

パーソナルトレーナー 可能性は無限

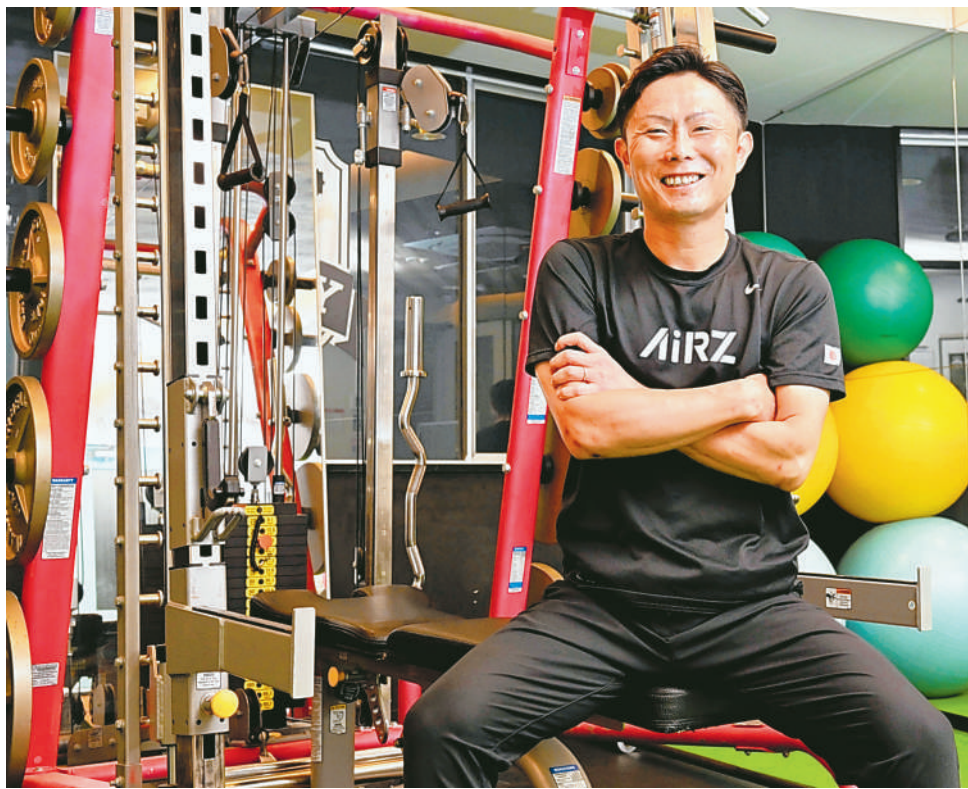


「JOTSスポーツトレーナー学院」理事長 松浦拓己さん

普段の何気ない「歩く」という行動が筋力トレーニングにつながる。フィットネス業界に、そんな新風を吹き込むと模索する人物がいる。トレーナー養成学校「JOTSスポーツトレーナー学院」(大阪市)の松浦拓己理事長(42)だ。大げなをきつかけに長年、腰痛に苦しんでいたアラフォー男子が取り組む新たなトレーニングメソッドとは。

「誰もが意識せずにしている運動って、歩くことだと思つてます」

「またには「ウォーキング」と呼ばれる健康法があふれているが、松浦さんが追求する「歩行」



大阪市北区で、山崎 輝撮影

正しく歩く 人生が変わる

を分析し、指導の体系化を模索するきっかけでした。

ここで、「トレーニングとは無縁の世界にいた」という松浦さんの経歴を振り返ってみたい。大阪府吹田市で生まれ育ち、大学卒業後は自動車関連部品を扱う商社で国内営業を担当した。大学在学中に1年間の米国留学を経験し、海外での仕事を夢見て入社した商社だっただけに「懸命に仕事をこなしながらも、どこか自分の中に足りないバツがあった」という。入社10年目が近づいた頃、ある英人メカニックと知り合い、彼が手がける自動車チューニングのコンピュータの国内販売を副業で手伝ったところこれが当たった。2015年に会社を辞め、英国の自動車部品の国内総代理店を立ち上げた。独立後の事業は軌道に乗り、「勇気を持って一歩を踏み出せば、人生は大きく変わると実感した。同時に、同じ体験を他の人にもしてほしいと思うようになった」と振り返る。

