

活躍する卒業生

健康運動指導士

至学館大学と卒業した健康運動のプロフェッショナルたちにインタビューしました。



なぜ今、健康運動指導士なの?



「健康寿命」とは心身ともに健康で、日常生活に制限なく自立して生活できる期間のことです。健康寿命をのばし、自分の人生を自分らしく過ごせる期間を長くするために、医学知識と運動指導技術のスペシャリストである健康運動指導士による「健康」と「運動」についての指導が今、必要とされています。

このパネルの内容は、冊子「健康運動指導士」(2022年発行)から一部抜粋しています。

健康管理事業



平成25年度
健康スポーツ科学科卒業生
塚本 幸恵さん

—略歴—
つかもと ゆきえ
1991年7月10日生まれ
愛知県立津島東高校▶
至学館大学健康スポーツ科学科▶
株式会社あまの創健

- Q**なぜ健康運動指導士の資格を取得しましたか?
A運動指導に興味があり、先を見据えたときに仕事に活かせると思ったからです。また、就職に有利だったからです。
- Q**至学館大学の健康運動指導士関連の授業や先生などの魅力を教えてください。
A授業が充実していたことです。健康運動指導士特講の授業がよかったです。また、「おおぶコンディショニング大学」という大府市民向けの運動教室のアシスタントで、実際のお客様を相手に指導できたことも自信につながりました。
- Q**これから至学館で健康運動指導士を目指す学生にメッセージをお願いします。
A将来やりたいことを夢見て勉強頑張ってくださーい!
- Q**どのような業務内容ですか?
A特定保健指導として、対象者にセミナー(講話・運動指導)をしています。セミナーの準備や運動指導の資料作成も行っていきます。
- Q**多くのお客様と接する上で、心掛けていることはありますか?
A自分が明るく楽しくいることです。また、講話等の際に前向きな言葉を伝えることです。
- Q**やりがいはなんですか?
Aお客様から「頑張れそう」など、自分の話に直接反応があったときです。
- Q**健康運動指導士の資格は仕事にどのように役立っていますか?
A資格取得に向けて学んだこと全てが、今の仕事内容につながっています。



公共運動施設



平成30年度
健康スポーツ科学科卒業生
小池 美穂菜さん

—略歴—
こいけ みほな
1996年10月17日生まれ
光ヶ丘女子高校▶
至学館大学健康スポーツ科学科▶
至学館大学大学院▶
シンコススポーツ株式会社
現在も現役体操競技選手。第54回全日本シニア・マスターズ体操競技選手権大会(酒田市)総合第8位

- Q**どのような業務内容ですか?
A岡崎げんき館の指定管理者として、施設の運営・管理を中心に、イベントや運動指導などを行っています。
- Q**岡崎げんき館とはどのような場所ですか?
A岡崎市の公共施設です。「保健衛生ゾーン」「健康づくりゾーン」「子ども育成ゾーン」「市民交流ゾーン」の4つのゾーンがあり、健康づくりのための様々なサービスを提供しています。
- Q**健康運動指導士の資格は仕事にどのように役立っていますか?
A身体のことなど、基礎的なことから学ぶことができました。今の有酸素系の運動指導についても、健康運動指導士の資格取得のために学んだことが活かされています。
- Q**なぜ健康運動指導士の資格を取得しましたか?
A身体を動かすことが好きなのでスポーツ関係の職に就きたいと思っていました。それに必要だと思って取りました。
- Q**至学館大学で健康運動指導士の資格を取得して良かったことを教えてください。
A授業で要点を覚えてくれるので試験に臨みやすかったです。部活をしていたので、授業をしっかり学んで、両立することができました。養成校であることも魅力でした。
- Q**至学館大学の健康運動指導士関連の授業や先生などの魅力を教えてください。
A先生方との距離が近く、相談しやすいことです。
- Q**これから至学館で健康運動指導士を目指す学生にメッセージをお願いします。
A資格を取得することで、未来の選択幅の幅が大きくなります。先生方と共に頑張ってくださーい!



