



NSCA-CPTは、全米資格認定委員会 (NCCA: The National Commission for Certifying Agencies) の承認を得た、国際的なライセンスです。



## 【フィットネスクラブでクライアント様をサポート】



### 高屋敷 美樹 (たかやしき みき)

NSCA-CPT, 株式会社ティップネス パーソナルトレーナー,  
ピラティスインストラクター, ヨガインストラクター

#### Q. パーソナルトレーナー活動をするまでのいきさつは？

A. 社会人になってから、市民マラソンやトライアスロンのショートレースなどにチャレンジしていた時期がありました。そのときに師事したトレーニングコーチに、「あなたはトップアスリートになるのは無理かもしれないけれど、良い指導者（トレーナー）になれるかもしれない」と言われたことがきっかけで、真剣に自分がより夢になれる世界がそこにあるのかもしれないと考えるようになりました。その後、札幌市内のフィットネスクラブでアルバイトを始め、縁あって、札幌の複数のトレーニングルームでパーソナルトレーナーとしてお仕事をさせていただくチャンスを得ました。そこで、先輩トレーナーの皆さんが私を根気よく育ててくださり、現場で経験を積みながら、資格を取得することでトレーニングに関する基本的な知識とスキルは身につけました。ここでの出会いと経験は、私にとっての大きな財産ですし、トレーナーとしての土台となっています。現在は関東に拠点を移し、株式会社ティップネスを中心としてパーソナルトレーナーとそれ以外にもピラティスやヨガなどのレッスンのインストラクターとしてお仕事をさせていただいています。対象は主に一般の方です。



#### Q. NSCA の認定資格やその知識が現場にどのようにプラスになっていますか？

A. 私は、体育系の大学も専門学校も出ていないので、NSCA の資格取得にあたっては、とても苦労しました。でも、資格取得に向けて NSCA のエッセンシャルを徹底的に頭に叩き込み中で、実際に現場で行っていることと結び付けることが出来ましたし、それまで学んできたことを系統立てて考えられるようにもなりました。

また、私が取得した NSCA-CPT は、どの現場においてもトレーナーとしての能力を高く評価して頂けるので、その期待に応えたいという気持ちと同時に、自信をもってさまざまなことに取り組んでいます。これからも、資格以上にトレーナーとして、レベルアップ出来るように更に学び続けたいと考えております。

#### Q. 指導において大切にしていることは何でしょうか？

A. 指導において大切にしていることは、「想像力」を常にもつことです。クライアントが求めていることに自分は応えられているか？ また、トレーニングの意図をクライアントに適切に伝えられているか？ と、いつも考えています。「思いやり」が「思い込み」になっていることは、普段の人間関係でもよくあることだと思いますが、そうならないよう、自分が求めるものではなく、クライアントが求めるゴールを目指して、常にシェアし合いながら、一緒に取り組んでいくことを大切にしています。

## 【治療院でクライアント様をサポート】



### 松本 健二 (まつもと けんじ)

NSCA-CPT\*D, 柔道整復師,  
まつもと鍼灸整骨院 院長,  
STAND UP STUDIO ゼネラルマネージャー

#### Q. パーソナルトレーナー活動をするまでのいきさつは？

A. 高校時代にハンマー投げでインターハイに出場しましたが、無理なトレーニングにより腰椎椎間板ヘルニアになりました。当時のトレーニングは、トレーニングの形が似ているというだけで、どこの筋肉が使われているとか、動くときの注意点などわからないままひたすら重たいものを持ち上げる、という内容でした。「もう少し私に知識があったならこのような状態にはならなかった。自分のような選手を作りたくない」という想いでスポーツの専門学校に入学し、トレーナーを目指し始めました。長期間苦しめられた痛みですが、後に自分の師匠となる柔道整復師の先生と出会い、丁寧に治療いただいたおかげでなくなりました。痛みがなくなったことに感動し、私も治療家を志すようになりました。一方で、痛みのない身体と動きを追求するために、空手を始めました。適切な治療とトレーニングの必要性を身をもって体験し、このことが治療とトレーニングを融合させるという私のポリシーの基礎となり、かつ、NSCA が掲げる『傷害予防とパフォーマンスの向上』と結びついたので。科学的根拠を持った上でしっかりとしたトレーニングをしたいということで NSCA-CPT の資格を取得し、自分の考えるポディーバランスを整えることで、より良いトレーニングをクライアントに提供できると思い、パーソナルトレーナーを目指しました。現在は、整骨院とトレーニングスタジオで働いており、治療とトレーニングの両立を心がけています。パーソナルトレーニングでは、スタジオだけでなく公園などでのスピード、ダッシュなどのトレーニングを行っています。スタジオ内にも整体ルームを設置してトレーニングと治療の併用が出来るようにしています。(自分の夢を実現するために色々取り組んでいきます。)

#### Q. 今後の目標は何でしょうか？

A. 今後の目標としては、自分自身パーソナルトレーナーとしてよりよいパフォーマンスを出していくためにも治療とトレーニングの融合の必要性を感じます。トレーナー、クライアント、各分野の専門家とのコミュニケーションをしっかりと図り、みんなで力を合わせて知識や技術を融合することで、クライアントの求めているものをベストな形で提供できると思います。クライアントにとって最高の環境を作っていくことがパーソナルトレーナーの結果を出していくことにつながると思います。少しでも多くの方に治療家として、パーソナルトレーナーとして知っていただき、よりよいもの（治療やバランス）を提供できるようにお手伝いできたら幸いです。

