

IDEA コンベンション 2006 に参加して ～想いろいろ～



記・池田 美知子 Michiko Ikeda

Jafa 理事
ADI, エグザミネーター

【筆者プロフィール】ジャッキー・ソーレンセンに指導を受け、現在もそのプログラムを伝える活動を続ける。また、フィットネスダンスを全国に広めるべく奮闘中。上智大学、大妻女子大学、武蔵丘短期大学非常勤講師。

Part1 では(株)クラブビジネスジャパン取締役の岩井智子さんが、日米のトレンドの違いが生まれる要因について、ビジネスの観点も踏まえて IDEA コンベンションの適確な分析とコメントを書かれていて大変興味深く思った。今回は日本のフィットネスに初期からともに歩んで来た者として、また15年ぶりに IDEA に参加した者としての体験と私見を書いてみたいと思う。

// 成田にて：出発への想い //

7月24日、成田空港のVIPルームでJafaの財満信子さんのにこやかな笑顔で自己紹介が始まった。個人で、また企業からグループで、男女織り交ぜ、年齢いろいろの31名が集まった。今回のJafaツアーは総勢61名。すでにINNER IDEAから参加している人、大阪からの出発する人とさすがに懐の深さまざまなニーズに対応しているJafaだと感じた。ちょっとしたことだが、全体の雰囲気が和やかになったと感じたのは私だけだろうか(さすがグループエクササイズ指導者集団と思った)。

今回のIDEAツアーは7/24～7/31と大学の夏休み中であり、かつ40歳になった教え子2人の強いサポートもあって参加することができた。場所は15年前と同じラスベガス、懐かしさと期待に胸弾む思いだった。ただし、2001.9.11のテロをNYで実際に体験した私としては、アメリカに対する漠然とした不安があった。無事の到着を心の中で祈るばかりだった。

// 会場の雰囲気 //

場所は15年前と同じラスベガスヒルトン、暑さも同じ40度(ホテル内は20度ぐらい)。ラスベガスの発展ぶりは目を見張るばかりで、コンドミニウム(家族向き長期滞在型リゾート)が建設され、個性的なホテルが建ち並び、たくさんの人々で賑わっていた。

コンベンション参加者3,000名、参加国約57カ国、日本人参加者123名、エキスポのみ参加者2,000名と発表された。全体としてはとても落ち着いている感じがした。IDEA自体が成熟したのか(あのとき私も若かった)、参加者の減少なのか、以前の喧噪的な、でも何だかみんながキラキラしていて忙しそうに動き回っている雰囲気があまり感じられなかった。そしてウェルカムパーティ、教え子が用意してくれた浴衣を着て参加したら驚かされた。15年前はレセプションでその年のフィットネスリーダーの表彰があり、そのときはジャッキー・ソーレンセンが黄色のドレスで輝いていた。昼間はフィットネスウェアで闊歩している参加者がおしゃれなフォーマルウェアに着替えてのディナーパーティだった。ところが今回のそれは何という変わりようか…バイキングのお料理を食べたらさっさと退散という状態、アトラクションとしてはアイススケートができたりロッククライミングができたりそれなりの楽しみはあったけれども寂しい気がした(それでも私たち浴衣3人組はIDEAのカメラマンに写真を撮ってもらいちょっと満足、来年のパンフレットに掲載されることを期待)。Jafaツアーとしては、到着当日に希

望者を募って夕食会を開いた。全員無事の到着を喜び、コミュニケーションをとれたことがとてもよかったと思う。

//Fitness & Wellness Expo//

巨大なエキスポ会場は連日盛況で、喧噪的だった。健康に関連するすべての物がそこに存在し、手に入るまさに博覧会でありトレンドの現場だった。さまざまなプログラム、ウェア、シューズ、プログラム用ツール、音楽、栄養補助食品等健康に関するすべてがビジネスとして商品となり、展示され、デモンストレーションがあり、試すことができた。ここは参加者が本当に楽しみながらでも真剣にトレンドを確認している場所だった。クラスとは違い、説明を聞きながら、リフォーマーなどさまざまなエクイップメントプログラムも体験できる。また、NYテイストのストリートダンスや、ステップ台をバンブーダンスのように使ったプログラムなどが紹介され、活き活きと披露されていた。後半の頃には、さまざまな大型ツールを購入し、キャンピングカーに運び込んでいる風景が多く見られた。私たちの仲間もストretchポールやヨガマットを大量に購入していた。CD、DVD、シューズ、ウェアについてはそれぞれのスーツケースが重量オーバーの危険性を抱えるほどだった。

// プログラムに参加して //

前もってプログラムの受講希望リストを①～③まで出しており、受付終了後確認した。前回のレポートにもあったように、プログラムの多様化に伴い、興味のあるものはたくさんあったが、ダンス系グループエクササイズ、ヨーガ、ピラティスを中心に選択した。スポーツクラブから来ている参加者は皆で手分けをしてトレンド(傾向)を体験しながら確認し、会社に報告すると言っていた。ある参加者はステッププログラムをほとんどすべてチェックしていた。結構たくさんインストラクター

