

生涯学習・地域・学校連携課 社会教育係

原田 武司 様

緑丘中学校 PTA 会長 秋元 知子

家庭教育学級委員長 今泉 志津

第 2 回家庭教育学級報告書

日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたが、保護者の皆様には、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、10 月 29 日(土) に第 2 回家庭教育学級を開催いたしました。世田谷区教育委員会 社会教育指導員の原田武司先生、校長先生、副校長先生、保護者と生徒のみなさん 41 名（うち生徒 2 名）にご出席いただきました。内容の一部を簡単にご紹介させていただきます。

テーマ「体カアップで健やかな心と体の健康」

講師 ルーシーダットン 真下 恵理子 先生

～ルーシーダットンとは…～

ルーシー : 仙人
ダッ : 正しい方向に矯正する
トン : 自己・自分

⇒ 他人の力を借りずに自分の体を整える（自己整体）



～効果～

骨盤を矯正し、インナーマッスルを鍛えることにより、肩こり・腰痛に効果があると言われています。

～ポイント～

鼻からゆっくり吸って、シューッとお腹を締めながらゆっくり息を吐きながらポーズを取ります。独特の呼吸とポーズを合わせることで、血流が良くなっていくのが特徴で代謝を上げていきます。

【感想】

*肩こりがひどく毎日重い感じでしたが、終わった後はとても肩が楽になりました。

家でも毎日少しずつ続けていきたいと思います。

*今まで動かした事がない所を動かしたので、全く動かなかったです。

終わった後、体が軽く感じる事ができ、良い経験になりました。

*初めての経験でしたが、けっこう辛かったです。

*時間が長いかと思いましたが、始まったらあっという間でした。

リラックスできてとてもすっきりしました。ありがとうございました。

*土曜日なので参加できました。呼吸法を忘れずに毎日コツコツ取り組みたいです。

*初めてルーシーダットンを試してみましたが、動かしている所からパァーっとポカポカしてきて1時間半があっという間に終わってしまいました。

～先生からの一言～

ルーシーダットンの呼吸法はとても優れています。繰り返すことで体が温まり、血流が良くなっていきます。深い呼吸を繰り返す事で、自律神経も整っていきます。

ルーシーの呼吸法でみなさんの健康のお手伝いができますように。

他にもたくさんのご感想をいただきました。ご協力ありがとうございました。

次回の家庭教育学級は11月24日(木)「給食試食会」を予定しております。よろしくお願いいたします。

