

Active Instructor

アクティブインストラクター

from 兵庫県

山本 典児 さん



今回は兵庫県在住の山本典児さんをご紹介します。20代のOL時代、仕事帰りに通い詰めていたフィットネスクラブのエアロビクスインストラクターに憧れ、運動指導の世界に入り20年以上になります。子育てで8年のブランクはありましたが、はじめはエアロビクスの指導を行っていました。その後、年齢を重ねていくうちに、将来のことを考え、仕事の幅を広げようと、2013年にチェアエクササイズの認定を取得しました。現在はチェアエクササイズだけで活動しています。数年間は協会からの派遣指導の仕事、一昨年からはデイサービスでの指導を隔週で行っています。

「話せる」「説明できる」ことが自信につながりました。

いつもなんとなく自信がもてず、ヨガやピラティスなど色々な講習を受けていたとき、同僚のインストラクターがチェアエクササイズの認定を持っていたことが縁となり認定を取得しました。チェアエクササイズとの出会いで、自信をもって指導を行えるようになりました。それは、自分が指導している運動について、「話せる」「説明できる」という点。理論に裏付けられたプログラムなので、一つ一つの運動の目的を明確に理解して指導を行えます。特にウォームアップは素晴らしいです。基本的な動きの組み合わせですが、どんな現場でも受け入れられます。自分で声を出しながら行うところも受け入れられやすい理由だと思っています。



認知症の方への指導を通じて

一昨年の夏、認知症を発症された方の行動やその方に対する対応について知りたいと思い、半日ボランティアでデイサービスのお手伝いをしました。それがきっかけで、当時の現場責任者から運動指導をしてみないかと声をかけていただき、週1回チェアエクササイズを行うようになりました。それまでは、地域で自立して生活している高齢者の方を対象に指導を行っていましたが、このデイサービスでは利用者のほとんどが認知症を発症した方でした。

最初は全く反応がなかったり、「出ていけ」「帰れ」などと言う方もいたり、とても戸惑いました。「参加者の目線を一番に」を心がけ、途中でハプニングが起こったりすることもあります。あせらずに指導を行えるようになってきました。

回を重ねるうちに、「朝から表情のない方が、表情が出るようになりました。」など施設スタッフからの報告があり、嬉しくなります。毎回同じことをしてマンネリになっているのでは？効果は出ているのか？などと思い悩んだこともありますが、今まで意識していなかった点での効果を少しずつ感じる事が出来ています。このような利用者の変化をみて、施設のスタッフの方にも以前よりも運動の効果・運動の大切さを感じていただいているようです。

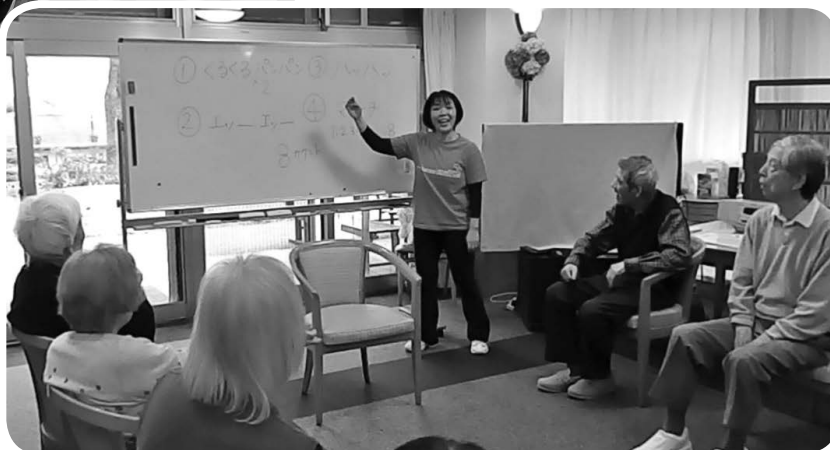


＜運動内容の工夫＞

単純で簡単な動きで構成し、目が合わなくても一人一人の目を見て、表情を見て、笑顔で行うようにしています。

○反応の良いもの

- ・ 1. 2. 3. 4…と数を数える
- ・ ホワイトボードを利用してクイズをする
- ・ 隊形を変え、円を作る



これからめざすこと…

振り返ると、求められた時にその期待に少しでも答えようと、色々な事を行ってきました。今になって思うと、それが自信となり現在に至っています。今後も出会いを大切に、多くの方に元気を届けていきたいです。参加者の方だけでなくその方々にたずさわる人との共通認識なども大切に、一緒に元気を届けていけたらうれしいです。