

メガロス葛飾店にご協力いただき、撮影しています。撮影のために一時的にマスクを外しています



びと かつしか人 若い力が活躍!

区内で地域のためにひた向きに活動したり、スポーツや文化・芸術に一生懸命取り組んだりしている若い世代の方を紹介します。

【担当課】 広報課 ☎03-5654-8116

かおり
KAHORIさん

葛飾区在住のフィットネスインストラクター。フィットネスクラブで1対1でのトレーニング指導を行うパーソナルトレーナーとして活動している。対象は、健康・体力づくりを目的とする方で、年代は多岐に渡る。現在は、特に高齢者の指導に注力し、個人個人の目的にあったメニューを提供して、区民の健康増進に貢献している。

KAHORIさんの活動はこちらから



KAHORISM

▲Instagram

～葛飾のフィットネス人口100%をめざして～

🏃 健康・体力づくりに悩む人の要望に応えたい

以前からスタジオインストラクターとして、エアロビクスやヨガ、ピラティスなどを指導しており、その活動の中で、多くの方から健康や体力づくりに関して悩み相談を受けてきました。皆さんからいただいた要望に応えるために、より丁寧に指導できるパーソナルトレーナーとしての活動を3年前から開始しました。

🏠 トレーニングの良さを多くの人に伝えたい

「毎日トレーニングを続けるのは大変」「もっと若々しくありたい」「衰えた筋肉を改善したい」など、抱える悩みは人によって異なります。皆さんのニーズや運動能力に合わせてプログラムを考え、実践し、目標達成の喜びを共有するのがパーソナルトレーナーの魅力です。

トレーニングには基礎代謝を上げて太りにくい体をつくるだけでなく、免疫力を向上させて健康的で疲れにくい体をつくる、脳機能を向上させて認知症を防ぐなどの効果もあります。また、メンタルヘルスの効果もあるため、落ち込んだときなどにも有効です。トレーニングはすぐに効果が出るものではないですが、継続していれば、その効果を実感してもらえると思います。毎日歯を磨いたり、お風呂に入ったりのように「毎日トレーニングをするのが当たり前」と思ってもらえるように日々活動しています。



🏃 いつまでも健康で元気な葛飾であってほしい

私は「健康第一」を常に意識しながら自分自身も毎日トレーニングに取り組んでいます。いつまでも健康でいるために、皆さんにも毎日ちょっとしたことでも構わないので、運動する習慣を身に付けてほしいです。

まずは、自分のできることからチャレンジし、トレーニングに少しでも興味を持っていただいた方は、ぜひ個別指導に参加してみてください。皆さんのお悩みを聞き、トレーニングに関するお得な情報なども伝えながら楽しく指導します。指導を通して、私の大好きな葛飾がより健康的で元気なまちになってくれたらとてもうれしいです。

KAHORIさんに教わる

誰でもできる簡単トレーニング

●片足立ちトレーニング

- ①足を腰幅程度に開いて立ちます
- ②片足を床から5～10cmほど上げて、1分間キープします
- ③反対側の足も②と同じように行います



【ポイント】

はじめは壁につかまりながら行い、慣れてきたら壁なしで行ってみましょう。

【効果】

筋力とバランス力の向上につながります。また、1日1回この運動をするだけでも、20分間のウォーキングと同等の効果があります。

個別指導を利用している方の声

かねみつよし
金光善子さん(67歳) (写真撮影協力者)

9年前からスポーツジムに通っています。いくつになっても孫を抱っこできる体でありたい、そんな思いでトレーニングを始めました。

現在は、KAHORIさんの個別指導のもと、健康的な体づくりに励んでいます。個別指導では、呼吸法や体に良い食べ物など、有意義な情報をたくさん知ることができます。普段は聞きづらい悩みでも気軽に相談することができ、コミュニケーションをとりながら、楽しく運動しています。