

# 活躍のフィールドを開拓する 未来型パーソナルトレーナー

枠に縛られることなく、活動のフィールドを広げるバイタリティあふれるトレーナーにインタビュー。その原動力は、グループにもパーソナルにも対応できる「ハイブリッド」な指導力にある！



今月のトレーナー  
藤崎 道子さん

ふじさき・みちこ  
ハートフル アソシエイト主宰。クラブ、公共施設、企業などでレッスンをしながら養成コースや専門学校での講師を務める。今年5月に福岡・久留米にスタジオFeelをオープン【<http://www11.ocn.ne.jp/~feel/>】。JAF/A/ADD、エグザミネーター、米国ネバダ州立大学公認ピラティスインストラクター、健康運動指導士。

藤崎 1日4〜5本、ヨガやピラティス、アロマストレッチ、親子でのエクササイズなどのクラスを設け、教える2人にもレッスンを手伝ってもらっています。グループレッスンの合間にプ

間という感じですね。タイムテーブルはどうなっていますか？

藤崎 とても落ち着いた、南国風の異空間という感じですね。タイムテーブルは1日4〜5本、ヨガやピラティス、アロマストレッチ、親子でのエクササイズなどのクラスを設け、教える2人にもレッスンを手伝ってもらっています。グループレッスンの合間にプ

間は1日4〜5本、ヨガやピラティス、アロマストレッチ、親子でのエクササイズなどのクラスを設け、教える2人にもレッスンを手伝ってもらっています。グループレッスンの合間にプ

間は1日4〜5本、ヨガやピラティス、アロマストレッチ、親子でのエクササイズなどのクラスを設け、教える2人にもレッスンを手伝ってもらっています。グループレッスンの合間にプ

間は1日4〜5本、ヨガやピラティス、アロマストレッチ、親子でのエクササイズなどのクラスを設け、教える2人にもレッスンを手伝ってもらっています。グループレッスンの合間にプ

間は1日4〜5本、ヨガやピラティス、アロマストレッチ、親子でのエクササイズなどのクラスを設け、教える2人にもレッスンを手伝ってもらっています。グループレッスンの合間にプ

間は1日4〜5本、ヨガやピラティス、アロマストレッチ、親子でのエクササイズなどのクラスを設け、教える2人にもレッスンを手伝ってもらっています。グループレッスンの合間にプ

間は1日4〜5本、ヨガやピラティス、アロマストレッチ、親子でのエクササイズなどのクラスを設け、教える2人にもレッスンを手伝ってもらっています。グループレッスンの合間にプ

# ハイブリッド HYBRID トレーナーがゆく!

連載  
第5回

Powered by JAF/A

## パーソナル指導もしてくれる 地域に根付いたスタジオを作る

養成コースを卒業してすぐフリーになり、クラブ以外の現場で積極的に活動されていたとのことですが、藤崎 私が学んだ「パラディソ」では、多種多様な仕事を受託して指導者を派遣しているんです。公民館、企業、学校などで運動指導をさせてもらい、インストラクターの職域ってこんなに幅があるんだということも、身をもって感じていました。養成コースの講師も携わらせていただき、育成の仕事にも魅力を抱くようになりました。——スタジオを立ち上げようと思ったのはいつ頃ですか？

藤崎 具体的なイメージが膨らんできたのは4、5年前からです。ちょうど6年前から地元久留米で「ハートフルアソシエイト」を主宰し、養成コースも立ち上げました。自分の指導のコンセプトを後輩たちに伝えるとともに、そのコンセプトを発信できる拠点がほしいと思うようになったんです。——どのようなコンセプトですか？

藤崎 自分の「心地いい」を見つけ、感じてもらうこと。エアロビクスのレッスンでも、一人ひとりが自身の身体への意識を高めていけるようなキョーイングを心掛けています。10人の参加者がいても、その一人ひとりを見られる力を養っていくことが、私の指導への考え方。プライベートな空間で、グループ指導とパーソナル指導を組み合わせて一人ひとりを丁寧にサポートできるスタジオを思い描いていました。——とても落ち着いた、南国風の異空間という感じですね。タイムテーブルはどうなっていますか？

藤崎 とても落ち着いた、南国風の異空間という感じですね。タイムテーブルは1日4〜5本、ヨガやピラティス、アロマストレッチ、親子でのエクササイズなどのクラスを設け、教える2人にもレッスンを手伝ってもらっています。グループレッスンの合間にプ



→藤崎さんをサポートする2名のスタッフ、古賀万理さん(左)と畑井なおこさん(右)

↓プライベートレッスンの様子。この日はピラティスのレッスンの内容をさらに深く指導した。久留米ではまだまだパーソナルトレーナーへの認知度が薄く、まずはその良さや役割を知ってもらうことが何より必要だという



★ INFORMATION ★