

Q1\_トレーニングを始めようと思ったきっかけは、何でしょうか？

ダイエット、怪我防止、健康維持

Q2\_私を、パーソナルトレーナーとして選んでいただいたきっかけは、何でしょうか？

どんなトレーナーさんも初回 1 回では私のやりたいことが伝わっているか？私と合うか？  
がわからないですし、トレーナーさんによって勧められる方法も違うため、大手のジムなどで、年齢経験などあまりこだわらず、いろんなトレーナーさんを 2.3 回ずつ試していました。

高田さんとも同じく数回試している最中、私がピンとこないなあと思っていたところがありました。他のトレーナーさんとはそこで終わりでしたが、高田さんだけはそこでしっかりお声掛けしてくださり、ピンとこないところを掘り下げて一緒に考えていただけました。それにより、一歩踏み込んだ意思の疎通ができ、今後もご依頼したいと思いました。

Q3\_私の、パーソナルトレーニングを受けていただいて、ご感想はいかがでしたでしょうか？

同じマシンをご説明いただいても、頭に入ってくる内容やわかりやすさが違いました。

また、筋系用語や、トレーニング方法、サプリメント、アイテムについて質問しても、わかりやすく説明してくださり、私に必要かどうかの判断材料をくださるので助かります。かなり難しめのお願いも今のところ、ご対応いただけており感謝しております。

Q4\_トレーニングを始めて、お身体やお気持ちに、効果・変化はありますか？

身体としては

日々の動作が楽になり、年間、腰痛が出ずにコントロールできている。健康診断の数値が改善しました。周りの人から痩せたねー、身体がなんだか締まったねと言われる事が多くなりました。

気持ちとしては

そもそも運動を習慣にできないと思っていましたが、だんだんと、習慣になってきてるかもと実感できました。

これまで、できそうもないが、できそうな気がする、できた、になる事が多くなってきて、もしかしたらできるかもの希望と自分なりの自信がもてるようになって、挑戦してみたいことが増えてきました。

Q5\_これからパーソナルトレーニングを受けてみようと思う方へのアドバイス

私は、いろんなトレーナーさんを受けてみて、比較することをお勧めします。自分のやりたいことと方法が合うなど、目的や基準は人それぞれですが、それにより、やる気も効果も大きく違ってくると思います。今でも、他のトレーナーさんを体験してみることはありますが、私の中では、高田さん以上だと思える人にはまだ会えていません。