RFJ MT PROFILE

WAKA NAGURA

奈蔵 和香（なぐら わか）

東京都出身
RADICAL FITNESS JAPANマスタートレーナー
X55 / MEGADANZ / ELEVEN / HYPER C マスタートレーナー

東京女子体育大学体育学部卒
株式会社Vivicious Works Japan取締役COO
公益社団法人日本フィットネス協会理事

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3回目は、奈蔵和香マスタートレーナーにお話しを伺いました。ラディカルフィットネスマスタートレーナーになって今年で17年目。偶然が偶然と重なった背景には、インストラクターとしてのアクティブ過ぎる活動と、地道な下積み業務から得られた、思いがけないご縁と、人々とのつながりがありました。

●とにかくがむしゃらだった学生時代

学生時代から体育の先生になりたくて、大学は体育大学を選びました。中学、高校とソフトボール部だったのですが、大学ではダンス部に入りました。しかし、入部して3ヶ月くらいで大きな怪我をしてしまい、ドクターストップで活動ができなくなってしまいました。周りの友達たちは部活をしていて、私だけできなくなり、学食で1日5食ぐらい食べていました。すると体重がどんどん増えてしまい、かなり太りはじめました。体型が体育大生らしくなくなって、これは本当にマズイと思っていた時に、両親が会員として通っているフィットネスクラブで、エアロビクスに参加する機会がありました。その時の先生から、今後養成コースを 開校するので参加してみないか、と声をか けていただきました。大学2年の4月から夜間でエアロビクスインストラクタ ー養成コースに通うことになりました。

その後、都内のフィットネスクラブでアルバイトを始めたのですが、その時の支配人が酒井さん（＊現プライムエデュケーション代表）でした。アルバイトをしながら養成コースを実施する店舗へ出向き、レッスンに参加したり、練習を繰り返して、私のレッスンデビューは、大学2年の10月ぐらいからスタートしました。大学3年からは、平日の夜に数日、土日もレギュラーレッスンを休まず、そして、夏休み、冬休みは、ほとんどの代行を引き受けて、大学生なのに、かなり稼いだことで、逆に税金がかかってしまい、親に怒られました(笑)

親と一緒に参加したエアロビクスでしたが、彼らは自然にグレープバインの動きができる。若い私にはできなくて、親にはできる運動があるんだということに、すごく衝撃を受けました。親はもともと本格的にはスポーツをやっておらず、体育などとは無縁のような人たちでした。大人になってからでも運動を教えてもらうことによって、できることがあるというのは、フィットネスインストラクターを志す良いきっかけにもなりました。大学時代に教育実習にも行きましたし、中学校の担任なども体験はしましたが、教師の責任はとても重いと感じ始めていました。教育実習中に生徒から、かなり重い相談をされて、私の一言でこの子の人生変わる、と思ったら急に怖くなってしまった自分がいました。こんな思いもあり、私は大学卒業時も就職活動は一切せず、フリーランスのインストラクターという職業で活動していくことに決めました。現在、個人事業主歴17年、起業して11年となっています。

●今の自分があるのは下積みの経験

大学生時代から、養成コースの恩師からのご縁で、スポーツマネジメント会社からのお仕事もジョイントさせていただきました。ママさんバレーの全国ツアーをするイベントで、開催時のウォームアップとクールダウンを担当するという役割に抜擢されました。その仕事は、大手企業などの協賛企画ということもあり、会社役員の方やスポンサーの方々と直接お会いする機会が多く、社会人としての振舞いや礼儀、言葉遣いを学ぶ、大変貴重な経験でした。しかし、若干二十歳の小娘で、まだ指導歴もなくて右も左もわからず、会場の体育館でカセットをかけて指導する際、音が反響してしまい、全く音が取れなくなってしまったことも日常茶飯事でした。でも、失敗した代わりに、ボール拾いをしたり、その他運営に関する雑用も積極的に関わりました。まさに社会人の修行の場で、今思えば自分の強みは、この時代に育まれたのだと実感しています。

私のインストラクターキャリアは、ほとんどご縁によるもので、自分自身でも不思議に思うほどです。大学を卒業してから、様々なフィットネスクラブとの契約をしてみたいと思い、自宅から近所のクラブに履歴書を送ったのですが、その施設に知り合いのフィットネスアドバイザーの方がいらして、「オーディションを受けてみませんか？」と声をかられました。最初は、何のオーディションだかわからずに、「こういう振り付けで、ちょっと動いてみてください」と言われたとおり動いたら、「NHK出演です!!」と言われました。もう何のことかよくわからない状態で収録がスタートしていました。ママさんバレーの全国ツアーもNHKでの仕事もそうですが、なぜ 私なんだろうかとすごく考えました。上手くいかなかったり、たくさん失敗しながらも、前向きに一生懸命やり切るほかありませんでした。

●ラディカルも偶然の出会い

私は、エアロビクスからレッスンを開始したので、プレコリオプログラムのことははよく知りませんでした。高校時代に少し遊びで踊ったり、オーソドックスなエアロビクスにダンス要素を加えたり、その後ダンスエアロやラテンエアロもレッスンしていたので、ダンスだけに特化したフィット

認定トレーニング情報はこちらから

ネスにも触れてみたいと思ってました。

プレコリオに初めて触れたのは、日本に初導入されたリトミクス(*現リトモス)のプログラム研修です。60人程参加していて、ラディカルフィットネスの名前を初めて知りましたが、まだよくわからないままでした。その後、横浜でのクリスマスイベント に参加した会場で、恩師からX55(*エクストリーム 55)のレッスン体験を奨められました。トレーニング系のプログラムは、今まで体験したことが無く、とても新鮮な感覚でした。感想を聞かれて「すごく面白かったです」と正直に伝えました。それで、「やってみたい？」と聞かれて、「はい、やってみたいです」と即答しました。その記憶は、今でも本当に鮮明に覚えています。

