

世田谷学園 三心会
会長 木谷 裕雅
体育部部长 雨宮 真歩

体育部 平成29年度講習会 実施結果のご報告

盛夏の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。日頃は三心会の活動にご協力、ご理解いただきまして誠にありがとうございます。

さて 7月8日土曜日の午後1時半から本校修道館ホールにて、「健康に大切な2つのコト」と題して、食と運動をテーマとする講習会を実施いたしましたので、以下ご報告いたします。

【前半】野菜を楽しみもっと健康に

キューピー株式会社の飛田昌男講師に、野菜の摂取が大切な理由等をお話いただきました。肉を好む成長期の子どもにも、バランスの良い食事が大切です。1日350グラムの野菜摂取は、具沢山のお味噌汁や、食パンに野菜を載せてピザ風にする等、ちょっとした工夫で可能であるとのことでした。

【後半】ミニボール&ストレッチポール®ひめトレ

フィットネスインストラクターの茂木伸江講師に、骨盤底筋群のトレーニングを指導していただきました。普段着のまま、運動不足の方にも気軽に取り組める内容でした。分かりやすく楽しいご指導のもと、参加者から明るい笑い声が絶えず、笑うことによるリフレッシュ効果もあったようです。脳のトレーニングを兼ねた運動もあり、頭を使いました。



参加者の声

★ミニボールについて★

茂木講師の指導の一部を列挙します。ご活用ください。ミニボールは、直径26センチ大で、いわゆるバランスボールの一種です。サイズも価格も手軽で、自宅に1個あると便利です。

- ①前屈・手を胸の前に交差して身体を左右に捻る・片足立ちを左右行う等し、自分の身体の現状を把握する、②椅子に座り（座骨をしっかりつける）、素足で片足ずつ、足裏でミニボールを転がす（足の甲を、縦に3等分、横に3等分に分けて丁寧にコロコロ。足裏刺激のほか、股関節をほぐす効果もある。）、③ボールをお腹に当てて手で円を描いたり転がしたり、反対の方へ斜めに転がし上げる等し、肩甲骨をよく動かす（肩こり解消）、④椅子の後ろに回り、肩幅程度に足を開き、片足をミニボールの上に乗せてスクワット（椅子に座ろうとして、ぎりぎりになって座るのやめた！のイメージ）、⑤「お控えなすって」ポーズで手をブラブラさせ、大きく振りながら徐々に立ち上がる、⑥常に呼吸 with a smile を心掛ける。

身体を動かして予想以上にすっきりした！

ひめトレは初めてだったが、無理なく楽しく効果が実感できた。

毎年違う内容だと楽しい。

後ろの方の私語が気になった。静かにしてほしい。

野菜のメニューや活用方法をもっと知りたかった。

試験中でないほうがよかった。

先生も素敵で、また参加したい講座だった。

暑い中ご参加くださった皆さま、スムーズな講習会運営にご協力くださり、誠に有難うございました。