

# 仕事バカ一代



パフォーマンスシステムジャパン  
札幌市西区八軒1条西1丁目1-26  
アルファ琴似駅前ビル702号室  
TEL.011-802-6136



左:自身が手本を示し、パーソナルトレーニングが行われていく。中:陽当たりの良いトレーニング室。個々の状態に応じてプログラムが組まれる。右:様々な用具を使用し、バランスや自重を活かしたトレーニングが行われる。

## 小柳利哉

パフォーマンスシステムジャパン  
Koyanagi Toshiya

1968年、函館市生まれ。1998年北海道鍼灸専門学校卒業。厚生省認定鍼師、灸師、カナダ(SOCILVER、NSCA-CPT)の資格を有す。同施設にて健康運動指導、パーソナルトレーニング、各外傷障害の治療と予防を一般の方からトップアスリートまで幅広く、個々の健康とパフォーマンス向上のための指導を行う。

で行えることが同施設の大きな特長である。  
取材中に感じた、会話を通じて「元気が」もらえるような感覚は、彼が仕事の上で大切にしている「元気に明るく、笑顔で対応する」という言葉にも現れている。これは、密なコミュニケーションを通じて、治療やトレーニング指導を行うことを大切にしている小柳さんの仕事

人としての姿勢でもある。  
「まずは自分が元気でいること。これは、トレーニングの指導や治療を行う上での大前提だと私は考えています。暗い顔で運動しましよと言われても、説得力がないじゃないですか(笑)。トレーナーにとっては、自身の体調管理も大切な仕事です。話していると元気になると言われると嬉しいですね、

実際そうおっしゃって下さる方も多いです。その上で、会話、コミュニケーションを重ねることで、個々の状況を私自身が理解した上で、治療やトレーニングを行い、理解と信頼の上に適切なアドバイスや情報提供を行っていきたくと考えています。パーソナルトレーニングの指導においては、コミュニケーションがとても重要になってきますね」。

小さい頃からラグビーを行うなど、スポーツが大好きだったという小柳さん。いつまでもスポーツや健康に携わることのできる仕事をしたいという思いから、この道に入った彼が、トレーナーという「仕事」を強く意識したのは初めて就職したフィットネスクラブでの経験がきっかけだったという。  
「当時、肢体不自由者のクラスを指導していました。彼らが水泳などで、元気に身体を動かしている姿を見た時に、人間の身体が持つ動くための『機能』の可能性を感じました。人の身体というのは、なんて不思議で、可能性を秘めているんだらう。その時に、自分は色々な現場でその可能性にチャレンジしたいと強く思ったんです」。

その後、海外でのトレーナー研修や、プロアマ問わず幅広いパーソナルトレーニング、ストレッチング、ストレングス&コンディショニングの実践を通じて実績と経験を重ね、JOC(日本オリンピック委員会)強化スタッフやSAJ(全日本スキー連盟)ジャンプナショナルチームトレーナー、アイスホッケー王子イーグルスのトレーナー等々を歴任し、様々な職種とのコラボレーションを通じて、健康と北海道のスポーツ活動の普及と活性化に努めてきた小柳さん。  
「現在、北海道日本ハムファイターズの坪井智哉選手のパーソナルトレーナーをしています。第一線で活躍するプロフェッショナルと関わることができるのは、嬉しいことでもありますし、大きな刺激にもなります。常に健康やスポーツに携わる事で、日々変化する情報、そして自分自身の成長を現場に提供し還元できる環境にあることは幸せなことです。これがこの仕事をしている上での大きなモチベーションになっています」。



左上:個々の体力に応じた幅広い重さのダンベルが並ぶ。右上:「元気に明るく、笑顔で対応」。これが小柳さんの信条だ。左下:治療の上でも、模型を使用しわかりやすい説明とコミュニケーションを重視している。右下:治療室の壁には、トレーナーとして歴任してきたチームの写真が並んでいる。

「その後、海外でのトレーナー研修や、プロアマ問わず幅広いパーソナルトレーニング、ストレッチング、ストレングス&コンディショニングの実践を通じて実績と経験を重ね、JOC(日本オリンピック委員会)強化スタッフやSAJ(全日本スキー連盟)ジャンプナショナルチームトレーナー、アイスホッケー王子イーグルスのトレーナー等々を歴任し、様々な職種とのコラボレーションを通じて、健康と北海道のスポーツ活動の普及と活性化に努めてきた小柳さん。  
「現在、北海道日本ハムファイターズの坪井智哉選手のパーソナルトレーナーをしています。第一線で活躍するプロフェッショナルと関わることができるのは、嬉しいことでもありますし、大きな刺激にもなります。常に健康やスポーツに携わる事で、日々変化する情報、そして自分自身の成長を現場に提供し還元できる環境にあることは幸せなことです。これがこの仕事をしている上での大きなモチベーションになっています」。

そんな小柳さんが現在取り組んでいるのが、自身の夢でもある、医療とトレーニング指導が融合した施設のプロデュースである。  
「今、来年1月にオープンする『Q「Q」』という施設のプロデュースに関わっています。ここは松田整形外科記念病院と連携した施設で、

同一施設で医学的ケアとフィットネスの指導の両方を行える施設です。この、医療×フィットネス『メディカルフィットネス』という形は、私自身も理想としていたものであり、健康への第一歩である自分で動くことの指導に加え、医学的地からのケア、検査指導を複合的に行うことで、より安全かつ効果的なフィットネス指導が行えると考えています。医療とトレーニングの両輪で、健康な身体作りはもとより、現在注目されているロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防・ケアにも力を入れていこうと考えています」。