

からだをゆるめてリラックス！ 生活に活かす動作法体験講

日時： 2月17日(金) 2月24日(金)
3月3日(金) ※3回講座

場所： 名護中央公民館第1,2研修室

対象： 一般 定員：28名 *2/17：25名 *2/24：21名 *3/3：17名

講師： 金城 昇 氏（琉球大学教育学部 客員教授）
神谷 義人 氏（名桜大学スポーツ健康学科 助教）

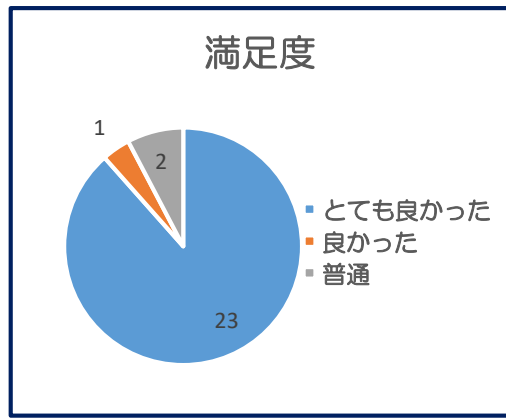


【講座終了後大人アンケートより】26人回収

◎この講座を受講しての感想・意見等がありましたらお書き下さい。

- ・自分自身は特に痛い所等なく困らないが、一緒に100歳体操やるメンバーにも伝えられたら良いなと思いました。サークル(公民館)で立ち上がって曜日、時間合えば参加したいです。
- ・股関節を正しい方法で緩めたりすることが知れて良かったです。
- ・正しい歩き方については、得られなかった。
- ・体について考える機会になりました。本当に良かったです。
- ・体をゆるめたり股関節の使い方等いろいろ知ることが多くとても良い講座でした。生活の中でも思い出して実践していきたいと思います。本当にありがとうございました。
- ・動作法を学ぶことで日々の生活へ活かすことができる為とても良かった。
- ・股関節が大切だと痛感した。緩めることの大切さ難しさを感じた。
- ・先生のユーモアが面白かったです。
- ・無意識にあっちこっち力が入っていると気付いたのが良かった。筋力をつけることや運動することが良いと思い、リラックスしたり力を抜くことはしていなかったと気づけた。
- ・股関節を使い曲げるといいことや、重心を意識することなど今まで気にしていなかった事に気づけた、力を抜くことも大切無理しないで良いというのはうれしいです。
- ・説明が分かりやすかった。実際に見て教えて頂きながら体を動かせたので分かりやすかった。参加者の皆さん和気あいあいとして、雰囲気がとても良く楽しかったです。
- ・姿勢を正すこと、緩めることを意識しようと思います。3回講座ありがとうございました。
- ・色々な気づきがあり生活の中で意識していきたいです。ゆるめる、そして頑張らすぎないというキーワードで長く続けて行けそうです。ありがとうございました。
- ・三点まげが勉強になりました。イスの座り方、立ち方を意識したいと思います。
- ・股関節、姿勢意識するようになる。ありがとうございました。
- ・初めての動作法でしたので、まだ良く理解できませんでした。(すみません)
- ・体のリラックスの大切さが理解できて良かったです。
- ・股関節、姿勢、などを意識して動作をしたいと思います。
- ・動作法→股関節の使い方を意識できた。資料を参考に無理なく楽しくできる。
- ・参加した方々が健康意識が高く楽しかった。初めての導入も入りやすく、初めてでもリラックスして参加できました。金城先生はユーモアたっぷりでした。
- ・ゆっくりと体をゆるめる方法を初めて知りました。日頃の生活に無理なくやれそうな事なので講座を受けて大変良かったです。先生方ありがとうございました。
- ・2回の参加でしたが大変楽しく受講できました。ご指導も分かりやすく良かったです。受講後、日々の動作をコントロールしゆるめたりできる努力したいと思います。股関節、骨盤の動きって大事ななあと改めて気づけて良かったです。動作法を知ることができ助かります。ありがとうございます。
- ・とても勉強になりました。腰痛は自分自身の日頃の動作、姿勢に要因があったと知りました。気をつけていきます。3回とも有意義な時間でした。
- ・動作体験して、分からなかった体の動かし方を教えてもらい、明日から少しづつやってみようと思います。ありがとうございました。

【講座終了後大人アンケートより】17人回収



参加者について

20～29歳	3
30～39歳	1
40～49歳	2
50～59歳	5
60歳以上	13

性別

女	23
男	3

開催希望曜日

土曜日	1
火曜日	1
水曜日	4
金曜日	5
月～金	3
いつでも	12

何で知りましたか

市民のひろば	8
家族・知人	10
チラシ・ポスター	6
その他	1
回答なし	1

※チラシ掲示場所

- ・名護中央公民
- ・中央図書館
- ・JAファーマーズ

お住まいの地域

城	1
東江	2
数久田	1
為又	1
宮里	3
大西	2
大東	3
大北	1
宇茂佐	1
宇茂佐の森	3
伊差川	2
済井出	1
仲尾次	1
山入端	1
回答なし	3

