

National Strength and Conditioning Association Japan



プロフェッショナル

～ S&C 指導者 and/or アスリート～

SINCE 1991...

NSCA会員の中には、現役もしくは元トップアスリートの方も多く所属している。彼らは、どのような軌跡を辿ってS&C指導者を目指したのか。

競技生活のエピソードを交えてご紹介いただいた。

■No. 007

世界の舞台での経験を活かし、
「心に寄り添う」指導をしたい



いちかわ まゆみ
市河 麻由美 NSCA-CPT

- ・1999年セビリア世界陸上 マラソン 日本代表(その他国内外大会出場)
 - ・日本陸連公認コーチ
 - ・FTP公認ベーシックマットピラティス インストラクター
 - ・JAPICAマットピラティスコーチ
- 【座右の銘】 プラス思考

Q1 マラソン選手になられるまでのいきさつをお話してください。

市河 父親が市民ランナーだった影響で、小学校低学年くらいから、一緒に走ったりレースに出るようになりました。小学校の卒業文集には「夢は、マラソンでオリンピックに出ること」と書いていました。とにかく負けず嫌いだっただと思います。

中学校のときは、県で5位くらいのレベルでしたが、たまたま1つ年上の先輩が、当時陸上長距離で名門の船橋市立船橋高校にいたため、顧問の先生を紹介いただき、入学しました。自分で言うのも何ですが、駅伝メンバーに入るための努力は、人一倍していたと思います。1993年の全国高校駅伝では区間賞をとることができました。

高校卒業後の進路としては、実業団に入ることしか頭になく、ちょうど顧

問の先生が三井海上(現・三井住友海上)の陸上部へ転職することになり、一緒に入社することになりました。スピードランナーではなかったのでマラソンを主に走り、1997年のソウル国際ハーフマラソン、1998年の宮崎女子ハーフマラソン、2000年の北海道マラソンで優勝できたほか、1999年のセビリア世界陸上で日本代表として出場することができました。

Q2 NSCA認定資格を取得されたきっかけについてお話してください。また、取得後どのような場面で役立っていますか？

市河 社会人になってからは、けがが多く、選手としてのプレッシャーも多く、オリンピックへの夢も半ばに27歳で引退しました。会社にそのまま残ってOLとして生活することも

可能でしたが、スポーツに携わりたかったので退社しました。

しばらくは燃え尽き症候群なのか、引退をした後ろめたさからなのか、一切陸上にかかわらない生活をしていました。アルバイトをしたり、自動車免許を取りにいたり。それでも身体を動かすことは日常となっており、ある種の強迫観念からジムへ行き、エアロビクスや水泳など、(走る以外の)トレーニングをとことん行なって自己満足していました。その後、陸上以外で何かやりたいことを見つけなければという気持ちをずっともっていたため、現役時代に合宿で訪れたニュージーランドへ、語学学習も含めて半年間留学することにしました。

しかし現地では、朝走ってから学校へ行き、現地の人とも交流せずジムへ行く生活が続きました。徐々に「やは

り私は走ることはやめられない。自分に合っているのは指導・サポートする側になることかもしれない」と思い、帰国後によろやく指導者としての道を歩み始めました。

ただ、自分のトレーニングはいくらでも辛いことはできましたが、それを人に伝えるとなると、それまで感覚でしかやってきていなかったため、筋肉のこと、人とのコミュニケーションなど全くわからなかったのを覚えています。そんな中、インターネットでパーソナルトレーナーについて検索していて、たまたまNSCAのことを知り、資格を取得しようと思いました。資格を取得するにあたり、トレーニング法だけでなく、自己流だった栄養学についてや、法律問題まで学ぶことが必要なのかと驚きましたが、これらを学習したことが、現在、指導者としてクライアントに情報を伝えるための基盤となっています。

Q3 現在の活動の状況についてお話しください。また、指導中、トレーニングについて大切にしている点がありますか？

市河 平日は、ランナーのためのピラティス教室を開催しています。また、パーソナル指導としてフォームチェックやピラティスの指導を行ったり、独自に開発したピラティスサーキットラントレーニングも行なっています。休日はこれらに加え、ランニングサークルの特別講師としてセミナーを開いたり、各地のマラソン大会のゲストとして、また雑誌やラジオにも出演しています。

指導の際に大切にしていることは、人によって性格が千差万別であるのと一緒で、トレーニングもその目的や内容がクライアントによりそれぞれ違う



私が経験したからこそお伝えできる点を、指導に反映できるように意識しています。

ということです。その人の身体面に加えてメンタル面の部分もみて、接し方やトレーニングのアプローチを変えるよう意識しています。自身にけがが多かったため、「速く走る」ことがすべてではなく、けがなく一生走っていられる身体、健康の大切さをわかってもらえるような指導をしたいと思っています。現役時代、駅伝に対しての苦手意識から、シーズンになると必ずけがをしていたこと、チームメイトが結果を出すと不安から熱を出したり、故障したりと、心の状態が身体に出ることを実体験しました。その経験を活かし、身体のことだけではなく精神面も含めてクライアントをサポートするようにしています。

私のサポートにより、パフォーマンスが向上した、日常生活に変化が生じたなどのお言葉をいただけるようになりました。当初は、私にとって当たり前で教えるようなものではないと思っていたことで、お客様からお金を頂戴していることに後ろめたさを感じたりもしましたが、お客様の目線になって考えれば大きな出来事であり、そのことに喜びを感じられるようになりました。私のレッスンに参加された方から、

「練習のトータル走行距離を増やしていないのにタイムが向上した」「けがが減った」「多くの市民ランナーの夢であり壁であるサブ3を達成した」などのお声をいただいています。けがが多かった私にとって、走れない辛さはとてもよくわかりますし、身体に問題がなく元気に過ごせることの幸せも強く感じていますので、「生涯ランナーでいられる理想の身体づくり」を提供していくことをモットーとしています。

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。

市河 現在、単独でレッスン場所を転々と移動しながら活動しているので、いずれは拠点を作って、スタッフを雇えるようになりたいと思っています。

経営などについても、まだ知識が少ないと感じているので、指導に関する情報だけではなく、様々な分野の勉強をしなくてはいけないと思っています。◆

Enjoy Running

-Mayumi Ichikawa web site :

<http://i-mayumi.gonna.jp/>