



**SPORTERS (スポルターズ)**  
住 所 岐阜市若宮町5-12 若宮ビル1F X-market内  
TEL 058-201-4700  
URL https://sporters.jp/

ビジネスインタビュー  
**ヒットの兆し**  
Made in Gifu

# 運動を通じて 社会貢献を



スポルターズ  
**SPORTERS**  
代表 有吉 徹 さん

スポルターズは岐阜市若宮町にある、運動初心者・中級者向けのパーソナルトレーニングジムです。今回は運動、栄養、休養の3つの柱でバランスの良い指導を得意とするスポルターズ代表の有吉さんにお話を伺いました。

用して外部のセミナーや講習会へも積極的に参加し、トレーナーとしての技術を高めました。その他にも、人体の構造と機能の知識の習得のため機能解剖学を独学で勉強するなど努力を惜しみませんでした。

有吉さんは『腑に落ちる』ことを是非体験していただきたいと言います。例えば腰痛。

「腹筋が弱くなると姿勢が悪化しやすくなり腰痛の原因となります。腹筋といっても腹直筋・腹横筋・腹斜筋群とあり、お客様にはどの腹筋トレーニングが必要なのかをお伝えします。身体の構造や姿勢の崩れ方などを理解してトレーニングすることで、腰痛の改善効果が期待できます。メニューの一つには何故、このトレーニングが必要なのか、と疑問に思われるものもあります。しかし、トレーニングを経て腰痛が楽になった、体が軽くなった、と体感してもらえた時、『そういうことね、腑に落ちたわ』という言葉をいただけたとき、自分の技術が正しかったな、とうれしく思います」

そして指導技術の他に大切なスキルはコミュニケーション力です。「運動が苦手な方の気持ちを汲み取ることは得意です。実は運動が苦手なんです。実体験が活かしているのかもしれないね。無理しな

有吉さんは、パーソナルトレーナーです。トレーニング指導歴十五年、大手スポーツクラブで十年間勤務した後、平成二十九年にスポルターズを創業しました。

有吉さんの元には高校生から七十歳を超えた人まで年齢、性別に関係なく、トレーニング指導を受けに來ています。トレーニングをおこなう目的は、一人ひとり違います。ダイエットをしたい人、身体能力を向上させたい人、体の不調を整えたい人。目的に合わせた適切なトレーニング方法の提案や、栄養指導など、目的を達成するまでサポートしています。

かつては筋力施設であるスポーツジムに、プールやスタジオが併設された総合的なトレーニングが出来たフィットネスクラブが人気を集めていました。しかし今では、トレーニングの好みが多様化し、スポーツジムの他にもヨガスタジオ、ピラティススタジオやオンラインフィットネスなど、個々の趣向に特化したフィットネスジムがひしめき合う業界へと変貌しています。

最近では二十四時間営業のスポーツジムが人気です。トレーナーは、目標達成のために必要なトレーニングを組み立て、そのサポートをしたり、必要な器具の使用方法を説明したりしますが、お

いで、その人その人に合った方法やペースを会話や指導中に見出し、ゆっくり、じっくりと寄り添っていきます。ストイックにスポーツのパフォーマンスを上げるというよりは、正しい姿勢に戻すことで腰痛や肩こりを解消させるなど、運動を日常生活の一部に取り入れることで成果が表れるような指導をしています」

### トラックジム誕生へ

トレーナーとして創業を決めてから有吉さんは独自性が必要であるとずっと考えていました。トラックジムの立ち上げを決めたのはコロナ禍で休業せざるを得なかったことがきっかけでした。お客様に來てもらえないなら、自分から行くしかないと思いを転換しました。トラックジムは、大リーグで活躍していたイチロー選手からヒントを得ました。器具にこだわりを持つイチロー選手は自分専用のトレーニング器具を遠征先やキャンプまでコンテナに積んで運び、そのまま簡易ジムとして使用していました。

