

# 宮原崇様 プロフィール

横浜本牧パーソナルトレーナーの宮原崇です。

幼少期から現在までの経験を元に、私のプロフィールを紹介させていただきます。

## 波瀾万丈の幼少期 ～私が母からもらったもの～

1979年、新潟県佐渡島にて日本人の父と台湾人の母の間に生まれました。2歳の時に両親が離婚し、私を引き取った母は、母国ではない日本で、私を女手ひとつで育ててくれました。

小学1年生の一学期に「旅行に行こう」と母に誘われ、なぜか大荷物を抱えて台湾へ飛びました。数日一緒に過ごし、台湾の親戚の家で昼寝をしていたのですが、目覚めると母がいません。叔母いわく、母親だけがひとり日本へ帰ってしまったというのです。

後になって、母は私をたくましく育てるため、私のもうひとつの母国でもある台湾の環境に私を慣れさせるためにやったことだとわかりました。

母がいない寂しさもありましたが、次第に台湾の生活にも慣れ、すぐに友人もできました。四六時中台湾語で会話していたため、今でも台湾語を話せるバイリンガルであることが私の強みです。小学3年生の8月まで、約2年間を台湾で過ごしました。

私と離れている間、母は日本で台湾料理とお酒を出すカラオケのお店を始めていました。日本で、私との生活の基盤を築くために頑張っていたのです。

学校帰りなど、横浜にある母の店へ行き、カウンターの裏の椅子に座って母が働いている姿を見ていました。横浜の土地柄も影響して、近隣の企業や、その取引先である中国の貿易商のほか、船舶関係者が接待でお店に来ることも少なくありませんでした。

母のお客様への接し方、気配りは、子どもながらに学ぶものがたくさんでした。お客様が何を求めているのかをくみ取る力は、現在の私の「パーソナルトレーナー」としての仕事にも活かしているように思います。

## 日本語の壁を突破したい。恥ずかしがり屋を克服した空手修行

台湾から帰国し、母と再会した喜びもつかの間、ひとつの問題が起こります。日本語が上手く話せなくなっていたのです。恥ずかしくて、自分から積極的に「遊ぼう」と友達に声をかけられませんでした。何か話しかけられても即座に返せず、クラスメートにからかわれるようになり、毎日母に泣きついていました。

そんな姿を見かねた母は、「強くなりなさい」と私を空手教室に通わせました。小学4年からは野球も始めました。体格に恵まれ、小学6年生で身長が172センチになっていました。運動することで身体も心も鍛えられ、自信がついたのを覚えています。

## いじめられっこから一転、番長に

空手も次第に上達し、急に身体が大きくなった頃から、周囲に「番長」と呼ばれるまでになりました。いじめられていた反動で、「とにかく強くなりたい」という気持ちが強かったからかも知れません。

中学入学前に、隣の小学校の番長が「仲間にならないか」と、挨拶に来たことも今では懐かしい思い出です。

高校では部員が120人もいる名門校の野球部に入りましたが、中学時代と比較にならないほどハードな練習で、古傷が悪化してしまいました。階段を下るのに手すりを使わなければならないほど。膝も肩も腰もボロボロで身体は限界。

ほどなくして、野球生活は諦めざるを得なくなりました。しかし今思えば、小・中学校の頃から正しいトレーニングの仕方、身体の休ませ方を知れていれば、もっと長く野球を続けられたかも知れないと思います。

## 職を転々とした20代前半

高校卒業後は洋服屋、レコード屋、大手の卸業者、ジュエリーショップなど転職を繰り返しながら、趣味のDJ活動も楽しみながら生活していました。安定した職に就こうと転職した一般企業では人間関係に悩まされる出来事がありました。

その会社を辞め、24歳で再起をかけて車の工場で派遣社員として就職しましたが、ここで心を入れ替えるために、2日に1回、空手道場通いを始めました。

規則正しい勤務時間と運動の甲斐もあって、どん底にあった心が整ってゆくのを実感しました。

この頃私は、読書にも目覚めました。

論語、孔子、孟子と中国の古典を片端から読破しました。24歳で私は人が変わったように学びに猛進しました。どの仕事も長く続かない人生には終わりを告げ、「これからの長い人生を今後の人生をどうやって生きていくのか」を考える日々でした。

