

パーソナルトレーナーの探し方と選び方のガイド—クライアントの観点から

The Guide to Finding and Selecting a Personal Trainer—From the Client's Perspective

Keith Chittenden M.S., CSCS,*D, TSAC-F,*D

多くの人はしばしば、体重の減少、“筋肉隆々”のような見た目の改善、健康維持や競技におけるコンディショニング向上、そして傷害予防のための方法としてパーソナルトレーニングの利用に関心をもつ。より多くの人が生活の中で習慣的な体力を維持することの重要性に気が付き始めたことで、パーソナルトレーニングの需要は過去十年間にわたり増加してきた。事実、パーソナルトレーニング業界は過去十年の間に顕著な成長をみせた。IBIS World Reportによれば、パーソナルトレーニングは約5%の成長率で100億ドル以上の増益を上げ、2024年までに15%以上の成長の見通しが立っているという(2)。研究やインターネットからの情報入手が一般の人にとってより容易になるにつれ、ますます多くの人が専門的な助言とフィットネス専門職によるトレーニングを探している。National Strength and Conditioning Association (NSCA)によると、パーソナルトレーナーは、クライアント個人の健康と体力を向上させるという最重要目標のために、個別化されたアプローチを用いてトレーニングを行なわせる、健康と体力の専門家である(4)。

フィットネス業界全体としては、カイロプラクティックケア、理学療法、アスレティックトレーニング、そして医師のようなその他のヘルスケアまたは医療従事者のようにしっかりと制度化はされていない。これらの医療従事者は大抵、その分野の大学院レベルの大学へ進学し、学位を取得後、国家資格や免許の受験をし、熟達することが求められている。フィットネス業界はそのような制度を有しておらず、自身を“パーソナルトレーナー”という肩書きで考えているどんな人に対しても、教育を受けることや、あるいは資格や免許を所持することさえ課していない。現在、現場のストレングス&コンディショニング(S&C)専門職を監視するための国家試験や制度はない。どのようなS&C専門職を雇うかを決定する際、慎重になって十分に情報を収集することが一般の人にとって重要である。この記事は、目標を達成するために適切で有能なS&C専門職を選ぶ際に「当てずっぽう」とならないような手助けをするだろう。これはパーソナルトレーナーの助けを求めているクライアントの観点に由来している一方で、パーソナルトレーナーにとっても、ク

ライアントが何を彼ら自身に期待しているのかを知るために役に立つ情報であろう。ビジネスオーナーはクライアントのニーズを理解しようと努力せずにはその有効性を最大化できないために、これは価値のある考察である。

ステップ1: パーソナルトレーナーが適切に教育され、資格認定を受けているか確認する

先述した通り、パーソナルトレーナーまたはフィットネス専門職になるための必須コースや公式な教育はない。これは全てのパーソナルトレーナーが正式に教育されていないという意味ではない。事実、キャリアに情熱を注いでいる多くのフィットネス専門職は、十分な教育を受けている。運動科学、人体生理学、バイオメカニクス、運動学、生物学、栄養学、そして生化学のような領域の学位は、フィットネス専門職によくみられる。これらの学位は、全米、そして海外の認定機関によって与えられ、学位レベルと修士レベルの両方がある。一部のフィットネス専門職は、博士号や(あるいは)理学療法士(DPT)、カイロプラクティック(DC)、アスレティックトレーナー

(ATC)、そして医師(MDまたはDO)のようなその他の専門的学位を有していることもある。学位と共に、フィットネス専門職は、健康と体力を推進する公認団体から発行される資格を保持しているだろう。多くの信頼できる団体は、体力、ヘルスケア、そして医療の現場の一般人と専門家両方への健康と体力の認知を促進する。これらの団体は、彼らの収入を教育、健康資源、そして教育的な助成金および奨学金を提供するために用い、世界中で健康的な生活を促進するために、スポーツと医科学の実証に基づいた研究を促進するだろう。これらの団体の中で、最も敬意を払う信頼すべき団体は、American College of Sports Medicine(ACSM)、NSCA、Academy of Nutrition and Dietetics(AND)、National Academy of Sports Medicine(NASM)、そしてAmerican Council on Exercise(ACE)である。これらの団体は、彼らの試験を受験する各受験者を適切に訓練し、教育し、そしてテストする資格認定プログラムを提供している。これらの団体はまた、各資格認定試験が正確で正当であることを保証しており、資格認定試験を合格した各受験者が有能な専門職であることを証明するための能力チェックを提供している。多くの有能なフィットネス専門職は、学位あるいは修士号を有しており、そして1つあるいはそれ以上のこれらの団体から発行されるパーソナルトレーナーあるいは専門的資格の認定を受けているだろう。