◎次に希望する講座について、ご意見がありましたらお書きください。

- ・天体観測楽しそう。 ・園芸、ハーブ栽培 ・パン教室、園芸
- ・園芸ハーブ(土づくり) ・外国語(中国語など)の講座
- ・正しいウォーキングの仕方 ・庭づくり
- ・料理教室、ゆるいヨガ ・ヨガを取り入れたいです。
- ・名護の名物料理もいいな。
- ・ハーブ栽培は活用法も一緒にしたいです。
- ・陶芸(とかのサークルがないので…)
- ・いろんなことにチャレンジしたので、期待しています。
- ・やはり健康について。 ・多肉植物の寄せ植え。
- ・どんな講座があるのか知る機会がないのももっと発信してほしい。
- 音楽(オカリナや笛)のサークルに参加してみたいです。
- ヨガ、ストレッチもやりたいです。

希望時間帯

13時～15時	1
15時～17時	4
19時～21時	12
回答なし	9

1回目(2/17金)動作法とはからだを「緩める」を体験しよう。



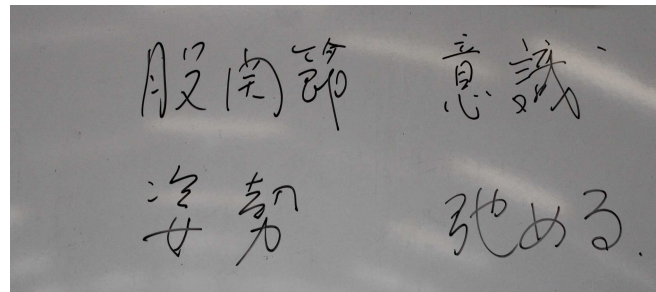
本人が動作を遂行するプロセスにおいて、自分のからだや動作に注意を向け、その不具合などに気づき、努力の仕方を修正・変更していくことで、主体の活動の仕方を変えていく技法

2回目(2/24金) 股関節を動かして腰痛予防/正しい立ち方歩き方を身につけよう。



3回目(3/3金)

からだが軽くなるところも軽くなる!?肩こりを解消しよう!



担当所見

多くのからだの痛みは本人(自分自身)が作っていること。
日頃のストレスで固まったからだを動作法(動作は、からだところ→心身一元現象)を行うことで五感の解放につながり心身ともに豊かになりより良い生活に繋がること。
3点まげや、立ち方座り方など股関節に重心を意識することなど、力を抜く事も大切であることを学びました。
3回講座を受けて参加者の皆さんからもっと続けたいの声が多くありました。
動作法サークルとして繋いでいきたいと思えます。

