

Active Instructor

アクティブインストラクター

from 愛知県
堀 恭子さん



今回は愛知県在住の堀 恭子さんをご紹介します。

私のフィットネス人生は1993年に離婚したことから始まります。

自宅の近所にスポーツクラブができ、学生時代にスイミングのアルバイトをしていた会社の運営だったため、これも“何かの縁”とアルバイトを始めました。そこでたまたま目にした雑誌に子供向けの指導者養成コースの案内があり、問い合わせると電話でとてもよく対応していただいたことから即申込み、無事資格取得しました。これを始まりに、子供向けの指導→エアロビクス指導→親子クラス担当→出産前後女性の指導→高齢者指導と必要に迫られながら、その時々に必要なことを勉強し、いくつかの資格を取得して進んできました。

2017年5月からアルバイトしている生涯学習センターの指定管理会社(3社合同の内の1社)の方から、シナプソロジーの指導を依頼され、2018年「名古屋市高齢者はつらつ長寿推進事業」として名古屋市西区の「ニコニコ西くらぶ」で指導を開始。その後、社会福祉協議会から体操指導の依頼をいただき、「65才以上の方々に提供するならチェアエクササイズが最適」と、実践指導者の更新単位取得講座で目にしてきたチェアエクササイズの講習を受講しました。

現在チェアエクササイズを行っているのは

- ・名古屋市高齢者はつらつ長寿推進事業 ニコニコ西くらぶの2会場にて月1回の体操指導
- ・週1回お世話になっている税理士さんの事務所に伺いチェアエクササイズ
- ・偶数月1回 老人ホーム訪問
- ・毎週金曜日 「うきうきフィットネス」主催
- ・毎月1回 名古屋市港区南陽地区会館 健康サークル
- ・名古屋市指定管理施設主催事業 年間10回程度

他にもチェアエクササイズのニーズはたくさんあると感じています。

地域での高齢者が集まる場面や老人ホーム、デイサービスなどの高齢者施設、地区会館・公民館等の講座や市の指定管理施設主催事業など。



病気や治療を乗り越えて、それがパワーアップのきっかけに

2005年には以前から持っていた子宮筋腫が育ってしまい子宮全摘出しました。その頃、親子クラスには妊婦さんも来られていたので、これを機に覚悟をきめて妊婦さんへの指導の養成コースを受講。

2014年頃から股関節に痛みを感じるようになり、翌年にはレッスン中に転倒しそうになるほどの痛みに襲われるようになりました。このままでは120%のレッスンは提供できないと考え、2015年10月にレッスンを辞め、股関節の手術を決意、2016年3月に人口股関節置換術をしました。術後、3ヶ月間友人に代行してもらっていた親子クラスに復帰しました。インストラクターとして以前のような活動は無理だろうと思っていましたが、半年もしないうちに、人口関節であることすら忘れる程、以前と変わらず活動ができました。「やはり末永く運動指導を続けたい！」と強く感じました。それには、資格を持たなければと考え、2017年には健康運動実践指導者の資格を取得しました。そしてチェアエクササイズの本認定を取得。指導歴はまだ浅いですが、チェアエクササイズは①安全に運動ができる②楽しい③自分自身の股関節にとっても最適なのです。



こうして改めて自身のフィットネス人生を振り返ってみると、縁・出会い・運が進むべき道を示してくれたのだと実感しています。

また、様々な出来事に遭遇した際にも落ち込むことは一切無く、常に前だけを向いていられたことが“今”に繋がっているのだと思っています。

『技術は“銀”、人柄は“金”』

ずっと大切にしてきたこの言葉をこれからも忘れる事無く指導を続けていきます。

今後について、目標は

中高年の方々、膝・腰等に不安を抱えている方にチェアエクササイズを知っていただける機会を増やし、一生自分の足で歩き、明るく楽しく暮らし、元気に不安無く外出できる体力・筋力の獲得のお手伝いができれば・・・と思っています。それには、自分自身の心と体の健康状態を良好に保つ事が最大の目標です。参加者の皆さんと共に、健康長寿を目指して頑張ります。