

誠実に身体を整える
プロフェッショナルパーソナルトレーナー

杉山市朗

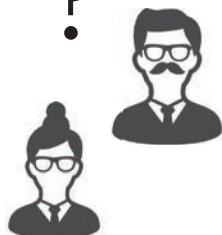
オフィシャルペーパー



トレーニング指導の中で、身体や食事への疑問に お答えすると、理解が深まり 「だから結果が早いんですね！」と納得されます

「ダイエットしたいんです！」

あなたの希望は、体重を減らすことですか？
引き締まった身体づくりですか？
トレーナーと一緒に目標をクリアにすると
攻略方法も変わって
ゴールに早く近づきます！



「TV やネットで〇〇がいいと言っていました！」

ご自分に合うのかどうか、
大事な身体を使って実験しますか？？
それよりも先に
トレーナーに相談するのはどうでしょう？
プロに聞けば、答えはすぐにわかります。
せっかくなら、時間は
結果につながることに使いたいですよね。



「生活習慣病が心配なんですが、どうしたら？」

まず、トレーナーと一緒に、運動と日常の習慣を
振り返ってみませんか？
プロの目で
お身体の動き、食事などの生活スタイルを点検すると
取り入れやすくて効果の大きい
改善ポイントが見つかるかもしれません。

「腰痛／肩こりって慢性ですよ？ 本当に改善しますか？」

ほとんどの場合、腰痛／肩こりは、
動きのないデスクワークなど、日常の姿勢に原因があります。
定期的なトレーニングに加えて、
日常にちょっとした動きを取り入れていくだけで
ご自身でも驚くほど違う身体になっていきます。
身体の変化に敏感なトレーナーが、誠実にサポートします！

パーソナルトレーナー 杉山市朗

大学卒業後、フィットネスクラブのインストラクターとしてキャリアをスタート。
フィットネスクラブで出会ったお客様の中には、自己流のトレーニングではなかなかうまく
いかないまま、退会されていく方が一定数いらっしゃるのですが、なぜ結果が出にくいのか。
それには理由があります。
運動は科学です。正しい知識と指導者がいれば、どなたでもご自身に必要な運動を身につけ
ることができるもので、フィットネスクラブでは、トレーナーがそれをサポートをできます。
杉山市朗パーソナルトレーニングでは、骨格、筋肉、生活習慣、姿勢などを総合的に判断し
てメニューを作成します。食事指導も含めて、完全にパーソナライズすることで、求める身
体を最短で手に入れることができます。トレーニングを重ねると、ご自身で結果を作る過程
が見えてくるので、どんどんトレーニングが楽しくなっていきます。
あなた専用の「運動と食事のレシピ」は、プロにしか作れません。杉山市朗は、お客様がご
自身が求める身体になるために、誠実にサポートしています。



目標に近づく杉山市朗パーソナルトレーニングは4ステップ

- 1** どんな生活をしていますか？
どんな身体になりたいですか？



今日の姿勢と動作を
確認します



変化を感じながら
トレーニング



- 4** 姿勢改善など、すぐにはクリアできない大きな目標も、記録を残し、ホームワークも交えて、定期的に整えることで着実にゴールに近づきます

1 カウンセリング＜初回＞

お客様の運動の目的、身体づくりの目的を確認します。運動だけでなく、食事・日常生活・生活習慣を含めたトータルでのコーディネートを考えます。お身体で気になることはいつでもご相談ください。

2 モニタリング

姿勢と動作確認を行います。運動前の状態を把握することで、ご自身の変化が目に見えるようになります。

モニタリングは、病院で最初に診察を受けるようなもの。治療の前には診察が必要であるように、結果の出るトレーニングには必須です。

3 トレーニング

カウンセリングとモニタリングの内容から、トレーニングの内容を作ります。目的に合わせ、その日の目標達成を目指してトレーニングを行います。

体調を整えるコンディショニング、食事指導、大会や本番前の調整など、知識と経験を駆使して、お客様専用カスタマイズした最適なトレーニングを行います。

4 クロージング

トレーニングの成果をお客様と確認します。目標達成のためにホームワークや生活や食事など合わせてケアすると効果的なものがあれば、指導などが必要であれば、合わせてアドバイスします。

お客様と一緒にお身体を確認しながら進めていくので、初日から効果がはっきりわかり、無理なくステップアップや目標達成が可能です。

セッションを裏付けるこんな資格を取得しています

- 世界中の多くの大手フィットネスクラブから高い評価を受けている **NESTA（全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会）認定 PFT（パーソナルフィットネストレーナー）**。
- 健康への根本改善を目的とした **NCA（日本コンディショニング協会）認定プロフェッショナルコンディショニングトレーナー**。
- あらゆるレベルのアスリートのパフォーマンスを最大限に引き出し、なおかつ外傷障害のリスクを減らすことを目的とした、**NASM（National Academy of Sports Medicine 社）の「動作を科学する」カリキュラムにて、PES（パフォーマンスエンハンスドスペシャリゼーション）**を取得。
- ストレッチングの専門家を養成する**すとりっち塾免許皆伝コース**取得。
- 栄養面からの生活習慣病予防、運動パフォーマンスの向上などをサポートすべく**2つ星栄養コンシェルジュ**取得。

など、日々研鑽を積んでいます。