



ウォーキングで 楽しく元気な人生を！

ヘルスアップウォーキング講師

小泉由里さん



**スポーツする人を
支える人になりたい**

毎週水曜日、押原公園周辺を歩くにぎやかな一団。時折、参加者の様子に注意を払いながら、さっそうと先導しているのが、ウォーキング講師の小泉由里さんです。

小学生のころは運動が苦手だった由里さんですが、甲府昭和高校でバレーボール部に入学し、レギュラーに選ばれるまでに。しかし、ケガをしてしまい、精神的にも肉体的にも辛い思いをしました。「そんな時、先生や友達、お医者さんなどに助けていただいたことがきっかけで、スポーツする人を支える人になりたいと思うようになったんです」。

体育大学で運動処方学を修めたことから興味を広がり、山梨大学大学院ではシニア層の体力や運動について研究。その後、県内の整形外科医院でリハビリを担当していました。「あるとき、学生時代お世話になった先生から、所沢市と早稲田大学が協力して運営している総合型地域スポーツク



ラブの仕事に加わってみたいかとお話をいただき、思い切って行ってみることにしました」。全国の先駆けとなる事例に携われたことはラッキーでもあり、由里さんの夢が膨らむきっかけにもなりました。

**歩くことで
人と人がつながり
地域も元気になるんです**

結婚を機に山梨に戻ることになった由里さん。「出産後、偶然再会した高校時代の恩師から、手伝ってほしいと誘われたのが昭和総合型地域スポーツクラブ キャンメリアでした」。

転機が訪れるたびに、良い縁に恵まれて活躍のステージを広げてきた由里さん。5年がたった今、キャンメリアでヘルスアップウォーキングのマネジメントや教室を担当する傍ら、早稲田大学でもウォーキングの授業を受け持つなど、忙しい日々を過ごしています。

「歩くことは、生きていく上での基本。手軽な運動ですが、正しい姿勢で歩くことで脚や体幹の筋力も鍛えられ、持久力も付きます。特に高齢者は、気持ちも前向きになっていきます。ワイワイおしゃべりしながらゆっくり歩くことで、運動を始めるきっかけになったり、人とのつながりが広がり、地域での生活が楽しくなれると思います」。これからの夢を尋ねると「指導者の育成をお手伝いできれば」と、はつらつとした表情で語ってくれました。



血糖値が下がったとか、歩いてお買い物に行けるようになったなどと、うれしそうに報告してくれる参加者もいて、そんなときには、少しでもお手伝いできたんだと、私も励みになります



教室では私が指導者ですが、話をしていると人生の先輩方から教わることの方が多く、勉強になります

