

## 寄稿

米国FAU (Florida Atlantic University) における  
海外研修プログラムレポート

去る2010年8月1日～10日、第3回NSCAジャパン海外研修をフロリダアトランティック大学 (FAU) で開催しました。本研修は、S&Cにおける基礎的な知識と技術を学ぶ機会と位置づけており、FAUの学生寮に宿泊しながら、米国認定校で実際に行われている教育プログラムに沿った内容で実施されました。併せてFAU近郊にある民間のトレーニング施設を5カ所見学し、実際に米国で行われているS&Cの現場を体験することができました。

本稿では、参加された皆様からのレポートを掲載いたします。

**【鈴木省三** CSCS, NSCAジャパン副理事長,  
仙台大学教授】

本研修は、米国NSCA認定校 (ERP) のフロリダアトランティック大学 (FAU) に所属する教授陣を中心にS&Cの理論と実技が展開された。さらに、FAU近郊にあるS&C施設 (格闘技、米国テニスアカデミー、大型水中トレッドミルを備えた医科学研究所等) の見学と実践など、経験豊かなスタッフによってカリキュラムが構成されていた。特に、高齢者を対象としたFAUウォーキングプログラムが大変参考になった。プログラムに参加する高齢者に対して大学院生がマンツーマンで最初から最後まで対応する。血圧測定から始まり、会話しながらのウォーキング、所々に柔軟性、筋力、バランスを評価して改善するためのトレーニングが入る。音楽が流れるリラックスした空間で高齢者の笑顔がはじけている。何か、ダンス会場にでもいるような一種の社交場となっていた。認定校におけるカリキュラムを構築する上で大変参考になった。

また、将来的に研修に参加できない会員や学生のためのe-learning program (研修先の講義・実技科目について、インターネットを介して現地から日本の会員や学生に配信する) のテストを実施したが、ズーム機能を活用することによって講義・実技科目ともに質の

高い映像を送信することができたものの、音声をクリアに送るシステムに問題があることが確認できた。今後は、これらの課題を解決し、学生や会員に対する継続教育 (CEU) の機会を増加させるアイテムとして検討したいと考えている

最後に、本研修に対してご尽力いただいた阿部良仁事務局長をはじめ、S&Cについて熱く語り合ったすばらしい参加者に感謝します。

**【黒井 正子** NSCA-CPT】

2010年8月1日よりフロリダ研修に参加させていただきました。参加を決めるにあたり、現地のトレーニング内容および研修内容についていけるのか、とても不安でいっぱいでした。そんな中、研修に参加して、アメリカでのトレーニング環境に触れることによって、ストレンクスに関する意識の違いを肌で感じることができました。また、自分自身のトレーニングレベルを上げていきたいとも思いました。

さて、具体的に私の働く環境はフィットネスクラブで、クライアントの方々は、30～70代の男女です。目的も機能改善からダイエット、趣味レベルの競技力向上とさまざまです。その方々へのセッション内容に役立つ知識を得るために、具体的なクライアントの方々を思い浮かべながら聴講させ

てもらいましたが、今ある施設やトレーニング環境、各測定器具などを使用しながら、すぐ私のセッションに活かせる内容が少なかったのが、全体的な印象で少し残念でした。

ただ、将来的に水中トレッドミル、ケトルベル、TRX、ピラティスマシン、BODPODなど、現フィットネスクラブにないもので今後、取り入れることができれば、活用性が十分にあるものに触れることができました。このことは、とても貴重な体験だと思います。

個人的に、インボディでの体脂肪量の測定には、日頃より誤差に関して疑問を持っていたので、FAUにおいてインピーダンス法は誤差が大きいため使用していなかったことを知り、今までどおり一つの目安として考えればよいという理解が深まりました。水中体重法、BODPODの測定を見学できたことも、良い体験になりました。

見学施設の中では、Palm Beach InstituteとELLENSは、今の日本においてそのままの施設と指導知識を持って来られれば、パーソナルトレーナーの職場としても、これからの高齢化社会にも適応できる施設としてとても素晴らしいものだと思います。すごく興味を持って見学させていただきました。バレーパー、ピラティスマシンのトレーニングは、今すぐにも現場で指導したいぐらいです。

今回の研修で改めてベーシックな部分でのストレングスに関する知識を再確認できました。クライアントの方々に応じた内容でもう一度基本的な部分を再確認しながら、お伝えしていきたいと思います。私のクライアントさんには、アスリートの方がいらっしゃいませんので、レポートの内容が、具体的にないことをお詫びしたいと思います。

最後になりましたが、引率してくださった阿部良仁事務局長、一緒に研修に参加された皆様、皆様のおかげでも楽しく研修を終えることができました。心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

