

第 2 回 T T C(ティータイムカレッジ)内容報告

『ピラティスで身体と心を感じてみよう』

～ママの身体と心のメンテナンス～

日ごとに秋も深まってまいりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか？

9月17日(土)午前10時より、ピラティスインストラクターのおおくまあつみさんをお迎えして、『ピラティスで身体と心を感じてみよう』～ママの身体と心のメンテナンス～を開催いたしました。当日は連休初日にもかかわらず、世田谷区教育委員会の杉本先生、増田副校長先生を含め、親子38名(内子ども15名)と、たくさんの方にご参加いただきました。

講師のあつみさんによる、はじめての方でも無理なくできるピラティスをはじめ、心・身体・地球とのつながりなど神秘的なお話もしていただき、とても充実した時間を過ごすことができました。

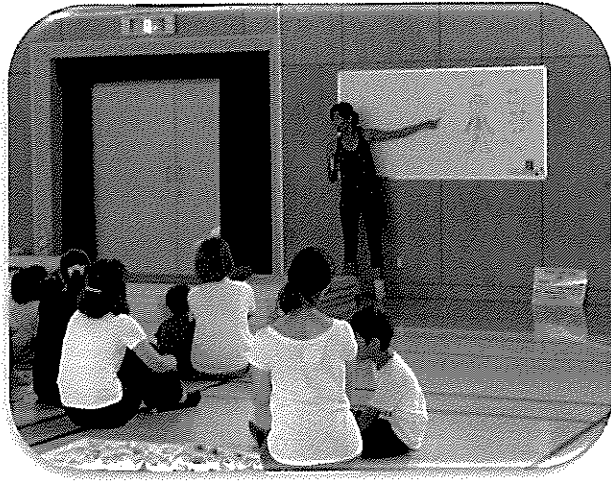


講師のおおくまあつみさん(写真右)と
ひえだようこさん(写真左)

最初に身体と心のつながりのお話をしていただきました。身体がリラックスしていないと心が満たされないということ、日ごろ心と身体のメンテナンスをすることが子育てしていくなかでとても大切だということなど、たっぷりと教えていただきました。地球と人間とのつながりのお話もしていただきました。頭の中で考え、心で感じて体感していくことの大切さ。人間は太陽・木々や葉・水・大地などの自然とも大切なかわりがあり、そこから沢山のパワーをもらって生かされているということも、ボードに書いて分かりやすく説明していただきました。

子どもたちにはちょっと難しいなか、すこしでも分かりやすく説明していただき、何人かの子どもたちがあつみさんの質問にお答えすることもできました。

そんな神秘的なお話を終えた後にゆっくりとリラックスしながらピラティスを始めていくことができました。



↑
身体と心のつながりについてのお話中！

あつみさんの動きに合わせて運動！！



ピラティスが始まり、鼻から息を吸って～！口からはいて～！と呼吸法を教えてくださいながら身体を前に曲げたり腕を上には伸ばしたり、身体を横に曲げていったり…。普段使わない筋肉をたくさん動かして、インナーマッスルを鍛えることができました。激しい運動ではないのにほどよく汗もかき、朝活トレーニングとしてはとても充実した1時間半のピラティスを最後まで楽しんでいただけたのではないかと思います。

これを機会に、自宅でも気軽にでき、自分の身体と向き合うことのできるピラティスにご興味をもっていただけると幸いです。

～アンケートの結果より～

※アンケート回答数12名

参加者38名（保護者23名、児童・幼児15名、教育委員会より杉本先生、副校長先生）

- ☆ 心とからだがつながっていることを感じられました。
- ☆ からだがほぐれてきもちよかったです。
- ☆ 肩を上げたり回したりするだけでも少し肩が軽くなりました。
- ☆ ココロもカラダも元気になり、とてもよい機会でした。
- ☆ 激しい運動ではないのに、汗をかいて気持ち良い時間でした。
- ☆ 終わった後のほうが、体がやわらかくなった感じがしました。
- ☆ 講師の方がとても丁寧でためになりました。

その他、多数の感想をいただきました。

TTCピラティスにお越しいただいた皆さま、本当にありがとうございました。

次回 【第3回TTC（ティータイムカレッジ）のご案内】

日時：12月9日（金） 午前10時30分～11時40分 場所：小学校一階会議室予定

（株）しょくスポーツ代表取締役 こばたてるみさんを講師にお招きして、

「勉強とスポーツに勝つ食事」を開催いたします。

詳細は、実施日が近くなりましたらお知らせいたします。

皆さまの多数のご参加をお待ちしております。

〈家庭数〉