

Active Instructor

From 大阪府

井上 澄

音楽に合わせて動く楽しさを伝えたくてはじめ
「いつまでも思い通りに動ける身体」をめざす

学校の体育は全くできていなかったけれど、小さい頃から音楽に合わせて体を動かすことが好きでした。それが高じてエアロビクスインストラクターとなりました。そのころから「速くとか上手に」と言うことに囚われずに、体を動かす楽しさと、そのあとの爽快感や充実感をもっとみんなに知ってもらいたいという思いで指導をしてきました。特に中高年（自分より上の世代）への健康づくりに関心がありました。また、すでに動きに不自由を感じていらっしゃる方々には少しでも楽に体を動かす方法と手段をお伝えしたい！と思っていました。

講習会にも積極的に受講しています。できるだけリアル受講が嬉しいので、所属する協会関係の関西開催はできるだけ参加します。その他、オンライン講習会を定期購入で受講しています。選ぶ講習会は対象となる生徒さんたちの運動指導に役立つもの、身体の仕組みをよく知るためのもの。担当講師の先生でも選びます、私のモットーが「学ばざる者教えるべからず」なので、常に前進していらっしゃる先生のご講義では、内容と共に運動指導への姿勢を学ばせていただいています。

24年前にチェアエクササイズに出会いました。そのころ、ある講習会で心に響いた「いつまでもあると思うな、思い通りに動ける身体！」を胸に指導を続けてきました。身体の仕組みを詳しく勉強しているうちにピラティスに行きつきました。スパッとエアロビクスダンス指導は辞めて、ピラティスと高齢者対象の運動指導へ移行しました。「最後まで自力で動ける身体を保つ」ための運動指導をメインにしています。いくつかの現場でピラティスや水中ウォーキングも指導していますが、チェアエクササイズを取り入れているのはサークル（平均年齢70代後半）・身体障害者対象の教室・病院付属の教室です。基本椅子に座って受講してくださる現場ではリズム体操やチューブ体操と共にチェアエクササイズを適宜取り入れています。



グループレッスンが好きです。

ながい指導者人生の中でたくさんの講師に出会い知識を得たことで、それぞれに適したアドバイスやプログラムの提供ができるようになりました。マンツーマンでの満足感もありますが、やっぱりグループレッスンが好きです。

「内容は事前に細かく決めて行かず、その日の生徒さんの体調を聞き反応を見ながら、クラスを進行しています。中高年のみなさんは性格的にも身体的にも個性がありますが、グループレッスンには「ちょっとええカッコして頑張ってみる」という良い点があります。また、逆に許容量を超えた力を出そうとして無理をしたり、人と比べてしまう難しさもあります。無理しているのを止められなかったり、見逃してしまったことがあります。そのような経験を踏まえ「人とは比べず、自分の身体の声聞きながら、自分の体をよ〜く観察しながら動いて」ということを口を酸っぱくして伝えています。

クラス終了後に「あ〜楽しかった」「体が軽くなった」「よく笑った」「身体は疲れたけど、元気になった」と言って帰られるのを見送るのが大好きです。また、「この体操のお陰で腰痛無くなった」「整体行かなくなった」とか、身体の状態が良くなったことを伝えてもらった時に「やって良かった」とやりがいを感じます。みんなが笑顔になって終われると気分が上がります。

これからの目標

中高年者の運動で頻度や強度はもちろん大切ですが、私が1番大切だと思うのは「自分の体を諦めない気持ち」です。その気持ちを持ってもらえるような指導ができたと思います。できるだけ「なんでも自力で」自分自身も歳を重ねるごとにこの気持ちが強くなってきました。皆さんにポジティブエネルギーをお届けするために、自分自身も楽しんでいきます。股関節の形成不全が発覚してからは長時間のランニングはできなくなりましたが、愛犬と箕面の山に行ったり、走らない山活動は続けています。30キロ以内ならばできるだけ車を使わず自転車で移動したいと思ってます。あとはキャンプ！。そして気持ちが沈むときには音楽（ずっとやってきたクラシック）を聴いてリフレッシュします。美的なスタイルのお手本は無理だけれど、「少々ガタが来ていても、自力で動かせる体を持っていれば、こんなに前向きに元気に明るく過ごせる」というお手本になりたいと思っています。