**【飯塚 義康** NSCA-CPT, 株式会社ルネサンスフィットネスチーフ】

今回の研修内容は大きく分けると、①講義、②実技、③見学・体験の3項目。研修はフロリダアトランティック大学(FAU)で主に勉強した。

①講義では、レジスタンストレーニングのプログラムデザイン、高強度トレーニング、ウエストサイドシステムのトレーニング(アスリートへの適用)、レジスタンストレーニング各種の適用、高齢運動者のニーズへの応答、フィジカルフィットネスと高齢者、スポーツ栄養学、無酸素性適応とプログラムデザイン、プライオメトリクスを学習。

②実技では、バイクを用いて最大酸素摂取量の測定法、水中体重法(体脂肪測定)、エクササイズテクニック、プライオメトリクス、ダイナミックウォームアップと柔軟性の向上について実施。

③見学・体験ではバスケットボール選手のワークアウトの実践、水中トレッドミルの体験、高齢者ウォーキン



FAUにおける高齢者対象プログラムの様子

グトレーニングプログラムの体験学習、格闘技選手のワークアウトの体験、ピラティススタジオ、アメリカンフットボールチーム(ドルフィンズ)を見学。

以上の内容から学んだことをS&C関連で日本とアメリカ合衆国の違いを4つの項目で報告する。

#### 1. 環境

日本の大学と比べてトレーニング施設が充実しており、マシンの量、トレーニングエリアが複数、面積の広さは抜群に良い環境である。

#### 2. アメリカ人と日本人

日本人と比べてアメリカ人のほうが大きい。理由は食生活にもあると思われる。アメリカ人は十分に栄養が摂取できている。しかし、栄養過多と思われる方も多い。私自身も今回の研修期間で体重2kg増加してしまった。

#### 3. ビジネスモデル

完全にターゲットとニーズを絞り込んだビジネス。たとえばピラティススタジオでは幅広い年齢層の女性をターゲットにしていた。また、運動継続のために短期的にエクササイズプログラムに変化をつけ、顧客が飽きないようにしているところが印象的。日本のス

ポーツクラブは顧客を定着させるために、まずはフィットネスの本質、ニーズから見直さなければならない。

#### 4. トレーナー

まずトレーナーは選手よりもエクササイズテクニックに関して長けている。たとえば体重100kg程の総合格闘技の選手がチンニング挙上最終局面でニーアップ&鉄棒から片手を離し、鉄棒を越えて腕を伸ばしニートゥーエルボーを行っていた。このエクササイズに総合格闘技の特異性の原則を十分に感じ、簡単にはできないエクササイズであるが、それ以上に驚いたのはトレーナーが選手よりもトレーニングスキルが高いことであった(すなわち選手の見本となっている)。

懸念することは、パワーエクササイズ(たとえばハングクリーンなど)一つとっても、手本となるトレーナーが日本にどれだけ存在するのか、また実施しているのか、私も含めこれからもっと勉強しなければならないと感じた。なぜならもっとスキルの高いトレーナーを目指し、顧客に品質の高いサービスを提供したいから。これはすべてのスポーツクラブのトレーナーに言えることだと思う。今回のフロリダ研修

では知識はもちろん実技を通してスキルアップを学び、また日本との環境の違いやビジネスモデルを学習した。

そしてトレーナーの本質と今後、何をすべきかを学んだ。興味のある方、現状に物足りない方、スキルアップされたい方は来年度、ぜひ参加していただきたい。必ず貴重な経験を得るであろう！

**【白木 美香 医療法人 茜会、社会福祉法人 暁会、NSCA-CPT】**

今回の研修では、ベーシックなストレッチトレーニングを海外で学びたいという思いがあって参加しました。現在、私は主に高齢者を対象に介護予防や要支援・要介護の方に運動指導を行っています。事前に見たプログラムに『高齢者ウォーキングとパーソナルトレーニング』とあったので、大変興味深く思っていました。このプログラムに関して、感想を書きたいと思いません。

実習プログラム参加：週3回、6時45分開始(高齢者は朝が早い)。トレーニング60分ストレッチ15分。BGMは1920～30年代の懐かしい曲で、私も日頃懐メロをかけて指導を行っており(これは好評である)、共感が持てました。またシニアフィットネステストは6種目、16週に1回行われているとのことでした。驚いたのは、シット&リーチにおいて、つま先よりも手が前に出ると+、届かなければ-であったこと。また、ここでは年齢制限がなく(高齢者と自覚した者は)、誰でもプログラムを受けることができるそうです。

講師のSue先生は社会性を重視し、相手の自尊心を傷つけないように配慮しコミュニケーションをとることを大切にしているとのことでした。私たち

は、参加されている高齢者の方々に話しかけながら、一緒にウォーキングしました。私が日頃気をつけていることは、技術はもちろんですが、コミュニケーションをいかにとるか、です。でも、海外で上手くそれができるか不安でした。勇気を出して声を掛け、何度か話して気づいたこと、それは英語が苦手な私でも、ゆっくり話す高齢者の方とコミュニケーションがとれるということでした。一人の女性がしきりに私に話しかけてくれましたが、長い話は理解できませんでした。それでも、彼女は何度も同じことを私に繰り返し話してくれ、通訳してもらい、やっと理解できました。彼女と向き合い、コミュニケーションがとれたことが素直に嬉しく思えました。

