

事業報告書

日時	平成 30 年 11 月 27 日 (火) 14:00~16:00
目的	男女共同参画社会づくりにおいては、男女問わず一人ひとりが健康に対する意識を持ち生涯を通して健康で自立した生活を営み、豊かに過ごすことが大切である。 今回の健康教室では、生活習慣の改善に生涯を通じて取り組むことができるよう男女の身体的性差にも注目し、食事や栄養、トレーニングの方法などの知識をスポーツ栄養学とランニング基礎講座から身につけます。
対象	栄養、健康、スポーツに関心のある方
講師	琉球大学医学部保健学科助教 尾尻 義彦 氏
会場	ているる 1F ふれあいサロン、ているる敷地屋外
参加者数	8 名 (女性 6 名 ・ 男性 2 名)
講演内容 (次第/ 概要)	<p>「楽々ランニングとマラソントレーニング」</p> <p>1 座学 (80 分)</p> <p>楽しく楽なペースで走る方法</p> <ul style="list-style-type: none">・安定した呼吸ができていいる=大きくゆったりとした呼吸・かまない動き=>スムーズな動き=>美しいフォーム・心地よさを求める <p>主観的運動強度 (ボルグ・スケール)</p> <p>水平思考でランニング</p> <p>●ランニングは苦しくない</p> <p>学生の時代の刷り込みでランニングやマラソンは辛くて苦しいイメージが残っているので敬遠する人が多い。自分のペースで走ると無理をしないので楽なペースで楽しく走ることが出来る。</p> <p>●楽なペースとは</p> <p>おしゃべりができるペース。</p> <p>歩く速度とあまり変わらなくても気にせずそのペースで走ること。</p> <p>人間のからだで「走る」という動きは大変複雑。各部の筋が収縮と弛緩を繰り返している。その時に、力んで弛緩すべきところに力が入ってしまうと楽に走る事ができなくなる。</p> <p>また力んでしまい筋力を使って走るとエネルギーを使う。</p> <p>比べ、腱が発揮するバネの力 (反発力) はエネルギーを使わないので無理なく走る事が出来る。</p> <p>●楽しく走るとは</p> <p>フォームを気に過ぎると、力んでしまうので自分のペースが掴めるまであれこれ考えない。</p> <p>人と競うことをやめ、自分のペースを持つこと=自分を持つこと。</p> <p>オシャレを楽しむ! ランナーの 3 割しか女性がおらず、各スポーツメーカーはおしゃれなウェアを増やし、ランナーを増やす努力を行なっているため、女性のウェアが豊富にあるのでファッションを楽しむ事もランニングを続けるポイント。</p> <p>去年一緒に那覇マラソンを走った方は 84 歳だった。とてもいきいきしていて、笑顔でゴールできた。自分のペースで走り楽しむランニングをみなさんにもしてもらいたい。</p> <p>2 実技 (40 分)</p> <ul style="list-style-type: none">・準備体操

- ・ 沖縄県男女共同参画センターの敷地内をランニング

準備体操はしっかりやること。

みんなで同じペースで走りがちになるが、無理についてこなくて大丈夫。

つらくない自分のペースで走る事。同じペースの方がいたらおしゃべりしながら楽しむ。

※極端に前傾姿勢になっていたり、あごが出ていたりした方にはフォーム指導をしていた。

参加者の声

(自由記載欄より抜粋)

- ・ 楽しく走るのはまさに私の目指していることなので今日のお話しはとても勉強になりました。このままいつまでも(何歳になっても)走り続けられたらいいなと思います。
- ・ 今回の受講を期に苦しいだけのランニングから楽しむランニングに変えることができたらいいいなと思います。
- ・ 走ってみて楽しかったです。
- ・ 楽楽に走ることが身についてよかった。
- ・ 水平思考で80歳まで走れる身体をつくっていきたい。



琉球大学助教 尾尻 義彦 氏



写真



沖縄県男女共同参画センター「ているる」施設内



主催等

主催：沖縄県・(公財)おきなわ女性財団

共催：内閣府

協賛：大塚製薬株式会社 協賛品「ボディメンテ」