

はじめに

気がつけば「健康体操」を指導して30年が過ぎました。

静岡の田舎で生まれた私の子どもの頃の夢は……、学校の体育の先生！

そんな夢を抱いていましたが、家庭の事情もあり大学への進学を断念。体育の先生になることはあきらめました。

しかし、体育の先生になる夢は叶いませんでしたが、今では「健康体操」の先生になりました！

私の人生の中で、今の「健康体操」を指導するきっかけとなったのは、名古屋でその当時、流行の最先端であったコンピューター専門学校に通い、そこでのさまざまな出会いです。

まさに人生のターニングポイントでした。

そのときに知ったエアロビクスが、インストラクターになるきっかけとなりました。

エアロビクスが日本に上陸してから、瞬く間にいろいろな所で教室が開かれ、「健康」を掲げたスポーツクラブが次々とオープンしたのは1985年以降です。

エアロビクスも全盛期！ 専門学校を卒業後、インストラクターとして仕事をできるようになり、忙しくエアロビクスのレッスンをしていました。そんなときに名古屋の福祉会館から「健康体操」のお仕事

の話をいただき、この世界に入りました。

エアロビクスの世界とは違う「健康体操」という未知の世界に飛び込み、何度も失敗を繰り返し、受講していただいた方たちに教えられ、自分の体操への思いができあがってきました。

「健康体操」を実施しながら、高齢者の方たちの行動や気持ちなどの生活パターンや、身体の変化を勉強・現場で観察することで、少しずつ高齢者を理解し、体操の中にコミュニケーションをしっかりと取るスタイルを確立しました。

私の使命は、超高齢者社会となった現在、介護や認知症の不安を抱えて生活していく人々が、身体を動かすこと・気持ちを動かすことで、毎日の生活を少しでも前向きに、活動的に過ごしていただけるようお手伝いすることと思っています。

私は、人生の半分以上「健康体操」の指導をしてきました。多いときには1カ月90クラスを担当することもあります。当然、指導には体力が必要ですが、受講者の皆さんの笑顔が私の指導のパワーになり、ビックリするぐらいのクラスを担当できるのです。

そしてもう一つ、受講者の方からの感謝の言葉「ありがとう」が、さらに私を動かす原動力になります。今後も今までの経験を活かし、笑顔ある生活を過ごしていただけるように「健康運動」の指導に関わつ

ていきたいと思います。

この本を手にとってくださった方に「歳を重ねるのは嫌だけど、ちよつと元気が出た！」と思つていただければ、とても幸せです！

筆者