JATI

JAPAN ASSOCIATION OF
TRAINING INSTRUCTORS

JATIの資格を取得して
トレーニング指導者として活躍しよう!

社会のニーズが高まり、更に広がる
トレーニング指導者の可能性

特定非営利活動法人 日本トレーニング指導者協会

フィットネス・スポーツ業界における トレーニング指導者の今後の展望

プロフェショナルなトレーナーになることを目指しているみなさんが、就職活動を行うに際して、役に立つアドバイスを提供します。社会人としてのスタートをどう切るかということは人生にとってとても重要ですので、ぜひ本稿を何度も熟読して活かしてください。

1 フィットネス・スポーツ業界の魅力と成長可能性を知れ

まずフィットネス・スポーツ業界の魅力や成長可能性をきちんと知りましょう。スポーツチームかフィットネスクラブくらいしかトレーナーとしての活躍機会はないのではないかと考える方が多いと思いますが、それは大きな誤りです。フィットネス業界、スポーツ業界という括りを外して健康産業業界と捉え直すと、医療、介護、ビューティー、リラクセーションといった領域まで含めることができます。

さらに、それらのサービスはICTやAIなどを活用することによってどんどん使用価値が高まるとともに多様化していきます。保険、金融、観光、食品、製造といった業界との融合や、海外との関係もできるかもしれません。例えば、あるヘルスケア関連のベンチャー企業は、スマホを活用し、社外にいるトレーナーや栄養士らとダイエットや健康管理を必要としている生活者や勤労者とを結び付け、それぞれのユーザーに最適化されたソリューションを提供するサービスを始めています。ここで得られるデータをAIなどを活用して体系化していけば、やがて高度な知識・技術を身につけていないトレーナーや栄養士でも、ユーザーにふさわしいソリューションの提案ができるようになるでしょう。

フィットネスやスポーツが人々にもたらすいくつもの直接的な恩恵は、自信が持てるようになること、仲間とのつながりができることだと私は考えます。この2点は、健康寿命の延伸という点とも強く関係していて、今後日本の生活者や勤労者を元気にし、日本全体を豊かにすることにも大いにつながるでしょう。

2 トレーナーとしての実力を身につけることからキャリアをスタートさせよ

次に大切なことは、キャリアのスタートをどこから切るとよいかということです。先に、これからICTやAIの活用が進むと述べましたが、AIを備えたロボットは分析や評価は得意でも、トレーナーという職業がロボットに完全に代替されることはないでしょう。フィットネスやスポーツを継続して目的を達成していくためには、トレーナーやコーチの支え、つまりはコミュニケーション力やコーチング力が必要になるからです。さらに、トレーナーやコーチがその価値を売るには、プレゼンテーション力やセールス力も求められます。加えて、既存のモデルを破壊し、イノベーションを起こしていくにはビジネス力も必要になるでしょう。

こうした能力を効率的、効果的に高めるためのキャリアは、どうあるべきなのか？　私が個人的にお勧めする社会人としてのキャリアのスタートは、フィットネスクラブやスポーツチームなどの組織・団体に社員として就職することです。その理由は、次の3つにあります。

(1) フィットネス産業の現場最前線で、社会や会社、人間とはどんなものであるか理解し、かつビジネスパーソンに必要な技術・知識、マインドなどを身につけられる

(2) 自分が思ったことや考えたことを実際に何度も試してみることができる

(3) 人的ネットワークが作りやすく、自分の信用を築き上げやすい

ユーザーの数や働く仲間がそれなりにいて、成長力の感じられる企業を選び、トレーナーとしてのキャリアをスタートさせることをお勧めします。

3 「相手」を知れ、「自分」を知れ

就職活動を行う上では、まず冒頭に記した通り健康産業業界について理解し、おおよそのキャリアビジョンを抱くことが大事になります。どんなキャリアからスタートして、将来はこうなってみたいというイメージを持つのです。

次に、本当に自分はそこを目指していいのか、自分の価値観をチェックすることが必要になります。先日、為末大さんを取材させていただいたときに伺った考えがヒントになると

「業界や企業の研究をしっかりと行い キャリアビジョンを明確に。自分の価値観をチェックし、アルバイトやインターンシップを通して一番能力を発揮できる企業選びをしていきましょう」

思うので、ここで披露させてください。以下は、為末さんが語った言葉です（『フィットネスビジネス』2016年3月25日発行号から引用）。

「私は、大学卒業後就職した会社を2年目で退職し、プロ選手になることを決めました。この時既にメダリストだったので、スポンサーをいくつかまわれば当然のごとくスポンサードしてくれる企業は見つかるだろうと思っていたのですが、アプローチする企業に次から次へと断られ続けました。当時私は会社に自分を売り込むのに、陸上選手としてこれまでしてきたこと、これからやりたいこと、それによっていくら欲しいのかといった程度のことしかプレゼンしていませんでした。そこには、『あなたのために、こんなことができます』といったことが欠如していたのです。

ある日、コンビニに行くと主婦向けの料理の雑誌がいくつか置いてあり、そのなかの一冊を手に取りパラパラとめくってみました。その時ふと、スポンサー探しをしていたときによく先方から訊かれた言葉を思い出しました。

「為末さん、アスリートって普段どんな食生活をしているんですか？」

そこでハッと気づいたんです。世の中の人たちは私のことをからだの専門家として色々なことを訊いてくるのに、なぜ私はハードル選手としての自分にこだわって売り込みをしているのだろうと。『Ｎｕｍｂｅｒ』のような雑誌には出られなくても、主婦向けの料理の雑誌には出られるかもしれない――。そう思い、その雑誌を刊行している出版社にアプローチしてみると、掲載していただけることになったんです。料理はそれほど詳しくないのですが、栄養学の基礎知識はそれなりにありますので、アスリートである自分が何を食べていて、それが体にどう影響を及ぼすかを説明するくらいのことはできます。

このときに感じたことは、私がハードル走をして速かろうと遅かろうと興味がない人には関心がなくて、それよりも私という人間が社会的な知名度や信用を得ることができると、その価値を会社と交換することができるんだということです」。

どうでしょうか？　自意識が邪魔して自分でも気づきにくい自分の本当の価値や、自分が大切にしたい真の価値観を知るヒントが少しつかめたのではないでしょうか。

さらに、自分の価値や価値観が分かったら、具体的にそれが活かせそうな企業を探し、その関係者（できるだけ経営層に近い人がいい）に会い、話を直接聞いてみたり、アルバイトやインターンシップをしてみるといいでしょう。実際に相性を確認してみるのです。そのうえで、この会社なら組織を通して世の中に貢献できそうだと感じたなら、就職したいという気持ちを、まずはその会社の中で自分の一番近くにいる人に伝えてみるといいでしょう。

さて、以上記した3つをぜひ覚えて、実行に移してほしいと思います。トレーナーという仕事を広くとらえると、その中核能力を活かせるところはまだまだたくさんあります。どこで自分の価値を一番発揮できそうなのか、鍛え上げることができるのかを探りましょう。他の人と代替のきかない仕事ができることに誇りをもってほしいと思います。世の中は本物のトレーナーが提供するソリューションを求めています。

株式会社クラブビジネスジャパン　代表取締役社長
『Fitness Business』編集長
古屋武範　ふるや　たけのり

1985 年早稲田大学卒業後、セノー株式会社入社。企画・広報・国際関連業務を担当。2000年、社団法人日本フィットネス産業協会理事に就任。同協会調査研究委員会委員長。2002 年、株式会社クラブビジネスジャパンを設立し、同社が発行する『フィットネスビジネス』（IHRSA 刊『クラブビジネスインターナショナル』提携）編集長としてテレビ・ラジオへの出演、新聞・雑誌への記事掲載、司会・講演・寄稿・執筆等多数。

20代は準備期間！長期的なキャリアプランを立てよう

若手の雇用の少なさから夢半ばに諦めてしまう人が多い業界ですが、20代からしっかりとキャリアプランを立てて準備をしていけば道は拓けます。トレーニング指導者を目指す上で必要なものは何なのか、学生の内に何をしておくべきなのか――。将来の理想像を考える上で、参考にしてみてください。

トレーニング指導者に求められるもの

大学や専門学校でトレーニング指導について学ぶと、皆さん一度はスポーツチームでの専属スタッフを目指されるのではないでしょうか。そして実際に目指そうとすると、狭き門である現実から諦めてしまう人も多いと思います。

しかし、雇用側のニーズを理解し、20代の内から準備をして長期的なキャリアプランを立てると道が開けてきます。

例えば、競技スポーツのプロや社会人チームでスタッフとして働く場合、求められる条件は大きく分けて次の3点です。

①年齢

ある程度キャリアを積んだ30歳前後、若くても25歳前後

②資格・経験

運動指導に関する資格、他のチームや大学で該当するスポーツの経験

③語学力

外国人選手とコミュニケーションを取れるレベルの語学力

以上の人材像を踏まえると、大卒・専門卒1年目がすぐに仕事をするのは難しいことが分かります。前準備としては、大学院進学や留学、資格取得、運動指導者の派遣会社でインターンシップを経験するなど、様々な方法があります。しかしこのような期間は安定した収入が得られないので、まずは民間のスポーツクラブなどに社員として入社することを検討してみてはいかがでしょうか。経済的基盤を作れるほか、運営や経営を経験するとこれからの長い人生でプラスに働きます。

