



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. 005

治療とパーソナルトレーニングを融合させ、ベストな指導を目指す



まつもと けんじ
松本 健二 NSCA-CPT* D、認定検定員、
柔道整復師

- ・ボディーバランスプロデューサー
- ・まつもと鍼灸整骨院

【座右の銘】 思考は現実化する、継続は力なり

Q1 パーソナルトレーナーとなるまでのいきさつをお話してください。

松本 私は高校時代にハンマー投げでインターハイに出場しましたが、無理なトレーニングにより腰椎椎間板ヘルニアになりました。当時のトレーニングは、トレーニングの形が似ているというだけで、どこの筋肉が使われているかとか、動くときの注意点などわからないままひたすら重たいものを持ち上げる、という内容でした。「もう少し私に知識があったならこのような状態にはならなかった。自分のような選手を作りたくない」という想いでスポーツの専門学校に入学し、トレーナーを目指し始めました。

専門学校卒業前に腰椎椎間板ヘルニアが再発、疼痛性の側弯、激しい痛み、足へのしびれが出ました。整形外科的

な治療をいろいろ行ないましたが痛みは治まらず、入院してベッドでの生活を強いられました。それでも「絶対に治してもう一度トレーニングをし、最高のパフォーマンスを出してみたい」という気持ちは消えず、レーザーで椎間板を焼く手術を受けました。しかしそれでも、痛みは軽減したものの、取りきることはできませんでした。

このように長期間苦しめられた痛みですが、後に自分の師匠となる柔道整復師の先生と出会い、丁寧に治療いただいたおかげでなくなりました。痛みがなくなったことに感動し、私も治療家を志すようになりました。一方で、痛みのない身体と動きを追求するために、空手を始めました。適切な治療とトレーニングの必要性を身をもって体験し、このことが治療とトレーニング

を融合させるという私のポリシーの基礎となり、かつ、NSCAが掲げる『傷害予防とパフォーマンスの向上』と結びついたのです。科学的根拠を持った上でしっかりとしたトレーニングをしたいということでNSCA-CPTの資格を取得し、自分の考えるボディーバランスに整えることで、より良いトレーニングをクライアントに提供できると思い、パーソナルトレーナーを目指しました。

Q2 目指し始めてどのような活動をされましたか？

松本 私にはK-1選手のパーソナルトレーナーになりたいという思いがありました。そこでまず、正道会館に入門しました。空手の実力を上げていき、その間に治療とトレーニングを求めら

れたときに適応できるように準備していきました。数年後、黒帯になりプロ選手の方々とも人間関係ができ、治療をしていることは知ってもらってはいましたが自分からは勧めることをしませんでした。本当に必要とされたときに、しっかり結果を出せば良いと信じて自身の鍛錬に集中しました。

その後、引退していたK-1選手が総合格闘技の選手として復帰するときの身体づくりと治療を、パーソナルトレーニングという形で依頼いただきました。K-1選手を見るにあたって、実績のない自分が見せられるものは元氣と技術しかありませんでした。ですから、選手のトレーニングを同じように行ない、選手と共に汗を流しました。格闘技は高強度の動きが連続するスポーツですから、トレーニングでももちろん運動強度を高く設定します。一緒に取り組んでいると弱音を吐きそうにもなりましたが、信頼を得られるまでは絶対に負けまいと選手と一緒に努力しました。今思えば、このことにより熱意や技術、知識などが選手にしっかり伝わったと思います。おかげでその後はパーソナルトレーニングと治療をする選手が増えていきました。

Q3 現在はどちらを拠点として指導されていますか？ また、指導で大切にしていることは何ですか？

松本 毎日、整骨院としての業務がありますので、朝から夜まで柔整師として治療をしています。整骨院業務外の時間で、パーソナルトレーニングを行ないます。選手のジムに行き指導を行ったり、整骨院の中で昼休みの時間に一般の方にパーソナルトレーニング指導を行ったりもします。

指導で大切にしていることは、治療



選手と共に厳しいトレーニングを行なうことで心をつかち合い、信頼を築いていきます。

家として身体のバランスを細かく診て筋肉の状態を知り、予測される代償動作やけがのリスクを少なくすることで。例えば「骨盤の角度が作れないことで胸椎での代償が起きる」など、どの筋肉、関節が原因で問題が起きているかなどを予測し、今のフォームや動きがその選手の身体に合っているかどうかの特定を行ないます。重心の崩れや過剰な筋の緊張がみられた場合、これらを取り除くことでより良いパフォーマンスを導き出します。その結果、効率的な練習を行なうことができるようになります。

Q4 ご自身が感じている課題や今後の目標などについてお話しください。

松本 個人的な課題は、基本、整骨院勤務なのでトレーニング時間がほかのパーソナルトレーナーの方よりも短いため、業務外の時間でどれだけ自分のトレーニングを行なえるかだと思っています。治療家としてもトレーナーとしても対等でありたいと思っていますので、トレーナーとして常にパフォーマンスを発揮できる立場でないといけません。パーソナルトレー

ナーとしては知識や技術もまだまだ勉強不足なので少しでも多くのことを学びたいと思っています。ですから、アメリカや日本の違い、一流の指導者の考え方を肌で触れたいという思いでNSCAジャパンの海外研修(米国NSCA本部、コロラド州)にも参加しました。

今後の目標としては、自分自身パーソナルトレーナーとしてよりよいパフォーマンスを出していくためにも治療とトレーニングの融合の必要性を感じます。トレーナー、クライアント、各分野の専門家とのコミュニケーションをしっかりと図り、みんなで力を合わせて知識や技術を融合することで、クライアントの求めているものをベストな形で提供できると思います。クライアントにとって最高の環境を作っていくことがパーソナルトレーナーの結果を出していくことにつながると思います。

少しでも多くの方に治療家として、パーソナルトレーナーとして知っていただき、よりよいもの(治療やバランス)を提供できるようにお手伝いができたら幸いです。◆