

ヨガ、エアロビクスを中心に 海を楽しみながらの運動指導



▲サップヨガの様子

村越氏▶



健康運動指導士

村越 美加 氏

健康運動指導士の村越美加氏は、神奈川県湘南地区を拠点にヨガ、エアロビクスなど、健康美を追求した運動指導を実施。ビーチヨガ、サップヨガなど、海を楽しみながらの健康づくりを提案するとともに、貯筋運動を取り入れたシニアエクササイズなど、健康寿命延伸に向けた地域の健康づくりにも尽力している。

エアロビクスの魅力に出会い 指導者の道を選ぶ

中学・高校時代は器械体操部に所属し、「体育の先生になりたい」と考えていた村越美加氏は、当時日本に入り始めていたエアロビクスに出会い、学校体育ではなく社会体育の指導者になることを決意した。専門学校を卒業し、スポーツインストラクターの道を歩み始め、スポーツクラブでエアロビクスやアクアビクス、マシンを使った指導などの経験を積んでいく。平成3年から勤めた大手スポーツクラブでは、現場での指導だけでなく、運動プログラムの作成、指導者の養成、管理部門の仕事なども担当した。

村越氏がエアロビクスの指導者養成を行っていた時期はエアロビクスの隆盛期で、エアロビクスインストラクターの数も急増していた。そこで、関連団体がインストラクターの質の維持のために、さまざまなライセンス制度を創設。日本フィットネス協会のグループエクササイズフィットネスインストラクター(GFI)エグザミナー制度もその一つで、村越氏はG

FIエグザミナーを20年以上務め、エアロビクス指導のスペシャリストとして経験を積み重ねてきた。

この間、勤務先のスポーツクラブでしだいにマネジメント関係の業務が増えたことから、もっと現場の仕事を中心にしたいと考えた村越氏は、平成13年に独立。生まれ育った神奈川県湘南地区を拠点として、ヨガ、ピラティス、ヒップホップ系ダンスプログラムなどの指導を開始する。

ハワイ留学でビーチヨガを知る 砂浜清掃も兼ねたイベントも

フリーのインストラクターとして指導を続けていた村越氏は、平成18年にマッサージセラピストの資格を取るためにハワイに1年間留学する。このときに友人の勧めでビーチヨガを教えたことで、雄大な海を間近に見ながら体を動かす心地よさを実感し、帰国後に茅ヶ崎、鎌倉、葉山の海でビーチヨガの普及に乗り出していく。

さらに「世界につながる海をキレイに！心とカラダもキレイに！」をキャッチフレーズに、砂浜のゴミ収集とビーチヨガを組み合わせた「ビーチクリーン&ビーチヨガ」を主催してい



海岸清掃とビーチヨガを兼ねたイベント「ビーチクリーン&ビーチヨガ」

る。これは5〜10月に月1、2回の頻度で開催され、毎回30名近くが参加する人気イベントだ。新型コロナウイルス感染症の拡大時期は10名程度以下の少人数で開催していたが、行動制限が多いコロナ禍だからこそ、自然を感じるビーチヨガの心地よさが見直されたという。

海に浮かんで体幹を鍛えるサップヨガ

もう一つ、海を楽しみながら体を動かすメニューとして村越氏が注目したのがSUP（サップ）だ。サップとは、サーフボードより少し大きいボードの上に立ち、パドルを漕いで水面を移動するマリンスポーツだ。

このボードの上でバランスをとりながらヨガを行えば体幹を鍛えられると考えた村越氏は、日本にサップがやり始めた平成27年、日本サップヨガ協会認定インストラクターの資格を取得し、指導を開始する。現在は、自主企画のほかにサップ愛好家のクラブや海の家イベント等でもサップヨガを教え、ファンを増やしている。

表はサップヨガのプログラム例だ。天候や気温といった外的環境によって、運動時間は30〜60分の間で調整している。教室では村越氏1人で指導しているため、参加人数は6名以内の少人数で行う。参加者の年齢層は20歳代〜60歳代と多彩で、男性の参加者もいる。仮にボードから海に落ちたとしても足の立つ深さの

場所で行うので、泳げなくても心配はない。

プログラムはボードをまわりたいで座るところから始まり、ボードの上に座る、座位や立位のヨガへと進み、だんだんとバランスをとるのが難しい姿勢での運動になっていく。「最初は海に落ちるのを怖がって体が硬くなっているが、一度落ちると余計な力が抜けてバランスをうまくとるようになる。しだいに落ちるのも楽しくなっていて、みんな笑顔になっていく」と村越氏は話す。

コロナによる閑散期を利用健康運動指導士の資格取得

フリーのインストラクターとして順調に活躍の場を広げていった村越氏だが、平成30年、アメリカへ転勤になった夫と共に渡米。令和2年に帰国するが、当時はコロナ禍の真っ最中で運動指導の需要も激減している時期だった。

