

Active Instructor

アクティブインストラクター

from 兵庫県

鎌田 陽子さん



今回は兵庫県在住の鎌田陽子さんにお話を聞きました。

まずはやってみよう！から始まった

今年度より協会事務局で会員担当となりました鎌田です。実は、数年前には運動指導をすることも、こんなにたくさんの方々と出会える仕事に就くことも想像できませんでした。

小学生から高校生までバレーボールをしていて、運動をすることは好きでした。短大も体育科に進みましたが、卒業後は一般企業に就職し、その後専業主婦として子育てをしていました。あるとき、ママ友達にママさんバレーに誘われ、またバレーボールを始めることに。そのママ友達から、突然、「体育専攻ならやってみない？」とサーキットチュア・インストラクター養成講座に誘われたんです。運動指導の知識も経験もないままの受講でしたが、講座はとても楽しく受講しました。

その後、そのママ友達と二人、協会の派遣事業をやってみないか？と誘われ、地域の介護予防事業に関わるようになりました。昨年、事務局のスタッフへと声をかけられ、現在に至ります。ママさんバレーへの参加に始まり、未知の世界へ踏み出すことになったきっかけは一人のママ友達のお誘いからでした。

なるようになるだろうと楽観的な性格なんだと思いますが（笑）、「まずはやってみよう！」といつも思っています。まわりの声に素直に従ってみると、どんどんいろんなことに挑戦でき、新しい世界が広がってきたと思います。そして、様々なことに挑戦することを「楽しんでいる自分」を再発見しています。今後も、たくさんの情報を吸収し進化していきたいと思っています！



派遣事業で兵庫県三木市の介護予防事業に携わるようになりました。主に週1回、各グループでDVDを見ながら体操をする自主活動グループが、市内に100か所以上あり、私たちは運動指導員として3か月に1度訪問し、体力測定や安全・効果的に体操ができるよう動き方のポイントや修正をしています。

指導員になって2年ほどたったとき、同事業の事務局担当として、指導員派遣日の調整や全グループへの連絡、市担当者との連絡を任されることになりました。主に電話での連絡なのですが、各グループの代表者の方々とやりとり毎に毎回とても緊張していましたが、日ごとに名前を覚えて頂き、スムーズにコミュニケーションが取れるようになり、とても嬉しかったことを覚えています。指導員仲間の協力、温かいアドバイスや応援を支えにやっていくことができました。

大切にしていること

運動指導へ向かうときに意識していることは、笑顔で接すること。体操教室に向かう車の中で表情筋を緩める体操をしています。表情筋のトレーナーをしている友人にトレーニング方法を教わりましたが、自分では笑顔のつもりでもうまく表情筋が動いていないのです！笑顔の大切さを実感させられました。コロナ禍でマスク着用になり、表情が伝わりづらいので、ますます気を付けています。

同様にマスク越しでは、ゆっくりはっきり話すことも大切ですので、車の中で発声練習もしています。少しでもわかりやすく声が届けられるように心がけています。

私たちは「運動指導員」ですが、皆さんのグループにお邪魔しているという気持ちで訪問しています。参加者の方々と一緒に楽しい時間を共有したい。またそこが、体操する場所というだけでなく、参加者同士のコミュニケーションの場となるように支援したい。それぞれ、体調や生活する環境、グループ参加の動機もさまざまです。訪問時にはなるべくひとりひとりに声掛けするよう心がけています。また、他のスタッフの支援方法や工夫している対応なども参考に、よりよい支援をしたいと思っています。

基本はコミュニケーション

コロナ禍になり、一本協会も最新の情報を提供できるよう、本協会もオンラインを活用し始めました。私は公式LINE「チェアエクササイズ」と「会員専用LINE」の登録案内を担当しています。初めてのことは難しく感じたり苦手意識から、なかなか手続きが進まない方も多いのですが、「やってみると簡単だった」「便利になった」とLINEメッセージが送られてくることもあります。とても嬉しい瞬間です。

オンラインの普及、推進であっても、やはりコミュニケーションが重要だと実感しています。一人一人の方とお話をして、問題点や疑問点を見つけ、解決していくことは、お互いがこれから心地よく便利にオンラインを活用していく上でとても発展的で光栄なことです。実は、子供の学校のPTA会長を務めたことも活かしているように思います。人はそれぞれ考え方や環境が違いますが、個々に話してみるとわかりあえることがたくさんある、と学ぶことができた貴重な経験でした。今、その経験がとても役立っていると思います。



今後について

今までは、自ら「これをやってみよう！」と挑戦することが少なかったように思います。まだ、目の前の仕事をこなしていくのが精一杯ですが、さまざまな技術も習得したいと思います。動画を加工できるようになりたい！見やすく、わかりやすい資料作りができるようになりたい！

そして、会員の皆さんのように、29CPもどんどん開催したい！私の住んでいる地域は子供から高齢者まで多世代が住む地域です。まずは自分の地域から29CPをスタートしていくつもりです。積極的に地域活動にも参加しようと思い、公園清掃ボランティアに登録しました。「小さなことからチャレンジ」をモットーに挑戦を続けていきたいです。

私の周りには自分にはない技術や行動力、考えを持った人がたくさんいて、日々刺激を受けています。仕事だけではなく、趣味に、子育てに、めいっぱい挑戦する自分になりたいと思います。皆さん、今後ともよろしく願いいたします！