



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. 007

### 格闘技から学んだ細かな感覚を パーソナルトレーニングに生かす



に た が い あ き ら  
**似田 貝 旭** NSCA-CPT、CSCS、認定検定員

・パーソナルトレーナー（フリーランス）  
ゴールドジム原宿東京  
ゴールドジム表参道東京  
NASルネサンスリバーシティ  
ルネサンス石神井公園

**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。**

**似田貝** 高校時代、個人が経営しているトレーニングジムで本格的なレジスタンストレーニングに出会ったのが最初のきっかけです。そこからトレーニングが好きになり、大学時代にはボディビルの学生大会で優勝しました。当時のトレーニングはひたすら筋肥大を目的としたものでした。

大学を卒業するころ総合格闘技が世に出始めて、自分もチャレンジしてみたいと思い、アルバイトをしながら格闘技の練習をするという生活になりました。この頃から、自分自身のトレーニングの目的も筋肥大よりはパワーや筋持久力の養成、格闘技に必要な体力要素を高めることに移行しましたが、本格的なトレーニングのサポートを受

けたわけではないので、いろいろと模索をしながらの実践でした。格闘技の練習仲間と情報交換し、自体重系のエクササイズ、マニュアルレジスタンス、プライオメトリックス、アジリティ、インターバルトレーニング形式を用いたバッグ打ちなどを行っていましたが、効果を出すための知識に乏しく、自分自身の感覚としても「根性を鍛えるもの」という意識でした。こうして様々なトレーニングを実際に試していく中で、次第にトレーナーとして働きたいとの思いを持つようになりました。

その後、スポーツクラブでアルバイトを始め、現場ではどのように指導が行なわれているのかを学んでいくと、本格的にフィットネスについて知りたと思うようになりました。そこでト

レーナーの派遣登録をして、いくつかタイプの異なる民間フィットネスクラブで仕事をしました。その中で、グループ指導として最大公約数的なサポートをするよりも、マンツーマンでのより細かいトレーニングサポートを行なうことに興味・魅力を感じるようになりました。

**Q2 パーソナルトレーナーを目指し始めてどんな活動をされましたか？**

**似田貝** パーソナルトレーナーへの興味が大きくなったとき、派遣先の職場の同僚からNSCAのことを聞き、資格を取得するための勉強を始めました。「鍛える」という概念だけでなく、「コンディションを整える」という部分にも興味を持ち、整体治療院での仕事もしました。この期間には特に細かく解

割の知識を学びました。

NSCAの認定試験に合格した後、整体治療院での仕事を辞め、以前働いていた民間フィットネスクラブのパーソナルトレーナー登録試験を受けました。ここからパーソナルトレーナーとしてのキャリアがスタートしました。

### Q3 現在の活動拠点、対象(クライアント)、指導内容をお話してください。

**似田貝** フリーのパーソナルトレーナーとしてゴールドジム・NAS・ルネサンスの営業所を拠点として活動中です。クライアントは健康管理やシェイプアップを目的とした一般の方が中心です。肩こりや腰痛の予防・改善が目的のご年配の方、初歩的な格闘技を経験しつつ体力を増進させたい男性の方、健康管理のためのトレーニングをご希望の車いすの方など、様々です。

### Q3 指導で大切にしていること、また得意なところは何かですか？

**似田貝** 指導内容はオーソドックスに、安全で効果の高いベーシックなフォームをご案内することから、クライアントの年齢・性別あるいはトレーニングのボリュームや重量などのパラメーターを目的に合わせて操作していくことを意識しています。新しい情報を得ることは大切ですが、それに振り回されてしまわないように自分自身に問いかけて指導していきたいと思っています。ご案内するトレーニング方法やエクササイズは必ず自分が実践してから指導します。また、教科書や研修会などで得た情報についても、自分で試さずにクライアントに奨めたりはしません。インターバルトレーニングやクイックリフト、バランス系のエクササイズなどきついものや難しいものであれば、それだけ自分自身で見本を見



エクササイズの効率性や感覚的な部分について、基本を大事にしながらか細かく指導することを意識しています。 撮影協力：ゴールドジム原宿東京店

せられるようにしておきたいと考えています。

得意なところとしては、格闘技や、アルバイトとして行なった建築現場の肉体労働を通じて、身体を効率よく動かすための連動の仕方やコツについて敏感になったことを活用し、細かな部分についてアドバイスできる点でしょうか。一般のクライアントに対してその感覚を姿勢の面からご案内すると伝わりやすいと感じています。肩こりや腰痛がひどかった方が気にならなくなったであるとか、トレーニングの効果を実感できなかったエクササイズについてその感覚がわかるようになったとの感想をいただいたとき、特にそう感じます。

### Q4 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。

**似田貝** 課題としては、パーソナルトレーナーとしての自身、さらに社会的にパーソナルトレーナーの認知度を高

めていくことが必要と考えています。そのために、セッションにおけるクライアントとの関係でどれだけ誠実な対応をしていくことができるか。最終的にクライアントが自ら考えてトレーニングできるようにサポートしていき、共依存関係に陥ってしまわないよう、心のバランスを保つことについて常に気をつけているか。これらのことが最も大切だと考えています。

私の現時点での目標としては、トレーニングが貢献できる、スポーツ以外の分野とかかわってみたいと思っています。例えばメタボリック・ロコモティブシンドロームに対する予防的な観点からのトレーニングについて。また、介護の分野と連携できないかということ。さらに、演劇や音楽など、従来から独自のボディワークを実践してきた分野にスポーツトレーナーとして発信できないかということです。具体的なものはありませんが、将来的な展望として考えています。◆