

TALK IS ENERGY 【第7弾】

談論風発



トーク・イズ・エナジー

『フィットネス・サミット』受賞者
による座談会
～発表者が得たもの、ステージから見た世界～

【司会】

池田 美知子 / 『フィットネス・サミット』実行委員会委員長

【参加者】

三辻 浩子 / フィットネスダンス全国大会最優秀賞受賞者
堀 美奈子 / フィットネスダンス全国大会フィットネスダンス賞受賞者
村田 トオル / フィットネス指導実践報告会発表者
梅田 陽子 / フィットネス指導実践報告会発表者

* 順不同 / 敬称略

JAJA が毎秋開催する『フィットネス・サミット』は、より望ましい指導法の発表会として位置づけられています。

今年もおかげさまで9月に開催が決定しました。そこで、過去のフィットネスダンス全国大会受賞者と、フィットネス指導実践報告会の発表者の方々にお集まりいただき、サミットへ参加する意義やその後の活動の広がりなどについて語っていただきました。

—文責：HN 編集部—

■サミットへエントリーした動機と応募後の心境■

池田 まずは『フィットネス・サミット』へエントリーした動機や応募後の心境をお聞かせください。

梅田 私たちは大学病院で『すわるピクス』や『鍛えマッスル』という運動療法を行っています。そのビデオを作成していろいろな実験をしていますので、それを第1回目のテーマに応募しました。2回目以降は、会社で作っている『ココから体操』や行政で展開したプログラムの結果などを発表しました。

池田 サミット開催の発端は、現場の方たちがなるべく学会ではなく、もう少し気楽に報告できて、フィードバックされ、ディスカッションできないかということがあったものですから、梅田さんはまさにそれをずっと最初からやってくださっているのではないかなと思っています。では、同じく実践報告会発表者の村田さんお願いします。

村田 私は2006年に40歳を超えて大学院に行ったのですが、2回生のときにたまたまサミットをJAJAのホームページで知りました。まずは会員ではないのに参加できるということに非常に魅力を感じ、二つのねらいを定めました。一つは、子どもの運動についてこれまでサミットで語られていないので1度チャレンジしてみようということ。もう一つは、自分の研究の方向性が正しいかを審査委員会を通して客観的に見てもらえるということでした。その年の結果は残念ながら33本中10位でしたが、その順位なら自分の研究方向があながち間違っていない、やはり子どもの分野の研究は必要だという根拠づけや勇気をもらいました。翌年またチャレンジしましたところ、発表することができました。発表が終わったときに「この分野では子どもについての研究が遅れているから、もっと発信してほしい」という意見もいただくことができました。

池田 確かにこれまでJAJAの方向性の中に、ダンス以外で子

どもの分野はあまり重視されていなかったかもしれませんね。でも最近は村田さんの発表をはじめ、いろいろな方たちで見開かれて注目を浴びてきています。では次はフィットネスダンス部門の方お願いします。

三辻 いま村田さんのお話を聞いていてすごく共鳴する部分がありました。私は息子が2人いますので日頃から子どもが遊ぶところが少ないと感じていました。だから子どもの



池田 美知子先生

JAJA 理事、『フィットネス・サミット』実行委員会委員長

上智大学等々で非常勤講師を務めている、自他ともに認める超多忙な先生。フィットネス・サミット委員会では委員長として、イベント運営やフィットネスダンスの普及に努めています。かねてより日本語の楽曲によるフィットネスダンスを指導してきており、またその指導者の育成にも尽力されています。エアロビクダンスを日本に普及させた功労者のお一人です。

体力を向上させ、皆で遊ぶために何かできないかと考えていたとき、ちょうど次男の卒園式がありまして、お母さんたちと『おはロック』という曲で踊りの練習をして発表したところ、お母さんたちが「いい運動になったわ」と喜んでくれました。そこで、これをエアロビクスにきちんと作り直して、第1回目へエントリーしました。第2回目ときには、もっとフィットネスダンスのすそ野を広げたいという気持ちが強くなっていました。というのも、講師を務めている専門学校や高校、短大では、特に男子生徒のエアロビクス拒否反応が強いのです。昔のレオタードのイメージを持っていたり、作り笑顔で踊るダンスだと思われるようです。それがすごくショックで、これは打破しなくてはと強く思いました。最初の授業では拒否反応がありましたが、踊り始めると非常に喜んでくれて「イメージが全く違う」「トレーニングとして優れたものだ」という感想をもらいました。

