

アメリカでは主婦や弁護士、グラフィックデザイナーなど、別の職業を持ち、あわせてエアロビクスの指導者としても活躍している人たちが大勢います。みな自分のライフサイクルに指導者としての仕事をうまく組み込んでいます。

数多くあるスポーツの中でも、女性の参加率が特に高いものにはどのような種目があるでしょう。スポーツという言葉を競技と限定せず広く運動としてとらえたとき、必ず上位に登場するのがエアロビクスです。テレビの放送がきっかけとなり、日本でエアロビクスが大ブームとなってからはや10年近くが過ぎようとしています。10年と聞けばエアロビクスも一過性の流行ではなかった事が御理解いただけるでしょう。

私たち、社団法人日本エアロビクスフィットネス協会も、エアロビクス指導者の教育団体として活動を始めて、同じ位の年月がたちました。その間、日本で初めてのエアロビクス指導者資格認定試験制度を作り、指導者の地位向上と、正しいフィットネスの普及につとめてきたつもりです。情報の量、そして伝達のスピードとも、エアロビクス先進国であるアメリカにも負けませんが、指導者としてアメリカのフィットネス業界の動きを感じたい時、私たちが頼りとするイベントがあります。アメリカで最も大きいフィットネス指導者団体I-DEEA（アイデア）が

主催し、毎年開催するコンベンションがそれです。

今年のコンベンションは、5月28日から6月1日の5日間、テネシー州のナッシュビルで開催されました。参加者は約3,000人。オーストラリア、ブラジル、日本などからも約500人が参加、私たちの協会でもツアーを組み、総勢40人がフィットネスの最前線を見ようと思ってきました。会場となったオプリアランドホテルは、アメリカでも屈指の大きなホテルです。普段は、併設されている劇場に本場のカントリー&ウエスタンの演奏を聞きに来る若若男女でいっぱいのホテルですが、コンベンションの期間中は色とりどりのレオタードやTシャツ、フィットネスシューズで身をかためたエアロビクスのプロフェッショナルたちが盛りだくさんのスケジュールをこなそうと、右へ左へと、忙しく歩きまわっています。

コンベンションでは、早朝6時から夕方6時近くまで、理論の講義や実技の指導を紹介するワークショップが毎日、100以上生まれ、興味のあるものを選択し受講することができます。

毎年参加しているつも驚き、感心させられるのは、参加者の層の厚さです。エアロビクスの指導者という日本では「エアロビ姉ちゃん」などといわれ、ほんとうが若いギャルと思われがちですが、アメリカの指導者の平均年齢は30歳半ば。この中には、主婦や弁護士、グラフィックデザイナーなど別の職業を持ち、あわせてエアロビクスの指導者としても活躍している人たちが大勢います。みんな自分のライフサイクルに指導者としての仕事をうまく組み込んでいます。その人たちのため



でも、指導は見た目ではなく、その人のパーソナリティと知識が大切。彼らの、人をひきつけ動かすパワーと熱意に感心させられます。また、下肢が不自由な人、耳の不自由な人も同じ立場の人たちを対象にした指導者として活躍しています。その人たちのため

にレクチャーでは手話通訳がついている場面も見受けられました。

今年のコンベンションのプログラムは、日本の中学・高校の体力測定で行う、あの踏台昇降運動を基本としたステップや、水中エクササイズなど、10年前のエアロビクスとは比較にならないほどバラエティーに富んでいました。これはフィットネスを生活の一部にしようとする時、個人の好みや経験をふまえて、自分に合った運動様式を選んだ方が長続きするという考えが反映されていると思います。指導をうける側もかしくなってきたのでしよう。

「何でもかんでもフィットネス」の時代は終わって、マイスタイルのフィットネス、健康作りが大切になり、指導者もこれに合わせるべく、いろいろと学んでいかねばならない。これがアメリカのコンベンションに参加して強く感じたことです。今後、より広い層の人たちにエアロビクスを楽しんでもらえるように、プログラムの開発、指導者の教育などさらに力を入れていきたいと思えます。

△つるみさちこ▽社団法人日本エアロビクスフィットネス協会常務理事、W S F ジャパン会員