



フィットネス、ダイエット? テンポの速いリズム音楽と一緒に、アップテンポで連続運動を行うエアロビクス。「途中から加わってみんなと一緒に運動するなんてできない」と思っていないですか? エアロビクス運動で大事なものは、自分自身にとって最適な運動を続けること。初心者も上級者も区別はありません。さあ、新しい春の到来、体もリフレッシュ!

エアロビクスは「有酸素運動」のこと。「心拍数を少し上げた状態で運動すると、20分後から体の中の脂肪が燃え始めます。週2、3回は散歩をし、自転車に乗って運動するといいですよ。筋肉量が多いほどカロリー消費量も多いので、運動するほど太りにくい体質になります」。

「ランニングを始めて癖になった」という人が結構いるようです。エアロビクスもし始めてみると病み付きになるかも。

「週1回程度の運動でも効果はあるけれど、その成果はなだらかですよ」。運動効果を実感したい方は、汗をかくことで気分も爽快になるし、週2、3回の軽運動が良いようです。

「体脂肪を減らすだけでなく、ストレス解消、バランス感覚、心肺機能も高めます。ヨガは柔軟性を高めて筋力アップ、リラクゼーション効果も」と狙いに応じて運動を選ぶことも出来ます。

旭川市内の知的障がい者施設で運動機能トレーニングの講座も担当。今年には会社帰りのサラリーマンでも受講可能な夜のエアロビクス講座が

旭川市忠和体育館で6月開講予定(4回1コースの講座)です。



4歳から20歳まで習い続けたモデルエレのキャリアを生かし、旭川市内のフィットネスクラブに就職。クラブインストラクターとして経験を積みました。

マシン・ジムトレーニングの指導からスタートして、現在旭川市内のスポーツジムでエアロビクス、ピラティス(体幹運動のコアトレーニング)、アクアビクス(水中エアロビクス)、ヨガの各種運動メニュー企画の作成、指導をします。

結婚、出産のためクラブを退職後、フリーインストラクターとして町内の教室指導で活動を再開しました。

2年前、長女のさつきさん(12)が入院中、付き添いのため一時運動を中断していたそうですが、その時は「ひざ回りの筋肉が落ちてしまって、何もしないのに『ひざが痛い』と感じるほど足が弱くなった」そうです。少しずつでも運動を続けることが良いようです。



ヨガ教室(コナミスポーツクラブ旭川)

健康体操教室(共生サロンのこころんく)

あらかわ ゆかり 荒川 由佳理さん/エアロビクス・インストラクター/北町/入会のお問い合わせはB&G海洋センター ☎82-4600 名寄市出身、41歳、名古屋高校(現名古屋光栄高校)卒。(社)日本フィットネス協会認定インストラクター。セントラルフィットネスクラブ3330旭川新報オーブンスタジアムとして同クラブ入会(現在閉館)。結婚退職後、1996(平成8)年東川町内の住宅団地に自宅を建設。すぐに町内の健康体操講座などでエアロビクス運動の普及と指導を始める。現在町内の教室は、B&G海洋センターで実年世代向きさわやかリズム体操(ひ)、本格的エアロビクス運動のエアロビサークル「ESA」(水)、共生サロンの健康体操、幼児センター子育て支援学級の健康体操、旭川市忠和体育館、神楽公民館の健康体操講座でそれぞれ指導。