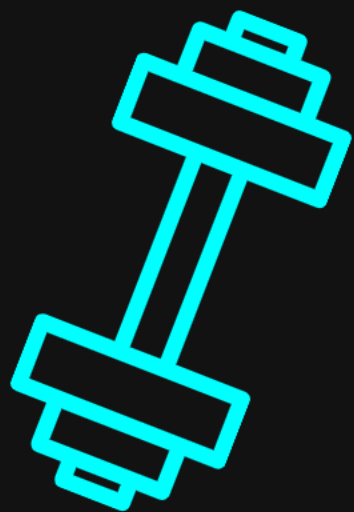
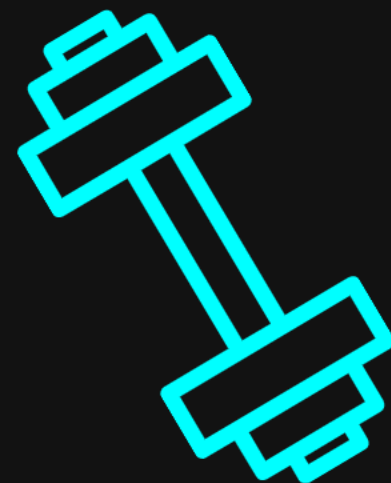




pump up! USA TOUR



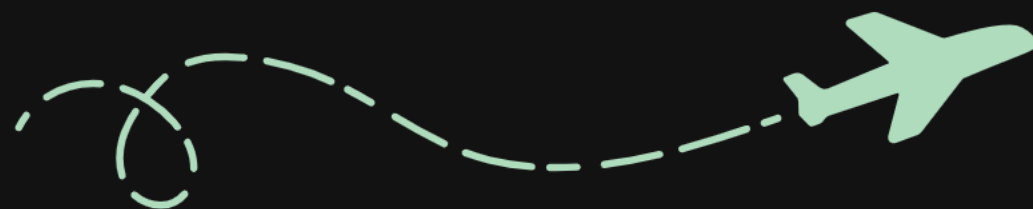
筋肉には愛情を、旅には最高の楽しみを
鍛えた身体で世界を感じる7日間

和歌山大学 観光学部

太田祥吾 田畠歩実 岩井なつみ 鳥越遥陽 島津咲希 倉本芽唯

CONCEPT

**筋肉を理由に、海外旅行を諦めない！
海外旅行も筋肉も全力で！！**



INTRODUCTION

企画経緯

旅行中のトレーニング環境に不安を抱える層が一定数存在



高たんぱくな食事の確保



理想的な食事時間の確保



ジムの有無

筋トレ大好きな太田と申します！
食事はタンパク質多めをお願いします！



マッチョが本気で楽しめる海外旅行企画を発案！！！！

SURVEY



あなたの筋肉、アメリカへ。
マッチョ向け海外ツアー、作ってます。

