

JAFa ウェブサイト限定企画

東京フォーラム直前 特報！

レベッカ・スモール スペシャルインタビュー

「Is Step Dead!? (ステップエクササイズは死んだの!?)」



Rebecca Small (レベッカ・スモール)

運動生理学を修め、自然療法家（ナチュロパス）、栄養と英国式ハーブ療法の認定も受け、フィットネス業界で 20 年以上活躍しているトッププレゼンター。これまで 40 カ国以上で、延べ 35 万人以上のフィットネス指導者のトレーニングと研修に携わり、彼女のフィットネスコンセプトのプレゼンテーションは世界中から依頼を受けている。また、フィットネス教育のスペシャリストとして数多くの専門誌に紹介され、一般の人々向けにフィットネスと栄養のアドバイスも行っている。

イギリスでは、彼女の会社であるフレキシ・スポーツ UK の商品紹介でテレビ番組にも出演。「ステップの女王」として、長年にわたり世界に名をとどろかせているレベッカのレッスンをお見逃しなく!!

JAFa FITNESS FORUM in TOKYO のレベッカの講座

2月10日（金）15：15～16：15 Pop Dance Party

2月11日（土）15：00～16：00 Pop Dance Party 80' s & 90'

2月11日（土）10：45～11：45 ザ・ステッパー！

2月12日（日）12：00～13：30 ステップ…ブロック…ナンバー

Q 1 : あなたにとって、ダンスエクササイズやステップエクササイズは何ですか？ 人生においてどのような位置を占めていますか？

A 1 : 幼いときから、私の人生において運動全般が常に大きな位置を占めているわ。私たちは成長するにつれて行う運動が変わり、それによって占める領域が大きくなったり小さくなったりするでしょう。でも、いつも一本の糸がつながっているの。私にとってその糸とは、運動が大好きであり、いつも人生で大きな位置を占めていること。ここ 20 年はステップエクササイズづくしであり、一瞬一瞬を本当に楽しめたわ。今でもステップが大好きよ。ただ、業界が大きく変化してきていることと、自分のからだの能力も変わってきているの。2 年前に膝の手術を受けたこともあって、ここ数年はダンスエクササイズに焦点が移っているわ。きっとあと 10 年したら、また違うものになるでしょうね。

Q 2 : 昨年 facebook で「Is Step Dead? (ステップは死んだの?)」と問題提起したのはなぜですか？ その結果、何かわかりましたか？

A 2 : 「Is Step Dead?」というディスカッションを始めたのは、世界中の人がステップエクササイズについてどのように考えているかを知りたかったのと、それぞれの地域でステップエクササイズがどうなっているか知りたかったから。私にはコンベンションでの現実（ステップは瀕死）と、自分の地元の現実（やはりステップは瀕死）しか目に入らないので、もっと広く世界の指導者と愛好者から情報が欲しかったの。私の問い掛けに対して、たくさんの反応があったわ。確かにステップエクササイズは右肩下がりのようだけど、地域（国）によっては、まだ非常に力強いところもあるようね。ステップエクササイズのこの状況の原因の一つは明らかに、不十分な教育・トレーニングと、低い指導スキルにあるように思えるんだけど…、どうすべきかまだよくわからない。指導者は、もう一度勉強するだけの時間、モチベーション、材料やお金がない…ということかしら？ これは難しい問題ね。



Q 3：素晴らしいインストラクターとはどのような人だと思いますか？

A 3：「素晴らしいインストラクター」には、大事なことがいくつかあるわ。まず技術面では、論理的であること、そしてクリエイティブで、緻密かつ柔軟であることが必要だし、音楽に対する感性も大切（いちいちカウントしなくても、ビートを感じながら、今コリオグラフィのどこにいるか瞬時にわかること）。あとは、やはり見本となる意識ね。フィットネスを指導しているならば、見た目も行動も“FIT”であるべき。人柄としては、華やかでありつつ謙虚で親しみやすいこと。指導者は自信過剰や傲慢になることなく、人々の意欲を高め、カリスマ性を持って活動してほしいわ。素晴らしいインストラクターとは、卓越したスキルと皆をやる気にさせるすごい人柄の両方を持っている人でしょう。

Q 4：「今年でプレゼンターを引退」と聞きましたが、それはなぜですか？ そしてこれからの計画は？

A 4：極端な量のエクササイズを伴うようなプロスポーツや運動と同じく、プレゼンター寿命は短いものよ。特にインターナショナルなプレゼンター活動は、移動が多いわ。それも、週末の移動が多いの。長年旅をしてきて、少しゆっくりしようかなと思ったの。自分にとって今は、週末を家族や友人と過ごすことが大切。フィットネス業界には引き続きかわっていくつもりだけれど、それがどのようになるのかはまだわからないわ。昨年末、故郷であるオーストラリアに引っ越ししたの。これ自体がものすごい環境の変化よ。さらに大きな変化が待ち受けているかも！ ただ、先のことはまだわからないわ。今後数年は、主要なコンベンションでのプレゼンは続けたいと思っているけれど、以前のように年間 35 回なんてことはもうできないわ…。いずれにせよ、今後のことは決まったら Jafa へお知らせするわ！

Q 5：プレゼンターとして大切にしていることは何ですか？

A 5：それはもう、良いホテルと良い食事、そして質の良いベッドよ（笑）！ なんていうのは半分冗談だけれど、一番のやりがいは、自分の指導によって受講者に何か学んでもらえること。受講者の技量にかかわらず、それぞれの人たちにとって必要なことを、自分が助けられることが嬉しいわ。技術的なことやインスピレーション、動機づけや学びなど、それがどのようなことでもいいの。誰かの人生に対して、なんらかの変化をもたらすことができるってすごいことよね。

Q 6 : グループエクササイズに未来はあると思いますか？

A 6 : イエス！ グループフィットネスの形は変わろうとも…ね。今やグループフィットネスの様式や形はとてもたくさんあり、いろいろな分野のものがあふれているので、グループエクササイズはフィットネス業界でずっと重要な位置を占めると思うわ。

翻訳：鶴見幸子

