



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. 009

### 東北の人たちに伝えたい「職人」としての パーソナルトレーニング



たかはし やすゆき  
**高橋 泰幸** CSCS、NSCA-CPT、認定  
検定員、東北地域アシスタントディレクター

・Pep assist代表

【座右の銘】満足と妥協は成長を止める

#### 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。

**高橋** 本格的にウエイトトレーニングを始めたのは大学時代でした。最初はあまりトレーニング自体が好きではなく、お世辞にも真面目な選手とは言えませんでした。しかし、大学2年のときにケガをしたことをきっかけとしてトレーニングの重要性に気がつき、またトレーナーという職業に興味をわいて独学で勉強を始めました。大学卒業後には専門学校に入学し、本格的に学ぶ間、トレーニングの適切な専門性を武器に指導をしたいと思い、専門学校在学中にCSCSとNSCA-CPTの資格を取得することができました。

専門学校卒業後、まずは仙台の専門学校に就職しました。そこで学生のトレーナー育成に携わりながらも、社会人として必要な事柄を多く学べたので、貴重な財産となっています。ま

た、この仕事とは別に、母校である大学のアメフトチームでトレーナーを続け、長期休みの際には合宿、週末には試合の場でサポート活動を行ないました。しかし、ウルトラマラソンを始めたことをきっかけに、より現場指導に携わっていきたいと考えるようになりました。一步を踏み出さなければ何も始まらないと思い、4年間勤めた専門学校の教員を辞し、フリーで活動する決心をしました。

フリー転身後、前述の専門学校で出会った恩師とも呼べる講師の先生の紹介もあり、初めて一般の方のトレーニングを見る機会をいただきました。本心ではスポーツ現場に立ちたい気持ちが強かったですが、様々な方を指導させていただくうちに、考え方が変わっていくのに気付きました。極端な話、スポーツ選手は何を言ってもやります、一般の方、特に今まで運動をした

ことのなかった方に運動の重要性を伝えるのは難しい。そういった人を動かせるようになったら、それはスポーツの世界にも還元できるものがあると思うようになりました。高齢者の方々の運動を見ることが多いですが、その運動に対する真摯な姿勢には、見習うべきことがたくさんあります。子どもも高齢者もスポーツ選手も、全ては同じ「ヒト」と考えると、いろいろなつながりが見えてきます。

現場に出ると、今度はその成功体験等を学生たちにも伝えたくなり、再び別の専門学校で講師として授業をさせていただく機会を得ました。現在では大学時代に学んだ幼児教育の分野に関しても教鞭を執らせていただき、最終的に大学、専門学校を含め4つの学校の講師を掛け持ちしています。全て良いとこ取りのような形であり、仕事としてとても充実しています。

## Q2 現在の活動状況についてお話しください。

**高橋** 現在は学校での指導のほかに、仙台市内を中心に、出張型のパーソナルトレーニング指導を展開しています。自宅や職場、民間のフィットネスクラブ、公園など、クライアントに合わせて場所は様々です。指導内容は健康増進やケガからの復帰、生活習慣病の予防や改善等に加え、最近ではランニング指導も始めています。ランニングに関してはブームで終わらせるのではなく、生涯スポーツとして根付いてほしいと強く願っています。専門学校私のゼミではフルマラソン完走を目標に掲げているのですが、毎年20～30名程度の学生が希望してきます。この年代でその経験ができるのは非常に貴重なことで、社会に出てからの大きな自信につなげてもらいたいと思っています。

クライアントの方へのメニューは、基本的にそのときお話を決めていきます。食べたいものが日々異なるように、対象者の気分や体調に応じて行なうべき内容も変わってくるというのが私の考えです。もちろん目標達成までの大筋のコンセプトは持っていますが、トレーニングの押しつけにならないよう特に気をつけています。それだけに、今何が必要なのかを見極める目や多くの引き出しを持つことが何よりも大切だと思います。

私の考えるパーソナルトレーナー像は「職人」です。一度にたくさんの人数を見るわけではないので、しっかりと時間をかけ、的確な結果を出していただけるような、質の高いトレーニングを提供しなければいけません。また、常にクライアントに言っていることは「いつやめていただいても結構です」ということです。結局は自分の身体に関してクライアント自身に興味を持っていただいて、その様々な問題に対する対



指導者とクライアントが依存の関係にならぬよう、セルフコンディショニングの概念を指導するように意識しています。

処方法を指導するのが私の仕事です。依存するのではなく、私がいなくても自分で何とかできる手段を身につけていただくのが大きな役割だと思います。例えば肩こりや腰痛、冷えを訴える方は多いですが、それに対してストレッチやマッサージのようなもので一時的に解消することは可能です。ただ、それでは最終的な解決にはなりません。原因を取り除くためのトレーニングを行なっていくこととなります。「治ったからもう結構です」と言われるのが、私にとっての何よりの称賛の言葉だと思います。

## 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。

**高橋** 私自身、特に広報活動を強く行なっているわけではなく、クライアントの方からのご紹介を通じて仕事には困らない現状が続いております。学校関係の仕事をいただいた際にも、人と人のつながりを強く感じさせられました。ただ、今後もこのままでいいというわけではなく、もっと多くの方たちにパーソナルトレーナーという仕事を知ってほしいという思いもあります。東北地方はまだまだパーソナルトレーナーに対する認知度が低いので、よく言えば皆さんの可能性を秘めています。私たちがしっかりと結果を出すことによって認知度が広まり、今後社会に出ていく学生たちの仕事の幅も広

げていければと思っています。

また、震災から一年が経った今ですが、まだまだ完全復興には程遠い状況だと思います。仙台市内も街中はほぼ震災前と変わらぬ生活が戻っていますが、海側の地域ではまだ何も変わっていない状況が広がっています。そんな中、何ができるのか模索してきた一年でもあります。「震災復興」ということで多くのマラソン大会にも出場しました。こんなときに走っていていいのかという思いは常にありましたが、大会の沿道からの応援に「走ってくれてありがとう」「来てくれてありがとう」という声をたくさんいただいたのには驚きました。本来であれば御礼を言うのはこちら側なのに、そういうことを言われたのはもちろん初めてです。元気な姿を見せることにより、多くの人が元気になるのであれば、やはりそれがスポーツの持つ力だと思います。

私のクライアントの中にも、震災の影響で体調を崩された方がいました。元々運動習慣があるかないかでは、その後の取り組みが全然違うことも知りました。もうあのような思いは二度としたくありませんが、やはりいざというときのための予備体力は必要となってきます。何かが起きてからの取り組みでは間に合わないこともあるので、普段からの運動習慣を促す啓蒙活動も、今後必要な課題として取り組んでいきたいと思っています。◆