



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. 017

## 東北地域におけるトレーニング文化の 発展を願って



あいはら よししげ  
**相原 謙樹** NSCA-CPT、認定検定員、柔道整復師

【座右の銘】天下、意の如くならざるもの、恒に十に七、八に居る  
・仙台リゾート&スポーツ専門学校、赤門鍼灸柔整専門学校 卒業  
・コナミスポーツクラブ仙台長町  
・岩手県成年ラグビー選抜チームトレーナー

**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。**

**相原** 高校3年生のとき、ラグビー部の練習中に接触に伴って転倒をし、左の腓骨を骨折しました。復帰までの約2ヵ月、整形外科や接骨院の先生方にお世話になっているうちに、スポーツに携わる仕事に対して魅力を感じました。

体育大学への進学や医療系の専門学校も考えましたが、学費の問題があったので、スポーツ系の専門学校に進学し、スポーツトレーナーの勉強をすることに決めました。専門学校に入学してからは、平日の放課後はスポーツクラブでアルバイトをし、週末は宮城県の私立高校ラグビー部でアシスタントトレーナーとして勉強をさせていただきました。また、専門学校の先生が帯

同しているチームの練習や試合に同行させていただくなど、在学中から現場で学ぶ時間が多く取れたことは非常に有意義だったと感じています。また、1年生のときにNSCA-CPTを取得し、2年生からはアルバイト先であるスポーツクラブの支配人のご厚意で、パーソナルトレーニングのプログラムも担当させていただくようになりました。

その後、医療系の資格を取得するために、柔道整復師の養成学校に進学しました。理由としては、海外ではS&Cコーチとメディカルトレーナーの分業がされていますが、日本ではそのどちらもできる人材が求められることが多いためでした。3年間の在学中は、宮城県の公立高校2校のラグビー部にてS&Cコーチとして、限られた時間と

環境の中、障害予防とパフォーマンス向上の達成に悪戦苦闘していました。卒業後は森永製菓株式会社ウイダートトレーニングラボに就職をし、高校ラグビー、ハンドボール、四輪レーサー、オートバイのライダーを中心に、様々な競技の選手にトレーニング指導をしておりましたが、身体を壊してしまい、病気療養のため退職をし、1年半後に社会復帰をしました。現在も投薬治療を継続しながら日々精進を続けています。

**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なんですか。**

**相原** 平日はフィットネスクラブで一般の方々を対象に指導をしております。ジムエリアでのトレーニング指

導・パーソナルトレーニングだけではなく、スタジオで筋力系、体幹・バランス系、自転車系の集団エクササイズの指導を週に9～10本ほど担当しております。また、週末はスポーツ大会のメディカルサポートや、母校のラグビー部の指導をしております。

指導において大切にしていることは、言葉のかけ方、特に「○○しないように」という表現は極力控えています。否定形を使うと、ネガティブな印象を与えてしまいます。例えばスクワットで「膝を前に出さないで」「背中・腰を丸めないで」「しゃがみが浅い」といった表現をつい言ってしまうがちですが、お客様によっては自分自身を否定されてしまったと捉える方もいらっしゃるかもしれませんので、「膝よりも股関節を動かして」「背骨をまっすぐに保って」「あと〇cmお尻を下へ」というような否定的な表現を避けて良いフォームへと導いていく必要があると思います。「ホトトギス」で言えば、豊臣秀吉のようにいろいろなアプローチをし、徳川家康のように根気強く結果が出るまで焦らず待つという感じでしょうか。

### Q3 パーソナルトレーニングの集客はどのように行なっていますか？

**相原** 新規入会のお客様に対しては、入会手続きの際にトレーニングプログラム作成と指導を希望されるかを伺うようフロントスタッフに協力をいただいています。自社で開発されたパッケージ型のパーソナルトレーニングを希望されるお客様もいらっしゃいますが、規定の指導回数が終了したら、そこから順次通常のパーソナルトレーニングへと移行されるケースもありま



指導の際、否定的なキューイングを避け、なるべくポジティブな内容をお伝えするようにしています。

す。既存のお客様については、マシンガード(通常勤務)時にフォームチェックやワンポイントアドバイスをし、その際に身体やトレーニングのお悩みがないかを伺い、「もしよろしければ私がしっかりと指導させていただければ」と提案することが多いです。最近はお客様同士の口コミで指導を希望される方が増えてきているので、非常に有難く感じております。

### Q4 医療資格をお持ちですが、パーソナルトレーニング指導で役に立っている点がありますか？

**相原** 契約の都合上、施設内での治療行為はできないため、カウンセリング等で身体の不調の原因を探し、トレーニングとコンディショニングで改善を図るアプローチをすることが多いです。また、面識のある医師や鍼灸師の先生方からの紹介で入会し指導を希望される方も増えてきています。整形外科的な疾患を抱えるお客様同士の口コ

ミも集客の大きな支えとなっております。柔道整復師としてはまだまだ未熟者ではありますが、医療資格を持っていることがお客様に安心感を与えているのかなと感じております。

### 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。

**相原** 首都圏と比べると、地方都市はパーソナルトレーニングに対する認知が浸透していませんし、東日本大震災の影響で金銭的に厳しい状況のお客様もいらっしゃるのが現実です。いかに東北地域でパーソナルトレーニングの存在を広め、多くの方々にトレーニングの重要性を理解していただき、そして継続していただくためには、いかにして創意工夫していくかが今の課題です。

パーソナルトレーナーという仕事が社会に認められ、トレーニング指導で生計を立てられる環境を作っていきたいと思っています。◆