また、人脈作りもこの時期にしておくべき重要課題です。プロや社会人のスポーツチームが『良い人材を採ろう』と動き出した時、フロントや監督・コーチは、同一リーグの他チームで働いているスタッフや、元から繋がりのある人を辿って声をかけていきます。

従って、自分が携わりたいスポーツの分野で現在活躍されている方と繋がりを持ち、〝自分はこういったスキルを持っていて、こんな仕事がしたい〟という意思を伝え、紹介してもらえる仕事がないか定期的に連絡を取ることがチャンスを得るために非常に重要になってきます。近年ではプロ野球やプロサッカーなど、チームが公募をするケースもありますので、様々なメディアを通じての情報収集も行うと良いでしょう。

私のところにも、スポーツチーム側から「指導者を紹介してほしい」とご連絡をいただくことが多いです。ただ、そこで出てくる条件は、ほとんどが先述した〝30歳前後・有資格者・他チームでの実績〟など、即戦力になるスキルです。ただ、30歳前後になると定職についている人がほとんどなので、このような方々には声をかけづらい。もしこの道を望むなら、例え定職についていたとしても「将来こういう方向に進みたいと思っているので、何かあればお願いします」と周りに伝えておくと話が舞い込んできやすくなると思います。情報を受け入れる体制・環境を作っておくと良いですね。

希望の職についた後も、キャリアプランを意識する

夢を叶え、晴れてスポーツチームのスタッフになった後も、そこがゴールではありません。会社で言えば定年にあたる60歳前後の年齢まで同じ場所で勤めあげることは難しい仕事だからです。チームスタッフはほとんどの場合が単年契約で、1年毎に更新されていくので、毎年実績を積み上げていくことが重要になります。また、自分がいくら頑張って

も、チームの成績が振るわなかったり監督が退団してしまうと、スタッフも同時に入れ替えになるケースもあり、非常に不安定です。もし急に退団するとなったら、次の仕事は？

「スポーツチームが求めるのは“30歳前後・有資格者・他チームでの実績”など、即戦力になるスキル。地力を身に付け人脈を築き、自分が目指す方向をしっかり見据えて準備してください」

という不安が常につきまといます。

そうなると、人生設計をどうすれば良いのか？　ということになりますが、こういった活動は30代の内に行っておくと良いでしょう。

まず、40代になった時どうするかを考えます。自分が第一線で活躍した後は、後進を指導する立場になります。例えば大学や専門学校での教員や、自分自身で若手を雇ってチームに派遣していくような団体を作るといった道があります。あるいは、近年増えているマイクロジムのような施設を立ち上げて、一般の人から競技者まで幅広く受け入れビジネスとして運営していくなど、具体的なセカンドキャリアを築くのもひとつの道です。プロや社会人チームの専属スタッフになったとしても、そのことだけに集中するのではなく、次のキャリアも考えて動いていくことが必要です。

セカンドキャリアを築く際も、その支援を行っている方々との人脈を若い内に作っておくことが重要です。自分が理想としている方の講習会に参加して名刺交換をしたり、JATIのような団体に加入して様々なイベントの中で関係者の方と知り合うなど、地道に積み重ねていくことで長期的なキャリアを築くことができます。

学生の内は〝知恵〟を学ぶこと

最後に総括として、これからトレーニング指導者を目指される方に抑えておいていただきたい4つのポイントをご紹介いたします。

まず一つ目に、トレーニング指導者としての活躍を望むのであれば、短期で結果を求めず、30代～40代までを見据えて、20代の序盤は準備期間として焦らず地力を身に付けてください。二つ目は、指導に必要な専門的な知識と技能を身に付けること。三つ目は自分自身の実技能力も高いレベルにしておくことです。選手より良いパフォーマンスで見本を見せるためにも身体能力は重要です。口で言うよりもデモンストレーションができればそれだけで選手の信頼を勝ち得ることができます。そこは非常に大きな要因ですね。

そして最後の四つ目は、指導能力です。これは現場で経験を積み、経験のある方の下で活動することで得られるものです。良くない例は、教科書で学んだことをそのまま現場で使おうとして、選手をマニュアルの型に当てはめてしまうことです。若手の方にありがちなのですが、それが元で上手くいかないことも多いのです。まずは選手一人ひとりを十分把握し、個々に応じたプログラムを作ることが重要で、それを実行するには経験が不可欠になります。

教科書で学ぶのは〝知識〟であり、経験から学ぶのが〝知恵〟です。指導者としての能力は知識と知恵の両方が必要なので、知識は教科書を読めば学べますから、知恵の部分は学生の内に現場に出ていろいろなことを経験し吸収していってほしいと思います。

東海大学スポーツ医科学研究所 教授
特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会副理事長

有賀 誠司　あるが　せいじ

1987年 東海大学大学院修士課程体育学研究科修了（体育学修士）後、ソニー企業株式会社アスレティックトレーニング研究所入社。1996年、東海大学スポーツ医科学研究所助手を経て2008年には東海大学スポーツ医科学研究所教授に着任。同大学では、筋力トレーニングの方法や指導に関する研究と教育活動を行うとともに、国内最大規模（総面積1,050㎡）の東海大学トレーニングセンターにて、学内の体育会所属クラブ（約20団体・約1,000名）のアスリートに対するトレーニング指導や学生スタッフの育成に従事。学外では、国立スポーツ科学センター客員研究員、日本トレーニング指導者協会副理事長などを務める。

トレーニング指導者を目指す人へ贈る 4つのポイント

1. 短期で結果を求めない
2. 専門的な知識と技能を身につける
3. 自分の実技レベルを上げる
4. 指導能力を身につける

最先端の現場を感じる！

トレーニング指導者File

トレーナー・インストラクターのキャリアマガジン『月刊 NEXT』
発行・編集：株式会社クラブビジネスジャパン
全国のフィットネスクラブやトレーニングジム、体育系専門学校などに配布
※このページは、NEXT2011 年 3 月 25 日発行号～ 2015 年 9 月 25 日発行号で掲載された記事を再編集したものです。

チーム競技やパーソナル指導だけでなく、
子どもや高齢者への指導、
そして医療現場で働く者や
教員として後進の育成に務める者まで
トレーニング指導者の活躍の場は多岐にわたる。
先輩トレーニング指導者のインタビューを通し、
現場を感じ自分の未来予想図を描いてみよう！

大事なのは正しいトレーニング法を学び、指導者同士が切磋琢磨することです

田村尚之
（国立スポーツ科学センター主任専門職　JATI関東支部委員）

1965 年生まれ。89 年東海大学工学部生産機械学科卒業。97 年オンワード・スカイラークスヘッド S&C コーチ、2001 年には全日本女子柔道、実業団コマツ女子柔道部ストレングスを務め、国立スポーツ科学センター（JISS）主任専門職に就任。01 年より指導を続けた競泳の北島選手は、北京五輪で2 種目での連覇を達成。現在、JISS にて競泳やシンクロナイズドスイミング代表選手やコーチに対してトレーニングを指導。JATI 認定特別トレーニング指導者（JATI-SATI）

国立スポーツ科学センター（JISS）スポーツ科学研究部の主任専門職（トレーニング指導員）である田村尚之さんは、現在の職を志したきっかけをこう語る。

「中学時代は野球部だったのですが、無茶なトレーニングが原因で足を負傷し、高校時代は部活動ができませんでした。そしてケガが治った大学時代に、体を鍛えるため、ジムでトレーニングに励み、トレーニングで自分の体が変化することを実感したんです」

正しく効率的なトレーニングをすることの重要性を身をもって知ったことで、大学卒業後はフィットネスクラブの指導者に。

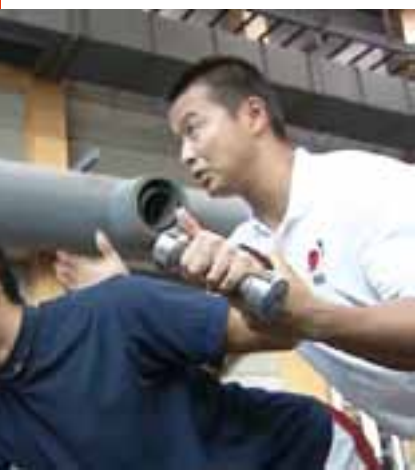
「何年か指導を行ううちに『一般の方がトレーニングでここまで変わるのなら、競技においても役に立てるのでは？』と考え、その後、さまざまなスポーツの選手達のトレーニングを手がけるようになりました」

その後、JISSのトレーニング指導員に就任。ここで出会ったのが、水泳の北島康介選手だ。田村さんは平泳ぎの動きを徹底的に研究し、北島選手にさまざまなトレーニングを考案。アテネ、北京での金メダル獲得に貢献した。