池田 来てくれた学生さんたちは社会体育の専門学生ですが、将来エアロビクスの指導者を目指して学んでいる学生さんたちではないのですね。そのような男子学生さんたちが三辻さんと一緒になって発表してくれたということが、審査員にとっても非常に新鮮でした。

堀 私の応募のきっかけを正直に申しますと、実の父を末期がんで突然亡くしたことでした。それから笑顔で人前に出ることがだんだんつらくなってきて、仕事を辞めるかどうかと悩んでいました。そのような状態だったので、何でもいいので挑戦したかったのです。ただもう「このままではいけない」という思いだけでした。高齢者にこだわっているのは、やはり父の影響がとても大きいのだと思います。昨年発表した『お掃除エクササイズ』は「孫と一緒に踊っ

てみたい」という高齢者の言葉がきっかけとなり、浜崎あゆみさんの曲で作りました。

池田 堀さんはいつも何人ものメンバーさんを連れて発表していますね。その理由がよくわかりました。

■応募へのハードル■

池田 この中でJAFのADI（エアロビック ダンスエクササイズ インストラクター）を持っているのは三辻さんだけです。サミットでは、フィットネスダンス部門でもADIより健康運動指導士や実践運動指導者の参加のほうが多いです。なぜだと思いますか。

村田 発表となると、やはり敷居が高くなるのではないのでしょうか。僕の場合は講座を10回受け持ったら、論文が一つ書けるはずだと思っています。しかし運動指導者の弱い点だと思いますが、終わってしまえば「楽しかった。また次」というように、せっかくの実績を流してきたのでしょうか。せっかく「1に運動…」というスローガンはあるのに、まだまだ健康運動指導士の地位は低いと感じています。その地位を向上させていくために、学会発表は有効です。このサミットがその登竜門になり、皆さんが感じている発表への敷居を超えてくれたら、きっとこの業界に風穴が開くでしょう。

池田 鋭いご意見ですね。梅田さんは以前から京大で非常勤講師をやっていたらっしゃったので、敷居という部分はそん



なに感じられなかったのではないのでしょうか。

梅田 私は環境に恵まれていて、幸いにも学会で発表する経験を持っています。なのでサミット発表の敷居を障壁のように感じることなく取り組めたのは幸運でしたが、また違った発表の場ですし、その第1回めの報告会に選んでいただきましたので大変緊張しました。サミットの開催を知ったときは、門を開いてくださってありがたいと思いました。というのも、メタボリックシンドロームの予防や改善の面から見ても、運動は継続が難しいことが問題です。それを工夫して実践に結びつけている現場の私たちが行っていることをまとめて発言する場を持たないと、なかなか公の目に留まらないのです。ですからサミットがその声を上げていく一歩目になればいいと思っています。

池田 では村田さんご自身は、サミット応募への敷居についてどのようにお考えですか。

村田 僕は3,000円を払える勇気があるかないかだけでした(笑)。3,000円払ったら、自分の方向性や研究内容を客観的に見ていただける機会を得るといことですね。また、エントリーすればテーマと締め切りが否が応でも設定されるでしょう。人間は締め切りや課題がないとなかなか動かせませんから、いいきっかけになります。

梅田 最初に応募したときは、うちのスタッフたちも応募用紙の書き方やコツがわからなかったようです。手紙や資料はきちんと書けるスタッフなのに。そのコツが壁になっているのかもしれませんが。あとは発表する際に使うパワーポイントのハードルがなかなか高いようです。「ワードは使えるけれどもパワーポイントはちょっと…」と聞きます。

