

つなぐ、フリーペーパー

Paper Smart

TAKE FREE

vol.
10
2024 Oct.

しなやかに、美しく

+Rejoinトレーナー
神谷 さくら先生インタビュー

\ Let's join +Rejoin! /



バックナンバーがWEBからも
ご覧いただけるようになりました！



Paper Smart

本誌に掲載されている記事、写真、図表などの著作権は、スマートクリニックまたは著作者に帰属します。無断での複製、転載、翻訳、販売などを禁じます。
また、本記事に登場する体験談は、個人の見解に基づくものであり、これをもって一般的な効果や結果が保証されるものではありません。

Paper Smart Vol.10

しなやかに、美しく



+Rejoin フィットネストレーナー (Certificate III in Fitness)

神谷 さくら先生

Sakura Kamiya

幼少期よりクラシックバレエ、現在は競技ダンス（社交ダンス）を学ぶ
オーストラリアのシドニーでフィットネストレーナーの資格取得

+Rejoin トレーナーの神谷さくら先生は、幼少期からクラシックバレエと社交ダンスを続け、現在は競技ダンスに情熱を注いでいます。オーストラリア・シドニーでフィットネストレーナーの資格を取得し、その経験を活かして多治見スマートクリニックで「+Rejoin」というエクササイズクラスを指導している神谷さくら先生。人工関節手術後のリハビリを終えた方々が、楽しく運動できる場を提供しています。今回のインタビューでは、彼女のダンスへの想いや+Rejoinの立ち上げ秘話に迫ります。

Q. 自己紹介をお願いします

— 神谷さくらと申します。多治見スマートクリニックで月に1回「+Rejoin(プラスリジョイン)」というエクササイズクラスの講師を務めています。私自身、ダンスを生涯の趣味としており、その経験を活かして参加者の皆さんにも楽しく運動していただけるよう心がけています。

Q. +Rejoin を立ち上げた経緯を教えてください

— このプログラムは2022年にスタートしました。人工関節手術を受けた方がリハビリを終えた後も運動を続けることができるように、というニーズから生まれました。ただ運動するだけでなく、ゲストやパートナーが再びつながりを持てる楽しい場を提供することも大きな目的の一つです。

Q. 立ち上げ当初、大変だったことはありますか？

— エクササイズに参加される方は皆さん手術後なので、最初は特に関節をどこまで動かして良い

のかなどを理解し、それに適したエクササイズを計画することが課題でした。医療の専門知識が必要だったため、理学療法士の先生と相談しながらエクササイズのメニューを作っていました。最初は心配ではありましたが、参加される皆さんがとてもポジティブで、運動したいという気持ちも強く、今では座って行うトレーニングから、立って行うトレーニングまで幅広く行っています。

Q. これまでどのような運動をされたのですか？

— 私は幼いころからダンスに親しんできました。主にバレエと社交ダンスを長年続けており、現在は競技ダンス(社交ダンスを競技化したもの)をやっています。ダンスは私にとって生活の一部ですので、+Rejoin のエクササイズにはダンスの要素も多く取り入れています。



また、大学卒業後にオーストラリアに留学し、その際にフィットネストレーナーの資格を取得しました。オーストラリアはフィットネスが盛んな国ですので、ダンスとは違う方向からトレーニングについて学ばせていただきました。

Q. さくら先生にとってダンスとはどのような存在ですか？

— ダンスは私の人生の大半を占めていると思うし、今後もそうだと思います。体を動かすことを好きになったのはダンスをやっていたおかげですし、心も体もハッピーになれるところが一番大きいですね。

Q. +Rejoin のエクササイズ内容について詳しく教えてください

— まず座った状態でのエクササイズから徐々に立ち上がり体を大きく動かすエクササイズを行います。タオルやゴムバンドなどを使い、参加者が個々のペースで運動の強さを調節できるように配慮しています。エクササイズ「しなやかに美しく」をテーマに、ストレッチとしなやかな筋肉が作れるようなトレーニング方法を工夫しています。



Q. 今後+Rejoin でやりたいことはありますか？

— +Rejoinというのは、Re(もう一度)join(参加する)という意味もある言葉です。このクラスは、もう一度スマートクリニックに集うと言いますか、クリニックやパートナーとつながっていただけるような安心できる場であってほしいという思いがあります。

今後はエクササイズの他にも、ゲストの方同士が交流できるサロンのようなお茶会も開催し、皆さんとのつながりが持てる機会を増やしていきたいですね。

Q. 最後に、+Rejoin にご興味を持ってくださっている方へ一言お願いします

— +Rejoinは当院で手術をされた方であればどなたでも気軽に参加できるエクササイズです。運動だけではなく、ゲスト同士やパートナーとのつながりを感じられる場所でもあります。ぜひお気軽にご参加ください。

神谷さくら先生の情熱と献身が息づく「+Rejoin」クラス。手術を経て新たな一歩を踏み出す皆さんを、心からのサポートと共にお待ちしています。このクラスで、体も心もより健やかな日々をお過ごしいただけますように。

+Rejoin 毎月1回 日曜日に不定期開催

時間：一部 14:00~14:30 二部 15:00~15:30

場所：多治見スマートクリニック 2階リハビリ室

参加費：500円

参加申込：0572-21-1770