

# Active Instructor

アクティブインストラクター

from 神奈川県  
新井 恵さん



今回ご紹介するのは神奈川県在住の新井恵さんです。

フィットネスインストラクター歴は来年で丸40年(エアロビクス、チェアエクササイズ、ステップ、コンディショニング、筋トレ、ストレッチ、アクアビクス等)。高校生時代に創作舞踊を始め、大学ではジャズダンスを中心にモダン、スペイン等のダンスを学び、大学でも舞踊を専攻。卒業後、関東圏のスポーツクラブ、病院、体育館等で妊婦からアスリートまでを対象に幅広くトレーニング指導していました。約10年間、相模原市民間学童保育所で指導員として地域児童の育成に携わったり、接骨院の治療リハビリ助手など、様々な現場で幅広い層に指導を行って来ました。

現在はスマイルチームというサークルを立ち上げ、活動しています。元々は市との協働事業をきっかけに立ち上げた参加自由型のサークルです。公民館や高齢者施設、公園等で活動しています。同業者の実妹と一緒に「高齢者に限らず、自分たちで楽しく健康な暮らしをつくるお手伝いをしたい」という思いで立ち上げました。多種多様な活動を月に6~10回程行っています。その活動の中でチェアエクササイズは3回程行っています。初回参加日に登録して頂いた後は、当日参加費とスマイルを持ってきていただく自由参加型サークルです。スタンプカードシステムにしてあり、5回参加毎にミニプレゼントを差し上げています。現在登録は約100名位です。



## チェアエクササイズとの出会いがイスの活用による内容の広がりにつながりました

認定は2005年に取得しました。高齢者体力づくり支援士の講習会で竹尾会長のチェアエクササイズを受講し、「これだ!」と感じ、すぐに認定試験を受験しました。

現在は様々な運動と組み合わせてチェアエクササイズを活用しています。アイスブレーキング、コミュニケーション、ストレッチで椅子は大活躍です。チェアエクササイズを学び座位の運動に関する知識が深まっていることで、イスを活用した色々なアイデアが広がりました。座位で行うことで重心が安定し、参加者の皆さんも動きの目的などを理解しやすいようで、効果的に指導をおこなえると感じています。チェアエクササイズをベースとしたクラスでボールなどを利用することもあります。相乗効果で参加者にもより一層楽しんでいただけているようです。



今年からは月1回のスマイルサロンを開設しています。1回150分間で体を動かす運動に限らず、人生をより豊かにするために色々な事に触れたり体験したりする機会を提供できたらと思っています。例えば「AEDの使い方」「おりがみ」「終活セミナー」など、仲間に講師をお願いし、周りの助けを借りながら行いました。今年度初めての12回を無事終える事ができました。

### 今後も…

スマイルチーム・スマイルサロンのモットーはその名のとおり「笑顔」です。ご参加の皆様が「楽しかった」「楽しみにしてる」と言って下さるクラスづくりを心がけています。真面目に言えば健康寿命の延伸を目標に、笑顔で健康づくりをしながら仲間づくりを目指していきます。