

跳べ 踊れ 自分だけの「楽しい」を全身で表現したい

もうすぐ晴れの舞台へ ～エアロビッ ク指導者 今堀 裕子さんと教え子たち＝国スポ公開競技(8月23日、24日)



高校生～50歳代、国スポの晴れ舞台をめざす皆さん(地域総合センター)



園児～小学生のキッズ



小学生～高校生のジュニア



今堀 裕子さん(県エアロビッ ク連盟 常任理事)

自分で考え決めた道だから
エアロビッ クで楽しい人生

今堀 裕子さん

守山市と野洲市を中心とした10教室で、3歳の子どもから70歳代まで幅広い年代を対象にエアロビッ クの指導をしている今堀 裕子さんは、子どもの頃にクラシックバレエをやっていた。高校生になり進路を考えた時に、自分の将来の姿を想像できるダンスとの出会いを求め、いろいろな教室に通い、エアロビッ クに出会いました。

音楽も振り付けも
自主性育成コーチング

競技と指導の魅力

音楽に合わせて有酸素運動を切れ目なくつなげるエアロビッ クは、アメリカで提唱された「運動処方理論」を起源にしているそうです。日本でも当初は、ス

今堀さんが本来目指していた目標は「いい指導者になりたい」でした。ジムの教員から「エアロビッ クをやりたい。教えてほしい」と言われたことがきっかけとなり、30歳で競技者を引退して指導に専念することにしました。

競技を縁に井上 武弥さん(県エアロビッ ク連盟 会長)と結婚、2人の子どもを授かり、年齢や目的に合った指導ができるように教室を作りました。両親の影響か、小学生になったわが子まで「エアロビッ クをやりたい」と言い、裕子さんのキッズ教室で踊っています。

今の姿は、高校生の時に想像した未来の自分。エアロビッ クの指導者として「楽しい人生です」と笑顔で話していました。

「自主性育成コーチング」が今堀さん自身のこだわりとコンセプト。教室によつて大まかな年齢の区切りはありますが、目指すものも「生徒が自分で考えて自分で決める」を基本にし

ダンスと技で楽しさを表現
エアロをもっと知ってほしい

国スポの晴れ舞台へ

現在、競技クラスで指導しているのは、湖国守山で開催される国スポ(公開競技)とLAKE B I W A C U Pに出場する選手たちです。国スポではワール

ドカップ出場の経験もある戸田 千晶さんをはじめ、高校生、子どもが生まれたばかりのママ、大会で日本一に輝いたこともある50歳代の女性などが大会に向けてダンスと技を磨いています。

エアロビッ クという競技は、音楽を感じて踊り、自分も観客も自然と笑顔になる魅力的なスポーツですが、競技種目として知らなかったり、エクササイズの影響が残っていたり、まだまだマイナーな競技です。

今堀さんは「高校生から始めて、今もエアロビッ クに夢中なことは変わりません。国スポに限らず、大会では自分の生徒も他の選手もエアロのファミリー。晴れ舞台で思い切り楽しんで踊ってほしい。選手の演技を通して観客にエアロビッ クの魅力が伝われば、競技の知名度も上がって、普及につながるのでは」と晴れ舞台への意気込みを話していました。

晴れ舞台に向けて練習に励む選手の皆さんに、得意の技を披露してもらいました