

2017-0413「じょぶネタ！ワン・タイム・トーク」第74回 山本志乃さん

笹崎の文字起こしメモです。自分の作業用のため未編集で不完全です。

この内容の音源ソースと詳細に関しましては、以下をご覧ください。

http://jobneta.sasamedia.net/2017-0413_yamamoto-shino/

3.16

マンツーマンで運動を教える仕事ということになります。そのパーソナルトレーナーさんによって色々あるんですけど、私の場合はちょっと筋トレとは違う運動なんですね。筋トレをやっているパーソナルトレーナーさんもいらっしゃるんですけど、重いものをもつとかそういうのではなくて、どちらかというヨガとかに近い方向ではあるんですけど、同じような動きを繰り返したり、履く呼吸に合わせて単調な動きを繰り返すことで、関節のつまりを取ったり、筋肉を柔らかくするという運動なんですね。

4.08<目的は？>

その方によって違うんですけど、アンケートを見ると（今日はどういうお気持ちでいらっしゃいましたか？）リラクゼーションがナンバーワンで多いんですね。やっていることは運動なんですよ、やっぱりちょっとリンパを流すような、自分でセルフで叩いたりということもありますけれど、基本はやっぱり体を動かすことには違いないんですけども、「リラクゼーションです。その目的は達成できました。大満足です」みたいなことをいただいて、

5.22

ぼっちゃりされた方とかは、最初の目的はダイエットで来られるんですけども、1回のレッスン、ま、60分ぐらい体を動かしていただくんですけども、その日の目的っていうのが、ま、前回の復習とか色々ありますけれども、その中で多いのがやっぱり、リラクゼーションですね、リラックスしたいとか。

5.46

結果としては、体がバスタップするとかくびれができるですとか、小顔になるとか、そういった美容目的の結果もだせればもちろんですし、あとは肩こりが解消されたり腰痛が楽になったり、腕が上がりにくかったのが上がりやすくなったり、体の健康面でももちろん変化は感じていただいています。

6.27

ビフォーアフターじゃないけど、写真をお持ちいただいたんですね。こちらのほうにかざしていただいてもいいですか？

1回で60分でぐっとしまったという

7.01

きつくはないですか？

その辺はパーソナルなので様子を見ながら、その方の体力ですとか状態に合わせて、ちょっと息切れしてきたな？と思ったら、じゃ、おなかをたたきましょうとか関節をたたきましょうとか、とい

う運動もたまにやったりするんですけど。

7.12

基本、パーソナルトレーニングというのはマンツーマンです。ただレッスン会という形で普段来ている方とか、来たことがない方も集まって同じような運動をやるということも開催はしているんですけど一番メインのお仕事としては、パーソナルで、ということ。

7.47

場所は自宅兼スタジオということで鏡があってちょっとフロアのような形になっていて住所はお問い合わせをいただいた方に伝えていました。仙台駅から車で10分のところなので（近いんですね）

8.36

複数の場合はスタジオを借りたり、ちょこちょこやらせていただいています。

8.50

Facebookページとアメブロのほうで申込ができるようになっております。

10.03<現職を選んだきっかけ>

大学生の時から美容オタクといいいますか、エステ通いとかすごくてたんですね、運動もその頃からダイエット目的のジムにいたりとかいろんなところに実はお金をかけてきてしまって、その中でエステのほうを勉強したりマッサージを勉強したりしたこともあったんですけども、えーと、全身もですしお顔のほうもですし、そういった方面のことを仕事にしたいと思って資格を取ったこともあったんですが、共通しているのは、人がきれいになるとうれいってところで、それが喜んでくれるお顔っていうのが、やっぱり私が見てて一番幸せを感じる瞬間で。

10.48

美容のほうで表情筋トレーニング、お顔の体操ですね、そういうのもカルチャースクールさんなどで教えさせていただいて、その頃は、エステとセットみたいな形だったんですけども、加圧トレーニングのインストラクターをたまたま、筋トレなんですけども、腕とか足の付け根を縛って血をちょっと止めた状態で、筋トレをするという、結構ブームになったりもしたんですけど、女優さんとかもやってて、そのトレーナーの募集をたまたま見つけて、それでそれをやってみようかなっていうことで、あの、つとめさせていただいて、加圧トレーニングというのは必ずマンツーマンでということが決まっていますので、マンツーマンで運動を教えるっていうのが、そこが、ま、特に、ガッツリとスタートしたと言いますか、（笹崎：そこがきっかけだったということですね）