そんな田村さんは現在、競泳やシンクロナイズドスイミングの代表選手を指導する傍ら、日本トレーニング指導者協会が認定する特別トレーニング指導者の資格を持ち、同協会の関東支部委員も務めている。

「指導した選手が目標を達成した時に感じられる喜びこそが、この仕事の一番の魅力です。しかし目標達成のためには、日ごろの努力が欠かせません。正しいトレーニング法や指導法を学び、指導者同士が互いに情報交換し、切磋琢磨していくことが大切。その考えのもと、JATIではトレーニング指導者の育成をさまざまな形で行っています。日本のスポーツがもっと発展するために、指導者のレベルを少しでも引き上げるお手伝いができればうれしいです」

（2011年3月25日発行のNEXT掲載記事を再編集）



指導者育成はもちろん、実践社会での活躍の場までサポートしてくれる

青島 大輔

（株式会社 activebody 代表取締役、JATI東北支部長）

1977年生まれ。2001年仙台体育大学卒業後、赤門鍼灸柔整専門学校鍼灸科を卒業。古川学園女子バレーボール部、明成高校女子バスケットボール部、NPO法人TEAM i などでの指導経験を持つ。東日本大震災では、自身も津波の被害に遭遇。震災後も被災地を自転車で回り、身近で貢献できることを地道に行っている。被災地の現状は、今はまだ運動ができる段階ではないが、近い未来、運動指導が求められると確信し、日々精力的に活動を続けている

高校生の時、サッカー部の副部長を務めながら、選手をサポートする立場に魅力を感じるようになったという青島大輔さん。現在は中高校生のチーム指導を中心に行い、数か月間に渡る長期的なケースも多いという。

「あるバレーボールチームの選手の一人が、最後の大会前に足の靭帯を完全断裂してしまった事がありました。その子は中心的な存在で、クラブチームにも所属する有能な選手だったので、怪我は本人にも周囲にも大きなショックでした」

しかし諦めず、最適な方法を研究し懸命にトレーニング指導を続けた青島さん。そしてある時、選手からこんな知らせが届いた。

「最後の大会に出場することができた、と連絡が来たんです。プレッシャーを強いられた数か月間だったので、本当に良かったと思いました」

そのような、やりがいを実感できる場に数多く出会えるこの仕事を、誇りだと語る青島さん。学生指導以外にも、自身のスタジオ運営や専門学校の講師の仕事も行っている。

「一般の診療所で治らなかった症状が自分の指導で改善されることもあり、その方の姿を見ると純粋に喜びを感じます」

また、専門学校では、トレーニング技術の指導やプログラムの戦略的な構築方法など、多岐に渡る指導者育成のための講義が主。JATIで培われた青島さんならではのメソッドが活きる瞬間だ。

「全国8支部あるこの協会は、各支部が地域の会員サポートにとても積極的。資格保持者同士のネットワークももちろんありますが、応援体制が機能的に動いている。それを活用できることはこの協会の強みの一つだと思います」

例えば、卒業したてでも各支部の繋がりを利用し、職場を探す道筋を得られる。職業人としてのバックアップもしっかりしているということなのだろう。指導者を志す者にとって頼もしい組織。JATIはまちがいなくそのトップクラスの存在だ。

（2011年5月25日発行のNEXT掲載記事を再編集）

トレーニング指導者の職域を開拓し求められる現場を増やしたい

澤田 友紀

（専門学校北海道体育大学校専任教員、JATI北海道支部長）

1978年生まれ。札幌社会体育専門学校卒業後、専門学校北海道体育大学校専任教員としてトレーニングの基礎・応用テクニックの授業を担当し、後進の育成をする傍ら、北海道大学アメリカンフットボール部のストレングスコーチ（2003～）を始め、高校野球チーム等のトレーニング指導を行っている。JATI上級トレーニング指導者、健康運動指導士、ViPR認定インストラクターなど

専門学校北海道体育大学校で教員を務める澤田友紀さん。教員としてトレーニング科学やトレーニング実技を学生に教え、放課後や土日の時間を使いトレーニング指導者としての仕事も行う。そんな澤田さんに、トレーニング指導者を志したきっかけを伺った。

「ずっと野球をやっていたのですが、小柄で身体も細く、打っても遠くに飛ばなかったり、肩も弱くて…。偶然、高校生の時にトレーニング指導者の方の指導を受けたのがこの職を志したきっかけです。身体が変わって競技力が上がり、自分もこの道を目指そうと思いました」

専門学校在学中、経験を積むためフィットネスクラブで2年間アルバイトをすることに。奥手だった性格もあり、自分から会員の方に話しかけることにはすごく苦労したという。そんな澤田さんもいまでは教員として、さらにトレーニング指導者として多くの学生を教える立場に。自身を振り返り、こんな言葉を語った。

「『謙虚な気持ちと向上心』という言葉を胸に日頃から活動しています。JATIの方々をはじめ、尊敬できる方にたくさん出会いました。皆さんに共通することは、人間的に素晴らしく、謙虚で、様々なことを吸収する姿勢を持っていること。トレーニング指導者は、外に出て自分のことをいかに知ってもらうかが大事だと思うので、この言葉は学生にも伝えています」

澤田さんはJATI北海道支部支部長も務め、年に3回ワークショップを開催。ベテランの指導者から学生、さらに理学療法士、柔道整復師、鍼灸師などスポーツに精通している他業種の方も参加する。ワークショップではお互いの得意分野をうまく活かすような出会いが生まれることも多いという。最後に澤田さんに今後の目標について聞いた。

「今後は、競技者から高齢者の方まですべての方に運動やトレーニングの重要性を広げていく活動をしたいです。それを通じて、我々の業界の職域が開拓されると良いですね。求められる現場を増やし、学生達が働ける場所も増やしていきたいです」

（2012年3月25日発行のNEXT掲載記事を再編集）

トレーニングを通じて身体だけでなく、その人が変わっていくことが喜び

小川 恭二

（ステージコーチ代表、アスリートファーム代表、JATI北信越支部長）

ステージコーチ代表。1967年宮城県出身。1991～97年まで北海道立高校の教諭を務める。2000年にステージコーチ設立。現在、富山県高岡市を拠点とし種目とわずあらゆるジャンルのS&Cコーチを務める。2013年にアスリートファームを設立、トレーニング指導者の可能性を広げるフィールドワークに取り組んでいる。JATI認定上級トレーニング指導者(JATI-AATI)

「トレーニングを通じて人が前向きになったり、動けるようになって可能性が広がったり…。そういう変化を見られる瞬間が嬉しいですね」

こう語るのは、夫婦でトレーニングジムを経営する小川恭二さん。高校の体育教師だったが、プロフェッショナルな仕事をしたいと一念発起し、教員を退職。ビジネスマンとして経験を積みつつ、トレーニングを学び、トレーニング指導者として活動を開始した。たまたま依頼のあったチームのトレーニング指導から始め、だんだんと指導チームは増えていったという。

「チームでどれだけ信頼を得られるかどうか。きちんと信頼を得られれば、対戦相手の監督や先生方のつながりでまた次へ繋がります。ひとつひとつ信頼を得ていくしかないのです」

地域で運動指導者や一般向けに健康づくり講習会を行うなど、活躍の場を拡げる小川さんは、JATI北信越支部支部長も務める。

「幅広く現場で指導している人の話を聞けることがJATIの魅力。本を読んでも、学会で講義を受けても、現場にいかに具体的に採り入れるのか、わからなくて当然です。JATIは専門的なことを解釈し、現場の意見を汲み、科学的な理論と実践を繋げる役割を担っています。指導者はクライアントのニーズに合わせて指導してこそ、プロとして成立する現場で活かせる知識や技術が豊富に必要なのです」

最後に今後の目標を尋ねた。

「一般の人の健康を追求していくと専門的なトレーニング指導と繋がってくる部分が見えてきました。そこをもっと掘り下げ、本来あるべき健康体とは何かを探求していきたいです。その一環として、アスリートも子どもも高齢者も集まれる学校を作りたいなと思っています」

そんな小川さんの夢はもうすぐ現実になる。身体の改善だけでなく、その先の価値の提供にこだわってきた小川さん。彼ならではの目標の実現は、今後も多くの人に価値ある変化をもたらすのだろう。

（2012年5月25日発行のNEXT掲載記事を再編集）

現場と研究を結びつける役割を確立していきたい

大野 隆成

（岐阜市役所職員、JATI東海支部長）

1971年生まれ。筑波大学大学院体育研究科修了（体育学修士）後、岐阜市役所入庁。全国高校総体推進室、健康づくり室、ぎふ清流国体推進課、健康増進課などを担当。中高年者の筋力トレーニング事業を立ち上げる。岐阜工業高校ボクシング部トレーニングコーチ、山県市少年野球チームトレーニングコーチ。JATI認定上級トレーニング指導者(JATI-AATI)

大野隆成さんは、高校ボクシング部のトレーニング指導も行う岐阜市役所の職員である。格闘技ジムに通い始め、自分の身体の変化を実感。そしてこの道を志したという。

「身体をデザインする喜びを仕事にしたいと思い、筑波大学大学院に進学。栄養学や生理学、トレーニングについて学びました。そして健康づくりを通し地元に貢献したいと思い、市役所に入庁しました」

