



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. 010

ボクシングを通して学んだ、S&Cの知識 を生かした指導の大切さ



黒木 裕二郎 NSCA-CPT、認定検定員

- ・公益財団法人 熊本YMCA ウェルネス事業部専任講師
- ・熊本YMCA学園 生涯スポーツ課 講師
- ・元A級ライセンスプロボクサー

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。

黒木 高校3年の春にプロボクサーとしてデビューし、西部地区新人王・中日本新人王を獲得しました。スピードとテクニックだけのスタイルであった当時はパワーの必要性を感じていたので、自分でウェイトトレーニングの計画を立てて励みました。しかしその一方で、独自のトレーニングでは限界があり、成績不振に悩みながら悶々とした日々を送っていました。決して納得のいく現役のプロボクサー生活ではありませんでした。専属のトレーナーもいない状況で、技術だけで日本のトップランカーと戦っていたと思うと今では良い経験になったと感じています。それがきっかけで競技者の競技力向上

を勉強したいと思うようになりました。

引退後は、トレーナーという仕事をしたいという気持ちがありましたので、会社勤めをしながら休日はフィットネスクラブでトレーナーの勉強を重ねました。専門知識を学び、指導経験を積む中で、その気持ちは一層強くなり、競技者だけではなく高齢者・子どもを含む一般の方々が健康増進や競技力向上などをサポートできるような指導者になりたいと思うようになりました。

そこで出会ったのがNSCAでした。当時の自分にとってNSCA-CPTはハードルがとても高く感じましたが、自分のペースで学習の時間と段階を設定し、実践して資格を取得することができました。資格を取得し、セミナー

や研修会に参加することで指導技術や最先端のトレーニング法を学ぶことができ、自分自身の刺激となり、またそれが自信になっています。講師の先生方のご指導のおかげと感謝しています。

Q2 現在の活動状況についてお話しください。

黒木 現在はみなみYMCAウェルネス事業部専任講師ならびに熊本YMCA学院生涯スポーツ課の講師を務めています。主にクライアント指導をはじめ、医療機関と提携してメディカルチェックをもとにトレーニング指導などもしています。クライアントは、競技者・体力向上の方・ご年配の方など様々です。クライアントがトレーニングを継続することで成果が出たり、

嬉しそうに話したりしてくださる声を聞くのが最大の喜びです。また開講して9年目になるボクシングクラスでは、現在33歳以上のアマチュアボクシング九州ライト級・フェザー級・フライ級チャンピオンが3人誕生しています。自分が諦めかけていたボクシングをトレーナーとしてサポートできることに感謝して、競技としてだけではなく、生涯スポーツとしてその楽しさを伝え、ボクシング層を広げているところです。

Q3 ボクシングなどの格闘技においては、現状で「ウェイトトレーニングに対する偏見」はまだあるでしょうか。

黒木 海外に比べ、日本の中・高・大学生のウェイトトレーニングが重要視されていないことはあります。さらに試合前にはウェイトの調整でコンディショニングどころではないというのが実情で、その意味では偏見はあるかとは思いますが。しかし数十年前と比べるとずいぶん改善されてきました。

指導の際には、選手へストレングス&コンディショニングの重要性を明確に説明するようにしています。さらにモチベーションキープのためのアクションとして、まずは選手のナチュラルな状態での体成分を分析します。その評価を基に上半身下半身の筋肉量のバランスと動きのメリット・デメリットとの関係を分析します。それを選手に伝えてベストウェイトを決めるようにしています。

Q4 指導で大切にしていることはなんですか。

黒木 まずはクライアントの状況をしっかりと観察し、ライフスタイルを把握することです。クライアントの気持ちに寄り添うことで、何を改善すべ



指導の際には、S&Cの重要性をしっかりと伝え、モチベーションの向上を図ります。体重だけでなく、全体の体組成バランスを整える上で重要なポイントであることを説明するようにしています。

きか、どんなトレーニングが適しているかが見えてきます。それを考えながら誠意をもって、言葉で伝えるようにしています。そのためには、私自身が正しい知識と専門性を持っていないわけにはいきません。常にアンテナを張って、いろいろな情報に関心を持つこと、そしてそのことの妥当性を考えることも大切にしています。学生に話すのですが、健康志向が強く情報が氾濫している時代だからこそ、需要に対応できる基礎知識と基礎体力が重要であること、そしてトレーニングにしても勉強にしても時間をかけた分だけ自分のものになることを伝えると真剣に聞いてくれます。逆に学生たちの情熱にこちらが刺激を受けることもしばしばあります。

日々がトレーニングだと感じていまずし、指導者としての私自身のスキル向上のトレーニングも欠かせません。

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。

黒木 課題としては、九州でのトレーナー層の拡大です。セミナーや研修等で関西・関東に行くと、その温度差を感じます。健康ブームによりニーズは高くなっています。会員数を増やすためにも、もっと九州でのトレーナーを増やして、1人でも多くの方にトレーニングの楽しさを伝えていければと思います。

私の目標は、NSCAで学んだ知識や経験を生かし、熊本でのNSCA資格取得者を増やしていくことです。そうすることで、九州全体のレベルを上げていきたいと考えています。◆