



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. 008

#### 傍流のマインドがオリジナリティを生む



**水浜 雅浩** CSCS\*D, NSCA-CPT\*D,  
認定検定員

- ・摂南大学卒業
  - ・パーソナルトレーナー（フリーランス）
- 【座右の銘】君子は下問を恥じず

**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。**

**水浜** 私は多分、ちょっと変わった経緯を辿ってきていると思います。幼少時代、私はかなりの肥満児で病弱でした。小学6年生のときに大病で長期入院しまして、退院してから高校に入學するまでの間、主治医から運動することを禁止されていました。運動自体苦手だったので、皆さんのようにこれといったスポーツ歴はありません。

また私は、元々映画制作志望でした。物心ついたときには映画制作の仕事に就きたいと考えていて、大学卒業後京都の松竹撮影所で2年間、主に脚本を勉強しました。しかし撮影所を卒業したものの、結局映画業界の仕事に就けず挫折。その後しばらくは将来についていろいろ思い悩むこととなりました。

私がこの業界に入ったのは26歳の

ときです。大手フィットネスクラブにアルバイトで働き始めたことがきっかけでした。時間が前後しますが成人してからジムに通っていきまして、日々肉体が変化していく様を見てすっかりトレーニングにハマっていたものですから、フィットネスクラブに入社したのは趣味が高じて、好きなことをしてお金がもらえるなら、というような軽い気持ちからでした。

その後1年半ほど在職して別の大手フィットネスクラブに移りました。ここでもアルバイトではありましたが長期在職していましたので、従来の接客やトレーニング指導に加えて、事務所でのデスクワークや新人スタッフの研修等も兼務するようになっていきました。その頃には漠然とではありましたが、フィットネス業界での仕事を生業にしていこうという気持ちが固まりつつありました。そしてそろそろ30歳

を迎えようというとき、当時の支配人から正社員にならないかとお誘いをいただいたのですが、NSCA-CPTを取得したのを機にフィットネスクラブを退社。パーソナルトレーナーとして歩むこととなりました。

**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？**

**水浜** 冒頭でお話したように、私はスポーツとは無縁の世界で育ってきまされたから、トレーナーとしての基礎知識は今までお世話になってきたフィットネスクラブで身につけたと言っていると思います。特に最初にお世話になったフィットネスクラブは、フリーウェイトが充実しており、ボディビルダーやアスリートが多く来店していました。そうした影響かスタッフもトレーニングに対するモチベーションが非常に高く、空き時間を利用して自ら

進んでトレーニングをする環境が醸成されていました。

しかし今だから言えますが、パーソナルトレーナーになった新人の頃は、「資格を取ったらそれがゴール」と思っていた節がありました。あの当時、ずっと勉強し続けなければいけないんだという感覚がなかったのです。これはもうホント、自分の無知というか世間知らずという他ありません。当時は同業の方との交流がほとんどありませんでしたから、周囲の方々がどのような活動をしているのか知る由もありませんでした。そうするとやはりボロが出てくるもので、自分の指導方針がブレてくるのです。そのときの流行や様々なツールから得られる情報に振り回されて、クライアントに対する指導方針が定まらない。自信喪失になる。トレーナーとして生きていく核心がない。そこで「これはまずい」ということに気づいたので。

その後は出遅れた分を取り戻すかのように、文献を読んだり積極的にセミナーに参加するようになりました。それにもう1つ。ウイダートレーニングラボ大阪のヘッドコーチには、個人的に大変お世話になったことを一筆加えておかなければなりません。コーチは不器用で頭の悪い私を、懇切丁寧に指導してくださいました。もしコーチと出会わなかったら、現在の自分はいないと思います。コーチにはご迷惑に思われるかもしれませんが(笑)、私にとっては師匠のような存在です。この場をお借りしてコーチに感謝とお礼を申し上げつつ、今後も叱咤激励、ご指導いただきたいと思っています。

### Q3 現在の活動状況についてお話しください。

**水浜** 現在は大阪府内北部にある大手フィットネスクラブでパーソナル指導をさせていただいております。ここは



パーソナルトレーニングだけでなく、S&C専門職として、幅広い活動に携わっていきたいと考えています。

まだパーソナルトレーニングに本腰を入れて日が浅く、店舗としての売り上げもまだまだだと思えます。しかし店舗責任者の方はS&Cにとっても造詣が深く、我々トレーナーの活動しやすい環境を提供してくださっています。ここはクラブへの感謝も込めて、一緒になって盛り上げていきたいと考えております。

### 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。

**水浜** 私の活動は基本パーソナル指導がベースになりますが、今春から和歌山市内にある専門学校で非常勤講師を務めさせていただくことになりました。また、クラブ側からのリクエストもあり、店舗スタッフの研修もお手伝いさせていただいております。

正直に言うと、私は自分を「パーソナルトレーナー」という枠にはめたくないですね(笑)。普段、自らパーソナルトレーナーと名乗ることはあまりしませんし。私にはS&C専門職として、将来いつか部活やチーム指導をしたいという夢があります。それからトレーナーを目指している学生さんや若手トレーナーの方もこの記事をご覧くださいと思うので、あえて酸いも甘いも言わせていただきますが、フリーランスでしかもパーソナル指導だけで飯を食っていくのは大変です。この私もこの先どうなることか(笑)。一

寸先は闇です。

あくまで私見であり、発展途上の私が言うのも憚られますが、特にフリーランスで活動する場合は、あまり自分をパーソナルトレーナーとかS&Cコーチとか色分けしないほうがトレーナーとしての活動の幅が広がると思うのです。トレーナーの仕事は何も個人やチームに対するトレーニング指導だけではない。自分の得意分野を生かせば、考えようによっては店舗や企業相手に仕事できるのではないかと。そこはもうビジネスのセンスですよ。そのためには当然、クライアントはもちろん、企業から必要だと言っただけのような人間に成長しなければなりません。

私は年齢からすればベテランと言われるかもしれませんが、キャリア的にはようやく中堅です。現在の自分の活動状況についても全く満足していません。まさに“これから”という気持ちです。そういう意味で、これから少しずつさらに活動の場を広げていきたい。私はやはり現場指導が好きですから。できれば60歳までは現場でガンガン指導していきたいですね(笑)。そして先程触れましたように、トレーナーとしてトレーニング指導以外に何ができるのか、トレーナーとしての能力とともにビジネス感覚も養いながら、さらなる可能性を追求していきたいと思っています。◆