市役所入庁から7年、ついに健康づくりに携わる部署に配属される。

「新事業の立ち上げは簡単ではなく、苦労もしました。上司や保健師の方々、そして筑波大学の恩師・田中喜代次先生の協力のもと、『体力年齢測定』による評価を取り入れた中高年者の筋力トレーニング事業を立ち上げました。参加者の方の目的を達成できた時が一番やりがいを感じる瞬間です。さらに、運動による身体や気持ちの変化、成長が本人の喜びとなり、その先に繋がるエネルギーになると良いですよね」

さらに新しい事業にも取り組んでいきたいと語る大野さんに、JATIの魅力を尋ねた。

「学会が立ち上がり、指導のエビデンスを研究し客観的な指標で示す部門ができました。特に日本での研究結果は少ないので、貴重なデータでもあり、実際の指導現場でも必ず役立ちます。また、ワークショップではトレーニングに関するテクニックはもちろん、第一線の指導者たちから、表現方法も学ぶことができます」

最後に、今後の目標を伺った。

「研究論文を読み、指導現場に反映できるように、現場で関わる人に情報提供し、科学的な裏付けを持った指導ができる体制づくりをしたいです。この立場を活かし、現場と研究を結びつけるような役割を確立していきたいです」

同じ志を持つ仲間が、行政職員にもいるという事はトレーニング指導者にとっても心強いこと。JATIならではのネットワークを生かし、それぞれの役割を全うする事で、社会により大きな貢献をしていけるだろう。

（2013年11月25日発行のNEXT掲載記事を再編集）

トレーニング指導者の力を発揮できるフィールドが待っている

油谷 浩之

（関西学院大学アメリカンフットボール部ストレングスコーチ、JATI理事）

1965 年生まれ。関西学院大学文学部教育学科卒業。関西学院中学・高校・大学とアメリカンフットボール部に在籍。数々のチーム・アスリートのトレーニング指導を経て、現在は関西学院大学アメリカンフットボール部、久光製薬女子バレーボール部などで指導。任意団体スマートストレングス主宰。近年は、小さな子供たちの運動能力向上から中高年の方々の健康づくりまで幅広く指導。JATI 特別上級トレーニング指導者など

油谷浩之さんは、トレーニング指導者になって17年、数多くのチームのトレーニング指導を行ってきた。ここ数年は子どもや高齢者の方へのトレーニング指導にも積極的だ。

「JATIのメンバーと共に、高齢者のトレーニング指導や測定などを行っています。子どもについても、投げる・飛ぶ・走るといった運動の基本と楽しさをを伝え、継続のきっかけ作りになるような活動をしています。今後はこのような指導を中心に、大阪体育大学大学院で高齢者の体力分析と、自立に関わる正常歩行にどうアプローチするかを修士課程で研究中です」

保険制度の破綻が叫ばれる中、トレーニング指導者は国のシステムを変えたり、国を助ける事もできる立場にいると油谷さんは言う。

「軽度の介護認定を受けた方が自立することができれば、介護保険の負担は減ります。また、子どもの頃からもっと身体を動かせば、高齢で介護を受ける方が減るかもしれない。我々のやってきた事を大いに発揮できるフィールドが待っているのです」

強度の違いはあれど、トレーニング指導に大差はないと語る油谷さんは、JATI発起人の一人である。

「学校の顧問の先生は100mを10本走りなさいと、医者も腰痛の人が来れば、腹筋をしてくださいと言う。すべてトレーニング指導です。広い意味でのトレーニング指導者へ情報を提供していきたいですね。そしてトレーニングを世間一般に認知してもらい、トレーニング指導者はもっと専門的でなければいけないと理解してもらう意味でも、JATIの存在意義があると思っています」

そんなJATIの一番の理念は、日本の環境や実状に合ったトレーニングの構築である。最後に油谷さんはこう語る。

「アメリカのストレングスコーチに相撲や柔道のトレーニングはどうやるの？と訊かれる事もあります。日本から発信できる情報は沢山あるのです。国内国外問わず、情報交換をして、日本のトレーニングを発展させていきたい」

（2012年9月25日発行のNEXT掲載記事を再編集）

科学的な根拠に基づいた正しいトレーニング指導を突き詰めていきたい

伊礼 健太朗

（高松南高校教諭、JATI中国-四国支部長）

1967年大阪府出身。香川大学教育学部卒業後、香川大学教育専攻理科専攻（化学）へ進学。その後高松南高校教諭・野球部長兼トレーニングコーチを経て現在に至る。野球部長兼トレーニングコーチとして、技術指導、トレーニング指導および運動部のトレーニング指導を行う。JATI 中国・四国支部支部長、JATI 認定特別上級トレーニング指導者 (JAT-SATI)

香川県で高校の理科教員をしている伊礼健太朗さん。野球部で指導を行う中で、理科教員ならではの視点から正しいトレーニング指導の重要性に気づいたという。

「指導をしていると物理的におかしいなと疑問を感じることがありました。同時に、OBや保護者の方々に自分の指導理念や考え方を科学的根拠に基づいて説明し、納得していただく必要性も感じ、科学的に正しい指導を突き詰めたいと考えました」

正しいトレーニング指導は、選手はもちろん、その地域のスポーツの活性化にも繋がっていくと語る。「経験だけでの指導は感性の違いが生じてしまい、それが選手にとって正しいかどうかはわからないです。科学的根拠に基づいた正しい方法で、正確に、そして楽しくモチベーションを保っていくことが大切。いつかその選手が指導者になったとき、同じように教えていくことで、正しい知識が裾野に拡がり、地域全体の向上に繋がっていくと考えています」

正しいトレーニング指導方法を研究するため、講習会に参加し、専門家やプロで活動する方の指導や考え方を乞いにあちこちに足を運んだという。そして現在は、JATI中国・四国支部長としても活動をしている。

「実際に現場で必要となるのは、日本人の文化、体形、気質に合ったトレーニングです。JATIは部分的なトレーニングを深く極められた方々ともうまくネットワークを作り、現場で活かせる総合的なトレーニング指導を研究しているので、とても頼りになる存在ですね」

最後に自身の今後について、トレーニング指導者の未来を見据え、こう語った。

「将来的には幼児のトレーニングを確立させていきたいです。プレゴールデンエイジ（ゴールデンエイジとされる8～12歳の前段階）で色々な刺激を与えて脳を活性化させたり、感性を磨いておくことで、ゴールデンエイジの伸びしろは拡がると考えています。また、ジュニアに目を向けていくことでトレーニング指導者の需要の増加も見込めますし、幼児とともに保護者への教育も行っていけるので、地域の方々に正しいトレーニングの重要性を理解してもらえます。保護者は子どもの成長を見れば、トレーニング指導者の重要性をわかってくれますからね。まずは、多くの人に正しいトレーニングの重要性を認識してもらえるようにしていきたいです」

（2012年11月25日発行のNEXT掲載記事を再編集）

好きな事で社会貢献をしていきたい

新納 幸喜

（STRENGTH34代表、JATI九州・沖縄支部支部長）

鹿児島大学教育学部卒業。英語教諭として勤務後、東海大学スポーツ医科学センター研修員に。新潟県アップルスポーツカレッジ教員を経て、鹿児島実業高校に英語教諭として勤務。2011年に独立、2012年にSTRENGTH34をオープン。現在、鹿児島ドリームウェーブ、鹿児島実業高校サッカー部、鹿屋体育大学カヌー部など複数のトレーニング指導を務める。JATI-SATI

鹿児島でアスリート専門のジムを経営する新納幸喜さんがトレーニング指導者を志したのは大学時代だ。

「自分が大学野球部時代に腰椎の椎間板ヘルニアを発症してしまい、独学でトレーニングを学びました。トレーニングをすることで身体が変わり、機能が改善し、パフォーマンスが上がるという事を実感。これをきっかけに、多くの方々に筋力トレーニングの重要性や必要性を実感してほしいと思いました」

新納さんは、以前は英語の教員として勤めていたが、『好きな事で社会貢献したい』との想いで、トレーニング指導者の道に進んだ。地道なトレーニングを継続し結果が出た時、そしてそれをクライアントが実感してくれた時に一番のやりがいを感じると語る。しかし、その道は決して平坦ではなかったと言う。

「私はストレングスコーチという肩書であり、ATとしての活動はしていないので、トレーニング指導の話だけを持って行っても、受け入れてもらえないこともありました。そんな中、ある高校のバスケ部の先生から、『トレーナーではなくトレーニングをきちんと指導してくれる人を探していました。ようやく会えましたね』と言って頂いた時は、とても嬉しかったです」

新納さんへの依頼はトレーニング指導が多く、ストレングストレーニングの必要性が広まっていると実感するようになったというそんな新納さんにJATIの魅力を伺った。

「一番の魅力はトレーニング指導者の集まりであること。その内容のレベルが高く、日本に適合したトレーニング方法や指導方法を情報交換し、より良いものを追求する姿勢がとても素晴らしいです。また、ワークショップを各支部で開催しているので、学ぶ機会が充実しています。地方の者にとっては、勉強する機会が身近になり、単位も修得しやすいです。仕事している人にも継続しやすいシステムだと思います」

