

## 学びのネットワーク 市民講師によるサロン塾

### 「人材バンク推進委員の会と」市民大学との共同企画



# 第4回

# テーマ

# 健康体操



日 時 10月3日(月) 午後1時30分～3時30分

会 場 鶴瀬公民館 いきいき活動室

受講生 11名

講 師 小金 住江氏 療術師



先ず人材バンクの野崎氏より講師の紹介。  
講師より自己紹介で、普通に女性が柔道をしなかったとき、ご自身が幼少期より男性とともに修行をされた経験を話された。

講義の前にコロナ禍に慣れて気分の緩みがちの日常に改めて注意点を説明された。「マスク、手洗い、人との距離、換気」の大切さを具体的に説明。

会場も窓、出入り口を開放、大型扇風機を窓に向かって回すなど準備をしたがさらに先生にチェックをしてもらった。

先生は「腰・膝・肩の痛み」に対処するために根本的には股関節について説明された。

ご自分の姿勢、身体を動かしながら自然に立ち、座る、歩くなどを受講生に示しながら話を進めてくれました。

1. 股関節 自分の股関節の位置を知ること。  
主動(優先)の動き
2. 皮膚という膜を正しく使用 筋膜をほぐす
3. 無意識、無感覚ほど大切  
揺れ 内臓を解き放つ。  
スクワット、相撲のシコは内臓に良い。

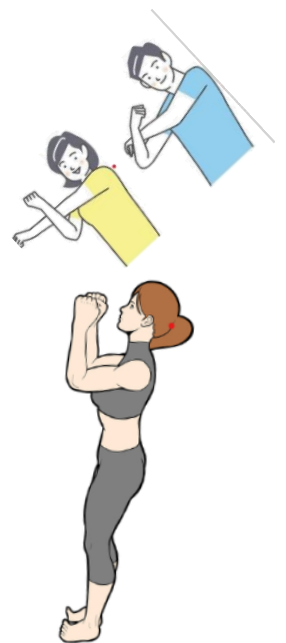


3人の受講生がそれぞれ骨盤の位置を教えてもらい、みるからに体の動きが滑らかになった。

つらいと感じていたスクワットが軽々とできたのにご本人が驚かれていた。特別にするのではなく、トイレなど普段の動作を意識的にスクワットにする。

先生が、受講生の無意識の身体の動き、長年の癖が衣服を整えるように触れることで歩行まで滑らかになった。鏡で全身を見る、知ることから。

まずは、自分の身体、股関節や大腿骨の動きを知ることが大事と教えてもらいました。





報告 加藤久美子