

Active Instructor

アクティブインストラクター

from 愛知県
石黒 礼子



今回は会報誌内の読者参加型記事の一つである「チェアエクササイズじゅずつなぎのコーナー」に最多ご応募していただいている中の一人である石黒礼子さんに、お話を聞きました。

ダンス好きの主婦でした

私はダンスが好きでレッスンに通っていましたが、レッスン料や発表会の出演料も主婦の私には高額でした。それなら誰でも出られる発表会を自分で作ってしまおう、と照明器具も少しずつ揃え仲間を集めて発表会を開催しました。少ない人数ですが1992年から今まで毎年行っています。振りを考え皆に教えているうちに、基礎知識を身につけたいと思うようになり2002年エアロビクスインストラクターの資格を取りました。チェアエクササイズとの出会いはその資格更新のための講習会でした。最初は資格継続のための教育単位取得目的でしたが、折角なので資格を取ろうと思い2005年7月に認定を取得しました。それまでの基礎はあったもののチェアエクササイズの内容は奥が深く大変で、1ヶ月間は猛勉強しました。その時の資料は今も大切にもっています。



発表会での様子です



日々の指導で意識している事は、全身を動かし日常生活での疲れがほぐれるようにということです。レッスンでは普段ではあまりない動きを取り入れるようにしています。例えばひねりを入れたり、可動域をいっぱいに使った動き等です。参加された方が動いたことを身体で実感できるように、現在は火・金・日(隔週)でダンス、エアロビクスを中心に活動しています。チェアエクササイズは、入院中の子供と病院のイベントや運動不足の方達が身体を動かす機会になればと行っています。コロナでしばらくは出来ていないのが残念です。



ボランティアでの指導の様子

自然と知識や指導力につながっていてお得

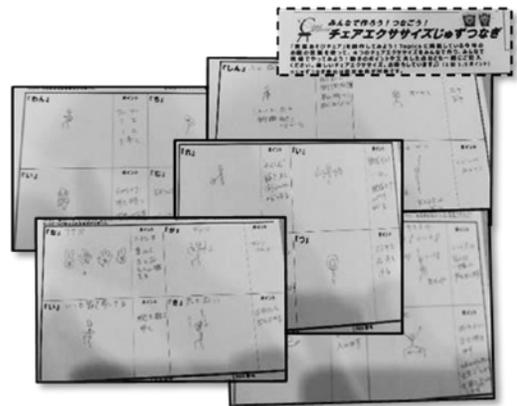
自宅は愛知県で正社員として勤務しているため、なかなか協会の講習を受けづらい環境にあります。そのため「チェアエクササイズじゅずつなぎのコーナー」や「おまけクイズ」への応募で着実に単位を取得しています。ですが、「じゅずつなぎ」に応募して竹尾先生からのアドバイスをいただけることが嬉しいですし、応募を続けて会報に掲載されたりすると励みにもなります。また、会報だけでなくホームページにも他の方のたくさんの作品があるので、自分とは発想の違いがたくさんあり発見もあります。とても勉強になるお得なシステムだと思っています。



(※協会HPは2021年2月1日リニューアル予定)

会報への応募は未来の自分への貯金

「じゅずつなぎ」の作成は会報が来たらすぐに始まります。なるべく時間を掛けずに考えることを心がけています。時間を掛け過ぎると、アイデアに行き詰まりわかりにくいものになってしまうからです。同じ筋群を使わない工夫をし、なるべく身体全体を使うよう修正します。少し考えてアイデアが出なければ、次の日にします。いつか現場で実際に指導する日が来るとして、全て大事に取ってあります。未来の自分へのコツコツ貯金になっていると感じています。



今後について

今後の目標はチェアエクササイズのレッスンを通じて、動けるお年寄りを増やして行きたい。またチェアエクササイズの発表会もやりたいです。発表会にこだわるのは、皆さんに目標を持ってもらうためと非現実的な世界を味わい、感動してもらいたいからです。そして家族の皆さんに元気な姿を見ていただくことも大切です。おじいちゃん・おばあちゃんの頑張っている姿を見て、ご家族も刺激を受けて頂きたいです。

自身の年齢的にも、今後の高齢社会に向けても、指導対象の幅を広げていきたいと思っています。しかし、日々の生活の中では新しい展開を持つきっかけがないのも現実です。将来的には、会報誌で得た知識を活かせるようになりたいと思っています。「応募貯金」でいつでも指導ができる準備を、今後もコツコツ続けたいと思います。