

Jafa FITNESS FORUM 2012 in TOKYO

外国人講師インタビュー

2月9～12日に開催された東京フォーラム。今年はレベッカ・スモールさんとフレッド・ホフマンさんが来日しました。講座の合間に行われたインタビューを、**ウェブサイト限定**で公開します。

<フレッド・ホフマンへ質問>



■外国（米国、フランス、スペインなど）では、どのようにしてインストラクターになるのでしょうか？



「米国ではいくつかのトレーニングコースが存在するが、全米共通の資格はなく、各スポーツクラブによって異なるんだ。フランスは資格が必須となっている。世界を見ると、未だにたくさんの国が資格制度を採用していない。今フィットネス業界に必要なのは、全世界共通の基準を設けることだ」

■10年ぶりの Jafa フォーラムの手ごたえはどうか？ 参加者の反応は？

「再び来日することができてとても光栄だ。参加者の皆さんはとても前向きに取り組んでくれて、私のことを喜んで受け入れてくれた」

■長くインストラクターを続けるためのコツは何ですか？

「一つ目は、常に学び続けるということだ。自分の持っている基本的な技能は常に使えるわけではなく『フィットネス業界では今何が新しいのか？何が人気なのか？』と、常に新しいことにアンテナをはっていただければいけない。二つ目は、いろいろな種類の運動(プログラム)を行うことだ。同じことばかりやっていると飽きてしまうからね。三つ目は、やりすぎないこと。中には運動のしすぎで負傷したり、続けられなくなったりするインストラクターもいるからね」

<レベッカ・スモールへ質問>



■来年以降の具体的なスケジュールは決まりましたか？ 次の来日予定はありますか？

「膝の負傷のせいで、残念ながらそこまでたくさんの conversion は予定していないの。機会があれば、ぜひまた来日したいと思っているわ。日本人を指導するのは私のお気に入りだから。日本人のみなさんはすべてにおいて熱心だし、指導者を見て、真似て、覚えることがとても上手よね」

■年齢を重ねたインストラクターが、これまでとは少し違う働き方をするためのコツはありますか？

「常に業界の最新情報にアンテナを張ることね。どのようにして新しいトレンドに自分を適応されるか考えなければならないわ。Functional Conditioning など、日常の生活をよりよくするためのプログラムな

ど、誰でも簡単にできるものを指導するのもいいかもしれないわね」

■ダンスエクササイズは、これからどうなっていくと思いますか？

「ダンスプログラムはいくつものプログラムにどんどん枝分かれし、それぞれの専門性が増していくと思っているわ。テレビなどで放映されるダンスショーが、ダンスの人気に影響していると感じるの。ダンスはやっていて楽しいし、それと同時に良い運動量を得られるから」



<番外編>

フレッドは、ラストの講座が早く終わったフォーラム2日目、浅草観光へ出かけました。浅草寺で、おみくじや招き猫、お賽銭を入れて参拝すること、手に水をかけて清めること、お線香の煙をからだにかけることなどを説明したところ「**日本人は幸福を呼ぶものが大好きなんだね**」と、フレッドも全部試していました。また、ドラッグストアのレジ付近で、日本で最近流行りのプラセンタ入り錠剤が、ドライマンゴーのすぐ近くに置いてあることに驚いていました。