（2014年5月25日発行のNEXT掲載記事を再編集）

子どもから社会人まで幅広く指導 原点はJATI理事との出会い

栗若 伸一

（JATI近畿支部支部長）

桃山学院大学アメリカンフットボール部S＆Cコーチ、社会人サッカー部、社会人アメリカンフットボール部　S＆Cトレーナー、専門学校非常勤講師、SMART STRENGTH所属。履正社高校野球部S＆Cトレーナー、近畿大学アメリカンフットボール部S＆Cトレーナー、パナソニック電工（現パナソニック）IMPULSE S＆Cコーチ　等を経て、現職に至る。

JATI近畿支部長の栗若伸一さんは、関西学生Div.Iに所属する桃山学院大学アメリカンフットボール部でストレングス＆コンディショニングコーチを務めるほか、トレーナーグループSMART STRENGTH（スマートストレングス）において様々なイベントや企画を通じ地域の運動指導を行っている。自身も学生時代にアメフト部に所属し、その過程でトレーニング指導者という職業に興味を持ったという。

「選手時代に、スキルが拙くともトレーニングでカバーできるのではないかとの思いから、トレーニング指導者を志すようになりました。当時はまずアメリカに行って勉強をと考えていたのですが、知人の紹介で現JATI理事の油谷浩之さんにお会いする機会があり、その時伺った仕事のやり方や人間性に感銘を受け、まずはこの人のもとでしっかり勉強しようと決意しました。一緒に仕事させていただき十数年経ちますが、油谷さんは今でも変わらず私の目標とする指導者であり、この出会いがトレーニング指導者としての原点となっています」

その後も、JATIが発足した時からスタッフとして活動を始め、一昨年には文部科学省委託事業「運動能力分析に依拠した子どもの体力向上プロジェクト」に参加。ジュニア世代への運動指導を目的に、今も様々なイベントを行っている。

そんな栗若さんの目標は、身体が動く限り現場で指導し続けること。JATIで得た知識やスキルを実際に活用し、日本の運動レベル向上に貢献し続ける。

「JATIのワークショップでは最新トレーニング科学からベーシックエクササイズまで幅広く学ぶことができるので、現場に即時活かせます。また、近年オーストラリアストレングス＆コンディショニング協会（ASCA）との提携や2016年に予定している国際ストレングストレーニング学会（ICST）の誘致開催など、益々国際的な会として発展しています。今後近畿支部長としてJATIの理念に基づいたより良い情報とサービスを、会員の方々に提供できるよう尽力したいと思います」

（2015年7月25日発行のNEXT掲載記事を再編集）

食べていけるかではなく やりたいか やりたくないかが重要

窪田 邦彦

（合同会社ベストコンディションKI代表、JATI教育・交流委員会委員、JATI九州・沖縄支部委員）

1967年7月生まれ、静岡県出身。筑波大学大学院修了後、実業団バスケットボールチームのコンディショニングコーチを務める。その後、スポーツ整形外科を経て、2004年にアスリート専用トレーニング施設『ベストコンディションジム』を開設。2012年より、バスケットボール女子日本代表ストレングス＆コンディショニングコーチ。JATI 認定特別上級トレーニング指導者 (JATI-SATI)

JATIの発起人の一人でもある、窪田邦彦さんは指導歴20年、アスリートを中心に指導を行っている。

「チームの一員として選手や他のスタッフと協力し合い、結果を出すことが一番のやりがいです。トレーニング指導は、知識や経験があってもうまくいく訳ではなく、毎日頭を使って考えなければいけないからこそ、楽しいですね」

チーム指導を始めた頃は、経済的にも指導でも苦労を経験。とにかく勉強し、一緒にトレーニングをして、『この人の言うことなら間違いない』と選手に信じてもらえるようになったという。今は毎日がとても楽しいと語る窪田さんに、最近のトレーナー業界について伺った。

「最近は、フィットネスの分野はとても良くなり、パーソナルトレーナーが活躍し、一般の方のトレーニングへの意識も高まってきています。しかし、アスリートの分野では、トップのごく一部の選手は恵まれてきていますが、その下の層になると昔と変わらず、まだまだ恵まれていないのかなと感じます。『食べていけない』と言って、アスリート指導から離れてしまうトレーニング指導者が多い事がとても残念です。僕自身は、食べて行けるかではなく、やりたいかどうかで考えたので迷いはなかったです」

窪田さんは9年前にベストコンディションというアスリート向けのジムを仲間と設立。アスリートが思いきりトレーニングできる施設を作りたかったのだ。

「今後は、トレーニングスペースだけではなく、体育館やグラウンドなどを併設した施設を作って人材育成をしていきたいですね。筋トレだけではなく、競技の動きに近いような動きづくりができる人材の育成です。個人としては、いま指導を行っている女子バスケットの日本代表チームがオリンピックに出場できるようにサポートすることが一番の目標です」

最後に、JATIの魅力を伺った。

「JATIはこうじゃなきゃいけない、という決まりがないです。講習会で勉強したことが全てではなく、そこから自分で考えれば良いというスタンス。皆で共有して、各自がベストな物を選択していく。良い選択のためには、たくさんの選択肢が必要です。最新情報や、海外講師を招いたり、日本で活躍している人を呼んだり。絶対正解という概念がない事が、魅力のひとつだと思います」

（2013年1月25日発行のNEXT掲載記事を再編集）

トレーニングは人の身体もライフスタイルも変えられる

大菅 貴広

（ベストパフォーマンス所属、JATI北海道支部委員）

1978年8月28日生まれ。札幌学院大学商学部卒業後、札幌 YMCA 社会体育専門学校に進む。現在は合同会社　ベストパフォーマンス所属。札幌第一高校野球部はじめとしたチーム指導、市町村での健康運動指導（介護予防運動）そして専門学校での非常勤講師も務める。JATI-ATI、CSCS、健康運動指導士、北海道野球協議会医科学部会トレーナー（野球塾ヘッドトレーナー）、JATI 北海道支部委員

北海道で指導を行う大菅貴広さん。JATI理事の久村浩さんとの出会いをきっかけにこの職を志した。

「野球部でピッチャーを務めていました。高校生の時に腰椎分離症になり手術を経験、大学では肩と腰を故障。そこで久村さんのパーソナルトレーニングを受けた所、身体機能が改善され『人の身体はトレーニングで変えられる』と感動しました」

大学卒業後は専門学校に進学。選手の環境を良くしたいとトレーニング指導者への道を歩み出した。そして念願の甲子園に、札幌第一高校のトレーニング指導者として帯同した。

「ようやくたどり着けたな、と選手より僕が一番興奮していました（笑）。アスリートに限らず、トレーニング指導者は身体だけでなくライフスタイルにまで影響を与えられます。人を変えることができることがこの職の一番のやりがいですね」

現在大菅さんは、道内の4つの市町村で介護予防の運動教室も行っており、10代～90代までと幅広い年代をクライアントに持ち、トレーニング指導を行っている。

「プロ野球のコンディショニングコーチ立花龍司さんの『高齢者の身体を変えることができなければ、アスリートの身体を変えることができない』という言葉に感銘を受けました。身体の弱い人への指導や対応をできるようになってからアスリートへ指導することで、身体の大切さを認識でき、指導の幅が広がるという考え方は刺激になりました。自分自身も高齢者に関わり、アスリート指導が丁寧になったと実感しています」

今後は北海道から全国に情報発信をしていきたいと語る大菅さんにJATIの魅力を伺った。

「以前は、東京に行き勉強するには費用がかかってしまい、負担になっていました。今はJATIの力で講師を呼び、講義を受ける事ができる。九州や四国からも講師を招待することもでき、JATIを通した出会いもありがたいです」

トレーニング指導や情報の地域差を解消し、指導者のネットワーク拡大の一役を担うJATI。各地方の指導者が切磋琢磨し、意識も高まることでトレーニング指導者業界は今後も活性化されていくだろう。

（2013年3月25日発行のNEXT掲載記事を再編集）

人と触れ合う機会が多く、人の変化を実感できることがこの仕事の魅力

沼田 幹雄

（日本大学アメリカンフットボール部S&Cコーチ、JATI関東支部委員）

獨協大学経済学部卒業後、食品会社に4年勤務。その後東京体育専門学校スポーツ健康学科に進学。卒業後は、オンワードオークスやノジマ相模原ライズなどのチームのS&Cとして活躍。国立スポーツ科学センタースポーツ科学部ハイパフォーマンスユニットトレーニング体育館非常勤トレーニング指導員を経て、2016年現在はラグビートップリーグ・サントリーサンゴリアスのストレングス＆コンディショニングとして活躍。JATI-ATI、NSCA-CPT、SAJスキー検定1級、救命技能認定

代表や強化指定選手が集まる国立スポーツ科学センター（JISS）で非常勤トレーニング指導員として働き、様々な競技チームのストレングスコーチも勤める沼田幹雄さんは食品会社に勤務していた経歴を持つ。

