

National Strength and Conditioning Association Japan

NSCA JAPAN

プロフェッショナル

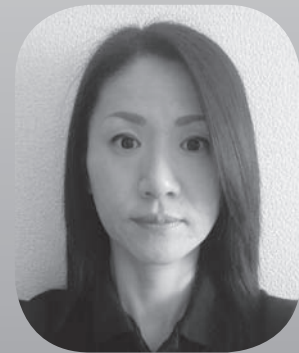
～パーソナルトレーナー最前線～

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. 018

いま目の前にある人・環境・仕事を大切に1つ1つ・・・



たかやしき みき
高屋敷 美樹 NSCA-CPT、NSCA南関東アシスタント地域ディレクター

- ・株式会社 ティップネス パーソナルトレーナー
- ・ピラティストレーナー (フリー)
- ・ヨガインストラクター (フリー)

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。

高屋敷 社会人になってから、市民マラソンやトライアスロンのショートレースなどにチャレンジしていた時期がありました。そのときに師事したトレーニングコーチに、「あなたはトップアスリートになるのは無理かもしれないけれど、良い指導者(トレーナー)にはなれるかもしれない」と言われたことがきっかけで、真剣に自分がより夢中になれる世界がそこにあるのかもしれないと考えるようになりました。

1年ほど悩み、その後、歯科受付として勤めていた職場を退職して、札幌市内のフィットネスクラブでアルバイトを始めました。その後、縁あって、当時の「札幌環境サービス株式会

社スポーツ事業部」へ所属、「北海道立総合体育センター きたえ〜る」や「札幌ドーム」のトレーニングルームでトレーナーとしてお仕事をさせていただきチャンスをいただきました。ただ、どちらも中央の施設だけあって、一般利用者以外にも、競技スポーツ界のトップトレーナーやトップアスリートが集まる場所で、そのレベルの高さに、自分が何もできないことに愕然としました。幸い、先輩トレーナーの皆さんが出来る悪い私を根気よく育ててくださり、現場で経験を積みながら、資格を取得することでトレーニングに関する基本的な知識とスキルは身につけました。ここでの出会いと経験は、私にとっての大きな財産ですし、トレーナーとしての土台となっていま

す。そして、今でもそのつながりに支えられています。

Q2 トレーナーとして学ぶにあたって苦労したことは何でしょうか。

高屋敷 体育系の大学も専門学校も出ていなかったもので、すべてが独学でした。資格取得に関しては、机上の勉強だけでもクリアできましたが、現場に立つ上では足りないものばかりで、指導者レベルには程遠い状態でした。所属する施設研修や先輩トレーナーに直接指導を仰ぐなどしながら、自分自身がトレーニングすることで、なんとか一人で現場に立たせてもらえるようにはなりました。

Q3 現在の活動状況についてお話しください。また、指導において大切にしていることは何でしょうか。

高屋敷 現在は関東に拠点を移し、株式会社ティップネスを中心としてパーソナルトレーナーとそれ以外にもピラティスやヨガなどのレッスンインストラクターとしてお仕事をさせていただいています。対象は主に一般の方です。

指導において大切にしていることは、「想像力」を常にもつことです。クライアントが求めていることに自分は応えられているか？ また、トレーニングの意図をクライアントに適切に伝えられているか？ と、いつも考えています。「思いやり」が「思い込み」になっていることは、普段の人間関係でもよくあることだと思いますが、そうならないよう、自分が求めるものではなく、クライアントが求めるゴールを目指して、常にシェアし合いながら、一緒に取り組んでいくことを大切にしています。

実のところ、私はアスレティックトレーナーになりたかったのですが、いろいろな要因で諦めてしまっていた時期があり、自分の立場でもチャレンジできるものを探して、アスレティックリハビリテーションの要素に近いピラティスを学びました。現在は、そのピラティスを中心にパーソナルトレーニングを提供させていただいています。

Q4 現在南関東アシスタント地域ディレクターを務めていらっしゃいますが、学ぶ場を企画・提供する側から感じることをお話しください。

高屋敷 毎回思うことですが、伝える側(講師)も受ける側(参加者)も、いつも真摯に学び、探究し続けることに熱



クライアント目線で考えることを大切にしながら、日々取り組んでいます

心であることに感動します。これからも、参加者の声を聞きながら、その学ぶ場を創っていきたいと思っていますし、また、素敵な講師陣と共に、より魅力的なセミナーを企画・提供していきたいと考えております。

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。

高屋敷 ある程度、トレーナーとしての経験を積み、プラスαの資格取得や勉強でアスレティックトレーナーのような役割はできるのかもしれませんが、ここ数年、中途半端になっている自分の知識やスキルに違和感を感じるようになりました。「…ぼい」では、ダメなんです。今は、本当に必要なことを見直し、整理しているところです。ただ、歩みを止めることはしません。これまでの経験を大切に、進み続けたいと思います。

私は、目の前にある環境や人、今ある仕事を大切にできなければ、新しい何かを手に入れたいと思っても、そ

れは叶わないと思っています。まずは1つ1つ…今の自分にできる精一杯の努力を重ねて、自分なりのステップアップをしていきたいと思います。今もこれからも、自分にしかできないことは何もないですが、自分だからできることはあると思っています。いつか、様々なフィールドを越えて、必要とされるトレーナーになりたいと考えています。◆