

Active Instructor

アクティブインストラクター

from 愛知県
山下 絵美



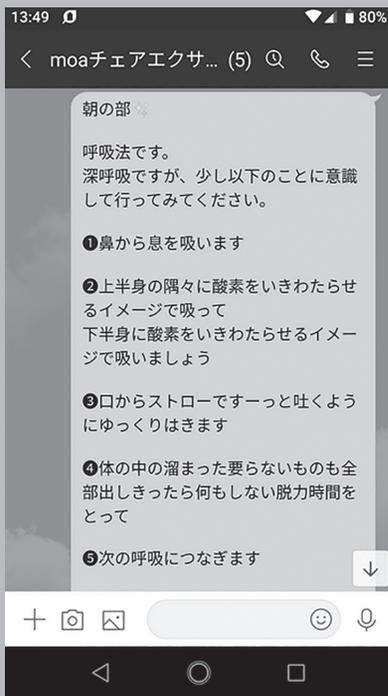
今回は、このコロナ禍で色々な活動を模索しながら進めておられる山下絵美さんに、ここ最近の活動について具体的にお話を聞いてみました。



チェアエクササイズでつながっていると感じて頂きたいくて…

コロナウィルスが広がる以前は、MOAインターナショナル名古屋療院で、少人数のチェアエクササイズクラスを月2回、1回60分間(参加者の皆さんが熱心なので、質問応答などでいつも15分は延長気味です(笑))を4年前から担当してきました。

皆さんも同じかと思いますが、3月からレッスンを中止になり、ステイホーム期間だからこそ「チェアエクササイズと繋がっている感」をもっていただきたくて、「LINEチェア」を開きました。不定期でしたが3月～4月で4回ほど、LINEを使ってのレッスンを行いました。竹尾先生からのLINEで届いた動画を見て、奮起し、私も「コロナ撃退体操」を作りました!



緊急事態宣言が愛知県に発令されたときは、精神的にリラックスできるように、ゆったりとした呼吸法を送ったりもしました。



【LINEで送った内容】

いつもやっているウォーミングアップや「かかとつま先上げ」を文章で送信

↓ ↓
プチ筋トレを静止画で送る

↓ ↓
「コロナ撃退体操」動画を送信



コロナ感染者がどんどん増加傾向にあった、精神的に辛い時期に「呼吸法を実践したら、楽になった」という嬉しい声もありました。コロナ撃退体操では、みんな楽しんでもらえたようで、「やっぱり意識して体を動かさないといけないことに気付いた」「覚えようと、何回も繰り返した」「体が温かくなり、やる気が出てきた」などの声も。中には「先生の顔を久しぶりに見たら元気になった」という涙が出そうな声もありました(笑)。



頑張ります!
久しぶりにEMI先生のお姿拝見できて嬉しく思いました。

こんばんは😊
コロナ撃退体操ありがとうございます🙏
今までは、チェアで習ったことを帰宅したらすぐ忘れてしまい、一人コツコツと継続できない私でしたが…
これだけ長時間チェアがお休みになってしまうと、外出の機会も距離も減っているので、強い意志をもって家で自分一人でも出来るようにならないと、体が鈍って大変なことになってしまいますよね😭
頑張らなきゃー

これを機に苦手意識は払拭し、新しいことにもチャレンジ！

5月に入り、それまでのLINEレッスンについてMOAインターナショナルのスタッフにお伝えする中で、「ホームページに誰にでもできる簡単なチェアエクササイズを載せたい」という動画作成のご依頼をいただきました。超アナログ人間の私ですが、今回は思い切ってお受けしました。YouTube作成の裏話…ゴールデンウィーク中に家族を巻き込み、カメラマン・照明：主人、音楽・タイムキーパー：娘、辛口批評家：家族全員、現場癒し担当：愛犬柴犬アリス、という環境で私以外は和気あいあいとすすめられました。



参加者の皆さんより

EMI先生～👏

先日の動画でも思ったのですが…服装の色かな～落ち着いた色だと画像では少し暗く見えてしまい、普段の明るい先生には見えなくて、私個人的には、エミ先生にはいつも通りの!?(笑)ド派手な色のウェアを着て、もう1トーン声を高くしていただき、目からも元気をもらえたら嬉しいな♡(笑)

こんばんは。携帯の受信の調子が悪いのか、音声に先に走り動きとずれます。再度、パソコンで挑戦！👊

本当にみなさんと笑いあり、汗ありのレッスンの一日も早い再開を待ち望んでいます😊

こんにちは😊😊

早速、見ながら一緒にやりました。早く、みんなと一緒にできるといいですね♪

こんばんは
外出の自粛で出かけられないので、ネットで買い物することが多くなり、パソコンやスマホ画面を見る時間がかなり増えており、ついつい姿勢が悪くなっているのか…背中が痛くなります😞
先生の動画を見ながら一緒に頑張るようにします
他の方にも動画送りますね👏😊😊

早速やって見ました。元気ができました。

YouTubeからもご覧いただけます👏

<https://youtu.be/CD06cHxRL1U>

コロナ禍で気づいたこと、見えてきたこれから先のこと

2月末、コロナウィルスの影響でレッスンが次々と中止されていく中、「参加者が安心して運動できる安全な環境が整うまでは、自分磨きの時間が与えられているのだ!!」と腹をくくりました。先の見えない不安に余計なエネルギーを費やすのではなく、今、自分ができていることに全力を尽くそうと思いました。

そして、「笑顔、思いやり、感謝」の3つを心において日々過ごしてきました。

いつもご参加のメンバーだけでなく、チェアエクササイズを知らなかった方々にも、YouTubeを通じて気軽にチェアエクササイズを行っていただけたことがとても良かったです。「オンラインなんて苦手」という意識を乗り越え、一歩踏み出して挑戦してよかった！と感じています。

「いつでも、どこでも、誰もが気軽にできるチェアエクササイズ」として浸透していくことを願っています。外食産業からヒントを得て、令和ではお土産エクササイズから「Take Out Chair♡」にバージョンアップしようかと勝手に思っています(笑)

P.S. 夏頃には新たに「古民家 de チェアエクササイズ」というクラスを、地元の築80年の民家で立ち上げる予定です。またご報告できる機会があればと思います。