

アメリカでは主婦や弁護士も活躍している人たちが土

主催し、毎年開催するコンペティション。

別の職業を持ち、あわせて
クルに指導者としての仕事
毎年参加していくつもり書き、感心させら
れるのは、参加者の質の早さです。エ

ロビクスの指導者として
よく組み込んでいます。

な種目があるでしょう。スポーツといふ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も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年と聞くと、アエロビクスも一過性の流行ではなかつた事が御理解いただけるでしょ

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リーを組み、総勢40人がフィットネスの最前線を見ようと出かけました。会場となつたオブリランドホテルは、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ターリー＆エスタンの演奏を聞きに集まる老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。

は、併設されている劇場に本場のカンツトリーエ&ウェスタンの演奏を聞きに来る老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ピッ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以上組まれ、興味のあるものを選択し受講することができます。



いても、指導は見た目ではなく、その人のパーソナリティーと知識が大切。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、下時が不自由な人、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

別の職業を持ち、あわせてエアロビクスの指導者として
グルに指導者としての仕事をうまく組み込んでいます。

毎年参加していつも驚き、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と日本では「エアロビ姉ちゃん」などといわれ、ほんとんど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スタイルに指導者としての仕事もうまく

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なう、あの踏台昇降運動を基本としたスケップや、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今まで、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こくなってきたのでしょうか。

可でもかんでも「フィットネス」の時

「つるみちやく」
ピックフィットネ
SFジャパン会

△つるみさちこ▽社團法人日本エアロ
ビックフィットネス協会常務理事、W