

濱口由美子さん ZERO Strength & Conditioning Lab 代表



理学療法士の資格取得者がスタッフ  
個別のニーズに合わせた指導、  
身体の不安全感を取り除いてトレーニング

なでしこ

Power of Nadeshiko

今年1月、名古屋市名東区にできたパーソナルトレーニングジム「ZERO Strength & Conditioning Lab」。東京都内にピラティススタジオを運営する濱口由美子さんが、トップアスリートのトレーニングを行ってきた理学療法士の川本雄太氏と立ち上げた。「長年私たちが構想を練って思い入れのあるジムができました」と語る濱口さんに、トレーニングに対する考え方を伺った。

ZERO Strength & Conditioning Lab（以下・ZERO）に通う人は、スキルアップを目指すアスリートから、腰痛などの痛みの解消や、健康な体づくりを目指す人まで様々で、年齢も幅広い。特徴はスタッフの多くが、理学療法士の資格を持ち、トレーニングのほかにピラティスや痛みのケアなどができることで、日本で同様のトレーニングジムは少ない。

理学療法士とは、リハビリの専門職。身体に障害のある人などを対象に、立つ・歩くなどの「基本動作能力」の回復や維持、障害の悪化の予防を行う仕事。ピラティスはリハビリを起源として、身体の軸を整え動きやすい身体を作る。ZEROではこの双方のノウハウを活かしながら個別にトレーニングプランを立てる。

国内外で活躍するトップアスリートは強靱で不調知らずに見えるが、実は痛みや故障を抱えている、あるいは防ぐ努力をしている。そのためトップアスリートには、スポーツトレーナーが常に帯同し、各自の症状に応じた施術やトレーニングを行い、状態を維持している。

ZEROでは、「痛みや不調があっても安心してトレーニングができ、予防としての身体作りもできる。そんなトップアスリートと同じような環境で、一般の人にも気軽に私たちのサポートを受けてもらえるようなジムを作りたい」と

設立された。

トップアスリートと一般の人のトレーニングは、かけ離れているように見えるが、目指すものは同じ「不安なく動ける」こと。様々なリハビリやトレーニングに関わってきたスタッフが、その人のニーズをしっかりと把握し、専門性を活かして必要なサポートを提案している。

病院での治療が終わっても、また同じ動きを繰り返し、痛みや故障を再発する人は多い。「ZEROでは根本的な身体の使い方を変えていきます。病院でのリハビリ終了後は、自分で運動を続けなければなりません。どうして良いかわからず不安な人も多いのですが、理学療法士だからこそ悩みに対応できます。多くのアスリートを見ているからこそ、パフォーマンス向上のためのトレーニングも提供できる…これ



トレーナーは顧客から身体の状態や目標を聞き、動きを丁寧にチェック