

Active Instructor

アクティブインストラクター

from 神奈川県

大井 久美子 さん



今回ご紹介する大井久美子さんは神奈川県在住。現在は自主教室、サークル、老人ホーム、市の支援事業サークルなどで指導されています。協会で販売しているオリジナルTシャツを市の支援事業サークルの皆さんでご購入いただきました。現場でのTシャツの反応などと共に、大井さんの日々の指導についてご紹介いただきます。

2004年8月に認定チェアエクササイズ・インストラクターを取得。エアロビクスインストラクター歴3年。出産後、エアロ指導の経験を活かすことができ、なおかつ自分が長く指導を続けられる体操の資格を探していたところ、教育テレビで竹尾先生がチェアエクササイズを紹介していたのを見て、これだ！と思い、認定を取得して現在に至ります。

チェアエクササイズは膝の悪い方にとっては、やりやすい体操です。音楽に合わせて体操すると動きやすく、なじみのある曲を使うと歌いながらできるので盛り上がります。また、椅子を使うことでバランスよく体を動かせる場所も良い点だと思っています。しかし公民館のほとんどが折り畳みの椅子で安全面での不安があること、座位の体操を嫌がる人がいるのも現実です。



指導では、まずは怪我なく終えることに気を付けています。椅子や道具の使い方の注意、こまめな水分補給は必ず行うようにし、参加者全員ができる動きを指導するようにしています。動きを段階的に説明し、その日の体調や個々の体力にあわせて調節できるようにしています。ストレッチだったら違うアプローチの仕方を提案し、今日も来て良かったと思われるよう、楽しみながら健康・筋力を維持出来るような指導を心がけています。

協会オリジナルTシャツを揃えました

しらさぎさくら会（市の支援事業サークル）の会員さんが協会オリジナルTシャツを購入してくださいました。今までは会費で今までマット、ソフトジム、セラバンドを購入してきましたが、今年度はおそろいのTシャツを買いたいという話があがり、そこへ私が指導の時に着用している協会のTシャツを提案したところ、色・サイズの豊富さと素材を気に入っていただき購入することになりました。最近スポーツ店で販売されているものは細見だそうで、形と綿100%の素材が会員さんに好評です。Tシャツを買ったことで「体操を続ける気になった。着るものがあると助かる。」などの声があがっています。



◎今後について

チェアエクササイズでの指導の収入が少なく、13年間パート事務員との二足の草鞋を履いてきましたが、今後は体操指導だけでがんばりたいと思っています。昔と比べるとライバルが増えているので（ロボットや理学療法士さんも体操を教える時代！？）、自分が指導していきたいことを見極め、テレビなどの健康情報に流されないよう勉強し、参加者に寄り添った指導ができるようになりたいです。