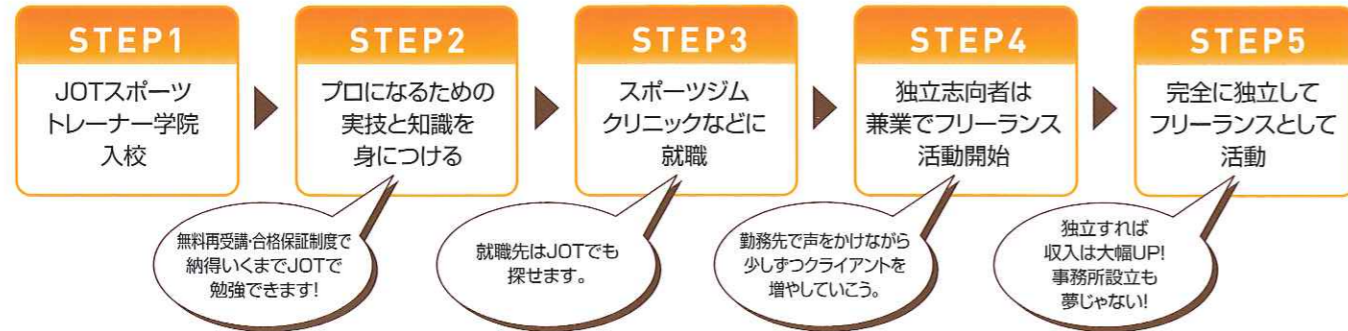


## あなたが求めている仕事....それはパーソナルトレーナーかもしれない。

あなたの仕事選びの基準は「給与・待遇」?それとも「やりがい」?パーソナルトレーナーとはマンツーマンでトレーニング指導をするプロのことである。ここではパーソナルトレーナーという仕事を「給与・待遇」「やりがい」「未経験でもOK」「将来性」「資格取得」の5つの条件から大解剖してみた。

### ステップアップチャート



#### 給与・待遇

### 年収1000万円も実現可能! セルフマネジメント次第でプライベートも充実!

あなたは自分の年収を時給換算したことがあるだろうか?あなたは今の年収に満足だろうか?「今は十分ではないけれど、このまま順調にいけば…」しかし、今の時代、あなたの勤めている会社が絶対に倒産しないと果たして言い切れるだろうか?パーソナルトレーナーは主にスポーツクラブが仕事場となるが、実はスポーツクラブには所属せず、そこに通うクライアントと直接契約するという形態がほとんどである。言わば開業だが、開業と言えば開業資金がつきもの。しかし、パーソナルトレーナーの場合マシン等の初期投資は当然ゼロである。また、初期段階の報酬は1時間5000円が目安であるが、これはマッサージ店と比較されることも多く、安いと感じるクライアントも多い。1日5時間・週5日の平均的な勤務の場合、収入は月に約50万円。ベテランともなれば、月収100万円ほどにもなる。スポーツクラブとの契約内容や、クライアントとの契約単価によって変動はあるが、腕一本で十分稼げるチャンスが多い仕事と言える。さらに、スケジュール管理も自分次第なので、仕事とプライベートの切り替えも簡単に行けるといえるのもこの仕事の魅力の一つだ。

#### やりがい

### クライアントと共に喜びを分かち合える仕事。

仕事のやりがいとは何だろうか?人それぞれ違うだろうが、自分が求める結果が出た時ではないだろうか。パーソナルトレーナーはクライアントと直接、しかも多くの場合マンツーマンでトレーニング指導を行う仕事だ。クライアント個人の特性やライフスタイルに合わせたトレーニングプログラムを作成し、その結果がダイレクトに返ってくる。つまり、「クライアントの体型・体調が変わっていく様子」がリアルタイムで分かる。また、例えば「ダイエット」という要望一つ取っても、クライアントは十人十色。そのクライアントの体力、骨格によってアプローチの仕方は変わってくる。マニュアルなどもあるが、基本的にはあなたの腕次第なのだ。是非、結果をクライアントと喜び合ってほしい。

