

Active Instructor

アクティブインストラクター

from 新潟県

山崎 淳子さん



今回は新潟県在住の山崎淳子さんにお話を聞きました。

地域の健康づくりと仲間づくりのために

約40年前に日本レクリエーション協会公認のレクリエーション指導者として、地域の健康づくり・仲間づくりにと、「レクリエーションダンス」を始めとする各種レクリエーション活動を始めました。平成17年に市の介護予防事業の展開とともに、市内各地域にて介護予防運動指導を行うようになりました。現在は「高齢者体力づくり支援士」として市内外で介護予防教室の指導にあたっています。

チェアエクササイズとの出会いは高齢者体力づくり支援士の資格取得講習会の講座です。そこで竹尾先生のお人柄やチェアエクササイズの内容がとても素晴らしく、「これだ!!」と思いました。ぜひ地域の皆さんにも体験していただきたい、との思いでサーキットチェアの認定を取得しました。妙高市レクリエーション協会の事業では、市民対象に体力チェックを行います。体力測定障害物歩行で足が上がらない、柔軟性が低い、体幹が弱いといった方に「膝や腰に不安があったり、立って運動はちょっと無理という方も安心して運動が出来ます。自然と体幹（身体を支えてくれる力）が強くなって姿勢が良くなったり、足腰の負担が軽くなって痛みも軽減することが期待できます。」というようにチェアエクササイズをおすすめしています。



小さな地方都市の地域の公民館が会場ですので、よく顔のわかる方々が集まり和気あいあいの賑やかな雰囲気の中で行われます。運動はもちろんですが、週に一度顔を合わせてのおしゃべりが楽しみで来られます。コロナ前は体操後のお茶飲みも良いレクリエーションでしたが、今はすぐに家路につかなければいけないので名残惜しそうです。いくつかの教室には男性の参加があり、良い雰囲気を醸し出してくれると共に、男性同士の情報交換の場にもなっているようです。地域のお知らせをしたり行事の参加を取りまとめるなど、教室が“健康づくりプラス地域の運営”にも一役買っている一面も感じられます。

アクセントにチェアエクササイズ

教室では楽しい雰囲気の中でも運動効果をあげられるように、今はどこの筋肉を使っているか、を常に声掛けして、意識していただくようにしています。一つ一つの動作の間には「ふう～」と息を吐いてリラックス、インターバルを取ります。懐かしい歌に合わせた体操や脳トレなどのレクリエーション要素もみなさんが好きなので大切にしています。「ワクワク」「ハッスル」などのサーキットチェアや元気kaiで学んだことを応用することで、指導の中でのアクセントになっています。

新しい「おうちチェアエクササイズスクール」はまだ始めたばかりですが、「おうちチェアエクササイズスクール」で体験した、何のための運動かどこに向かってのエクササイズかという声かけは実際の現場でも伝わり易く、今後少しずつ動きを増やして行きたいと思います。参加者の皆さんは、教室には楽しみに通って来られますが、自宅での運動習慣につながるのは難しいです。そんな中でも「あの、ま～み～む～め～も～どうだっけ？」と自ずと話題になっていましたので、皆さんも覚えやすく取り入れやすいのだなと実感しています。例えば「姿勢改善に効果的」といったポイントと楽しい動き・かけごえを結びつけて、繰り返していくことで運動習慣につなげられるのではと期待しています。私は音楽を使っていないので、カウントの中に思わず笑顔の出る楽しい雰囲気づくりにもなっています。



今後について

私自身竹尾先生をはじめ色々な指導者の方と出会い、その魅力に惹きつけられて活動の幅が広がってきました。そしてそれが自分の生涯学習ともなっています。今後は自分が少しでも輝けるようにそして、私が良いと感じたことをより多くの方に伝えていけるように研鑽していきたいです。