



# 一日の始まりは“朝フラ”から! 癒しの音楽とともに元気と笑顔の輪を広げたい!



今回ご紹介するのは、フラダンス教室を主宰され、「朝フラ体操」の普及にも力を注がれるなど、フラダンスを通じた健康の輪を広げる活動を行っていらっしゃる吉田千恵さんです。

## Q. 健康管理士の資格に興味を持ったきっかけ、選んだ理由を教えてください。

私はフラダンス教室の代表講師をしています。フラダンスは、独特のゆったりとした音楽やしなやかに踊る動きが特に年配の方々には人気があるのですが、皆さんのレッスン前後の話題は健康や病気のことばかりでした。ある日、健康管理士の資格を持っていた知人から、たくさんの人に健康の大切さを伝えることができる今の講師という仕事にピッタリだと健康管理士を勧められ、運動面でのアドバイスがより専門的にできるようにするのではないかという思いで受講を決めました。

50歳を目前にして、また一からの勉強には大変苦労しましたが、実際にテキストを読み添削問題を一つ一つクリアしていく中で、思っていた以上に運動面だけでなく病気のことや栄養素のこと、体の基本的なしくみや健康診断についてなど、意外と知らないことの多さに気づかされました。学ぶ楽しさも少しずつ高まってきました。

試験では記述内容が多かったのですが、添削問題や養成講座の学習でしっかり言葉覚えていたので間違えずに書けていたと思います。合格できるかどうか不安でしたが、合格通知が届いたときは、声を上げて飛び上がり喜びました。



〈フラダンス教室の皆さまと〉

## Q. 健康管理士の資格を取得された後、どのように活動されていますか?

健康管理士の資格を得たことで、健康指導や予防のアドバイスが少しずつできるようになり、自信もついてきたことから、年配の方々の役に立つことができなかと1年前に自分でNPO法人「日本朝フラ体操協会」を立ち上げました。

現在、朝の公園3か所でラジオ体操後の人たちに声をかけて、健康的に楽しく踊れるフラダンスを無料で指導しています。この活動は立ち上げてからまだ日が浅い

にもかかわらず、大手の新聞やテレビにも取り上げていただきました。この春からは、カルチャースクール2か所で朝フラ体操の講座も開講します。取材を受けるときや朝フラ体操の良さをアピールする際には、私が健康管理士の資格を有していることやフラダンスと健康のつながりをお話することで、より深い興味を示していただけることを実感しています。

前回のほすびでは“スポーツの力～フラと健康～”が取り上げられ、とても嬉しかったです。医学的にもフラダンスの健康効果が証明されていて、自分の活動に対する大きな自信になりました。ほすびの内容は、すぐに生徒さんたちの指導に活用させていただきます。



〈「ほすび」でフラダンスの健康効果を指導〉

また、試験合格後すぐに入会した大阪府健康管理士会では、“バナナうんちで元気な子”の食育指導員としてもお手伝いさせていただき、お年寄りだけでなく子ども達とも関わることができ楽しいことばかりです。

健康管理士会では、毎月定例会と勉強会があり、他の会員の方の専門的な知識も教えていただけたり、健康展への参加などもあり、横のつながりもとても増えました。昨年の会の15周年記念パーティでは、会の皆さまと一緒にフラダンスを披露するチャンスにも恵まれ、癒しや笑顔のパワーを共有することができました。



〈管理士会の皆さまとフラダンスを披露〉

## Q. 健康に暮らすために、ご自身のライフスタイルで気を付けていることを教えてください。

朝フラ体操を始めたおかげで、早寝早

起きになりました。季節や天候により朝の風景も日によって様々ではありますが、フラダンスを楽しんでくださる仲間と一緒に、「太陽の光を浴びながら心も体もリセットして新しい一日を始める」習慣は、私の元気の源になっています。健康管理士の学習で体内時計や睡眠の大切さについて理解を深めたことも、この習慣を楽しむ支えになっている気がします。

また、健康管理士である自覚もあるためか、以前に比べて、より健康的に過ごすようになったと実感しています。私は食べるのが大好きで好き嫌いもありませんが、つい食べ過ぎてしまうことがあるため、仕事で帰宅が遅くなる時は食事を控えめにしています。そして、やりたいこと、好きなことを仕事にしているのでストレスもありません。何より、仕事で毎日フラダンスを踊っているので運動量はかなりありますし、毎月のようにあるイベントでは人前でいつも笑顔で踊っているので、美しくなるための努力も自然体でできますし、姿勢や若さの維持にもつながっているように感じます。

## Q. 健康管理士として、今後はどのような方向性で活動をしていきたいとお考えですか。

フラダンスは、多くの人々が健康で笑顔の絶えない生活を送れるための大きな力になると信じています。そして、健康管理士という肩書きは活動に信用性があり本当に取得してよかったと思っています。私は、今後も健康の知識を積み上げながら、フラダンスの魅力と健康効果を伝える講師として活動していきます。

そして、NPO法人として立ち上げた朝フラ体操の活動をもっとたくさんの人に知っていただき、ラジオ体操のように老若男女問わず全国に広がればいいなと思っています。各地に指導者を養成して、その方々にもやりがいのある活動になればたくさんの人を幸せにできるのではないかと考えています。



〈一日の始まりは「朝フラ体操」から〉