

第 3 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慶び申し上げます。

さて、11 月 10 日(土) に第 3 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 社会教育指導員の村田紀江先生、校長先生、副校長先生、保護者のみなさん 31 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 『心と体のリフレッシュ ～ピラティスでインナーマッスルを鍛えよう～』

講師 K Dance Art (ケーダンスアート) 鈴木 由花 先生

～ピラティスとは…～

ピラティスはドイツ人従軍看護師のジョセフ・ピラティスという人が開発したエクササイズです。主にリハビリテーションの為にフィットネスプログラムとして利用されていました。

～内容～

ヨガマット、バスタオルをひいて、ストレッチで身体をほぐしてから、ピラティスを行いました。

呼吸とともに歪みを治して内臓に近い筋肉を意識しながら身体のコアを整えるという体験をしました。

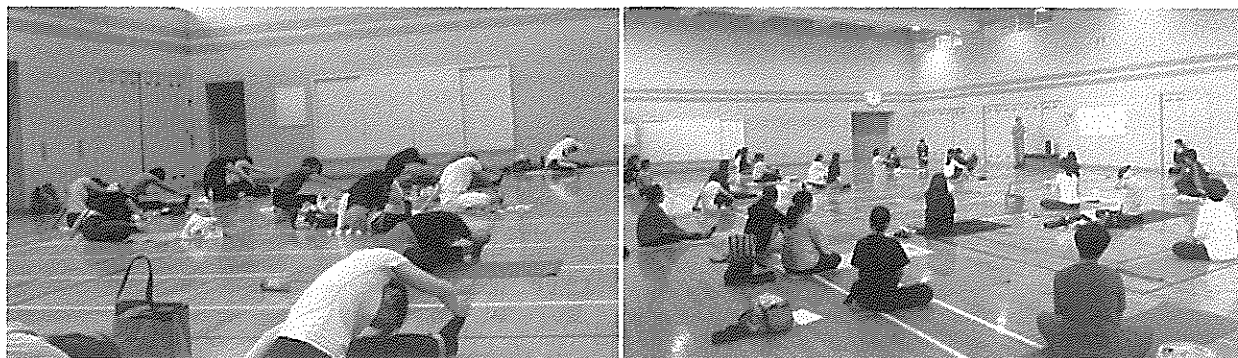
【感想】

*初めて体験しましたが、普段、いかに使えていない筋肉が多いことか実感できました。身体が固くなっているため、家でも少しずつ出来たらと思います。

*レッスンを終わった後、背中と腰の痛みが消えていて驚きました。少しストレッチを続けてみたいと思います。

*自分の体と向き合う時間を増やしたいです。ピラティス初めてでしたが楽しかったです。

*ピラティスは、激しい動きでは無かったですが、呼吸や筋肉に意識を同時に集中するのが難しかったです。でも、終わった後はとてもリフレッシュ出来たと感じました。ありがとうございます。



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。