

身近な問題を素早く解決 !!

日時：2022年7月13日（水）10:00～12:00

場所：北大阪生涯学習ホール

学習テーマ：椅子ヨガで美しい姿勢を

講師：北村 由布子先生

【講義のポイント】

●シニアの方になぜヨガが必要なのか

年を重ねることで、体にも心にも様々な変化が表れます。

・体力・筋力・柔軟性・バランス感覚の低下・不眠と不安定

マイペースでできるシニアヨガが、体と心にゆったりと効いてきます。

●呼吸の効果

呼吸は唯一自身で変えることのできる自律神経の働きです。

ゆったり息をすることで緊張をほぐし、自律神経や血圧の安定にもつながります。

●姿勢改善の効果

体力低下の根本には、筋力の低下による姿勢の崩れがあります。

ヨガを行うと知らず知らずのうちに姿勢が整ってきます。

●心の安定

ヨガは自身の内側に意識を向けていくことを目的としています。

意識を内側に向けることで、外に向きがちな意識を内側に戻してくれます。

●トレーニングの3原理5原則

☆3つの原理

①過負荷の原理

体に一定以上の負荷を与えることで機能が向上するという原理

日常生活で受ける負荷以上の負荷をトレーニングで加えます。

②特異性の原理

トレーニングをした部分でトレーニングをした内容のものが強化

自分に見合った方法で体に合わせて調整する。

③可逆性の原理

トレーニングで鍛えた能力はトレーニングをやめると元に戻る。継続が大切。

☆5つの原則

①意識性の原則

鍛える部分に意識を向けることで、より運動効果がアップする

②前面性の原則

体はバランスよく鍛えることで健全に強くできる

③漸進性の原則

負荷量を徐々に上げていきましょう

④個別性の原則

個人の特性に合わせたトレーニングしましょう

⑤反復性の原則

続けることで効果が出る

【実技をうけて】

午前の椅子ヨーガの様々な講義を受けた後、午後からは実技。
足のトレーニングでは常に意識して足を触るように教わり、足と手の握手は難しかったです。
姿勢は肩甲骨の動き方などと同時に骨盤の位置も大切。正しい姿勢を保つには自身の姿勢に意識して注意することが必要だと感じました。
ヨーガで大切な「足・肩の位置・歩く・トイレの座り方(骨盤の位置)」を教わりました。これからも続けていこうと思います。



☆ 1 班の班活動はマジックショーと初心者向け教室☆

受講生の二木さんのご主人様が登場し、見事なマジックを披露していただき拍手喝采。
続くマジック教室では、トランプの手品等を教えて頂きました。



☆むすび☆

今期最後の講義は無事に終わりました。
CAさん。お疲れさまでした。無事に楽しく講義を受けられた事は、お二人CAの努力のお陰と感謝しています。ありがとうございました。