

# JHCA

**Japan Holistic Conditioning Association**

日本ホリスティックコンディショニング協会会報

会員の皆様へ先行告知！

**第6回 JHCA シンポジウム**

**いよいよ詳細公開！！**

## 上級ホリスティックコンディショナー

# 細谷 聡

(SATOSHI HOSOYA)

職業:ライフスタイルコーディネーター

セントラルウェルネスクラブ成城店、セントラルフィットネスクラブ東戸塚店にて活動中。

ライフコーディネーターとしての出張セッションや、私的勉強会なども開催している。



### つなぎのつもりで...

元々は全く、他業種の仕事をしていた。事情があり、その会社を辞めて、次の転職先を見つかるまでの間という考えでフィットネスクラブのアルバイトを始めました。

その時に、自分が実践する側から指導する側の奥深さと楽しさを知り、勉強意欲が高くなっていき、つなぎのつもりで始めたフィットネスクラブのアルバイトを長く続けていました。

### きっかけはFNC...

そんな時に、初めて個人指導により対価を得るという職業があることを知りました。それで、この職種に興味をもち様々な団体のセミナーや養成コースなどに参加して、その中で一番、自分の中で魅力を感じたのが、当時のFNCアカデミー(現FCアカデミー)でした。

そのFNCを学ばせていただき、現場で活動していた時に、何か自分の中で疑問を感じたことがあり

師の方にホリスティックコンディショニングの存在を教えてもらいました。

最初は様子見の感覚で、セミナーに参加したのですが、そこで当時、自分が疑問に感じていたことがクリアになってきたので、これ自分で出来るようになりたい!という気持ちが強くなり、本格的にJHCAアカデミーに通い始め、今に至ります。

### 大切なのは「体軸」...

ホリスティックという言葉通り、「総合的」「包括的な」観点からコンディショニングを捉え、根本的要因に対してアプローチする考えは、今の私にとって欠かすことは出来ません。

単なる施術だけのアプローチだけではなく、「体軸」を確保したうえで、適切な運動指導までを必要とするコンセプトは、私がライフコーディネーターとして活動していることと決心するのに多大な影響を与えて頂きました。ホリスティックコンディショニングを

学んでからでは、「現場で売的上という考えから、『どれだけ良いサポートが出来るのか』という気持ちで仕事に取り組むことが出来るようになりました。

その気持ちで取り組むようになってからのほうが、結果として数字にもよい影響が出てきました。



⇒ 上級資格取得後も、意欲的に講習会に参加される細谷さん。

## CASE1

山本哲二トレーナー

長島 世央子 様



日本ホリスティックコンディショニング協会では、フィットネス経験者から他業種の方まで、幅広くパーソナルトレーナーの養成・育成をサポートしております。

各種アカデミーや講習会を担当している講師陣も、もちろん現場では第一線を張るトレーナーです。日頃からクライアントに接し、刺激を受け、常に新鮮な情報を皆様に提供出来るよう努めております。

今回は、そんな講師陣の『パーソナルトレーナー』としての表情を、クライアントの声とともにお届けしたいと思います。

JHCA講習会の講師を担当している山本哲二トレーナー。地方での講習会などで全国を飛び回り、スポーツクラブなどの現場に行ける日はごくわずか…。しかしそれでも山本トレーナーのセッションを受けたいというお客様が、当協会のラポールへ直接やってきます。7階セミナールームを利用してのパーソナルセッションです。

腰を痛めて仕事が出来なくなり、山本トレーナーのパーソナルトレーニングを受け始めたという長島さん。

お住まいは埼玉ということで、山本トレーナーのパーソナルトレーニングを受けるために、月1回、1時間半かけて、芝公園にあるラポールまで足を運んでくださっています。

『痛みの原因・理由を知りたかった』と話す長島さん。

『痛みの原因を教えてください、そこからだいたいからだに対する考え方が変わりました。コンディショニングに対して前向きになり、痛みがウソのように消えました』

痛みの根本を探り、その改善プログラムを提供するのがパーソナルトレーナーの仕事。

しかしその原因をトレーナーだけが把握するのではなく、お客様に伝え、お客様が理解することで、よりコンディショニングの効果は引き立つものです。

山本トレーナーも、『長島さん自身が納得し意欲を持ってトレーニングしてもらえようように、段階的に進めることを心がけています』と話します。

『山本さんは、私の体の悪い部分やその原因、改善方法を説明してくれます。ただトレーニングの仕方を教えてもらうだけなら、フィットネスクラブに通えばいいので…』

トレーナーがお客様のことをしっかり理解すること。そしてそのことが、しっかりとお客様に伝わるといふこと。

『長島さんは腰痛でも悩んでいたのに、不安にならないようメンタル面も含めて運動指導していただきます。そして優しさの中に厳しさも、意識的に入れています』山本

運動メニューが一人一人違うのは当然です。そして接客スタイルや指導方法も、一人一人変化させなければいけません。そのためにはお客様が何を求めているのかを考え、『同調(シンクロ)していくことが大切です。』

