

Active Instructor

アクティブインストラクター

from 鳥取県
前田 美香



今回はこのコロナ禍、当協会の新しい試み「オンライン元気kai!」にチャレンジ参加して下さった鳥取県の前田美香さんにお話を聞きました。

小さな村での活動で…運動指導をはじめました

もともと運動好きで、通っていたフィットネスクラブに友人が勤めていたのがきっかけでパート職員へそこで出会った素敵なインストラクターに憧れて運動指導者となりました。

現在は日吉津村(人口3500人程度の小さな村ですがちょっと都会です)の社会福祉協議会へ転職し、高齢者の介護予防、転倒骨折予防体操を指導しています。チェアエクササイズとの出会いは健康運動指導士の更新ポイント取得のため講習会をさがしている時に偶然セミナーを見つけたことです。椅子に座ってできる体操、有酸素運動も筋力トレーニングもできる安全で効果がある体操ということで、現在教えている対象者にピッタリと思い受講しました。

現在チェアエクササイズの指導を行っているのは、対象年齢65才～95才まで、強度別に「ゆったり」と「バリバリ」を週に5クラス(25名定員)で教えています。また3年前からは、家から出かけられない人のために、村内に流れるケーブルテレビの番組の中でかんたんな体操を教えています。



インターネット恐怖症でしたが、オンライン元気kai!参加を決意!

今回のコロナ禍で対面での指導が出来なくなり、私自身もオンラインを利用した新しい試みでの情報提供の必要性は感じていました。でも、「Wi-Fi環境・Cloud・Zoom・SNS」など聞いたことはあるけどはっきりわからないIT用語。パソコンやスマホに関しては、「自信がない」「ひらいていって困ることがでてきたらどうしよう」「自分で解決する方法がわからない」が先にたちました。そんな時、会報の中に「オンライン元気kai!」の案内があり、チャレンジしてみることにしました。実は、はじめは後日にYouTubeでの参加に申し込んで居ましたが、今回の取材のお誘いを頂き、思い切って当日のZoom参加にチャレンジしてみることにしました。

初めてオンライン会議(zoom)に挑戦！思っていたより簡単でした(嬉)。

練習で初めて事務局とつながった時は、これが今世の中で流行っているテレビでみたことがあるオンライン会議か！と、ちょっと感動しました。少し流行にのれてうれしかったです。自分には縁遠い世界だと思っていましたが、子供にアプリをインストールしてもらい、今回取材して頂いた会報担当の辻江さんに手伝ってもらい、実現することができました。教えてもらいつなげてみれば、実は思っていたより簡単で、これもできる！あれもできる！と嬉しかったです。



いざ、オンライン元気kai!に参加してみて、オンラインってすごい！！と思いました。本当は直接会えるのが一番だと思いますが、YouTubeやDVDのような一方的に送ってくる情報には温かみを感じません。オンライン元気kai!では本当に私のために話してくれていると感じ、つながりを実感できました。「元気かーい！！」と思いきり声を出して手を上げちゃいました。むこうでみられてるんだと思ったら少し恥ずかしかったのですが…。



今後について

近日中に地元のケーブルテレビで「コロナ退治チェア」を紹介します。日ごろの教室でも参加者の皆さんから言葉遊びの楽しさが好評で「先生、うまい！座布団1枚！」なんて言われながら楽しく紹介させていただいています。

今後もこのまま高齢者指導を続け、みなさんと一緒に元気に過ごしていけたらと思っています。今回のオンライン元気kai!へ参加させていただいたことで、自分自身でもオンラインを利用して何かしら出来たらと、少し取り組みやすい前向きな気持ちになっています。