### 「環境を変えるには行動を変えるしかない」

大切なことに気づかされました。

## パーソナルトレーナーという天職との出会い

きっかけは、26歳の時に入社したフィットネスクラブで、パーソナルトレーナーの仕事を知れたことでした。この仕事の面白さ、魅力にどんどんはまっていくことになります。

パーソナルトレーナーとの出会いから14年、独立して今年で10年目を迎えました。仕事が面白く、気がつくところまで来ていた、という感じです。その間に、家族も増え、2人の子どもにも恵まれました。

トレーナーの資格取得後、独立までの間には、研究のため6~7人のパーソナルトレーナーに時期をずらしてついてもらいました。受けた指導内容は自分の身体で実践しました。何人かにトレーナーについてもらった理由は、お客様の気持ちを知りたかったからです。

こだわりだしたら調べずにはいられなくなる性格のおかげかも知れません。トレーナーによって教え方や得意分野に違いがあるので、技術面だけでなく人としての交流の仕方や、サービス業の提供者としての心構えを身につけるのに役立ちました。

マンツーマンの仕事だからこそ、お客様とサービスをする側との関係づくりは重要です。お客様へサービスを行う際の心構えや立ち振る舞いは、知らず知らずのうちに母の姿から学んでいたようです。

## レオナルド・ダ・ビンチが行った方法とほぼ同じ「人体解剖実習」を2度体験

身体をつくりを理解していなければ、正しい運動方法をお伝えすることはできません。パーソナルトレーナーとしての真価を高めていきたい気持ちと、自身の興味・探究心・好奇心が高じて、さらに学びを深めることになりました。

トレーナーにとって解剖そのものは必修科目ではありません。しかし探究心から2016年から2年連続でアメリカの解剖実習に行きました。この実習はレオナルド・ダ・ビンチが700年前に行った解剖方法とほぼ同じ手法です。

この経験を通して身体と上手く付き合う方法を深く知ることになりました。人の身体はシンプルでもあり奥が深いということを改めて感じたのです。2回経験して、2回とも違う学びがありました。

## 「健康づくり」のアシストが使命。寝たきりの方のご自宅にも伺います

私が一番大切にしていることは、お客様の健康です。お一人ずつ違うライフスタイルに合わせたトレーニングをご提供することが当たり前だと思っています。身体の不調は日常動作の癖だけが原因とは限らず、「悩み」「不安」によって身体に不調が出るケースもあります。

だからこそ、お客様のお話を伺う時間を大事にし、トレーニング以外も含めて総合的なアプローチをしています。

トレーニング中のお客様との空間づくりもとても大切にします。モチベーションが上がるような時間にしてもらいたいので、器具に投資をし、BGMもお客様の好みそうな音楽を選びます。寝たきりの方のご自宅に出張で行く時は、お客様ができることの中からご提案もしています。

現在、私のお客様には、8年ほど継続して通ってくださっている方、出張トレーニングで6年ほどご自宅にお伺いしている方もいます。後者の94歳のお客様は、週3回のトレーニングを受けてくださり、

「元気に100歳を迎えたい」と張り切っていらっしゃいます。

トレーニングは続けることに意味があります。お客様との何年ものお付き合いの中で、信頼いただき「家族以上の存在です」「お医者さんより頼りになる」と言っていただけのことは何よりの励みです。それ以上に、トレーニング前は暗かった表情が終わった後には笑顔になったり、「来てよかった」と言っていただけのこと、”人の役に立っている”と感じる嬉しい瞬間です。

## 働き盛りの人は仕事の結果を出すことが仕事。結果を出す身体を応援

パーソナルトレーニングは、アスリートや身体を痛めてしまった人だけのものではありません。働き盛りの方はお仕事の中で結果を出していくことを求められますから、身体を鍛えることによって逆境を乗り越える精神性を身に着けられると思います。

現在、Fitness Grand Club ネクシス横浜本牧を活動場所とし、パーソナルトレーナーとして、関節の痛みでお悩みの方を中心に指導をさせていただいております。私の存在に限らず、多くの方に「パーソナルトレーナー」をつけるという選択肢があるということを知ってもらえたら嬉しいです。

長文を最後までお読みいただき、ありがとうございました。

平成30年 3月吉日 宮原 崇