

無理なく楽しい運動を

1986年30歳の時、エアロビクスインストラクターとしてフィットネス関係の仕事をスタートしました。20歳代は事務職をしていた私が、運動不足を感じてエアロビクススタジオに通うようになり、エアロビクスにはまってしまいました。運動は苦手でしたが、好きなことを仕事にしたいという思いだけでインストラクターになりました。

チェアエクササイズとの出会いは1999年、私が42歳の時。フィットネス業界で憧れの存在である竹尾好恵先生がチェアエクササイズを始められるということで、認定試験を受けに行きました。科学的根拠に基づいて開発されたチェアエクササイズは、運動に求められる安全・効果的・楽しいの条件を満たしている素晴らしいプログラムだと感じました。ですが、認定資格を取得した当時は、エアロビクスレッスン中心で活動していたので、チェアエクササイズを取り入れるチャンスがありませんでした。

そんなときでも、協会主催の講習会は、とても勉強になる内容を提供してくださり、会場が心温まる雰囲気なので、時間が許す限り参加していました。指導経験を重ねていくにつれ、スポーツクラブだけではなく、高齢者の運動施設を知り合いのインストラクターさんから紹介してもらえるようになりました。そこでチェアエクササイズを積極的に取り入れると、無理なく楽しく運動していただくことができ、皆さんに喜んでいただけました。これはチェアエクササイズが運動の「安全・効果的・楽しい」を追求したプログラムだからだと確信しています。こうしている間にチェアエクササイズを取り入れるチャンスが増えていき、現在は公民館での運動教室やマタニティレッスンでも取り入れています。



理想の自分を実現する

あるとき参加した自己啓発セミナーで、夢をノートに書くことを学び、実践しています。自分には絶対出来ないと思える夢でも、自分がやりたい、心がときめいた夢であれば、それをノートに書きます。その夢が叶った時、どんな自分になっているかをイメージしながら、一步一步前進して行きたい思いで、一日一日を大切に過ごすことができていると感じます。もともと私は自分に自信がなく、そんな自分を変えたいと思っていました。でも、このノートを書くようになって、考え方や行動が変わると、徐々に自分に自信が持てるようになりました。

腰が痛い、肩が痛いから、四十肩だから、五十肩だから腕が上がらない、膝が痛い…。レッスンに来る方々からよく聞く言葉です。「痛い」と思い込んでしまうと、痛みがない時でも「またきっと痛くなる」と痛くなるのを待つ体勢になります。腕が上がらないと思い込んでしまうと実際は腕が上がる場合でも腕を上げることが怖くなります。思い込みで身体を動かすことが嫌になったり怖くなったりもします。痛みがあると心理的側面に左右されることが多いです。まずは本人が痛みをなくしたい、痛みはなくなると信じ、改善するためにできることをやってみることが大切だと思います。

私のポリシー

- 1.いつも前向きであること
- 2.チャレンジ精神
- 3.失敗を恐れない
- 4.毎日を楽しむ。困難なこともゲームに変えて楽しみます。
- 5.年齢なんて気にしない

動画投稿にチャレンジ

毎月一回、夢に向かって自分が行動したことも書いています。最近チャレンジしていることは、SNSへの動画投稿です。チェアエクササイズを中心に投稿しています。いつまでも楽しく運動ができる仲間を増やしたい思いで、動画を投稿しています。そのために、話し方や体の動かし方などを何度も練習するので、自分のスキルアップにもつながっています。

また、動画投稿用のアプリを使うことも一つの練習だし、これも楽しんで実践しています。これからも、動画作成のセンスを磨いていきたいです。



幸せになれるレッスン

コロナ禍の前は特別養護老人ホームのボランティアでチェアエクササイズを指導していました。その時は体操ができるのは10名ぐらいで、あとの20名ぐらいの方は机の上に倒れ込んで寝ていたり、お人形さんを抱いていたり、叫んでいたり。皆さんそれぞれしていることがバラバラでした。

その経験から、身体が動かなくても、体操できなくても見ているだけで幸せ、と思ってくれるレッスン、みんなが幸せになれるレッスンをしたいと思っています。「元氣になれた」「楽しかった」「気持ちよかった」「気分爽快」「リフレッシュできた」「スッキリした」「体が楽になった」「体が軽くなった」「沢山笑った！こんなに笑ったのは久しぶり」など、そんな言葉の一つでも思ってもらえるレッスンをしたいです。帰り際、お友達や近くに座った人と楽しそうにおしゃべりしておられたら、このレッスンは成功だったな、と感じています。