

*risei + trip*

*vol.*  
*07*



特集

美しいカラダを  
つくる人。

特集

# 美しいカラダをつくる人。

2020東京五輪を契機に、ますますスポーツ人口の増加が見込まれる日本。老若男女のトレーニング指導に励むある女性トレーナーの姿を追った。



photographs by Junko Nakata



(左上)LFTコース1年生の東妻君。高校時代は、フィジーク全国大会2位(左中、左下)学生たちは、在学中に一般の方々に運動指導を行う実践を積み、水泳指導者を目指す専攻もある

今この瞬間も、日本のどこかでトレーニングに励む人たちがいる。自分の身体を追い込み、汗を流す。日本人にとってトレーニングが生活の一部となったのはここ数年のことだろう。国民の健康指向が高まる中、美ボディやボディメイクという言葉が流行り、女性も鍛えるのがカッコいい風潮となった。

本校にも、トレーニング業界やフィットネスクラブへの就職をめざし、全国から学生が集まる。彼ら、彼女らは高校時代から、動画配信サイトで様々なトレーニング動画を見たり、アプリで独自にメニューを組んだりしているようだ。専門的な知識が、より手軽に、より分かりやすく入手できる時代になったからこそ、ここまでの広がりを見せるのだろう。

## フリーランスという働き方。

ライフ・フィットネストレーナー(LFT)コース教員の阪根ちひろは、そんなスポーツ業界で活躍する現役女性トレーナーの一人だ。専門学校でトレーナーの資格を取得し、卒業後すぐにフリーランスで働き始めた。派遣のトレーナー業、接骨院、フィットネスと3つのアルバイトを掛け持ちし、経験を積んだ。その後、社会人2年目にして高校のソフトテニス部とチームトレーナーとして年間契約を結び、学生の頃の夢を叶えた。現在は、ラグビー、バスケットボールのチームとも契約している。

阪根トレーナーは、「集団を変えるには、まず個人を変えなくては」と、パーソナルトレーナーとしての活動も行っている。大手フィットネスジムで、老若男女問わず様々な人を対象に、60分の個別指導を月に50本ほどこなすそうだ。あまりに忙しいのでは、と尋ねたが、「いえ、大丈夫です。私やりたいことが多いのでこの方がいいんです」と、笑顔で語る。

多忙な彼女の息抜きは、仕事の合間のランニング。週に3〜4回は京都の自宅近くを走る。目安は10km。景色を楽しむため、毎回コースは変えている。悩みやストレスがあっても走る間は忘れられるし、気持ちがあっさりするそうだ。

「毎年2回、フルマラソンに出場しています。今は4時間切りと自己ベスト更新を狙っています」  
そんな趣味もまた、仕事に繋がっている。ランナーを対象に、フォームの改善や、膝を痛めにくくするトレーニングなどの個別指導も行っているそうだ。仕事の幅はとても広い。

## 美しさとは自分らしさ。

これまで様々な人の身体をみ続けてきた彼女に、「美しいカラダ」とは何が尋ねてみた。少し考え込んだ後、「自分らしくいられること」と答えてくれた。「競技に打ち込めること、健康に暮らすこと、早く走ることなど、自分らしさは人によって違いますが、どれも、今まさに求めている自分です。それを提供できるのがトレーナーの強みだと思います」

トレーナーのやりがいは、良くも悪くも結果が出るまでの過程と一緒に歩めること。クライアントや選手を一番近くで支える存在である。感情も共有され、自分のことのように嬉しく感じるという。「将来は、女性トレーナーが働きやすい環境を整えていきたい」と話す阪根トレーナー。女性のクライアントは、女性に指導を受けたいと希望するケースも多い。しかしトレーニング業界には、まだまだ男性トレーナーが多いそうだ。

フリーのパーソナルトレーナーやインストラクターは、自分の予定に合わせて働く時間を設定することができると、仕事と家事・育児を両立させる女性トレーナーも数多い。女性トレーナーが様々な現場で活躍する未来を描きながら、阪根トレーナーは今日も住み慣れた京都の町を駆け抜ける。

その他のページをご覧になりたい方は、  
本校広報部までお問い合わせ下さい。

 0120-8404-21 (通話無料)