

# 事業報告書 (HP 公開用)

## 「無理せずスッキリ！「呼吸」と「姿勢」エクササイズ講座」

日時	平成 28 年 9 月 30 日 (金) 15:00 ~ 17:00
対象	関心がある方
講師	美呼吸ウォーキング 代表 遠藤 美恵氏
会場	沖縄県男女共同参画センター「ているる」1Fフィットネスルーム
定員	20 名 ( 申込者数 : 30 名 )
参加者数	20 名
講演内容 (概要)	<p>平成 27 年度に開催し応募者が殺到した「ウォーキング講座」のリピート開催。「呼吸」と「姿勢」に意識して「ウォーキング」をすることで心身ともに健康的な生活ができる。受講者は、講座受講後の姿勢と比較するため、初めに姿勢（前・右向き・後ろ向き）3ショットを撮り、講座を始めた。日常生活での動作として椅子に掛ける姿勢をレクチャー。最初に講師が悪い姿勢と良い姿勢の例を見せ、次に受講者が実際にイスに掛けて姿勢チェックを行った。続いてウォーキングに移り、姿勢・目線・足の使い方をレクチャー。身近に見かける悪い姿勢の歩き方を示し、正しい姿勢で歩くとぐんと変化することを講師自身がウォーキングして見せた。</p>  <p>実際に受講者がウォーキングを行い、先生の指導で次第に受講者の姿勢が美しくなり、最後には華麗にウォーキングすることができた。最後に、-5キロシェイプアップは難しいので、-5キロのポーズで集合写真を撮り、レッスン前と比べて姿勢が大きく変わったと笑顔が見られた。</p> 
参加者 (保護者) の声	<ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しく受講できました。先生どうもありがとうございます。今日からはすき間時間を使って、片足立ちの練習をしてみます。</li> <li>・この様な講座をまた開いて欲しい。</li> <li>・年齢を重ねていくうちに歩くことがおっくうになりがちになってきたが、自分の足でしっかり歩くことで鍛えていきたい。</li> <li>・姿勢に気をつけて歩いていきたいと思います。</li> </ul>
主催	沖縄県 ・ 公益財団法人おきなわ女性財団