

SPORTEC 2019 | レポート | 1

スポーツ/フィットネスの価値創出、トレーナー/インストラクターの価値をいかに高めていくか

本物のボディメイクと 体づくりの専門家とは

2019スポルテックにおいて、(公社)日本ボディビル・フィットネス連盟(JBBF)と日本トレーニング指導者協会による初の共催シンポジウムが開催された。レポート1では、5名の講師陣によるそれぞれの講座の様態を報告する。

JBBFとJATIが初コラボ

7月9日(火)、東京ビックサイト会議棟にて、(公社)日本ボディビル・フィットネス連盟(JBBF)との共催による「本物のボディメイクと体づくりの専門家とは」をテーマとしたシンポジウムが、5名の講師陣——有賀誠司氏(東海大学教授、JATI副理事長)、青田正順氏(JBBF専務理事)、安井友梨氏(オールジャパンビキニフィットネス選手権優勝、JBBF公認指導員)、佐名木宗貴氏(関西大学カイ



有賀誠司副理事長



青田正順JBBF専務理事

ザーズ ハイパフォーマンスコーディネーター、JATI-AATI)、武田晃尚氏(東京大学御殿下記念館トレーニング室管理者、JATI-ATI、JBBF公認指導員)を迎えて開催(司会・進行は辻本俊子氏: JBBF常務理事、日本女子ボディビル選手権優勝)されました。

まず、一人目の登壇者は本協会の有賀誠司副理事長。協会の概要、及び資格認定、さらにトレーニング指導者の役割と業務に関する説明があった後、近年における空前の筋トレブームの背景について、その普及・発展に伴い多様化も進んでいるという報告がありました。それによると、身体的健康を目的とした生活習慣病や介護予防のため、体型や外見・印象の改善のため、あるいは精神的・社会的要因として自尊心や自己効力感、医療費削減、生産性向上のため、さらに文化・経済的要因として身体に対する視覚的評価・審美観の追求など、その目的はまさに千差万別の様相を呈してきているとのことでした。

そういったなかで、ボディメイクと体づくりの専門家に求められる役割としては、筋量増大と脂肪適正化のためのトレーニングや栄養摂取、体調管理・リカバリーなどの科学的根拠(エ



有賀誠司副理事長と青田正順JBBF専務理事

ビデンス)に基づく指導に加え、さまざまな要因のマネジメントや理想とする体の追求、個人差や体調変化への対応などの芸術的(アート)な要素を含む能力もまた見逃すことができないといえます。

また、人材育成に対する3つのアプローチについても紹介されました。1つ目は、単一分野を徹底的に極めるI型人材、2つ目が専門性と幅広い知見を併せ持つT型人材、そして3つ目が複数の専門分野に精通し、幅広い視点をもつπ型人材。今後は、専門性を融合させ、まったく新しい価値の創出が期待できるπ型人材に、より注目と期待が高まっていくのではないかと未来予測が紹介されました。

JBBF公認指導員とは

続いて登壇したのは、JBBF青田正順専務理事。まず、日本ボディビル・フィットネス連盟の歴史(日本ボディビル協会として昭和30年12月9日設立)を振り返りつつ、アンチドーピングや競技ルール、トレーニング方法・

理論などの構築に力を注ぎ、競技の普及・発展のための国際大会への代表派遣、JOCのメンバーとしてオリンピック競技を目指しているという取り組み、さらに近年では成人から中高年者の体形維持、また高齢者の健康管理としてのウェイトトレーニングやより洗練された究極の体形を求めてフィットネス競技なども盛んに行われているという現況が報告されました。

その後、JBBF公認指導員に関する説明があり、それに伴う指導者講習会、競技ルール講習会、審査員講習会、集計員講習会、アンチドーピング講習会、個人登録・限定登録のための義務講習会など幅広い取り組みについての紹介がありました。

今後、JBBF公認指導員の活躍の場をいかにして構築していくか。そのためには教育を管理する機能を競技連盟としてより充実させていくことはもちろん、経験と実績のある指導団体などの協力関係も推し進めていく必要がある。また、それによって競技者自身も経験を生かせる職業へ進む道も広がってくるはずである、と。このたびのJATIとの共催セミナーは、そのための大きな第一歩である、などの展望についても語られました。

3人目の登壇者は、外資系の銀行員でありながらJBBFビキニフィットネスの現役チャンピオンである安井友梨選手。まず、30歳のときに始めたダイエットをきっかけに競技との出会いがあったという話を皮切りに、選手としてさらにレベルアップしていくため、現役選手でありながら審査員資格と指導員資格を取得したといいます。

