

講座で知ったポールウォーキング 今ではコーチに

シニアライフアドバイザー 養成講座

令和6年10月26日～12月7日(全5回)

講座実施団体:一般社団法人健康生きがいきづくり
神奈川

高齢者の比率が高くなる地域コミュニティで、活動の担い手（シニアライフアドバイザー）を養成する目的で毎年実施している。社会保障や家庭経済といった暮らしの基礎知識から、防災・防犯、フレイル（加齢に伴う心身の活力低下）の予防、ポールウォーキングなど体を動かすプログラムまで、多彩なテーマを各分野の講師が担当する。本講座を令和6年度に受講した芝野知子さんに受講から現在に至るまでのお話を伺った。

受講は「本当に軽い気持ちから」

ーコミカレの講座は、どのようにしてお知りになりましたか。

図書館に置いてあった、かながわコミュニティカレッジ（コミカレ）のチラシからでした。長年勤めたケアマネジャーの仕事を、66歳を過ぎた時点でやめて、直後は解放感というか、自由な時間を満喫していたのですが、3か月もすると、物足りなさを感じるようになりました。友達と会うといっても若いころのようにはいかないし。家にいるだけではつまらなくて、フルで働いていたころにはゆっくり行けなかった図書館にも行ってみました。そこにコミカレのチラシがありました。

ー数ある選択肢の中で、なぜ「シニアライフアドバイザー養成講座」だったのでしょうか。

本当に軽い気持ちからでした。「ちょっと面白そうじゃない？」って。講座名に「アドバイザー」「養成講座」とあって、「え、これ何だろう？」と思いましたし、惹かれるテーマでした。「聞いてみたいな」という内容でした。とりあえず興味のあるものにはちょっと首を突っ込んでみようと考えていて、最初に取り組んだのが、この講座でした。

ー受講してみて、どんなところが魅力でしたか。

まず、内容の幅広さですね。ポールウォーキングの回もあれば、経済のお話の回もありました。中で



しばの ともこ

芝野知子さん

1957（昭和32）年、鹿児島市生まれ。障がい児・者施設を振り出しに、介護福祉士、ケアマネジャーとして約20年、福祉ひと筋に歩んできた。66歳で退職後、コミカレ受講を機にポールウォーキングと出会い、現在はアドバンスコーチとして横浜を中心に指導にあたっている。

もポールウォーキングは、この講座に出会うまで全く知りませんでした。実際に体験してみたら、昔から知っていたノルディックウォーキングとも全然違っていましたし、もともと体を動かすことが好きなので「ちょっとやってみたいな」と思いました。

コーチ資格を取ることに挑戦

ー講座が終わってから、ポールウォーキングの資格を取ったそうですね。

はい。講座をきっかけにポールウォーキングに興味を持って、12月に講座が終わった、翌年の春頃に（一社）日本ポールウォーキング協会が認定する、ベーシックコーチの資格を取りました。テキストを使った講義と実技を、お昼を挟んで朝から夕方まで1日みっちり受けて、その日のうちに筆記と実技の試験があります。ポールの高さを自分で調整できるか、姿勢や歩き方はどうか。「基本のき」が分かって、自分で歩けるところまでの第一段階の資格でした。

ーベーシックの次に、一般の方に教えることができるアドバンス、指導者を養成できるマスターの2段階があるそうですね。

はい。コミカレ講座の実施団体の（一社）健康生きがいきづくり神奈川（健生）には認定コーチが在籍しています。コーチの方からは「せっかくだから次

のアドバンスの試験も受けた方がいいよ」と勧められましたが、1年くらいベーシックのままでいました。その間、先輩方がいっぱい声をかけてくださって、指導のある時に参加させてもらいながら場数を踏んで、今年の3月に、一般の方々に指導ができるアドバンスコーチの資格を取りました。

コミカレで人を知り、広がった世界

一活動は、今も続いているんですね。

続いています。健生の方から横浜市のカケアプラザなどから依頼があると声をかけていただいて、指導に同行しています。1回のイベントは2時間で、最初にポールウォーキングについて座学、その後が実技です。参加者は10人くらいから、多い時で20人から30人。60代、70代、80代、時には90代の方もいらっしゃいます。会場によっては、隣にある公園を歩き、階段や坂道も体験してもらっています。最近では、ウォーミングアップやクールダウンのパートを任せてもらうことも増えました。

受講した翌年に指導のサポートをする芝野さん



令和7年度シニアライフアドバイザー養成講座

一参加されるのは、主にどんな方たちですか。

体力にちょっと不安を感じている方、あまり外に出なくなったという方たちで、フレイル予防がベースです。ポールウォーキングは、ポールを使用し、4点で支えることで体重が分散されて膝や腰にかかる負担を減らすことができますし、転倒予防にもなります。ポールを持つことで自然と姿勢も良くなり、参加された方同士での交流もあって、心身両面の活力維持に効果的ですね。



一自身の生活にも、変化はありましたか。

生活そのものが大きく変わったわけではありませんが、意識はだいぶ変わりました。自分でも歩く時にポールを意識するようになって。これは、先輩がおっしゃっていた「エアポールウォーキング」。ポールを持っているかのように歩く。ちょっと恥ずかしいのですが、朝、仕事に行く時にやってみたり。前は自転車で行っていた買い物も歩いていくことが増え、靴もほぼスニーカーになりました。

仕事のほうも再開して今は週3日、ケアプラザでパート職員として働き、イベントの手伝いなどを行っています。その合間にポールウォーキングの活動を入れてもらっています。

一最後に、コミカレの良かった点を教えてください。

いろんなことをやっている方たちがいらっしゃるというのが分かったことです。定年になって周りを見渡したら、地域のことを何も知らなかった—そういう、自分と本当に同じような思いの方もおられました。

私の場合は、講座をきっかけにポールウォーキングに出会えました。健生に加入して現在の活動に繋がっています。実はこの時の受講生の仲間が、健生に私を含めて3人いるんです。ポールウォーキング・脳トレ・事務局とそれぞれ活躍されています。受講当時は、お互い知らなかったんですが、あとで「一緒に受けていたんだね」とわかりました。講座だけで終わらずに、その一歩先の「じゃあ何かをやる」というところまで進むと、仲間ができて、次につながる。そういうことのきっかけづくりにコミカレの講座はなっていると思います。