

スポーツ開発・支援センター事業報告書

事業名	びわスポ古武術に学ぶ身体の動かし方教室
担当	高橋 佳三(本学競技スポーツ学科准教授)
実施日	2014年5月25日(日), 6月15日(日), 7月20日(日) 15:00~17:00 全3回
対象者数	40名
場所	堅田イトマンスポーツクラブ スタジオ
実施形態	実技
費用	無料
概要	スポーツ開発・支援センター事業として、上記の日程で計3回、「びわスポ古武術に学ぶ体の動かし方教室」を行った。ご高齢の方が多かったが、普段から体を動かされている方ばかりで、皆様嬉々として体を動かされていた。 第1回では、「肩甲骨の動かし方とその効果」についてお話した。参加された皆様は普段スポーツジムで体を動かされている方が多かったものの、肩甲骨や背中の動きはそれほど気にされたことがないようで、ご自身の肩甲骨が大きく動くことで腕が軽くなることを実感されていた。 第2回では、「股関節の動かし方とその効果」についてお話した。これも肩甲骨と同様、普段はあまり大きく動くことがなく、可動域が狭くなっていることが多い。これを大きく動かしたり、骨盤や足の指を動かすことで、脚が非常に軽く楽に動くようになり、歩いたり大きな力を発揮しやすくなることを皆様が実感されていた。 第3回では、これまでの復習とともに「より武術的な動き」についても話し、いかに楽に大きな力を発揮するか、怪我をしない姿勢でいるかをお話した。 以上の3回を通して、「自分の体にはまだまだ可能性がある」と感じていただけたのではないかと思います。とても楽しく、有意義な会であった。

記録(写真)

