



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. 011

S&Cを通して安全で効果的なトレーニングを追求していきたい



むとう まさと
武藤 雅人 CSCS*^D、NSCA-CPT*^D、
認定検定員、南関東地域アシスタントディレクター
・パーソナルトレーナー（フリーランス）

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。

武藤 もともと高校時代よりマウンテンバイクのダウンヒルというマイナーなスポーツ種目に取り組んでいました。そのときはトレーニングに対する情報が少なく、練習というと、とにかくひたすら自転車に乗ることでした。本格的なウエイトトレーニングはしなかったというより、知らなかったというほうが正しいかもしれません。そのため、選手時代は傷害などで思った成績を出すことができずに悩むことが多々ありました。今思い返してみると、バランスの悪い身体をしていたと思います。なぜパフォーマンスが上がらないのか不思議に感じたことがきっかけで、運動にかかわった仕事がしたいと思うようになり、フィットネスクラブ

でトレーナーの仕事を始めました。そこでNSCAの資格を持ったトレーナーと出会うことができ、その方の指導の下、数人でチームを作って資格取得を目標に勉強を始めました。このときに初めて本格的なトレーニングに関する知識を得ることができました。当初、解剖学はもちろん、基礎的なトレーニングの知識もなく、理解するのが大変でしたが、必死にエッセンシャル(テキスト)を読んでいたので覚えていきます。トレーニングの勉強は毎日が“目から鱗”で、自分の身体がどんどん変わっていくのを実感し、運動の楽しさを真に感じました。いろいろな方に助けられてNSCA-CPTに合格でき、翌年にはCSCSを取得しました。そして、この知識と経験をたくさんの方に伝えたいという思いから、フィットネスクラブのパーソナルトレーナーとして、

子どもから高齢者に対して運動指導を行なうようになりました。さらに、ストレングス&コンディショニング(S&C)コーチとしてアスリートへのプログラムの提供やトレーニング指導を経験させていただきました。

Q2 現在の活動状況についてお話しください。

武藤 現在はフリーのパーソナルトレーナーとして、主にルネサンス東久留米や東急スポーツオアシス雪谷、高齢者施設にて運動指導を行ない、またトレーナーを目指す人たちへの研修業務も行なっています。運動指導については20代～80代の成人の方を対象に行なっています。内容としてはクライアントのニーズに合わせたパフォーマンス向上や、肩、腰、膝などの傷害予防、リハビリテーション後の筋力強化、

姿勢改善など、あらゆるケースに対応しています。また、パーソナルトレーナーを目指している方への研修業務としては、資格取得のサポートやスキル研修などを行なっています。

普段のセッションで工夫していることは、トレーニングメニューをクライアントが理解しやすいように写真や絵を活用してメニューを提供していることです。提供したプログラムに沿ってトレーニングをご自身でも継続してもらい、指導時にはフォームチェックや新しい動きを覚えてもらうようにしています。最終的には一人でも安全にトレーニングができるようにすることを前提に考え、指導しています。

Q3 指導で大切にしていることは何でしょうか。

武藤 現在、運動、スポーツをしている多くの方たちが身体の痛みを訴え、パフォーマンスが上がらないことに悩んでいます。そして、たくさんの情報に左右され、その人にとって本当に必要なトレーニングが何なのか分からなくなっている現状を感じます。私は基本的なトレーニングを計画的に実施し、目標に向かって継続してもらうためにも、運動の楽しさ、爽快感を感じていただくことを大切にしています。

また、私自身のトレーニングスキルと知識の向上に努めています。私はトレーニングが好きで常に自身のトレーニングを欠かしたことはありません。トレーニングをすることでより安全で効果的なプログラムの確認ができるとともに、仕事に対するモチベーションや新しいアイデアが浮かびます。

昨年、一昨年は自身の勉強のためにNSCAを通して海外研修(米国)に行きました。そのとき、日本と海外の運動に対する考え方や環境、食生活の違い



様々なツールやトレーニング方法、情報が出てきますが、クライアントにとって最も必要な『結局のところ』は、科学的根拠をもとにした安全で効果的なトレーニングを継続することだと考えています。

から、双方の良いところ、課題等を感じることができました。この経験から、より多くの人たちが運動できる環境と機会を作っていくことが重要であると改めて思いました。

もう一つは、トレーニングの知識はとても重要ですが、やはりコミュニケーションスキルがとても大切だと思います。指導の中で様々なケースを経験しましたが、クライアントのニーズに応えることの難しさを実感しています。この経験は、今後の活動やこれからトレーナーになる人たちの指導にも役立てていければと思っています。

Q4 ご自身の課題や今後の目標などについてお話しください。

武藤 超高齢社会に対応する正しい情報を持つことが重要で、それに伴う安全で効果的なトレーニング指導が必要不可欠となります。また、スポーツ現場でも最高のパフォーマンスを発揮するためにはウエイトトレーニングはもちろん、あらゆる体力要素や運動技術、傷害予防に関しても正しい情報共有が大切です。そして、選手やクライアン

トがより活動的に、たくさんのことに挑戦できるような生活を送れることを考えていきたいです。膨大な情報社会の中で目的を見失うことがないようにする必要があります。NSCAには科学的根拠があり、安全で効果的なトレーニングを提供することができます。そして、他の指導者と情報を共有していく機会もありますので力強い行動ができます。私たちは「研究と現場の橋渡し」として、素晴らしく、そして最も重要であるといっても過言ではない立場にあると思っています。一人の力で多くの情報を様々な人に伝えることは難しいですが、セミナーの場や同じ志を持つ指導者を通して伝えることができれば、その情報は日本全体に飛び火し、より多くの人たちが恩恵を得ることができます。技術と知識の重要性を共有しS&Cを普及させ、健康増進、パフォーマンス向上、傷害予防などに貢献していきたいです。すべての人たちが健康で活動的な生活と、運動を楽しんで行なえる社会をつくる手助けができればと考えています。◆