独立パーソナルジム



平成29年度
健康スポーツ科学科卒業生
山中 盛吾さん

—略歴—
やまなか せいご
1995年11月30日生まれ
岐阜県立関高校▶
至学館大学健康スポーツ科学科▶
アスティスポーツクラブ▶
2020年4月独立
Personal gym [INAFIS] 設立

- Q**どのような業務内容ですか?
Aパーソナルトレーナーとして、マンツーマンでよりよい身体づくりをサポートしています。トレーニングをメインに「効率的な動き」をコンセプトに指導を行っています。幅広い層のお客様がいらっしゃいます。
- Q**パーソナルならではの良さを教えてください。
Aマンツーマンなので1人1人のお客様に対して時間をかけて細かいたとこまで見られることです。
- Q**独立の魅力を教えてください。
A自分のやりたいようにできることです。
- Q**やりがいはなんですか?
A直接お客様の笑顔を見られること! お客様の身体と心に変化があったときもすごく嬉しいです。
- Q**なぜ健康運動指導士の資格を取得しましたか?
Aフィットネス関係の仕事に興味が出たときに取るうと思いましたが、資格を持っていれば就職に有利ですし、自信にもなります。
- Q**至学館大学の健康運動指導士関連の授業や先生などの魅力を教えてください。
A授業が充実していることです。忙しくても授業をしっかり聞いていれば覚えることができました。そのくらい健康運動指導士に特化した分かりやすい授業があったのが良かったです。
- Q**これから至学館で健康運動指導士を目指す学生にメッセージをお願いします。
A授業は1番前で聞きましょー! そのくらい前向きな姿勢で勉強すれば必ず自分のためになります。



メディカルフィットネス



平成29年度
健康スポーツ科学科卒業生
石山 亜依さん

—略歴—
いしやま あい
1995年4月9日生まれ
三重県立松阪高校▶
至学館大学健康スポーツ科学科▶
鈴鹿回生病院

- Q**どのような業務内容ですか?
Aトレーニング指導を主にしています。トレーニングを行うにあたって、体力測定や検査結果の説明等もあわせて行っています。
- Q**病院内ならではの良さはありますか?
A医師や看護師との連携がとりやすいことです。
- Q**やりがいはなんですか?
A来てくれた利用者さんに対してアドバイスできたときです。また、地元ならではの環境もやりがいのうちの1つです。
- Q**健康運動指導士の資格は仕事にどのように役立っていますか?
A今の仕事は健康運動指導士の資格が必須です。「健康運動指導士」と名乗れるので、ただのトレーナーではなく、理学療法士等の方たちと同じ立場として接してもらえます。
- Q**なぜ健康運動指導士の資格を取得しましたか?
A大学に入る前から取るうと思っていました。もともと教えることが好きでしたし、超高齢社会を見据えて、という理由です。
- Q**至学館大学の健康運動指導士関連の授業や先生などの力を教えてください。
A4年次の授業で健康運動指導士の演習・特講の授業があることです。試験の要点を覚えてくれるので、とてもよかったです。
- Q**これから至学館で健康運動指導士を目指す学生にメッセージをお願いします。
A分らないことはそのままにしないように! 学びやすい環境を自分で作ってください。



民間スポーツクラブ(リハビリ)



平成30年度
健康スポーツ科学科卒業生
松崎 菜摘さん

—略歴—
まつき なつみ
1996年8月21日生まれ
岐阜県立岐阜商業高校▶
至学館大学健康スポーツ科学科▶
株式会社ルネサンスアクティブエイジ
ジング部元氣ジム彦

- Q**どのような業務内容ですか?
A利用者様の送迎から準備運動などの集団指導、レッドコードを使用したグループエクササイズ、利用者様との1対1の個別運動指導、マシンを使用した運動指導などです。
- Q**「リハビリ特化型サービス」の特徴と良さを教えてください。
A機能訓練のみを提供しているのが特徴です。利用者様の「元氣になって孫と遊びたい!」「もう一度旅行に出かけたい!」「自分の脚で歩きたい!」というご希望に寄り添って全力でサポートできるのが良さです。
- Q**健康運動指導士の資格は仕事にどのように役立っていますか?
A運動指導の基礎となる知識を学んだうえで、現場に立つことで利用者様のご希望に沿った運動が提供しやすいとります。
- Q**至学館大学で健康運動指導士資格を取得して良かったことを教えてください。
A健康運動指導士の資格と、保健体育の教員免許の同時取得を目指す学生がいて、自身のモチベーションを保ちながら学習に取り組むことができました。
- Q**これから至学館で健康運動指導士を目指す学生にメッセージをお願いします。
A健康運動指導士を目指したいという思いを持って入学したら全力で応援、サポートしてくれる先生や仲間がいます。資格を取った後の自分の姿をイメージして、わくわくしながら健康運動指導士を目指してください!



