

運動で広がる 健康の輪

古瀬 さやか 清香さん

フィットネスインストラクターとして活動し、地域の健康促進に貢献。市と県が協働で制作したエクササイズ動画「天童将棋駒ササイズ」の振り付けを担当。



◀エクササイズ動画はこちらから



フリーランスとして活動し、^{ぶい}Play! TENDOの外部インストラクターなどを務める古瀬さん。

幼少期からダンスやバレエ、新体操に親しみ、体を動かすことを楽しんできました。中学生の時に通っていたダンススタジオが、フィットネススタジオを兼ねていたことをきっかけに、フィットネスインストラクターに興味を持ち、志すようになりました。専門学生時代には、スポーツクラブ天童でインターンを経験。その縁もあり、卒業と同時に同クラブに入社し、当時のビーフリーで約7年勤務しました。

新たなステージに進むため、平成23年に退職を決意。1年間の語学留学を経て、平成25年にフリーランスとして活動を開始しました。現在は子育ての合間を縫い、市スポーツセンター・市立公民館・市外などで、エアロビクスやピラティスを含む5種類のレッスンを開講しています。「受講者の達成感に満ちた表情や、目に見える体の変化が見られること、健康になっていくお手伝いができることに喜びを感じています」と笑顔で語ります。

振り付けを担当した天童将棋駒ササイズは、将棋に関する歌詞や動きが盛り込まれており、運動量もあるため生活習慣病の予防・改善につながります。「インパクトもあり覚えやすい内容になっているので、家族で楽しく踊ってもらえたらうれしいです」