



小池千香子 プロフィール

CHIKA PROFILE

～マイ・ストーリー～

実家は地域に代々続く神社。神社の境内を遊び場として育つ。学校では体育の授業が苦手。走るのが遅いからダメ!とされたり、周りとの競争に比べられるのが悲しかった。「ハチマキ忘れました」「体操服忘れました」と授業をさぼる理由を考え何とか休みたい劣等生だった。でも本当は身体を動かすのは大好きで、男の子たちと走り回って遊んだり、遠く街のはずれまで何時間もかけて歩いて探検したり、市内の盆踊り大会を全部回って汗だくになったりしていた。

エアロビクスとの初めての出会いは19才。寮生活をしていた学生の時近所のダンススタジオでの3カ月コースにサウナスーツを着込み、スーツの中がジャブジャブする位汗をかく爽快感・達成感を味わう。自分の頑張りだけでこんなに気持ちいい汗がかけることに感動!

卒業後は地元の銀行に入行。融資課に配属され毎日夜10時頃まで残業の激務とダイエット願望から食事量を無理に減らすなどストレスに悩む。結婚・出産で専業主婦となったが、馴染みのない赴任先での育児は予想以上に大変で、夫は毎日帰宅が遅く土日も留守。未だ乳幼児であった子供と二人っきりで生きているような孤独感や社会からの孤立感に悶々とする日々を送る。不満の矛先は夫に向けることしかできず、何も解決することが出来ないまま更に落ち込むなど子供を抱きしめて泣いたことも・・・新しい赴任先ではなんとか公園デビューを果たし、その後同じような子育て中のママ達と子育てサークルを立ち上げる。市内全学区にサークルの輪を広げる活動を行い、子育て情報誌発刊に携わる。ママ友知り合いは増えてきたが子供が幼稚園に行き始めるとまた環境が変わり、それまでの自分は「○○ちゃんのお母さん」という名前しかもっていなかったことに気づく。そんな頃、私は次の赴任先でエクササイズ・インストラクターの資格の勉強を始めた。

学生の時に感じた爽快感・達成感は何だったのか?くすぶっていたその思い。なぜエクササイズをすると汗が出て、その結果としてあの爽快感を伴う身体の変化が起こるのか?そんな素朴な疑問の答えを知りたいな...くらいの軽い感覚で養成コースに参加した私。当初は家族の理解が得られずに講習がある土日に子供の面倒を見てもらうことが難しかったが、「私」がやりたい事と家族の求める事とのやりくりしながらも何とか養成コースを終了し、試験にも合格して無事ライセンスを取得。

次の赴任地でスポーツクラブでの代行レッスンを機にサークル・レッスンやクラブのレギュラー・レッスンが増えていく。当時は学びたい事や知りたい事がある東京まで行かないと学べないことが多く、数カ月間片道4時間かけて毎週日帰り東京や神奈川に通ったことも...。仕事と家庭と学びとの両立が厳しい時もあったが、そんな中で耳にした「学びたい人は東京へ来れば良いだけじゃない?」というある講師の言葉に愕然とし、地方でも都会と同じように学ぶ機会を数多く作りたいと思い資格認定団体のオーディションを受けて合格し講師活動をスタートさせる。現在は格闘系エクササイズやエアロビクスなどのグループ・エクササイズのほか、パーソナル・トレーニング、アクア・エクササイズ、そして太極拳や気功ワークアウトなど各種のインストラクター養成コースやセミナーを開催している。



理念・ビジョン



◆楽しい事は続けられる。

◆行動が生活を変える。

●反省はしても後悔はしたくない。まずはやってみようの行動が変化を生む。

●痛いはいやなものだが、キツイはその後

「楽になる/楽しくなる/病みつきになる」。超える楽しみを見つけよう!

●夢中になり無心になる時間を与えてくれる武道・武術には、終わりのない先を目指す至福がある。

●人を傷つけず、己の価値を自分で上げるのはフィットネス格闘技。

●格闘技エクササイズで自分を素直に見つめることで生きる力を得る。

●JFKAのプログラムは虚と実、陰と陽、すべてのエネルギー循環に寄与するエクササイズである。

●JFKAのプログラムを世界へ発信し日本発信の武術系エクササイズを広める。

●JFKAの戦う心「自己を、他者を敬う心」を多くの人に体現・表現してもらう。

●JFKAは日本の、世界の心と身体へのスパイスを提供する。

◆人々の笑顔が世界平和の種になる。

◆お客様の声◆

T・Iさん

【40代 男性】



初めて参加したときは自分でもびっくりするほど体力がなくて...

実はすごいショックでした。「健康診断前に体

重を落としたい」が最初の理由でしたが、今は残業の無い時は

できるだけ参加して身体を動かすようにしています。運動の後は気持ちもスッキリ!日々

の活力になります。あまり運動が得意ではない私でも続けてこれているのは、いつも丁寧に

アグレッシブな指導のおかげ。継続のポイントです!全員で毎回気持ちよくガッツリ動ける!!

ありがとうございます!

◆お客様の声◆

ゆうこさん

【30代 女性】

格闘技レッスン!いつも楽しく参加しています。何度も練習して少しでも強い突きが出来るようになりたくて毎回挑戦しています。蹴りはいろいろな方向に蹴るのが難しいけど、出来るようになると達成感が凄いです!いつの間にか私は格闘女子になりました!