



National Strength and Conditioning Association Japan

**NSCA JAPAN**

## プロフェッショナル

### ～パーソナルトレーナー最前線～

SINCE 1991...

競争の厳しいパーソナルトレーニング業界で、指導者として活躍するためには、どのようなことが大切なのか。実際に第一線で指導されている方々の言葉から探っていく。そこから少なからず共通するものが見えてくるはずである。

#### ■No. 006

### さまざまな経験・意見交換から培った、 基本への意識



すずき まよ  
**鈴木 真代** NSCA-CPT、CSCS、認定検定員

- ・立命館大学経済学部 卒業
- ・医療法人いずみ会 阪堺病院ストレングス&コンディショニングアカデミー S&Cコーチ
- ・2009～ 大阪工業大学硬式野球部 S&Cコーチ

**Q1 パーソナルトレーニングを指導するまでのいきさつをお話してください。**

**鈴木** 高校時代、ハンドボール部に所属していました。入部してすぐは慣れない動きを繰り返したせいか、肩や膝の怪我に悩まされていました。当時は、「怪我をしました」と練習を抜かれる状況でもなく、騙しだましプレーをしてきました。自身の身体に気を遣う中、チームでは全員が同じ補強メニューを行なう時間があり、疑問を感じていました。この頃から、どのようにトレーニングを進めるのが合理的なのか、また時期に応じてどのようなプログラムが必要なのかについて強い興味を抱いていました。

競技生活を終え、進路を決めるにあたり、大学時代にスポーツクラブでアルバイトを経験したことも機となり、

スポーツ業界への就職を決めました。

大学を卒業してすぐ、阪堺病院ストレングス&コンディショニングアカデミー（以下、S.C.A.）に就職。パーソナルトレーニング指導を行なうようになったのは、入社2ヵ月後に、S.C.A.がパーソナルトレーニングシステムを導入したことがきっかけです。当時は、右も左も分からなかった私でしたが、常にプログラミング・時間の使い方・コミュニケーションの取り方などが正しいのか自分自身に問いかけるようにし、先輩方とのディスカッション、また多方面へのセミナーの参加を心がけてきました。その中で最も勉強になったと感じているのは、セミナーでお会いした先生方や諸先輩方をお願いして現場指導の様子を間近で見学させていただいたことです。普段現場で疑問に

抱いていることやその場で気になったこと、たくさん質問をこぞとばかりさせていただくのですが、皆さん嫌な顔ひとつせず、丁寧に答えてくださいます。逆に、私の指導に対する考え方などを聞いていただき、その後に自らの経験をもとに多くのアドバイスをいただけてきました。このように、一つひとつの経験を次に活かすことで、現在の指導に至っていると思います。

**Q2 現在はどちらを拠点として指導されていますか？ また、指導で大切にしていることは何ですか？**

**鈴木** 現在はS.C.A.で活動をしています。業務内容は、小・中学生の運動神経発達を目的とした方に対するトレーニング指導から、高校・大学契約チームのS&C指導、プロスポーツ選手・ス

スポーツ愛好家・リハビリテーション後のQOL向上を目的とした方など幅広い層へのパーソナルトレーニング指導です。

パーソナルトレーニングのお話をすると、中高年層の方が大多数で、勤務先が医療法人ですから、整形疾患をお持ちのクライアントが多いように感じます。一例を紹介すると、ACL損傷、腱板損傷、人工膝・股関節置換手術後で理学療法士によるリハビリを終了された方などです。S.C.A.では、上記したように幅広い層を指導できる環境にあるため、本来は知り得なかった知識を学ぶ機会があり、幸運に感じています。

現在は、S.C.A.と契約している大学や高校チームのトレーニング指導も兼任しています。プログラミングに対する考え方は、トップのスポーツ選手もパーソナルトレーニングで担当する一般の方も基本的には変わりません。私が指導を行なう上で心がけていることは、最新の情報や知識をタイムリーに提供することよりも、基本を大切にすることです。トレーニングには流行があり、クライアントの多くは、メディアの情報に惑わされがちです。間違っているとは思いませんが、トレーニングの進行レベルや時期によって流行のトレーニングが合わないこともあります。指導者として、正しい目を持ち、判断していくことも重要になると考えています。

**Q 3 女性のS&Cコーチは国内ではまだ少ないと思いますが、この点現場で感じることで、意識されていることはありますか？**

**鈴木** 個人的には、女性S&Cコーチということで、メリットもありますが、デメリットも多く持ち合わせていると



さまざまなニーズに応える指導が求められる環境で、基本を大切にしながら、適切な目線で指導ができるよう、日々取り組んでいます。

感じます。クライアントの置かれている立場、ニーズを早期に把握し、そのときに応じたアプローチを行なうようにすることはもちろん、特に男性クライアントを指導する際には、“この人で大丈夫？”と思われぬよう指導時のメリハリを意識し、クライアントの信頼を得られるよう工夫しています。またこれは、他のS&Cコーチやトレーナーの方と一緒にお仕事させていただくときも、同様です。

上記したことは、永遠の課題でもあります。何よりもクライアントが目標をしっかりと達成することを第一に、指導力やコミュニケーション力を高めることは私たちの仕事に必要不可欠だと考えています。

**Q 4 ご自身が感じている課題や今後の目標などについてお話しください。**

**鈴木** スポーツ・フィットネス業界は、現状では娯楽の分野に分けられていると思います。景気が悪くなれば利用が

減り、上向きになると利用が増す。パーソナルトレーニングに限らず、チーム契約に関しても同様のことが言えます。日々業務を行なっていると、私たちの仕事が経済事情に左右されず、また仕事として認知されるには、どのようなシステムづくりをしていくべきか、社会に対してどのような働きをしていくべきか考えます。

今後の目標として、このような状況を打破するため、指導者の皆さんとお話しする機会を積極的に作っていきたいと思っています。その中で、良い案があれば、各方面へ働きかけをしていきたいと考えています。現在、S&Cコーチはもちろん、医師や理学療法士、アスレティックトレーナーの方とも意見交換ができる環境にあります。そのような先生方とも各々の専門性を活かしながらフラットにディスカッションを行なうことで、業界全体を盛り上げていけたらと願っています。◆