

# 元気で長生きするための健康づくりセミナーを開催しました!!

公益財団法人愛媛県スポーツ振興事業団（愛媛県総合運動公園指定管理者）の主催で愛媛県総合運動公園体育館会議室において「元気で長生きするための健康づくりセミナー」を今年度第2回と第3回を開催しました。

## 第2回

期 日：平成28年9月28日(水)

演 題：体験型解剖学とJSAボールエクササイズ～美しい姿勢としなやかさの実現～

講 師：中尾 和子（トータルフィットネスコーディネーター）

昨年に引き続き、美しい姿勢としなやかに動く身体を実感していく講演をしていただきました。前半は、身体の仕組みや作用を立体画像で見ながら、「身体にふれて、動いて」骨・筋肉・内臓などを体感しました。鼻とおへそをまっすぐ結ぶことや、座骨で座ることを意識するだけで、姿勢が変わり体の歪みごとれ、美しく体に負担の少ない姿勢に変わりました。

後半は、関節に働きかけるJSAボールエクササイズで心地よい身体感覚を習得しました。このエクササイズは力を抜くことからはじまります。日常で無意識に起こっている身体の緊張・コリをときほぐし、本来の身体機能を取り戻します。基本動作を教してもらい、体がゆるんでいくのを実感することができ、とても心地のいい時間でした。



## 第3回

期 日：平成28年11月7日(月)

演 題：日常生活を楽しむ身体の動かし方

講 師：甲野 陽紀（身体技法研究者）

立つ・歩くなどの基本動作ごとにポイントの説明と実技を組み合わせ、日常生活に役立つ身体の動かし方を学びました。基本的なとらえ方として、「体幹などの中央ではなく、指先などの末端から動くことや意識することで、簡単に自分の身体が本来持っているチカラを引き出すことができる」と説明されました。一点に注意を向け、力やバランスは意図せずに身体に任せることで体が安定し、より速くより楽に動けます。歩く際には上げた足の先を意識し、参加者は2人組で押し合っ安定感を確かめながら、自分の身体の動き方を実感されていました。また、四肢の関係性として「三動一定」であれば身体が動きやすいということを教えていただきました。片足立ちや歩く、膝を曲げる、跳ぶなど日常生活やスポーツの場面で役立つものばかりで、とても有意義な時間でした。

