

Good Job
グッジョブ!!

現場で働くプロに聞く!!



運動指導員

Health Fitness instructor

名前

さかい さちよ
堺 幸代 さん(下鶴)

会社名

町総合運動公園指定管理者
(公財) 熊本YMCA

職歴

10年

夏を目前にすると各メ
ディアのダイエット特集や
健康ブームの影響などで、
運動に縁がなかった人でも
「運動しなくては」と思い立
つ人も多いのでは。今回は、
運動をする人の強い味方、
運動指導員の話を、町総合
体育館のトレーニンググルー
ムを管理する堺幸代さんに
聞いた。

挨拶で健康チェック!

身体構造や運動に向か
う気持ちなどは千差万別。
運動指導員はその人に最適
な運動方法を指導するとい
う仕事だ。

「運動の仕方や進め方、
器具の適切な使い方など、
わかりやすい指導を常に心
がけています」と堺さん。

一対一の指導が基本だ
が、堺さんは常に「トレー
ニングルームの利用者一人
一人の顔を見ること」を徹
底している。

「利用者の体調が悪くな
いか、挨拶をしつつっか
りとチェックします。顔色
が悪かったり、顔が下向き
加減の人がいたら「調子は

どうですか」と、声を掛け
ます。運動を促進する仕事
ですが、同時に利用者の健
康状態を考え、運動中止を
判断することも大切な仕事
です」と続けた。

日常会話で築く信頼関係

運動指導員は「コミュニ
ケーションの仕事」という。

「運動やスポーツの技術
や知識を持っていることは
もちろん大切ですが、それ
を人に伝える技術がなけれ
ば指導できません。上手に
伝えるには、その人を知る
ということが大事です」。

そこで堺さんが実践して
いることは「会話」。

「天気や仕事の話などを
きっかけにその人とのコ
ミュニケーションを深め、
運動や身体の悩みを相談し
やすい雰囲気づくりを心が
けています。無駄話のよう
でも、実は無駄なことでは
ないんですね」と笑う堺さ
ん。今後の目標は「介護予
防の勉強」だそう。

「人間の体は不思議で神
秘的。私の生涯を通して勉
強していきたいです」。



▶(左写真) 町総合体育館の
トレーニングルームを初め
て利用する人には1時間程
度のオリエンテーションが
行われる。

▶(右写真) ゆっくりした動
作とやさしい音楽で、リラッ
クスできる雰囲気の中行わ
れた「骨盤たいそう」。時折
ユーモアを交えながら、笑
顔で指導する堺さん。