



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. 013

クライアントの微細な変化を見極めるためのスキルアップには終わりが無い



いづか よしやす
飯塚 義康 CSCS、NSCA-CPT*D、

CKTT (Kinesio Taping Association)

【座右の銘】感謝報恩、親切は やればできます 誰にでも
・パーソナルトレーナー (フリーランス)
・日本大学 経済学部 卒業
・2012年8月まで株式会社ルネサンス フィットネス チーフ

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。

飯塚 大学1年の頃、FITNESS CLUB beginでアルバイトをしていたのですが、そこで出会った武藤尚志トレーナーに憧れてフィットネスの世界で働きたい、素晴らしいトレーナーになりたいと思い、21歳からの夢となりました。しかしながら、大学では特別に運動の勉強をすることはなかったので、一から勉強をすることも兼ねてフィットネスクラブへ就職し、そこで成長していこうと考えました。就職活動ですべてのフィットネスクラブにエントリーしたことを思い出します。

Q2 これまでと現在の活動状況についてお話しください。

飯塚 パーソナルトレーナーとして仕事をしていく上で、トレーナーの知識、資格を取得するだけでは成功できるとは思えません。大学卒業後は社会経験を積んで自分自身を磨くために(株)リーヴ・スポーツに入社しました。ここではトレーナーに必要な知識の向上だけでなく、販促活動や経理など様々な経験をしました。

(株)リーヴ・スポーツから(株)ルネサンスに名称が変わったタイミングで、フィットネスチーフという役職に就くことになりました。そしてパーソナルトレーナー業務はもちろん、様々な管理を任せられました。サプリメント販促などにおいて販売実績に貢献することもできました。

同時にNSCAの資格を取得するため

に勉強をして、何年もかかりましたがNSCA-CPTとCSCSを取得しました。社会経験と資格取得にチャレンジしていたため毎日多忙だったのですが、妻が背中を押してくれたこともあり、パーソナルトレーナーとして今年ようやく独立できました。

また、2009年にはPortland State University、Bastyr Universityに、2010年にはFlorida Atlantic Universityに、2011年には米国NSCA Headquartersにて研修を受けました。短期海外研修で学んだことはアスレティックトレーニング、ウェイトトレーニング、HOPS、人体解剖実習、プログラムデザインやプライオメトリックスの授業、アスリートのケア、キネシオテーピング、ホワイトテーピング方法、

TRXなど基本的なものから日本ではまだ普及されていないものまであり、スキルアップすることができました。トレーナーとして大幅にスキルアップを望むなら、米国でも学ぶことをおすすめします。自分に何が足りないのか気づくことも多いです。短期海外研修では、スキルアップだけでなく、自信にも繋がりました。

現在はスポーツクラブルネサンス東久留米で活動しております。今後、他の会社でも活動していきます。クライアントは中学生、高校生(インターハイの選手)や高齢者、ダイエット目的の方、機能改善を目的とした方にトレーニングを指導しております。指導内容は具体的に膝が痛い、肩が痛くて挙がらないなどの機能改善の指導が多いです。ダイエット指導も多く、筋力トレーニングや食事指導も行なっております。

Q3 指導で大切にしていることや得意なことは何でしょうか。

飯塚 クライアントに対して感謝の気持ちを忘れずに持つことです。そしてクライアントの目標を達成するために、大切な時間をいかに有効にするかを考えて指導しております。

私は指導の中でクライアントの動き、筋の収縮や骨の位置、靭帯、血管などすべてをよく観察するようにしています。この眼を養うことで微細な変化に気付き、特に機能改善が必要な方を良い方向へ指導ができるようになると思います。



指導の中で、動きから様々な要素(筋、骨、靭帯、血管など)をみることでちょっとした変化も見逃さないよう意識しています。

Q4 これまでの活動でうまくいかなかったエピソードがあればお話しください。

飯塚 失敗したことは、ダブルブッキングをしたことです。こういうときはどちらかのクライアントを断らなければなりません。お断りさせていただく場合、丁重に謝罪して次回は無料でセッションをするなど、誠意を伝えると良いかなと思います。

Q5 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。

飯塚 課題は、自分自身のトレーニング、解剖学の知識向上、筋膜リリースのスキルアップ、キネシオテーピングのスキルアップや自己啓発など、数え上げるときりがありません。毎日、繰り返し、繰り返し、自分が変わるまで努力を続けていきたいと思っています。

今年オリンピックイヤーで世界のアスリートに感動をいただきました。4年後は自分の指導している選手とともにブラジルにいけたらいいと考えております。

また、プライベートでは子どもを授かって幸せな家庭を築きたいと思っております。

最後に、このような貴重な機会をいただきましてNSCAジャパン事務局の皆様にご礼申し上げます。

私自身もまだまだ未熟ではありますがパーソナルトレーナーを目指している方へ少しでもお役に立てたらと思い、自身の経験を語らせていただきました。今後どこかでお会いするときは皆様、ぜひお声をお掛けいただけたらと思います。◆