



私の趣味(エアロビ)



会員 藤川 元 (35期)

1 今は、エアロビ

私は、高校で陸上部に所属していました。それ以来、65才の今まで、途切れることなく継続して何かのスポーツを週に2～3回の割合でしてきました。今は、エアロビです。

2 きっかけ

スポーツジムが自宅のお隣りにあることから、このスポーツジムに入会しエアロビを始めてから14年になります。週2回通っています。

私は、弁護士になりたてのころ、ほんの一時期、別のスポーツジムでエアロビをやったことがありました。今回エアロビ教室に入会したきっかけは、以前ほんの少しかじったことがあったことと私より先に妻が入会しており、誘われたことによるものです。

3 男性は恥ずかしい?

まず始めに。エアロビというと、女性のインストラクターの指導のもとに教室のほとんどが女性ではないのか、その中に男性がポツンといて恥ずかしくはないか、という質問を受けることがあります。

教室の状況はまさにそのとおりなのですが、恥ずかしいことなど全くありません。運動をしていると、そのような気持ちは全く起きません。

4 エアロビ教室の内容

時間は60分、インストラクター(一人)と生徒(約30名)が三面ガラス張りの教室で対面する形となります。それぞれの生徒の立つ位置は、暗黙の了解で大体決まっています。うまい生徒は第一列目の中央に、その次にうまいグループが第2、3列目あたりの中央に、すなわちインストラクターに近い位置を占めます。ちなみに私は、第1列目の端です。

60分でこなす運動は、全て音楽に合わせて行ないます。最初の20分は準備運動。最後の10分は筋トレ、ス

トレッチなど。中間の30分、その中でも真中の10分が一番ハードです。音楽に合わせて、インストラクターの運動をまねるのですが、手の動きと足の動きをたくみに組み合わせてあり、これをインストラクターのやるように行なうことが最も難しい点です。それまでは調子よくやっていた私も、この段にくると急に見劣りするようになります。

私は、エアロビの前に入念に準備運動をしており、そのため、60分が終わると汗びっしょりとなります。

5 コツ

長く続けること、そのためには、初めの2ヶ月はがまんして通うことです。また、慣れてくると周囲の生徒の動きに合わせるだけで満足してしまう人も多いのですが、インストラクターのエアロビ力は素人とは全く異なることから、インストラクターの動きを極力まねするよう努め、この運動がどの筋肉に効いているのか確かめながら行なうことも大切です。

6 効果

心肺機能が増加していることを感じます。また、姿勢が良くなったと人から言われます。肩、股の関節が柔くなり年とともに体が固くなってきたのに抗して可動域が拡大しました。手と足の動きの組み合わせの運動を苦勞しながらやっていると、脳が活性化しているような感じがすることがあります。そして、土曜日の午前中のエアロビを終えると、「ああ、今週も終わったか」という満足感があり、土曜日の午後は一週間のうちで至福の時間となります。

7 お誘い

お陰さまで、私は今でも現役でソフトボールを続けており、全力疾走ができます。

老若男女、どのようなかたにも体力維持にエアロビはお勧めです。