

今回の『パースでかんたん まいにちエクササイズ』を教えてくださいましたお2人をご紹介します。



いちのせ さおり
一之瀬 沙織さん (29歳)

1986年埼玉県出身。日本でフィットネス・インストラクターをしていた21歳の時に、咳をすることが多くなり、脇の下のしこりを見つける。看護師をしている姉に相談したところ診察を勧められ、その結果、悪性リンパ腫だと判明。日々の健康に留意し、エクササイズを仕事としている自分が病に伏せるとは

思ってもみなかった。髪が抜け落ちるなど抗がん剤の副作用で苦しみながらも一度は治癒したが、再発。一番辛かったという骨髄移植は、24歳の時に受ける。20代の大半を治療に費やしたが、その間、インストラクターに復帰したり、映像制作会社で働く。昨年の2014年12月、晴れて完治したことを機に、かねてから海外生活を体験したいという思いを実現すべく、今年2015年4月にパースへ。日本とは異なる気候や環境の下、海外生活という現実に幸せを感じながら、日々のエクササイズも怠らない。

座右の銘 笑う門には福来たる



“まいにち” “かんたん” に行なえるエクササイズを知るお2人には、実演、本誌当特集の監修をしていただきました。



まえじま かずたか
前島 一貴さん (28歳)

座右の銘 継続は力なり

1986年東京都出身。9歳の時に体操競技と出会い、25歳で第一線を退くまで体操一筋の生活を送る。体操種目では床を得意とし、中学生の時には日本一になった。体操競技の名門、日本体育大学に入学し、4年生の時にはキャプテンとして後輩の内村航平、田中理恵などがいたチームをまとめる。今から3年前、パースに来て英語を勉強し、その後パーソナルトレーナーの資格を取得。そして現在、スポーツマネージメントを勉強する傍ら、コーチとして子どもたちを中心に体操を教えている。今年2015年3月に行なわれたGWA State Championships (西オーストラリア州体操チャンピオンシップ) では優勝を果たした。現在、2020年に行なわれる東京オリンピック体操競技でのオーストラリア代表への指導、通訳などに携わることを目標としている。



© THE PERTH EXPRESS