



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. 016

米国での出会いが導くS&C指導者への道



あさみ まこと

浅見 誠 CSCS、NSCA-CPT、東海地域アシスタントディレクター

【座右の銘】 BE GOOD

- ・カリフォルニア州立大学ノースリッジ校 卒業
- ・株式会社マタドール 代表取締役
- ・マタドール・パーソナルトレーニングジム ヘッドトレーナー

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。

浅見 高校生の頃、部活の顧問がスポーツ科学を勉強していて、当時としては珍しく量より質の練習をしていました。日本の部活動はまだ根性論的な練習が主流でしたし、中学でそのような練習をさせられていた自分にとっては、スポーツ科学という言葉がセンセーショナルでした。当時、日本でスポーツ科学を教えている大学といえば早稲田と筑波くらいのイメージで、今ほど専門学校の数もない状況でしたので、どうせならとアメリカに目を向け、高校卒業後に渡米しました。最初はアスレティックトレーナー（NATA-ATC）になるつもりでカリフォルニア州立大学ノースリッジ校に入学しましたが、運動生理学のDr. Ben Yaspelkis氏との出会い

が、パーソナルトレーナーやS&Cコーチなどのトレーニング指導者になろうと思ったきっかけであり、原点です。Ben Yaspelkis先生は当時米国NSCAのジャーナル編集委員であったため、NSCAやトレーニングの話聞く機会が多く、これにより徐々に興味が出て、ATCよりもS&Cコーチやパーソナルトレーナーを目指すようになりました。後に、日本でいうゼミの先生にもなっただけ、卒業まで面倒をみてくださりました。先生と出会ってなければ、今こうしてS&C指導者としての活動はなかったと思っています。現在でも米国で開催されるナショナルカンファレンスへ行く際にはお会いし、自身のことを報告させてもらっています。

米国での大学の授業カリキュラムはS&C指導者としての知識を習得する

には十分だったと思いますが、実地経験が不足していると感じましたので、在学中後半と卒業後はインターン(実習)として多くの現場を経験するように努めました。大学のスポーツチームを中心に、大学近くの高校、野球のマイナーリーグのスプリングトレーニング、企業フィットネスなど、様々な現場に赴きました。アメリカの大学はインターンをとっても重視しており、これらが経験できたことは今でも大きな財産です。日本に戻ってからも社会人野球チームなどでインターンさせてもらう機会があり、違和感なくこなすことができたのですが、これは米国での経験のおかげだと思っています。

帰国後はS&Cコーチとして、ウィグダートレーニングラボにて働き始めました。ここでは徹底して実技を叩き込まれました。このとき自身の実技スキ

ルが追いついていなかったのを痛感しました。ラボで徹底してエクササイズ・トレーニング技術を教え込まれ、体得できたことは今もこれからも崩れることのない財産です。現在どれだけ忙しくてもトレーニングをする時間を作る習慣を持っているのは、ラボでの経験の賜物です。

私の場合は、勉強・実習・実技と一つひとつが別物として学ぶ形になってしまったので、遠回りした感がありますが、3つが同時にできていると理想の環境だと思います。今ではそのような環境を作って体型化し、多くの指導者を育てていけるように働きかけもしています。現在、ヒューマンアカデミー名古屋校と河合塾学園トライデントスポーツ医療看護専門学校で講師をしています。トレーニング指導者を目指している学生などに、自分になかった環境を作っていくてあげることも自分の役割だと思っています。

Q2 現在の活動状況についてお話しください。

浅見 ウィダートレーニングラボ退社後は、フリーのパーソナルトレーナーおよびトレーニングコーチとして名古屋を中心に本格的な活動を始めました。パーソナルトレーナーとしてはゴールドジム名古屋金山、トレーニングコーチとしては高校・大学で数チームを指導し、その頃からマタドールを屋号に活動しています。前述のとおり、専門学校での講師も担当しています。

これまでフリーの指導者として8年活動してきましたが、昨年(2012年)に法人化し、名古屋市栄に『マタドール・パーソナルトレーニングジム』を設立しました。その運営に加え、外部での指導も継続しています。当ジムでは、スポーツのためのトレーニング指



米国での様々な競技・対象の現場でインターンさせていただいた経験が現在の指導に生きています。

導が多いことが特徴です。プロアスリートから趣味的スポーツのためのトレーニングまでと年代や競技レベルは幅広く、傷害予防やアスレティックリハビリテーション、パフォーマンスアップにつながるトレーニングと様々なニーズに対応しています。トレーニング指導は陸上(ランニング・マラソン)とゴルフのためのトレーニングは絶対の自信があり、実際にクライアント様の半数以上に該当します。また当ジムのスタッフは高校や大学のチーム指導にも行っています。野球・バレーボール・バスケットボールと指導させてもらっているので、様々なスポーツにそれぞれ熟知しているスタッフがいるのもマタドールの特徴であり強みだと思っています。

集客は、口コミの紹介とウェブサイト*からが多いです。ホームページはブログとリンクさせ、頻繁に更新するように心がけています。集客において魔法のような方法はなく、持っている情報を隠さず、きちんと出会う方々と向き合うことが大切だと思います。

* HP : <http://matadors-gym.com>、
ブログ : <http://www.matadors-trainers.com/>

Q3 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。

浅見 今後の課題は、人材育成です。今まで手をかけてこなかった部分ですが、切実な急務の課題となっています。マタドールジムや他の提携・契約施設にパーソナルトレーナーとして、また、スポーツチームにコンディショニング・トレーニングコーチとして派遣することのできる人材が不足しており、多くの依頼が待機状態となっているのが現状です。パーソナルトレーナーを育てていくための育成講座をやっと始めることができましたので、時間はかかるかもしれませんが少しずつ対応できればと考えています。育成した人材は、マタドールで活躍してもらってもいいし、他の場所で活躍してもらっても構わないと考えています。いずれにせよ、的確な知識をもってトレーニング指導のできる指導者を育成していきたいと考えています。トレーニングを通じてスポーツライフをより多くの方に、夢はすべての方に、という理念で、トレーニングとスポーツを楽しんでもらえるようにサポートしていきたいです。◆