そういつたお客様との時間を持つことが、トレーナーとして、また講師としての奥行きを、増やしているのです。

# 第1回 JHCA 福岡フォーラム開催間近！

2010年3月28日(日)福岡医健専門学校

私達、特定非営利活動法人日本ホリスティックコンディショニング協会は、スポーツ指導の現場でアスリートから半健常者のケア・コンディショニングまで、さまざまな要因に対応出来る、人材の育成を主体とした活動をしております。また、単に運動指導者の育成(資格認定)機関ではなく「運動指導者として、自らの身体機能を高めており、実用性のみならず実践能力が高いレベルで活躍する実力のある人材」を育成し、一人でも多くの運動指導者を普及させる事を一つの目標としております。

ホリスティックコンディショニングは、正常な生体エネルギー循環の基本となる体軸の確保を重視し、この体軸を乱すさまざまな要因を解消し、最適なコンディショニングを達成するものです。そのためには、唯一絶対のアプローチが存在するのではなく、心理状態やスピリチュアルな部分も含め、ホリスティック(包括的)な観点から、その人にとって最適と思われる手段を用いて、対処することが求められます。ホリスティック・コンディショニングは、満足できる結果を即効で出さなくてはならない実用現場では、必須のテクニックであり、みなさんのお力添えをいただきたいながら日々発展を続けていきます。

このようなアプローチを、スポーツ・運動指導やケア・コンディショニングに活かしていただき、一人でも多くの方々が最良のコンディショニングを達成されることを心から願っております。

## テーマ『高齢者をターゲットに置いたレッスン集客力』

～初めて会うお客様を振り向かせる“具体的なアプローチ方法”の紹介～

### No.1 『中高齢者に多い姿勢と肩こりの関係』

山本哲二(株式会社プロジェクトオン所属)

### No.2 『からだゼミ』

秦久美子(Fitness Support ライコ 副代表)

谷口憲一郎(Fitness Support ライコ チーフトレーナー)

### No.3 『パーソナルセッションはお客様のもの』

西村拓臣(株式会社 F.S.L 代表取締役社長)

### No.4 『高齢者に対するテクニック』

片井忠(有限会社 FSCC 代表取締役社長)

### No.5 『“美”の追求！』

井雅代(有限会社健康ネットワーク 代表取締役社長)

### No.6 『ホリスティックビューティーコンディショニング』

佐久間美奈(株式会社プロジェクトオン所属)

### No.7 『相反動作と体軸』

阿部良仁(日本ストレンクス&コンディショニング協会 理事長)

岩間徹(日本ホリスティックコンディショニング協会 副理事長)

### No.8 『安全・簡単・結果の出せる・関節コンディショニング』

安田嵩常(有限会社エルグ・ジャパン 代表取締役社長)

### No.9 『高齢者のクシリ依存を断ち切る対応例』

矢野雅知(日本ホリスティックコンディショニング協会 理事長)

## ご案内

# 保険のご加入は お済ですか？

現在スポーツクラブでは、パーソナルトレーナーの  
保険加入を義務付けているところが多くあります。

JHCA 会員の皆様は、当協会より保険加入のお  
手続きが可能となっております。

詳細はお電話かメールにてお問合せ下さい。申し  
込み用紙を送付いたします。

TEL 03-5730-6081

E-MAIL [info@j-holistic.org](mailto:info@j-holistic.org) 担当:飯田

## 受講制度変更のお知らせ

このたび、JHCAアカデミーを受講される方々に、  
より多くの講座に参加していただき、技術習得の向  
上を計っていただきたいと、受講制度を変更する運  
びとなりました。

これまでの受講期間を6ヶ月→1年間 12ヶ月→  
2年間に延長し、各講座3回または6回までの受講  
回数だったものを、コース内の講座を自由に受講で  
きるようにいたします。(総受講回数に制限がありま  
す)

詳しくは、4月以降HPに掲載いたしますので、ご確  
認下さい。

今回の変更に伴いまして、09年4月以前にFCア  
カデミー、HCアカデミーにお申込みいただいた会員  
の方には、該当コースの2講座に無料ご参加いた  
だけるようにいたします。ご希望の方は、お電話、メ  
ールにてお問合せ下さい。(10月末まで)

TEL 03-5730-6081

E-MAIL [info@j-holistic.org](mailto:info@j-holistic.org)

## 発行元

発行/特定非営利活動法人 日本ホリスティックコンディショニング協会

〒105-0014 東京都港区芝 3-3-10 芝園オーシャンビル 8階

TEL 03-5730-6081 E-MAIL [info@j-holistic.org](mailto:info@j-holistic.org)

FAX 03-5730-6082 URL <http://www.j-holistic.org/>



特定非営利活動団体  
日本ホリスティックコンディショニング協会  
Japan Holistic Conditioning Association

会報 / 2010年3月号