パーソナルトレーナーを検索する際、学位を有しており、先述した団体のうちの1つでもパーソナルトレーナーの資格を有しているかを確認しよう。業界には他の教育団体もあるが、先述した団体は業界で“最も難しい”と考えられている。なお、NASMやACSMのような団体は、専門職のリ

スをウェブサイトにて掲載している。そのパーソナルトレーナーの名前を検索エンジンに入力し、彼らとその団体に資格認定を受けていると表示されるかどうかを確認しよう。適切に教育を受けたパーソナルトレーナーを選ぶことは、最も正当性のあるトレーニングおよび指導を受けるための確実な方法である。

ステップ2: パーソナルトレーナーは適切な経験を有しているか?

フィットネス業界が拡大していくにつれ、より多くの新しいパーソナルトレーナーが業界に加わってきている。これらの多くは新たなキャリアを始めた若い成人で、その他はパーソナルトレーニングが魅力的な新しいキャリアだと思い、原点からやり直した者たちであろう。どの業界においても、新人とベテランの両方がいる。専門知識と価値のあるトレーニングを求めている人にとって、多大な経験と適切な教育を有するパーソナルトレーナーを見つけることは重要である。良い出発点は、資格、学位、そしてジム、フィットネスクラブ、スポーツクラブ、プライベートスタジオ、あるいは個人事業主として最低3年間の経験を有するパーソナルトレーナーを見つけることである。もし目標が主に減量あるいは体重管理なのであれば、体重管理が目標のクライアントを相手に働いた経験を有するパーソナルトレーナーであるかが、パーソナルトレーナーを雇う際の基準の一部であるべきである。全てのパーソナルトレーナーは、様々なタイプやレベルのクライアントを相手に働いたことがあるという幅広い経験を有しているはずである。一般的な健康の分野において、パーソナルトレーナーにとって良いとされる経験の範囲は、年齢が12~65歳で、男性と女性両方のクライアントである。栄養の領域にお

ける知識もパーソナルトレーナーの強みの一部であるべきである。パーソナルトレーナーは栄養学の学位を有している、あるいは管理栄養士ではないかもしれないが、栄養の基本的なガイダンスを行なえる十分な能力を有するべきである。全ての科学に関する学位(大学の)の授業や信頼できる資格プログラムのほとんどは、栄養を取り扱っている。雇われたパーソナルトレーナーは、食物の種類に関する見解、それらについて食べるかの助言、そしてカロリー消費についての一般的な情報を与えることができるべきである。もし、より具体的な情報や特別な食事計画が望まれるなら、パーソナルトレーナーは管理栄養士(RD)にクライアントを照会できるようにするべきである。

より多くの経験を有するパーソナルトレーナー(つまり5~10年間の経験)は、高齢者の体力、アスレチックトレーニングおよびコンディショニング、体重管理、あるいは慢性疾患のための体力といった専門領域に関する知識を有しているかもしれない。この専門領域は適切な教育と資格認定を伴っているべきであろう。

ステップ3: 適切なパーソナルトレーナーを選ぶ

自身が信頼し、居心地がよいと感じ、そして目標を達成する手助けをしてもらえるであろうパーソナルトレーナーを選ぶことが重要である。最終的に最も重要なのは結果である。多くの新しいクライアントは、女性が男性か、あるいは有名人の体型へ近づけてくれるであろうパーソナルトレーナーを雇おうと探す。上記の点は重要だと考えるかもしれないが、トレーニングの目標に関しては、自身の目標を安全かつ効率的に達成するための手助けをしてくれるパーソナルトレーナーが最も適しているのである。優秀で有能なパーソ

ルトレーナーを検索するとき、単に彼らの性別、あるいは映画、テレビ、あるいはファッション業界の有名人の流行に沿っているかどうかに基づいてしまい、良いパーソナルトレーナーを逃さないことが重要である。良いパーソナルトレーナーは正確にクライアントの目標、配慮すべき点、現在の健康状態、不安なこと、そして課題を解析することができるはずである(3)。