「テレビでその様子を観てから、ずっと心に残っていました。移動式の美容室があるのを知っていたのでフィットネスに応用し、始めるなら今だと思いました」

早速四トントトラックを用意し、

手頃価格で使いやすさを提供する二十四時間営業のスポーツジムにはトレーナーが在籍していません。そのため器具の使い方やトレーニング方法など、何をどうして良いか分からず思うような効果が出せなかったという方が多くいます。

「パーソナルトレーニングジムは月極で使いたい放題使えるジムよりは割高です。しかし、その分、しっかりと結果を出すことができます。そして、スポルターズではゴールを設けています。ゴールとは、自分で目標達成のために必要なトレーニングのプランが組めるようになった時です。つまり器具の効果的な使用方法や、体づくりの方法など知識を身に付けることができた時が卒業です。もちろん卒業せず、そのまま残ってトレーニングを続けられる方もいらっしゃいます」

個人の身体能力や要望に合わせた通い方、鍛え方が出来ることがパーソナルジムの強みです。

### 『トレーナー』という仕事に出会って

有吉さんは福岡市出身です。二十代に体調を崩して当時勤めていた会社を退職、療養を兼ねて奥様の実家がある岐阜へやってきました。街の雰囲気や岐阜の街に暮らす人々の人柄が自分に合うと感じ、

トレーニングに必要な器具をトラックに載せてトラックジムを誕生させました。現在は企業へ出向き、仕事終わりの社員に指導しています。

「私の企業理念は、『運動を通じて社会貢献したい』です。その一つとして、トラックジムを老人ホームや障害者施設などで使用し、健康管理やケガの予防のために活用していただけたら、と思います。そのために体調や目的に合わせた器具に積みかえて指導できるように準備しています。また、企業においても地域においても気軽に運動指導してくれる人が身近にいることで、地域を上げて社会貢献に取り組むことが出来るのではないのでしょうか。その結果、県の健康寿命が延びることに繋がればいいな、



トラックジムでの様子

岐阜に定住することを決めました。その頃はまだ体調は万全ではなかったため、リハビリを兼ねて一年ほど、ポスティングの仕事をしていた。一日五、六時間歩き回って体を動かしたことで調子が整い心も軽くなったという有吉さん。

時を同じくして、本巣市で大手フィットネスジムが新店舗のオープンに併せてスタッフを募集していました。

「トレーナーの仕事は全く経験がありませんでしたが、未経験者の私でも一人前のトレーナーになれるよう勉強させてくれました」

適度な運動は体や心に効果的であると実感していたこと、もともと人と話すことが好きなことからフィットネスジムで働くことにすぐにやりがいを感じました。約十年間にわたりトレーニング指導や人材育成について学び経験を重ねました。

「トレーナーは公的資格がいらないため起業しやすく、一通りの技術を身につけると独立する人が多い職種です。それゆえに指導経験の少ないトレーナーについてしまうと我流での指導でケガをしてしまうこともあります」

公的資格が要らないからこそトレーナーには技術が必要であると断言する有吉さんは、社内の研修やセミナーはもちろん、休日を利

と思っています」

「今、企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できるという観点から『健康経営』が重要視されるようになってきました。有吉さんは健康経営に関わり、社会貢献をしていく第一歩として健康経営アドバイザーの資格を取得しました。

「人が集まる所で楽しく運動指導することが得意です。従業員の健康への投資をしましょう、という企業を岐阜県のかなで広めていきたい。そして、そこでトラックジムが役に立つなら是非活用してほしい。健康経営ならスポルターズといわれる企業になれたらいいなと思います」

有吉さんは将来の夢をこう語ります。

「個人が、それぞれやりたいことがあるように、企業にも様々な要望があると思います。個人と企業、それぞれを結びつけることが出来たらトレーニングの幅は広がります。そしていざればもつと幅を広げて、フリーランスのトレーナーやエアロビクスなど、他業種の人たちと協力してトレーニングを通じて個人や地域の健康の力になりたい」

有吉さんは運動を通じた社会貢献を一步ずつ形にしていきます。