●巻頭INTERVIEW

01

ヨガインストラクター
小松 渚さん

**忙しい日々の中で不安や疲れを抱え、なかなか自分と向き合えずにいた。
そんな中、ヨガと出会ったことで大きく人生が変わった。
今度は自分がヨガの魅力を多くの人に伝えていきたい。
そんな思いから、YMC在学中にインストラクター募集の貼り紙を見たとき、
いても立ってもいられず電話を手に取っていた。**

心と体のバランスを崩していたときヨガと運命的に出会う

—ヨガブラス三軒茶屋スタジオでリーダーとして活躍している小松さん。現在の主なお仕事内容を教えてください

インストラクターとしては主にホットヨガのレッスンを受け持っているほか、常温のヨガも教えています。またフロント業務や後輩達への研修、レッスンやイベントの企画から掃除までスタジオ運営全般を行っています。

—どのようなきっかけでヨガを始めたのですか？

YMCメディカルトレーナーズスクールのインストラクター養成コースに通い始めたのが今から2年前。当時、私は飲食店でホールのアルバイトをしていたのですが、毎日朝から晩までハードに働いていて、心と体のバランスが崩れてしまったんです。母親がヨガをしていて「とっても良いよ」と聞いていたのをそのときに思い出して、始めてみようかなとYMCに通い始めたんです。どうせなら本格的に学ぼうと思って、ヨガインストラクター養成講座を選びました。

—半年間の講座を終えた後、すぐにスタジオブラスに入社したのですか？

はい。スクールに通っていた頃、更衣室にヨガブラスの求人募集が張ってあったのを見つけてすぐに電話をしました。YMCでヨガの素晴らしさを知って、より多くの人に伝えたい気持ちだったので、卒業後はすぐにインストラクターとして働きたい気持ちでいっぱいでしたね。他にもたくさんの応募者がいたようですが、何度も電話をして「話だけでも聞いてください」と伝え続けたら先方の目に留まったようで、採用してもらえました。

素敵な試練をもらえたことに感謝

—インストラクターとしてデビューするときに不安や緊張はありませんでしたか？

YMCでは毎年卒業間近に「YMCフェスタ」といって、一般のお客様を学校に招いて生徒がサービスを提供するイベントがあるんですす。そこでいわゆる〝プチデビュー〟体験ができるんです。一般の方を迎えるということで練習もたくさんしましたし、そこで自信が持てたので、実際にデビューするときも不安はなかったですね。

—ヨガブラスでリーダーに使命されたときはどんな気持ちでしたか？

入社してちょうど1年後にお話をもらったのですが、最初は嫌でした（笑）。仕事が増えるし、大変だし責任も大きい。そもそも私は頭の回転が早いわけではないし、どうして指名されたのかも分かりませんでした。

断ろうかとも思ったのですが、周りのスタッフ達が「リーダーは渚しかいないと思うよ」と言ってくれて、私自身も初めからできないと思い込んでいたことに気づいて、受けることに決めました。大変ではありますが、今は素敵な試練をもらえたことに感謝しています。

—小松さんから見たヨガの魅力は何でしょう？

これまでの私は、ちょっとしたことでもすぐパニックになってしまうタイプだったんです。疲れていたり不安だったりするときは呼吸が荒くなって、自分でマイナスの気持ちを増幅させていたんですね。

けれどヨガと出会ってからは、何かあっても心が乱れなくなりました。自分自身を見つめることができて、健康状態もよく分かるので、「疲れているな」と思ったらヨガに行ってリセットをしています。ヨガは自分にとってなくてはならないものですね。

幾らでも元気を持って帰っていただきたいです！

—お仕事の中でどんな瞬間が嬉しいですか？

ヨガを通して人と繋がっていられるときが、私は一番笑顔でいられるんです。お客様から「元気を吸い取りに来ました」って言われることがあるのですが、私の元気でよければ幾らでも吸い取っていただきたいですね（笑）。

またヨガブラスにはYMCの卒業生もたくさんいます。4月に目黒スタジオがオープンするのですが、それを機にデビューするインストラクターもいるんです。以前私が教わったことを今度は私が教えて、後輩達がデビューしていく。それが嬉しいですね。

