

平成30年度
第1回健康増進セミナー

「正しい姿勢と体幹トレーニング」を 開催しました!

平成30年7月21日(土)に藤沢商工会館ミナパークにて、第1回健康増進セミナーを開催しました。

このセミナーは、健康の維持・増進を目的として開催しており、今回は正しい姿勢をつくるために効果的な「体幹を使った運動方法」について、講演と実践を通して学びました。

講演

正しい姿勢と体幹トレーニング



澤木 一貴 講師

前半 姿勢と呼吸

正しい姿勢をつくるための理想的な呼吸方法や、骨盤の傾きを知る方法についての講演をいただきました。

後半 運動と筋肉

骨格筋についての基礎知識や、「筋トレ」「有酸素運動」「ストレッチ」それぞれの種類や効果、正しい実施方法についての講演をいただきました。



運動



山下 三輝 講師

1 正しい姿勢をつくる自重を使った 体幹トレーニング

皆さま講演で学んだ呼吸方法や筋肉の動きを意識しながら、熱心に挑戦していましたが、大変そうでした。

2 体幹を使いながら全身を伸ばす ヨガストレッチ

皆さま汗を流しながらも笑顔で、全身を使ったさまざまなポーズに取り組みまれていました。



ご参加いただいた方からの感想 ~当日アンケートより抜粋~

- 講演では運動前のストレッチ(反動をつけないような、ゆるめのもの)は行わないほうが良いと知り、とても驚きました。(20代女性)
- 体幹を整えて、元気に歩き続けられるようにしたいと思います。(30代女性)
- 日頃の運動不足を実感しました。すっきりしたのでうれしいです。(40代女性)
- 正しい姿勢を意識することで、疲れの軽減や健康作りに役立てたいです。(50代女性)
- 体幹トレーニングは今後スポーツ前に行いたい。ヨガはリラックスできそうなので取り入れたい。(50代男性)