「経済学部卒業後、食品会社に4年勤務しました。しかし『人に何かを伝え、教えたい』という想いが捨てきれず、退社。トレーニング指導の勉強をするために進学したのですが、当時27歳、将来を考えてギリギリの決断でした」

学生時代に行ったトレーニングが、けが予防やパフォーマンス向上に繋がったと実感。教えるならトレーニングしかないと思ったという。

「チームや選手に付いて、目標を共有し共に戦い、喜びや悲しみを分かち合えることがやりがいです。指導者とは、目標に向かって指し導くもの。その過程で、携わった人が身体的、競技技術的変化だけでなく、人としての変化を見せてくれる場面があります。選手から、価値観や世界観が変わったという言葉をもらうと嬉しいですね。悩んでこの世界に入りましたが、今は好きなことができている充実感があります」

大きな決断をし、夢を叶えた沼田さんにJATIの魅力を伺った。

「トレーニング指導現場の第一線で活躍されている方がJATIの中心に多いことですね。常に現場サイドの目線から情報発信しているので、自分たちが疑問に思っていることや模索していることに対し、求めていた答えが見つかります。現場ですぐに役立つセミナーも、JATIには多く、とても役立っています」

最後に今後の目標を伺った。

「チーム指導では、今年の目標の日本一を目指すこと。JISSではソチやリオ五輪、そして東京五輪も決まったので、選手が良い成績を残せるようにサポートし、日本のスポーツ界が良くなるお手伝いをしていきたいです。東京五輪では今の中高生が中心になると思うので、トップだけでなくジュニアの育成やそれに携わる指導者の育成にも協力していきたいです」

（2013年9月25日発行のNEXT掲載記事を再編集）

トレーニング指導者同士の横の繋がりは何よりのかけがえのないもの

永井 隆太郎

（i-stepトレーニングセンター フロアディレクター、東北支部委員、JATI-AATI）

1975年生まれ。福島県いわき市出身。高校理科の常勤講師をしていたが、トレーニング雑誌の記事を読み、本格的にトレーニング指導者を目指す。東日本大震災の後、被災地での仮設ジムの建設や運動指導などの取り組みから、2014年復興支援特別表彰を受ける。介護・支援の高齢者からジュニア、競技選手まで幅広く指導を行い、地域に根ざした活動を行っている。

理科の常勤講師からトレーニング指導者に転身した永井隆太郎さん。

「講師時代、顧問をしていたバスケ部が全国大会に行けず悔しい思いをしました。そこでトレーニングについて勉強した所、その奥深さに魅せられこの道を進む事を決意しました」

資格を取得後さらに勉強を重ね、指導者としての活動を広げている。

「福島東高校のバスケ部は、県大会1回戦で敗退していたチームでした。しかしトレーニングの指導を始めて1年後には、県大会で優勝するまでに成長。トレーニング指導者とは裏方の仕事ですが、目標達成の役に立てたことを実感できるときが一番嬉しいですね」

高齢者教室では、杖をついて歩いていたおじいさんが、数回指導を受けているうちに、杖をつかずに歩いて来館されたこともあった。〝ありがとう〟という言葉をもらうとき、仕事のやりがいを感じるという。そんな永井さんに日本トレーニング指導者協会の魅力を聞いた。

「指導者同士の繋がりを大切にしているところです。壇上からの講義をただ受講して終わるのではなく、講師の方や他の指導者と触れ合う機会がとても多いのです。震災のときもたくさんの指導者仲間から電話やメールを頂き、とても心強かったです」

そんな永井さんの目標は、彼が籍を置くJヴィレッジを福島の指導者たちの拠点にすることだった。しかし震災後、Jヴィレッジが原発事故の前線基地になってしまい現在は活動ができない状況である。

「まだ先の読めない状況ですが、いわき市から離れるつもりはありません。いつかはいわき市内で自分のジムを立ち上げて、そこを福島のトレーニング指導者が集まる拠点にしたいですね。とにかく今はスポーツの力で日本を明るくしていきたいです」

どんな状況でも前を向いている永井さんJATIで出会った仲間と助け合いながら、今後もトレーニング指導者として活躍していく。

（2011年7月25日発行のNEXT掲載記事を再編集）

気の置けないトレーニング指導者仲間との情報交換がJATIの魅力

武山 卓己

（body design studio「graf」主宰、JATI東北支部委員）

1973年生まれ。宮城県仙台市出身。東北学院大学経済学部卒業後、赤門鍼灸柔整専門学校を卒業。格闘技選手だった経験を生かし、宮城県において空手、総合格闘技、柔道選手のトレーニング指導に従事する。現在、東北学院大学柔道部ストレングスコーチ、仙台市内において格闘技トレーニングスタジオ「graf」主宰。仙台リゾート＆スポーツ専門学校トレーナー科教員。JATI-AATI、CSCS、柔道整復師、大道塾仙台東支部支部長

武山卓己さんは、総合格闘技選手として活躍し、現在は格闘技専門のスタジオを主催。格闘技指導はもちろん、スポーツ選手のストレングストレーニングからパーソナルトレーニングまで幅広く指導する。そんな彼はトレーニング指導者を目指したきっかけをこう語る。

「フルコンタクトの格闘技選手だったので、膝の靱帯断裂、骨折、脱臼などたくさんの怪我を経験しました。リハビリをして怪我を乗り越えましたが、その経験を次の世代に伝えていきたいという想いから指導者になりました」

現役時代からトレーニングについては勉強していて、柔道整復師の学校で解剖学などの知識を身につけた。JATI東北支部の立ち上げに携わった仲間は、学校時代に共にトレーニングの勉強をしていた仲間だという。

「JATIの魅力は気の置けない仲間ができること。日本のそれぞれのスポーツに即したストレングストレーニングや、実際の現場で行われている活きた情報、使える情報を会員同士で情報交換できる場がたくさんあります。ワークショップも含め、日常の現場でもJATIの仲間とは良く顔を合わせるので、情報交換ができて本当に良い縁だと思います」

現在はトレーニング指導者として活躍する傍ら、仙台リゾート＆スポーツ専門学校でトレーナー教員として学生の育成にも力を入れている。そんな武山さんの夢を聞いてみた。

「毎日格闘技やトレーニングをできる環境を作りたい、作らなければいけないと思っています。2年ほど前に自分の格闘技専門スタジオを持つことができ、すこし夢に近づきました。今は格闘技やトレーニングの指導といった自分にできることを通し、東日本大震災の被害を受けた方々に少しでも元気になって欲しいです」

武山さんは、帯同するチームやクライアント、監督、コーチに「おかげさまで…」「ありがとう」という言葉を頂ける瞬間に一番やりがいを感じると言う。そんな言葉をもらうため、武山さんは今日もトレーニング指導に邁進する。

（2011年11月25日発行のNEXT掲載記事を再編集）

『トレーニング指導者がいてくれて良かった』と感じる方を増やしたい

安野 努

（横浜FCストレングス&コンディショニングコーチ、JATI東北支部委員、JATI-ATI）

仙台大学体育学部卒業後、赤門鍼灸柔整専門学校に進学。在学中よりトレーニング指導者として活動を始める。2005年から約10年間、聖和学園女子バスケ部をはじめ県内の数々のスポーツ強豪校にてトレーニング指導を行っていた。2008年T's supportを起業、代表就任。資格はJATI-ATI、JASA-AT、CSCS、柔道整復師など。今現在はJリーグ横浜FCのストレングス＆コンディショニングコーチとして活躍中。プロサッカー選手のトレーニング指導や傷害予防に日々明け暮れている

「自分自身が大学までサッカーを行ってきた中で、ケガで悩まされたことが多々ありました。そんな大学3年の時に、あるトレーニング指導者に出会い、この道を目指しました」

こう語るのはT's supportを立ち上げ、スポーツ現場でのトレーニング指導を行いつつ、専門学校や短大の講師、パーソナルトレーニング、病院での運動選手のリハビリを担当するなど幅広く活躍する安野努さん。目標や自己実現のために、一生懸命に練習に取り組んでいる人をサポートできること、そしてその喜びや悲しみを共感できることをこの仕事のやりがいだと語る。そんな安野さんはJATI東北支部の支部役員としての一面も持つ。

「JATIの特徴は、何より指導者同士の距離が近く、縦だけでなく横の繋がりができる。ワークショップの講義の内容は、受講者の要望を反映することも多いです。みんなで『このトレーニング指導者業界を、そして日本を変えていこう』といった雰囲気があるのもいいですね」

設立8周年を迎えたJATIは、日本人に合ったトレーニングのスタンダードを構築しようとしている。さらに日本を支えるトレーニング指導者は拡がりを見せるのだろう。最後に、安野さんの今後の夢・目標を伺った。

