

インストラクター ヒストリー

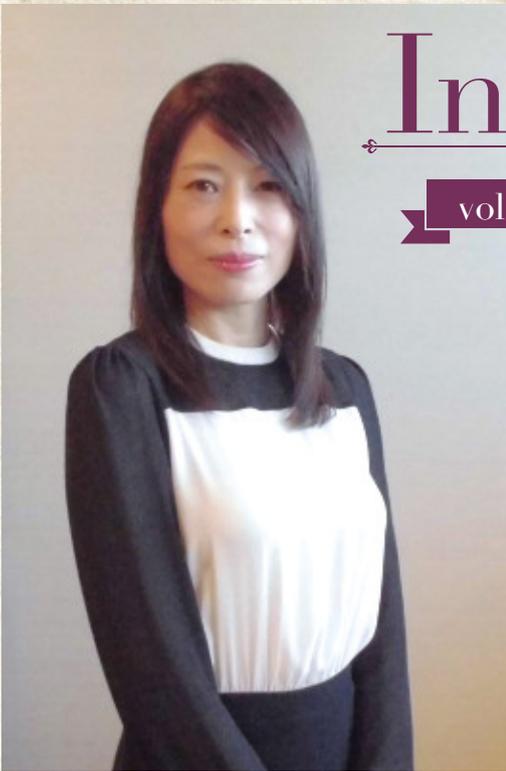
# Instructor History

vol.01

金子 裕代

Profile

2004年からピラティスインストラクター、パーソナルトレーナーとして活動。タレント、企業、プロスポーツ選手、スポーツ指導者などの指導経験あり。  
・2005年オーセンティックピラティスビギナーディプロマ  
・オーセンティックピラティスインターミディエイトディプロマ取得



## Q. 経歴や現在の活動状況を教えてください。

A. 12年前、日本で初めてオーセンティックピラティスが導入されると偶然チラシなどで拝見し、当時のスポーツクラブに入社しトレーナーの仕事を開始しました。それ以来、パーソナル指導やスタジオレッスンなどピラティスの指導に携わっています。それまでは専業主婦をしてました(笑)

## Q. インストラクターを目指そうと思ったキッカケを教えてください。

A. 身体のこと、特に体幹について興味があり、その中で日本にピラティスがやってくると聞きチャレンジしてみたいと思ったのがキッカケです。

## Q. インストラクターになる前は何か別のお仕事をしていましたか？

A. 専業主婦が長かったです。その前はナチュラルビューティというブランドのプレスをしていました。その前はイギリスに3年半留学をしケンブリッジ大学で日本語教師の資格を取得後、ロンドンリージェンツ大学で日本語教師をしていました。今では英語は全く活用する場がないですが・・・吉祥倶楽部で是非外国人のお客様を増やしていただければ(笑)

## Q. 日常で特に気をつけていること、習慣にしていることはありますか？

A. 毎日していることは、毎朝「全身の筋肉を起こすことをしてます。顔の筋肉も含めて！」やはり寝起きが一番筋肉が休んでいて一番ダラーンと力が抜けている時なので、朝に刺激を与えると朝からしっかり活動する事ができるので。そこから犬の散歩とランニングをして身体を元気にしてからお仕事に向うというのを習慣にしています。

## Q. ランニングは毎日されるんですか？

A. 5年ほど前から最低5キロ～10キロは欠かさず行ってます。後は、1日の生活の中で出来るだけ座らないようにしています。パーソナルの仕事をしているとどうしても座り時間が長くなってしまいうので・・・。いまアメリカでは長時間座ることは喫煙と同じくらい身体に良くないと言われてますし、可能な限り立つ時間を作るようにしています。食事の時も立っていたいくらいです(笑)

## Q. さすがすごく身体や美容に関して気を使われていますね。

A. お客様に健康を伝える仕事をしているので、人前に立ったときに恥ずかしくないように自分にはちゃんとしておと思っています。

## Q. 会員様やこれから運動を始めようと考えている方へ、ひとことお願いします。

A. 運動を始めることは何歳になっても遅くは無いです。無理なく楽しんで生活の中にうまく取り入れられるよう色々なことをアドバイス出来たらと思っていますので、是非いつでも質問などありましたらお待ちしております。



入会資格は、大人のゆとり。

吉祥倶楽部