#### 給与・待遇

#### 未経験OK

## パーソナルトレーナー 5つの特徴

#### 将来性

#### 資格取得

#### 未経験OK

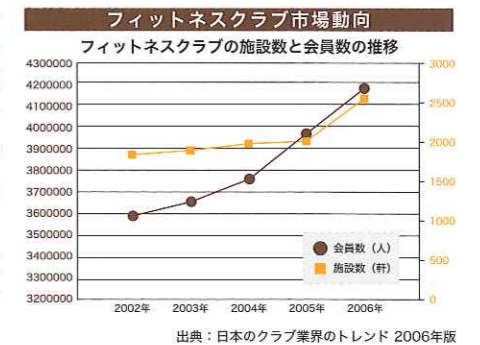
### これまでの仕事は決して無駄ではない。

パーソナルトレーナーは自分自身の知識と技術で稼ぐ仕事と言っても過言ではない。当然、かけだしのパーソナルトレーナーよりも百戦錬磨のベテランパーソナルトレーナーの方が仕事をする機会は多い。しかし、パーソナルトレーナーとして成功するための要素は、何もトレーニングに関する知識やマッサージの技術だけではない。自分自身を売り込む営業力やクライアントとのコミュニケーションスキルなども非常に重要なポイントであることを忘れてはならない。そして、それはまさしくあなたがこれまでの仕事の中で培ってきたものではないだろうか?パーソナルトレーナーの中には、大学では文学を専攻していた者や、元自動車ディーラーのセールスマンなど異色の経歴をもった人物もたくさんいる。今まであなたが仕事上で培ってきたものを、あなた自身の「個性」として存分に発揮してほしい。

#### 将来性

### 健康志向と自己管理の時代到来!

現在、日本の総人口に対してスポーツクラブに入会している人の数は、わずか3%程度と言われている。しかし近年、高齢化やメタボリック対策などを背景にして、フィットネス業界に対する関心が急速に高まってきている。その一方で健康に関するさまざまな情報が氾濫しているという事実もある。自分にとって本当に必要なものは何か?何をすれば求める結果が得られるのか?ジレンマを抱えている人が大勢いる。パーソナルトレーナーは、そんなニーズに応えるかたちで一人ひとりの健康や身体作りの要望に深く踏み込んで、マンツーマンで目標達成に導くことがその主な仕事になる。これまでスポーツクラブでクライアントに直接指導するのは、ジムの管理をするトレーナー、スタジオでグループレッスンをするインストラクターくらいだった。そこに新たにパーソナルトレーナーという、身体や運動についてより深い知識をもった専門家が登場し、その存在感を増している。



#### 資格取得

### 仕事しながらの取得も可能!

パーソナルトレーナーになるために、国家資格というものはないが、基本的に、CPR(心肺蘇生法)の習得が義務付けられている。そこで、スポーツクラブではNSCA(日本ストレングス&コンディショニング協会)など特定の団体が認定している資格を持っていることを、パーソナルトレーナーとしての雇用契約の条件とすることが一般的になりつつある。独学で試験に合格するのは不可能ではないだろうが、異業種からの転身を考えている場合は、スクールなどに通って短期集中で基礎から学ぶことが一般的だ。JOTでは夜間の授業を実施しているので、仕事帰りに通うこともできる。加えて、パーソナルトレーニング実習が豊富に取り入れられているので、知識や技術を同時進行で習得することも可能だ。更に、カイロプラクティックやPNF、スポーツマッサージといった新たな顧客層に切り込むための集客スキルが、積極的にカリキュラムに組み込まれていることもJOTの特徴と言える。資格団体からの認定校でない資格が取得できない、という誤解があるようであるが、認定校でなくても取得できるので自分に合った専門学校を探してほしい。