

Active Instructor

アクティブインストラクター

from 岐阜県

高橋 美和子



今回は岐阜県在住の高橋さんをご紹介します。レクリエーション・インストラクター〈2001年取得〉として、高齢者集団や介護施設でのレク訪問をとおして、運動機能低下を年のせいだとあきらめる方に出会うことがたびたびありました。少しでも元気な身体を維持いただくために、このレクリエーションと合わせて楽しく運動サポートができたらと思ったそうです。



8年目になるクラスもあります。

現在は自主クラブや老人会主催の教室をはじめ、行政主催の教室や事業などに携わっています。2009年から続く自主クラブの「かがやきUPクラブ」は2008年（H20）大垣市主催：成人学校講座「かがやきUP体操」というレクリエーションと体操の教室をきっかけとして、その受講生OBによって発足しました。8年目の現在はメンバーが13名です。活動頻度は月2回、主な内容はチェアエクササイズを基本運動として、レクリエーション要素“楽しく”を意識、歌や手遊びを取り入れたかんたんな体操や脳トレ運動、レクダンスなどを行っています。毎回、何らかの手具（ボールやタオル・スティック（棒）・鳴子など）も活用して、気分転換を図っています。

チェアエクササイズは、立位が困難な方〈主に膝痛・腰痛・肥満・虚弱など〉でもご自身の身体状況に合わせて、運動レベル（強度）を選択できる点が良いです。私自身、（勉強不足からの）運動展開・メニューが活用しきれていないと思っています。現在、座位姿勢の固定化からくる腰への負担などを避けるため、移動（前後・回転・重心移動など）や立位の組み合わせ・手具（ボール・スティック・タオルなど）活用で運動効果と満足度のバランスを図りながら進めています。

今回「長く続く秘訣は？」とたずねられ、改めて考えてみました。当初から、発起人となるクラブ代表のMさんとIさんが、メンバーへの声かけや楽しさ・運動効果も話題にし、教室の雰囲気づくりをしてくださっています。年2回の食事会やクリスマス会など茶話会もコミュニケーションを高める良い機

会となっていたと思います。気軽に話せる家族の様な仲間がいることが、継続的に通える意識を保ち、続いたのかもしれませんが。

もちろん長く続く事によるメリットやデメリットもあります。

メリットは、お互いの信頼関係が生まれてきたこと。運動レベルの選択やゲームにも、良い意味で遠慮がありません。互いが認め合い、励まし合い、協力するという意識は、運動の達成感にもつながっていると感じています。互いに気軽に会話し、楽しもうという意識が誰にもあることに感謝しています。一方で慣れからくる指導内容のマンネリ化など、個々の満足度に変化がないかを見直す時期に来ていると思っています。

運営に悩む時期もありました

ある年に会員の減少（転居・病気・家族介護など）から、会の運営に悩む時期もありましたが、先述の二人のリーダーに「このまま続けたい！大丈夫」と励まされ、同時に会員増員にもご尽力いただきました。一方で1億人元気運動協会の研修会をはじめ運動セミナーなどに参加し、新たなメニューや指導法を学びました。またそこで出会った仲間との情報交換が役立ちました。指導者の誰もが自己の見直しと改善・目的達成に向けて、常に研鑽の日々であることも知り、自分の甘さ・努力不足に気づきました。

参加者のみなさんに楽しく運動教室に通っていただくためにも、自らの気の持ち方・アクションも大切であることを感じました。



参加者の声（原文のまま）

- ・ 激しくなくよい運動です。76才
- ・ 先生のおかげでいつも楽しくやっています。70代
- ・ 動きのない生活の中でこのかがやきUPでのみ体操をする機会をいただき受講しています。74才
- ・ 先生の元気な声で自分も頑張るって体操に来ています。楽しくやっています。70才
- ・ 教室に来るごとに笑顔いっぱいになって帰れることです。66才
- ・ メニューが豊富、楽しいひととき、脳トレでき、うれしいです。68才
- ・ 気持ちの良い汗を流すことができ楽しい時間です。78才
- ・ 個人の体力・体調に合わせた運動ができ、無理せず楽しく参加しています。
- ・ 高橋先生にはいつもお世話になっています。私は脚の筋力が落ちているので立って運動ができませんから、腰かけてやれることをやっていただけなのでありがたく思っています。今後ともよろしくお願致します。80才

信念と今後に向けて

「マイペース」自身の体調・身体レベルに合わせ、安心して参加出来る運度運動の紹介。

「楽しい」レクリエーション的要素を含んだ内容に心がけ、キーワード体操・脳トレ・歌体操・手遊び・ダンス・集団ゲーム・手具活用など、楽しいと感じるメニューの提供。

「仲間づくり」声掛けやふれあいゲームなどを通して、互いに認め協力できる仲間関係づくり。

上の3つの信念を持って今後も「楽しく運動・仲間とともに安心して参加できる教室」を目指していきたいです。特に転倒の一因となる下肢筋力の強化、腹筋など体幹を鍛えることに重心を置き、効果的なメニューづくりや楽しい指導展開を研究・実践していきたいと思っています。