和歌山大学観光学部竹田ゼミ
学生が企画しています。

「マッチョ向けアメリカツアー」を
本気で作るためのアンケートです。

あなたの声が、海外旅行企画コンテストに
出すツアー内容に反映されます。

📱 アンケートご協力をお願い

- ✓ 所要時間：約1～2分
- ✓ トレーニングの合間にOK
- ✓ 匿名回答です

✓ **筋トレ×海外**
✓ **本場アメリカ**
✓ **マッチョ目線のツアー**



QRコードを読み取ってください

※初心者の方も大歓迎！

←チラシをフィットネスジムに設置
7つのフィットネスジム にご協力いただきました

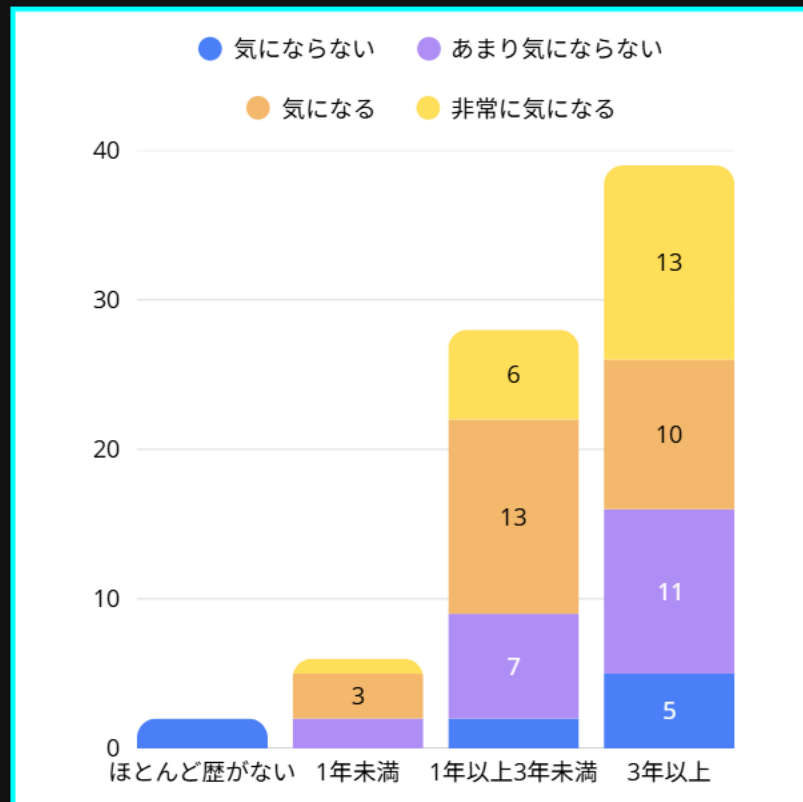
- ・ナイスフィットネス24 和歌山延時店
- ・Fit24 和歌山榎原店
- ・ジストスポーツクラブ 和歌山店
- ・セルフフィットネス 和歌山北バイパス店
- ・エニタイムフィットネス 加納町店
- ・ビークイック イオンモール和歌山店
- ・セントラルスポーツジムスタ24 和歌山市駅店

