

休日には親子で公園に もつと出かけたらいいんですね。

パーソナルトレーナー派遣のSPOSTA(スポステ)代表 長尾周平さん



最近のお子さんを指導されていて、いつも違うところが変わったな、といふことがありますか？

長尾 子ども自身は変わっていますが、確かに遊び場が減ったとか、小さい頃から知育系の習事を多くして、体を動かして遊ぶ機会が減っているなど、感じます。体力面での変化も、50m走の測定結果が昔と比べて遅くなっていますが、実は瞬発力系の項目では上がっています。体格は大きくなっているし、悲観するほどばかりもないと思いますね。むしろ、大人の方が変わっていると感じます。子どもへの期待値が高く、子どもは特にそういう感じで、「運動が苦手なんですね」とか。たまたま見かけたある場面を切り取って判断しているのか、ネガティブにどうぞしまう。一般の方だけでなく、ジュニアスポーツで結果を出している子どもの保護者の方も、「もっとこじまではできない」と大人の価値観を押しつけてしまう傾向があるように思っています。

そういう場合は、「いつもよりおはできてしますよね？」だから「やれやれできますよ」と大人側の見方、どうえ方を変えてもらうように、指導することが多いです。「運動が苦手で」という場合、子どもがというたちが遊んでいる横で太極拳をして

長尾さんの目から見た大きな公園のよさは？

長尾 いろんな年代の方がいて、いろんな活動をしているのが身近に感じられるのがいいですね。子ども

**楽しくできる外遊びで
体を動かして、
お父さんお母さんも
ストレス解消に。**



TODAY'S SPECIAL

SPOSTA(スポステ)代表 / 長尾 周平さん

全米ストレンジス&コンディショニング協会認定パーソナルトレーナー(NSCACPT)。日本指導者協会認定トレーニング指導者(JATIATI)など、各種インストラクターの資格を多数所持。近年では、フィギュアスケート選手を含む個人の専属パーソナルトレーナーを務める一方、サルコペニア(加齢に伴う筋肉量低下。老年症候群のひとつ)克服プロジェクト研究会に参加するなど、幅広く健康とスポーツに貢献すべく研鑽を重ねている。

いるグループがいたり、ヨガをしてしたり。子どもにとつても、年上や年下のいろんな年代の子がいる公園はメリット大だと思います。子どもたちは年上の子どもの真似をしたがるものだから、公園で他の年上の子と遊ぶ機会があれば、一緒に遊ぶといいと思いますよ。遊ぶ中で体の使い方を体得していきます。

シニアの方にとつても、ちょっとと疲れたらベンチで座れるし、木陰で休めるで大きな公園はよいですね。同じ時間にウォーキングやジョギングしていると、挨拶し合ったりする中で交流が生まれたりします。四季折々の自然の中で心を解放する

人も、健康維持にはとても大切な穟です。心のコリが姿勢や体調に影響するので、心の持ち方、物事の考え方を健康に保つことは重要です。

公園と運動をもつと楽しむコツについて教えてください。

長尾 目標を立て過ぎないことでキヤッチャボールが苦手ならバドミントンでもいいし、かくれんぼでもいい。楽しくできる外遊びで体を動かして、お父さんお母さんもストレス解消してもらえたらい。

日々できなかつたけれど、調子悪いのはなぜかな？ 昨日食べすぎたかな？とか。そういう自分自身との対話ができるといい。やりたくない日があったら、やりたくない自分を一度受け入れて、“まあでもとりあえず出かけてみて、ダメだったらすぐ帰つてこよう”くらいの気持ちで出かけたみればいいんです。そうやって続けているうちに、自分でも意外なくらい走れたり、歩けるときがあります。そのできたときの爽快感や達成感が自信につながるし、生きる力になるんだと思います。

2006年、関西ではまだ少なかったパーソナルトレーナー派遣事業をスタートし、ご自身も子どもからシニア、一般からスポーツ選手まで、幅広く個人指導を行うパーソナルトレーナーとして活躍している長尾周平さん。今回は、体と心にうれしい公園の活用についてお話をうかがいました。