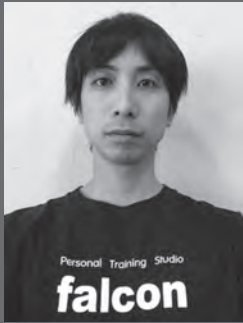




~ In My Life ~

キャリアの中の色褪せない場面シリーズ Vol.7



“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いただきたい。

きんじょう さとし
金城 智士 NSCA-CPT, レベルアッププログ

ラム I 認定, 健康運動指導士

所属：南城市社会福祉協議会、パーソナルトレー
ニングスタジオfalcon

活動地域：沖縄県（中・南部）

クライアントへの配慮を大切にして、
長期的なサポートを志したい

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。また、トレーナー・コーチになるために一般でいう「就職活動」と違いなどありましたか？

金城 学生時代にサッカーをされていて、そこからサッカーに関する仕事はどのようなものがあるのか探している中で、トレーナーという職業を見つけました。サッカーを通じて、競技を楽しむ選手を増やしていくトレーナーになって、サポートしていきたいと思うようになりました。

スポーツ系専門学校に進学し、在学中にインターンとしてサッカーチームに帯同させていただき、初めて選手とかわることを体験し、授業で学んできたパートナーストレッチングなど活かせる部分もありましたが、機能解剖学、トレーニング、けがをした選手の気持ちなど、もっと理解や知識、技術を深めないといけないと思いました。就職先を探す中で、サッカーにかかわる仕事に就けたらと考えていたところ、社会人サッカーチームを運営していたホテル施設のトレーナーの募集が

ありました。ここに就職したら、今後サッカーチームのトレーナーになれると期待して面接を受け、内定をもらいました。

Q2. 金城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：ビジネスマナー期

金城 ホテルにあるトレーニング室のトレーナーとして働き、言葉遣い、電話、クレーム対応など、仕事をするうえで重要なビジネスマナーを学ぶことができました。運動指導では、人と人がかわる接客業です。クライアントへの配慮が必要な中で、ある指導者の言葉遣いが悪く、淡々と自分のことのように指導することでクライアントが離れてしまうケースを目にしたことがあり、若い時期に接客を学ぶことができましたのは本当に良かったです。ただ、トレーナー活動が少なく、将来について考えた時期でもあり、より運動指導を中心とした仕事に就くことを決心し転職しました。

第2期：運動指導の下積み期

ホテルからスポーツクラブに活動を移し、たくさんの方を運動指導することで、指導基盤ができたと感じています。入会されたクライアントに対してカウンセリングを行ない、個人の目的に合わせてプログラムを作成し、運動を案内する流れでしたので、パーソナルトレーニングに近い形で経験を積むことができました。その頃から、パーソナルトレーニングに興味をもち始め、沖縄でもパーソナルトレーニングが普及できないかと考えはじめました。また、その頃にNSCA-CPTを取得した時期でもあったため、試験勉強が指導に役立ったことを覚えています。

第3期：運動指導の積み上げ期

スポーツクラブを退職し、活動を南城市社会福祉協議会に移しました。理由としては、健康運動指導士の資格を活かせることや、結婚を考えた時期だったため、収入面の待遇に魅力を感じたからです。仕事内容は、65歳以上を対象に介護予防事業を市から受託して運営しています。年を重ねるにつれ体力は低下し、けがや病気のリスクが

高まります。そういった方をみていく中で、「沖縄県を築き上げた方へ健康状態を長く維持できるように恩返ししたい」という気持ちで接していました。

第4期：パーソナルトレーナー期

介護予防事業に携わっていた時期に各種講習会へ参加したことがきっかけで人脈が増え、パーソナルトレーナーの仕事を紹介してもらいました。パーソナルトレーニングでは接客が重要だったことや低体力の高齢者からのニーズも多く、今までのキャリアを活かすことができる環境であったため、家族の理解もあってパーソナルトレーナーの活動をスタートしました。パーソナルトレーナーとしての活動は、クライアント側の時間帯に合わせなければいけませんので、夜遅いこともあります。仕事をこなした分、収入は増えますが、朝早くから自宅に戻るの23時過ぎることもあります。家族の理解や後押しなしでは、できない仕事だと感じているため、家族には本当に感謝しています。

運動指導で気を付けていることは、クライアントに気になる部分があったとしても、すぐに否定的な言葉は使わず、仕事や生活環境、性格などに対して敬意を払いながら、状況に応じて指導することです。高齢者指導で、戦争の後遺症を有している方などをみてきて、仕方なくそのような状況になっていることがあります。「このアライメントが正しいからこうなさい」というような指示は一見正論で伝わりやすいと思われがちですが、臨床や指導現場での多様な場面では必ずしもそうではないこともあると感じたからです。指導では丁寧に傾聴し、個別に合う最適な形で接するよう心がけています。

Q3. 活動される中でやりがいを感じる場面や「感謝」を感じる場面はどんな場面ですか？

金城 個人的には身体的な変化も大切にしていますが、その先にある気持ちの変化が感じられるとき(運動は継続しなければいけないという考えになったり、新しいことを始めるきっかけになったりなど)がこの仕事をさせていただいている、「面白い!」と言い切ることができます。その「面白い!」の先に、社会貢献につながる部分が多くあると感じています。

Q4. これからの時代を生きるために必要なスキルまたは重要なこととして注目していることは何でしょうか？

金城 今後も高齢化社会は続きます。地方で仕事をしていく中で、「地域」「健康格差」などの言葉を聞くことがあります。現実にもそう思う節が多々あります。健康意識が低い方や、地域によっては運動する環境がないところもあるので、その方たちに対して継続的に運動できる環境を整えていきたいということと、認知症も運動が予防や

改善のための有効な手段となりえるので、そういった教室なども開催できたらと思います。

Q5. 最後になりますが、今後、金城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。

金城 パーソナルトレーナーは、クライアントに対して10年、20年も寄り添って、病気やけがにならないように健康状態を維持することが、本当のパーソナルトレーナーではないかと考えています。私のクライアントでは、一番長い方で6年継続されている方がいます。その方が今年85歳で、その先90歳となってもけががなく健康でいられるようにサポートできたらと思っています。

継続した支援を希望されるクライアントがいた場合、トレーナーが不健康でけがや病気などでトレーニングプランが頓挫すれば、トレーニングパートナーとして信頼関係を築くことはできませんので、トレーナー自身が運動を実践して自らの体力を向上していくこと、適切な運動の見本を示せることも大切だと思います。◆



「人と接する」ということを意識し、言葉遣いや話を聞く態度に注意しています。身体の変化とともに気持ちの変化もみられたときに指導者として嬉しさを感じます。