12.11（曲導入）

楽曲

コメント紹介

14.40

やっぱり色々そういうトレーニングを教えてきた中で、もっとお客さんと深くかかわりたい、じっくり関わりたいたいという思いがあって、自分でやるしかないっていうか、やってみようかな、と

15.08

正直あとから自信がついてきたこともあって、ただ、やりたい気持ちのほうが、きれいになって喜んでもらえることがしたいって、ずっとやってきたことで、っていうこのほうが先にあって、そ

の結果、こんなに変わるんだっていうのが正直、私も驚いたっていうのが、

15.52

(ビフォーアフター、これすごいですね、これ1回で?) 1回60分の運動でってことですね。ま、1回60分運動なんですけど、見た目が変わる。運動、まこの方は姿勢が変わってスタイルが変わって

16.15

(笹崎：ハードじゃないけど1時間でこんなに変わるっていうのは理由があるんですか?)

あの、やっぱり皆さん、座っている時間が長いとか、

姿勢の問題、癖があったり反り腰であったりとか、そういったことで体がきちんと本来あるべき姿勢になると流れもよくなりますので、ま、つまりがとれて、あとは胸郭、胸の位置が座っていると下がってきているんですね、下がってきているとくびれもなくなって、お腹も下腹がポッコリ出てきてるって状態なんですけど、そこを体動かすことによってしっかりと本来の位置に戻ると、内臓も正しい位置に戻ってくびれができたりバストの位置があがったり、と。

17.03

笹崎：それは資格があるんですか、誰かに教わるとか?お弟子さんになるとか?

私は色んな所で勉強したんですけど、特に一番教わったのは群馬県にいらっしゃる先生がいて、その先生が仙台に来た時に教えていただいてということは。そのほかに、今まで自分がやってきたなかで、特にこれが効果があるなっていうのを取り入れたり、色んな文献ですか?本とかを読んだ中で自分とかお客様にやっていただいて、これだと思うものをピックアップしたり、

18.00

笹崎：気軽に参加できるイベントはあるのか?

パーソナルっていうことで緊張っていうか、やったことがないからどうかな?って思われる方なんかは、レッスン会っていう形で、皆さんで運動をするというようなこともやっております。月1回のペースでいまのところ。

18.23

笹崎：じゃ、いま、5月12日と書いてあるんですが、6月も7月も開催予定です。

18.45

はい、5月は12日の金曜日ですね。スタジオルームコレクション(青葉区中央ですね)こちらで参加費が2000円という形で、時間が10:15から11:45分までのおよそ90分間、まあその中で運動をするのは1時間ちょっと。まあそうですね、70~80分ぐらいかな。体内浄化ラヴィックスレッスン会。お申し込みはFBページかアメブロ。お支払いは事前。

最初に写真を撮ったりそういう時間をもうけさせていただきたいので、そういうところで事前とさせてさせていただいております。

20.24

マンツーマンの場合は初回は3000円という形で、それが体験コース、体験といっても同じぐらいじっくりやるのと、あと、カウンセリングとか、体の状態確認など全部で2時間ぐらい見ていただいて、

21.00

1回ずつだと5000円なんですけど、毎月2回とか4回とかっていうコースですとか、回数券とかお得になる方法もあります。

21.35

覚えていただいでご自宅でもできる簡単な動きがほとんどなので、1分とか長くても2~3分の運動がほとんどなので、それを家事の合間ですとか、仕事の合間とか、トイレにいったときとか、という形で、うちに来られた方は「自分でもやってみます」ってことで、持って帰られますね。

21.54

始めてきたときにひとつとかふたつとか、覚えていただいでお持ち帰りしていただくという形です。

(以下、ピフォーアフターをカメラにかざしている)

23.21

お陰様でたくさん来ていただいています。県外の方も毎回じゃなくて、Skypeですることもあって、来られるときに仙台についでがあるときに実際にスタジオにいらしていただいで、とか、

23.47

笹崎：Skypeは動きをお互いに映しながら？

そうです、そうです、できるんですよ(笑) 仙台市内の方でも、忙しくてお時間取れないので、という方でSkypeの方もいらしゃいます。(じゃ、たとえば、夜とかも大丈夫なんですか?) はい、大丈夫です。