すぐには仕事を再開できなかった

表●サップヨガのプログラム例(45分)

	メニュー	時間	概要
1	ストレッチング	5分	・水面に浮かんだボードをまわりたいで座る ・ゆらゆらと身体を揺らして、体幹を感じる
2	ヨガ・呼吸法	5分	・ボードの上にあぐらをかいて座る ・目をつぶって静かに呼吸、海と一体化するイメージ
3	ヨガ・座位	15分	・体側を伸ばすポーズ、胸と肩を開くポーズ ・四つんばいで、背骨を丸める・反らすポーズ ・四つんばいで片手・片足を伸ばすポーズ
4	ヨガ・立位	10分	・立ち木のポーズ ・足を前後に開いたバランスのポーズ
5	ヨガ・寝た姿勢	10分	・仰向けに寝てリラックス ・腰周りのストレッチング ・手足を水につけ、ボードを揺らしてリラックス

村越氏は、「ネガティブなときこそポジティブに考えよう」と決意し、これまでタイミングが合わずに取得できなかった健康運動指導士の資格を令和3年に取得した。健康運動指導士の資格を取って感じたことは、プロフィールにこの肩書を書くの強みだ。日本には運動指導の国家資格がないため、数ある資格の中でも充実したカリキュラムを要する健康運動指導士の資格を持っている



元シニアの教室にもヨガを取り入れている

ことは、自分の指導技術への信頼につながると感じている。

また、コロナ禍では対面の指導が減ったことから、村越氏はYou Tubeチャンネルを立ち上げるなど、オンラインを活用した運動指導にも取り組んでいる。これまでメディアでエクササイズモデルとして出演したりするなど

の経験から、自身の動きをどう見せるとよいか、どうすれば対象者に伝わりやすいかは認識していた。こうした経験と、アメリカ滞在時にYouTube配信を始めたことも帰国後に役に立った。現在は、InstagramやTwitter、ブログなどのSNSも活用し、健康情報の発信やイベント開催時の集客にもつなげている。

高齢者の貯筋運動を通じて地域の健康づくりにも貢献

エアロビクスやヨガなど、女性が健康美を追求する分野での運動指導に定評のある村越氏だが、高齢者向けのエクササイズの指導歴も長い。「最初は、母と母の友人たちのためにボランティアのような形で立ち上げた」と話す高齢者サークルの運動指導は10年以上に及ぶ。このサークルの参加者は、開始以来ずっと続けている方も多く、現在70歳代、80歳代と年齢を重ねてきているが、脚力は衰えずにしっかりと歩ける体力を維持しており、村越氏は「継続は力なりを痛感する」と言う。

人生100年時代、高齢者には「自分の体を支える筋力、けがをし

ないための柔軟性、いざというときのためのバランス力が重要で、加えて地域とのつながりの場が大切」と話す村越氏は、昨年、健康・体力づくり事業財団が推進している「貯筋運動」の指導者研修会を修了した。いまは、鎌倉市の地域包括支援センターからの依頼で、70歳以上を対象にした転倒予防教室の指導をしたり、貯筋運動クラスを開催したりして、地域の健康寿命の延伸に貢献している。

高齢者にも自然を生かした教室を

いま、村越氏が気にかけているのは、3年に及ぶ新型コロナの影響だ。高齢者を対象にした自治体主催の運動教室は閉鎖になったところも数多くあり、徐々に再開されているものの、運動習慣のなくなった高齢者の筋力低下も目立っている。すっかり定着したマスクの着用や長引いた外出制限等の影響で、呼吸が浅くなり、肩こりや首の痛みを抱えている人も多く見られる。

村越氏はこうした状況を改善したいと考え、今後は高齢者を対象にし

た運動教室に積極的にいかかわってくとともに、「ビーチヨガやサップヨガは、大自然を感じながら深い呼吸をたつぷりと行える環境なので、実回数を増やしていく」とイベントの企画を練っている。

楽しく効果的な運動で健康寿命を延ばしたい

運動指導には、安全・効果・楽しさの3つが大事と考える村越氏は、「運動の専門家としての強みは、この3本柱をきちんと提供できることだ」と言う。長年の運動指導経験から感じることは、「健康寿命を延ばすこと、亡くなる直前まで動ける体でいること」の重要性だ。

運動は継続することが大事、継続するためには楽しさと運動効果が重要なのは当然のこと、運動の専門家の役割は大きいと考えている。健康運動指導士の資格取得によって、行政との仕事が行いやすくなったと考える村越氏は、今後さらに行政との連携を深めて、運動教室や講演会などを通して、より多くの地域住民の健康維持・増進に向けて、自分の指導技術を生かしたいと考えている。