松本商工会議所
伴走型小規模事業者支援推進事業
経営発達支援計画
創業支援
PR
令和2年度 シリーズ④

「新たな自分は必ず見つかる」

松本商工会議所は、創業を目指す皆さんを全力でサポートしています。商工会議所を通じて創業計画を策定し、さまざまな相談を経て夢を実現された方を紹介する本年度のシリーズ第４回目に登場するのは、松本市村井町南3にある「Personal Gym I'm（パーソナルジム・アイム）」です。今回はパーソナルトレーナーの佐々木駿さんに、トレーナーを目指すことになったきっかけから、創業準備のために重ねた経験、商工会議所との相談やアドバイスを通してジムをオープンするまでの経緯を伺いました。

好きなことを職業にして生きたい

小学生の頃から野球を通して体を動かすことが好きだった私は、高校から実家のある松本市を離れ、慶應義塾大学に進学してからも野球を続けていました。２０１７年に大手銀行に就職しましたが、上司の指図を受けて行う仕事とデスクワークが性に合わず「銀行を辞めたいが逃げではないのか」と、自問自答を繰り返すようになりました。退職に不安がなかったわけではありません。しかし決断の決め手となったのは、「好きなことをして生きていきたい」という思いでした。

私は社会人になって半年後の10月に銀行を辞めて以降、不安を抱える中、大手ジムから独立して個人ジムを立ち上げた方を知り合いに紹介してもらい、筋トレを通じたボディメイクと出会うことになりました。〝お客さまが輝いていく変化に立ち会えるやりがいのある仕事〟という話を聞くうちに、「パーソナルトレーナーとして自分も多くの人に喜びを伝えたい」という思いが膨らみ、すぐにＲＩＺＡＰへの入社を決意しました。

経験を積み知識を得る

ＲＩＺＡＰでは接客における研修のほか、年齢や要望に沿ったメニューの組み方、日々の運動習慣や食事の摂り方についての指導方法など、厳しくも充実した日々の中で多くのことを学びました。配属された愛知県の店舗では、お客さまとのマンツーマンセッションを月に１５０本以上担当。そこでトレーニングを重ねるごとに輝きを増していく方々や、「人生が変わった」と涙する方など、新たな自分を見つけられるお客さまを目の当たりにし、「パーソナルトレーナーになってよかった」と心から思える貴重な時間を過ごすことができました。

そして私は「人の身体や心を変えるには、お客さまへの寄り添いをより充実させる必要があり、小さなジムならばその願いが叶うはず」という思いのもと、独立のために２０１９年10月にＲＩＺＡＰを退社。地元の松本に戻り、個人ジムを立ち上げるための準備活動を開始しました。

まずは、お客さまを全力でサポートできるトレーナーを目指し、ＮＳＣＡ認定パーソナルトレーナー（ＮＳＣＡ－ＣＰＴ）と、日本タイ古式マッサージ協会のプロフェッショナルセラピストの資格を取得しました。また、松本商工会議所を訪れ融資や事業計画などについて相談するとともに、商工会議所を通じて、知り合いが携わっていたミラサポ(※1)からのスタッフの派遣を受け、ホームページの開設とＳＥＯ対策(※2)などについてのアドバイスを受けました。その結果、オープン前から完成度の高いホームページをつくることができました。

※1　ミラサポ…中小企業・小規模事業者を対象にした支援情報サイト

※2　ＳＥＯ対策（Ｓｅａｒｃｈ Ｅｎｇｉｎｅ Ｏｐｔｉｍｉｚａｔｉｏｎ）…検索結果で自社のサイトを上位表示させるための対策

念願のジムをオープン

ジムの場所は、母の知り合いの工務店から、飲食店だった空き店舗を紹介してもらいました。実家からも近く、広さも思い描いていた規模だったため、12月に入居を決意しました。その後、両親からの資金援助と、兄夫婦からのアドバイスを受けてリフォームを開始。知人への告知と近所へのポスティングを行いながら、地元企業の健康セミナーに出向き、話したり軽いトレーニングを行ったりすることで、２０２０年２月のジムのオープン時には、数人が体験に訪れることになっていました。

店名の「I'm」には、自分の身体と心に向き合う時間を大切にし、健康的な生活と正しいトレーニングを通して「新しい私」、「なりたい自分」を見つけてほしいという願いを込めました。創業はオーナーとしてすべての責任を負う必要がありますが、前職では叶わなかったお客さまとのやり取りができるうえ、指導方法などをすべて自分で決められるので、スピード感と充実感があります。

お客さまは20～70代と幅広く、ダイエットを目指す方から健康を維持したいと願う方まで目的もさまざま。個々の経過を重視し、多方面からアプローチしています。食事指導は無理な糖質制限を避け、お客さまがストレスなく取り組めるよう心掛けています。お客さまざまがトレーナーになれるくらい、健康的な日々を習慣化できるようになることが理想です。

オープン当初から懸念されていた新型コロナの感染拡大は、「マンツーマンジムだから安心」と考える方が多かったようで、客足に影響はありませんでした。今は、当初の事業計画よりも良い状態が続いています。

より多くの方と喜びを共有したい

創業は自身への挑戦でもありました。銀行を辞めて以降私の人生は大きく変わり、日々新たな自分と出会ってきました。

どんな方でも限界に挑戦しながら「新たな自分を見つけていく姿」は、自信と輝きに満ち溢れています。オープンから約１年経ちましたが、今後もボディメイクによる変化を通じた達成感をより多くの人に伝え、喜びを共有していきたいと思います。

（取材協力：松本商工会議所経営指導員　栗林俊幸）

Personal Gym I'm パーソナルジム・アイム

松本市村井町南3-14-6　☎090-4161-9637
Email／personal.gym.im@gmail.com
HP／https://im-matsumoto.com/
営業時間／9:00～22:00　定休日／日曜日

HACCPセミナー

HACCP義務化対応に向けて

－書類や施設の整備ポイント－

食品安全に対する消費者から厳しい目が向けられる中、厚生労働省は食品衛生管理の国際標準化に関する検討を進めており、食品衛生管理の手法である「HACCP」（ハサップ）の義務化は令和3年6月1日に始まります。
すべての食品事業者は「HACCP」の導入が不可欠となります。
本セミナーでは「HACCP」義務化スタートを控え、導入に向けて何を行って行くべきか、食品製造現場の目線に立ち、わかりやすく解説を行います。

申し込み締切　3月10日(水)
メールまたは電話にて事前の申し込みをお願い致します。

●開催日時：令和3年 3/16 火 14:00～15:30
会場参加又はリモート参加が選べます
●会　　場：松本商工会館 6階 会議室（松本市中央1-23-1）
●講　　師：食品製造コンサルタント 千葉 憲治 氏

お申し込みお問合せ先
松本商工会議所 中信地区広域専門支援センター
担当／野畑
〒390-8503 松本市中央1-23-1　TEL:0263-32-5350　FAX:0263-32-1482
URL:https://www.mcci.jp　MAIL:soudan@mcci.or.jp
主　　催：松本商工会議所／塩尻商工会議所／大町商工会議所