ステップ4:フィットネスに関しては、見た目も重要

成長するにつれて、多くの人は本の表紙のみでその本の中身を絶対判断しないようにと教わる。不幸なことに、フィットネス業界においては、このルールの例外となっている。仕事に情熱を注ぐ多くのパーソナルトレーナーは、彼らが薦めているものを練習する。多くのパーソナルトレーナーは、自転車やランニング、水泳、ウエイトリフティング、スポーツをする、ハイキング、登山、そして(または)スキーのような身体を動かす趣味を有している。適切な栄養と良い食事習慣は、健康的な生活を送るための一部である。ほとんどのパーソナルトレーナーは上記の原理を理解し、実践している。彼らがクライアントに正しいエクササイズや栄養を指導しようとする際に、彼らがそのように見えない、またはそれらの基礎的な原理を実践していないように見えてしまえば、専門職として話を真剣に聞いてもらうことは非常に難しいだろう。

ステップ5:パーソナルトレーナーと面接する

パーソナルトレーナー候補を見つけたら、彼または彼女はあなたのことを知ろうとするだろう。通常、パーソナルトレーナーはクライアントに過去または現在の健康状態(例えば心臓ある

いは循環器系の疾患、糖尿病のような代謝系の疾患、整形外科の問題など)を説明する既往歴を質問紙に記入させるだろう。また、スポーツや身体活動を日常的に取り入れていたかどうかのような過去または現在のエクササイズ習慣について尋ねるかもしれない。

この機会は、クライアントがパーソナルトレーナーに対して彼らのバックグラウンドについていくつか質問をする良い時間でもある。彼らの学位、資格、そしてあなたの目標達成に役に立つかもしれない彼らの専門性について聞こう。そのパーソナルトレーナーがクライアントに成功話を共有してくれるか、また彼らがクライアントの経験を集約している推薦状を有しているかどうか聞こう。経験のあるパーソナルトレーナーは大抵、クライアントに自身の業績一覧を提供することができる。この一覧にはよく、彼らの資格、学位、他のクライアントの推薦(大抵3名以上)、受賞経験、そして彼らが参加したイベントの写しが含まれている。もうひとつの妥当な要望は、そのパーソナルトレーナーが現在のクライアントを相手に働いているところを見学させてもらえるかどうかということである。これはそのパーソナルトレーナーがあなたの体力レベルに適應できるかどうか判断する手助けとなり、彼または彼女が他のクライアントに対してどのように対応しているかを見ることができる。

ステップ6:目標設定は必須

成功に向けての主な領域のひとつは、クライアント自身の目標設定能力である。目標を設定することで、週ごと、月ごと、そして年ごとに向上した領域に集中させ続ける手助けをする。パーソナルトレーナーはクライアントが適切な目標を準備できるように手助けをする。適切な目標を計画する

ための評価期間中にクライアントに示すことのできる、SMARTゴールと呼ばれる公式がある(1)。

Specific(特定):達成したい目標が何であるか(例えば体重の減量、筋量の増加、S&C、パフォーマンス向上など)。

Measurable(計測可能):目標到達あるいは経過で得られたものをどのように計測するか。

Attainable(達成できる):この目標を達成するのに十分モチベーションは上がっているか。

Realistic(現実的):目標は達成するのに妥当か(例えば週に1ポンド(約454g)減らす、40ヤード(約37m)ダッシュのタイムを0.3秒短くするなど)。

Time(時間):目標をそれぞれを達成するためのタイムラインはどのようになっているか。

パーソナルトレーナーは各クライアントの目標を熟考するために時間をかけ、その目標をSMARTゴールに沿って図表にすべきである。クライアントとパーソナルトレーナーは双方が目標をきちんと把握し、期間を含めたトレーニング計画においてお互いが同意していることを確かめるという責任を負うべきである。パーソナルトレーナーは、クライアントが成功するためにプログラムに必要な、いかなる調整をもすべきである。

ステップ7:パーソナルトレーニングをカスタマイズすることが成功のカギである

有能なパーソナルトレーナーはクライアントを評価し、クライアントの成功のための漸進的なフィットネスプログラムを計画することができる。現在のフィットネスとスポーツ医学の研究に注目し、パーソナルトレーナーはプログラムをクライアントの目標に的を定めながらも漸進的に適應可能なよう

