



~ In My Life ~

キャリアの中の色褪せない場面シリーズ Vol.10



“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。

ながえ あきのぶ
長江 昭信(ケビン) CSCS、高等学校教諭 I
種免許状(保健体育)
所属：Muscle Bridge
活動地域：東京都

フィットネス業界における
日本と世界への架け橋になりたい

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。

長江 名古屋のフィットネスクラブでアルバイトをしていたときにパーソナルトレーナーの存在を知りました。その後上京し、ゴールドジムで活動されていた人気パーソナルトレーナーと出会い、その方から大きな影響を受けました。人気や指導力は元より、自信に満ちあふれ、そこからくるオーラ、カリスマ性、何よりもウェイトトレーニングの実践者であり、自らの身体でそれを体現している姿に本当に感化されました。自分もいつかこの人たちのようにゴールドジムのパーソナルトレーナーになると決意を固めました。

私は大学時代、ラグビー部の選手として日々部活三昧でしたが、卒業後は警備会社に就職しました。当時、トレーニングは私の中で大事なものではありませんでしたが、就職先としてジムで働くというイメージはありませんでした。2年近く警備会社で働いたのち、名古屋のフィットネスジムでトレーナーとしてアルバイトを始めました。当時は声優や俳優にも興味があり、育成の専

門学校に通いながらの日々でした。私の性格上、やりたいこと、好きなことを続けることが大事だと改めて確信した時期でした。

ただ、ジムでアルバイトをしても、実際はなかなかトレーニングの素晴らしさを伝えることができずにいました。そのころ、名古屋にも待望のゴールドジムが誕生したので、アルバイトとして勤務先をゴールドジムに移しました。環境は大事で、指導する人間自らが実践者であることの大切さを日々学び、感じる中で働くことができたのは大きかったと思います。やがて親から独立し、目標に向けて自己成長をするための決心がつき、東京へと環境を変えることにしました。

Q2. 長江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？

長江 上京をきっかけにゴールドジムの社員となり、トレーナーとして働いていましたが、専門学校で学んだ俳優の夢も捨てきれず、同時進行している状況でした。芸能活動も楽しくなり、いよいよ自分も夢を形にできるのでは

という感触を得て活動に本腰を入れようとする、ゴールドジムの社員として勤務を全うできる状況ではなくなりました。そこで、雇用形態をアルバイトに変え、暫く芸能活動を軸に将来を考えていましたが、そんな簡単にはいきませんでした。

やがて30歳を迎えるころ、そろそろ芸能活動に一区切りをつけたいと思っていた矢先にアクセサリモデルの撮影依頼があり、その現場にてある女性と共演しました。その方はフィットネスコンテストの出場選手で、当時ボディビル以外のコンテストがあるということを知り、フィットネスにこんな世界があったのかと衝撃を受けました。そして私自身も実際に海外のコンテストに出場し、これこそが自分の居場所だと確信しました。

この体験から、トレーニングを実践し、その効果を体現することで指導者としてトレーニングをすることの重要性を広めていきたいと強く思い、CSCSを取得し、芸能活動に一区切りを打った上でゴールドジムのパーソナルトレーナーとして再スタートを切りました。

Q3. 活動される中でやりがいや「感謝」を感じるのはどんな場面ですか？

長江 色々と試行錯誤の歩みでしたが、私自身が辿り着いたのが、コンテストに出場し、身体作りを自らが体現していくこと、そして、フィットネスの価値をより多くの人に興味をもっていただき、さらには生活の一部にしてもらうこと、それが私の使命だと思いました。現在では、YouTubeなどでトレーニングに関する情報を発信してたくさんの方にフィットネスを知ってもらえるように活動しています。

最終的には、フィットネス業界における日本と世界への架け橋になりたいと思っています。2011年当時は、私がボディビルカテゴリー以外で初めて海外のフィットネスコンテストに挑んだ日本人でした。東日本大震災の起きた年で、多くの人を勇気づけ誇りをもつために何ができるかと考えたとき、自分はフィットネスの分野で希望を創り出すことなのではと思い、挑戦をしました。

初出場が入賞し、新たな道を切り拓くことができ、さらなる高みを目指して日々トレーニングを重ねました。その後は毎年海外のフィットネスコンテストに挑戦し、2014年にアジア大会で準優勝、ラスベガス世界大会で4位まで駆け上がることができました。そして2016年にはヨーロッパ大会のクラシックフィジークで優勝し、日本人初のマッスルマニアクラシックフィジークプロクオリファイ(プロライセンス)を獲得しました。その年は結婚して初めてのコンテスト出場だったのですが、サポートに回ってくれた妻も翌年2017年にはパリ大会と一緒に出場し、夫婦で入賞できました。身近な家族にもフィットネスの素晴らしさを伝

えることができたのが嬉しいですね。これからも自らの経験を伝えていける、誰からも目標とされる存在であることをトレーナーとして大切にしていきたいと思っています。

Q4. キャリアアップによってステータスや生活スタイルなどに変化が加わりましたか？

長江 フィットネスにかかわること、トレーナーとして活動していくこと、それには様々な形があると思います。自分がどう生きたいかを考え、探して見つけることが必要だと感じています。私は何かに縛られるより、自分自身で自由に選択する生き方を望んでいました。家族が増えることで安定を求め就職するケースも多いと思いますが、元々妻が海外在住経験もあり、長くフリーランスでダンスの仕事をしていたので、むしろ結婚してからのほうがより海外へ目を向けるようになり、クリエイティブで自由な活動を目指すようになったと思います。その意味では、時間に縛られずフリーのパーソナルトレーナーとして活動することでライフスタイルの可能性を広げることができました。NSCAから学んだことは、トレーナーとしてしっかりした基礎を築き上げるために必要不可欠だったと思います。フィットネスの分野も日々進化していますので、学び続ける姿勢は常にもっておかなければいけないと考えています。

自分らしい生き方に合う指導のスタイルを確立し、私なりにフィットネスの素晴らしさを世の中に広めていきたいと考えています。

Q5. 最後になりますが、今後、長江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。

長江 世界に先立って超高齢化社会を迎える日本にあって、トレーニング、フィットネスの必要性が高まっている中、NSCAに所属するコーチ、トレーナーの重要性も益々高まっていくと感じています。「まずは自らがトレーニングを実践し、その効果・素晴らしさを自らの身で体験しながら、この分野の導き手として業界を盛り上げていく」という想いを内に秘めながら今日までやってきました。

私も紆余曲折がありましたが、トレーニングやフィットネスを愛する気持ちは常に持ち続けています。求められるコーチやトレーナー像も様々あると思いますが、自身の体験・経験を生かしながら自分の信じた道を歩いてください。◆