**からだをゆるめてリラックス！
生活に活かす動作法体験講座**

日 時： 2月17日(金) 2月24日(金)
3月3日(金) ※3回講座
午後6時30分～午後8時30分

場 所： 名護中央公民館第1,2研修室

対 象： 一般 定員：28名

講 師： 金城 昇 氏（琉球大学教育学部 客員教授）
神谷 義人 氏（名桜大学スポーツ健康学科 助教）

【講座終了後大人アンケートより】26人回収

◎この講座を受講しての感想・意見等がありましたらお書き下さい。

- ・自分自身は特に痛い所等なく困らないが、一緒に100歳体操やるメンバーにも伝えられたら良いなと思いました。サークル(公民館)で立ち上がって曜日、時間合えば参加したいです。
- ・股関節を正しい方法で緩めたりすることが知れて良かったです。
- ・正しい歩き方については、得られなかった。
- ・体について考える機会になりました。本当に良かったです。
- ・体をゆるめたり股関節の使い方等いろいろ知ることが多くとても良い講座でした。生活の中でも思い出して実践していきたいと思います。本当にありがとうございました。
- ・動作法を学ぶことで日々の生活へ活かすことができる為とても良かった。
- ・股関節が大切だと痛感した。緩めることの大切さ難しさを感じた。
- ・先生のユーモアが面白かったです。
- ・無意識にあっちこっち力が入っていると気付いたのが良かった。筋力をつけることや運動することが良いと思い、リラックスしたり力を抜くことはしていなかったと気づけた。
- ・股関節を支店に曲げるといいことや、重心を意識することなど今まで気にしていなかった事に気づけた、力を抜くことも大切無理しないで良いというのはうれしいです。
- ・説明が分かりやすかった。実際に見て教えて頂きながら体を動かせたので分かりやすかった。参加者の皆さん和気あいあいとして、雰囲気がとても良く楽しかったです。
- ・姿勢を正すこと、緩めることを意識しようと思います。3回講座ありがとうございました。
- ・色々な気づきがあり生活の中で意識していきたいです。ゆるめる、そして頑張らすぎないというキーワードで長く続けて行けそうです。ありがとうございました。
- ・三点立が勉強になりました。イスの座り方、立ち方を意識したいと思います。
- ・股関節、姿勢意識するようになる。ありがとうございました。
- ・初めての動作法でしたので、まだ良く理解できませんでした。(すみません)
- ・体のリラクスの大切さが理解できて良かったです。
- ・股関節、姿勢、などを意識して動作をしたいと思います。
- ・動作法→股関節の使い方を意識できた。資料を参考に無理なく楽しくできる。
- ・参加した方々が健康意識が高く楽しかった。初めての導入も入りやすくて、初めてでもリラックスして参加できました。金城先生はユーモアたっぷりでした。
- ・ゆっくりと体をゆるめる方法を初めて知りました。日頃の生活に無理なくやれそうな事なので講座を受けて大変良かったです。先生方ありがとうございました。
- ・2回の参加でしたが大変楽しく受講できました。ご指導も分かりやすく良かったです。受講後、日々の動作をコントロールしゆるめたりできる努力したいと思います。股関節、骨盤の動きって大事だなあと改めてきつけて良かったです。動作法を知ることができて助かります。ありがとうございます。
- ・とても勉強になりました。腰痛は自分自身の日頃の動作、姿勢に要因があったと知りました。気をつけていきます。3回とも有意義な時間でした。
- ・動作体験して、分からなかった体の動かし方を教えてもらい、明日から少しづつやっていこうと思います。ありがとうございます。

満足度	
とても良かった	23
良かった	1
普通	2

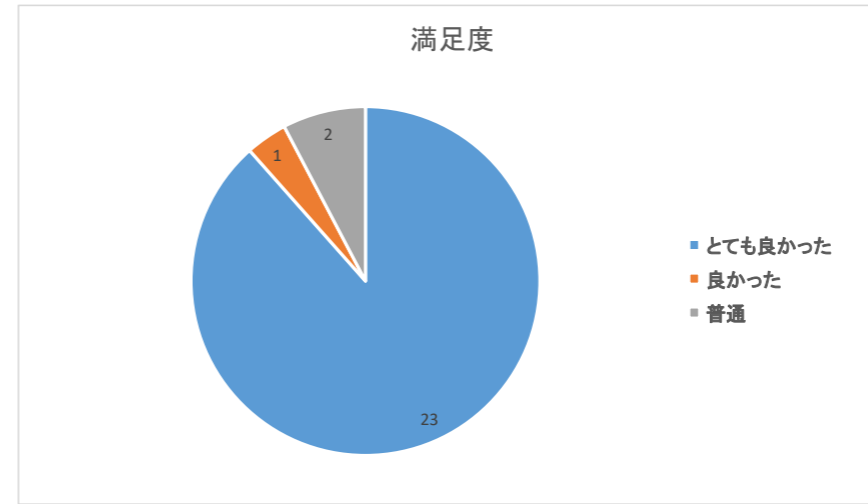
性別	
女	23
男	3

参加者について	
20～29歳	3
30～39歳	1
40～49歳	2
50～59歳	5
60歳以上	13
回答なし	2

何で知りましたか	
市民のひろば	8
家族・知人	10
チラシ・ポスター	6
その他	1
回答なし	1

お住まいの地域	
城	1
東江	2
数久田	1
為又	1
宮里	3
大西	2
大東	3
大北	1
宇茂佐	1
宇茂佐の森	3
伊差川	2
済井出	1
仲尾次	1
山入端	1
回答なし	3

開催希望曜日	
土曜日	1
火曜日	1
水曜日	4
金曜日	5
月～金	3
いつでも	12



掲示場所：名護中央公民館
：中央図書館、JAファーマーズ

◎次に希望する講座について、ご意見がありましたらお書きください。

- ・天体観測楽しそう。 ・園芸、ハーブ栽培 ・パン教室、園芸
- ・園芸ハーブ(土づくり) ・外国語(中国語など)の講座
- ・正しいウォーキングの仕方 ・庭づくり
- ・料理教室、ゆるいヨガ ・ヨガヲ取り入れ欲しいです。
- ・名護の名物料理もいいな。
- ・ハーブ栽培は活用法も一緒にしたいです。
- ・陶芸(とかのサークルがないので…)
- ・いろんなことにチャレンジしたので、期待しています。
- ・やはり健康について。
- ・多肉植物の寄せ植え。
- ・どんな講座があるのか知る機会がないのもっと発信してほしい。音楽(オカリナや笛)のサークルに参加してみたいです。ヨガ、ストレッチもやりたいです。

希望時間帯	
13時～15時	1
15時～17時	4
19時～21時	12
回答なし	9