



## のいる風景

# 本内 由紀子さん



【もとうち ゆきこ さん】 信濃

●スポーツ指導員会 会長

学校の授業を支援するボランティア活動「学校支援地域本部事業」に登録し、信濃小のスケート授業の支援をしている。

気持ちの良い汗を流して、  
生き生きと生活しませんか

「とにかく運動が大好きで、体を動かすことが健康維持に欠かせない」と話すのは、スポーツ指導員で組織する「スポーツ指導員会」の会長を務めている本内さん。4年前に女性で初めての会長になった。中学生のときからバスケットボールに打ち込み、その後、硬式テニスや多くのマラソン大会に出場しているスポーツウーマン。

指導員は、スポーツの振興や健康維持のため、ダイナックスアリーナ（スポーツセンター）や武道館でテニスや卓球、バドミントン、弓道など、さまざまなスポーツの実技指導を行っている。本内さんは、20年以上の経験を持つベテランで、テニス教室やトランポリン教室のほか、小学校に入学する前の子どもたちが跳び箱や鉄棒、水泳などを体験する幼児教室も担当している。「子どもへの指導は『最初が肝心』。スポーツの楽しさを味わってもらい、

長く続けてもらえるような指導を心がけている」と本内さん。

「できなくても褒める」は、指導員の中で合言葉になっている。「縄跳びが1回しかできなくても、前回より良いところを見つけて褒めたり、少しずつ回数が増えたときは、拍手やハイタッチをして、一緒に喜びます。子どもは、褒められる嬉しさから運動が楽しいと思ってくれる。また、スポーツをするときに、真剣な姿を見せることで、子どもたちも本気で打ち込んでくれる。その結果、できるようにになったときの喜びが大きくなり、自信をつけることもできる」と笑顔を見せる。

3年前から本内さんは、信濃小のスケート授業を支援するボランティア活動を行っており、主に小学1年～3年生の指導を担当している。スケートを好きになってもらえるよう「最初が肝心」という思いは、ここで

も忘れていない。

「スケートは、足のサイズに合う靴を選び、きちんと紐を結び、刃を研ぐことで、ほとんどの子どもが氷上で立てます。『立てない、足が痛い、楽しくない』と言わないよう、道具の大切さを親に伝えた上で、子どもたちの指導をしている」という。

子どもたちが楽しく、長く、スポーツを続けられる秘訣は「家族ぐるみで取り組むこと」と話す。

「今は、少年団やクラブチームに入る子どもが多いと思いますが、親子で公園に行ったりキャッチボールをしたり、鉄棒の練習をしたり、家族でスポーツをする機会が増えるのが嬉しいですね。スポーツをすると体調が良くなり、バランスの良い生活を送ることが出来ます。皆さんも気持ちの良い汗を流し、生き生きと生活しませんか」と目を輝かせながら話してくれた。