



~ In My Life ~

キャリアの中の色褪せない場面シリーズ Vol.9



“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。

ふじた たけひろ

藤田 剛央 NSCA-CPT、日本ストレッチング協会認定
ストレッチングマスター、日本コンディショニング協会
認定コンディショニングインストラクター

所属：フリーランス

活動地域：宮崎県延岡市

スポーツや運動をひとつのツール
に社会貢献していきたい

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。

藤田 スポーツトレーナーの知識と技術を身につけた体育教員を目指したい。それが私の当初の目標でした。

競泳をしていた高校時代に、ケガで思うように記録が伸びない時期があり、高校卒業後、大学ではなくスポーツトレーナーの専門学校に進み、正しいトレーニングやケアでケガを未然に防ぎたいという想いがありました。その専門学校の中で、NSCA-CPTという資格があるということを知りました。NSCA-CPTとは1対1、もしくは1対複数の様々な問題を抱えているクライアントに対して、必要に応じたエクササイズプログラムを作成し、指導することができるスペシャリストであり、その資格取得こそが、目標であったスポーツトレーナーの知識と技術を身につけた体育教員になる近道ではないかと考えていました。

専門学校2年生になると、NSCA-CPT資格取得のための勉強会も始まり、先生方にサポートしていただき、卒業と同時に資格を取得することができました。専門学校卒業後は、体育系

の大学に編入し、体育教員の免許取得に専念しながらも、幼少期から行っていた競泳を再び始めることになりました。専門学校で学んだ知識を自分の身体で試すことで、ケガを未然に防ぎ、競技力向上につながるということを実感しました。

大学卒業後は、地元の私立高校に体育教員として就職予定でしたが、大学の卒業式直前から体調不良に陥り、卒業式も出ることができず、就職内定も取り消しになりました。長期療養の中で、健康な身体を作るということは簡単ではなく、病気と闘っている多くの人がいるということを知りました。そこで自分の経験を活かして、少しでも多くの方が健康で長生きできるように、スポーツトレーナーになろうと決心し、地元のフィットネスクラブに履歴書を出し、内定をもらうことができました。

Q2. 藤田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：フィットネスクラブスタッフ期

藤田 社会人としての言葉遣い、お客様への対応など、専門的な知識だけで

はなく、一般的なビジネススキルを多く学びました。その中で出会ったお客様に、「パーソナルトレーニングというプログラムがアメリカでは主流となり、個々のスタイルや目標に合わせたトレーニングメニューが効果を出す最短ルートです」と説明し、これが初めてパーソナルトレーニングを提供するきっかけになったのを覚えています。

第2期：フィットネスクラブ正社員としてのパーソナルトレーナー期

最初にパーソナルトレーニングを担当したお客様を機に、トレーニングプログラムの提案をし、パーソナルトレーナーとして活動することをスタートしました。正社員として行なうパーソナルトレーニングはフリーランスパーソナルトレーナーが行なう内容と同じではありませんが、パーソナルトレーニング以外の業務も同時に行なう必要があるということもあり、1日の中で他業務をこなしながら、残りの時間で一人ひとりのクライアントのエクササイズプログラムを作成し、指導をしていくということが身体的に負担となってきていると感じていました。

第3期：フリーランスとしてのパーソナルトレーナー期

その後、パーソナルトレーニングのクライアントが増えて順調でしたが、身体的に無理をしていたことで体調不良に陥ったので、フリーランスパーソナルトレーナーとして独立することに決めました。フリーランスになることで、より真剣に一人ひとりのお客様の要望に応えられる気がしたことも決断をした理由のひとつです。普通であれば、正社員を望む人のほうが多いのかもしれませんが、私の場合、自分の知識や技術を思う存分活かせると思うと不安よりも楽しみのほうが多くありました。

第4期：現在

フリーランスパーソナルトレーナーとしてスタートして8年、お客様を指導していく中で、お客様の疑問にお答えすることや、寄り添って一緒に考えていくことが私たちトレーナーの使命だと思います。常に『なぜ』を頭に置いて指導ができるようにしています。なぜ痩せたいのか。なぜその姿勢なのか。なぜこのトレーニングなのか。なぜ痛みが出るのか。なぜ結果が出たのか。そういった『なぜ』にすべて応えることで、お客様の悩みが解決していくのだと思います。最初の頃はわからないこともあり、その度に、レベルアッププログラム等の研修を受け、疑問を一つひとつ解決していく作業をし、私自身が納得することが、自信のある指導につながるのだと感じています。

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？

藤田 お客様の目標を達成できたとき、そして藤田さんでよかったと言っ

てもらえたときにすごくやりがいを感じます。最初の目標を達成し、達成し終わったらそれで終わりではなく、次の目標を立て、またチャレンジしていく。そういう姿をみると私自身も嬉しく思います。運動嫌いだった人が、理想とする体に近づき、別の目標をもち、運動が日課になるお客様もたくさんいます。今では指導したお客様たちを集め、トライアスロンチームを結成することもできました。正しいトレーニングをすることで、何歳になっても健康的な体で、夢を追いかける。そんな70代のトライアスリートも誕生しました。正しい運動指導によって、お客様が生涯に渡って運動を楽しんでもらえるようになることが一番の喜びです。

Q4. これからの時代を生きるためのスキルアップ・または注目していることは何でしょうか？

藤田 これから人口減少や少子高齢化がますます深刻になり、ロボットやコンピューターなどがさらに普及し、スポーツ分野はどのような立場でそういった変化に対応していかなければいけないのかと考えています。人とあまりかわることのない社会になっていく中で、運動やスポーツをひとつのツールとして地域活性を図り、社会貢献していきたいと考えています。

Q5. 最後になりますが、今後、藤田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。

藤田 パーソナルトレーナーとして目標をしっかりと掲げることが大切です。お客様が目標をもってトレーニングするように、私たちトレーナーも目標をもって、1年後、5年後、10年後何をしたいのか。何ができるのか。お

客様をどう喜ばせたいのかを考え、それに必要な情報を集め、行動することが一番の近道だと思います。そして、お客様と一緒に目標を達成したり、喜び悲しみを共有したりすることで、多くの出会いがあり、人として成長していくと感じます。トレーニング指導や栄養指導も大切ですが、お客様同士で目標を語ったり、良い情報を共有したりと、個々で目標は違いますが、刺激しあえる環境作りも大切だと感じます。そして、パーソナルトレーニングの時間だけが我々の仕事ではなく、その時間をきっかけに、運動に対する考え方や生活習慣が変わっていくような先を見据えた指導こそが一番の仕事だと思います。私自身もまだまだ未熟で、理想とする指導にはまだ程遠いですが、少しでも理想とするところに近づけるように努力していきたいと思っています。◆



私自身が病床に伏せた経験から健康づくりの大切さをより深く実感し、健康を維持増進するための方法論を追求するべく、日々研鑽を積んでいます。