

## ゴジカル出演中の 稲垣 宗員 トレーナー コートダジュール虹の橋来設！



### 稲垣 宗員

フィジカルトレーナー。専門はS & C（ストレングス&コンディショニング）プロサッカー選手やプロバスケットボール選手、有名ミュージシャンのパーソナルトレーナーや県内の高校ラグビー部、社会人ラグビー部などでもトレーナーを務める。徳島市内でスポーツジムを主宰、プロデュースする他、健康に関する講演活動なども行っている。徳島市出身。

コートダジュール虹の橋の入居者様にトレーニングをしていただきました。



まず最初は **【30秒を当てるゲーム】**

案の定、まちまちの反応で、一番早く手を挙げた人は9秒でした。

次は **【野菜の名前で手を叩くゲーム】** 頭と体と両方の運動です。

『間違っても大事！ それも大切な刺激！』

正解することだけがいいことではないと、背中を押され楽しく行うことができました。

『たまご』で何度も手を叩いてしまう職員にみんなで大笑い！

その後も、体と頭を働かせ、笑いながら楽しく全身運動を行いました。

初めてのゲームの説明に耳を傾け、色々な指示を聞くことから始まります。

耳をすまし音を聞いたり、臭いを感じたり、頭を動かさずどこまで見えるかと

**意識をもってみたり五感を働かせることは立派な運動である**と教えていただきました。



中には体を動かすにくい入居者様もいらっしゃいます。

入居者様にとっても職員にとっても『**五感を働かすこと = 運動**』は響いた言葉でした。

**体を動かすことだけが運動ではないと。**



トレーニングで頭も心も体も整ってきたところで**再度【30秒たったかな？】**ゲームです。

な、な、なんと！

最初より30秒に近い人が増えました。ぴったりの人もいました！！

感覚や神経が研ぎ澄まされたということでしょうか。

---

達成感を感じたところで稲垣トレーナーより

「自分の母と同じ年代の入居者様が元気になってくれて嬉しい。

トレーニングを行ったスポーツ選手が優勝するのも嬉しいけれども、

人生の先輩である入居者様がよくしゃべり、よく笑い、神経をとぎすまし

いい顔が増えるのが一番嬉しい」

と、おっしゃられました。



本日は稲垣トレーナーのお母様も一緒にトレーニングに参加されました。  
一生懸命耳を傾け、しっかり見つめ、一言一言にうなづき微笑んでおられました。

ご家族同士の距離も取らざるを得なかったコロナ禍が明け、息子様とこうして  
楽しい時間を過ごすことができよかったと思います。

稲垣トレーナーは、何年かぶりの参観日のようでしたと。

『また来るから』と言ってくださり、お母様とコートダジュール虹の橋の入居者及び  
スタッフ一同、お言葉に甘えてお待ちしております。



本日はお忙しいところありがとうございました！！