

# Active Instructor

From 福岡県

宮本 佳緒理

今回ご紹介するのは福岡県北九州市在住の宮本佳緒理さんです。

## 楽しい場が好きです

もともと一般企業に勤務し結婚を機に退職、妊娠中に通ったマタニティエクササイズがきっかけで、エアロビクスが大好きになりました。30年程前、生徒として通っていた市民センターのエアロビクス講師からの勧めで、インストラクターの養成コースに入り、エアロビクスの指導を行うようになりました。

養成コースに入ろうと決意したのはエアロビクスが大好きだったことも一つの理由ですが、お誘いをいただいたとき義母に相談したところ、「もともと人前に出ることに躊躇がなく、ポジティブで社交的なあなたに向いているんじゃない？」と背中を押してくれたことも大きなきっかけになりました。今思えば、学生時代にラジオ番組のお手伝いをしたこともありました。みんなが楽しむ場を人と共有することが好きだったのだと思います。

指導を始めて10年たったころ、エアロビクスの指導を行っていたフィットネスクラブが閉鎖となりました。同じころ、元気高齢者の介護予防を目的としたNPO法人立ち上げに際し、手伝いをしてほしいとお誘いいただきました。現在もこのNPO法人を中心に活動を行い、同法人の理事として北九州市および近隣の市町村の介護予防事業を担当しています。NPOとは別に創設者から引き継いで任意団体の代表もしています。そちらでは障害のある方々、子供、高齢者にしクリエーションをおこなっています。まだまだ慣れないところも多く、メンバーの皆さんに助けられながら頑張っています。



## 「居場所」づくり

学校体育が苦手な運動が嫌いになった方も多いと聞きます。身体を動かす事が気持ち良くて楽しい、と感じてもらえたら最高だなと思います。ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングが指導の三本柱ですが、音楽に合わせて無理なく身体を動かせるよう、日々考えながら指導しています。同時に椅子に座って行うのは、一見楽に思えても決してそうではなく、目的に沿った運動効果があるという事を感じてもらえるように心がけています。

一人暮らしの方も多いので、運動の場が楽しい「居場所」になると良いとも考えています。私自身もそうですが、女性が多いクラスは自然とコミュニケーションが取れており、メンバーさん同士で不思議な繋がりもあります。60年ぶりに再会した中学の同級生だったというメンバーさんもいました。また、猫好きの方々を引き合わせたりもしました。メンバーさん同士の会話を聞いていると「この人とこの人はきっと合うんじゃないかな？」と思う事が多々あります。「お互いに連絡先やLINEを交換してつながってくださいね」なんて声をかけると、参加者同士のコミュニティができ、休みの連絡をしあったり、好きな花の写真を送りあったり、入院されたときはみんなの写真と共にメッセージを送ったりと、交流しています。長い方で20年近く通ってくださる方もいます。

ある時から急に欠席が続いた方に、主催者から連絡をしていただくと亡くなっていた、ということがありました。メンバー同士のコミュニケーションができ、そんな方ができるだけ少なくなったらと思います。

私の関わり方で、もし何か問題が起こった時は、早い段階で素直にお詫びし、誠意をもって対応することを心がけています。その最初の言葉や関わりが遅れると、問題も後を引いてしまいます。



## 今後について

私も60歳を過ぎて高齢者が高齢者を指導ということになります。参加者の方々とこれからも長く運動を続けていけるよう、自身の進むべき方向を見極めていきたいと思っています。今後の理想は「運動する」と身構えるのではなく、いろんな年齢の人が参加して、楽しい時間を過ごしているうちに、気が付けば運動していた、と思えるような「居場所」を提供できたらと思っています。そして、そんな楽しい場に私も出来るだけ長くいられたらと願っています。