

P517-2

インターバル速歩
インストラクター

はたけ やま ゆうこ さん(58)
山 祐子 さん(58)
由利本荘市東結川



昨春、養成講座を受け試験をパスし、由利本荘市では初の民間人インストラクターとなった。今月週4日、前郷にある由利B&G海洋センターの体育館で教室や自主トレーニンググループの指導に当たる。

インターバル速歩との出会いは2年ほど前。市の講習会に参加したのがきっかけで始めた。しかし、冬が近づくにつれ外を歩くのに限界を感じ、センターに使用を打診。快諾を得たことから、友人と2人で利用するようになった。

ひととき
この人と

愛好者の輪広げたい

「体育館なら天候に左右されない。効果を実感したからこそ、多くの人に広めたかった」。昨年1月、市スポーツ推進員としてセンターでの教室開催を呼び掛けると、参加者が続々と集まった。教室だけでは物足りず自主トレする人も増えた。積極的な行動が、センターを拠点とした活発な活動につながった。

愛好者たちとは一緒に出掛けたり、料理教室を開いたり。今ではかけがえない仲間になった。「インターバル速歩のおかげで楽しみが増えた。仲間がいるから続けられる。これからも頑張ります」。充実した表情を浮かべた。

(喜田良直)