RFJ MT PROFILE

GO MIURA

三浦剛（みうら ごう）

東京都出身。
RADICAL FITNESS JAPANマスタートレーナー。
FIGHT DO、POWER、UBOUND、KIMAX、FACTOR F、ELEVEN、HYPER C、FIGHT DO FREE担当。
23'マッスルゲート金沢大会
・メンズフィジークマスターズ優勝
・マスキュラーフィジーク優勝
・クラシックフィジーク新人の部優勝
23'千葉県オープン大会
・メンズフィジークマスターズ（+40）優勝

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」。初回はラディカルフィットネスが日本に上陸した2005年の黎明期から現在に至るまで、まさにジャパンの代名詞となり活躍し続けている三浦剛マスタートレーナーにお話しを伺いました。

●インストラクターになったきっかけは？

将来スポーツに関連したところに就職したいということで、たまたま選んだスポーツ専門学校に野球部があり、「甲子園を目指せる！」というフレーズ？だけに惹かれて何も考えずに学校を選んでいました。その学校はフィットネスクラスが１つしかなく、しかも就職先はスポーツ用品店などがメインで、結果的に同期でスポーツクラブを選んだ人は、私を含めて数名しかいませんでした。

その後スポーツクラブへの就職活動は数社エントリーしましたが、どこに就職したいという思いはなく、始めに内定をいただいた会社に決めていました。今では珍しく、入社試験でベンチプレステストなどがあり、規定数値はありませんでしたが、当時で100kgを既に挙げていました。また幼少期からスイミングもやっていたこともあり、これらの経験が合格のアドバンテージになったかもしれません。しかし、このときはウエイトトレーニングが好きでしたので、それをジムで教えることができれば十分で、まさか自分がスタジオレッスンを実施するとは考えもしませんでした。もちろん、興味もありませんでした。

●プレコリオとの出会い

入社して私の研修担当の先輩がプール担当だったため、まずはアクアビクス研修からスタートしました。その後、社内でプレコリオプログラム導入の決定がなされ、入社1年目の後半にライセンス研修にエントリーされ資格を取得しました。ここから思いもよらなかったスタジオ、プールでのグループレッスンを開始することになります。

何か新しいことを習得する喜びを感じるようになったのも、これらの経験から芽生えてきたのではないかと思います。その後、別のプログラムにもチャレンジしましたが、不合格となってしまい、逆に自身の動きをビデオ撮影して、動作分析からの改善点を見出し修正するプロセスも好きになりました。
さらに入社3年目にエアロビクスにチャレンジ。半年間の養成研修を経て、プレコリオとエアロビクス両方を担当できるまでになり、本格的にスタジオレッスンへと進んでいきます。

●ラディカルフィットネスとの出会い

その後、新規出店クラブへの立ち上げスタッフとして転勤となり、スタジオ担当者としての活動がスタート。しかし、この時期取得したライセンスプログラムが諸事情により、実施できなくなるというフィットネス業界でも重大事案が発生します。
そこで止む無くスタジオプログラムを自社開発するプロジェクトが発足され、メンバーに選出されました。しかし、実際に開発をしてみると定期的な音源調達や編集に困難を極め、また作り手として、プログラムの難易度が高いコリオが楽しさや達成感を得られると認識してしまい、自己満足的なプログラム内容となっていました。結果的に30人参加して、そのコリオができる参加者は、1～2名しかいませんでした。もちろん、リピートにもつながるはずもありません。まさに若気の至りでした。

そんな折、社内関係者から海外（アルゼンチン）でプレコリオプログラムを提供している会社があると紹介され、早速ビデオを観ると、なんと入社してスタジオレッスンをやるために初めてライセンス取得したプログラムビデオに出演していた「ナサニエル・ガブリエラ（夫妻）」でした。自社開発プログラムが下火になってしまった状況で、直感的に音楽が良く、楽しそう、求めていたものは「これだ！」と感じました。まさに、ラディカルフィットネスとの出会いでした。会社側にぜひ導入したいと直談判し、何とか導入にこぎつけ、全店舗から選抜されたメンバーで研修がスタートしました。

●人生が変わった言葉

当時オーストラリアのマスタートレーナーであるフェニックス氏を招聘して、FIGHT DO、POWER FIT（※当時のパーベルプログラム）の認定トレーニングがスタート。トレーニングは各プログラム3日間実施しましたが、体に叩き込む反復動作の繰り返しから、限界を極める筋力トレーニングまで、それは大変過酷なものでした。しかし、やり遂げた達成感と共に、ラディカルフィットネスのレッスンができるというワクワク感もありました。

認定トレーニングの終了後にフェニックス氏本人より、「剛はマスタートレーナーになった方がいい」と推薦を受けました。なぜ自分かは憶測の域を超えませんが、元々トレーニングを実施していたのでフィジカル的な部分や動作の改善を繰り返していたこともあり、正確な動きが目に留まったんだと思っています。個人的には世界のマスタートレーナーから認められたという充実感で本当に嬉しかったことを覚えています。

認定トレーニング情報はこちらから

その後、所属クラブでラディカルフィットネスのレッスンがスタートし、コーポレートマスタートレーナーを経て、マスタートレーナーとして研修活動をするに至りました。

●ラディカルフィットネスが教えてくれた

そもそもプログラムは誰のためのものなのか？、これは私がラディカルフィットネスを始めてから改めて自分を見つめるための大切な問いでした。前述のとおり、かつて自社内でのプログラム開発をする機会を得た私は、いたずらに難易度や強度を上げ、そこに参加者がついてくることで満足感を得られるはずだという考え方に陥っていました。
もちろん、上級者向けへの内容ですから、細かなインストラクションしなくても参加者は動けるので、レッスンも雑の極みでした。