池田 確かに私が大学で卒業論文の指導をしたときには、論文の書き方の授業がありました。同じようにサミットも、提出のコツやポイントをもっとわかりやすくするために



堀 美奈子先生
フィットネスディレクター・講師、健康運動指導士

『フィットネスダンス全国大会』の常連で、主に中高齢者向けの運動プログラムを披露してフィットネスダンス賞を受賞されています。『フィットネスダンス全国大会』へは、群馬県から健康教室の参加者と一緒に登場され、日ごろの運動指導の成果とともに、指導に関するたくさんのアイデアを発表されています。

フォーマットにするなどの工夫が必要かもしれませんね。そうすれば現場の方々を感じている敷居がもう少し低くなるでしょう。では、ダンス部門のハードルはどのようなことでしょうか。

三辻 スポーツクラブで働いているようなフリーのインストラクターたちの参加が非常に少ないですね。実際に私もインストラクター仲間を誘ってみました。「自分たちにはあまり必要ないから、そこでエネルギーを使う必要はない」と言う人もいました。フィットネスダンス部門なのに、エアロビクスインストラクターより健康運動指導士の参加のほうが多いのは寂しいことです。本人たちの意識の問題のほかに、クラブや施設側がフィットネスダンスをあまり受け入れられないような姿勢があるようにも感じます。はやりのプレコリオとやっていることは同じだと思うのですが。

池田 ADIをお持ちの方はフリーインストラクターとして活動されている方が多いのに、なかなかサミットにつながらないところはあるかもしれませんね。そのような人たちに後押しする方法はどのようなことでしょうか。

堀 物理的な問題も考えられますよね。例えば応募ビデオの撮影をすること自体が大変な方も多いでしょうし。クラブのスタジオの空き時間はあまりないですから、まずは撮影場所を探すことが第一のハードルだと思います。

池田 健康運動指導士や健康運動実践指導者の方々の応募は多いのですが、それに比べるとJAF会員やADIの応募が少ないことは以前からの課題です。フィットネスダンスに対する興味が少ないのか、日ごろのプログラム立案に追われているのか、自分たちとは関係ないものだとお考えになっているのかわからないのですが。

■サミット参加による活動への影響■

池田 応募後のご自分の活動の変化や反応、反響などはいかがでしたか。

村田 僕は自分の研究に対して「通用するんだ」という自信を持ってました。子ども分野の研究の必要性を、このサミットを通じて感じる事ができたので、それがこれからの糧になりました。今年もまたチャレンジするつもりです。また、サミットに参加したことによって、普段やっていることを言葉にして論文にするコツを学びました。次のステップとして公の場がありますが、サミットへ出たことによって大学の教授や医師、看護師や管理栄養士など国家資格を有するの方々へのプレゼンテーションにつながりますから、活動する世界は広がると思います。

堀 初出場のときは、市の検診でサポーターとともに行っていた高脂血症の方への運動教室が、自主サークルへと歩き始めたときでした。ですからサミットへ向かうバスに保健師さんも同乗してもらい、サポーター全員の体調や服用している薬を調べて入念に準備をしました。フィットネスに無縁だった友人も会場に来て応援してくれて、一緒に参加した高齢者の姿に内なるエネルギーを感じたと大粒の涙を流していました。その友人はその後、フィットネスクラブの会員になったそうです。踊っている本人たちも「生きていて今日が一番楽しかった！」と大感激されていました。地元に戻ってから、参加したメンバーが家族や近所の方に「サミットへ行ってきたよ」とフィットネスダンスのT



三辻 浩子先生

JAJA ADI、東京 YMCA 社会体育・保育専門学校などで指導

『フィットネスダンス全国大会』には2度エントリーされ、2006年度は最優秀賞を受賞。受賞作の『Boys be Ambitious “少年よ大志を抱け”』は、TOKIOの『Ambitious Japan』に乗って、学生と一体になって弾けるように踊った軽快な作品で、ミュージカルの一場面を観ているようでした。フィットネスクラブでも指導されていて、人気もキャリアも高い実力派のインストラクターです。

