



**フィジカルトレーナー/パーソナルトレーナー
(有)スポーツモチベーション代表取締役**

1971年生まれ
都内を中心にスポーツクラブや自宅出張などで
個人契約したクライアントに対し、メンタルとフィジカルの両面
のアドバイスを行う「パーソナルトレーナー」として活動。
スポーツ障害予防や生活習慣病予防、歪み改善、フルマラソン
サポートを主に得意としている。
ポリシーは「やらせる指導」ではなく「自らやってみたくなる指導」
「一緒にやる指導」が出来る「フィットネスモチベーター®」でありたい。

◆ 出版物のご紹介 ◆

■ 資格等

- アメリカスポーツ医学会認定ヘルスフィットネススペシャリスト(ACSM/HFS)
- (社)モチベーションアカデミー講師
- (財)日本コアコンディショニング協会認定マスター講師(JCCA/MT)
- (社)日本健康心理学会認定健康心理士(JAHP)
- 全米エクササイズ & スポーツトレーナーズ協会プログラム開発アドバイザー(NESTA JAPAN/PDA)
- AFAA CEプロバイダー (CE: Continuing Education Provider:提供) 国際NO(#2009-0075JP)
- 早稲田大学エクステンションセンター講師

● 講演活動とアディダスのアドバイザー業務

1971年長野県生まれ。1996年に帰国。その後米国スポーツ医学会認定の指導員として、国内外各地で生活習慣病予防の運動や歪み改善、メンタルヘルスなどの講演会を年間で60本以上(2005年実績)こなしている。また、アディダスの契約アドバイザーとして障害予防の観点から、シューズ・ソックス・バックなどの開発アドバイスを行う。主な商品に「クロステーピングソックス(足のアーチの形成をサポートするテーピング機能付きソックス)」はスポーツショップ各店でソックス売り上げNo.1を記録した。また同商品はグッドデザイン賞も受賞している。

● ライフワーク「スポーツ列島化計画」

2002年から「スポーツ列島化計画」と題し、生活の中にスポーツを取り入れる大切さや楽しさを伝える活動を行っている。過去石垣島、バリ、タチチ等で行われたスポーツキャンプでは、運動に興味なかった人達に対し、ライフスタイルにスポーツの取り入れる大切さ、楽しさを多くの方に伝えてきた。現在の日本のスポーツ愛好者の数は全人口の20~30%程度にすぎないと言われているなかで、この活動を通し60~70%に引き上げる事を壮大な目標として掲げている。

● 指導の原点は「モチベーション」

日本を代表するトップアスリートからモデル、若年者から高齢者まで多くのクライアントの指導にたずさわる。「強制しない」「楽しく」「やる気がおき、継続につながる」独自の指導法『モチベーションテクニク』は大手スポーツクラブやトレーナー養成コース、専門学校などで高く評価され、過去約1000名(2011年現在)ものトレーナーなどの専門家達が受講している。トレーナーは治療者ではない。あくまでもパートナーでありモチベーターでありたいという思いの活動である。

● 自らのチャレンジ

トレーナーとしてランナーをサポートするには自らも体験、体感したいという思いからフルマラソンを始める。2005年に初出場(荒川マラソン)で3時間28分で完走した。自己ベストは3時間13分。現在はサブスリー(3時間切り)を目指してチャレンジしている。

● メディア活動

「TARZAN」(マガジンハウス)「FRaU」(講談社)などでのエクササイズ特集の監修は過去300冊を超える。主な監修本にはベストセラーにもなった『バランスボールエクササイズ』(成美堂出版)『バランスボールダイエット』(主婦の友社)や『SHIHOトレ』(マガジンハウス)『3分間トレーニングDVD method by adidas performance SHIHO』(マガジンハウス)『体脂肪を燃やすスポーツトレーニング』(宝島社)など多数。近著には新書『体が若返る10の生活習慣』(ソフトバンククリエイティブ)などがある。

(※ドキュメンタリー、報道以外のテレビ出演は一切お断りさせて頂いております。)

