

Active Instructor

アクティブインストラクター

from 京都府
猪股 裕子さん



今回は京都府在住の猪股裕子さんにお話を聞きました。

相手の立場に立つ

専業主婦で子育てをしていた時、ママ友達に舞鶴市の運動指導員養成講座を勧められ受講したのがきっかけで、運動指導を行うようになりました。日本女子体育短期大学体育科を卒業し、ウエディングプランナーとして働いたのちに結婚、出産。舞鶴市介護予防事業運動指導員養成講座を受講してからも3人目を出産。運動指導員として活動していく中で、チェアエクササイズ、ひめトレ、スローエアロビックの認定を取得し、現在は老人ホーム、体育館、公民館などで活動しています。今年Zumbaの資格を取得したので少しずつ指導を始めています。

舞鶴市の介護予防事業教室で運動指導をする中で疑問や悩みが増えてきたところ、同じ指導員に相談し1億人元気運動協会のことを知りました。チェアエクササイズ4時間セミナー、インストラクター養成講座を受講、認定を取得し、その後サーキットチェアのセミナーも受講しました。なぜこの動きが必要なのか、動きの組み立て方など、1つ1つ分かりやすく学ぶことができました。そのおかげで以前は不安な気持ちがたくさんありましたが、今は以前よりも自信をもって、動き方や運動の意義をお伝えすることができるようになり、疑問や悩みが解消されました。そうすると参加者の皆さんから、運動内容などの質問が増えたり、皆さんの運動に対する意識が変わってきたと感じています。元気kaiや会報誌の内容は、旬な情報を提供していただけるので、学びあり刺激あり、自身の運動指導の振り返りや修正ができ、毎回楽しみにしています。竹尾先生のトークが楽しく、引き込まれて、一言も聞き逃したくない！と思い聞いています。その場の緊張している空気をほぐしてくださる話し方、お人柄、どれも学ぶところがたくさんあります。協会スタッフの方が、ほっこり笑顔にさせてくださる演出も素敵だなと思っています。

指導の中では参加者に対する配慮、説明・言葉・態度・プログラム…全てにおいて相手の立場に立って考えていきたいです。教室開始時は、やる気を引き出すような言葉がけで気持ちよく始められるように。意欲的に参加されてる方もいらっしゃいますが、来ることに迷って迷って、やっと来ることができた方もいると思います。「ご自分の体調に合わせて無理をしないようにマイペースにやりましょう、ええ加減がよい加減です！」とお伝えしています。最後は頑張ったことを称賛し次回のやる気につながり、運動への意識が高まるような声掛けを心がけています。



「チェアエクササイズ® 骨ばん背ぼね体操」の活用

指導現場のひとつに、60歳以上の舞鶴市民が舞鶴市老人福祉センター主催で無料開催されていた体操教室が、現在は自主開催サークルとなったグループがあります。メンバーの皆さんと話し合い、自宅での運動につながるものを作ろうと、「チェアエクササイズ® 骨ばん背ぼね体操」を行っています。そこで、参加費の余剰費で、皆さんに手ぬぐいをプレゼントすることにしました。皆さんから、持ち運ぶのに便利、汗を拭くのにもよい、手ぬぐいを持ってストレッチをするとしっかりと伸びてるように感じる、教室でやっている骨ばん背ぼね体操が手ぬぐいにプリントされているので見ながら体操できる、とたくさんの感想を聞かせていただきました。



「おうちチェアエクササイズ」の活用

舞鶴市の介護予防教室「サロンdeすどれっち」は、月2回～4回、老人ホーム内で「おうちチェアエクササイズ」を行っています。舞鶴市の介護予防事業教室は町内・老人クラブ等で自主的に体操に取り組む団体で老人ホームの教室とは別のものになります。どちらもおうちチェアエクササイズを活用しています。「おうちチェアエクササイズスクール」の第2回2022年4月開講コースをオンラインで受講し、あ行～わ行のユニークなチェアエクササイズを体験しました。そこで得た、おうちチェアエクササイズを毎回、1行～5行、参加者の体力レベルに合わせて楽しく実践しています。繰り返し実践していく内に、参加者の皆さんがそれぞれの動きの意味を理解し、動き方を覚えていらっしゃるのを感じています。最近「チェアエクササイズ® 骨ばん背ぼね体操」の後に「ま行：体幹編」「あ行：上肢編」をしています。そして、皆さんの様子を見ながら、「は行：腹筋編」「か行：下肢編」を追加したりしています。か行の「けつ！」は、皆さんの声が大きくなり、大好きな動きのひとつです。有酸素運動として「や行：4 Mets編」も行っています。「帰ったら忘れる」と仰っていますが、「真剣に覚えなくてもいいですよ。その内からだ勝手に覚えるから。忘れたらまた一緒に運動しましょう。」と言いながらリラックスして運動に参加していただいています。しばらく続ける内に「家でもやってるよ～」「続けたらげんきになったよ～」「友達に教えてあげたよ～」などの声が聞こえてきたらいいな、と思っています。

参加者と共に

参加者の皆さんと集まっておしゃべりをしたり体を動かすことで、私も心身の健康が保てていると感じています。3人の子育てをしながら様々なライフステージを経て、日々元気にパワフルに過ごしているのは皆さんのおかげ。この仕事を続けているからだと思っています。そして、私のように感じる方が増えてくれたらいいな、と思っています。皆さんと一緒に楽しく体を動かして健康に過ごせるように、悩んで、学んでの繰り返しですが、刺激があり学びがあるこの仕事をこれからも続けていきたいと思っています。