シャツを着てうれしそうに話しをしているのを見て、私までうれしくなりました。やはり舞台の力は偉大ですね。サポーターの何人かはその後、市が主催する介護予防サポーターの講習会に申し込んで初級や中級の講座を受講しました。本当に皆さんとても熱心です。私のイベントに来てくださる方は高齢で運動経験のない方が多いので、介護予防サポーターの講習に参加した方たちが私のアシスタントスタッフとして動いてくれます。

池田 サミットへ参加すること自体が皆さんの大きなエネルギーになったのですね。

村田 その内容で実践報告会も参加できますね。ダンスをすることによってメンバーの行動がこのように変わりましたと、ダンスの有効性をレポートできそうです。

池田 三辻さんは最優秀賞を受賞されて、拘束されることもあったと思いますが、活動の広がりや変化はどうでしょうか。

三辻 学校でフィットネスダンスを指導するような活動も少しできるようになりました。発表という非日常を体験したことによって、私自身の考え方も少し変わりました。今までずっと当たり前だと思ってやってきたことを違う視点でも見られるようになりました。昔は曲のイメージや感覚で作っていたように思いますが、サミットに出たことによって「ダンスを作る」という行為をもっと深く考えるようになりました。

池田 確かに、三辻さんの『Boys be Ambitious』の作品を見て「ぜひこれをうちでもやりたい」という指導者が非常に多かったです。梅田さんはいかがですか。

梅田 会社のスタッフは、例えば一つのプログラムを1～2ヵ月かけて行うようなとき「これが発表できるね」という視点で考えるようになりました。サミットへ参加したこ



とによって、スタッフたちが一つの仕事をいろいろな視点でとらえるようになったので、それが次の仕事にもつながるし、結果も残せるし、自分へのご褒美もあるし、自信もつくし、というように皆が育ってきています。日々の仕事への意識は確実に変化していると思います。発表する場があるということは、同じ仕事をしていてもモチベーションが上がりますから。ひいてはそれが指導者たちのステップアップにもつながると思います。最近のインストラクターは毎日何本ものプログラムを受け持ち、とても疲れていると思います。このようにしんどい状況の中で頑張っただけでサミットへ出たら、逆にそれがエネルギーになって、さまざまなきっかけになると思うのです。

三辻 そのとおりだと思います。私もずっとインストラクターをやっているのですが共感できますが、現場ならではの迷いや落ち込みが常にあります。私もそのような状態のときにサミットへ応募したらなんだか元気が出て、そして賞までいただいたら「私、やればできるのね。もう少し頑張ろう」と思いましたから。

■今後、参加が増えるためには■

村田 入賞者には奨励金のほかに、次のステップが約束されているような仕組みがあればもっと参加が増えると思います。

池田 なるほど。例えば現在行っているDVD化もその一例ですね。

堀 各地方から来た方々とコミュニケーションを取って、例えば春はこちらの地域で、秋はこちらの地域でというように小さくてもいいので活動のきっかけ作りができればいいと思います。

三辻 そうですね。各地で開催して最後は東京で全国大会という流れが理想ですね。

梅田 JAJAへの要望になりますが、日々の仕事で張り詰めているADIの方々にもっとサミットの素晴らしさが伝わるようなプロモーションが必要だと思います。私も周りの指導者にPRしていますが、実際に現場で活躍しているインストラクターは「明日の振り付けはどうしよう」と、日々のことで頭がいっぱいです。毎日それではしんどいので、JAJAが旗を振って誘導してほしいと思います。そうすればADIの参加率も高まるでしょう。

池田 では最後に、サミットへの応募をためらっている方々にアドバイスやエールの言葉をお願いいたします。

村田 僕がフィットネスサミット2007で発表した内容は修士論文のトピックスでしたが、指導歴20年の想いを込めました。運動指導者はなんといっても“実践者”ですから、現場を知る立場でしかわからないことはたくさんあります。日頃の業務に忙殺されてつい流してしまいがちかもしれませんが、落ち着いて時間をとれば日ごろの活動が検証できる絶好の機会だと思います。そして、自分がわからないことを明らかにすることや知りたいことを追求することが、

