

## Profile 東山 啓

東山 啓 / NESTA JAPAN代表 アメリカでスポーツマネジメント、MBAを学ぶ。トレーナーの育成、プログラムの開発、フィットネスクラブのコンサルタントを展開。  
URL: <http://www.nesta-gfj.com>



## BECOME A PROFESSIONAL!

# パーソナルトレーナーの働き方!

## 第42回 インチキトレーナーと本物のトレーナーの違い

今年大型連休は、真ん中に「天皇の即位の日」が入ったことで、異例の超大型連休となりました。新天皇の即位を国を挙げてお祝いするのはとてもいいことだと思います。一方で、国際社会・経済における存在感・競争力の低下が顕著になる中、休日が増えるこの日程が選ばれてしまうことに、「この国、大丈夫か?」という思いを抱かざるを得ません。たださえ、日本の休日の多さは、世界で有名ですからね。

きっとこの日程を決めた人々は、「休日や連休が増えればみんな喜ぶだろう」と思ったのでしょうか。しかし、今の日本にそれが必要なのか。10連休が「うれしくない」人のほうが多いという調査結果もあるくらいです。世界の情勢や人々の暮らしを的確に捉える「観察力」が欠如していたと言わざるを得ないのではないのでしょうか。

この「観察力」は、トレーナーにとっても非常に重要です。僕は、トレーナーの一番の仕事は観察することだとさえ思っています。

例えば、1回のセッションの始まりから終わりまでを考えてみてください。まずクライアントと会って、あいさつをしたり世間

話をしたりしながら、顔色や声のトーンなどから、その日の体調や気分なんかをチェックしますよね。それから、何気なく立ったり座ったり歩いたりしているときの姿勢や動きから体の状態もチェックします。もちろん、各エクササイズを行っている様子から動作の良し悪しや負荷の強弱もチェックしますよね。

このように、トレーナーの行うことは観察ばかりなのです。クライアントのことをよく観察して、どれだけその人の異変や弱点などに気付けるか、これこそがトレーナーとしての能力を決めると言っても過言ではありません。なぜなら、そうした異変や弱点といったものが、まさに、目の前にいるクライアントにとって改善すべきポイントだからです。すなわち、それらに気付けないトレーナーは、クライアントのために何をしてあげたらいいのか本当の意味ではわかっていない、インチキトレーナーと言ってもいいでしょう。それくらい、トレーナーにとって「観察力」は重要なのです。

ところが、日本のトレーナーは、「観察力」の足りない人が多いですね。個々のクライアントのことをつぶさに観察することもせ

ず、決まり切ったパターンのセッションを行っている人がまだまだ多いです。「痩せたいと言っているから有酸素運動」とか「肩が痛いと言っているから、このエクササイズ」、もっとひどい場合には「この前のセミナーで聞いたエクササイズが良かったから試してみよう」なんてことも。これでは、世の中の情勢もよく見ずに10連休を作って満足しているのと同じになってしまいます。(それとも、これが日本人の国民性なのでしょうが…(笑))

「観察力」を高める一番の方法は、学びと実践の繰り返しです。知識の足りないトレーナーは、どのようなところに着目すればいいのかわかりません。ですから、まずはさまざまな講習会に参加するなどして、知識を広め深めることが大切です。さらに、その知識を元に数多くの人々を観察することで、より多くのこと、より細かいことに気付けるようになっていき、「観察力」が高まっていきます。

新しい「令和」時代の始まりにあたり、あなたもぜひ「観察力」にこだわり、他のトレーナーから抜きん出た存在を目指してください!



2009 Trainer of the Year!

Norihiko Takahashi  
高橋 順彦

## トレーナーのための読書入門

vol.54 ◆ 新社会人にまず読んで欲しい二冊と新聞一紙



## Profile 高橋 順彦

株式会社 nano 代表取締役。パーソナルトレーニングスタジオオナノ代表。毎月、自身のスタジオで運動指導者向けの「名古屋トレーナー勉強会」を開催。NEXTトレーナー・オプ・イヤー最優秀賞受賞。



4月から社会人となり学生時代との違いに戸惑う方もいると思いますので、新社会人になった方が読むと新しい着想が得られたり、仕事に役立つお勧めの二冊と新聞一紙をご紹介します。

### 『入社1年目の教科書』

岩瀬大輔

40万部のベストセラーとなったライフネット生命株式会社社長の岩瀬大輔さんの著書で、ボストンコンサルティンクグループ時代などの経験を踏まえて、新入社員が身につけたい3つの原則と50のルールを分かりやすく温かいメッセージを伝えてくれます。また実際に自分ごととして考えとまめられる『入社1年目の教科書 ワークブック』もオススメです。

### 『7つの習慣』

スティーブン・R・コビー

全世界で3000万部という言わずと知れた自己啓発書の大ベスト

セラーです。多くのヒントを得られますが、主体性を発揮する、理解してから理解される、緊急ではないが重要なことにいかに時間をつかうか?など目から鱗のオンパレードです。約500ページあり「勧められて読んだけど途中で挫折した」という方が少なからずいらつしやいます。しかしご安心を。要約版、図解版、マンガ版、英語版、オーディオブック版など様々な形式で発売されていますので、自分が読み進められそうなものを見つけてみましょう。

### 『日経MJ』

最後は本ではなく新聞です。以前は「日経流通新聞」でしたが今は「日経MJ」となっています。サービス業、新商品情報など、トレーナーというサービス業に就く私達にとっては、大変馴染みやすい内容で、今まで新聞を読んでこなかった方や日経新聞は難し過ぎて分からないう方も容易に読み進められますし、実際に自分のビジネスで新サービスを考える際のヒントになります。また週3日だけの発行なので新聞を読まずに溜めておいたら部屋中新聞だらけになったなんてことは起こりにくいです。ということで新聞に慣れるためにも、自分の仕事のヒントを得るためにも日経MJはオススメです。

貢献の対価として報酬をもらうことなど学生時代と社会人との違いに戸惑っている方にこそぜひ読んで欲しいです。