

Active Instructor

アクティブインストラクター

from 埼玉県

町田 明子さん



今回ご紹介するのは埼玉県在住の町田明子さんです。

行き着いたのは運動指導人生

身体の不自由だった祖母との生活がきっかけで医療関係の職業につきたいと思い栄養士になりました。栄養士として個人病院で2年で働きましたが会社員というパターン化された生活が性格に合わず、生活に変化が欲しくなり…山ごもりと収入に魅力を感じ、スキー場でアルバイトをはじめました。子供対象のスキー教室のインストラクターを5～6シーズン経験したところ、健康運動指導士の資格があることを知り、何となく取得しました。季節労働者をやめて実家へ戻ろうと、ヘルパー資格も取得し求人広告を見ているとき、運動指導員・アシスタントの派遣業務やトレーニング用品の販売等を行う会社の募集を発見し、応募したところ採用に至りました。数年間、アシスタントからはじまりメインの運動指導者として夢中で飛び回り、運動指導は自分に合う職業だな、このまま運動指導者人生もありか、と思うようになりました。



運動指導に携わるようになって13年ほどになります。現在は会社を辞め、フリーインストラクターとして活動しています。会社時代に担当していた長瀬（ながとろ）町から、個人として依頼をいただき、フリーの活動が始まりました。初めて運動指導者としてのわたしを重視していただくことができたことから、色々な市町村に出向き、広報活動を行いました。

現在は市町村からの依頼による介護予防（65歳以上対象）・健康増進（65歳未満対象）を目的とした運動教室での指導や親子教室などを担当しています。また、フィットネスクラブでマシーントレーニングやスタジオプログラムの指導も行っています。

スキー教室での経験が原点

参加者の皆さんには、「楽しい」と感じながら参加していただけるような言葉がけを心がけています。そして相手の反応を大切にしています。スキー教室の先輩方に「指導の基礎」として教えて頂いた「言葉、話にはメリハリをつけること」を今でも意識しています。教科書通りの言葉でなく、相手が受け入れやすい言葉を使うようにしています。たとえば、体を起こすために「頭を触って重心を上」、前に移動したいときに「膝を触って前に」、左右に大きく動きたい時に「飛行機のように翼を広げて体を倒す」などできるだけイメージしやすく、運動の目的に合った動きをサポートする言葉がけをします。



参加者同士の雰囲気づくりも大切にしたいと思っています。参加者さん同士でネガティブな気持ちになられている方に自然に励ます言葉がけをしてくださったり、60代の方が90代の方を明るくねぎらいながら休憩中にお水を持っていかれたりという光景をみると、嬉しくなります。

フィットネスクラブの高齢の会員さんが、「運動に不慣れな私にもできて、続けることができています。私にこんな生活があったとは。」と、とても嬉しそうな笑顔でおっしゃる姿をみて、私も嬉しくなりました。介護予防教室に杖をついて来た方が、帰りには杖を忘れて帰られました。こんな時、もちろん心配もしますが、「運動で身体が楽になったのだな」と思って嬉しい気持ちもあります。参加者のみなさんの「できた」「楽しい」に出会った時、やっぱり運動指導はわたしに合っていると感じる瞬間です。

今後は…

来るだけでも行きたいと思うような場作り、運動継続のきっかけづくり、運動の習慣化を支援できる運動指導者でありたいと思います。運動指導者として上に立つ存在ではなく、参加者の皆さんと同じ気持ち、目線になって、同じ感性、感覚で運動の時間を楽しみたいです。5月より埼玉の片隅でサーキットチェアの講座の開講が決定しました！今後も益々がんばります。