—今後の目標を教えてください

ヨガには〝繋ぐ〟という意味があるので、もっとヨガの勉強や練習をしながら、ヨガを通してたくさんの人と繋がっていきたいです。

私はヨガのことを全く知らないでYMCに入学しましたが、先生方にたくさんのことを教わりながら「ヨガってこういうものなんだ！」と世界が広がっていきました。ヨガを大好きになりましたし、YMCで学んだことを多くの人に伝えたい気持ちがあったのでインストラクターになれました。これからインストラクターを目指す方も、そういった気持ちがあれば絶対になれますので頑張ってください！

Text by 肥沼和之　Photograph by 佐々木悟行

Nagiza Komatsu

2009年からヨガの練習を始め、同年YMCメディカルトレーナーズスクールのヨガインストラクター養成コースにてNPO法人日本予防医学療術協会（現IHTA）Yoga Instractor認定資格を取得する。YMCでは機能解剖学に基づく指導法を学び、得意とするアライメントを意識した指導の基礎を作り上げる。2010年よりヨガの指導を開始し、Yoga Works200時間指導者養成講座（全米ヨガアライアンス）を修了。

「私の元気で良ければ幾らでも持って帰っていただきたいです」

●巻頭INTERVIEW

02

ヨガインストラクター
金子ゆかりさん

何かを両立するのは簡単ではないが、それが好きなことだったらどうだろう?
主婦業と事務の仕事の両立だけでも大変そうだが、
その疲れを見せずにヨガの魅力を伝え続けるインストラクターの金子さん。
けれどまだまだ物足りないらしく、
「もっとたくさんの人にヨガを広めたい」と意気込みを語った。

インストラクターと他の仕事を両立させるコツ

―主婦をしながら事務のお仕事とヨガのインストラクターを両立されているとのことですが、どのようなライフスタイルを送っているのですか?

平日の昼間は損保会社で事務をしています。ヨガのインストラクターは多いときで週4回、事務が終わった後の夜の時間帯にしています。両立させるコツは、手を抜いてはいけませんが程ほどにセーブすることでしょうか。今は家庭が一番手抜きになってしまっています(笑)。

―ヨガのインストラクターになったきっかけを教えてください

アンチエイジングが目的で6年前にヨガの体験レッスンに行ったのですが、1時間レッスンを受けただけで翌日体が軽くて歩幅が大きくなったんです。これはすごい! と思ってYMCなど幾つかのスクールやスタジオに行っていたのですが、あるとき知り合ったインストラクターの方に「インストラクターになってみない」と声をかけてもらいました。私は体が硬いし特別キレイなポーズを見せられるわけではないのですが、ヨガの魅力を色々な方に伝えられればと思って始めました。

―YMCではどんなことを学びましたか?

実はYMCの前に他のスクールでヨガインストラクターの資格を取ったのですが、卒業したときにまだ生徒の前に立つ自信がなかったので、もう一度勉強しなおそうと思ってYMCに入ったんです。

解剖学や心理学やサービス学など、ヨガのことからインストラクターとして必要なことまで専門の先生に全て教えてもらいました。また1時間を使ってヨガを相手に教える模擬レッスンもあるので自信が付きましたね。

ヨガと寝坊の意外な関係とは?

―ヨガのどんなところが魅力でしょう?

私の睡眠時間は平均4時間。たまに寝坊をしてしまう日があるのですが、それは必ず前日にヨガをしていないときなんです。ただ体を動かすだけではなく、呼吸を大事にするのが良い効果をもたらすのでしょうね。私は元々呼吸が浅くて体調が悪く、すごく痩せていたのですが、ヨガを始めてから呼吸が深くなり、ご飯もしっかり食べられるようになって健康的になりました。私の24歳の娘も時々ヨガに行っていて「ヨガは良いよね」と言っているんですよ。

―今後はどんなことを目標にしていますか?