世界一を目指すためには、審査員としての目線、また指導者としての目線、すなわち審査・指導されている側から

選手はどういうふうに見えるのかということなども学んだうえで取り組む、常に一步先をいく姿勢、いい換えれば、やれることはすべて勉強したいという姿勢が大事ではないか、と。現役引退後にこういった資格を取得するという話はよく聞きますが、安井選手の場合には、現役だからこそ学べること、あるいは感じることもあるのではないかと考え、みずから客観的にみるため、資格の取得に対しても積極的にアプローチしていったそうです。もちろん、そういった資格は、自身のセミナーなどにおいて役立っていることはいまでもありません。

また、安井選手は日本ボディビル選手権9連覇の鈴木雅選手のパーソナルトレーニングを受け続けているそうですが、初めて指導を受ける際、「安井さんから学ばせてください」とかけてもらった言葉は衝撃的でした。今では、それが自身の指導理念の礎にもなっているそうです。ボディビルチャンピオンの鈴木選手でさえ、指導対象者から教えを受けたいという謙虚な姿勢をもって臨んでいる。すなわち、指導者だからといって、一方的に情報を伝えるというよりも、共に学び、共に成長していけるよう、指導対象者からもいろいろと学ばせていただくという気持ちをもって取り組むことが大事であると、気づかされたそうです。

大学における指導事例

4人目の登壇者は、関西大学カイザーズの佐名木宗貴氏。東海大学・学生トレーナーの出身で、現在は関西大学の体育会(=カイザーズ)に対して、ストレンクス&コンディショニングの指導、及びS&Cコーチの統括業務



安井友梨氏



佐名木宗貴氏

(ハイパフォーマンスコーディネーター)を行っています。また、今年1月からは体育会の付属機関(体育会本部所属)として部員を募り、学生S&Cコーチの育成にも努めているそうです。

大学における部活はそれぞれに独立性が高く、部活同士の横のコミュニケーションや交流が決して密とはいえない面があります。そこでS&Cコーチの立場から、体育会を一つにまとめていきながら、全部活が一丸となって鍛えていくというような風土を醸成していきたいと考えているとか。

一方で、学生S&Cコーチが、上級生あるいは同学年以下であってもスポーツ推薦の選手に対して指導する場合には、遠慮が勝ちすぎて、言いたいことが言えなかったり、一方で選手側からすると、ややもすると華々しい経歴が過信となったりして、互いに信頼関係を築くことができなかつたりするという困難に直面することもあつたりします。そこで学生たちには、体育会の学生に一目置かれるような取り組みの

一環として、部活動にはないパワーリフティングやボディビルの大会にチャレンジすることを推奨しているとか。ジムの中で、黒く日焼けしている学生S&Cコーチがいると、「そろそろコンテストが近いんだな。頑張れ!」と、体育会の学生たちが応援してくれるようになり、よりよい関係が構築できつつあるそうです。ちなみに、佐名木氏自身も学生時代にはボディビルに打ち込み、全日本学生大会で3位に入賞したという実力の持ち主。現在は、パワーリフティングに打ち込んでいるそうです。

そのほか、本機関誌（JATI EXPRESS）を活用して、学生たちにレポートを書かせるなどして「理」の育成にも努めていると同時に、採用側の人間としては、信頼の証しとしてJATIなどで学び続けている資格取得者は大きなアピール材料にもなると感じているといいます。

最終登壇者は、東京大学御殿下記念館トレーニング室管理者の武田晃尚氏。御殿下記念館は、昭和52年の東京大学創立百年記念事業として、卒業生ならびに経済界からの後援資金によって建設された施設（平成元年）。各施設は、一般学生・教職員の健康維持と運動部の競技力向上のため運動・スポーツ活動に寄与することを目的として運営されており、平成12年度からは、学生・教職員の随伴としてであれば学外の人も利用できるようになったそうです。

武田氏は、平成11年よりここに勤務。当時のトレーニング室の年間利用者数は約4万3000人だったそうですが、様々な取り組みによって、現在では年間約12万5000人（1日500人以上）の利用者数を誇るまでに成長させたとい



武田晃尚氏



司会・進行を務めた辻本俊子氏



う実績を誇ります。

また武田氏は、JBBF公認指導員資格とJATI認定のトレーニング指導者資格をともに取得しており、ダブルライセンスのメリットについても紹介がありました。資格というのは、みずからの学びという面に関してはもちろん、仕事の幅をより広げていくという面においても非常に役立っているということです。

※

人生100年時代の到来を控え、見据えるべき対象や目的、そして要望はど

んどんと幅広く、また深くなっています。それら社会のニーズに対して、いかに安全かつ的確に伝えていくことができるか。これが今後、トレーニング指導者に課せられた使命であり課題でもあるといえるでしょう。

そういう意味でも、有賀副理事長が先に述べた、複数の専門分野に精通し、幅広い視点をもつπ型人材を求める時代がいよいよ間近に迫りつつあるのかもしれない。このJBBFとJATIの共催セミナーは、そのための大きな第一歩となるのではないのでしょうか。