



体調を意識しながら、  
エアロビで流す汗  
年齢に合わせた  
筋力維持、向上をめざす

エンジョイ  
はつらつシニア教室

市  
川市が主催する「エンジョイはつらつシニア教室」では、60〜75歳のシニアが汗を流しています。

この教室のコンセプトは「絶対無理をしない、競争しない、張り合わない。そして自ら楽しむ」こと。自分の年齢と体調に合った筋力トレーニングに、それぞれのペースで励んでいます。身体をほぐすウォーミングアップで



「腰からわきの下にかけて、伸びてますか？」体のどこに効く運動なのかを意識しながら鍛える。



軽く汗ばむころには体もほぐれて、余裕の笑顔がこぼれてくる。

は、今どこの筋肉を伸ばしているのかをインストラクターの鈴木美早子さんがいてねいに解説しています。「とてもわかりやすく納得できる」と参加者にも好評です。少々ハードなエアロビクスでは心拍数も上がり、息を切らしながらも顔には笑顔がこぼれています。

普段からランニングやウォーキング、自己流の体操をするかたなど、参加者の健康志向は高く、終了後は数人が集まって健康談議が繰り広げられる光景も。

約1年間続くこの教室では、回を重ねるごとに一人ひとりが少しずつ筋力を向上させるとともに、健康仲間の輪も広がります。



闘うことは、相手を  
尊敬すること  
日本武道の精神に迫る



イアン・カノールドさん

1 985年に来日、8年前から極真空手の極真会館行徳道場に通い始めたカナダ人のイアン・カノールドさん(41歳)は、今年3月、念願の黒帯を取りました。「武道は16歳からやっていますが、極真空手と出会って初めて、闘う相手を尊敬するという武道の精神を理解できるようになりました」と話します。

「闘うことは、相手を尊敬すること。日本武道の精神に迫る。イアン・カノールドさん。もう限界だと思ってもそれを越え、さらなる可能性を探っていく。自己研さんし、究極まで突き詰めていきます。そしていざ試合です。「きつ抗する相手は私と同じように日々の自分を磨いてきた相手。強い相手というのは、私よりもっと自分自身と闘い、もっと研さんを重ねてきているはず。だからこそ、相手を尊敬する気持ちが自然にわき上がるのです。『闘う相手に尊敬の念を抱く』ということが、文化的な原点が違うので、最初はわかりませんでした」と続けます。



仕事と空手の両立は大変だが「厳しい古い古をやめることは自分に負けること。自分だけにわかる敗北」とイアンさんは言う。

「道場は小学生から大人まで、みんな一緒です。とてもいいコミュニケーションがあり、気持ちがいいですね」とイアンさん。心身ともに健全な身体を培ってこそ武道。自分を律し、鍛錬を重ね、限界に挑み続けるイアンさんの姿がそこにありました。



試合は自分がどれだけ強くなったかを試す場であると同時に、相手を知る場でもある。