

## 対象者は様々

現在は日本レクリエーション協会公認上級レクリエーション・インストラクターとして、島根県内全域でレクリエーションや介護予防、幼児期からの体力向上などの事業で指導を担当しています。特別養護老人ホーム、知的障害者通所授産施設、保育園では教室活動を行っています。全国ラジオ体操連盟からの派遣事業、島根県教育委員会や県スポーツ協会からの委託事業、県老人クラブ連合会からの依頼、また松江市内公民館事業など、担当する指導現場は多岐にわたります。

元々、事務員として会社で勤務していました。主人の転勤で島根県に移住し、間もなく知り合いに声をかけられて、運動指導の勉強をしました。現場で手遊びやゲームを行なうことがあり、レクリエーションの道へ。

その後、チェアエクササイズ、コアコンディショニングなどの運動指導はもちろん、食や認知症予防など、多方面からの健康づくりの提案ができることが必要と思い、薬膳インストラクター（中級）やシナプソロジーインストラクターの資格を取得しました。

子どもたちへの指導をする中で、こどもの体力低下とその根本である問題に取り組むため、赤ちゃんの発達に係わったり、保護者への啓発活動、足育も行っています。

また、障がい者児の団体での指導では、昨年度『バリアフリービクスインストラクター』（障がいのあるなしに関わらず年齢も関係なく、みんなで楽しもう♪というコンセプト）を取得し、障がいについての勉強を続けています。

『人間のからだ』として捉えるのであれば、年齢や障がいのあるなしに関係なく、全年齢が繋がっています。教室の中でもひとつのアプローチではなく、様々な分野からのアプローチができるのではないかと感じて資格を取得しています。



チェアエクササイズは高齢者や障がい者対象の現場で、活用しています。椅子に座って体操するだけでなく、動きの目的、どのくらいの運動強度が対象者にあっているのか、スムーズな流れなど、指導者が知っておくべき指導法のポイントが多くあり、今後もセミナーを受講してスキルアップしていきたいと思います。

知的障害者通所授産施設では手を使う作業が多いので、下肢のトレーニングを行ってほしいと施設から要望がありました。サーキットチェアは有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うエクササイズなので、一部を取り出して指導ができ、有用だと感じています。

## 人として生きる上で大切な事

どの対象者にも共通して意識している事は“楽しみながらからだを動かす”という事です。対象者が多岐にわたることが難しいと、あまり思ったことはなく、逆に対象が違うからこそ見えてくるものもあり、それがすべての指導現場に活かしているのでは、と思っています。

健康は昨日今日つくられるものではありません。子どもの頃からの積み重ねによるものが大きいと言われています。つまり、今の子どもたちがいかに楽しくからだを動かしているかが大人になってからの健康に繋がっているということです。そして、大人になってからの健康は、楽しく続けられる運動に巡り合えることがポイントだと思っています。

参加者の皆様の様子を見逃さないように、と意識して指導しています。当たり前のことですが、伝えることに一生懸命になり過ぎず、参加者をよく観察すること。皆様との何気ない会話から知り得る情報を大切に、臨機応変に対応できる柔軟さを持つようにしています。

1から10までを決めて現場でやろうとしても、それが対象者に合っていなければ楽しさも半減してしまいます。特に子どもの現場は容赦ないですね。大人と違って「おもしろくない」と言われたことも…。その時々で、参加者の様子を見て、指導の内容を柔軟に変化させながら進行します。そして、参加の皆様の近くで、ひとりひとりの目を見て声をかけるようにしています。



## 今後について

島根県は地方都市であって運動指導者が少なく、後継者養成は重要です。地形的に横長で県内全域を一人で網羅することは時間的に無理があります。ですから依頼のあった仕事は可能な限り地元の運動指導者に繋いでいくようにしています。

指導者としては当たり前のことですが、今後も参加した皆様が「ああ、楽しかった」「来てよかった」「また受けたいね」と思ってもらえるような活動をしていければ、と思っています。