

# Active Instructor

アクティブインストラクター

from 滋賀県  
長岡 春樹さん



今回は滋賀県在住の長岡春樹さんにお話を聞きました。

## 人と関わる仕事がしたい

もともと勉強嫌いでしたが、体育は好きだったこともあり体育大学に進学し、学生時代にフィットネスクラブでアルバイトをしました。そこで、色々な方と出会い接する事がとても楽しいことだと感じました。人と深くかかわることが得意というわけではありませんが、コミュニケーションをとっている内に、相手の意外な一面を感じられる瞬間があったり、人生の先輩方からは会話を通じて多くのことを学べたり。「体を動かす」という自分の好きな事と「人とかかわる楽しさ」の両方持ち合わせた仕事に就けたら良いなと思うようになりました。

大学卒業からフィットネスインストラクターとして約10年、昨年までの8年間は健康関連のイベント企画や運営を行う会社の社員として働いていました。

昨年、飲食店をオープンしたので、夜はお店の営業を、昼間は以前の会社の依頼を受けて、企業や行政の健康関係のイベントに関する仕事、そして協会からも依頼を受けてチェアエクササイズの運動指導を週に2回～3回担当しています。



## 「嬉しい」と思うことを

指導の中で意識している事の一つはアイコンタクトです。参加者の体調や気分を把握できますし、参加者にとっても「見てもらえている」という安心感につながっているのではないかと感じています。目が合ったときに笑顔が見られると、私も自然に笑顔になります。二つ目は、何か気になる事があった参加者には次にお会いした時にお声がけし、その後の状況などをお聞きするようにします。基本的には自分がされて嬉しいと思うことを相手にするように心がけています。

## 「ファシリテーター」という役割に気づいて

協会のセミナーで竹尾会長が「運動指導者はファシリテーターでなければならない」というお話をされました。その時、その言葉にとっても衝撃を受けました。運動指導者としての10年を振り返って考えると、楽しく・安全に・効果的にと、身体面に特化した運動サポートしかできなかった事に気づいたのです。指導年数だけが進み、自分の指導は視野が狭く、“薄っぺらさ”を感じました。運動教室に参加する目的は、身体面の向上だけでなく、特に高齢者、独居の方、パートナーを亡くした方は、「友達・仲間づくり」「居場所づくり」などの精神面の向上に繋がる参加目的も多いと感じています。運動指導でお会いする日だけの身体面に特化した指導ではなく、参加者同志のコミュニケーションを育み、あたたかく誰もが主体になるような運動教室を作っていくため、ファシリテーター兼運動指導者でなければならないという事に気づきました。指導現場でスポットライトを浴びるのはフィットネスインストラクターではなく、参加者。「主役は参加者」であることを意識するようになりました。



## しわくちゃで可愛いおじいちゃんを目指して

今後も「運動指導者はファシリテーター」を胸に、これから先も変わらずこの仕事を続けていきたいと思っています。オープンした飲食店では、営業していない昼間の時間を活用し、地域高齢者が集うコミュニティの場にもなるような工夫をしていこうと計画しています。引退後は、しわくちゃで笑顔の可愛いほっこりおじいちゃんになって、今度は自分が1億人元気運動協会の運動教室に参加したいです！何故なら介護予防のプロ集団であり、何よりこの仕事への情熱、意識の高さが皆さんから伝わってくるからです。元気kai！や研修などの会場でそれをいつも痛感し、毎回「明日からも頑張ろう！」と良い刺激をいただいています。もちろんそのモチベーションを上げてくださるのが竹尾会長はじめスタッフの皆さん、会員の皆さんです。これからもずっと、人との関わりを大切に過ごしていきたいです。