

まほらいな市民大学の様子

令和5年12月7日（木）

## 『 健康ピンコロ体操～リンパ操体法～ 』

講師 伊那市地域総合型スポーツクラブ 城倉 通浩 氏



城倉通浩氏から、心も体もリラックスできる楽しい健康づくりの体操を教えていただきました。はじめに足踏みをしながら、3の倍数と3の付く数字、5の倍数で手拍子をする運動をしました。なかなかうまく手足が動かず、脳トレにもなり、笑顔が広がりました。

「リンパの話」で自分の体の仕組みを知ったり、動きやすい方向に体を動かして動きにくい方を改善する「操体法」で体をほぐしたりしました。手のひらで体の箇所をあたためて血流をよくする。リラックスしての呼吸法。声を出す効果。丹田の位置と体の中心軸の運動。ヒザ裏と足をさすって足おとしと上体を動かす運動など、無理なく出来る健康体操を学生も実際にやってみました。

学生からは、「とても楽しく体をほぐすことができました。城倉先生のテンポの良い聴きやすい体験型講座でおもしろかった。」「体が温まり軽くなった。痛かった足が良くなった感じがします。」「呼吸法は大切なんですね。自宅でもできる体操なのでさっそく実践したいと思います。」といった感想がありました。