

音楽を感じて一緒に楽しく踊りましょう♪♪



フィットネスインストラクター

とだしゅうこ

戸田州子 さん

「誰もが健康でいられる地域に
していきたいですよね！」
と笑顔で語る戸田さん。

みの〜れと共に生活するスタイル

Minole Life
のすすめ

No.117

柔らかな陽ざしに誘われて、ふきのとうが顔を出しました。ふきのとうは春とともに訪れると言われる山菜の一つで古くから親しまれているそうです。水仙や菜の花、イヌフグリも春がきたなりつとわくわくする花ですね。間もなく桜の便りが聞こえてきて、小美玉さくらフェスティバルが盛大に開催されます。今回はさくらフェスティバルに新たに『ZUMBA』が加わります。そこで、フィットネスインストラクターとして関わっている戸田州子さん取材します。

是非、4月8日(土)

ZUMBAデビュー

しましょう！

小美玉市羽鳥地区に生まれ育ち、結婚をして現在は石岡市で暮らす戸田さん。
ZUMBAとは、主にラテン音楽などによってエクササイズが行われるフィットネス・プログラムです。

「運動やダンスの苦手な人でもラテンの曲が流れたら不思議と自然にリズムに乗ってしまいますよ！何よりも大切なことはとにかく楽しんで、そして音楽を感じて、踊ることです。一番嬉しい事は、楽しんでシエイプアップができます。そのほかに、例えば、薬の量が減ったり、腰痛や肩こりが楽になったり、ストレッチ解消にもなったりと、ZUMBAで運動をすると体の中から健康になります」と話す戸田さん。何と中学生の頃の体型を維持していると言つので驚きです。
フィットネスインストラクター

を始めて15年。ZUMBAのインストラクターになって8年という戸田さんは、石岡市や小美玉市で活動をしていて、子どもから70代という幅広い世代の生徒さんが楽しく体を動かしているそうです。

「昨年の体育の日には東京から先生を呼んで、そ・ら・らで多くの人たちを巻き込んでZUMBAを踊りました。そして今回、さくらフェスティバルでもお誘いがありZUMBAを踊ることになりました。上様式の直後に芝生の広場で、来ていただいた皆さんと踊ります。是非、音楽を感じて、一緒に楽しく踊ってください」と話す戸田さん。

「これから小美玉を拠点にしてバランスコーディネーション(機能改善運動)・ヨガ・ピラティス・ストレッチなどとシナプソロジー(脳の運動)を取り入れ体と脳のトレーニングをやりたいと思います。まず、第1回はみの〜れで7月24日(月)に開催予定です。風通しの良い環境をつくって

誰でも気軽に来れるようにしたいと思えます。

自分が、地域に向けて取り組みたいことは、身体の正しい使い方、正しい運動の仕方をエビデンス(医学的根拠)に基づいて教えていくことです。今現在、平均寿命は延びているのですが、健康寿命は縮まっているそうです。やはり、誰もがずっと健康でいられる地域にしたいです。身体は健康寿命を延ばしていきたいという高齢の方が増えてきているので第1歩を踏み出していきたいと思えます」と話す戸田さんの背筋がピンとした姿勢にまたビックリ！

「自分の姿勢を見て、こんな風になれたらいいなと思っていただけるように自分でも気を付けて身体からも発信しています」と話してくれました。

4月8日(土)は、盛り沢山なイベントと桜の花が皆さんをお待ちしております。ZUMBAでたくさん汗をかきますのでタオルもご用意くださいね。