



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. 019

積小為大の精神で経験を積み重ねる



荒牧 友宏 CSCS*^D、NSCA-CPT*^D、認定検定員、関西地域ディレクター

【座右の銘】 積小為大 ～小を積んで大を為す～
・ Training Company Real Strength代表
・ アキレストップジム代表(京都市西京極)
・ 京都府ボディビル・フィットネス連盟 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。

荒牧 パーソナルトレーナーになるまでは、大学で歴史を研究しておりました。歴史を研究しつつウェイトトレーニングにも興味を持つようになり、フィットネスクラブに通ってトレーニングを行なうようになりました。トレーニングを実践していくうちに「どうやったらもっと効果的に行なえるのか?」「なぜ身体はこのような反応を示すのか?」など様々な疑問を持ち、専門的に勉強をしたくなりました。

大学を卒業後、京都にある京都医健専門学校に入学しました。入学した当初から、卒業後はフリーで活動すると決めていましたので、学校に通いながらフィットネスクラブやトレーニングジム、高校の部活動などの現場で経

験を積み、さらに営業活動なども行なっていました。専門学校を卒業後は、『Training Company Real Strength』を立ち上げ、フィットネスクラブでパーソナルトレーナーとして活動しながら、高校やクラブチームなどでのトレーナー業、専門学校・高校での講師活動を行なっていました。

そして昨年、京都市西京極にあるアキレストップジムの代表に就任し、ジムを経営しながら、様々な方へのトレーニング指導を行なっています。外部でのパーソナル指導も行なっています。

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何でしょうか。

荒牧 現在はアキレストップジムでのトレーニング指導、高校の部活動やク

ラブチーム選手へのトレーニング指導を行なっています。競技種目は、野球・サッカー・カヌー・フィギュアスケート・格闘技などです。一般の方へは、健康増進や体重コントロール、疾患による体力低下や機能低下の改善など様々な方への指導を行なっています。下は4歳、上は70歳までと幅広い方がいらっしゃいます。

トレーニング内容の基本は傷害予防です。多くのアスリートにとっては、決して長いとはいえない競技生活です。傷害のすべてを防ぐことは不可能ですが、私は“傷害予防=パフォーマンス向上”であると考えています。つまり、けがをしなければ技術練習にもトレーニングにも参加でき、ひいてはパフォーマンスの向上につながるということです。一方、一般の人にとっては、けがなくトレーニングを継続でき

れば、身体機能が改善・向上し、日常生活を豊かにしてくれるはずです。

プログラムとしては、基本と特異性を重視します。まずはベーシックなトレーニング種目の技術を習得し、身体的基础を作ります。ベーシックな種目を行なうことで大きな効果を与えてくれると思っています。その後に種目を変化させ、クライアントのニーズや特異性を重視した応用のプログラムを行なっていきます。私はこのようなトレーニング指導としての当たり前のプロセスを大切に、疎かにしないことが最も効率的に結果を出せるポイントだと考えています。多くのクライアントは真新しいこと、変わったことを好まれる傾向にあります。けがなく・無理なく・継続して、効果を出していくことが最も大切なことであり、これを意識すれば必然的に前述のことが優先事項になるはず。

もう一つ大切にしていることは、自身でトレーニングをしっかり実践することです。自分自身が実践・体験して得られることは指導において必須です。実践し感じ取ったものをプログラムに活かせること、適切な師範を身につけることによる指導力の向上、クライアントからの信頼感の向上、その他様々なものを得ることができます。しかし、最近では実践しない、適切な師範を行なえないトレーナーが多いように感じられます。残念なことです。

トレーニング指導以外では、クライアントとのコミュニケーションを重視しています。カウンセリングでクライアント情報を多く得るということは当然のこととして、これ以外に、クライアントとの何気ない会話を通じて性格や趣味、生活リズムなどを知り、接し方・話し方・指導方法などに活かすことができます。トレーニング以外のことをさり気なく、差し障りなく得ていくようにしています。このような配慮



指導以外の何気ない会話やクライアントのしぐさなどから情報を得て接し方に活用することも、パーソナル指導では大切な要素だと考えています。

や意識が、パーソナルトレーナーとしての指導の幅を広げてくれると思います。

最後に、「元気よく」振舞うことが大切です。自分と接しているだけでやる気や元気を得てもらえたら幸い、という意識で取り組んでいます。

Q3 ご自身で得意と感じていることはどのような点でしょうか？

荒牧 私がボディビルディングを実践していることもあり、その体型や印象などから以前は筋肥大が主な指導となっていました。クライアントからはウエイトコントロールや筋力・パワーの向上についての要望が非常に多いです。アスリートチームのコーチや監督からは「外に出たら(府大会・地域大会・全国大会など)技術や何よりもサイズが全然違う。できるだけ短期間で身体を大きくしてほしい」といった要望、また一般の方などからは「力をつけた」「夏までに身体を作りたい」「体重を減らしたい」といったリクエストが多かったです。しかし最近では、動き・機能・パフォーマンス向上といった本来指導したかった部分に携わることが多くなりました。もちろん、筋肥大に関する指導は得意とする分野ですが、自身の実践や地道な活動などが実り始めたのか、外見からのリクエストを越え、幅広い層から機能改善のリクエストをいただくようになりました。これにより、

筋力トレーニングのみに限らず、ウエイトリフティング、スピード、アジリティ、プライオメトリックスなどの幅広いトレーニングの指導を行なっています。

Q4 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。

荒牧 すべてにおいてまだまだで日々気づかされることが多くあります。目に映るもの、感じるものすべてのことを自身の糧として少しでも成長したいです。今現在は関西を中心に活動しておりますが、関東でも活動を行なっていきたいと思っています。そしてさらなるレベルアップを目指して海外留学もしたいと考えています。

私は特に一般の方やジュニア世代など初心者層に向けたトレーニングや健康の指導を通して社会に貢献したいと考えています。現在は関西での活動が主となっておりますが、将来は日本全体を元気にしたいです。多くの方にトレーニングの重要性を知っていただき、生き生きとした生活を送っていただくこと、けがなくスポーツに打ち込んでもらうことを精一杯サポートしたいと思います。クライアントの喜ぶ顔や結果が出たときの嬉しさは何事にも代えがたいと思います。そのためにも現状に満足することなく、自分自身を磨き続けることが必要です。日々精進していきたく思っています。◆