



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. 020

ボトムラインへのS&Cをテーマに、 幼児～大学生への指導を追及する



おかだ ちえこ
岡田 千詠子 NSCA-CPT、認定検定員、東海
アシスタント地域ディレクター

・ Training Partners ストレngthス&コンディショニングコーチ(フリーランス)

Q1 パーソナルトレーナーになるまでの、またなってから現在までのいきさつをお話してください。

岡田 学生時代はバレーボールをしていましたが、誕生時に未熟児だったためか、身体も小さく運動も苦手でした。しかし、思春期を迎えたあたりから身長がぐんと伸び、運動能力も急激に伸び、補欠からエースへと急成長しました。しかしその後は、練習に励むほどすぐにケガをしてしまう選手となりました。そのような学生時代から、運動能力と子どもの成長と発育に興味を持つようになり、また、どうしたらケガを予防してパフォーマンスを伸ばすことができるようになるのか? ということを追及してみたくまりました。

高校卒業後はアスレティックトレーナーを目指し、富士アスレティック&

ビジネス専門学校 AT学科に入学し、1年半、大学アメリカンフットボール部での実習を行ないました。その中で、根本的な傷害予防と、パフォーマンス向上のためにはストレngthスの勉強が必要だと感じました。

卒業後は東海大学トレーニングセンターでのサポートスタッフ、スポーツ整形外科と森永製菓(株)ウイダートレーニングラボでのアルバイトを1年経験し、翌年からウイダートレーニングラボにてS&Cコーチとして勤務しました。同施設では当初、知識、経験、技術、自身のトレーニングが足りず、指導現場に立つことはおろか、スポットに入ることすら「怖い」と感じていました。しかし、当時、NSCAジャパン事務局の尾山末雄氏や阿部良仁氏、ラボの和田洋明氏、また増本達哉氏に多

くのご指導をいただき、同僚スタッフの支えもあり、独り立ちをすることができました。ラボのS&Cコーチとして専属でトップ選手から小学生アスリート、一般の方など、多種競技、幅広い年齢層のクライアントに指導をしていました。

2008年にラボを退社し、2009年に長女、2010年に次女を出産、2011年に現場復帰しました。2012年4月より子どもたちを保育園に入れ、仕事量を少しずつ増やすことができています。

Q2 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。

岡田 現在は、学生選手を対象にパーソナルトレーニングや高校野球部へのトレーニング指導、また、平日の夕方

は幼稚園～小学校3年生を対象に、専門競技を始める前の基礎運動能力向上を目的とした運動クラブを他のスタッフとともにこなっています。講演、講習の依頼があればその都度受けています。夫や実家の協力の下、なるべく子どもの急な病気などにも対応できるようにスケジュールリングをしています。

指導で大切にしていることは、“結果を出す”ことです。当然のことですが、結果を出すことにこだわりたいと思っています。各々のトレーニングや食事などを自然なかたちでクライアントの生活に反映できるよう、プログラムデザインをするようにしています。また、行動に移させるために、伝えるための言葉を選んで指導するようにしています。座右の銘はありませんが、「人間の身体は、やったことに対して、素直に適応してくれる」と信じて指導にあたっています。「適切なトレーニングをすれば絶対に結果は出る」、要はやったか、やらなかったか。中途半端ではなく計画的にプログラムを実施することです。

特に学生選手には教育をするという視点で、私がいなくても、さらには卒業してからも自ら判断してトレーニングができるようになることを目的に指導をしています。

Q3 女性のコーチとして活動するにあたり、どんなメリット・デメリットを感じていますか？

岡田 私自身は、筋力的な問題はありませんが、少ない女性コーチの一人としてメリットを感じるもののほうが多いです。例えば、若い女性選手の中には男性に抵抗をもっていることもありますし、形態測定などは男女を問わず



女性の指導者としての強みやメリットはたくさんあるので、指導の場をもっと増やして地元に着した活動をしたいと思っています。

行なえます。また、「私だって、このぐらいは挙げられるよ」とデモンストレーションをやってみせると、説得力も影響力も与えることができます。女性の三主徴などのデリケートな問題にも踏み込んで話せますし、今となっては妊婦、産後の問題など身をもってわかります。しかし、男女問わず、信頼関係があることが大前提です。

一方、結婚後の妊娠、出産、育児という3つの壁はデメリットとして大きいと思います。妊娠中は働けませんし、フリーランスなどの場合は、産前産後の休暇中は収入がゼロになります。さらに復帰がスムーズにいく保証はどこにもありません。経験や技術が必要な仕事だけに、何年もの休業となってしまうことも避けたいところです。よって、家族の理解も必要です。しかしそれでも、妊娠、出産、育児を通じて自身の身体の変化、子どもの成長過程を直に感じる点が、S&Cコーチとしてとても良い経験ができたと考えており、デメリットとは一概に言えないかもしれません。

これは女性の特権ですから、私は贅沢を感じて働かせていただいています。

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。

岡田 地元で子育てをしながら、仕事を進めていく中で、私のS&Cコーチとしての役割は“ボトムラインへのS&C指導”だと考えています。S&Cトレーニングの経験も知識もない子どもたちへ、発育発達に見合ったコンディショニングトレーニングを指導し、健全な成長のために、またはトップアスリートを目指す手伝いをしたいと考えています。私のいる地域では子どもたちが十分にトレーニングができる施設がありません。まずは、正しい情報を普及させ、子どもたちがトレーニングをする場所、環境を作ることが必要です。将来的には幼児から高校生までのスポーツにおける一貫教育を行ない、発育発達に見合ったトレーニングと様々なスポーツを経験させながら可能性を広げられる組織的なプログラムを作りたいと思っています。◆