「学校の伝統」買った

では、なぜフィットネス業界に進出したのか。そのきっかけも偶々だった。2015年に会社を辞め、英国の自動車部品の国内総代理店を立ち上げた。独立後の事業は軌道に乗



歩行の動きを解析し、トレーニングにつなげる「神学」の講義の様子。大阪市福島区で4月16日、和田 崇撮影

自分の体で証明を

「当初はトレーニングのことを何も知らない若者が、投資のために学院を買ったと思われていました。だからこそ、自分の体で証明しようと思死にトレーニングに励んだ」という松浦さん。しかし、

指導体系を構築中

学院では現在、歩行を約20段階に仕分けし、神経伝達や筋肉の仕組みを学ぶ「神経学」の指導カリキュラムを構築中だ。「年齢も運動能力も問わないし、誰でもしていることが健康につながる。歩行を指導することができれば、トレーニングの世界は変わる」と松浦さん。実際に生徒には介護施設で働く58歳の介護士もおり、「歩行の改善など、トレーニングのメソッドを介護の現場で役立てたい」と通っていたという。正しいプログラムと知識を得たパーソナルトレーナーが、クライアントに生涯健康な肉体を提供する。そんな世界を実現するために、少しでもお手伝いできればと思っています。自身の経験と理想をつなぐ、松浦さんの熱い思いだ。

【大阪本社運動部長・和田 崇】

治りにくい痛み、今度こそ治したい。

肩

●肩が痛くて腕が上がらず、後ろに回すのもつらい。
●服の脱ぎ着が痛くてきつい。
●寝返りをうつと、目が覚めるぐらい痛い。
●五十肩、腕を上げたり動かしたりすると痛い。

腰

●立ち座りするとき痛い。
●歩くのもつらい。
●朝、起き上がる時がいちばん痛い。
●立っていても座っていても、同じ姿勢でいると痛い。
●寝返りするとき痛くてきつい。

足

●歩き始めが痛く、足をかばって引きずる感じ。
●立ったり座ったりが痛い。
●正座するのにつらい。
●お尻から足にかけて、突っ張るような痛み。
●しびれるような痛みがつかう。

生薬の力。50年の歴史。痛散湯が効く。

「痛散湯」は痛みの根本に着目した処方から生まれた医薬品です。漢方発想で厳選した生薬を独自に配合。体のバランスを整え、人間が本来持っている自己回復力を引き出し、痛みを鎮めていきます。「痛散湯」は、なかなか治りにくい痛みと向き合い、おかげさまで50年以上、多くのお客様から喜びの声を頂いてきました。諦める前に、まずは無料試供薬をお試ください。

再春館製薬所



神経痛 リウマチ 肩痛 筋肉痛 関節炎

再春 痛散湯 エキス 顆粒

第2類医薬品 【効能・効果】発熱して諸関節や各処の筋肉が腫れて痛むものの次の諸症、神経痛、リウマチ、肩痛、筋肉痛、関節炎。

お申し込みはこちら 無料試供薬 送料無料 0120-305-305

フリーダイヤル(8時～22時・年中無休)携帯電話からもご利用いただけます。番号のおかけ間違いにご注意ください。

FAX(24時間・年中無休) 0120-444-104 ホームページ(24時間・年中無休) つうさんとう 検索

●FAX・ハガキでお申し込みになる場合は、ご住所、お名前、生年月日、ご職業、お電話番号、ご症状を必ず明記してください。〒861-8691 熊本北郵便局 私信箱25号(株)再春館製薬所 痛散湯 NC03係まで。●医薬品ですので、お電話にてお体の様子(お痛みの状況など)をお伺いさせていただいた上で、無料試供薬(顆粒・煎じ)をお送りいたします。確認ができない場合、無料試供薬をお送りできないこともあります。ご了承ください。●無料試供薬は、土日祝日を除く3日前後のお届けになります。但し、一部地域または配達事情により遅れることがあります。ご了承ください。●個人情報保護法遵守や医薬品【痛散湯】の詳細についてはホームページをご覧ください。

「SPORTS かんさい +」は毎週火曜日掲載です