

# Active Instructor

アクティブインストラクター

from 東京都  
原 美津子



今回は東京都在住の原美津子さんにお話を聞きました。

## 定年退職後 第2の人生で運動指導員へ

元々、都立高校で体育教師を16年、指導行政(教育委員会の仕事)、管理職を22年経験し、60歳の定年と同時に健康運動指導士の資格を取得しました。

和太鼓部の顧問はしていましたが、運動を通して生徒との関わる機会が少なかったため、管理職時代は「運動を通して子どもと関わりたい」という気持ちをいつもどこかで持っていました。そんなこともあり、定年後は「運動を通じて人と関わりたい」という思いで健康運動指導士の資格取得にチャレンジしました。

運動指導を始めて大変だったことや驚いたことは、受講者の皆様の年齢の幅、運動経験の差、体力の差があることでした。さらに多様な人生経験をお持ちの方と接して、知っているようで知らないことが多くある事に気づきました。学校教育だけの経験では足りないことが多くありました。私が体験や経験してきたことの社会の狭さも実感しました。なにしろ、どうすれば運動の楽しさ、重要さを伝えられるか試行錯誤し、とにかくいろいろな方法を実際にやってみました。至らないことは相変わらずですが、日々勉強です。

教師の経験で役立った事といえば、やはり「人間を信じられたこと」でしょうか。人は誰もが愛すべき存在で、光るところを見つけられるのがプロの教師だと思います。偉そうですが、これは一般社会でも同じで、その思いは大事にしていきたいと思っています。



←自宅スタジオにて和太鼓の振付中



## 様々な対象者への指導での工夫やこだわり

現在は運動指導を初めて12年になります。メンタル不調の教員の復職トレーニングでの運動療法、自宅スタジオで個人やグループでの運動指導、和太鼓の指導、江戸川区スポーツインストラクター連絡協会での高齢者教室と4つの現場で指導を行っています。

運動プログラムではコンディショニングトレーニングとコーディネーショントレーニングを中心に、有酸素運動としてチェアエクササイズを取り入れています。対象者は様々ですが、運動を始める前にモチベーションを高めるために運動の目的を明確にすることを心がけています。例えば復職トレーニングであれば、運動が心に及ぼす影響を説明し運動に入ります。そして、それぞれの現場で重点を置くポイントを変えてプログラム編成します。「運動の意味を理解すること」「自分から動きたいと思う気持ちを持つこと」を伝えたいので、根拠をしっかりと説明したり、具体的な事例を使って指導するように工夫しています。また、指導の中では誠意をもってお話することを心がけています。人生の先輩の方々に敬意を払うことは特に大事だと思っています。チェアエクササイズは確実にソーシャルディスタンスをとることができ、コロナ禍では役立っています。



←自宅スタジオ

## 気持ちはいつまでも若く、自分らしく生きていきたい

運動指導を始めてほかの指導者の方々との新しい出会いがたくさんありました。みなさん明るく前向きでそんな姿に魅了され、私もがんばっています。この年になって感じていることは「精神年齢はさほど年を取らない」ということです。自分は若いと思って、新鮮に感じる感性や、知りたいと思う知性を大事にしたいと思います。

今年は年女72歳になりますが、自分自身が元気な指導者であることを目標としています。どこまでできるかなあ？人とかかわりの中では「小さな太陽」という存在でありたいと思っています。キラキラでなくてもいいから、そこにいるだけで明るくなるような輝きをもち、「一緒に輝こう」という思いを、運動を通じて伝えることが出来たら嬉しく思います。気持ちはいつまでも若く自分らしく生きていきたいです。