しかし、ラディカルフィットネスをやり始めてから、その考え方が根本から覆されました。シンプルな構成、分かりやすさ、音楽とコリオのマッチング、そして、プログラムの大原則である誰もが安心して参加できる、「安全、効果、楽しさ」が当たり前のように備わっていることに衝撃を受けました。これらの気づきから、レッスンは誰のためのものか？という問いの答えが明確になり、参加者を観察できるようになり、より丁寧なインストラクションや動作の展開などを意識してレッスンを心掛けるように気持ちの切替えができました。
マスタートレーナーとしての人材育成の役割を担う身として、使命感も生まれました。かつての経験から、自分だけにフォーカスした我流のレッスンになることは、結果的にスタジオ参加者を遠ざける要因になるということを肝に銘じて、技術よりもレッスンに対するマインドセットが最も大切であるという前提で研修を実施するように心がけています。もはや単に動きが綺麗、コリオを覚えている、というだけではダメなのです。ですので、研修時はインストラクターとしての在り方、レッスンの基本原則やラディカルフィットネスの存在意義などをきちんと理解して欲しいこともあり、参加者がどんなに動きが上手でも厳しいことをお伝えすることもあります。（もちろん楽しさは前提です　笑）

このようにしてラディカルフィットネスの考え方を通じて、レッスン人材をどんどん増やしていきたい、ということが私の最大の使命になりました。

●フェスタは自分のモチベーション

ラディカルフィットネスに携わってから、2008年の本国アルゼンチンで初めて開催されたワールドサミットを皮切りに世界各地で開催されるサミットにはすべて参加させていただき、日本代表としてのプライドと存在感を世界にアピールしてきました。

また国内においても、ラディカルフィットネス・ジャパン本部が導入当時から開催する年1回のイベントを、2011年より「フェスタ」と称して開催し、その規模も毎年大きなものとなってきました。フェスタは日本全国よりラディカルフィットネスが大好きな愛好家の皆さんが一堂に会して、様々なプログラムを思いっきり楽しむ最高の空間です。毎年このフェスタを一つの目標に自身のモチベーションをピークにもっていくというのが私のルーティンになっています。
そんな折、2015年に当時日本のヘッドマスタートレーナーを務めていた伊藤まどかマスタートレーナー（＊RFC所属）が、アルゼンチンへ移住するということになり、特にこのフェスタで人気の高いFIGHT DOをどのように牽引し、維持していくのか、個人的に大変なプレッシャーを感じました。そこで自分のフィジカルをもっと高めなければいけない、またそのためには一から肉体改造が必要と思い、本格的にボディーメイクをすることになったのです。これをきっかけに今でも年に数回は様々なコンテストに出場して、賞をいただくまでなり、自分のモチベーションアップにもつながっています。

私にとってのフェスタの意義は、通常のレッスンとは異なった自分のパフォーマンスをどこまで高められるかという挑戦でもあります。日本全国から参加される方々に最高の笑顔と楽しさをお届けし、ラディカルフィットネスの素晴らしさを本気でお伝えしたい、という気持ちは、すべてのマスタートレーナー共通のものであり、ジャパンチームのポリシーと言えるでしょう。

●レッスンスイッチが入る瞬間

この業界に入ったときに、レッスンを実施することも想像していなかった、むしろレッスンに興味がなかった自分が、今プログラムを通じてレッスンの楽しさを皆さんに指導する立場にあることは本当に不思議です。しかし、その楽しさを見出したのは、レッスンを重ねていく中で、レッスン参加に躊躇する皆さんが、勇気をもって参加していただき、徐々に楽しさを覚えて、プログラムが好きになっていく姿を目の当たりしたときの充実感を肌で感じるようになったからです。

普段の生活では、あまり自分から多くの言葉を発する性格ではありませんが、毎回のレッスンに臨む時、儀式みたいなものがあります。それは、参加者が全て入場し、スタジオの扉を閉めた瞬間、自分だけのレッスンスイッチが入ります。別人格というと大げさですが、もう一人の自分が動き出し、どのようにして楽しんでもらうか、初参加の方にはどのようなアプローチをすれば次回も参加してくれるか、参加者の目的は何か、どうすれば満足してもらえるか、などプロフェッショナルとしての意識が自然と湧き上がってきます。

スタジオインストラクターは、１対多というアプローチ方法で、プログラムという手段を活用して最高の空間を演出できる、大変素晴らしく、やりがいのある職業です。しかし、すべての参加者に満足なレッスンを提供することは簡単なことではありませんし、自身のレッスンも自問自答の連続です。とても奥の深い、常に自己を高める必要があります。

私はラディカルフィットネスに偶然にも出会えたことで、今の自分があります。だからこそ、オフィシャルトレーナーとしてご活躍の皆さんも、もうワンランクアップした自分になるために、現状に満足せず、常に新しいことにチャレンジし、失敗して、色々なことを吸収していくことが大切であると思っています。

ぜひ、これからも共に考え、共に悩み、お互い成長して、最高のラディカルレッスンを提供していきましょう！皆さんをいつも心から応援しています。