

NAOAKI KAYAMA



嘉山 直晃(かやま なおあき)

京都出身。

果水節血球。 RADICAL FITNESS JAPANマスタートレーナー FIGHT DO、POWER、X55、UBOUND、ELEVN、HYPER C、 FIGHT DO FREEマスタートレーナー 法政大学キャリアデザイン学部卒

キャリアコンサルタント(国家資格)

真のインストラクター像に迫る「マスタートレーナープロフィール」。第2回目はラディカルフィットネスと出会ってから今年17年目。自分の将来像とは裏腹に、ふとしたきっかけから、まさかのフィットネス業界に入り込んだ、キレッキレな動きでお馴染みの嘉山直晃マスタートレーナーにお話しを伺いました。

●なんとなく入ったフィットネス業界

大学時代にスポーツクラブでフロントスタッフとしてアルバイトをしていましたが、その時はスタジオレッスンとは無縁でした。その後の就職活動は、教職がメインの学部でしたので、教育実習を経て公立の採用試験も受けましたが、心から教員になろうとは思っていませんでした。と言うのも、基本的に私は人に教えることが得までしたりすることで、お客様に何かを提供することのほうが好きでした。このため、面一的で、成果を見ることが難しい教職への道は積極的になれませんでした。

しかも正直就職活動はあまり真面目に行っていませんでしたし、自分は将来何になりたいのかも定まっていませんでした。(*本当は大学時代から小説を書いていたので、これで食べていけたらいいな?と思ってました…)

但し、大学1年の時から続けていたことがありました。それが趣味であった筋トレです。この筋トレを教える仕事だったらやってもいいかなと、ぼんやり興味をもっていました。

それでもスポーツ関連の企業を数社受けましたが、内定をもらったのは1社だけでした。他の会社はことごとく落ちてしまい、面接でやる気の無さを露呈していたのかもしれません! (笑)

●過酷なクラブ運営に奔走!

入社したフィットネス関連の会社は、当

時新人で100名の採用をするほどの事業拡大をしていました。入社後社内研修を経て、ある店舗に配属されましたが、本当に何をしていいのかわからない状況で、ましてやスタジオレッスンをやることすら想像もしていませんでした。

しかし、配属された店舗がその月に新規オープンという境遇に出くわし、更に公開されたお客様向けのレッスン表に実施プログラムのみ表記されていて、なんと担当者の名前がまだ書き込まれていませんでした。それがオープンの数週間前です。配属された新規メンバーは数十名いましたが、みんなオープニングで手いっぱいで、「このプログラムは自分がやるしかないな、」と判断してライセンス取得に立候補をしました。まさに稀に見る突貫工事状態でした。その時に取得したプログラムがPOWERFIT(※現在はRADICAL POWER)です。

●当時の音源でカラダが拒絶反応!?

オープン日に早速レッスンがあって、私のレッスンにも多くの参加者がいました。 今思えばですが、レッスンは本当に上手ではありませんでした。当時はきちんと専門 学校などでエアロビクスを学んできた人もいましたし、本格的に筋トレを行っていた 人もいましたので、自分自身はあまり目立った存在でもありませんでした。

正直レッスンは楽しいというより、しんどかった、という印象が強くあります。何せ入社して20日後にレッスンですから、その他に覚えなければならない業務が山ほどありました。今では、当時のプログラムの音源を聴くと拒絶反応がでてきます(笑)。

3ヶ月程経った後若干余裕が出てきて自分らしくレッスンができるようになったような気がします。但し、この時点では特にラディカルフィットネスには深い思い入れはありませんでしたが、小さい頃から音楽に携わった経験や学生時代の教職に就く

ことも考えた自分にとって、レッスン指導は得意分野と感じるようになりました。あとは、本当に若い人材ばかりの施設運営でしたので、新入社員の自分でも何とかやらないといけないという責任感だけが勝っていたような気がします。半年後、施設の経営に関わる重大事項が発生しましたが、転籍も決まり、FIGHT DOやX55もライセンス取得してレッスンに従事しました。

●ラディカルフィットネスに教わったこと

インストラクターとしてのきっかけは、 ラディカルフィットネスとの出会いが全て でした。ラディカルフィットネス本国のプ ロフェッショナルな運動指導者としての考 え方 (健康で元気に長く生活すること)を ベースに、プログラムを開発しているとい う姿勢に共感をしました。そこには、ただ 音に合わせて、振付を組み合わせるだけで はなく、安全で効果的に、さらに参加者を 飽きさせずに構成する神業とも言うべきエ ッセンスがあります。本当になかなかでき るものではありません。参加者がプログラ ムのジャンルを問わず、健康や生きがいを 見つけ出す手段としてラディカルフィット ネスのプログラムが存在するということ に、運動指導者としての本質をもっといろ いろな人に教えたい、広めたい、という思 いがより強くなりました。

私は、プログラムの本筋(本来持っている価値)から逸脱することをとても嫌います。人に元気や健康をもたらすためのプログラムの意味が、その本筋から離れ、人気





や熱狂ぶりだけにフォーカスしたり、指導者が自分のみに意識が向いてしまい、参加者を置いてきぼりにしてしまうケースがあります。まさにプログラムは独り歩きします。その意味で、私にとって世界のマスタートレーナーの存在は、インストラクターとしての大切なことを気づかせてくれる大変貴重な存在です。

