

俺のコアコン

スポーツトレーナーや健康指導者が
コアコンディショニングに
抱いてきた熱き思いを語る!

題字／岩崎由純

コアコンとの出会いは21年前。地元のIT企業を体調不良で退職後、近所で開催されていたストレッチポール®教室に通い始めたことでした。ある日、「ストレッチポール®のセミナーを受けてみないか?」と、講師からお誘いがありました。そして、鹿児島島の川添まり子先生が主催した、あの受講生50名超えという伝説のベシックスセブンセミナーを受講したのでした。それ以来、私のロールモデルは川添先生。さらにコアコンの学びを深めるべく、足繁く通ったのが、福岡の小島成久先生が主催した認定セミナーでした。

専門外の私が「からコアコンを学び、「岩崎由純会長からマスタートレーナーの認定証をもらいたい!」という一心で、筆記試験を勉強しました。そして全く経験のなかったプレゼンテーションの練習に、夫が寝ずに付き合ってくれたおかげで合格という夢が叶い、まさかの優秀プレゼンというギフトまでいただきました。

活動を続けている中で、紆余曲折あつて悩むことがあったとき、ふと岩崎会長に相談したときのアドバイスを思い出します。「常に、ニュートラルであり、フラットでいなさい。」そう、人生はコアコンのエクササイズの心身の変化と同じなのだと思いついたのです。私の社会人の2/3の歳月が、コアコンと共存しているのも頷けます。今も、このアドバイスを胸に活動を続けています。

コアコンを地元にもっと普及させたいという想いから、大分県と別府市が主催のビジネスプランコンテストにエントリーしました。「地域課題の解決」策として、コアコンを広げていくビジネスモデルを発表し、見事ファイナリストに選出されました。現在は、コアコンの良さを一人でも多くの方に知っていただけるよう、産官学金の皆さんの熱い支援を受けながら進めています。毎日歯磨きをするように、日常生活の中にコアコンが当たり前に在る。「二家に一本、ストレッチポール®!」—そんな世界を創っていきたくと思っています。

大分で生まれ育ち、大分を愛してやまない。大分から、そして九州へ。コアコンで、私の人生が彩りを得ることができたように、出会った全ての方がコアコンを通して「あなたらしさ」を見つげることができる拠り所であり続けたいと思っています。



JCCAマスタートレーナー
A級講師 ひめトレ教育トレーナー
コンディショニングサロン コアナチュレ 代表
工藤美和

Miwa Kudou

国家試験である「第二種情報処理技術者」取得という、異色の経歴を持つ。自身の経験をもとに、働く人たちが豊かで誇らしい人生を送るための健康づくりを支援している。「2018年度大分県女性起業家創出促進事業」ONE BEPPU DREAM AWARD 2023「ファイナリスト。大分市スポーツ推進審議会委員

コアコンとは…

人生に彩りを与える