にカスタマイズできるべきである。初めてのセッションは、初期の体力評価と動作スクリーニングであろう。この目的は、パーソナルトレーナーが筋力、柔軟性、バランス、そして持久力の領域における長所と短所を計測することができるということである。全ての新しいクライアントに対して初期評価から始めるもうひとつの主な理由は、クライアントが始めるべき適切な出発点を判断することである。動作スクリーニングは、オーバーヘッドスクワット、シングルレッグスクワット、シングルレッグバランス、プッシュアップ、プランクというものから、柔軟性測定(例えば長座体前屈、能動的な肩関節内旋・外旋、手を後方のポケットに入れるなど)に及びうる。初期評価、個人の既往歴、クライアントの目標評価、そして動作スクリーニングが完了したのち、パーソナルトレーナーはこれらの情報全てを統合し、カスタマイズしたS&Cプログラムを作成するべきである。このカスタマイズされたプログラムは、初期評価の過程において集められたクライアントの強み、弱み、そして目標のすべてを合わせたものであるべきである。カスタマイズされたプログラムは、クライアントの能力や各トレーニングセッション中にクライアントがどのように感じたかに基づき、進展させたり戻ったりと容易に修正されるべきである。トレーニングの各日によって、動作などが過度に異なるエクササイズを用いることは、身体がトレーニングに適應するのを遅らせうるだろう。

教育を受けた有能なパーソナルトレーナーの多くは、フィットネスの流行や一時的な流行には執着せず、またトレーニングプログラム中に、たった1つのフィットネス器具にのみ依存することもない。パーソナルトレーナーは異なるテクニックやエクササイズの取捨選択に関するバックグラ

ウンドを有しているはずである。たった1つの器具を使う、たった1つの流派のトレーニング思想のみを信じている、あるいは変化させることなく継続して同じプログラムを作成するパーソナルトレーナーには注意しよう。これは、教育を受けていないパーソナルトレーナーがクライアントを陥れるかもしれない罠である。そして、クライアントが何週間、何ヶ月間も顕著な向上なくプラトーに陥り、場合によっては後戻りしてしまう方法である。加えて、初期評価や動作スクリーニングを提供しないパーソナルトレーナーを避けることも考慮しよう。十中八九、このような背景にある理由としては、そのパーソナルトレーナーが適切に教育を受けていないということであろう。

ステップ8: パーソナルトレーニングの戦略やキャンペーンを受け入れない

適切に教育を受けた有能なパーソナルトレーナーを探すことに関する調査は、クライアント自身のやる気であり、他の誰かのやる気であるべきではない。地元のジムやフィットネスチェーンに非常によくあるやり方は、パーソナルトレーニングセッションを買ってもらうようなキャンペーン活動を行なうことである。これらのキャンペーン活動は、フィットネスチェーンやジムが、新しいあるいは元々いた客を施設に惹きつけるために用いる戦略である。多くのキャンペーンは、「夏に向けて体を引き締めよう」、「休暇で増えた体重を減らそう」、「ゴルフシーズンに向けて準備をしよう」、そして「結婚式のために痩せよう」というような、定期的な1回りのイベントである。ジムの戦略は、人々をジムに来館させて、クライアントの目標を達成する手助けをするためにパーソナルトレーナーを雇うよう誘惑することである。フィッ

トネスクラブがクライアントにパーソナルトレーナーサービスを“買う”ように宣伝してくる際、これには非常にうんざりし、用心深くなるだろう。多くのチェーンのジムやフィットネスセンターでは、パーソナルトレーナーの大部分は最低限の教育と経験を有する新人である。大手フィットネスチェーンの元S&C専門職として、私は、多くのトレーナーが業界の経験、教育、そしてクライアント候補が好むであろう着眼点を有していないと報告することができる。クライアント自身の下調べ、そしてパーソナルトレーナーおよびフィットネス施設候補の調査をきちんと行なおう。

たくさんのトレーニングセッションを買う(つまり割引された値段のセッション回数券)、最後の1回あるいは2回を無料にするという“お買い得”には特に慎重になろう。無料のパーソナルトレーナーは大抵良くなく、良いパーソナルトレーナーは無料では行なわない。教育を受けた、信頼できるパーソナルトレーナーは、彼らのサービスを無料で与えることはほとんどない。

ステップ9: 友人、近所の人、そして家族に紹介を頼む

最良の情報源のひとつは、クライアントが多くの時間を共に過ごす人々、または友人、近所の人、そして家族のような定期的に会う人からのものである。友人や家族は大抵、信頼をおき、耳を傾ける人であろう。もし誰かがパーソナルトレーナーに通っているならば、彼らがトレーニングをどのように行なっているのか聞くのは当然であろう。もし彼らとそのパーソナルトレーナーについて良いことを言うならば、彼らの情報を聞くべきである。もし友人がよりエネルギーに満ちあふれている、あるいはスポーツリーグと一緒に参加している友人らが以前よりも良い