私はNSCAの海外研修を通してたくさんのお会いや貴重な経験をさせていただくことができました。研修に参加した自分は、さらにトレーナーとしてのレベルアップが期待できるだろうと思います。

最後に、今回の研修ではFAUのSue先生には限られた時間の中でたくさんの情報や素敵な出会いを与えていただき、心から感謝しています。また研修を企画実行してくださったNSCAジャパン事務局の方々、通訳兼引率をスマートにこなされた阿部良仁事務局長、参加者であり常に私たちをバックアップしてくださった鈴木省三氏、仲間の皆さんありがとうございました。

**【細川 謙太 CSCS, JASA-AT, 東急スポーツオアシス, 甲南大学陸上女子トレーナー】**

私は、東急スポーツオアシスで働きながら、甲南大学体育会陸上競技部女



Van Pelt & Associate Physical Therapyには、水中トレッドミルが備え付けられている

子部のトレーナーもしています。現場ではスクワット、ベンチプレス、クリーンや動的ウォーミングアップ、プライオメトリクスなどいろいろなトレーニングを行いますので、座学・実技共に勉強になりました。また、ATの資格も持っていますので、リハビリという観点からもプールの中にランニングマシンがあるものや、大学のバスケットボールチームのトレーニング風景を見学できたことは、とても勉強になりました。

けがをしてからリハビリではなく、日々のトレーニングの中にかに傷害予防のトレーニングを組み込んでいくかがとても大切だと感じました。しかし、傷害予防のトレーニングだけに時間を多く使うことはできません。そこで、短時間でしっかりとできる補助トレーニングを、今後現場で取り入れていけるように工夫する必要があると感じ



じました。

ストレングス&コンディショニングのスキルアップにつながったと思われることとして、今回、いくつものフィットネススタジオを見学できたことが挙げられます。その中で、パワーを測定できるマシンやピラティススタジオなど、日本で見たことがない器具を実際に使って体験できたことは、とても素晴らしい経験になりました。

また、教科書の中でしか見たことがなかった『自転車エルゴメーターを利用した最大酸素摂取量の測定』『水中体重法・空気置換法による体脂肪率の測定』はとても勉強になりました。

私は、2008年にCSCSを受験して学生の間合格しました。その頃は、まだまだ現場を経験したこともありませんでした。資格を取得することは知識の確認であるため、取得してからが本当のスタートだと思います。今回の海外研修で、とても志の高い方たちと一緒に過ごした10日間は、知識的なことだけでなく、新たな世界観、考え方に触れることができる貴重で刺激のあるものとなりました。

資格を取得したことに満足せず、時間の許す限りぜひともいろいろな研修やセミナーに参加して自分を成長させていきましょう。

今回、このような貴重な経験をさせていただきまして誠にありがとうございました。10日間一緒に過ごした皆様、FAUの皆様、各施設のスタッフの皆様、NSCAジャパンの皆様にご心より感謝申し上げます。

**【松本 健二 NSCA-CPT, まつもと鍼灸鍼灸整骨院】**

今回、フロリダ研修に参加させていただき本当に多くの勉強、体験をさせ



Institute of Human Performance (IHP) での見学の様子

ていただきました。

私は、格闘技、K-1 選手のパーソナルトレーナーをしています。今回の研修の中で格闘技のジムを2件ほど見学、勉強に行かせていただきました。そこにはプロ選手がかなりハードなトレーニングをしていましたが、トレーニング内容はシンプルなものでした。こんな一流と呼ばれる選手でも特別なことは何もしていない。基本的に忠実にトレーニングを行っていると感じ、驚きました。

次のジムでは、選手と同じようにトレーニングをさせていただきました。格闘技、試合内容を想定してのトレーニングで常に心拍数は高く、しんどい状態で動けるか、トレーニング内容もシンプルで使うための筋肉をいかに反応させるかということに重点があるように感じました。試合中、疲れが出てきて動きにくくなったとき、そこから復活させるためのトレーニングはありますか？と尋ねたところ、「そんなものはない。だから普段のトレーニン

グをしっかり強度を上げて苦しい状態を作るんだよ」と教えられました。

特別なことは何もありませんでした。科学的根拠のあることをシンプルにトレーニングする、これが一番大切なことだと学びました。大学でのトレーニングでも体幹、股関節、足関節など基本的なトレーニングをしっかりしていました。私も基本的に忠実にしっかりトレーニングしていきたいと思います。できるだけ大きな視野で物事を捉え、固定観念を作らないよう刺激を入れていきます。海外で活躍されているNSCAの方々には負けぬように知識に実技にしっかり学んで行きたいです。

阿部良仁事務局長、鈴木副理事長には多くのことを教えていただき、ご一緒させていただいたメンバーとは本当に楽しく学ぶことができました。このような機会をいただき本当にありがとうございました。これからも努力していきます。◆