

# Active Instructor

アクティブインストラクター

from 滋賀県  
土田 政代



今回は滋賀県在住の土田政代さんにお話を聞きました。

## 興味のある事は全部全力

これまでに警察官・保険外交員・居酒屋店員・マッサージ・幼児体操教室・バスケット部外部コーチ・スポーツメンタルコーチ・ペップトークセミナーの講演講師など様々な職業に従事してきました。もともと“人生50年、太く短く人生を充実させるんだ！”と、興味のある事は何でもチャレンジしてきました。広げ過ぎではと周りからも指摘され自分でも迷う時期がありましたが、ある講習で『人生1回きり！やりたいことを全力で全部やっていたら、そのうち自分にとって良いものが残っていく。』という講師の先生の言葉に背中を押され、そのままの生き方『興味のある事は全部全力』で進んでいます。

チェアエクササイズとの出会いは約9年前、健康運動実践指導者の資格を取得する際に竹尾会長が講師で来られ、チェアエクササイズを初めて知りました。資格取得後、協会からの派遣で東近江市のパタカラ教室に講師として参加し始めました。現在は、自主教室として栗東市、守山市、近江八幡市でも高齢者体操教室を開催しています。



## コロナ禍で改めて思うこと。

東近江市ではコロナ禍でも高齢者の体操教室の活動を行っていた方だと思います。しかし、今年の1回目の緊急事態宣言の時は少しの間休止をしました。教室再開の初回で参加者さんの会話の遅さが一番気になりました。言葉のキャッチボールが遅くなっていました。

日々意識している事ですが、参加者さんが何人であってもお一人ずつ必ず、会話をする事を心がけています。特に参加者の皆さんが会場に来られ迎えた時の“あいさつ”は大切にしています。“あいさつ”は会話の一つで、その時の反応でいつもとの違いを感じる事が出来ます。そして、参加者同士の会話の様子をみたり内容を聞いたり会話に入ったりしながら、皆さんの状態を把握していきます。気になった方には休憩中に必ず声をかけ「最近どうですか？」の一言で、たくさんの情報を話してください。一般論で納得していただけることも多くありますが、おひとりずつの事情にマッチするとよりやる気にスイッチが入るので時間の許す限り会話を大切にしています。コロナ禍でも会話がとても役に立ちました。

## 「人の変化に出会う事」が喜びです

コロナ禍で転倒されるなど体に関わる事が多く聞こえるようになったのは、活動が少し戻ってきた頃です。その後もサークル活動などの再開がなく、外出の機会が減ったので体操教室でしていることをご自宅で日常でも行っていただくことが大事だと感じていました。

レッスンでの内容は毎回同じで継続しやすいよう、シンプルなものです。回数や強度調節をご自身の身体と相談しながら行っていただくことを意識しています。「周りの人と比べるのではなく、いつもの自分を基準に」自分自身の身体の情報自分で把握し、自分と相談して判断するようにお話しします。

最初は“どうせ年を取っていくから”と参加されていた方が、身体についてや加齢との付き合い方などの知識を得ることで、ワクワクし不安が取り除かれ“家庭の中でここにいていい”と、年を取ることを楽しむようになって下さいました。そんな人の変化に出会えた時とても嬉しい気持ちになります。

## 自分事として理解した時にやる気スイッチは入る

身体だけでなく、認知症予防・尿失禁予防・口腔体操なども、会話で得た参加者さんの体験と紐づけしながら「自分事」としてとらえていただき、自宅でもできるものを取り入れています。やる気になり、実行していただけるまでに至るのは、いかに自分事としてご理解いただけるか、そこに尽きるのではないかと感じています。そうすることでやる気にスイッチが入るのだと思います。

体操教室の内容を日常と紐づけ、いかに体操を日常的に取り入れていただくかを工夫しています。トイレでスクワット、キッチンでかかと上げなど、何かのスイッチが入った時に、やってみようと思えば良いです。コロナだけでなく、生活様式も便利になりました。雑巾がけがモップ様式になり、洗濯は全自動に。洗い物は食洗器に変わり日常が便利になった分、運動につながっていた家事が少なくなっていること、家族の日常の変化（子どもの巣立ち）にも着目していただきながら体を動かす機会が減ったことを自覚していただき、運動をする重要性をお伝えしています。



## 今後について、目標

滋賀県は、大変高齢者も多く、29CPなどで知識の普及が大切だと感じています。各地域で取り組んでおられる100歳体操や健康体操がなぜ大事なのか・・・が理論的により明確に理解でき自分事なのだと実感した時に、ご自身のためにより丁寧に運動を実践し継続につながると考えています。『29CPで滋賀を元気に！！』これが今後の目標です。