合計 **74** 名の方々が回答

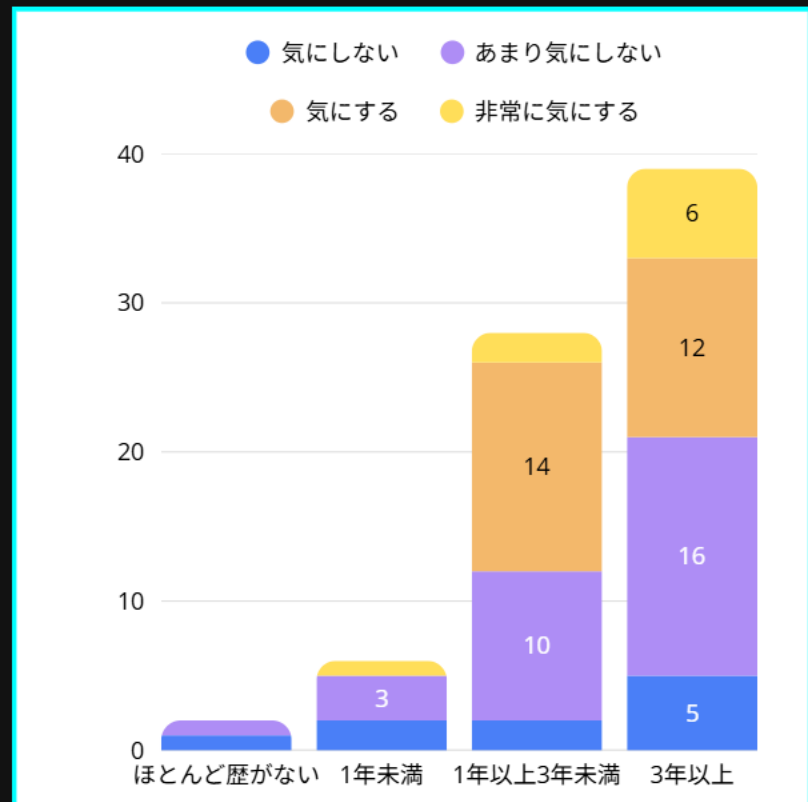


SURVEY

トレーニング歴別の旅行中の食事の考え方



トレーニング歴別旅行中のトレーニング環境の考え方



旅行中に"食事"や"トレーニング環境"を意識する人が一定数見られた

TARGET

中級者、上級者のトレーニング習慣者

ターゲット設定のメリット



✓ 差別化された旅行企画

✓ リピーター獲得

✓ 健康志向の層にも展開可能

DESTINATION

U.S.A



世界的に有名な観光地

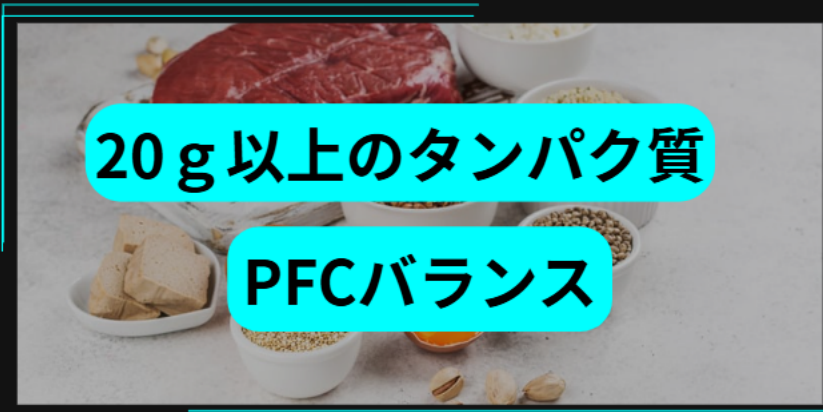
×



ボディビル・フィットネス
文化の聖地

STRONG POINT 1

筋肉のための食事内容を提供

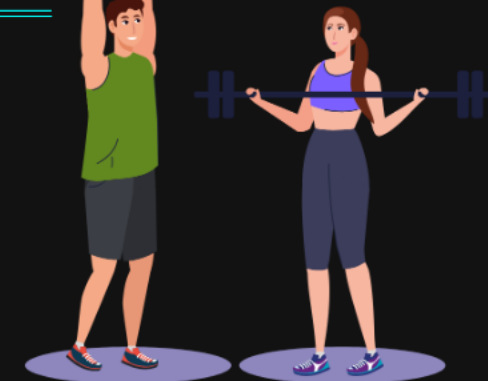


×



ツアー食事は“夕食3日分”のみ

✓減量期、増量期など目的に応じて調整可能！



MUSCLE MEAL MENU

PFCとは?→タンパク質 (P)、脂質 (F)、炭水化物 (C) の含有量を表す

DAY1昼食

LIVFARM INCHEON AIRPORT

サーモン・ポークボウル

P87g F27g C33g

高タンパクなサーモンとポークを一度に摂れて増量・減量どちらのマッチョにも嬉しい“筋肉効率最強系ボウル”