パフォーマンスをしていると気が付いた際、彼らがどのようにうまくいったのか聞きたくなるだろう。もし彼らがパーソナルトレーナーを薦めて、その情報を与えたいというのであれば、クライアント自身の調査はかなり短縮されるだろう。加えて、多くのパーソナルトレーナーは、唐突に連絡をもらうクライアントよりも、すでに顧客となっているクライアントから新しいクライアントを受け入れることのほうが安心であろう。

ステップ10:似たような性格のパーソナルトレーナーを常に選ぶ

パーソナルトレーナーと出会う多くの場合、そこに繋がりはないだろう。これは専門職の教育、経験、あるいは視点とは無関係である。繋がりはないかもしれないが、クライアント自身と合わない性格があるかもしれない。そういった状況が起こりうることをクライアントは知っておく必要がある。あなた自身の性格、理想、信念、ユーモア、文化、あるいは興味によって、クライアント自身の“理想的な性格”をもたないパーソナルトレーナーと出会うことがあるかもしれない。異なる意見を有することは何も間違いではないが、時には意見の違いによって目標を達成することを妨げられるかもしれない大きな壁となるだろう。もしこれが起これば、クライアントは違うパーソナルトレーナーを選ぶ、あるいはもしすでに顧客となっている場合は新しいパーソナルトレーナーに変えたいと思うかもしれない。このような理由で初期ミーティングが重要なのである。パーソナルトレーナー候補との初めてのミーティングは、2～5分ほどかかり、簡単な自己紹介と握手をするだろう。この瞬間、クライアントの直感がこのパーソナルトレーナーとうまくやれているかどうかを伝えるだろう。彼ら

の意見あるいは文化の面からは批判しないように覚えておこう。もし、そのパーソナルトレーナーとでは成功しないだろうという予感がしたら、違うパーソナルトレーナーを見つけるべきである。最も重要なことは、クライアント自身の目標を達成する手助けのできるトレーナーを見つけることだと覚えておこう。クライアントは雇い、相手となるパーソナルトレーナーと居心地よく感じるべきである。

結論

結論として、パーソナルトレーナーを雇うという欲求は気が遠くなるようなタスクになりうる。しかしながら、最終的には、それは健康的な生活を維持することを学びながら、効率的かつ安全に成果を得ていくことなのである。教育を受けた有能なパーソナルトレーナーは、クライアントのためにカスタマイズされた効率的なS&Cプログラムを準備する負担を軽くし、健康と体力における必要不可欠な知識を提供し、そしてあなたの生活に良い変化をもたらすことができる。この記事は一般的な人がその人に相応しいパーソナルトレーナーを見つけることに焦点を合わせる手助けとなるはずだ。それに従うことでクライアントは、お金を支払う価値のある有益なサービスを手に入れ、そしてクライアントの成功のためにスキルや才能を奉げる情熱的で教育を受けた専門職が、フィットネス業界にはいるという前向きな展望を与えらるだろう。◆

References

1. Cox, RH. *Sport Psychology: Concepts and Applications*. (5th ed.) Boston: McGraw-Hill; 2002.
2. IBIS World. Personal trainers in the US: Market research report. October 2015. Retrieved 2016 from <http://www.ibisworld.com/industry/personal-trainers.html>.

3. McClaran, S. The effectiveness of personal training on changing attitudes towards physical activity. *Journal of Sports Sciences and Medicine* 2(1): 10-14, 2003.
4. National Strength and Conditioning Association. Become an NSCA-Certified Personal Trainer (NSCA-CPT). Retrieved June 2016 from <https://www.nasca.com/Certification/CPT>.

From *Personal Training Quarterly*
Volume 3, Issue 4, pages 20-23

著者紹介

Keith Chittenden:

National Strength and Conditioning Association (NSCA) の Certified Strength and Conditioning Specialist[®] with Distinction (CSCS,*D[®])、そして Tactical Strength and Conditioning Facilitator[®] with Distinction (TSAC-F,*D[®]) である。California University of Pennsylvania で運動科学の修士号を取得し、TSAC Report のコラムニストであったが、今も NSCA 関連の出版物へと常時寄稿している。フィットネス、パフォーマンス向上、そしてプレ・ポストリハビリテーションのような領域において、アスリート、警察官、そして軍関係者を相手に 15 年以上の経験を有している。