



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. 014**地域に密着して健康づくりの大切さを伝えたい**

さかもと まこと

坂本 誠 CSCS、NSCA-CPT、認定検定員、
中四国AAD、健康運動指導士、体育学修士

【座右の銘】明るく、元気に、ハツラツと、笑顔で！

- ・福岡大学大学院修士課程体育学研究科修了
- ・医療法人社団 石田内科循環器科 メディカルフィットネスいしだ 専属フィットネストレーナー
- ・一般社団法人 びんご元気プロモーション 代表理事

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。

坂本 トレーナーになりたいと決心したのは高校2年のとき開催されたソウル五輪がきっかけでした。当時私は槍投げが専門で、ソウル五輪代表だった溝口和洋選手のトレーニング法に大変興味を持っていました。氏の傍らで活躍するトレーナーを見て、大学では体育を学んでトレーナーになってアメリカで…というストーリーを描いていました。しかし、一年浪人しても大望空しく大学には合格できず、トレーナーの夢をその時点では諦めてしまいました。その後は広島YMCA外語専門学校に通いながら、趣味として地元のフィットネスジムWIN（広島県福山市東深津町2-8-9）でトレーニングに励んでいました。一般企業に就職しようと

考えていたのですが、専門学校2年時に同施設の和田肇トレーナー（CSCS）の指導を受けている内に、トレーナーへの夢が再燃しました。同氏のアドバイスもあり、通常より3年遅れで福岡大学に進学しました。大学3年時に、運動生理学研究室で先輩の実験（運動とインスリン非依存性の糖取り込み能のトレーニング効果）を手伝っていたとき、田中宏暁教授と進藤宗洋教授（NSCAジャパン参与）に大学院を薦められ、そのまま院へ進学しました。当時は大学院生ながら、両先生から健康づくりや運動療法の研究と現場指導を数多く経験させていただきました。卒業してから数年が経ち、2003年にNSCAジャパンを知りました。東広島でセミナーがあるということを知り、米澤和洋氏（現中四国AD）の真摯

な活動を見て感銘を受けました。そのときにNSCAの活動と資格の説明もあり、2005年CSCSを、2009年にNSCA-CPTを取得しました。愚直に進んでいった自分に目をかけて下さった諸先輩や先生方のお蔭で今の自分がある！自分がトレーナーになれたのはすべてご縁だと思っています。

大学院を卒業し、地元福山市に戻りました。福山YMCA国際ビジネス専門学校での非常勤講師、広島県東部各地にある保健センターでの健康づくりに関する仕事などに携わりました。スポーツクラブでのパーソナルトレーニングではどちらかというと低体力者が多かったです。このときはまだまだビジネスといえる状況ではなく、闇雲に仕事を取ってくるといった感じでした。自分自身がフィットネスジムを経

営したいという思いから、2007年石田内科循環器科メディカルフィットネスいしだ(医療法42条施設)に就職、立ち上げからかわり、運営のノウハウを身につけていきました。運動療法を勉強してきた自分にとっては、初めてやり甲斐のある仕事に巡り合えたと思いました。メディカルフィットネスという事業形態は、病院の中にフィットネスクラブがあるため安全が担保されるという点では良いのですが、実際に運動や栄養の指導を受けないといけない人が来ているかというところではありませんでした。当施設ではおよそ1,300人もの生活習慣病の運動療法適応患者がいるにもかかわらず、フィットネスに入会されている患者は450人ほど(参加率34%)で、常時来られているのは1割にも満たない状況です。何とかして残りの9割の方たちにも、運動を実施してほしいと、この5年間ずっと悩んできました。そんな中、運動継続には違うアプローチが必要なのではないかと思い「いつでも、どこでも、だれとでも」を理念として簡単なスポーツが地域でできるお手伝いをするびんご元気プロモーションという一般社団法人を設立し、現在活動しております。

Q2 これまでと現在の活動状況についてお話しください。

坂本 私のお客様は有患者、低体力者、運動に対して非常に抵抗のある方です。指導場所は診療所のフィットネスルームはもちろん、ダンススタジオや診療所の待合室、公民館、そして野外です。特に力を入れているのはノルディックウォーキング(以下NW)です。上述の(一社)びんご元気プロモーションは、私がTwitterで呼びかけたイベントで、賛同してくれた仲間が集



ノルディックウォーキングを健康づくりのファーストアプローチとして、普及に努めています。

まった12人の団体です。今では全員がFacebookを利用し、気軽に楽しめるNWのイベントを発信しています。フィットネスクラブで身体を動かすことに高い敷居を感じている方にとっては、NWは簡単、かつ杖を使って膝に良さそうというイメージがあるのでファーストアプローチとして良く、アドヒアランス(自主的な取り組み)も良いと思われます。現在、福山の青葉台クリニックでNWを勧めており、クリニック近くの公園で月に一度地域と連動したイベントへと発展しております。私たちの取り組みはどちらかというとポピュレーションストラテジー(集団戦略)であり、スポーツを広く普及させ、少しでもスポーツを好きになっていただきたいという思いがあります。実際には集団指導の中でも個々の指導はあります。歩いている最中、矢状面や前額面からのフォーム修正やポールで押す感覚や脚とのタイミングの指導などはまさにパーソナルトレーニングそのものです。

指導上最も重視していることは「明るく、元気に、ハツラツと、笑顔で」

コミュニケーションを取ることです。月並みかもしれませんが、お客様に運動を継続支援するためには、これが最上の方法だと思っております。

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。

坂本 NWの指導をしていると、どうしてもNWを普及する団体だと勘違いされてしまう傾向があります。つまり流行り廃りのエクササイズだと思われるってしまうことです。単なる流行りであれば、廃れたらまた新しいエクササイズを探さないといけません。私たちが指導しているのは人間が生きていく上での基盤である「健康」です。常に私たちの理念である「1)健康づくり 2)コミュニケーション 3)地域意識の芽生え 4)町とスポーツの一体化」を訴えていないと勘違いされる可能性があるため、今後もこの理念の発信の必要性を強く感じています。新しい健康づくりの社会システムの構築を目指して、ソーシャルアントレプレナー(社会起業家)として邁進していきたいと考えています。◆