サラダボウル

DAY2夕食

THE LOBSTER

1.5 LB STEAMED MAINE LOBSTER

P45g F2g C0g

高たんぱく & 比較的ヘルシー

ロブスター

DAY3昼食

GREENLEEFKITCHEN&COCKTAILS

Chicken Panini

P25-35g F15-30g C40-60g

筋トレ後の栄養補給にも適した、高たんぱくなチキンパニーニをマッスル飯として取り入れる

チキンの
パニーニ

DAY3夕食

CALIF CHICKEN CAFÉ

whole chicken

P300g F120-280g C0g

夜はトレーニング後の回復を意識し、高たんぱくなロティサリーチキンを中心としたマッスル飯を楽しむ

チキンの
丸焼き

DAY4昼食

PLANET PROTEIN SNACK BAR

Asada Wrap Burrito

P30-45g F15-25g C50-70g

バランスの取れた栄養素を試合観戦前に片手で手軽に食べることのできるブリトーを取り入れる。

ブリトー

DAY4夕食

SCOTCH 80 PRIME

8 oz ribeye cap

P 54g F 50g C 0g

薪火で焼き上げる本場ラスベガスのリブアイステーキ
高タンパク・糖質ゼロのパワーフード

ステーキ

DAY5昼食

CHIPOTLE MEXICAN GRILL

BURRITO BOWL

P 48-58g F 22-39g C 68-79g

選べるカスタム式で、PFCバランスを自分好みに調整可能

ブリトー

DAY5夕食

Arizona steak house

Rib Eye Steak

P 40-48g F40-60g C 0g

赤身+脂質のバランスが良い！
たんぱく質豊富な本格ステーキで、
筋肉づくりとエネルギー補給を

ステーキ

DAY6朝食

FOODIE CLUB

Breakfast Sandwich

P 20-30g F 15-30g C 30-45g

たんぱく質・脂質・炭水化物の
バランスが良く、1日のスタートに
必要なエネルギーと栄養を補給

サンドイッチ

DAY6昼食

TRUE FOOD KITCHEN

Grilled Chicken Ranch Wrap

P33g F38g C56g

新鮮な具材とクリーミーで
スパイシーなドレッシングで
シンプルだけど食べ応えあり

ランチラップ

DAY6夕食

YardHouse

Churrasco

P 23 g F 27g C 3.5g

シュラスコ食べ放題で、
旅行の締めで好きなだけ
お肉を堪能

シュラスコ

DAY7朝食

EGG DROP

Mr.EGG SET

P 25.3 F 10.4g C 30-35g

仁川空港でご飯を食べて帰宅

エッグサンド

PICK UP

DAY2 夕食

 THE LOBSTER

ロブスター

✓ 特別な旅の始まりを

✓ 贅沢なロブスター体験

P45g F2g C0g

1.5 LB Steamed maine lobster

DAY3 夕食

 CALIF CHICKEN CAFÉ

チキンの丸焼き

✓ 筋肉を喜ばせるご褒美ディナー

✓ high protein dinner

P300g F120-280g C0g

whole chicken

DAY6 夕食

 YARDHOUSE

シュラスコ

✓ 最後を締めくくる肉食べ放題

✓ コンディションに合わせて調整

P23g F27g C 3.5g

Churrasco

STRONG POINT2

| ここでしか手に入らない、完全オリジナルグッズ

本気で鍛え続ける者への
特別な4点セット



BOTTLE



TOWEL



BAG



T-SHIRT

STRONG POINT3

徹底したトレーニング環境

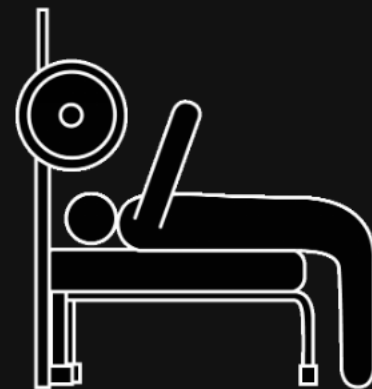
Q.滞在中の4日(移動日を除く)のうち、トレーニングの日数の理想は？

63% が「2日以上トレーニングが必要」と回答



✓ベニス・ゴールドジム

✓ドラゴンズレイヤージム



STRONG POINT4

筋肉を意識したホテル選び



トレーニング環境

好きなタイミングで
自由にトレーニングできる環境



回復環境

プール・スパ・安心感のある滞在空間



立地の良さ

短時間移動で身体への負担を軽減



Day 2, Day3

📍 Hilton Los Angeles Culver City

✓ジム ✓プール ✓スパ ✓立地

Day4

📍 Paris Las Vegas

✓ジム ✓プール ✓スパ ✓立地

Day5

📍 Red Feather Lodge

✓ジム ✓プール ✓立地

SCHEDULE

Day1

12:35 関西国際空港発



14:25 仁川国際空港着



19:40 仁川国際空港発

Day2

14:50 ロサンゼルス国際空港着



20:00 マッスルビーチ
サンタモニカ散策

Day3

9:00 Venice Gold's Gym



15:00 ハリウッド観光

Day4

7:00 ホテル発



13:00 Mr. Olympia鑑賞

Day5

8:00 ホテル発



13:00 グランドキャニオン観光

Day6

