

広報委員が地域の皆さんに  
インタビュー!

## 新島村さわやか健康センターの「ヨガ教室」で、 指導をされている藤井麗さんにお話を伺いました。

(取材・大沼由美子)

大沼／さわやか健康センターの「ヨガ教室」は2012年に開講し、12年目のことですが、ヨガのインストラクターになられた動機、きっかけは？

藤井／2010年から健康センターで未就学児を対象とした「こどもの広場」というお仕事に携わっていて、その時子供たちの運動前のウォーミングアップに、ヨガを取り入れました。私自身、小学校から中学でソフトボール、高校でバスケ、大学ではトライア

スロンに没頭していたスポーツウーマン、アスリートだったのでカラダに対しては学びがあったのですが、「ヨガ」に関しては指導者としての資格等も特には持っていませんでした。

そこで、ヨガインストラクターの養成コースに通って正式にヨガを学び、指導者の資格を取りました。

大沼／「ヨガ」と言えば「瞑想」というイメージがありますが、他のエクササイズとの違いや魅力は？

藤井／大きな違いは、「ヨガ」は身体に働き

かけながら呼吸を整えていくもの」ということです。いつの間にか「こころが落ち着いている」ことを体感していただきたく、クラスづくりをおこなっています。また、競い合うようなスポーツではないため、いつでも始められ、男性でも女性でも初心者でも熟練者でも、子どもからシニア世代まで、また動きにくい部分のある方でも同時に自分のできる範囲で行えることもヨガの魅力と言えます。

大沼／現在、新島村ではどのような形でヨガ教室がおこなわれていますか？

藤井／週に2回、夜と昼の時間に開催しています。夜のクラスは、リアル参加とオンラインでの参加を同時に受講できるハイブリット形式で行っていますので、式根島からでも、出張中の場合も、毎週ご参加いただけます。昼のクラスは、月に1回ちよつと変わったイスヨガスタイルも指導させてもらっています。普段の生活のなかに手軽にヨガを取り入れていただき、新島村がより健康志向の高い地域になれたら嬉しいです。

### 編集後記

新島村議会議員になって初めての観光シーズンを過ぎました。子供の頃は夏が来るのが待ち遠しかったものです。ふと、今の子供たちも同じように夏が待ち遠しく感じているのだろうかと思い、私はそのことを忘れていたかもしれないと感じました。

私たち大人は少し頑張りすぎてないか？ 余裕が無くなっていないか？ もっと生活を楽しんでもいいのではないか？ せっかく素晴らしい環境に居るのだから。その辺りのことが島の観光にも繋がっているのかもしれない。来夏は老骨に鞭打つても子供たちと遊んで笑おうと決意したシーズンでした。

吉見 一之



#### 藤井麗さんプロフィール

名古屋市生まれ、大学卒業後はニジェールで2年間暮らす。新島在住20年。近隣離島も含め年間のべ1500名とヨガ。筋膜リリースヨガでほぐし、経絡ヨガで巡らせ、統合医療ヨガで身体全体へアプローチするヨガを得意としている。趣味は空。