

Active Instructor

アクティブインストラクター

from 岡山県

吉川 仁美さん



今回は岡山県在住の吉川仁美さんにお話を聞きました。

20代前半でスポーツクラブの社員となり、インストラクターを始めました。エアロビクス、アクアエクササイズ、ステップエクササイズなどのライセンスを取得し活動。20代半ばでチェアエクササイズのライセンスを取得しました。その後、結婚しフリーになり、子育てが忙しくなり一旦チェアエクササイズのライセンスを手放しましたが、再び40代で再取得。現在、エアロビクス・筋トレ・ボールトレーニングやチェアエクササイズを指導しています。

チェアエクササイズの認定取得のきっかけとなったのは、当時の中高年の参加者から、「今まで運動していなかったからエアロビクスはしんどいわー」「お医者さんから運動するように言われて来たんだけど、スポーツクラブではハードなものしかなくて参加できないわ」などの声でした。もともと、竹尾先生の講習会も何度か参加させていただいており、先生の人柄や指導での心構え、リードの仕方など非常に惹かれるものがありました。その竹尾先生がチェアエクササイズの認定資格を立ち上げられるという情報を入手し、即申し込みして認定を取得しました。

認定取得後、上司に報告しレッスンを取り入れる許可を得て、チェアエクササイズを開講しました。すると20脚用意していた椅子が常に満員御札になり、スタジオを変えて椅子を40脚に増やし、先着順で参加していただいていた。たくさんの方がチェアエクササイズを求めて来られ、驚きとやりがいを感じたことを今でも覚えています。



子育て疲れから指導をやめようか・・・

結婚しフリーに転身しました。その後もチェアエクササイズを週1本だけ継続していました。しかし、3人の男の子を出産した時、自分の事はおろか目まぐるしく日々が過ぎて体力的にも精神的にも疲労。認定を更新する気力も無くなり認定を放棄。正直なところ「レッスンをいつ辞めようか」と考えていました。

しかし、本心とは裏腹に新しい依頼も受けるようになり、これ以上チェアエクササイズの勉強をしていない状態で指導するのは参加者の皆さまにも失礼だし、自分自身も自信を持って指導ができていませんでした。そこでもう一度学び直そうと思い、チェアエクササイズの認定を再取得しました。今は子どもも大きくなり、自分の時間も持つことができ、やりがいのあるレッスンを続けられて、あのまま辞めなくて良かったと思っています。



コロナ禍はスキルアップの時間

現在は主に岡山市のふれあいセンターで指導をしています。ふれあいセンターは「活力ある長寿社会づくり」に向けて、保健、福祉、生涯学習の拠点施設として市が整備したもので、市内に6か所あります。フリーで指導をはじめたところからのご縁で、最初は自宅近くのセンターで指導をはじめましたが、職員の方の紹介や推薦をいただき、現在は違う地域のセンターでも指導を行うようになりました。対象は65歳以上、参加人数は地域によって施設の規模が異なるため20~40人程度です。チェアエクササイズを中心に75分間レッスンを行っています。体力別に募集しているわけではないため、体力差にどの様に対応するかが難しい点です。

コロナ禍では、ふれあいセンターの施設職員の方にご協力いただき、広い部屋への会場変更をしたり、レッスン前後に備品の除菌を一緒に行ったりしています。私は筋トレ指導時のボディータッチを完全に無くしました。一番の悩みは、「マスクによって参加者の方の表情が分からない」「運動中の顔色や体調なども見て取れない不安」がありましたが、声掛けを多めにするすることで、次第に皆さんの体調の把握も出来るようになりました。

緊急事態宣言でレッスン中止となり、その期間は自分のスキルアップの時間にあてていました。チェアエクササイズのクラスでは変形性膝関節症の方が多く、将来の不安を抱える方が多いです。10年程前からその予防・改善に力を入れており、インターネットを活用し知識を広げています。レッスンが再開した時、今まで以上に参加者の方々に楽しくかつ効果的なレッスンが提供したい、身体を動かす事の大切さをお伝えしていきたいと思っています。



ご自身の進化、達成感、喜びを伝えたい

指導の中で意識していることは、外科的疾患があったり、それぞれ可動範囲も違うので、できるだけ参加者が動きの選択をできるものを用意して指導しています。また、頭の体操を1レッスンで2つ取り入れています。その2つは同じものを1ヶ月間続けています。1ヶ月（月4回）実施することで、おおよそ全員ができるようになるものと考えています。先週の自分より今の自分が進化している!!自分なりの進化・達成感・喜びを感じて頂けるよう考えています。

そして嬉しい報告も…

『自動車高齢者講習認知症テストで、前回よりも点数が大幅にUPした!!』

『軽度認知症の疑いで大学病院に通院しているが、5年経過して結果が良くなった。』

『病院の先生から「何をされているんですか?」と聞かれた。このクラスに通っていてよかった!!』

などと言っていただくことができ、私も本当に嬉しかったです。

今後について、目標

現在インターネット環境が整い、ずいぶん学びやすくなっています。コツコツと知識を身につけ、知りたい事・分からない事は積極的に調べています。これからも参加者のみなさんの力になりたいと思っています。コロナが終息したら、近くの公民館へ行き教室を開けるよう営業活動をしたいと考えています。インストラクターという職業で25年が過ぎました。未だ未熟な私ですが、今まで沢山の方からご指導いただき、たくさんの参加者の方にも育てて頂きました。これからも少しずつでも恩返しができるよう、更にスキルアップしていきます。今まで関わって下さった皆様に心から感謝しています。