

MOSSA Group Grooveナショナルプレゼンターとして活躍中の人気フリーインストラクター原田京さんにプレコリオプログラム MOSSAに挑戦したこと、フリースタイルのレッスンとプレコリオレッスンの違い、挑戦して得られたこと等、これから「プレコリオプログラムに挑戦してみようかな…」とお考えのインストラクターさん必見の“あれこれ”をお伺いしました。フリーランスのインストラクターの方も、すでにプレコリオのレッスンをお持ちのインストラクターの方も、ぜひお読みください！

**Q.** プレコリオプログラムの「MOSSA」にチャレンジした感想をお聞かせください。

**A.** 初めてのレッスンを受けて、いまだに忘れられないのが、次の日もものすごく筋肉痛になったんですね。

「ダンスフィットネスの魅力がぎゅ〜っと最大限に詰め込まれたプログラムだな」というのが、まず第一印象の感想です。Group Grooveの動きってたぶん、私が今までやったことがない身体の使い方をしたり、意識的にちゃんと全身をバランスよく使えるような内容になっているので「フィットネスの効果としてもものすごく高いな」というのが感想として今でも強烈に残っています。

**Q.** プレコリオの大変なところはどんなところかお聞かせください。

**A.** プレコリオならではの、覚える作業がとても大変です。

正直言うと 2018年からやっても未だにもものすごく練習をするし、覚えるのに時間がかかるし、すごく準備が必要というのが、私にとってはすごく大変なところだと感じています。フリースタイルをメインでやっていると、どうしても自分の感覚とかセンスとかキャリアでレッスンを作り上げることができるんですけど、プレコリオというものはとにかく渡されたものを正確に覚えなければいけないし、それをわかりやすく伝えなければいけないし、それを噛み砕いて頭の中に入れるという作業がまず、とても大変だなと思っています。

Q. フリースタイルとプレコリオの両方ができることの強みをお聞かせください。

A. **安定した仕事の量が得られること。**

コロナ禍を経て、フィットネスクラブはいろいろ厳しい現実を目の当たりにして、インストラクターも淘汰されるようになってきたかなと感じています。その中で、やっぱりプレコリオだけできる、フリースタイルだけできる、というよりも、両方オールマイティにできるの方が圧倒的に仕事の量が多いかなと思っています。

**キューイングスキルが圧倒的に身に付いて、技術が高い印象になること。**

プレコリオは、決められた振付をどうやってお客様に楽しんで動いてもらうか、分かりやすく動いてもらうか、というところをとことん追求して考えなければいけないので、圧倒的にキューイングスキルが高い方が多いイメージがあります。そうなってくると、普段のフリースタイルのレッスンでもそのスキルが活かされますし、集客数ももちろん上がってくるだろうし、いろんなプラスのメリットがあるんじゃないかなというふうに私は思っています。

Q. MOSSAをやって、MOSSAインストラクターになってよかったことをお聞かせください。

A. **いろんなフィットネスの輪を広げることができていることです。**

まず1番目に挙げられることは、MOSSAのレッスンが大好きな"ファンの皆さん"に会えたことです。フリースタイルのレッスンをしていたら出会えなかったお客様に出会えるということはすごくありがたいですし、MOSSAがきっかけで入った方が、エアロビクスやダンスにチャレンジしてくれるきっかけにもなっているんですね。たくさんの人に出会えることによって、いろんなフィットネスの輪を広げることができていて、そこがとても良いなと感じています。

**MOSSAをやっている社員の方々との結びつきがすごく強くなりました。**

社員の方がMOSSAをやっていると「え、MOSSAをやっているの?」というところからMOSSAの話になり「今度ジョイントしようよ!」「イベントをやるのでぜひ来てください!」…ここでいろんな交流が生まれたり、仕事が生まれたり、さまざまなことがプラスの方向に進んでいくので、そこの結びつきが強くなったこともすごくいいところかなというふうに感じています。

Q. プレコリオとフリースタイルのレッスンで決定的に違うと思うことをお聞かせください。

A. 決定的な違いは「楽しませ方のアプローチ」です。

私は、フリースタイルではエアロビクスをやっているのですが、エアロビクスの場合は自分で振付とか完成形を考えて、そこからその完成形にもっていくためのビルディング展開を考えて、展開で参加者の皆様を楽しませたりとか、オリジナリティ溢れる振付で楽しませたりというところが軸としてあるのですが、プレコリオのGroup Grooveの場合は、決められた振付を、みんな平等なタイムラインで進めていかなければいけないという中で、ビルディングで楽しませるとか、自分の考えた振付で楽しませるっていうこととは全く異なるので、どうやったらレッスン中に楽しんで動いてもらえるかっていうものを徹底的に考えなければいけません。

キューイングに工夫が必要だったりとか、コミュニケーションのタイミングを考へたりとか、ものすごく奥が深くて、指導についてあらためて考え直すきっかけになりました。

Q. これからMOSSA、プレコリオプログラムのインストラクターになろうという方へメッセージをお願いします。

A. 自分の可能性を広げたいなと思ったらぜひチャレンジをしてほしいです。

プレコリオにチャレンジすると「どうやったらこの空間を楽しませられるかな」とか、プレコリオならではの指導のアプローチをいろいろ考えるきっかけになるんですよ。つまり、自分の指導を見直すことにもなるし、それがやっぱスキルアップにつながっていくかなと考えています。

同じことを、今まで安心してやってきたことを、ずーっと繰り返して、ずーっと同じ位置にいるよりは、一旦立ち止まって新しいことにチャレンジして自分を見直して、指導のスキルアップにもつながって、そしてダンスもできるようになって、いろんな幅を広げることによって、自分の可能性がとてつもなく広がるなというふうに私は思っています。

これからはやはり、いろんなことができる人材が求められる時代になってくるので、そのきっかけの1つとして、私はMOSSAを強くおすすめしたいな！というふうに思っていますし、研修システムもプレコリオが初めての人でもとても分かりやすく安心してついていける内容なので、ぜひ安心してチャレンジをしてほしいなと思っています。ぜひお待ちしております！！！！





## 原田 京 Kyo Harada

A.E.Cエアロビクスインストラクター養成コース主任講師  
ダンスフィットネスコンテスト2018 第3位

幼い頃よりダンスを習いミュージカル等に出演。ダンスの指導者を目指し、指導の基本を学ぶため、エアロビクスインストラクター養成コースの入学をきっかけに、フィットネスの世界に足を踏み入れる。

現在は、都内のフィットネスクラブを中心にGroup Groove、ジャズダンス、エアロビクス、ピラティス、骨盤調整ストレッチの指導や、TV・雑誌、DVD、イベント等に多数出演。

日本で数少ないNIKE契約NIKE TRAINERでもある。

2021年に出産、男児1人の母。夫や自身の母親にサポートをしてもらいながら、家事・育児・仕事と両立ならぬ「三立」に奮闘中。

フリーランスインストラクターの皆さま

### MOSSAのインストラクターになりませんか！？

ご興味をお持ちいただいた方は < [info@mossajapan.com](mailto:info@mossajapan.com) > 宛に、メールで

①お名前（フルネーム）

②（簡単に）現在の活動状況

の2点をご入力の上、お気軽にお問い合わせください。その後、担当者より費用やライセンス取得までの流れ等の詳細をご案内させていただきます。

ご検討のほど、どうぞよろしくお願いたします。

株式会社ブラボグループ 事業本部