

「ザ・プロフェッショナル」にカラダシフォンが掲載されました。

O.tone 毎月15日発行
あるた出版ホームページ
<http://www.alter.co.jp/>

あるた出版 検索



小池 洋次

Yoji Koike
1977年生まれ、江別市出身。パーソナルトレーニングスタジオ「カラダシフォン」代表。大学卒業後、札幌の有名スポーツクラブにトレーナーとして長年勤務。数多くの指導経験を経て、マンツーマン指導のスタジオを設立した。現在は月200本近いトレーニングセッションを行う。他にもスポーツ、健康に関する施設のコンサルティングやイベントの企画、ゴルフトレーニングなども精力的に活動中。

—パーソナルトレーナーと二人三脚で、確実に成果の出る肉体改造を。



ザ・プロフェッショナル

The professional
仕事の現場

札幌市内に2店舗を構えるパーソナルトレーニングスタジオ「カラダシフォン」。運動生理学やスポーツマナジメントの知識を持つ有資格者トレーナー陣がマンツーマンでサポートしてくれるシステムで、スポーツクラブでは効果が実感できなかった、途中で挫折してしまったという経験を持つ人でも納得のいく成果が確実に出せると、高い支持を集めている。「その人の体力やトレーニングの目的、その日のコンディションまで加味したプログラム提案で効率的な肉体改造が可能になるという点がパーソナルの大きなメリットです。でも何より一番の意義は、トレーナーとお客様との間に信頼関係が築けるといふこと。二人三脚で続けていくからこそ頑張れて、その結果が確実な効果につながっていくんです」

そう語るのは、同スタジオの代表者であり、自身も月に200本以上のトレーニングセッションをこなす小池洋次だ。大学時代は競技ゴルフにはまり、卒業後は札幌市内のスポーツクラブに入社。厳しくも優しい先輩達に支えられながら、トレーナーとしての基礎を学んだ。グループトレーニングを中心に、これまでに指導してきた延べ人数は数えきれない。年代や男女を問わず、自分の体を磨き、向上させていこうと努力する人々の姿が印象的だったと小池は言う。

「体の変化がメンタル面や仕事・プライベートにも大きくプラス効果を及ぼします。体の調子が良ければ心の疲労も回復していく。指導を通してお客様と接する中で、それを強く実感したんです。でも、自分一人では適切な運動が出来ていなかったり、グループレッスンではプログラムについてこれない人もいます。だからこそ一人ひとりを細かくケアできるパーソナルトレーナーのシステムがいいのではと思っただけです」

カウンセリングで日常の運動量や食生活、現在の体調なども聴き取りながらストレッチや有酸素運動、筋力トレーニングなどのプログラムを組み立てていく。45分から60分ほどの短時間でも脂肪燃焼や筋力アップに効率的な運動を順序良く組み合わせることで、すぐに現われる体の変化に驚く人が大半だ。自分では知らなかった体力の可能性を感じさせ、自信をつけさせてくれる。

「僕にとっては大先輩のような60代のお客様から「人生が変わった」と言われたこともありました。体が変わること何事にも前向きになり、人生が楽しくなる。その瞬間に立ち会えることが何より嬉しく、仕事冥利に尽きますね」

短期間で確実な体の変化が実現できるのは、小池がこれまでに膨大な人数を指導してきた中で培ってきたノウハウと知識の賜物である。そして、それだけではない。相手のコンディションの変化を読み取り、臨機応変に指導する洞察力と心を開き合い、信頼関係を築いた上でトレーニングに打ち込んでもらえる人間力までも備えているからに他ならないだろう。

1. スタジオにはダンベルやバイク、ベンチプレス、バーベルなどさまざまな器具が揃えられている。 2. ゴルフトレーニングも人気で、身体の使い方からスイングを作る・変えることを取り入れ、初心者から上級者まで指導。3. 「カラダシフォン」はこのロゴが目印だ。 4. 運動歴や生活習慣、トレーニングの目的などじっくりカウンセリング。さらにフォームやコンディションを確認しながらプログラムを組んでいく。 5. トレーナー陣とミーティング。各自が異なる得意分野と専門知識を持つプロ集団だ。 6. 「お客様から教わることも日々多い。人と人とのつながりを感じられる仕事です」と小池。



O.tone Vol.56
定価 680yen(本体648円)
2013年6月15日発行

特集1「焼きそば、という名の小宇宙」
特集2「もう一度、カジュアルなお洒落を」