元々リトミクスが起点で、好奇心でX55のレッスンを体験しただけで、まさかマスタートレーナーになるとは思ってもみませんでした。この当時は、エアロビクスインストラクター養成コースの講師をしており、教育事業には興味があったので前向きなスイッチが入りました。なぜ私なのかを考えさせられ、偶然というか、もはや必然を受けとめました。その後、2008年に本国アルゼンチンで開催された初のラディカルフィットネスワールドサミットに日本代表として参加させていただき、初めてメガダンスを体験しました。感想を聞かれ、これはぜひ日本に導入したら良いのではと伝えました。その際も、メガダンスのマスタートレーナーになることになるとは思っていなかったので、とても驚きました。結果的に、X55もメガダンスも導入時の畑を耕すところから携わらせてもらっています。これは自分にとっても最高の経験で、今でも本当に思い入れがあります。

●ラディカルフィットネスは大発明？

私にとってラディカルフィットネスの一番優れていると思うことは、音楽と動きの構成が本当に絶妙で、このIMF®（インテリジェント・ミュージック・フォーマット）に惚れ込んでます。インストラクターとしてプログラムを作るとしたら、もう惚れ惚れして嫉妬するぐらいです。例えば、X55にしても、カウント数や運動量などは、そのプログラムのまさに本質で、一番の武器です。またプログラムを制作している場所が世界のどこであったとしても、本当に心が通じ合える仲間達が作ってる事に感謝しています。常に同じフィットネスピープルとして共感していますので、いつもいいプログラムを作ってくれてありがとうという気持ちと、素晴らしいプログラムを生み出してくれた彼らを本当にリスペクトしています。国内でのアップデートトレーニング時にも参加者に話をしますが、このプログラムは自動的に作られたものでなく、人が手間暇かけて音楽をセレクトし、体を使って何度も実証して、まさに手作りの作品という意識がものすごくあるんです。自分が作ったプログラムでなくても、愛すべき素晴らしいプログラムで、それを運動指導者として、みんなに伝えたいと思っています。

現在、プログラム制作にも携わらせて頂いて、ルールに則りながら作り込んでいくプロセス自体、センスがあると感じています。少し窮屈に感じる部分もあるかもしれませんが、そのベースを作ってくれる事自体が本当にありがたいのです。そのベース(プログラム)をいかに美味しく料理するかが、私たちインストラクターの仕事ですから、すごい大発明だと思ってます。

●フェスタは、みんなで熱量を感じる場！

今までアルゼンチンには4回、その他、世界各地で海外のマスタートレーナーたちと大規模イベントにジョイントする機会がありました。日本でも海外でも、ほとんど感覚が一緒で、みんな人生の１ページにラディカルフィットネスがあるから、その場所で集うことができます。私は、そんな熱量を共通言語として、意思疎通し合い、それをお互いに確かめ合う場、というのがフェスタだと思っています。

私が、フェスタに向けて準備する上で大切にしてることは、参加者とのライブ感です。日頃のレッスンでも同様ですが、プレゼンテーションに集中し過ぎてしまうと、いわゆる押し引きで言う「押し」に偏ったレッスンになってしまいます。ライブでの一体感を得るには、「引き」の感覚がとても大切です。押しが6割、あとの4割ぐらいは余白を残しておいて、参加者との声なき声を感じ合う感覚が、すごく大切です。今

この空間に一緒に存在するという事は、それぞれの人に、それぞれの異なる環境の中でラディカルフィットネスが存在していてる。これをお互いに証明し合い、ここから生まれるエネルギーが、一つにつながっていくという雰囲気が大好きです。だからマスタートレーナーとか、インストラクターとかの前に、やはり人としての出会いに感謝して、相手をリスペクトしてレッスンを実施するということを、すごく大事にしたいと思っています。

●私たちの仕事の領域は、もっと広がる

私たちの仕事は、健康づくりを通じて人々の人生をより良くする仕事です。大きな目で見れば業界のためなどではなく、立派な社会貢献としての意義があります。自分の好なことや、得意なことを提供できるインストラクターという仕事で、目の前の人々の幸せや健康づくりに貢献することも大切な一つの柱だと思います。しかし、この仕事の素晴らしいところは、まだ出会っていない運動指導を必要としている人たちがたくさんいるということです。そこには、家族があり、その周りにも大切な人たちがいるということを考えると、少し目線を変えれば、開拓する余地はたくさんあります。

もちろん新たなチャレンジには、学習や知識の習得、スキルアップなどの自己投資も必要ですが、自分の可能性を広げるという心構えも大切です。たとえ不得意だと思っていることがあっても、不思議と得意にもなるかもしれないし、もっと言えば、今まだ好きでないことにも、やりがいを感じる時がくるかもしれないのです。自分の領域をあえて狭める必要はありません。その判断が早すぎると、本当にもったいなと思います。偶然を引き寄せ、インストラクターの仕事の領域をもっと広げていきたいですね。

まさに、私たちが提供しているプレコリオプログラムの研修も同じことが言えます。できるかわからない方々が、とてつもない緊張感の中でチャレンジをして、次第にプログラムが楽しくて仕方がなくなる、こうして知らなかった自分に出会うことができる。このような経験が次へのチャレンジへの糧となり、自分の領域を超えていくプロセスになります。学び続け、縦にも横にも繋がりを作って、もし不安なことがあれば、その時はラディカルフィットネスで出会った仲間や先輩などに、遠慮なく質問や相談をして欲しいです。

ぜひ、今後もいろいろなことにチャレンジしていきましょう。皆さんのこれからのご活躍を心より願っております。

認定トレーニング情報はこちらから