

音楽に合わせて体を動かす

やりもとさととこ  
鎗本聡子さん



▲体の動かし方を教える鎗本さん(右)

リージョンプラザの温水プール。「音楽に合わせて楽しみながら運動すると、体を動かすことが苦になりません」と、水中エクササイズの教室で指導する鎗本聡子さん(37)は笑顔で話します。鎗本さんは新潟県出身。9歳からシンクロダイズドスイミング(現アーティスティックスイミング)を始め、中学3年からは県大会で4連覇を達成。高校卒業後、東京の短大に進学し、学業の傍ら水中ダンスやシンクロダイズドスイミングなどのショーを行う「有限会社 オフィストゥリトネス」に所属しました。短大卒業後もプロのパフォーマーとして活動していましたが、「水泳以外のことにも挑戦した

「とにかく生徒さんに楽しんでもらう事」。「上手にできない」と引退。27歳の時、夫の仕事の関係で三原市に移ってきました。三原の生活にも慣れ、「子育ての合間に何かできないか」と考えるようになった時、知人から水中エクササイズの指導者をしてみたいかと誘われ、「これまでの経験が皆さんの役に立つのなら」と引き受けました。

教室は毎週水曜日の午前10時から1時間15分。水中歩行などの簡単な動きだけでなく、軽快な音楽に合わせて手足を動かすなどのトレーニングを行うアクアビクスの要素も盛り込んでいます。生徒は現在27人。60〜70歳代の女性が主で、鎗本さんは「水中での運動なので、膝や腰が痛い人でも、泳ぐ必要もないので、泳げない人でも十分楽しめるのも魅力の一つです。」

鎗本さんのモットーは、「とにかく生徒さんに楽しんでもらう事」。「上手にできない

くてもいいから、毎週教室に来て楽しんでもらいたい」と言い、明るい雰囲気づくりや積極的な声掛けを心掛けています。生徒の皆さんも「鎗本さんだから通っている。コーチが変わったら続けるかどうか分からない」と言うほど、人柄を慕っています。

コロナ禍で家に閉じこもりがちな毎日。あなたも明るい声が響き渡るプールでさわやかなひとときを楽しんでみませんか。

※水中エクササイズの教室は、5月以降も生徒を募集しています。問い合わせはリージョンプラザ(☎0848・64・7555)へ。定員(40人)になり次第、締め切ります。



※この企画は、東京五輪に向けてスポーツに対する関心を高めていこうというものです。

令和3(2021)年5月号  
第194号 毎月1日発行  
編集発行/三原市広報戦略課

〒723-8600 広島県三原市港町三丁目5番1号  
代表(☎0848・642111) ☎0848・647101  
E-mail: info@city.mihara.hiroshima.jp

再生紙と大豆インクを使用しています。  
点字版や録音CDも発行しています。  
問い合わせは広報戦略課(☎0848・676007)へ。

<b>三原市の人口</b> (3月31日現在)	
※外国人住民を含む。	
※( )内は前年同月との比較。	
世帯数	43,556 世帯 (-169)
人口	91,317 人 (-1,352)
男	43,906 人 (-693)
女	47,411 人 (-659)
人口移動の詳細については 広島県 人口移動 月報 で 検索	

<b>税などの納期 (普通徴収)</b>	
○軽自動車税種別割	
○県税の自動車税種別割	
納期限	5月31日(月)まで
夜間収納・証明書交付業務の窓口(19時まで)	
	毎週水曜日
<b>航空機の騒音測定結果(3月分)(Lden)</b>	
▶正広局(本郷町善入寺正広)	=45.9
▶本郷局(本郷町船木川西上)	=49.3

**三原市の魅力や情報を発信中**

公式SNS  
フェイスブック facebook

LINE

ユーチューブ YouTube

ノート note

**メール配信サービス**  
防災情報などをスマホやパソコンに配信

**ラジオ局 FMみはら87.4MHz**  
行政情報番組  
【教えて三原-聞いて役立つ三原ガイドー】  
☎日曜日15時10分～、月～金曜日①6時43分～  
②12時10分～③20時10分～(各15分間)  
※全て同じ内容。

☎広報戦略課(☎0848・67・6007)

**あ・と・が・き**  
新緑が目まぶしく、外へ出掛けて体を動かすにも気持ちの良い季節になってきました。さて、東京2020オリンピックの開催まで3カ月を切り、ついに三原市にも今月18日、聖火がやってきました。今月号では、聖火リレーのランナーに選出された2人の若者を紹介しています。さまざまな思いを持って走るランナーを、皆さんも応援しましょう。現地に行かれる場合は、マスク着用、ソーシャルディスタンスを忘れずに運動の方法は人それぞれ。私も日頃の運動不足を解消すべく、何か始めてみようと思えます(M)