

退職後、太極拳指導員資格を取得し、 3つの太極拳サークルを13年指導。

きむら
木村 ムツさん 青森県 86歳

退職後に太極拳に挑戦。
普及員から指導員へ。

学生時代からモダンバレエやピアノなどを習い、体操競技選手として国体の参加経験もある木村ムツさんは、学校を卒業すると教職の道を選ばれ養護教諭として4年間勤めてきました。

60歳で退職後、東京でスペイン舞踊を習っていたのですが、その傍ら太極拳も習い、普及員の資格を取得するまでになりました。

その後73歳で指導員の資格を取得。青森県三沢市に戻られて、3つの太極拳サークルを指導すること13年。現在はサークルのアドバイザーとして側面からの支援を行っています。



週3回、年間約100回の指導を意欲的に。

太極拳は筋力、バランス力、集中力を必要とし、若い世代でも実践が難しいとされています。

木村さんが太極拳の指導を始めたのは、三沢市に戻ったときに高齢者施設が実施する町内会対象の介護予防事業で太極拳の指導を依頼されたのがきっかけ。指導の上手さが評判となり、三沢市から本格的に太極拳教室の講師の依頼があり、その後、参加者からの「是非、太極拳を続けたい」という声に押されて、複数の太極拳サークルができ、木村さんが指導することになりました。また、その時期は太極拳がブームとなり、市内に次々と太極拳サークルができたそうです。

木村さんは、三沢市内3地区の3つの太極拳サークル

で、週3回、年間100回の指導を、13年にわたり指導してこられました。

そのほかにも、岡三沢小学校（三沢市）で年一回カンフー体操を7年間継続して指導し、上久保小学校（三沢市）においても6回シリーズで太極拳を指導しています。

地域だけでなく、自分自身の健康増進のためにも。

現在木村さんは、教室の指導を後輩メンバーに引き継ぎ、御自身はアドバイザーとして側面からの支援を行いながら、御自身も太極拳を実施しており、三沢市の高齢指導者「スーパーシルバー」として小中学生へのカンフー体操の指導なども行っています。

対象者の年代を問わず太極拳に触れてみたいという依頼があれば出向きたいと語る木村さん。

また、スペイン舞踊の指導

資格も持っているため、今後はフラメンコを広める機会も得たいとお考えです。

「好きな言葉は『継続は力なり』『健全なる精神は、健全なる肉体に宿る』とおっしゃり、「これまで続けてこられたのも、皆様方から多大なる御支援があったからこそ」と、地域への貢献と、御自身の健康増進のためにも、まだまだ積極的に活動を続けていきたいとおっしゃっています。