研究の基礎となります。どうぞ自信と誇りを持ってこの報告会に挑戦してください。サミットに応募して言葉に残すことが次へのステップとなり、新しい世界が目の前に広がります。ひいては、その積み重ねが運動指導者の地位向上につながるものと信じています。

堀 では、私は自分のことでお伝えしますね。私は一緒に参加したサポーターの皆さんの意欲や生きる糧を、発表の場という舞台からいただきました。大きな宝だと思っています。応募したときは自分への挑戦でしたが、サポーターたちの底知れないエネルギーを舞台から教えてもらい、サポーターの皆さんの「生きていて今日が一番楽しかった」との言葉には感無量でした。作品をビデオ撮影して応募することでためらっている方もいると思いますが、私は映像越しに自分の作品を見ることの大切さをサミットの応募で学びました。だから皆さんも撮影をするのにいい機会だととらえてチャレンジしてみませんか。私は今でも自分の作品を撮影して見ることを繰り返すようにしています。そうすることによって自分の改善ができるほか、自分と向き合う大切な時間にもなっています。また、その映像をサポーターの皆さんと一緒に見る会を年に数回催しています。つらくなるコメントをいただくこともあります。本当にありがたい機会です。不器用な私ですが、こうして皆さんに支えられています。

梅田 第1回の開催案内を見たとき、正直なところ自分に対しての問いかけとは感じませんでした。ですから今、当時の私と同じように思われている方にお伝えしたいのです。私たちは毎日のレッスンを行うことで一生懸命です。そのためにたくさん勉強するし、たくさんのもを買ってきました。そんな自分自身をねぎらっている時間はなかなか持



梅田 陽子先生

トータルフィット株式会社代表取締役社長、健康運動指導士

中学校体育教員からフリーインストラクターという経歴をお持ちで、その後会社を立ち上げられて15年。現在の個人の活動は、京都大学非常勤講師がメインです。筆頭、共同含め、第1回目の報告会から昨年まで9稿応募し、そのうち7稿が報告会で発表されました。



村田 トオル先生

修士（学校教育学）、健康運動指導士、帝塚山大学・関西大学非常勤講師

2007年のフィットネス指導実践報告会や各学会において精神的に研究成果を発表し、兵庫県教育委員会をはじめ兵庫県下を中心とした各市町村主催の健康づくり研修会やスポーツクラブ21指導者対象研修会などの講師も数多く経験されています。

てないと思います。でももし今、レッスンの消化や体力の消耗だけで時が過ぎるだけの日々を送っているとしたら、もう繰り返すのはやめませんか。その頑張っているあかしを形で表して残し、自分や仲間のために役立てましょう。JAFは皆さんが頑張っていることに大きな声で「よく頑張りました」と言いたいと思っています。だから自分やその仲間のために手を上げてください。もしかしたらあなたの残した足跡を、会ったことのないインストラクターが目にして「そうか、こんなふうにやればこんな結果につながるんだ！」と自信を持って指導につけるようになるかもしれません。振り返ったときに頑張った足跡が残っている、そんな道のりを一緒に歩いてみませんか。

三辻 私が20代後半のとき、親友がアメリカの大学で学んでいたのが長期滞任させてもらい、クラブリサーチやボランティア指導をしたことがありました。そのときのストレートな感想は「日本のインストラクターは動きもプログラミングも優れているのではないだろうか？」ということでした。その後ラスベガスのコンベンションに行き、日本の平均値は高いことを確信しました。現在の日本にも、元気を人々に伝えている優れたエアロビクス指導者がたくさんいると思います。日本人はそもそもアレンジ能力が高いと思います。例えばアンパンなど、外来の食べ物だったパンを日本人好みのものに変えていますよね。同じように、何千、何万とある日本の楽曲の中に自分のお気に入りの曲はありませんか。好きな曲に自分の個性やメッセージをたくさん込めて出品してみませんか。懸賞は出さないと当たらないように、作品だって出さなければ入賞はありません。自分の力を信じて、ほんの少しかけエネルギーを使ってください。必ず自分に何か返ってきますから。

池田 サミット実行委員長として、皆様の貴重なご意見とご感想を深く受け止めます。本日はありがとうございました。