

第1話 さまざまな提携施設との連携による最適環境

会員制パーソナルフィットネスクラブ「PEP OSAKA」。

PEPとは、「Performance(パフォーマンス)」を「Enhancement(強化・増進)」させる「Project(プロジェクト)」の頭文字をとったものです。

一般の方には、「生活の質の向上」に貢献することを目的に、痛みの解消や身体のメンテナンスなど、日々の生活を充実したものにすることを目指しています。また、競技アスリートに対しては、「傷害予防」や「競技力向上」に貢献することを目的に、日頃抱えているさまざまな悩みの解消をともに解決していくことを目指しています。

さまざまな提携施設との連携による最適環境

「だんじり祭り」で有名な大阪府岸和田市、街並みに調和するようにPEP OSAKAはあります。隣接する整形外科クリニック、PEP治療院、ゴルフスクール「GOLF LABO」との提携、さらに、PEP OSAKA内の屋外施設「パフォーマンスコート」も設置され、その充実ぶりに圧倒されます。

会員制個別指導型のパーソナルフィットネスクラブであるPEP OSAKAの施設の詳細について、お話を伺ったのは井上雅喜チーフトレーナー。井上氏は、NATA(全米アスレチックトレーナー協会)認定アスレチックトレーナー、NSCA(全米ストレングス&コンディショニング協会)認定トレーニングスペシャリストなど、数多くの資格を保持されているだけでなく、国家資格である柔道整復師も保持されています。

このような国内外の認定資格を保持しているスタッフ4名で施設が運営されています。これにより、施設利用者は、状況に応じた多様な引き出しを持つスタッフ陣からサポートを受けることが可能となっています。

また、スタッフ間や施設利用者とのコミュニケーションが生まれ出している「施設の雰囲気」も見逃せません。

トレーニング中の心地よい緊張感、学生アスリートの保護者との情報交換を見ていると、スタッフの皆さんの「傾聴の姿勢」に気づかれます。すべてのスタッフが、親身に誠実に対応されているのです。



【屋外施設「パフォーマンスコート」】



【利用者とのコミュニケーションを大切に】

施設内のサポートとトレーナー派遣事業

それでは、施設の現状の詳細に目を向けたいと思います。

現在の会員分布は、一般利用者とアスリートが、それぞれ50%程度だそうです。

一般利用者は、一般的な会員制フィットネスクラブとは一味違った、より個別的なサポートを希望する場合と、身体に何らかの問題を抱えていて、その症状改善を目的とした場合に大別されます。また、アスリートの利用者は、プロ選手はもちろん、学生アスリートも質の高いサポートを希望する真剣な学生アスリートが多いそうです。

さらに、トレーナー派遣事業としての全国レベルの大会での救護サポートや、府内外の学生スポーツチームのトレーナーサポートも行っています。

個別性と根拠に基づいた丁寧なサポート

PEP OSAKAのスタッフ陣は、さまざまなバックグラウンドを持った専門家集団です。

具体的には、NATA(全米アスレチックトレーナー協会)、NSCA(全米ストレングス&コンディショニング協会)、NASM(全米ナショナルアカデミーオブスポーツメディスン)、PHIピラティス、日体協AT(アスレティックトレーナー)、鍼灸師、柔道整復師、その他関連の資格と多岐に渡ります。

このようなスタッフ陣が、「PEP OSAKA独自のツール」によって、利用者アプローチしています。

基本的なトレーニングの流れを紹介していきます。

利用者は最初に、PEP OSAKA独自のアセスメント(測定)を受けます。これは、利用者の現状把握と問題が生じている部分の原因追求をするためのものです。

これによって、利用者の個性に基づいたプログラムの基盤が構築されます。そして、アセスメント結果に基づき、

科学的根拠が融合されたトレーニングプログラムに沿って、50分間の個別サポートが実施されます。これは、約8回を目安にトレーニングが継続されます。

最後に第1のアセスメントに戻り、トレーニング前とトレーニング後の効果の確認を共有し、新たな目標設定に基づいたトレーニングが実施されるという循環になります。

実際に、大学生ラグビー選手のトレーニングに関する報告を見せて頂きましたが、トレーニングサポートの過程において、視覚化や数値化によって情報が共有されることと、それに基づいた



【独自のアセスメント(測定)】

【丁寧なトレーニングサポート】

コミュニケーションによって、各利用者に応じたプログラムが微調整されるので、利用者にとってはトレーニングへの動機づけの維持・向上につながっているようです。

考え抜かれたトレーニング機器の選定

施設の機器について井上チーフトレーナーは、「実は、そんなにトレーニング機器にこだわっていないのです」と話しますが、そんなことはありません。1つ1つの機器に多様な考え方が凝縮されていて、非常に機能的なのです。

その代表的なものが「KINESIS」。バランスや筋力、柔軟性など、さまざまな体力要素のトレーニングが可能です。デザイン性にも優れ、大変スタイリッシュな印象も受けます。

このようなトレーニング機器が施設内に勢揃いしている光景は、専門家を興奮させ、トレーニング熟練者の方にとっても「目からウロコが落ちる」ほどのものです。



【KINESISマシン】

根源的な部分を大切に

PEP OSAKAは、設立1年を経過したばかりの施設ですが、地域の方々はもちろん、府内外の学生アスリートだけでなく、プロの競技アスリートも多数訪れる施設です。

また、施設近隣にあるトップレベルの強豪チームの関係者なども、その噂を聞きつけてトレーニングの相談に来られているそうです。

何故、これほどまでに急速に利用者が広がったのでしょうか？

利用者への指導は、大変シンプルでわかりやすいものです。

そこから、国内外の様々な専門的知識や技能だけでなく「何か」を感じます。

井上チーフトレーナーはこう話します。

「ハードも大切ですが、ソフトが大切だと考えます。私の愛読書も『指導者としてどうあるべきか』『人としてどうあるべきか』なんです。」

指導のコンセプトを「利用者の個別性に配慮する」にしても、それを実現することが簡単なことではないことは、現場の誰しもが感じることです。詳細なアセスメントのもと、専門的知識や技能だけを押しつけるだけでも不十分です。PEP OSAKAが支持されるのは、それぞれのスタッフが、利用者と共に誠実な姿勢で正対することを大切にしながら、専門的知識や技能を指導の補助的なツールとして活用するからこそです。