



エール!! 明日を見つめて 「スポーツと未来」

ふくろい未来大使・(公社)日本エアロビック連盟理事長
知念かおるさん

◎今月の広報ふくろい

【特集】

- 2 エール!! 明日を見つめて「スポーツと未来」
- 4 第13回 JOCジュニアオリンピックカップ 全国エアロビック選手権大会 in 袋井2018
- 5 エコパでの対戦カード決定! ラグビーワールドカップ2019™へ向けて本格始動!

【お知らせピックアップ】

- 8 平成28年度 袋井市の財務諸表
- 10 平成29年度 予算執行状況
- 11 市職員の人数や給与などをお知らせします ほか

【連載】

- 13 図書館ほっと通信
国際交流員
サムとヘザーのBreak Time

【フロインフォ】

- 14 催し・講座・募集・相談・お知らせ
- 23 救急診療・行事予定・市民相談窓口・健康伝言板
- 26 focus on ふくろい
- 28 スクラム2019、街の写真館

◎今月の表紙

今月の表紙は、ふくろい未来大使の知念かおるさんです。毎年1月にエコパアリーナを舞台に行われるエアロビックの全国大会では、(公社)日本エアロビック連盟の理事長として、若手アスリートの成長を笑顔で見守られています。



◎市民の動き(平成29年11月1日現在)

人口…87,812人(前月比+73人)
世帯…33,664世帯(前月比+41世帯)

◎メール配信サービス

「メローねっと」のご案内

◇袋井市メール配信サービス「メローねっと」は、携帯電話やパソコンのメール機能を利用して、気象情報や同報無線の放送内容など様々な行政情報を配信するサービスです。

◇詳しくは、23ページをご覧ください。

エアロビックと出会う

モダンダンス(欧米の芸術舞踊)が好きで、若い頃は週5日は踊っていました。

それを活かした仕事がしたいと思っていたところ、偶然、住まいの近くにエアロビクススタジオがオープン。自分の健康のため、気軽にエクササイズを楽しんでいました。

当時は、アメリカ人のインストラクターしかおらず、国内で更にエアロビックスを普及させるため、日本人の指導者を養成しようという話になったところ、スタジオのマネージャーから声を掛けられ、インストラクターとなりました。

指導者として、エアロビックスをより深く学ぶようになり、体の仕組みや運動プログラムといった理論的な情報が面白くて、熱中していききました。

エコパアリーナを舞台に、来年で13回目を迎える「JOCジュニアオリンピックカップ・全国エアロビック選手権大会」が、1月21日(日)に開催されます。第1回以来、本市では、幼稚園での「エアロビック体験」や高齢者を対象とした「スローエアロビック教室」を行うなど、エアロビックに取り組む市民・団体が増えています。

今回は大会を前に、エアロビックスの魅力やスポーツを通じた健康づくり、さらには人づくりなどについて、ふくろい未来大使で(公社)日本エアロビック連盟理事長の知念かおるさんに語っていただきます。

◎企画政策課シテイプロモーション室

☎44-3104

エアロビックの命は、音楽のビートとの「共鳴」です。音楽に乗ってキレのあるスピーディーな演技を強さやしなやかさと共に見せることで、体中からあふれるようなエネルギーを表現します。

リフレッシュだけでなく、運動の強度を上げれば、タフな体を作ることができると、年齢や目的に合わせて柔軟に対応できることが特徴です。

音楽は時代によりダイナミックに変化するもの。今後も新しいリズムによってエアロビックの魅力は変化・発展していくものと確信しています。

袋井が世界一への登竜門に

こうした中、近年、競技としてのエアロビックは、ますますレベルが上がってきています。エコパアリーナで行われる大会は、若手競技者の登竜門となっています。

子どもたちは「袋井へ行こう」を目標に掲げ、日タトレーニングを積んでおり、この大会で活躍したユース(16歳以下)の選手がシニア(17歳以上〜49歳以下)の大会で世界一になりました。「袋井に行ったことが、若手選手たちの自信に繋がっています。」

競技者にとっては、公正で快適な大



会を、指導者にはより深い学びの場を、観戦者にとってはエキサイティングで見ごたえある大会を今後も袋井で実現していきたいです。

また、日本エアロビック連盟では、競技の強化に加え、ゆったりとしたテンポで年齢・体力に合わせて実践できる「スローエアロビック」の普及にも力を入れ、エアロビックを健康づくりに取り入れる愛好者なども増やす活動を進めています。

スポーツで世界とつながる

スポーツはもともとシンプルなおコミュニケーションだと思えます。健康増進はもちろん自己表現するアートでもあると思います。理屈ではなく、人間が本来持っている本能に寄り添い、

表現するものです。

毎年、スズキワールドカップを開催し2018年で29回を迎えますが、その間、多彩な国々の選手やコーチと接して、言葉では表現しきれない「共感を味わってきました。スポーツを介し言葉の壁を超えて通じ合える喜びは格別です。

袋井市では、2019年にラグビーW杯が開催されますよね。ラグビーというダイナミックなスポーツを通じて、魂が震えるような感動を経験し、心の宝物にしたいだけだと思います。また日本一健康文化都市を宣言する袋井市の



皆さんには、今後もエアロビックをはじめ、お気に入りのスポーツを見つけて楽しみながら、是非、自分を表現してもらいたいです。



(公社)日本エアロビック連盟理事長 知念かおるさん

埼玉県出身。子どものころから身体表現に興味を持ち、演劇やモダンダンス、ジャズダンスなどの活動を経てエアロビックインストラクターに転向。指導のかたわら競技会へ挑戦し、第3回全日本エアロビック選手権大会・女性部門でチャンピオンとなる。

その後、NHK BSのエアロビック番組キャスターとして活躍。日本のエアロビック指導のパイオニア的存在として、平成19年に日本エアロビック連盟理事長に就任。

