

## 事業報告書

日時	令和3年2月27日（土）10:00～12:00
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、新型コロナウイルス感染拡大の影響で外出自粛生活が続いたことによる運動不足を改善するため自宅でヨガを紹介し運動することで健やかな生活につなげることを目的とする。
対象	関心のある方
講師	又吉 真記 氏（ヨーガインストラクター・健康運動指導士・M's Fitness 主宰）
会場	ているる1F ホール
参加者数	19名（女性18名・男性1名）
講演内容 (概要)	<p>ヨガは運動ではなく、エネルギーをつくり出していくものである。講師は今回、自己免疫力を上げるために呼吸法を中心に実技を行った。</p> <p>リラックスできる音楽を流しながら、まずは、椅子に座った状態でゆっくりと腕などを動かし、身体の動きにくいところや、硬いところなどをそれぞれが確認した。さらに、その動きに合わせて、ゆっくりと鼻から息を吸い込み、「ん～」と声を出しながらゆっくりと口から息を吐くことを繰り返した。また、呼吸法の一つで、片方の鼻を押さえながら、開いているもう一方の鼻からゆっくり息を吸う方法も行った。</p> <p>次に椅子から立ち上がり、足の指に意識を向けた。足の親指付け根、母指球に体重をかけ足の指をいったん床から離し、親指から1本ずつを向け床につけていくことを行った。この運動を行うことにより、足が強くなり、身体がきちんと立つようになると説明した。</p> <p>その後、床に仰向けになり、目を閉じて呼吸法に意識を向けながら身体をゆっくり動かしした。講師は、日常生活の中で集中しているときに無意識に呼吸を止め無呼吸の時があります。そういった感覚に少しづつ気づくようにしてください。身体も心も大切です。日々の生活の中で呼吸と動きを連動させていきましょう」と話した。</p>
	 又吉 真記 先生
	 講座風景

<b>参加者の声</b>	<p>(自由記載欄より抜粋)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・リラックスしました！体がかたいのでヨガを取り入れてしなやかでむくみのないからだづくりをやりたい！</li><li>・次回、レベルを上げたヨガや外でやるヨガなどもやりたいです。コロナ禍の中でもできる運動はあるはず。他でやっていた講座が閉講になる中、健康のために色々やっていきたいです。</li><li>・初めてのヨガですが、わかりやすくとてもリラックスできてよかったです。これからもやりたいと思いました。ありがとうございます。</li><li>・コロナ前、友人と定期的にヨーガをしていたことを思い出しました。日常生活の中でも呼吸を意識したいと思います。</li><li>・自分を整える、呼吸を整えるということに興味があり、今回のヨガ教室に参加させていただきました。呼吸法が難しかったですが、少しでも息を意識したいと思います。ありがとうございました。</li><li>・呼吸法の大切さを学びました。とてもリラックスでき充実した時間でした。</li></ul>
<b>主催等</b>	主催：(公財) おきなわ女性財団