パーソナルトレーナー



平成30年度
健康スポーツ科学科卒業生
水谷 亮太さん

—略歴—
みずたに りょうた
1997年2月26日生まれ
愛知県立武豊高校▶
至学館大学健康スポーツ科学科▶
「luxury space ACT」
第9回愛知県クラシックボディビル選手権大会 175cm超級優勝
ベストホーサー賞受賞

- Q**どのような業務内容ですか?
Aパーソナルで1セッション1時間のトレーニング指導が主な業務です。あわせて食事指導なども行い、長きにわたって続けることのできる身体づくりをサポートしています。
- Q**コンセプトの「高級」とは?
A料金も高額ですが、設備やトレーナーも含め、ここにくることがステータス・周りに自慢したくなるような「高級」ジムです。
- Q**どのような業務が多いですか?
A一般の健康志向の方が中心で、競技者も利用しています。
- Q**パーソナルならではの良さを教えてください。
Aお客様を「観」で見られることです。(昔と比べて)“お客様”ではなく、1人1人見られること! また、一般的なトレーニング方法に加え、その人に合った指導ができることです。
- Q**なぜ健康運動指導士の資格を取得しましたか?
A将来運動に関することに携わりたいと思っていたのと、トレーニング系の仕事に就くのであれば必須だと思ったからです。
- Q**至学館大学の健康運動指導士関連の授業や先生などの魅力を教えてください。
Aアットホームな校風です。また、機材や授業が豊富で、資格取得に向けてちゃんと取り組まないと焦るような環境を作ってくれていたのが良かったです。
- Q**具体的にどのような授業が役立ちましたか?
A解剖生理学やトレーニング科学の授業はもちろん、栄養に関する授業が自分のトレーニングにも役立ちました。
- Q**これから至学館で健康運動指導士を目指す学生にメッセージをお願いします。
A学んだことをぜひ実践してください! 自分の身になります!



高齢者運動指導



令和2年度
健康スポーツ科学科卒業生
渡邊 稔元さん

—略歴—
わたなべ としはる
1998年7月28日生まれ
愛知県立岡崎東高校▶
至学館大学健康スポーツ科学科▶
竹内整形外科・内科クリニック
テイクア

- Q**「通所リハビリテーション(デイケア)」とはどのようなものですか?
A利用者様の身体機能の回復、認知機能の改善、日常生活の回復を目的としています。また、体を動かす事や、仲間ができる社交の場を提供することで、精神面での維持向上も図ります。そのなかでも施設はリハビリトレーニングに特化した施設となっています。
- Q**その特徴と良さを教えてください。
A理学療法士、作業療法士、看護師、介護福祉士、ケアマネジャー、栄養士、健康運動実践指導者、健康運動指導士などのそれぞれの分野のエキスパートが連携をとり利用者様の健康維持に充実したサポートを提供できることが強みです。
- Q**やりがいはなんですか?
A利用者様の指導ができたときや、感謝されたときです。自分の考えたメニューを「よかったです」と言われたときも嬉しいです。
- Q**健康運動指導士の資格は仕事にどのように役立っていますか?
A学んだことが多く実践できていることです。様々な分野を広く学んだので、高齢者の運動指導や業務所で活かしています。
- Q**なぜ健康運動指導士の資格を取得しましたか?
Aフィットネス関係の仕事に興味が出たときに取るうと思いましたが、資格を持っていれば就職に有利ですし、自信にもなります。
- Q**至学館大学の健康運動指導士関連の授業や先生などの魅力を教えてください。
A授業内で指導者側の立場になって、実践的に学べることです。また、豊富な知識を持った先生方から専門的なことを学べます。
- Q**これから至学館で健康運動指導士を目指す学生にメッセージをお願いします。
A勉強するだけでなく、勉強したことを理解することが大切です。将来やりたいことのために頑張ってくださーい!

