

人生を変えた 師との出会い

い指導を受けました。入学してすぐに正孝先生から「良いところを伸ばすと悪いところがなくなる。それを意識して稽古しなさい」とご指導いただきました。

悪いところを直す指導を受けてきた私は強い衝撃を受けました。その言葉が私の指導の基本となっています。こうした諸先生の指導のおかげもあり、3年次に全日本女子学生剣道優勝大会で団体優勝を果たし、2回目の日本一になりました。その後、同大学大学院に進学し、教員採用試験の勉強をしましたが、どうも気持ちが入りません。2回目の日本一となった後、バーンアウトに陥ってしまったのです。

もやもやの理由が分からないまま方向転換し、民間企業に就職。1年目から新入社員の中で全国2位の営業成績を収めるなど、順風満帆のはずなのに心の底から喜べない、満足できない。転職を繰り返してピーターパン症候群に陥り、しばらくの間、彷徨う日々を過ごしました。

33歳の秋、登録していた人材紹介会社から一本の電話がありました。「30代女性、体育系の学校出身、独身またはバツイチ、営業経験者募集。仕事内容は、トレーニングマシンの営業です」とんとん拍子に話は進み、大手機械メーカーに入社。2カ月後、事業顧問の東京大学教授の小林寛道先生との初めての打ち合わせに参加しました。

私の大学院での論文内容を聞かれ、「剣道の上位者と初心者の形態測定と体力測定、竹刀の振りの速さ、20分走などを測定比較しました」と答えると、先生は「答えは出なかつたでしょう？ 俺が1秒で答えを出すよ。神経系が優れている者が上位者。剣道は打突部位に正確に竹刀を運び、打突する。日々稽古を積んで、神経系をトレーニングしないと勝てない。剣道は筋力やスピードよりも巧緻性、い

わゆるスキルの方が必要だ」と。すごい！この人に一生付いていこう！と思つたその瞬間、バーンアウトしていたことに気付きました。人生を変える師との出会い。ここから大きく人生が動きました。

2008年、会社がマシン事業からの撤退を決定しました。小林先生に報告すると、「一緒に『十坪ジム』を拡めていかないか？」とお声がけいただき、先生の会社に転職しました。十坪ジムでは、小林先生が開発した認知動作型トレーニングマシンを用いて、主に高齢者を対象に脳とインナーマッスを効率的にトレーニングします。インナーマッスが上手に使えるようになると脚が上がるようになり、歩行や走行がスムーズに行えます。10年、東京・町田にあったジムを世田谷区の経堂に移設し、「十坪ジム経堂」をオープンしました。先生から独立の提言をいただき、13年にQOY(Quality of your life) 合同会社を立ち上げ、事業継承を受けて今に至っています。