

## スポーツ開発・支援センター事業報告書

事業名	大津市委託事業 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10月19日(日), 11月16日(日), 12月14日(日) 17:30~19:30 全3回
対象者数	各回77名
場所	滋賀県立武道館(柔道場)
実施形態	実技
費用	無料
概要	<p>大津市委託事業の一環として、上記の日程で計3回、「古武術に学ぶ体の動かし方教室」を行った。毎回70名を超える参加者の皆様にお集まりいただき、ご高齢の方が多かったにもかかわらず皆様嬉々として体を動かされていて、とても和気藹々と楽しい時間を過ごすことができた。</p> <p>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。普段肩甲骨や背中の動きはそれほど気にされたことがない様子の皆様も、ご自身の肩甲骨が大きく動くことで腕が軽くなり、大きく動くようになることを実感されていた。</p> <p>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。股関節は現代の生活様式で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。</p> <p>第3回では、これまでの復習とともに体幹部の動きもお話しし、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。</p> <p>以上の3回を通して、参加された皆様はいずれもご自身の体がまだまだ動くことの喜びを感じていただけたのではないかと思います。非常に有意義な会であった。</p>

### 記録(写真)

