

創業制度利用者のご紹介について



株式会社One Habit パーソナルトレーナー 六反田 裕 さん Rokutanda Yu

JリーグチームのU-18の選手としてサッカーに打ち込む中、選手の心身を支える仕事に興味を持った六反田裕さん。学びと経験を積み、縁あって高知へやってきました。高知市内のジムで9年間勤めた後、2022年6月にパーソナルトレーニングジム「One Habit」をオープンしました。運動不足解消からプロアスリートのパフォーマンス向上まで、一人一人の目的に合ったトレーニングをサポートしています。

Jユースリーグ所属のサッカー選手

福岡県出身で高校時代は地元のU-18 Jリーグチームの所属選手だった六反田さん。大学でサッカーを続けるつもりでしたが、日々の練習の中で、選手たちの心身を支えるフィジカルコーチやメディカルトレーナーの存在の大きさに気づき、「こんな仕事がしたい」という気持ちが次第に大きくなりました。そして健康、運動、リハビリ、スポーツ栄養学などを学ぶ専門学校に進学し、学校に通いながら、自身の所属していたチームや高校の運動部で、フィジカルトレーナーやストレングス&コンディショニングトレーナーについて実践的に学びました。その中で、1対1の関わりと個人に合った指導の重要性に気づき、パーソナルトレーナーの勉強も始め、アメリカの全米資格認定委員会(NSCA)が承認するパーソナルトレーニング指導者の認定資格「NSCA-CPT」を取得しスキルを磨いていきました。

専門学校卒業後は、チーム指導を継続しながら同チームのフィジカルコーチが運営する施設でトレーナーアシスタントとして働き、さらなる知識を身につけ、パーソナルトレーニングの指導についてより具体的な指導方法を学びました。当時はまだ資格を持つパーソナルトレーナーが少なく、六反田さんは先駆的存在でした。

会社概要

〒780-0064
所在地 高知市和泉町2-15
アルポビル南棟
TEL 088-821-7557



東京で培ったスキルを持って高知へ

たくさんの人のトレーニング指導に向き合ってきた2年が過ぎ、22歳になった六反田さんは、東京で新たな一歩を踏み出しました。フィジカルコーチ、パーソナルトレーナーとしての独立を見据え、大規模なジムで働いて運営について学びたいと考えたのです。

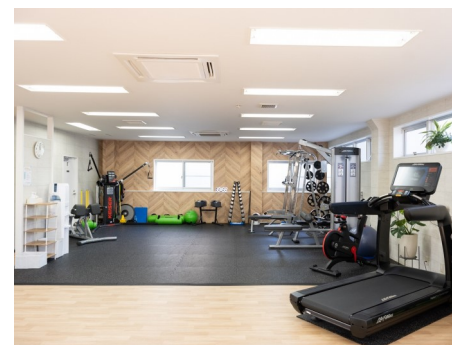
新宿にある大手スポーツフィットネスクラブのアルバイトスタッフとパーソナルトレーナーの経験を経て、健康や運動への取り組み、スタッフ教育、運動プログラムの立案や提供の仕方などを学びました。

2011年24歳の時にフリーランスのトレーナーとして活動をスタートし、日本アメリカンフットボールXリーグや都立高校のサッカー部などのストレングス&コンディショニングコーチ、フィットネスクラブや自宅訪問でのパーソナルトレーナーなど幅広く活動し、経験を深めていきました。

六反田さんが高知にやってきたのは、2013年。東京で出会った高知大卒の先輩トレーナーから、「高知でパーソナルジムを開設しようと思っているが、一緒にやらないか？」と声をかけられ、高知に移住しました。先輩トレーナーのジムに就職し、小学生から高齢者までさまざまな方をトレーニング指導しました。また高知県内の大学・高校サッカー部などのフィジカルコーチも務め、チームのフィジカル強化に努めました。



高知のために一つ上を目指して



独立開業のきっかけは、2019年に高知の女性と結婚して永住を決めたことです。開業に向けてまずは、事業計画を客観的に見てほしいと高知商工会議所に相談しました。トレーニングマシンの購入費用などの資金繰りについても相談し、金融機関を通じて高知県信用保証協会を紹介されました。

「One Habit」のコンセプトは、「私だけの健康習慣」。運動や食事などのトレーニングにより、よりよい自分になるための生活習慣を見つけるためのアドバイスをすることを念頭に指導しています。お客様のなりたい自分について聞くことを意識し、どうすれば実現できるのかを理論的に説明します。

高知はプロチームが少なく、アスリートを育てる土台が弱く感じるため、「競技をしている小学校高学年から中・高生たちの、フィジカル面をトレーニングによってしっかり伸ばしてあげたい」と、日々指導に励んでいます。

今後は、高知の人たちに「ヒトと出会う、コトと出会う」機会を提供していきたいと考えている六反田さん。「高知県民はプロの試合観戦やプロの選手と交流する機会が少ないため、たった一度でも本物にふれると見える世界が変わると思っています。出会いをきっかけに、モチベーションが飛躍的に向上したり、自分の想像以上の実力を発揮する経験をしてほしい。そのために貢献したい」と考えています。

コラム 創業者に聞く！ 保証協会利用のご感想



事業計画策定にあたり、職員の方に細部までチェックしていただき、信頼性・実現性の高い計画を立てることができました。

また、協会主催のセミナー「異業種交流会」への参加や自身の悩みに応じて専門家を紹介していただき、手厚いサポートを受けることができたため、ありがたかったです。