

週に1回ダンスをしています。ただスポーツ自体はあまり得意ではないので、少し緊張しています。

中学2年生
日菜さん

私たちが体験しました



小さな子どもたちと一緒に、どんなふうに運動したり、教えたりしているのか知りたいと思います！

中学2年生
可也子さん

むさしの仕事図鑑

体操インストラクター

ってどんな仕事？

正しい運動の仕方やトレーニングの方法などを教えるスポーツインストラクター。その中で、子どもたちに体の動かし方や使い方を教えるのが「体操インストラクター」です。

体験1

体育学校を体験

START

まずは、キッズ向け体育学校「メガロスミライク」を体験。運動センスを磨くためには、小さな頃からさまざまな動きを経験することが大切。個々に合ったスポーツを見つけられるミライクに子どもたちと一緒に参加します。



▲出席を確認しつつ、元気にあいさつすることからスタート！

ウォーミングアップ

体を温めることでケガを予防すると同時に、心拍数や呼吸数を上げることによってパフォーマンス力がアップ！

▶笛の音に合わせて、ウサギや飛行機のポーズをつくらせながら体を動かします



もう汗がじんわり



▲屈伸運動や開脚、腕の上げ下ろしなど、スポーツするのに欠かせない基本的な動作も、インストラクターの指示に従ってしっかりと



メガロス吉祥寺

各種スポーツを楽しく続けられるよう、専門のインストラクターと豊富なプログラムを用意するフィットネスジム「メガロス」。吉祥寺店は24時間営業で、個人の生活スタイルに合ったフィットネスタイムを提供します。

吉祥寺本町1-37-8 KM吉祥寺ビル
TEL：0422-21-8300

日菜さん 仕事の原動力になっていることを教えてください。

中澤さん 新人の時に私を指導してくれた先輩がかっこいい方で、普段は優しいけれど、仕事でダメなところは「ダメ」と指摘してくれる方でした。「その先輩みたいになりたい！」という気持ちで、仕事の原動力になっています。

可也子さん 中学生時代の勉強が仕事に役立つことはありませんか？

中澤さん 中学生時代からいろいろな人とコミュニケーションをとることを大切にしていました。体操インストラクターは子どもたちだけでなく、いろいろな世代の方と関わるので、その頃に培ったコミュニケーション力が生きているなと感じます。

日菜さん 体力が必要な仕事ですが普段から気を付けていることはあり

運動神経が形成される頃の小さなお子さん向けにさまざまな運動を提供して、運動センスを磨いています



体操インストラクター
中澤穂乃香さん

サーキット COT*

バランス・柔軟性・瞬発力・イメージ力・判断力の5つを磨くために、さまざまな動きに挑戦していきます。



▲子どもと一緒に同じ動きをすることで、子どもたちが動きやすくなるよう導きます

ミラジム

小学校の体力テストに合わせて「走る」「ジャンプ」「マット」の動きを習得します。今日は縄跳びでジャンプ！



▲苦手な子どもも多い、縄跳び。声掛けをしたり、見本を見せたりしながらサポートします

はい、ここでジャンプ！



体験 2

体育スクールでサポート

子どもたちが楽しく運動できるように声掛けしたり、一緒に動いて運動の理解を促したり、やる気を引き出したりと、体操インストラクターはやることがいっぱい。もちろん運動に必要な用具の準備や片付けもします。

ミラリズム

上手にスポーツをするにはリズム感がとても大切。音に合わせて動くことによってリズム感を養います。



▲子どもたちをノセるように、大きく手拍子をしましょ



▲リズムに合わせて足を輪の中に入れるのをサポート



上手にできるかな？

▲「ウサギさんのジャンプだよ」と動きを分かりやすく指示

体験を終えて

FINISH

想像以上に疲れました！子どもたちの特徴がそれぞれ異なるので、個々に合わせて教える必要はないですね、そうすることの難しさもとてもよく分かりました。(可也子さん)



ただ言葉で教えるのではなく、一緒に同じ動きをすれば子どもたちも理解しやすくなるし、同じ目線にも立てるんだということが分かって面白かったです。(日菜さん)

集団COT*

遊びの中にも、基本的な運動能力を上げる動作がたくさん。また、ルールの下で動くことへの理解も身に付きます。

だるまんがころんだ！



▲犬のポーズで「だるまんがころんだ」にチャレンジ。楽しく筋力などを鍛えます



* COT：コーディネーション

ますか？

中澤さん 子どもたち全員に聞こえるように声を張って話しますし、多くのお子さんをお預かりするので気も張ります。ですから最低限、「よく寝て、よく食べて、よく休む」を守り、自分の体調を整えています。

可也子さん 仕事で大変だと感じることは何ですか？

中澤さん このジムには現在10カ月のベビーから93歳の高齢者までいらつしやいます。それぞれに合った話題や対応ができるように、日頃からさまざまな情報に触れるようにしています。それは少し大変ですね。

日菜さん 子どもたちに話す時、どんなことを意識していますか？

中澤さん スピードです。ちゃんと理解してもらえらるように、単語を一つ一つ区切ってゆっくり分かりやすく伝えるようにしています。

可也子さん 私たち中学生に向けて、やっておいた方がよいことのアドバイスをお願いします！

中澤さん 「今」を楽しむこと！ですね。そしてやりたいと思ったことは迷わず挑戦してみてください。きっといつの日か自分の力になってくれると思います。