



まつした みゆき  
松下 美由紀さん(49)

福岡県出身。大学で運動生理学を学び、スポーツクラブでインストラクターを務める。結婚を機に本町へ移住し、現在は自宅にフィットネススタジオを構えてトレーニングやダンスを指導。



フィットネス  
スタジオ響のLINE



## フィットネス ×松下 美由紀

▼宮之城屋地地区にあるフィットネススタジオ響。子どもから大人までそれぞれの目的や体力などに応じた少人数のレッスンで健康的な体力づくりをサポートしています。2年前に開業したこのスタジオで指導しているのが、健康運動指導士の松下美由紀さん。大学では体育学部で運動生理学を専攻し、長年インストラクターを務めた経験を持つ松下さんの指導を求めて、幅広い年代の方がスタジオに通います。

▼松下さんは、自身のスタジオで指導するだけでなく、本町や近隣自治体などから依頼され、運動指導の講師としても活動しています。「都市部ではスポーツクラブなどが飽和状態であるのに対して、地方は施設も少なく選択肢が少ないです。自分に合った運動が選べないと継続することが難しく、効果を得ることができないので、都市部と地方の健康の格差は広がっています。私のスタジオでは、できるだけ多くの人に自分に合った運動を知ってもらい、健康になる第一歩にしてほしいと思っています」と活動の意義を話します。

▼自身の活動を「健康教育」と表現する松下さん。「心と体はつながっています。運動不足だと、運動する

ことで気持ちがすっきりしたり前向きになったりすることを忘れがちです。運動によって心と体が健康になることを学んで、多くの人に健康で元気な生活を送ってほしいですね」と話します。松下さんは健康教育を広めるために、指導者の育成にも関心があります。「一人では指導できる人数が限られています。一緒に指導できる仲間を増やすことで、より多くの人に運動の効果を学んでもらい、心身ともに健康になってほしいですね。さつま町を健康で明るい町にすることが私の目標です」と熱い想いを語りました。



バランス感覚や体幹を鍛えるトレーニング。姿勢を矯正し、全身の安定性を向上させます。

キッズダンスクラスでは、ダンスを楽しみながら上手な身体の使い方を覚えます。

