

risei + trip

vol.
13



特集

フィットネス×鍼灸の
新しいカタチ。

特集

フィットネス×鍼灸の 新しいカタチ。

「治療もできるパーソナルトレーナー」。
今、フィットネス業界で求められているトレーナー像だ。
医療資格があれば、ボディメイクにどんな幅が広がるのか。
トレーナーと鍼灸師、2つの顔を持つ関係者に聞いてみた。



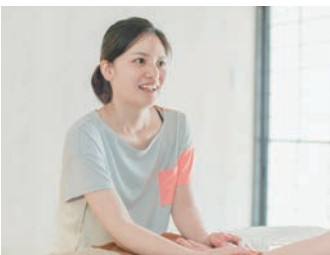
本山小容子さん

榮徳匠真さん

杉山匡人さん



Photographs by Noriko Yoshimura



(写真右)杉山匡人さんは本校含め全国でPHIピラティスを指導する。(左上)箱灸は冷えや生理痛など女性特有の不調にも効果がある。(左中)本山小容子さん。(左下)ライフ・フィットネストレーナーコースのパーソナル学内実践。マンツーマン指導を行うことに特化したカリキュラムだ。

「身体を変えたい」、「健康な生活を送りたい」。そんなお客様の要望を運動指導で叶え、良き伴走者となるのがトレーナーだ。長引くコロナ禍で健康志向は一層高まり、24時間営業や女性専用など特徴ある業態のジムが次々と展開。より細分化するフィットネス業界で今、新たに求められるトレーナー像がある。

ジムにいるのに運動しない日。

北浜のオフィス街。たっぷりの光が差し込み、数種類のピラティス専用マシンが所狭しと並ぶ。ここはPHIピラティスマスタートレーナー・杉山匡人さんがレッスンを行うスタジオだ。競技力向上を目指すアスリートからボディメイクを目的とする一般の方まで様々なお客様が通っている。

杉山さんはお客様からこんな相談を受けることがあるという。今日は運動がつかないんです。

「不調や痛みがあるときは、鍼灸ケアを行うこともあります。特に整形外科的な痛みや不調の緩和は鍼灸が得意な領域。まず鍼灸で不調をゼロベースにし、その後、再発しないようピラティスで正しい身体の動きや使い方、痛みを抱えた場所に負担がかからない動きを覚えてもらってから身体作りをします」

杉山さんは「治療もできるパーソナルトレーナー」だ。運動指導だけでなく、お客様の身体の不調に対しても、きめ細かなサポートができる。

では、どのようにお客様の身体を診るのだろう。同じく鍼灸師でパーソナルトレーナーの榮徳匠真さんにお話を伺った。榮徳さんは日本でも数少ないTRX® サスペンショントレーニングのコースインストラクターでもあり、本校で指導も行う。

「様々な可能性を考えながらボディチェックとカウンセリングをします。たとえばシェイプアップ目的のお客様が来店された場合、食事のコントロールをしていて胃の調子が良くないとおっしゃるときなどは、胃を守るうとして前傾姿勢になっていることがあります。こんな風に東洋医学の観点からも問診できれば『先に鍼灸治療で胃をケアし、姿勢を良くする素地を整えてから運動を始めてもらうほうが、この方のボディメイクはうまくいくのでは』と見立てることができます」

鍼灸が、レッスンを変える。

鍼灸の世界に魅了され、社会人になってから学び直しの道を選んだ人がいる。本山小容子さんだ。本校の旧トレーナーコースを卒業し、フィットネスクラブへ就職。ピラティスとヨガのインストラクター資格を取得した。フリーランスとなった彼女に転機が訪れたのは、鍼灸師の友人に治療を受けた時だった。

「とても驚きました。てい鍼(打たずにあてる鍼)だったので、治療がスピーディーで身体に負担がない。施術後にピラティスやヨガをすると身体の軸が意識しやすく、重心が変わった、と感じました」

エクササイズをする前に鍼灸で軸を整えておけば、お客様がすぐに動作に意識を向けられ、限られたレッスンの時間を有意義に使える。そう考えた本山さんは、本校の鍼灸学科に再進学を決めた。

「今は鍼灸師としてレッスン前に、ご要望に応じて治療をプラスします。私のお客様はお灸が好きの方が多く、身体を温め、痛みを和らげてからのほうが動きやすいとお声をいただきます。お客様のセルフケアとしても提案でき『疲れが取れた』『よく眠れた』と好評です」

履正社独自のカリキュラム「ダブル・ラーニング制度」に来年、新しい専攻が加わる。「医療+パーソナルトレーナー」だ。フィットネス関連の資格取得と鍼灸師を目指すカリキュラム編成。トレーニングと医療を融合した身体作りを提供する次世代トレーナーの育成に向け、扉は開かれたばかりだ。