



コンディショニングコーチ **山村勇介**さん

コロナ禍でも、新聞の連載などを通じ、幅広い方々への運動の必要性の普及に大きく貢献したとして、「NSCA(全米ストレングス&コンディショニング協会)パーソナルトレーナー・オブ・ザ・イヤー2020最優秀指導者賞」に選ばれた山村勇介さんを紹介します。

健康教育で 人々を幸せに

マラソンがきっかけで

「幼少期は病弱で、ぜんそくやアレルギーもひどかったです。給食も食べられず、玄米と野菜のお弁当を学校に持って行っていたこともありま

す。その頃の私は、引込みみ思案で運動も苦手でした」そう話す山村さんは、絵に描いたようなスポーツマンで、今の姿からは想像が付きません。転機が訪れたのは山村さんが小学2年生のとき。マラソン大会に初めて出場し、走ることに達成感をえました。そこから山村さんの人生は変わります。毎日頑張っているうちにだんだんと他



▲これまで執筆した本は3冊。新聞に毎週、健康や運動についての記事を連載しています。

の運動も好きになっていきました。中学校と高校では、陸上部で活躍するまでに。

高校卒業後は、専門学校・大学を経て、一般の方の健康づくりや、スポーツ選手のトレーニンングを支えるトレーナー専門の会社へ。その後、クリニックで勤務しましたが、無理がたたたり、自身の健康を損ねてしまいます。

下関から世界へ 健康づくりを発信したい

その経験から、地球規模で健康づくりをしたいという思いが山村さんに湧き上がってきました。そして、地域に密着し、子どもからお年寄りまで多くの方の健康づくりを支援したいと考え、「(株)グローバルヘルスプロモーション」を設立。セルフコンディショニング(自分の健康は自分で守る)を教育する施設「サントココア」を開設しました。「グローバル」を考え、地域で動くことを大切に、幾度も時代の転換期の舞台となった下関から発信していきたい」と思い、高杉晋作が挙兵した功山



▲最優秀指導者賞受賞の表賞状と盾

※ストレングス&コンディショニング…「ストレングス」筋力、パワー、筋持久力等を含めた総合的な強さ「コンディショニング」心身の状態やパフォーマンスを高めること、調整



まちかどボイス

今月のテーマ
好きな絵本



▶米国コロラドにあるNSCA本部にて。NSCAはストレングストレーニングとコンディショニングに関する国際的な教育機関として設立されました。山村さんはアメリカやヨーロッパをはじめ、世界各国で研さんを重ねてきました。



◀スポーツ選手のけがの予防とパフォーマンスの向上を目的に、長い目で見た指導をしています。最初に体のゆがみを整えて、トレーニングを始めます。

▶聞く人をひきつける講演会。これまでの講演回数は700回以上。全国で心と体の健康づくりについて講演します。「モットーは難しいことを易しく、深く、面白く。たとえ微力だとしても、真心を込めて直接届けていきたいです」と山村さん。



寺近くで最初の店舗をスタート。今では4世代にわたり多くの方が通われています。
夢に向かって

健康について山村さんに伺いました。「便利な社会で暮らす私たちは、体を動かす機会が極端に減り、生活習慣の乱れやストレスの影響で不健康な人が増えています。健康の基本である栄養・運動・休養の中でも、運動はキツイ・面倒くさいなどのイメージで、苦手意識を持つ方がたくさんいます。実際は体を少しさすったり、関節を回すだけでも体に良い影響をもたらします。その結果、体を動かすことへ

編集後記

■三吉慎蔵さんと山村勇介さんの共通点「仕事と家庭の両立」「功山寺への思い」を発見！功山寺にお参りし、力をいただきました。廣野
■プロフェッショナルの仕事を支える足元には、洗練された技術を持つプロフェッショナルがいた。設計の仕事に感銘を受けました。西村
■受賞の陰にはともに高め合った仲間の姿が。技術だけでなく心も美しい高校生たちに出会えました。やっぱり部活っていいですね。宮村

詳しい活動内容は
山村勇介さんの
公式サイトから▼



の認識が変わり、健康の意識や習慣も変わります。ひいては仕事や家庭にも良い変化が起ると信じています。まずは自分の心と体をいたわり、自らの存在を大切にしていってほしいと願っています」
山村さんは書籍や新聞、講演会で心身の健康づくりについて啓発活動をしています。「これまで培った経験を生かして、アジアや世界にも健康づくりを広げていきたいです」と山村さんは夢に向かって、まっすぐに突き進んでいます。