

2017.10.25 【校内カルチャー】 ボディコンディショニング教室

今年度は【ボディコンディショニング教室】を武道場にて開催いたしました。

筋膜をリリースすることによる効果などの説明を受けた後、ストレッチのやり方を詳しく教えてもらいました。ストレッチをする時にきちんと呼吸をするなど、知っているようで知らないことがたくさんありました。



ストレッチは気持ち良いです



肩の下に入れたボール 激痛です

テニスボールを利用し、縮んで硬くなった筋膜に圧を加えるのですが、場所によっては相当な痛みを伴い、あちこちで「あいたたた…」「無理…」などの声があがりました。その度に「無理をしないでくださいねー」という先生の声が響いていました。

先生自ら作成していただいたプリントを参考に、普段の生活に取り入れてできるようヨガマットとテニスボールもお持ち帰りいただきました。

日頃家族の健康には気を配っているものの、つつい自分のことは後回しになってしまう方も多いのではないのでしょうか。自分の身体を改めて考える良い機会となりました。

ご参加いただきました会員の皆さま、本当にありがとうございました。



プリントは全部で8枚



三嶽 大輔さん 荻野 代志江さん