

## H27年度県民講師チャレンジ講座「ずっと自分の足で歩きたい」を開催しました！

※県民講師チャレンジ講座…県民の方が講師となって講座を開催するチャレンジ講座です。

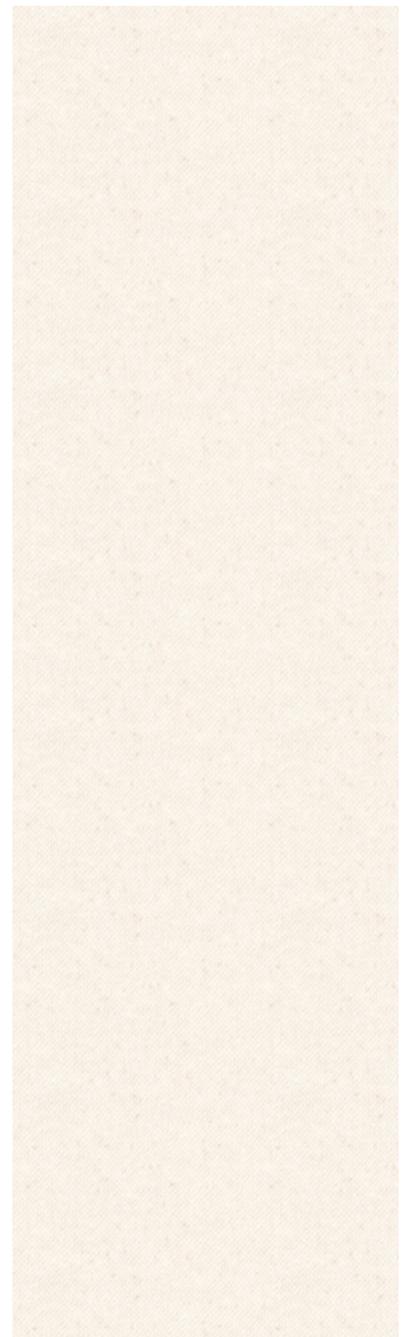
- 講座名 「ずっと自分の足で歩きたい」～誰でも簡単！らくらく健康体操～
- 講師名 古賀 香織(ガンバルーン体操指導士)
- 日時 平成28年1月29日(金)10:30～11:30



講師の古賀さんは、みやき町内で健康運動の指導をされています。体操を通して多くの方に、他人の手を借りず最後まで自分の足で歩いてもらいたい！との思いで講座を開催されました。足の筋力を上げることで、転倒やひざ痛の予防改善にもつながるそうです。さらに、脳トレを取入れたウォーキングも紹介。古賀さんの元気な声と明るい笑顔に、参加者もやる気を引き出された様子でした。



まずはじめに、歩くという動作は常に片足で立つことの繰返しであることを説明されました。片足で立つ時のバランスは足指の力が鍵！ということで、力をつけて維持する効果のある足指体操へ。早速、裸足になって足指でゲー、チョキ、パーを行いました。「簡単そうで難しい」「硬くなって動かない」という人も、少し練習してみると、徐々に「出来た出来た」という声に。また、股関節を柔らかくしておくことも大切で、股関節を意識したおもしろいウォーキングも紹介されたところ、ユニークな姿にみんな大爆笑！自宅でも簡単に楽しくできる体操の数々でした。古賀さんは「継続することが大切！毎日続けてください」と呼びかけられました。





【参加者の感想より】

- ・股関節を柔らかくすることが、ずっと自分の足で歩けることだと分かった。
- ・手足の運動と同時に頭の体操にもなった。
- ・イスに座ってでもできることが分かったので、自宅でもやってみたい。
- ・呼吸の大きな動きを教わり、股関節の開閉も大きくなり、全身が楽になった。

古賀さんの今後のご活躍を応援しています！

[<< 戻る](#)

[↑ このページの上へ](#)

**アバンセ** 佐賀県立男女共同参画センター  
佐賀県立生涯学習センター

 [アクセス・交通機関のご案内](#) ▶

 [お問い合わせ/ご意見・ご要望](#) ▶

**アバンセ**  
佐賀県立男女共同参画センター・佐賀県立生涯学習センター

〒840-0815  
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)  
TEL:0952-26-0011 FAX:0952-25-5591

【指定管理者】公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団

Copyright (C) 2011 Avance All rights reserved

開館時間

火曜～土曜日：8時30分～22時00分  
日曜・祝日：8時30分～17時00分  
(ホールは22時00分まで)

休館日

毎週月曜日(祝日も含む)  
12月29日から翌年1月3日まで