

Active Instructor

アクティブインストラクター

from 京都府

国本 一路さん



今回ご紹介するのは京都府在住で柔道整復師の国本一路さんです。

チェアエクササイズとの出会い

私とチェアエクササイズの出会いは2004年2月に遡ります。

私はJATAC認定アスレチックトレーナーの資格を取得するための講習を10ヶ月間受講していました。その中のカリキュラムに竹尾会長が講師をされるチェアエクササイズの講義と実技がありました。そこで初めて触れるチェアエクササイズに衝撃を受け、その可能性を感じたことを昨日のように思い出します。

当時の私は自身が院長を務める施術所の他に、社会人野球の企業チームトレーナー、少年少女の柔道教室でも指導者として活動していました。また、柔道整復師の専門学校で非常勤講師としても教壇に立っていました。

個人と向き合う『治療家・指導者』の視点で当時を振り返ると、あの頃の私は施術だけでは改善しない症例（疾患）を多数経験する中で、「運動療法」の重要性を感じ、実践方法を模索していた頃でした。例えば変形性膝関節症の患者が、痛みのため歩行困難となり運動ができず、体重が増加するケースに対し手をこまねいていました。そんなとき、竹尾会長が教示されたチェアエクササイズは、有酸素運動だけでなく、筋トレやストレッチも椅子ででき、「これなら膝の痛みがある患者でも有効な運動を処方できる！」と目から鱗が落ちる気持ちで講義を聴講し、実技を教わりました。

治療家や指導者を育てる『教員』としての視点で思い起こすと、私が勤務する医療系専門学校を卒業するトリハビリデイサービスなどで活動できる『機能訓練指導員』の資格を取得できます。

しかし、その資格は名ばかりのもので、技術や知識が不十分だと感じていました。そんな中でチェアエクササイズに出会い、エビデンスにもとづき確立された技術と知識を、『機能訓練指導員』としての医療系の学生にも学んで欲しい、学ぶ環境づくりができたらと、その可能性を感じました。

「もっとチェアエクササイズを学びたい」との思いが日に日に強くなりましたが、多忙で本格的にチェアエクササイズの勉強に取り組むことが困難な状況でした。

「竹尾吉枝のチェアエクササイズ①リフレッシュ編（VHS）」をはじめとした映像教材を参考に、患者への運動療法としてチェアエクササイズを処方していましたが、やはり独学では無理があります。そこで何とか時間をやりくりして、2016年6月に開催された4時間セミナーと認定試験を受験し、ついに念願の認定チェアエクササイズ・インストラクター資格を取得することができました。