「ヨガは難しい」「体が硬いからできない」と思っている方に、気軽にできるということを広めていきたいです。そのためにカルチャーセンターなどでもっとたくさんのレッスンを持ちたいですね。

―最後にインストラクターを目指す後輩達にメッセージをお願いします

「私なんかダメ、できない」と思わずに、勇気と自信を持って、待っているだけじゃなくドンドン挑戦してほしいですね。また他の仕事とインストラクターを両立したい方も、特別な人間ではない私もできているので必ずできます。ぜひ頑張っていただきたいです。

Yukari Kaneko

2005年にヨガの体験レッスンを受け、その効果と魅力に取り付かれる。YMCメディカルトレーナーズスクール卒業後にインストラクターデビュー。主婦業と事務の仕事をこなすかたわら、フリーのインストラクターとして乗野カルチャー、伊勢原カルチャー、厚木カルチャー、日本カルチャー協会阿佐ヶ谷校にて指導を行っている。

「インストラクターと他のことの両立は決して難しくない。特別な人間ではない私もできているのですから」

HTA認定校卒業生

独立開業人

気軽に来院して頂ける生活の一部のような整骨院に

～ 今回の開業人 ～

増田 昭
Akira Masuda

【Profile】
YMCメディカルトレーナズスクール卒業
運動療法整体「あおぞら」開業(その後、あおぞら整骨院に名称変更)
以来、整形外科や整体サロン、スポーツクラブ内治療院、接骨院などで臨床経験を重ね、自身のスキルを磨く。柔道整復師として患者様の施術を行うだけでなく、スポーツクラブでヨガを教えたり、地域の公民館で父母にヨガや身体についての指導を行うなど、定期的に活動中。

【取得資格】
- 柔道整復師
- 日本運動療法士協会認定　運動療法士
- 厚生労働大臣認可
  全国手技療法協同組合認定トレーナー
- キネシオテーピング協会認定トレーナー
  JEN認定ヨガインストラクター
- HTA認定メディカルトレーナー・
  リラクゼーションセラピスト・リフレクソロジスト

―まず、現在のご職業及び仕事の内容をお願いします

整骨院を経営しています。色々な手技を見たり学んだりしてきましたが、YMCで学んだ手技を中心として行っています。手技のみで痛みを緩和できるところが魅力ですね。患者様を直に触ることで、痛みだけでなく心の不調も緩和をできると思います。その他、ヨガやストレッチ、健康体操などを院外で行っています。

―認定校(YMC)に入学したきっかけを教えていただけますか?

以前、スポーツクラブでインストラクターをしていたのですが、「トレーニングをすることで痛みを訴える方」や「痛みを緩和するために通う方」を沢山見てきました。そのような方たちをトレーニングやストレッチ以外の自分の力で何かしてあげたい。もっと体のことを勉強することで人の役に立てればと思い、YMCに入学しました。

YMCに通っていた頃は働きながらだったのですが、自分のペースで通えるところが良かったです。もちろん技術もとてもよいですね。

―独立されて大変だったこと、苦労されたことなどはありますか?

一人で開業したので、右も左分からなく不安でした。自分を見失いそうになった時もありましたが…。自分を信じて頑張りました!

―どのような患者様が多くいらっしゃいますか?

当院では他の整骨院とは違い、整体院の様に予約優先治療を行っています。待ち時間もないので、忙しい方に好んで来院頂いています。その他、流れ作業的なことも一切ないので、癒しを求めている方にも好評です。

―今後の目標(夢)は?

気軽に来院して頂ける整骨院にしたいです。患者様の生活の一部になれるといいですね。

―認定校(YMC)の在校生にメッセージをお願いします

YMCはとても良い環境で、技術や授業がとても充実していますし、人間的にも大きくさせてくれるところだと思います。またHTAが行う様々な分野のセミナーも中身が充実しているので、とても参考になると思います。

卒業後は一回りも二回りも大きくなれると思いますし、一緒にこの業界を盛り上げて行きましょう!

あおぞら整骨院

患者様がリラックスできることを一番に考え、待ち時間を短縮の為に予約優先に施術を行うなど、落ち着ける空間作りに特に力を入れている。

◆神奈川県横浜市栄区上郷町701-1 プリーズ102
◆TEL 045-895-3320
◆http://www.jusei.gr.jp/aozora/seikotsuin.htm