



武藤敬司 (全日本プロレス社長)

武藤敬司が語るパーソナルトレーナー

私が選んだNESTA-PFT

武藤敬司 (全日本プロレス社長) × 桑原弘樹 (NESTA PDA) 対談

2010年3月より全日本プロレスの選手7名がNESTA-PFTの年内取得を目指し、ゼミコース(パーソナルトレーナー養成コース)に入校しました。これは、武藤敬司社長の思惑であるフィットネス界参入への布石であることは言うまでもありません。NESTAプログラム・デベロップメント・アドバイザー(PDA)で、全日本プロレスにてコンディショニングコーチも務める桑原弘樹が、武藤社長にお話を伺いました。



武藤敬司 (全日本プロレス社長)

プロレスラーによるパーソナルトレーニングの可能性

武藤 プロレスは力道山の頃をマックスとしたら、右肩下がりのような気がしますが、決して景気は良くない。そんな中、「武藤敬司」がいなくなるとしても全日本プロレスという会社が成り立つような仕組みづくりをしたい、その一環です。プロレスって365日中365日やっているわけではなく、選手の間違った可能性を追求したいな、組織として。

桑原 プロレスラーたちが持っているカラダづくりのノウハウは一般人の健康づくりにもものすごく役に立つと思うんですよ。

武藤 最初は珍しさでお客さんがついてもいいと思うんですけど、徐々に選手も接客について勉強していった人間としての器量があがっていったらいいな、と。

NESTA教育プログラムの魅力

桑原 NESTAのプログラムはカラダの知識だけでなく、接客方法についても学びます。例えば、留守番電話のメッセージの入れ方までやるんですよ。

武藤 へー、それはおもしろいーうれし



桑原弘樹 (NESTA PDA)

いですよね、そういうことをしっかり教えてくれるってのは。

桑原 カラダの仕組みやトレーニングは、どの資格でも学ぶと思うんですが、それを本当にビジネスに活かせるかどうか、その部分がNESTAの特徴なんです。

武藤 選手たちが教える側に立ったとき、さらなる向上を目指すんじゃないかなあ。教わる側の憧れの対象であるようなパーソナルトレーナーになってほしいですよ。まあ、そのためには努力が必要でしょうけど。

長所も短所も

武藤 アメリカってね、トレーニングすることが当たり前なんです。ニューヨークあたりだとワンブロックに1つはジムがあるくらい。そして一般ピープルもカラダができていて、それくらいフィットネスが根付いている。だから日本でもまだまだ伸びるんじゃないかなと思いますよ。

桑原 ええ、その通りだと思います。

武藤 教わる側の人は、年寄りもいれば、腰痛もちの人もいれば、膝が悪い人もいます。そういう人たちに対して、トレーニング指導できるようなってほしいんですけど、逆に苦勞するほどがんばってほしいな。

桑原 選手にどのようなパーソナルトレーナーになってもらいたいですか？

武藤 俺は選手を育成するときに長所を伸ばそうと思ってるんですよ。短所は目をつぶって。選手は十人十色です。だから、選手にもお客さんの長所を伸ばしていくトレーナーになってほしいというイメージがあります。

NESTAを選んだ理由

武藤 ぶっちゃけ、25年前に知識のない先輩に教えられたトレーニングで壊しちゃったんだよね(笑)。スクワット3000回やって膝の軟骨がすり減っちゃって。水も飲ませてもらえず。ガッツはついたかもしれないけど(大笑)。でも、それじゃダメ。カラダを鍛えるのは合理的にしないとダメな気がする。

桑原 僕がNESTAを武藤さんに推薦した理由は、合理的にカラダを鍛える理論を学べることも含めてですが、フィットネスビジネスを始めるにあたって、まずはパーソナルトレーナーのライセンスを取るべきだと。では何が正しいだろうと考えたときに、NESTAというのが一番備わっていないと思っただけです。トレーニング理論や、解剖学だけじゃなくて、接客の仕方だとか、マナー中のマナーをやるわけですよ。世間一般の常識も身につきますし。

武藤 最近スポーツ界もマナーが欠けてる人もいるからねえ。逆にそういう輩が出ないようにならなくていいな(笑)。

記、NESTA JAPAN理事・澤木一貴

NESTA-PFT ゼミコース(パーソナルトレーナー養成コース) 案内

NESTA JAPANは各種ゼミコースを開催し、パーソナルトレーナーの育成を行っております。事務局までお問い合わせください。

NESTA-PFTゼミコース(ショート16時間)
日程 4/27(火)、5/6(木)、11(火)、13(木)
時間 19:00~21:30
会場 新宿区高田馬場

NESTA-PFTゼミコース(ロング32時間)
日程 8/5(木)、6(金)、7(土)、8(日)
時間 全日程9:30~18:30
会場 新宿区高田馬場

NESTA-PFTゼミコース(ショート16時間)
日程 10/5(火)、12(火)、19(火)、26(火)、11/2(木)、9(木)
時間 10/5と12は19:00~22:00、その他19:00~21:30
会場 新宿区高田馬場

NESTA-PFT試験
毎月実施しております。NESTA JAPAN事務局にお問い合わせください。



NESTA JAPAN 東京事務局 〒107-0061 東京都港区北青山2-11-10-B1
TEL: 03-5289-7565 FAX: 03-6666-5722 www.nesta-gfj.com