「スポーツ選手を支える環境が、トップはもちろん、大学や高校レベルでも充実するようにしていきたいです。トップ選手を支えるのはその下のカテゴリーの人材。良い人材がそのまま上のカテゴリーに上がれるように、ケガや故障で諦めなければならない選手を少しでも減らすことが目標です。『トレーニング指導者がいてくれて良かった』と感じる方を増やすためにはトレーニング指導者の認知普及も必要だと思います。その結果、世界で活躍できる選手が多く輩出できればいいですね」

トレーニング指導者をひとつの仕事として社会的に確立する必要性を説く安野さん。自身がケガで悩んだ選手経験を糧に、トレーニング指導者として活躍を続ける。

（2012年1月25日発行のNEXT掲載記事を再編集）

ひとに寄り添えることがこの仕事のやりがい

木村 尚

（久光製薬スプリングスアシスタントストレングス&コンディショニングトレーナー、トレーニング指導者）

1985 年生まれ、福島県出身。東北福祉大学予防福祉健康増進センター（現：東北福祉大学 社会貢献センター予防福祉健康増進推進室）やサッカーナショナルトレーニングセンター J ヴィレッジにて勤務。神戸製鋼コベルコスティーラーズアシスタント S&C トレーナーなどチームの指導も行う。現在は、久光製薬スプリングスアシスタント S&C トレーナー、整骨院併設トレーニングルームにて運動指導を行う

実業団や整骨院併設のトレーニングルームなどでトレーニング指導をする木村尚さん。この職を志したきっかけをこう語る。

「高校時代野球部に所属、自己流のウェイトトレーニングを行っていました。そしてある時、『いかにケガをしないで強い身体を作っていくか』という専門学校のパンフレットの言葉に惹かれ、この職を目指しました」

自身も腰痛や肩の故障を経験していた木村さんは、正しいトレーニングとその必要性を伝えたいと思い、トレーニング指導者として活動を開始。JATI 発起人の一人である藤田和樹さんから紹介され、永井隆太郎さん（JATI 東北支部委員）の元、J ヴィレッジで経験を積み、26才の時、木村さんは大きな決断をする。

「更に自分を高めていきたいと思っていた時、JATI 理事の油谷浩之さんが頭に浮かびました。関西に行けば油谷さんとご一緒できるかもしれない、と関西に転職を決めました」

関西での仕事も決まり、物件探しに福島を離れたその日、東日本大震災が発生。今行くべきなのか、と悩む木村さんの背中を押したのは、油谷さんの『いつでも待っていますよ』という言葉だった。その後、油谷さんのアシスタントとして社会人ラグビー部で活動。いまも成長を続ける木村さんに仕事のやりがいを尋ねた。

「選手や整骨院に来る方々に寄り添い、一緒に成長していける。そこにやりがいを感じます。今後は都市部だけでなく地方にも、子どもから競技者、高齢者まで多くの人々がトレーニング指導を受けられる環境を作っていきたいです」

最後に、JATI の魅力を伺った。

「私が、油谷さんや藤田さん、永井さんと出会ったように、指導者たちとのつながりや雇用の機会があることです。日本の環境や実情にあったトレーニングを発信していますし、機関誌は、日本の高齢者や子どもの事例も豊富で、幅広く日本のトレーニング指導の実情が把握でき、現場でも実践しやすいです。JATI はトレーニング指導者にとって、とても心強い存在だと思います」

（2014年1月25日発行のNEXT掲載記事を再編集）

お客さまが『ヒーロー』になる瞬間が、一番のやりがい

伊藤 博一

（ヒーローズパーソナルコンディショニングスタジオ代表、JATI中国・四国支部委員）

㈱山陽レイスポーツにて勤務後、フリーとなりチーム競技のトレーニング指導を行う。その後、医療器メーカーで販売営業とトレーニング指導を兼務。2012 年念願であったマンツーマン指導専門トレーニングジム『ヒーローズ』をオープンさせた。JATI 認定上級トレーニング指導者、中学・高校教員免許（保健体育）、キネシオテーピング指導者、日体協スポーツプログラマー

伊藤博一さんが、念願のパーソナルトレーニングジム『ヒーローズ』をオープンさせたのは2012年。

「一人ひとりのお客さまにじっくりと向き合い『測る・緩める・鍛える』の3つを中心に成功までのストーリーを考え、マンツーマンで寄り添うことをコンセプトに指導をしています」

お客さまが結果を出し、ヒーローになって一緒に喜べる瞬間が、最高のやりがいを感じると語る伊藤さん。お客さまを支えることで、自分自身も成長し、共にヒーローになることが理想だと言う。そんな伊藤さんが指導者を志したきっかけを伺った。

「高校野球を3ヶ月で辞めるという挫折を経験し、将来の目標を失っていた時、たまたま通い始めたフィットネスクラブで、あるトレーニング指導者に出会いました。その人柄や指導力に憧れ、迷い無くこの業界に。後の上司となったこの方の『お客さまのニーズは常に変わるので、そのニーズを超える勉強をしなければいけない。お客さまの一歩先を行け』という言葉は今も自己研鑽をする励みとなっている言葉です」

『お客さまの想像を超える価値を提供する』ことを心掛けているという伊藤さんに、JATI の魅力を尋ねた。「指導者は最新の情報がいくつでもいいから欲しいものです。かといって、裏付けもない情報に飛びついて提供するのは間違っています。JATI は、『正しい最新情報』を提供してくれます。また、毎年開催されている交流会などでは、最新の研究や指導法の情報が飛び交い、熱いディスカッションを交えながらお互いのレベルアップを図っています」

最後に、伊藤さんご自身の今後の夢を伺った。

「今までの人生でいろいろな経験をして来ましたが、野球で挫折したことも含めて全て今に活かされていて、自分の集大成のジムを作ることができました。今後は『ヒーローズ』という名前で、人間教育や食育なども含め、競技を超えて縦軸と横軸が一貫した指導を行い、地域のスポーツに貢献していきたいです」

（2014年3月25日発行のNEXT掲載記事を再編集）

地域の運動指導で得た経験を全国へトレーニング指導者の社会的地位向上に努める

田村 憲一
（JATI中国・四国支部委員）

株式会社ルネサンス所属。2002年より広島市内を拠点にパーソナルトレーナーとして活動。現在は、スポーツクラブルネサンスにて、クラブ運営、スタッフ教育・指導にたずさわる。JATIAATI、健康運動指導士、NSCA-CSCS、NSCA-CPT、adidas パフォーマンストレーニング認定トレーナー、ViPR 認定インストラクター

大手フィットネスクラブのルネサンス福岡香椎店に所属する田村憲一さんとJATIの出会いは、トレーニング指導者を志した20年以上前に遡る。

「この職に就いてすぐの頃、参加したセミナーで登壇していたのが現JATI理事の長谷川裕さんと有賀誠司さんでした。プロフェッショナルのお二人にお話を伺えたことはすごく貴重な経験になり、トレーニング指導者として頑張っていこうという決意ができたんです」

その後は地元広島でフリーとして活動し、アスリートや高校生、介護予防施設では高齢者の運動指導も行っていた。

「当時はJATI初代中国・四国支部長で現大阪体育大学准教授の三島隆章さんに、毎週ストレングスやコーチングについて教えていただいてました。勉強会には広島で活動するトレーニング指導者が集まり、それが今の私の原点です。広島時代には他にも、県が主催する国体候補選手の強化を目的とした『パワーアップ事業』で、ストレングスコーチをやらせていただいたこともありました。現在ルネサンスでは今までの経験を活かして、新人研修や既存スタッフの教育をメインに行っています。世間一般の認知を高めるために頑張っているトレーニング指導者が数多くいることを知ってもらうためにも、若い世代と一緒に頑張っていきたいですね」

そんな田村さんの目標には、知識や経験を繋いでいく環境も欠かせない。トップレベルで活躍するトレーニング指導者や学術経験者が多く所属しているJATIは、後輩だけでなく自身も学べる最高の場だ。

「他の団体と違い海外のデータではなく、日本人のトレーニングデータを第一線で活躍している方々から学ぶことができますし、講習会で学ぶ内容は毎回とてもためになります。この業界に足りないビジネスに活用できるマネジメント能力やマーケティングなどについて学ぶこともできるのも魅力のひとつです。運動指導を一生の仕事にしていこうと考えている人であれば、必要な情報や知識を得ることができる場です」

（2015年9月25日発行のNEXT掲載記事を再編集）

選手の輝く瞬間を共有できることが魅力

早坂 ひとみ
（JATI東北支部委員）

1987年赤門鍼灸柔整専門学校、1993年はやさか接骨院開院。山形県内で数多くのチームのトレーニング指導を行い、現在は山形市立山形商業高等学校レスリング部、山形県立山形中央高校女子バスケットボール部の指導を行う。自身の治療院を経営する傍ら、東日本医療専門学校非常勤講師・仙台医健専門学校にも非常勤講師も勤める。柔道整復師、JATI-AATI、JASA-AT、NSCA-CPT など

自身で接骨院を運営する傍ら、ソフトボールやクロスカントリーのトレーニング指導者として国体に帯同し活躍する早坂ひとみさん。柔道整復師の資格を持ち、アスレティックトレーナーとストレングス＆コンディショニング指導の両方できる人材としてアスリートや監督からの信頼も厚い。