エキスポでの体験風景。6台のリフォーマーに1人のインストラクターがついて指導していた。奥にはiPodで音楽を試聴できるコーナーがあり、参加者が多く集まっていた。





アルファピクスの体験風景。アルファ波を出す心地良い音楽に合わせ、ベルトを使った高齢者向けプログラムを経験する著者。

がパソコンを持ち込み、報告書を毎日書いて送っている様子が見られた（プレゼンターの井上トキ子さんは何処でも携帯からブログの更新をしていた）。あるフリーのインストラクターは、マット系ピラティスやヨガを中心に選択し、自分のクラスプログラムに役立てようとしていた。また毎年参加している熟練のインストラクターはトレンドも含めて内容をしっかり確認し、どのようにプログラム開発に取り入れていくか考えているようだった。

多岐にわたるプログラムの傾向を見て思うことは、フィットネス全体が人間の生活全体の中で必要とされ、定着し、さらに深くかかわり合っているという取り組みだった。競技スポーツとは全く異なり、健康を獲得・維持するために有酸素運動プログラムが提唱され、インストラクターが音楽に合わせて動きを構成し、指導するグループエクササイズが35年を経て多様に変化してきたことに大変な喜びと驚きを感じているのは私ばかりではないと思う。そして本来、パーソナルなものであったヨガやピラティスがグループエクササイズプログラムにもなり、また太極拳や、武道的な要素を含む東洋的なエクササイズがプログラムに入り、ズンバといったラテン系の音楽でダンスするもの、また、リフォーマーやアメリカでは絶大な人気のグループサイクリングなど、道具を使ったものなどを目の当たりにするとき、今後フィットネストrendはどこにいくのかな…と期待と不安を感じたのも私ばかりではないと思う。スタジオで盛んだったグループフィットネスプログラムがグループAQUAとして、またClub Without Wallプログラムとして、環境が広がり、さらにWellnessとしてQOLを充実していく中で疾病を抱えている方や、障害者、高齢者、子どもたちと対象者が広がっていく中でインストラクターは幅広い知識と技術が要求され、さらに専門性も必要とされていると思った。個人でもクラブでも言えることであると思うが、自分の核（コア）になる考え方・エクササイズをしっかりと身につけることが大切なのではないかと再確認した。トレンドはある意味自分で生み出せるものでは

ないのだろうか（言い過ぎかしら…）。

// 印象的なクラス&インストラクター //

自分が受けた数少ないクラスの中での私見だが、どのクラスの内容も満足できるものだったし、プレゼンターも魅力的だった。印象的だった何人かのインストラクターを紹介すると、ピラティスのカリスマと呼ばれるマイケル・キングはクラスでは参加者の間をまんべんなく動き回り、さまざまな表現を用いて、休むことなく語りかけていた。質問にもとても丁寧に答えていたのに好感を持った。マインド&ボディ系エクササイズプログラムの指導者にとって必要な深い専門的知識と幅広い心を持っていると思えた。Yo-Niaのロス夫妻のマインドボディプログラムは母性を感じさせ、生物としての人間を原点からとらえたデボラのカリスマ性に惹かれた。ステップでは今が旬のキンバリーが動き始めるや否や圧倒的なパワーで参加者をグイグイと引っ張り、ダイナミックなグループムーブメントを展開していた。他にも、ここには書き切れないくらい素晴らしいプレゼンターばかりであった。

// これからに期待すること～来年はサンディエゴで～ //

NY、ドイツ、イタリアとフィットネス関連のコンベンションが新たに生まれ、パイオニアとしてのIDEAの目的は果たしていると思う。しかしながら、依然としてIDEAはワールドワイドなトレンドを探る場であり、フィットネスのこれからを位置づけていくものであると思う。

9.11のテロ以降、確かにアメリカは変化した。ある意味、現在は一方的な価値観を押しつけるのではなく『文化間の対話』と『文化の融合』を含め、古い価値観と新しい価値観のもとに、知恵と忍耐をもって進化している途中ではないかと思う。ただし「フィットネスは楽しいものだ」という原点は変わらないだろう。いや、変わらないでもらいたい。今回、アルファピクスの治面地順子さんがエキスポにてデモンストレーションをしていたが、このように今後もどんどん日本のフィットネスリーダーがIDEAの舞台で挑戦してもらいたいと思う。

私の手元には笑顔のJAFATour参加者の記念写真がある。



健康医科学協会主催 健康支援トレーナー養成コース 参加者募集!

【健康支援トレーナー】

高齢者の心身の特徴に関する専門知識を持った知識と指導力溢れる健康づくり運動の指導者のことです。この資格を取得するには『基礎編』『応用編』の2つの講習を受けることが必要となります。

今回は長崎県で開催する『基礎編』の講習会についてご紹介します（『応用編』は19年2月3、4、10日を予定しています）。

健康医科学協会スタッフ：石井紀夫（清心会 常務理事 精神科医）
石井千恵（清心会 藤沢病院 企画調査室長・介護支援専門員）
鵜田佳津子（京都大学 非常勤講師）井雅代（九州大学非常勤講師）



『基礎編』／全18講座、29時間30分

日時：12月2（土）、3（日）、10日（日）

会場：長崎シーボルト大学

講師：石井千恵、竹尾吉枝（NPO法人1億人元気運動協会 会長）

鈴木孝一（健康向上企画主宰）、村木里志（九州大学大学院芸術工学研究院）、井雅代、田口順子（理学療法士・医学博士）

費用：一般70,000円 健康医科学協会会員63,000円

お問い合わせ 健康医科学協会

〒251-0013 藤沢市小塚374（有）ウィズダム内

TEL：0466-50-4575 FAX：0466-50-0080

Eメール：aaw15330@hkg.odn.ne.jp HP：http://www2.odn.ne.jp/~cku65480/