

鉾田市男女共同参画推進事業 VOL.5 HOKOTA Woman Interview

誰もが活躍できる共生社会へ

市では、男女共同参画推進事業の一環として、誰もが自分らしく活躍できる社会の実現を目指し、地域で活躍する女性を「ロールモデル」として紹介しています。

「ロールモデル」とは、生き方や働き方の参考になり得る存在のことです。

今回は、鉾田市で健康運動指導士として、幅広い年代の方の健康づくりをサポートしている本澤典子さんにお話を伺いました。



身体を動かす楽しさを
鉾田のみんなに伝えたい

健康運動指導士

本澤典子さん(53)

【資格等】

健康運動指導士

中学校・高等学校教諭一種免許状(保健体育)

AFAAパーソナルフィットネストレーナー 等

【活動内容】

運動教室や健康づくり講座を実施

大切にしている言葉はありますか？

学生時代に知った『生涯学習』という言葉が好きで、今でも人生の指針になっています。学校を卒業したら学習は終わるものだと思っていましたが、この言葉を知ったとき、「ずっと学び続けていいんだ」と嬉しくなったのを覚えています。

自分らしく働くために大切にしていることは何ですか？

練習をとても大切にしており、時間をかけて取り組んでいます。十分に練習を重ねると、参加者の皆さんの希望に寄り添った運動メニューになり、心地よい運動につながると考えています。また、言葉がけのタイミングについて、声を出して練習することで、参加者が呼吸を意識しやすいように調整しています。

これから挑戦していきたいことはありますか？

働く方々の休憩時間や、高校生の放課後に合わせた運動の場づくりに挑戦したいという夢があります。

また、鉾田市の幅広い年代の方々に、運動は気持ち良いと感じてもらえる経験を届けたいと思っているので、これからも鉾田市で活動が続けていきたいです。

健康運動指導士として働き始めたきっかけは？

音に合わせて身体を動かすことが好きだったので、民間病院が運営する健康増進施設で働き始めました。地元である鉾田市のために働きたいという想いから、現在は鉾田市を中心に、エアロビクスやヨガを取り入れた運動指導を行っています。幅広い世代の方々に運動を継続してほしいと思っているので、安全で効果的な運動について日々学んでいます。



赤ちゃん教室
～親子ビクス～



子どものころは、どんな子どもでしたか？

祭りが盛んな地区で育ち、祭りと共に成長してきました。獅子舞の太鼓や笛の音が聞こえると、今でも自然と身体が動いてしまいます。

また、父の影響で幼いころからバスケットボールが身近にあり、運動が好きな子どもでした。そうした経験が現在の仕事にもつながっているのかもしれない。

仕事と家庭、プライベートのバランスをどのように取っていますか？

子どもが小さい頃から、家族の支えがあったからこそ仕事を続けることができています。

プライベートでは嵐の大ファンで、現在も運動指導の中に嵐の曲を取り入れながら、楽しく仕事に取り組んでいます。

新しいことに挑戦しようとしている方へ

何事にも感謝の気持ちをもって挑戦することが大切だと思います。感謝を忘れずに行えば、困難に直面した時にも、きっと助けてくれる人が現れるはずですよ。

また、挑戦するうえで大切なのは素直さだと思います。素直に話を聞くこと、素直に頼ること、そして素直に喜ぶこと…その積み重ねが、自分自身の成長につながっていくと思います。



問 市役所 まちづくり推進課 ☎ 36-7154