

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）

「裸足で行うストレッチ」を開催しました。



平成30年1月26日（金）、明石 浩和さん（あかし手技整体院 院長）を講師にお迎えし、「裸足で行うストレッチ」を開催しました。

講師から「若いときは休めば、硬くなった筋肉も再び柔らかくなりますが、年を重ねれば重ねる程、戻らなくなります。筋肉が硬いと、身体が思うように動かなくなる等デメリットが発生します。筋肉が、硬くならないた

めに年を重ねる程、定期的な「ストレッチ」が必要になります。」との説明がありました。

講座ではストレッチの度、どの筋肉が伸びているか、どの筋肉が硬いかを確認しながら、講師の指示により、一斉に身体の様々な部位をストレッチしていきました。

受講者は自分が用意したヨガマットや大きなタオルに横になり、普段はストレッチできない筋肉も伸ばしていました。

講師は「様々な部位のストレッチをしたと



き、裸足で行うことにより、その筋肉の伸びが確認しやすくなるので、効果がわかりやすかったと思います。」とおっしゃっていました。

更に、講師が巡回しながら、どの筋肉に効くか、どの筋肉が伸びているかを受講生に丁寧に説明していました。身体があまり曲がらない受講者に対しては無理をしないようにと伝えていました。

また、今回学んだストレッチを自宅でも実践していくことで、効果が上がるので、ぜひ続けてほしいとのことでした。

