

事業報告書

日時	令和4年7月23日(土) 14:00~16:00
目的	男女共同参画社会づくりにおいては、男女を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。 新型コロナウイルス感染拡大防止による外出自粛で運動不足の方が増えている。親子でできる体軸体操を実践することにより、親子のコミュニケーションを深め心身ともに健康な生活を送れることを目的とする。
対象	幼児4歳~小学3年生まで、保護者
講師	渡部 勇太(わたべ ゆうた)氏 (NEST体軸スクール沖縄校 代表)
会場	ているる1F ホール
参加者数	14組 受講者数29名 (大人14名・子ども15名)
講演内容(概要)	<p>4歳~6歳クラス 14:00~14:50 小学1年~3年生クラス 15:00~15:50 内容はほぼ一緒。</p> <p>まず、最初に身体の軸を育てる体軸体操について、身体には400コの筋肉があり、この筋肉を使いこなすことで身体が動かしやすくなり運動神経もよくなる。また正しい姿勢を保ちやすくなり、集中力が増す。体軸とは、団子の串のように私たちの身体の中にもあり頭から背骨、足の裏へとつながる軸のことで、その意識が強くなると体軸が育っていく。と説明しました。</p> <p>動きのチェック</p> <ul style="list-style-type: none">・片脚バランスで足が動かないように保てるか 30秒・線を跨ぐステップを何回できるか 10秒・足踏み <p>足の体操</p> <ul style="list-style-type: none">・座った状態で、足裏の真ん中を押しながら足の指をグーパー。 左右10回・座った状態で、膝の裏の真ん中を触りながら足を降ろす。 左右10回・座った状態で、太ももの裏を触りながらシュッと足を伸ばして、戻す。 左右10回 <p>~足踏み~ 足が軽くなっているか確認</p> <p>足が軽くなると足が速くなり、ポイントを使いながら動かすと筋肉の動きが良くなる。</p> <p>身体の柔軟</p> <p>体操前のチェック 前屈を行う</p> <ul style="list-style-type: none">・耳を斜め後ろに引っ張り、この状態で舌を出す。次にこの状態で耳を前と後ろに回す。最後に舌を回しながら耳を前と後ろに回す。 <p>体操後のチェック 前屈を行う</p> <p>耳と口、舌と横隔膜など身体は繋がっていることが体感できた。</p> <p>身体の体操</p> <ul style="list-style-type: none">・足を伸ばしながらお尻を使って、前に20回、後ろに20回。・あぐらをかき、おへそから指4本上のみぞおちに両手を当てながら身体を丸める→身体を起こ

す。次は左右、最後は右回り、左回りで行う。

- ・耳の後ろの引っ張りから指でなぞり、鎖骨のくぼみに降ろし、そこに手をクロスするように両手を優しく置く。顔を上下、次に左右に倒す、次に左右に振り向く。最後に右回り後ろ回りに回す。
- ・頭の頂点をぐりぐりぐりとして、頂点から糸が出ているように意識をする。
- ・肘を曲げて脇を片手でつかんだら、肘を上下10回、前回り10回、後ろ回り10回。(左右)
- ・かかとの少し下をたたく。左右20回
- ・立ち上がり肩幅に開く、つま先を少し外に。股関節のポイントを押さえたらしゃがみ込む。肘を内膝にあて、身体の前に手で△をつくる。お尻を左右に振り、次に上下に降ろす。しゃがみ込んだ状態から立ち上がる。膝の力を抜く(数回)
- ・お相撲さんの四股のような体制になり、両手を胸のまでパチンと合わせる。そこから「せーの」で気をつけの姿勢になる。
- ・みぞおちと、股関節にそれぞれ手を当てて、片脚を持ち上げ床に脚を降ろす。左右10回。ドンと降ろすのではなく、脱力する感じで。
- ・最後に鼻から息を吸って吐く、を繰り返す。

動きのチェック

- ・線を跨ぐステップを何回できるか 10秒

10秒間に跨げる回数が増えているかの確認→大人も子どもも回数が増えた人が多かった。

最後に先生は、ステップの踏み方を練習したわけではなく、体軸体操をすることで身体の使い方が変わっているということ。筋肉の使い方や関節の動かし方が良くなり、身体を動かす意識を日常の中に取り込んでいくと物事(スポーツや集中力)がうまくいく。毎日少しずつでもいいので続けてほしい。と話しました。



渡部 勇太 氏



講座風景



参加者の声

- ・いつもインスタ拝見させて頂いております。那覇から通うには遠く、いつの日か体験できたらいいなと思っていました。那覇スクールが開講されるということで嬉しいです。
- ・小学校教員なので、小学生の体育の授業などでも取り入れたいです。自分の身体を動かさない子、使い方がわからない子が増えているので、体軸を鍛えていきたいです。
- ・毎回楽しみながらスキンシップも兼ねて取り入れていきたいです。
- ・大変勉強になりました、ありがとうございます。子どもと続けてみたいと思います。(マウンテンロケット)

主催等

主催：(公財)おきなわ女性財団