「この仕事の一番のやりがいは、選手が自分の力を出し切れた時に感じます。目標に向かって頑張っている時やケガの痛みが悪化せずにゲームに出られた時、『ありがとうございました』という感謝の言葉を貰うと、この仕事をしていてよかったと思います」

自身もソフトボールの選手として活躍し、国体やインターハイにも出場した経験を持つ早坂さん。柔道整復師の学校に通い、身体についての知識を身に付けながらもスポーツに携わっていきたいという想いはずっと抱えていたという。無事に国家資格を取得し、専門学校を卒業。その後のインターン時代に、ソフトボール選手に復帰した早坂さん。そこで、一流のトレーニング指導者にトレーニングを指導してもらった体験を機に、一気にこの道に進むことになる。

「選手としてトレーニング指導を体験したことで、非常に多くのことを学びました。それまで学んでいた柔道整復師としての知識もあり、そこからチームメイトにトレーニング指導を行ったのがこの職のスタート地点でした。いろいろなチームでトレーニング指導をしてみると、現場ではまだまだ十分なトレーニング指導が行き届いていないという問題点も見えてきましたね」

そんな早坂さんに、JATIの魅力を伺った。

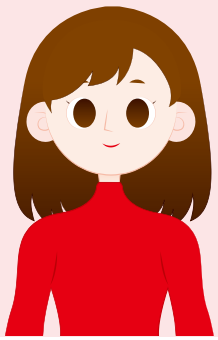
「トレーニング指導者として私たちが知りたいのは、教科書に載っているセオリーのその先にある突っ込んだ部分。JATIのセミナーは、非常に具体的かつ実践的で、トレーニング指導者として本当に知りたい『かゆいところに手が届く』セミナーだと感じています。同じ言語で話し、同じフィールドで共に戦う仲間と交流ができ、たくさんのことを学ぶことができるのもJATIの魅力だと思います」

（2014年9月25日発行のNEXT掲載記事を再編集）

How to get JATI?

～JATI-ATI（JATI 認定トレーニング指導者）取得まで～

JATI 養成校・養成機関に通う A さんの場合（4 年制）



1 年生　4 月

2 年生　4 月

3 年生　3 月　10 月

認定試験　合格　不合格

認定試験　合格　不合格

不合格の場合でも、何回でも認定試験に挑戦できます

JATI対応科目を選択・履修または履修見込み

※養成講習会の受講およびワークノートの提出が免除されます

JATI 養成校・養成機関以外に通う B くんの場合（4 年制）

3 年生　4 月　上旬 6 月

奨学生に応募

奨学生制度について

本協会では、熱意あふれる現役学生の認定資格の取得を支援するために奨学生制度を設けております。

本奨学生に選ばれた学生は、受講料の免除等の優遇を受けることができます。養成校の学生も申請可能

●奨学生特典

受講料および教材費　合計 116,520 円（税別）
全額免除 40 名

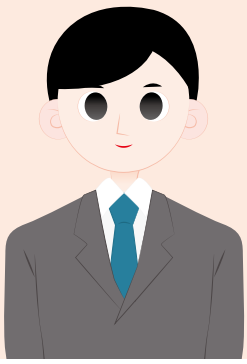
【内容】
養成講習会の受講料および教材費（テキスト・ワークノート・模擬問題集）が免除

●応募資格

a.　4 年制大学に在学中の 3 年生以上の者
b.　大学院修士課程（博士課程前期）、博士課程（後期）在学中の者
c.　短期大学及び専門学校（専修学校専門課程 2 年制以上）卒業見込みの者

※応募方法、募集期間など詳細はオフィシャルサイトをご確認ください

社会人の C さんの場合



8 月　養成講習会

養成講習会について

一般科目と専門科目を各 2 日間、合計 31 時間の講習で学習します。この講習会への参加が試験受験のために必須となります。

※講義内容の詳細はオフィシャルサイトへ
※本協会が指定する資格を現在保有する方、または過去に取得した経歴がある方（3 年以上のトレーニング指導歴が必要）は、講習会の免除措置があります。詳しくはオフィシャルサイトをご確認ください

受講料

- 一般科目　50,000 円＋税（テキスト（理論編）、ワークノート（一般科目）は提供されます。）
- 専門科目　55,000 円＋税（テキスト（実践編）、ワークノート（専門科目）、は提供されます。）

機関誌やHPで最新の知見や求人情報をGET!

就活

JATI有資格者として就職活動ができる！

※在学中に取得すればJATI有資格者としてフィットネスクラブなどでアルバイト！就活に活かせる！

- プロのトレーニング指導者
- 専門スキルを持ったビジネスマン

4年生

3月 認定試験 → 不合格

10月 認定試験 → 合格

認定試験

▶筆記試験：
一般・専門科目ともに各90問（マークシート方式）

▶受験料：
2科目30,000円＋税

問題例

Q 筋力トレーニングによって筋肥大を図りたい場合に、適切ではない方法はどれか？

1. フォーストレップス法
2. サーキットセット法
3. コンパウンドセット法
4. マルチパウンデッジ法

正解 2

※このほかにも、各養成校にて出張試験を行う場合があります

4年生

8月 養成講習会

9月 ワークノートを提出・受理

10月 認定試験 → 合格

3月 認定試験 → 不合格

有資格者

- 専門スキルを持ったビジネスマン
- プロのトレーニング指導者
- 治療系の資格 ＋ JATI
  - ⬇治療から強化まで幅広く!!
- 海外資格 ＋ JATI
  - ⬇海外の情報と日本のノウハウでより深く！
- 研究 ＋ JATI
  - ⬇より現場で有効な研究につながる！

4年生

9月 ワークノートを提出・受理

10月 認定試験 → 合格

3月 認定試験 → 不合格

※養成講習会の受講とワークノート提出・受理まで終えている場合は、合格するまで何度でも認定試験に挑戦できます

JATI について

特定非営利活動法人 日本トレーニング指導者協会（Japan Association of Training Instructors）は、スポーツ選手の競技力向上や一般人の健康・体力増進等を目的としたトレーニングの指導に関わる人や、これを目指す人を対象として、以下の趣旨に基づいて2006年４月15日に設立されました。

- 日本の環境や実状に適合したトレーニング法の確率と普及
- 国内におけるトレーニング指導者のための標準的資格認定制度の確率
- トレーニング指導者の社会的地位の向上、職域や雇用機会の拡大、相互扶助
- トレーニング指導者間の交流や情報交換の促進

【参　与】※ 50 音順
伊坂 忠夫（立命館大学教授）　石井 直方（東京大学名誉教授）　井上 力（井上整形外科院長）　魚住 廣信（元 平成スポーツトレーナー専門学校校長）　小澤 治夫（静岡産業大学教授）　川原 貴（元国立スポーツ科学センター長、日本臨床スポーツ医学会理事長）　桜井 伸二（中京大学教授）　鹿倉 二郎（順天堂大学客員教授）　杉浦 克己（ザバススポーツ＆ニュートリション・ラボ顧問、立教大学教授）　関口 脩（日本体育大学名誉教授）　田口 素子（早稲田大学教授）　平野 裕一（法政大学教授）　福林 徹（有明医療大学特任教授）　山本 利春（国際武道大学教授）　湯浅 景元（中京大学名誉教授）

【理事長】
有賀 雅史（帝京科学大学教授）

【副理事長】
有賀 誠司（東海大学教授）
菅野 昌明（豊田合成ハンドボール部Blue Falcon ストレングス＆コンディショニングコーチ）
油谷 浩之（関西学院大学アメリカンフットボール部ストレングスコーチ）

【理　事】
久村　浩（合同会社ベストパフォーマンス代表）
田村 尚之（国立スポーツ科学センター コンディショニング課 主幹）
小川 恭二（ステージコーチ代表）
島　典広（東海学園大学教授）

【監　事】
山内 武　（大阪学院大学教授）
福守 研二（大福企画主宰）　（2021 年 6 月現在）

主な事業

● 資格認定事業

科学的根拠に基づいた質の高いトレーニング指導ができる人材育成を目的とした資格の発行、管理、またそれらに関連する事業

● 教育・研修事業

トレーニング指導者の資質向上のための教育、情報提供、トレーニング指導者同士の交流・情報交換の場を提供する等の事業

● 研究・国際事業

日本の環境や実状に適合したトレーニング指導をするための情報の調査、研究、また海外の団体等からの情報収集、交流を行う事業

● 広報・企画事業

協会の広報活動、会員への情報提供、他団体や企業と共同企画の立案、運営等の事業

● キャリア支援事業

トレーニング指導者の職域の拡大、雇用促進と、トレーニング指導現場での業務環境の改善を目指す事業

● 事務局・お問い合わせ先

特定非営利活動法人
日本トレーニング指導者協会
事務局

〒106-0041　東京都港区麻布台3-5-5-907
TEL：03-6277-7712（午前10時～18時）
FAX：03-6277-7713
e-mail：info@jati.jp
オフィシャルサイト：http://www.jati.jp/

「JATI®」、「トレーニング指導者®」は特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会の登録商標です。