

高松市生涯学習センター 生涯学習推進事業（コミュニティセンターとの連携事業）

「心とからだが喜ぶコンディショニング教室」を開催しました。

令和3年1月21日（木）に、日本コンディショニング協会認定インストラクターである後藤 直美様を講師にお迎えし、「心とからだが喜ぶコンディショニング教室」を開催しました。

この講座は、ゆっくりのんびりとリセットコンディショニング（筋肉を整える体操）や、アクティブコンディショニング（筋肉の再教育）を行い、健康促進させていく目的で企画されました。

そもそもコンディショニングとは、スポーツパフォーマンスを最大限に高めるために、筋力やパワーを向上させつつ、柔軟性、全身持久力など競技パフォーマンスに関するすべての要素をトレーニングし、身体的な準備を整える事ですが、今回は初心者向けに、脱力を意識しながら、リラックスした形で出来るものがメインで、心地良い音楽を流しながら、手をぶらぶらとさせたり、腰をさすりながら身体を左右に倒したりと、誰でも簡単にできる運動をメインに体操が行われました。その他にも、左手を右脇腹へ持っていき、さすりながら、右肘を回していったり、膝を抱えて足首を動かしたり回したり、くの字をイメージして身体を前屈させたまま体勢をキープしたり、（くの字をキープするのが思いのほか難しく、つの字のようになっていく人が多く、講師がそれを指摘し会場からは笑いも起こっていました）上半身と下半身でそれぞれ違う動き（リズムに合わせて手を叩きながら、足は手と逆のリズムで開いたり、閉じたりを繰り返す）をし、特にこのそれぞれ違う動きを同時に行うものは、受講生もついていくのに苦労している様子でした。しかし、先生の説明では、出来ない方が脳みそが良く動いているそうです。その言葉に奮起し、何度も動きを反復する受講者もいました。

毎日少しずつでも身体を動かすことを習慣にしていきましょうと講師が声をかけ、受講者は深く頷いていました。

講座が終了し、「10年は若返ったかもしれない」と語る人や、講師に質問をしに行く人も見られ、盛況のうちに講座が終了しました。

