

【その疲れやコリを残さない！簡単ストレッチング！】

今回のセミナーは神戸大学・神戸松蔭女子学院大学 非常勤講師の益富真子さんを講師に迎え、普段の育児や仕事で溜まった疲れを癒していただくための簡単ストレッチング講座を開催しました。

最初はストレッチングの基本ややり方のポイントについてのお話があり、続けて仕事や家事の合間にできる椅子を使ったストレッチングの実践を行いました。

椅子をつかったストレッチングでは主に脚裏や太もも、胸や腕の付け根などのストレッチを先生の指導の下行いました。最初は硬そうだった皆さんの筋肉も徐々にほぐれていったようで笑顔になる方もいらっしゃいました。

次に持参されたヨガマットやバスタオルを敷き、寝転んでのストレッチングを行いました。椅子のストレッチングとは違う部位にも効いているのを実感し、全身がほぐれた様子が見受けられました。

講師からは「自分の疲れているところはどこなのか？をまず知りその周辺の部位をストレッチして行きましょう。継続することが大事です。ストレッチをする心地よさを是非感じてください」というアドバイスがありました。2時間の講座を終えた方々は足取りも軽く帰って行かれたことから、皆さんの満足度の高さが感じられました。

受講後のアンケートでは「ストレッチについて、知識と共に実践できてとても楽しかったです。」「身体がすごく楽になり自宅でしやすいメニューでした。」などの声が寄せられました。