

中学生記者が
仕事を体験します!

フィットネス インストラクター

ってどんなお仕事?

さまざまなトレーニング
ができるスポーツクラブ。こ
こでは「インストラクター」と
呼ばれるスタッフが働いて
います。どんな仕事をしてい
るのか、メガロス吉祥寺店
で教えていただきました。

スポーツクラブ メガロス吉祥寺店

(吉祥寺本町1-37-8)
KM吉祥寺ビル

マシンを使ったジムでのトレ
ーニングや、ダンスやヨガなど
ができるスタジオレッスン、さらには
水泳やゴルフなど、さまざまなス
ポーツの場と指導を提供する総
合スポーツクラブ

電話：0422-21-8300
営業時間：午前9時30分～午後11時
ただし、土曜は午後9時まで
日曜・祝日は午後8時まで
定休日：毎週金曜、夏期、年末年始



僕が体験しました!

スポーツクラブに
来るのは初めて!
働く人のことも何
も知らないのでい
ろいろ体験したい
と思います。

中学校1年生
うえはら 聡史さん
(吉祥寺北町在住)



バリエーションに
富んだスポーツを
お客さまが安心し
て楽しめるように
がんばっています。



インストラクター
おおさわ たくみ
大澤 匠さん

上原さん インストラクターとして、
どんなときにやりがいを感じますか?
大澤さん やっぱりお客さまから「あ

体験前に

まずお客さまの立場になる



筋力トレーニング、有酸素運動
など、目的にあったマシンが設置
されています。マシンの使い方
で効果に差が出るため、それぞれの
マシンの効果的な使用方法を覚
えます。

仕事
1

館内入口での出迎え

こんにちは!
メガロスへ
ようこそ!



インストラクターは接客業。あい
さつは、お客さまとコミュニケー
ションするためのきっかけとなら
ずとも大切なことなので、笑顔で元
気よくしっかりと。

最初に声掛けすることで、お店にお客
さまを温かく迎える雰囲気作りをします。

いかに効果的なプログラムを
作成するのか興味があります。



スタジオプログラムの1カ月のスケジュール表
を機械を使って折っていきます。

裏方の事務の仕事も学びました

ジムやスタジオでの仕事のほかに、
裏方の事務作業もあります。スタッフ
同士での打ち合わせや、お客さまに
配布するスタジオプログラムの作成
などを行い、業務がスムーズにでき
るようにします。

りがとう」と言っていただけなときですね。病院に通つても杖をつかないと歩けなかった方が、ここで筋力をつけて歩くことができるようになったとき、本当に感謝されました。お客さまとのこうしたやりとりがとても楽しいし、やりがいにつながっています。

上原さん 運動つてすごい。ほかにもスポーツの良さを教えてください。

大澤さん まず健康になれるということですね。人間の体は動くようにつくられているので、スポーツをすることによって、健康を増進することができます。また肉体的にも精神的にも自分を強くすることができるので、それは自信にもつながると思います。

上原さん インストラクターとして心掛けていることはありますか。

大澤さん 相手が求めていること、プログラムを提供することです。運動するためだけでなく、お客さま一人ひとりが、メガロスに来ることが楽しみになるように頑張っています。

上原さん

スポーツクラブの良さがとてもよく分かりました。ありがとうございました。



キッズダンスやテニスができるスポーツクラブもあるよ。

仕事 3

トレーニングのお手伝い

ダイエットをしたい、筋力をつけたいなどお客さまのニーズを聞き出します。そしてその人に合った、効果的な器具の使い方を説明します。

上原聡史です。職業体験しています！



① コミュニケーション

お客さまと接する第一歩は自己紹介から。相手の気持ちを察知し、相手の立場に立つてサポート。

自分で動かすと、お客さま目線で指導ができますね。



② 実践して指導する

実際に自分でマシンを使いながらも指導。説明をしながら体も動かすのは、高い指導スキルが求められます。



インストラクターはおもてなしの精神が大事なんだと、体験して感じました。



感想

スタッフの方がみんなフレンドリーで、普段見ることができないバックヤードまで見せてもらって、貴重な体験ができました。お客さまの目線に立つことの大切さも知ることができてよかったです。

仕事 2

見回りながらサポート

大澤さんと館内を歩きながら、正しく器具が使われているか、困っている方がいないかなどをチェックし、トレーニングをサポートします。



お客さまの様子を感じて、サポートするには経験が必要ですね。

① 安全・安心に運動できるように、くまなく館内を見回ります。

仕事 4

器具の清掃・メンテナンス

安全なトレーニングのためには、器具の整備も大事な仕事。週に最低1回は確認し、清掃は毎朝1時間以上かけて念入りに。



① 汚れやサビが付きやすいので、こまめに器具を拭き掃除。

勤務時間が違うスタッフのために、連絡事項をノートに書いて、引き継ぎをしっかりと行います。

