

平成30年度市町村生涯スポーツ指導者等研修会（第2回）  
第2回筑豊地区スポーツ推進委員協議会研修会 事業報告

- 1 事業名 平成30年度市町村生涯スポーツ指導者等研修会（第2回）  
第2回筑豊地区スポーツ推進委員協議会研修会
- 2 期 日 平成30年10月2日（火）
- 3 参加者 78名
- 4 日 程

時 程	内 容
18:30	受 付
18:50	開会行事
19:00	研修〈説明・実技〉  「心も体もゆるめてスッキリ！ゆる体操！」 NPO法人日本ゆる協会公認 ゆる体操正指導員 倉田 恵美 氏
20:30	
20:40	閉会行事

## 5 活動の実際

### 研修

#### (1) 内容

研修では、誰でもいつでも気軽にできる運動方法について学び、地域スポーツの指導等において活用することができるように、「ゆる体操」についての説明と実技を行いました。「ゆる体操」とは、運動科学総合研究所が開発した簡単、軽度、安全に行うことができ、疲労回復や健康増進など広い範囲で効果があるとされる体操です。参加者は、座った状態、寝転んだ状態、立った状態の順で、無理なくゆっくりとした運動の方法について学び、気持ちよさを実感している姿も見られました。

#### (2) 活動写真



参加者に説明を行う倉田指導員



実技を行う参加者

### (3) 参加者の声

- とても分かりやすく、無理せず自然と動けました。体操だけに、時間をかけてすることがあまりなく、今日のゆる体操は体が緩くなり、よかったです。
- 無理にきつさを求めなくても運動ができ、日常生活の中に簡単に取り入れることができると思いました。
- こんなに緩く動いただけで、体に効果があるとは思いませんでした。クールダウンする時に役立つのではないかと同時に、動き出しにも役立つので、実践してみようと思います。

## 6 全体をとおして

今回の研修会の目的は、各市町村のスポーツ指導者やスポーツ推進委員等を対象に、説明・実技をとおして生涯スポーツについての知識や技能を身に付け、地域における生涯スポーツを推進するための企画や指導・助言に生かす能力の向上を図ることでした。参加者からは、「若年、高齢等関係なく、有益と感じました。地域でも可能と思いました。」「いろいろなスポーツ大会の整理運動等、短い時間でも取り入れられたら、と思いました。」などの感想があり、誰でも、どこでも気軽に取り組める運動方法についての知識や技術を学び、地域における生涯スポーツを推進するための企画や指導・助言に生かすきっかけづくりにつながった研修会となりました。

## 7 実技の様子

研修で行った「ゆる体操」について、一部紹介します。

### (1) 座った状態での「ゆる体操」

- ①「気持ちよく、気持ちよく」と声を出しながら、ゆっくりと手や首、胸の周辺を擦る。
- ②息を吸ったり吐いたりしながら、首を左右に動かす。



- ③足を太ももからくるくると回す。

- ④足の裏で足の甲を擦る。



(2) 寝転んだ状態での「ゆる体操」

- ① 腰回りのマッサージをする。  
(股関節周りを緩める体操)



- ② 一方の足を膝にかけて、膝から下を「ぷらぷら」と言いながら動かす。



- ③ ふくらはぎを膝で「コゾコゾ」と言いながら擦る。



- ④ 横に寝て、腰周りや股関節の周りを「気持ちよく」と言いながら擦る。



(3) 立った状態での「ゆる体操」

- ① 肘を手で「気持ちよく」と言いながら擦る。



- ② 肩を上げて、「ドゥーワー」と言いながら下ろす。



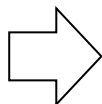
③ 「くねくね」と言いながら、腰を左右に動かす。



④ つま先だけを床に付けたまま、足がねばねばしたような状態で歩く。



⑤ 手で三角をつくり、膝の裏に当てて、お尻に向かって太ももをしごきあげる。



⑥ 両手を広げ、「フーワー」と言いながら、胸を大きく開く。



⑦ 両手を前に出し、「フーワー」と言いながら、背中を丸める。