ラディカルフィットネスのプログラムコ ンセプトは、本国のプログラムディレクな ーであるパブロ氏が来日した際にこんなこ とを言ってました。「自分の身近にいる 人々ができないような振付では意味が無い んだ、君だったらどうやって作る?」、うさに誰でもレッスンに参加できるといま さに誰でもレッスンに参加できるといまで、参加者を魅了するようなウルトラCは 全く考えていません。そのために、参 に応じたコリオアレンジや運動強度、 度などを変更することを一定のルールとして許可しています。

一般的に世界を見渡せば、様々なフィットネスプログラムは無数に存在しますが、中には開発側の意見が強く、それをきちんと模倣することこそがベストになってしまい、実施する指導者は動きの格好良さや見栄え、パフォーマンス偏重になり、誰に何を提供し、どのような運動成果をもたらしたのかという本質を見失っているようなプログラムも存在していると聞いたことがあります。

私は、初めてラディカルフィットネスプログラムのライセンスを取得するときに、 研修担当のマスタートレーナーの方から

「君たちは指導者になるんだから、自分のレッスンで健康や体に関する有意義な情報を1つでもお伝えしないといけないよ、ただ単に右、左だけの指導はダメですよ」と言われました。その他にもアップデートなどでのもレッスンへの心構えなど学んだことは自分の財産です。

これらラディカルフィットネスがもつシンプルかつ、誰にでもフィットネス機会をというプログラムの本質を突いた考えを、国を超えて理解し、実現できると思ったことこそ、私がラディカルフィットネスに長く関わりたいと思った最大の理由です。

●自分を謙虚にしてくれたフェスタ

コロナ禍の2020年以前より、プライムエデュケーションの社員として、またマスタートレーナーとして活動していた私は、事務局側と出演者側の掛け持ちにて活動をしていました。結果的に2020年の開催は残念ながら会場からの要請にて中止となりましたが、知らず知らずのうちに体だけは出演者としてフェスタに向けて準備をしてい思した。この掛け持ち業務は大変しんどい思いでしたが、やはり自分にはフェスタが特別なものなんだと改めて思い知らされました。

思い起こせば、フェスタの前身であるイ ベントからサポート部隊として入り、特に 2010年のイベントでは、ライセンス取得か ら3年を経て、レッスンにも慣れてきた頃で したが、海外から招聘したマスタートレー ナーの動きや、翌年のディファ有明で初め て開催されたFESTA2011でのジャパンマス タートレーナーの動きをみて、他の人より も上手い気になっていた私にとって、「こ のままでは絶対にステージに上がることは できない」と自身のスキルや考え方を改め るきっかけとなりました。こんな経験もあ り、マスタートレーナーとなった今では、 毎回フェスタのステージを意識して、自分 の持てる能力(身体能力、人間力、パフォ ーマンスなど)を全て出し切る、年に 1度の節目となる特別な仕事として捉えてい ます。私自身も他のマスタートレーナーよ り本当に色々な気づきやモチベーションを いただき、身に引き締まる思いで毎回準備 をしています。

やはり私にとってFESTAは特別です。 こんなフェスタだからこそ、ラディカルフィットネスが大好きな多くの皆さんにご参 加いただき、その楽しさを思う存分体感していただきたいと思っています。



●インストラクターの活動領域は広がる

私が業界に入った20年(*アルバイト含む)くらい前からコロナ禍の前までは、いろいろなトレンドがありながらも、マイナーチェンジであって、フルモデルチェンジではなかったと思っています。コロナ後のこれからは、スタジオ無しのジム型施設の台頭やパーソナルトレーニング、簡易型フィットネスなど、様々な業態のフィット

ネス施設が現れている中で、今までのよう にスタジオレッスンだけで活動するという よりは、学校教育や企業の健康経営、介護 など、健康、ウエルネスというキーワード でインストラクターの仕事の領域も全く違 う時代になるのではないかと感じていま す。以前よりレッスンが減ったなどの変化 をネガティブにとらえるのではなく、ここ 数年の紆余曲折を経て、インストラクター として今後どのように活躍の場を広げてい けるかを考える心構えが大切なのではない でしょうか。後は行動するのみで、足りな いものは、自己投資して勉強したり、補う ことができれば、その能力は必ず上がり、 今までより明らかに見識は広がっていきま す。現状のままで変化を拒んでいれば、自 ずとチャンスは減ってしまいます。

●自分がいい人材になりたい

ラディカルフィットネスのマスタートークーナーとして本当に手本となるように、まだその域まで達していないと感じれるらいとあります。ただ、純粋にこれをも多々あります。ただ、純粋にこれをもりない、社会人としてットスの目指すということもはが、てこのにはなが、ではいていますといっています。というのがはない、というのがはない、というのがはない、というのがはない、というのがはない、というのがはない、というのがはない、というのがはないない。というのもいと考えての地位のからです。

元々教育実習まで行った自分が、特に強い憧れもなく、たまたまフィットネス業界に入ってきて、逆に人間的にも能力的にも素晴らしい先輩や仲間たちが本当にたくさんいることを知りました。人の健康に携わる仕事は尊い。この人財は業界だけのものではありません、その橋渡し役を自分が担えればと切に考えています。

