

まほらいな市民大学の様子

令和7年12月16日

『健康ピンコロ体操～リンパ操体法～』

講師：伊那市地域型スポーツクラブ 操体法講師 城倉 通浩 氏



城倉通浩氏から、楽しい健康づくり体操を教えていただき、心も体もリラックスすることができました。日常生活でよく使う動作で、イスから立ち上がる、イスに座る動きをスムーズに行うコツを教えていただきました。そして次は脳トレで、数をかぞえながら足踏みをし、3の倍数と3の付く数字で手拍子、5の倍数で頭の上で手をたたくといった運動をしました。なかなか思うように手足が動かず、苦労しましたが、脳の活性化にもなり皆の笑顔が溢れました。いつも健康で気分よく幸福に暮らすための「健康の自然法則」の基本運動を行い、足の指先の力を維持していく大切さを学びました。また、「操体法＝呼吸法」であり、自分で無理のないペースで、体の力を抜いてリラックスし、体に効果的な呼吸法をやりました。体操の後はからだが温かくなり、心地よい気持ちになりました。

学生からは、「城倉先生のわかりやすくて的確なご指導で大変有意義な講座でした。操体法、呼吸法が特に良かったです。」「気持ちよく体がほぐれました。つま先立ちなど足指の力が入らないことがわかり、鍛えようと思います。」「楽しみながら筋力アップ。リラクゼーション。いろいろ効果があることを知りました。持続していきたいと思います。」といった感想がありました。