチ」によって、プロアスリートからダイエッターまでを支えている。

【経歴】

2012年 プロサッカースペインリーグ3部
2014年 FC琉球 J3リーグ(現J2)
2015年 RIZAPパーソナルトレーナー(社内表彰金賞)
2017年 一般社団法人JATA(ジャパンアスリートトレーナー協会)設立。

【コンテスト戦歴】

2018ベストボディジャパン 千葉大会3位
2018ベストボディジャパン 埼玉大会グランプリ
2018ベストボディジャパン 日本大会ベスト10入り
2019ベストボディジャパン 埼玉大会3位
2019 世界3大ミスターコンテスト スプラナショナル 日本代表 MR JAPAN

【指導実績】

年間契約プロサッカー選手指導
年間契約プロサッカー選手栄養指導
FC琉球主催サッカークリニック(小学生)
宮古島サッカー協会主催のサッカークリニック指導(幼稚園から小3)
2016年11月9日 2017年1月24日,4月4日 ダンスキッズへの運動能力向上指導(幼稚園年少から高校生)
2018年1月~2月2回 グループワークアウト
1月~年20回対小学生の運動能力向上パーソナル指導
3月26日 世界2位 ダンスチームフィジカル指導
5月~現 ジャパンアスリートトレーナー協会 トレーナー育成講座
2019年女子シュートボクシング元日本チャンピオンMISAKI選手指導
4月1日 KONAMIダンスチーム日本1位ダンスチームフィジカル指導
空手元日本代表、現フィリピン代表 世界チャンピオン月井隼南選手指導
6月2日 TOKYO未来フェスタ トークショー「理想の体づくりとは」
公益社団法人 日本青年会議所 関東地区 東京ブロック協議会主催
2021年11月25日 ReebokONEインストラクター向けセミナー「トレーナーとして生きていくコツ」
2022年4月~現 藤村女子高等学校 講師
6月 明治安田生命広告、運動動作監修
2023年4月~現在 プロトライアスロン選手 指導
3月~2024年2月 競泳オリンピック候補選手 指導
10月 国立大学法人 琉球大学 スポーツニュートリション論(フードビジネス論)
「スポーツニュートリションと睡眠」講師
10月 うるま市サッカー協会 x MYPROTEIN協賛 サッカー教室&保護者向けキッズアスリートの睡眠指導

【出演歴】

- 2016年 SASUKE2016、東京ボーイズコレクション(4位)
Tarzan創刊700号
東京よさこい祭(角田信明-よっしゃあ漢唄/バックパフォーマー)
- 2017年 天才バカボン2、炎の転校生 reborn
FITCARE EMS MusclePack(通販番組モデル)
スポーツウェア(広告モデル)
Ameba Blog サッカー選手部門1位獲得(2017年9月14日)
- 2018年 KDDI株式会社 au サッカーCM 主演
某オリエンタルランド広告モデル
TBS「林先生が驚く初耳学」(10/28 OA分) 監修
- 2019年 女子シュートボクシング元日本チャンピオンMISAKI選手指導
明治SAVASミルクプロテインCM 出演
J-WAVE 81.3FM 「TRUME TIME AND TIDE」出演
RainbowFM88.5MHz 「DJTAKAのSuper Magic Talk」出演
- 2020年 Nikon CM 出演
キズパワーパッドパッケージモデル
8月～9月
webメディア「サカママ」 全4回連載
・【チャンスをつかむ！ケガをしないカラダづくり】運動について知っておきたいこと
<https://soccermama.jp/node/2809>
- 2021年1月～BS朝日「イケトレ！」レギュラー出演
- 2022年～現在 ビタブリッドジャパン「ザ・パーフェクトルーティン」
年間契約 (Web all媒体)
- 2022年3月8日 Womens day Reebok Instagram LIVE「女性とフィットネス」
6月 明治SAVASミルクプロテインCM 出演
9月 ユアセレクト 懸垂バーのおすすめ10選！タイプ別の特徴や正しいトレーニング方法解説
9月 ユアセレクト 家庭用ルームランナーのおすすめ9選！電動式と自走式の違いや走り方のコツを解説
12月 adidas 広告掲載
12月 BOOST主催 リレーマラソン ゲストランナー
- 2024年4月 家電批評 体調&清潔感UPガジェット プロがデータ分析&活用法を解説！



