

元気で長生きするための健康づくりセミナー

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3回にわたって開催します。

報告

(第1回) 開催日時 平成28年7月7日(木) 13:00~14:30

ケガ予防講座『膝・腰編』というテーマで、講師に柔道整復師でさきやま接骨院院長の崎山浩平氏をお招きして行いました。講演では、ケガの予防に大切な大きな三つの要素として、筋力とバランス力と固有感覚が大事であると話されていました。

固有感覚では、足の指や手の指に意識をおいて、左右の手の5本の指先を合わせて立つと手を放している時よりも立ち姿勢が安定したり、片足立ちの時には、支えている足ではなく、あげている足の方に意識を集中するといった意識の持っていく方でバランスが安定するといった古武術を応用した実技では、「手品みたいだ!」と参加者から驚きの声が上がっていました。



参加者募集

(第2回) 開催日時 平成28年9月28日(水) 13:00~14:30

参加費
500円

講師：中尾和子先生 (トータルフィットネスコーディネーター)

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

昨年につき、レベルアップした体験型解剖学を前半に行います。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・神経・内臓・血管などを体験していきます。その後、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す。このエクササイズは力を抜くことから始まります。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。自分の身体と真剣に向き合い、自分の身体のために丁寧に動きます。今までにない心地よさを体感する、至福の時間になるでしょう。どなたにでもできる楽しめる運動です。



参加者募集

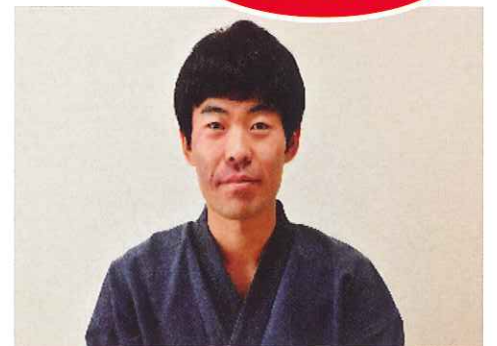
(第3回) 開催日時 平成28年11月7日(月) 10:00~12:00

参加費
500円

講師：甲野陽紀先生 (身体技法研究者)

演題：「日常生活を楽にする身体の動かし方」

ふだんの身体は今よりももっと楽に動ける可能性が詰まっています。見る、聞くだけではなく、実際に身体を動かしながら自分の身体が本来持っているチカラを体験してみてください。力技ではなく少しのチカラで動けると日々の生活もより楽しくなってきます。日常生活をモチーフにした動作を紹介していきますので、激しい運動はなく誰でもできる簡単な動きばかりです。ご関心ある方はどなたでもお気軽にご参加ください。



ぜひ、この機会に元気で長生きするための秘訣や若々しいカラダづくりのポイントを聞いて体験して帰ってください。