

「トレーナー」と  
「普通の人」の両方を経験

「清水先生がトレーナーになつた経緯を教えてください。

筋トレが大好きで、学生時代にジムでアルバイトを始めたのが最初です。その後就職活動をしていて、第一希望だったマスクミと並行してなんとなく受けたフィットネスクラブの面接でトレーニングについていくらでも語れる自分に気がきました。本当に自分がしたいことってコレーナーとしての立場ではなく管理側の部署に配属されてしまい、やりたいことと違うと思い3年ほどで退職。その後は不動産営業の仕事に就きました。自分自身に原因があつたのですが、今思えば、当時は思慮不足で辛抱できなかつたのです。

「不動産営業の時も、やはり筋トレは欠かさず?」

いえ、実はこの経験が私の大きなターニングポイントになつたと思っていて、まったく運動しなかつたのです。人は環境に左右されると言いますが、周りに誰も運動している人がおらず自分もだんだんそくなつていつ

た。100m先のコンビニに行くのにも車に乗るような生活をしていました。当然のように体重は大幅に増え、筋肉も落ち、体力も低下。周囲には糖尿病を患っていた人もいて、このままではマズイと思い目が覚めました。退職して実家の事業を少し手伝つた後、人生再スタートのつもりで近所のジムの時給800円のアルバイトインストラクターに。34歳の時のことです。半年で新入社員研修を任せられるようになりますが依然としてアルバイトのまま。1年半くらい経つたところで知り合いから「能力の安売りをするな」と諭され、スポーツトレーナー養成スクールの常勤講師の職を紹介されました。

「まさに水を得た魚のようですね。それからは指導の道をまつしぐらでしようか?」

講師業は高く評価していただき6~7年ほど続けたのです。それが、スケジュール上トレーナーとしての依頼に応えられないことが気がかりで、思い切つてフリーとして独立しました。現在のパーソナルトレーニングジム「INSTRUCTIONS」を始めたのは2014年、フリーになつて6年後くらいのことです。

講師業は高く評価していただき6~7年ほど続けたのです。それが、スケジュール上トレーナーとしての依頼に応えられないことが気がかりで、思い切つてフリーとして独立しました。現在のパーソナルトレーニングジム

[巻頭インタビュー]

# 指導力。 —相手を理解し、寄り添う力—

株式会社INSTRUCTIONS 代表 清水 忍  
IHTA理事

自分の当たり前は相手の当たり前ではない。それを完全に理解したうえで相手に接しているトレーナーやインストラクターがどれほどいるだろうか? IHTA理事であり、都内でパーソナルトレーニングジムを営む清水忍先生はまさしくその一人。絆余曲折の道のりを経て清水先生が手に入れたのは、すべてのトレーナー/インストラクターに必要な“伝える力”だった。

Anna Murakami=文 Nobuyuki Sasaki=写真

がないから上手に教えられない」と嘆く人もいますが、大事なのは今自分が持っている知識を相手にどれくらいわかりやすく教えられるか。どう説明すれば理解してくれるのか、どう話せば伝わるのか。そのための思考と工夫を怠らないでほしいと思します。



トレーナー自身の“常識”で考えない。相手の目線に立って状況や気持ちを理解し、要望に応えられる形での確かなアドバイスと指導を行う。

「清水塾」ではどのようなお話をされていますか？

レベルアップゼミなので、トレーナー本人がより深く体系的な知識を身につけられるような方向へ導くようにしています。たとえば「質問の答えは3階層分用意する」「『傷めます』という言葉を使わないように」と話しています。「傷めます」というのは都合のいい言葉ですが、理由も解決方法も含まれていないのでお客様を納得させられない。「この動きをするとどうだからになってしまいます。その質問をされ、さらにその答えに対しても質問されても答えられるくらいは勉強しておき

がないから上手に教えられない」と嘆く人もいますが、大事なのは今自分が持っている知識を相手にどれくらいわかりやすく教えられるか。どう説明すれば理解してくれるのか、どう話せば伝わるのか。そのための思考と工夫を怠らないでほしいと思します。

「清水塾」ではどのようなお話をされていますか？

YMCのスクールで講義をされていましたご縁でIHTA発足当時から理事事を務めていらっしゃるそうですね。現在も不定期でセミナーやレッスン、プログラムの開発と監修に携わっています。ヨガや整体も人の身体を扱うという点では

ましよう、と。それを習慣にすれば自然と知識も膨大かつ体系的にストックされていますし、「答える」ということが念頭に置かれることで伝え方・話し方も意識するようになります。

「楽しい」「かる」「やる気」が生まれる

IHTAでは健康に関する幅広いジャンルが揃っていますから「ここに来てもらえれば健健康に関してすべて対応できる」と言えるほどの総合力がある。ここで遊び身につけることは必ず誰かの役に立つことです。おおいに遊び、技術を身につけ、社会に大きく貢献できる人材になつて欲しいです。

IHTAや清水先生ができることは何でしょうか？

健康のために運動は欠かせません。運動に興味のない普通の人たちへ気軽に運動の場と機会を提供していきたい。「将来寝たきりになりたくない、人に迷惑をかけたくない」というネガティブな理由ではなく、「楽しい」「楽しくやる気になつて経験してもらうこと」。前回よりも少しでも上達・前進したという達成感や有能感を得ることでどんどん楽しくやる気になつてきます。糖尿病患者会のウォーキング講習会の指導では「ウ

らすっと感じていました。トレーナーは「筋トレ大好き」だけで務まらない。相手の常識を理解し、指導能力を養うことが欠けません。

「トレーナーに必要な要素は具体的にどのようなことでしょう

私が目指しているのは「あなたに教えてもらうのが一番わかります。自分で相手の熱意を感じたときには、その人が望む姿にどう変えてあげられるか。また、「知識

じとは限らない。目の前の一人を、その人が望む姿にどう変え

ます。自分と相手の熱意が同じで、その人が望む姿にどう変え

られます。自分と相手の熱意が同じで、その人が望む姿にどう変え

られます。自分と相手の熱意が同じで、その人が望む姿にどう変え