

# みんななでエアロビックス

## 音楽に合わせて



エアロビックスとの出会いを語る寺田さん

22歳の時、自分のために何かをしたいと思っていた寺田さんは浜松市のエアロビックス教室に通い始めました。教室に通い2年ほど経ったとき講師から、エアロビックス大会への出場を勧められます。初めての大会は、トリオ(3人組)部門で出場。女性3人でチームをつくりました。「学生時代にエアロビックスの大会をテレビで見て、自分もかっこよく踊ってみたい」と思っていました」

大会出場をきっかけに本格的な練習を始めます。コーチに指導してもらい、基礎トレーニングや演技をきれいに見せる表現力などを学び、大会でも好成绩を修めていきます。

「練習してきたことが、大会本番でうまくできたときは、何とも言えない気分です。演技している私たちの楽しさが観客の皆さんにも伝えられるように演技しています」

## 楽しさの原点は、音楽に合わせて 思いっきり踊り、汗を流すこと

現在でも、時間の許す限り練習をこなし、県内で開かれる大会には毎年出場しています。

「自分の好きなエアロビックスで自分がどれだけ頑張れるか、これからも挑戦していきたいです」

寺田さんは、競技者としての立場だけでなく、指導者の資格も取得して、エアロビックスの楽しさを伝えています。

「職場の運動会で、みんなでエアロビックスをしたときは大好評で、だれもが笑顔で楽しんでいました。流れる音楽のリズムに合わせて体を動かし、汗を流すことは、だれでも楽しいはず。これから市内でエアロビックスのイベントが開かれます。いつでもどこでも、年齢に関係なく、楽しめるエアロビックスの姿を見て、参加して、感じて、多くの方に広まってほしいです」



### プロフィール

寺田美和(てらだみわ)さん

磐田市在住。(福)明和会知的障害者更生施設袋井学園(広岡)へ勤務。平成13年、SBSカップエアロビックス選手権大会女子フライト部門準優勝。平成14年、全国グループエアロビックス選手権大会東海大会代表として全国大会出場。(財)日本体育協会公認スポーツ指導者エアロビックス指導員、JAF認定キッズジュニアエアロビックス指導員の資格を持つ。現在も選手として活躍中。