

まちの元気じるし登場 272

守門岳と浅草岳に囲まれた魚沼市入広瀬地区は、春は山菜、秋はきのこ、夏は合宿や登山、冬はスキー等、四季折々の自然を体験・堪能できる地域です。また当地には新潟県と福島県を結ぶ「六十里越雪わり街道」と呼ばれる国道252号線が通り、冬季は閉鎖される豪雪地帯でもあります。

今回は、その自然豊かな入広瀬地区で「からだづくり すたじお ま〜る」を経営する佐藤智子さんからお話を伺いました。

ピラティスで健康的な身体づくりのサポート



からだづくり すたじお ま〜る (入広瀬商工会)
 〒946-0304 魚沼市穴沢1136-5
 携帯 090-7193-3136
 URL <https://karadatsukuri-studio-maaru.jimdo.com/>
 営業は完全予約制。電話にて曜日時間をご相談。

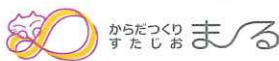
【開業へ向けて】

今回取材した佐藤智子さんは、入広瀬出身で学生時代は競技スキー、卒業後は入広瀬スキークラブに所属してスキー指導員の資格取得、その後指導員の技術を競う全国大会へ長年出場して好成績を残し、現在は(公財)新潟県スキー連盟公認入広瀬SCスキー学校の校長をしています。

身体づくりをサポートするようになったきっかけは、今から8年程前、自身がスキーのトレーニングを行っている姿を当時の入広瀬公民館長が見て、「公民館行事の体操教室で地区のお母さん方に体操を教えて欲しい。」と依頼を受けたことだそうです。その後、2014年春から寿和温泉施設の一部スペースを借りて温泉利用者対象にストレッチを行うようになり、そんな活動の最中、縁があり長岡市のパーソナルトレーニングスタジオ WISTERIA よりマットピラティストレーナーの資格養成講座への誘いを受け、2015年6月にBESJ (Body Element System Japan) 公認マットピラティストレーナーの資格を取得。初めは自身も「ピラティスって何？」だったそうですが、ゼロからピラティスを始められたことで、その効果に驚かされたそうです。「より多くの人にピラティスをもっと知ってもらいたい。」との思いから、同年11月には自宅に「からだづくり すたじお ま〜る」

をオープンさせ、身体づくりの活動を行うようになりました。

スタジオの名「ま〜る」の由来を伺うと、飼い猫の名前の「〇(まる)」から取り、また「まる」は「円満」「サークル」等、ギクシャクなくスムーズな動きを連想させ、それは身体にも通じるということです。「此処でスムーズな身体づくりを。」という気持ちを込め、少しやんわりと間を伸ばして「ま〜る」にしたのだと。ロゴの「∞(無限大)」は、身体づくりは無限に広がり、対象者も子供から大人までどなたでものつもりで、円を小と大にして、柔らかいリボンで表現しています。



【健康的な身体づくりのお手伝い】

ピラティスは1900年代初頭にドイツ人の看護師ジョセフ・H・ピラティス氏によって考案され、元来負傷兵士たちがベッドの上で出来るリハビリとして開発されました。呼吸の取り方に重点を置き、肉体を傷めることなく、体の内側から芯を整え鍛えられるエクササイズです。アスリート等が取り入れるトレーニング方法もありますが、佐藤さんは日常生活で体をあまり動かさない一般の方にこそ知ってもらいたいそうです。「姿勢を整える・ゆっくりとした呼吸をしっかりと行う・伸ばす部位を意識して伸ばす・自身の身体は自身でコントロールできるように」を

目的に、幅広い年齢層の方へピラティスを体験して欲しく、現在ではスタジオのみならず出張エクササイズも取り入れ、「身体が気持ち良い」と感じられるような指導を心がけています。



【今後の目標】

今後の目標を伺うと、「70、80歳代で、今のようなスキー講習の指導は出来ないで、それに代わってピラティスの指導者として歩んでいけたら。」とのこと。あわせて「まだまだマイナーともいえるピラティスをより知ってもらうためにインターネットを活用して情報提供を続けていく必要がある。」とも語っていました。そこには自分のやりたいことを仕事にしているために、将来の不安は微塵も感じられません。「先ず、85歳位までは『からだづくり すたじお ま〜る』でピラティスの指導を行うこと。『生涯姿勢の良いバババ』でいたい。」と力強く答えてくれた佐藤さんの更なる活躍が期待されます。

わが社の自慢
(聖籠町商工会)



商品名

海鮮チャレンジ丼

事業所名

居食亭 ほうせい丸 (ホウセイマル)

マスコミから多数の取材を受けた、ごはん(酢めし)が1.7kg、ネタが800gの総重量2.5kgの【海鮮チャレンジ丼】です!こちらのメニューは挑戦メニューで、15分未満の完食は→10,000円進呈! 30分未満の完食は→5,000円進呈! 30分以上ですと→3,980円お支払いになります。大食い自慢の方の挑戦お待ちしております! (※要予約・シェア禁止)

〒957-0127 北蒲原郡聖籠町藤寄2321-4 TEL 025-386-3587
 URL <http://hoseimaru.com-m.jp/>