



パーソナルトレーニングジム 1 S t a r

榎本 洋皇

1Starへようこそ

「輝きたい人のために」

まえがき

もうパーソナルトレーニングといえば知らない人はいないのではないのでしょうか。

パーソナルトレーナーとは運動におけるトレーニング指導の専門職とされマンツーマンで運動を行う指導者のことです。

近年では一般の方が利用するようになっていますが、一昔前ではプロスポーツ選手やセレブが行っていることがほとんどでした。なぜここまで普及したのでしょうか。

それは近年身体への意識の高まりと効果の高さから年齢、性別を問わず利用する人が増えたのでしょうか。しかしながら、料金はというと一般的なスポーツジムのように安価ではありません。それでも利用される方が増える一方です。そんな中パーソナルトレーニングジムが全国的に増えてきているのが現状です。パーソナルトレーナーの指導は運動だけではなくありません。カウンセリングから始め目的に合わせてプログラムを作成します。そのプログラムとは、運動指導、食事指導、ストレッチ、すべてにおいてクライアントに必要なことを指導していきます。パーソナルトレーナーをつけるメリットは、隅々まできめ細やかな指導ができトレーナーと二人三脚で目的を果たすことができるという点です。身体と

いうのは個人個人違うのです。骨盤の傾き、重心の位置、筋肉量などあげていくとまだまだあります。そんな身体の内情をすべて熟知した上でクライアントとトレーナーの信頼関係を進めていくこと、それがパーソナルトレーニングです。I Starが誕生したのは私自身がパーソナルトレーニングを受けたことがきっかけです。2カ月後の自分の身体を想像して夢を見ました。

しかし2カ月後の身体は体重が2キロ減、筋肉量が数パーセントアップ、体脂肪が少し落ちていましたが、見た目はそんなに変化なし……。

CMのようにムキムキ、パキパキを想像してはいたのですが、そうです、実際筋トレはやれば成功するのではないのです。強度、負荷のかけ方などトレーナーの技量で差が出ます。

自分自身が受けたことで、もう少しこうしてみては？ こういう項目もあれば？ などと考えだしたらジムを立ち上げていました。まず運動前の柔軟体操です。いきなり負荷をかけて運動すると筋肉には負担がかかります。筋肉や関節を温めて動きやすくなった状態で行えばケガのリスクは減少するので動的ストレッチを入れたかったのと、筋トレをした後の筋肉は収縮し、筋温も上がっています。それを伸ばして静めるために必要な静的ストレッチ。これを行うと副交感神経が刺激されリラクセスする効果もあるということこの2点をプラスして、さらに料金を下げました。なぜ料金を下げたか？ それはパーソナルトレーニングを続けるためには高額では継続できないのではと思ったからです。

そんな自分の希望を実際に取り入れて立ち上げました。しかし本来パーソナルトレーニングの平均的な料金は高額なのです。なぜならそれ相当の技量、資格を持つ人が行うからです。需要も増えてきていたころです。巷でパーソナルジムが増えてきました。しかも安価な設定です。それだけ一般の方の意識が高くなり興味を持たれる機会が増えたという

ことです。

ただ熱い気持ちだけで成り立つわけはありません。お客様から高額な料金を頂くわけですから結果でお応えしなければパーソナルトレーニングジムとはいえません。技量や座学を徹底的に熟知させること、求人募集も面接で未経験者可と記載はするもののお応えする上で必要な中身が備わった人材を確保して臨みました。

2014年9月1日にオープンし現在では2店舗ともお客様から支持を頂き心から感謝をしております。I S t a r のトレーナーは全員社員です。社員体制で入社後すぐに研修を行います。一般常識、マナー、解剖学、栄養学、指導力、そして一番大切にしているのは「想う」ということ。

お客様を担当するまでに半年をかける場合もあります。今在籍するスタッフは全員自信を持ち胸を張りお客様をお迎える体制です。私自身について少しお話しいたします。現在は建築業が本職です。しかしそれも近年十数年。建築業界の金額設定に疑問を抱き自身で立ち上げたのです。世間での一般的な価格設定はどんな商品にもありますが、どんなときでも消費者の負担を減らすこと、しかし利益も生むこと。そんな思考で構想して店舗工事専門店として開業しました。自分に置き換えてみると時間給850円で数時間勤務のお金、日給1万円で暑い炎天下で作業して働いたお金、どれも全部頑張つて得た大事なお金なのです。私自身父親の屋根工事の手伝いもさせてもらっていましたから暑さ寒さを肌で感じながら勤めたこともあり、決して裕福ではない家庭でしたから、思考がすべて消費者側の意見なのでしょう。ですから、お客様から頂くお金は1円でも大切に無駄にははいけないのです。ではその中身をご紹介しますいきましょう。

I S t a r へようこそ。

私たちの目指すONLY 1

