

Active Instructor

アクティブインストラクター

from 岐阜県

上杉 恵美さん



チェアエクササイズ取得から9年目になりました。現在は社協や公民館主催の健康運動教室から立ち上がった月2回のサークルでの指導、自治会の敬老会にもよんでいただき皆さんと楽しく体を動かしています。

指導を行うようになったきっかけは、結婚して会社を辞め子育てに奮闘し、一番下の子が幼稚園に入った時、同じクラスの保護者の方が介護予防運動の指導をしていると聞き、見学に行かせてもらったことです。高齢者の方とコミュニケーションをとり、楽しく運動を指導する姿に「私もやってみたい」と思ったのがきっかけです。そのころに1億人元気運動協会のことを知り、チェアエクササイズの資格を取得し現在に至ります。



皆さんの気持ち上がるよう

独居の方も多くなってきています。1人で家にいるよりは、ちょっと歩くけど教室に来ておしゃべりしたり、身体を動かしたり、その結果、痛かったのに今は痛みがとれた、また来たい、そんな気持ちを皆さんが持ち続け、少しでも日々の気持ちを上げてもらいたいと思っています。そのために私自身もたくさんの方と話をし、その人の現状を把握して役立ちたいと願っています。20分前には会場に入り、皆さんに声をかけるよう心がけています。

私の住む多治見市は今年全国で一番暑かった地域です。今年は40度越えが4回と毎日猛暑で外に出たら焼ける…いやっ、焦げるぐらいでした。午後からの教室には、皆さん汗だくで来られます。車がなくて徒歩という地域もありますので、この夏は「道中気をつけて下さいね」「教室に来てくださって、ありがとうございます」「ここに来てくださっただけで今日はもうOKですから!!」と声をかけていました。

皆さんの満足げな表情をみて、私の気持ちも上がります。

有酸素運動のDVDからいろいろ情報を収集しましたが、チェアエクササイズには「かけ声」があるのが他との違いだと思います。かけ声を出すことで参加者の表情が和らぎます。本当に一生懸命で身体の動きも徐々にエンジンがかかり、動きも伸びやかになってきます。

しっかり動いた最後の深呼吸は毎回同時に『ハァ〜ッ』とため息がこぼれます。皆さんから、疲れた〜でもよく動いた、きもちよく汗かいた、という達成感！を感じます。満足げな表情を見て私もいつも楽しくなり、つい頬がゆるみます。



これからも参加者の意識や意欲につながる指導

継続は力なりです。各教室に参加されている方が、これからも継続していきたい、参加したいという意識や意欲を持ち続けてもらえたらと思っています。そのために私自身も勉強し、日々の何気ない動きに必要な筋力・柔軟性・持久力などをチェアエクササイズを通して皆さんに上手く伝えていけるよう、頑張っていきたいと思っています。