



~ In My Life ~

キャリアの中の色褪せない場面シリーズ Vol.6



“わからない時は過去に聞く”

「学び」の出発点であり新しい発見のきっかけとなる過去の出来事。

今を支える「大切な過去の経験」を共有し、仕事を始める人も広げる人にも
問題解決や展開のアイデアにしていきたい。

かんの ちひろ
菅野 千尋

CSCS, NSCA-CPT, レベルプログラム I

認定、日本心理学会認定心理士、健康運動指導士

所属：株式会社YOUTH/Fit Lab YOUTH

活動地域：仙台、関東

指導者同士の情報共有で
常に自身を見つめ直す

Q1. 最初にパーソナルトレーナーという職業に就くきっかけを教えてください

菅野 私は大学時代にスポーツクラブでアルバイトをしていました。そこで担当していたグループレッスンという形態でのトレーニング指導も好きだったのですが、その形態では一度に対応できる人数が多いため、指導できる内容に限界がありました。腰や膝に不安を抱えている方へのアプローチなど、より機能の改善を求めている方に対して、パーソナルトレーナーという職業は個人に合ったプログラムを提供できるという点でとても魅力的に感じたことがきっかけでした。

Q2. 菅野さんがこれまでを振り返りどのようなステップを踏んできましたか？

第1期：苦悩期

菅野 大学4年生の後半から、体調を長期で崩してしまい就職もできず、卒業後に理学療法士の学校に進学しました。しかし体調不良が長引き、結局は退学してしまいました。家に引きこもっている期間に、健康について深く

考え、医療も大事だけど私は病院に行かないで済む人を増やしたいと思うようになりました。前述の学生時代におけるアルバイトの経験もあり、医療従事者ではなく運動指導者・健康従事者になることを決めました。その後、学生時代に働いていたスポーツクラブに雇い直していただき、パーソナルトレーナーになる勉強を始めました。私の状況を理解し、働く環境をくださった方々には感謝しかありません。

第2期：パーソナルトレーナー資格取得期

所属スポーツクラブでパーソナルトレーナー資格を取得したものの、私は大学でスポーツ科学などを専攻していないので、他のトレーナーより基礎知識がないのではと不安になりました。人の身体に影響を与える仕事なのに、自分の知識や技術が追いついていないこと、自分のレベルを測る手段がないことが怖かったのです。勉強する手段や正しい情報を得る方法に困り、社外の資格を取得することに決めました。その第一歩がNSCA-CPTとCSCSでした。指導というのは理論と実践が揃っ

てはじめて意味があると思っていましたし、経験だけで人に指導してはいけないと思っていたので、NSCAから得られる研究に裏付けられた知識というものは本当に私が欲しいものでした。

第3期：パーソナルトレーナー活動期

NSCA-CPT およびCSCSの取得後、指導も勉強も楽しくなりました。働く時間が増えると新しい知識を入れる時間も減り、また個人での活動がメインだったので、自分の指導などを評価されることも少なく、指導方法の疑問も自分の中での解釈しかなくて、相談できる人も少ない状態に危機感がありました。そのようなとき、レベルアッププログラムIの認定を受けに行きました。エクササイズテクニックの習得は基本中の基本だと思っていますが、何を正しいフォームとするかということには指導者によって少々異なることがあります。それはなぜなのかを問うこと、いろいろな指導者の考えを聞くことは、その後の自分の指導や考え方に影響がありました。そのときに出会った講師の方をお願いをし、定期的にエクササイズテクニックの見直しを

してもらい、指導現場を見学させていただくことで多くの疑問が解消し、探究心がより増しました。その後、専門学校での講師という新しい仕事もいただき、現在も継続しています。

第4期：変化期(ジムの立ち上げ、活動範囲の拡大)

私はひとつのスポーツクラブで長年同じ働き方をしていましたし、パーソナルトレーナーは個人での活動が多いですから、出会う人の数も少なければ指摘されることも少なく、働く環境を変えない限りは自分がトレーナーとして変化しないと感じ、他にも新しい仕事をしようと考えていました。私は幼児から高齢者の方々の運動指導を経験しましたが、子どもときの運動体験の多さの重要性を感じ、子どもの運動教育をしたいと思っていました。そして子どもの運動指導のほうが、成人への指導と比較してより知識と経験が必要となると感じ、それを得られる環境を求めています。また、男性トレーナーが女性に指導するときに踏み込みにくい問題や理解に苦しむ部分もあるかと思うので、女性は女性トレーナーのほうが指導しやすい面があると考えていました。かなり前になりますが、それをある方に話したところ、女性S&Cコーチを派遣したいが適任がないのだと言われたことがあり、だったら自分が女性専門のS&Cコーチとして経験を積みたいとこれまで思っていました。これらのことを今まで出会ってきたその他の指導者の方々にも相談したところ、多方面から機会をいただき、これまでの活動拠点であった仙台に加えて、関東でも働くことを決めました。また同時期に、仙台でのジムの立ち上げの仕事をいただき、引き受けるか悩みましたが、事業の話をするう

ちに東北地方に何ができるかと想像が膨らみ、楽しくなってきたのでこの仕事も受けることに決めました。また自分自身、東北のトレーナーの仕事や勉強する環境の少なさも問題だと思っていたので、これを改善する仕事もしていきたいと考えています。

Q3. 活動される中でやりがいを感じる場面や「感謝」(ご自身でも、相手からでも)を感じる場面はどんな場面ですか？

菅野 クライアントの方々には身体が改善したことを喜んでもらえたときが一番嬉しいです。また、指導期間を終えた後もご自身で運動を続け、健康管理を続けていることが何より嬉しいです。ここまでできて、やっと自分の指導は意味があったと言えると思います。指導者ありきではなく、健康に自律している人が増えれば、健康な人が増えるわけなので、それに貢献できたら運動指導者の存在意義があるように思えます。



自身の悩みやアイデアなど、考えていることをたくさんの方に聞いていただいたことが様々なきっかけを生み、今の私があると考えています。また、指導に関する知識や技術を自分以外の方に確認してもらうことも大切だと思います。

Q4. 最後になりますが、今後、菅野さんのような活動を目指している方へアドバイスをお願いします。

菅野 特にフリーランスなど個人で活動していると、評価されることも少なく考え方が偏りますし、自分でできる勉強の限界は必ずあると思います。自分の頭で考えることは大事ですが、自分の解釈だけで物事を判断するのも危険だと思います。だから、多くの指導者と会って信頼できる人を見つけ、正しい知識を身に付ける訓練をするべきだと思います。また、自分のやりたいことや悩みがあれば、いろんな人に話をしたほうが良いと思います。そうすると誰かがアドバイスをくれ、仕事の幅が広がります。思っていることは共有したほうが助けてもらうことも、新しいものを生み出すこともできるのだと私は感じます。昔は少しの人脈もなく、仕事にも知識にも飢えていたのですが、いろんなところへ出向くことで人脈ができ、現在ではトレーナー活動を楽しんでいます。◆