5:00 グランドキャニオン観光



10:30 ホテル発



15:00 Dragon's Lair Gym



23:50 ハリーリード国際空港

Day7

5:00 仁川国際空港着



9:35 仁川国際空港発



11:20 関西国際空港着



MASSULE BEACH



Q.マッスルビーチに行ってみたいですか？

74% が「行きたい」と回答



✓ トレーニングと観光スポット

✓ ボディビル文化の象徴

✓ 有名ボディビルダーも通っていた

HOLLYWOOD

×

SCHWARZENEGGER

ボディビル世界王者



ハリウッドスター

ボディビル界の伝説的存在

マッチョたちの憧れ

✓聖地巡礼

Hollywood Walk of Fame



ボディビル界の象徴的存在
アーノルド・シュワルツェネッガーの手形を
実際に見られる、ファン必見のスポット

Madame Tussauds Hollywood



シュワルツェネッガーをはじめ、
映画界・ボディビル界のレジェンドの蠟人形と
記念撮影ができるスポット

憧れのボディービルダーの横に並んで写真撮影！

VENICE GOLD'S GYM

Q.ベニスゴールドジムに行ってみたいですか？

83% が「行きたい」と回答



伝説的ボディービルダーが集った
“筋トレの聖地”



✓ 本場のトレーニング環境を体験

✓ “聖地で鍛える”という特別な体験価値

★ベニスオリジナルグッズ

Tシャツ・パーカー・キャップなど
訪問の記念&モチベーション維持にも◎

WHAT IS MR.OLYMPIA?

世界最高峰のボディビル大会

Q.実際に観戦したいと思いますか？

60%

が「観戦したい」と回答

昨年のトップ3の画像

| SUGGEST



Mr.Olympia 裏側観戦ツアー



DRAGON'S LAIR GYM

×

QUA BATHS & SPA



旅の最後のトレーニング



スパで回復



最後のトレーニング後は、スパで身体を整える

Dragon's Lair Gym

最新設備と実践的な
トレーニング環境を提供

Qua Baths & Spa

ラグジュアリーな空間で
心身をリフレッシュできる総合スパ施設



TOURIST SPOT

Q.アメリカでトレーニング以外に何を楽しまたいですか？

74% が「観光地巡り」と回答



グランドキャニオン国立公園

✓高低差を利用し、下半身の強化や持久力の向上!!



サンタモニカ

夕日の名所として知られる歴史的な栈橋サンタモニカ・ピア



BUGET ツアー代金

一人当たりの費用

¥ 399,000

ツアー代金に含まれるもの



航空券



ホテル



移動



施設料



食事



お土産



| SUMMARY

心も体もデカくなる6日間！

- ・マッチョが100%楽しめる海外旅行
- ・トレーニーに新しい旅の形を提案



REFERENCES

- 1, 「LIVFARM Incheon Airport」 https://www.tripadvisor.com/Restaurant_Review-g297889-d33353505-Reviews-Livfarm_Incheon_International_Airport_T1-Incheon.html
- 2, 「The Lobster」 <https://www.thelobster.com>
- 3, 「Green Leaf & Cock Tails」 <https://www.eatdrinkgreenleaf.com/>
- 4, 「Calif Chicken cafe 」 <https://www.califchickencafe.com>
- 5, 「Planet Protein Snack Bar」 <https://planet-protein.com/>
- 6, 「Scotch 80 prime」 <https://www.palms.com/dining/scotch-80-prime>
- 7, 「Chipotle Mexican Grill」 <https://www.chipotle.com/>
- 8, 「Arizona Steak House」 <https://www.grandcanyonlodges.com/dine/arizona-room/>
- 9, 「Foodie Club」 https://www.tripadvisor.jp/Restaurant_Review-g31393-d22950812-Reviews-Foodie_Club-Tusayan_Arizona.html
- 10, 「True Food Kitchen」 <https://www.truefoodkitchen.com/>
- 11, 「Yard House」 https://www.tripadvisor.jp/Restaurant_Review-g32655-d2419501-Reviews-Yard_House-Los_Angeles_California.html
- 12, 「Egg Drop」 https://www.konest.com/contents/gourmet_mise_detail.html?id=42581

END

ご清聴ありがとうございました！



×

