

男女共同参画センター

生涯学習センター

DV総合対策センター

相談する

図書を借りる

視聴覚機材や
PCを借りる

ホールや研修室を
借りる

[トップページ](#) > [生涯学習センター](#) > [講座レポート](#) > ...
催しました

- ▶ [佐賀県DV総合対策センターの講座・取組み\(令和6年度事業計画PDF\)](#)
- ▶ [DV被害者支援情報](#)
- ▶ [佐賀県DV防止・被害者等支援基本計画\(第5次計画\)](#)
- ▶ [佐賀県内のDVに関連した調査・研究](#)
- ▶ [佐賀県DV総合対策センターとは](#)
- ▶ [DV・デートDVとは チェックリスト](#)
- ▶ [民間団体の活動を支援します](#)
- ▶ [会議概要](#)
- ▶ [刊行物・パンフレットの紹介](#)
- ▶ [リンク集](#)
- ▶ [性暴力救援センター・さがさがmirai](#)

ストレッチ&トレーニングで身体コンディショニング！」を開

Labocafe vol.7 「整体ストレッチ！」を開催しました

体コンディショニング

まなびチョイスセミナー Labocafe vol.7 「好きを楽しむ 大人のまなび場」

20～40歳代を対象に、“学び”と“出会い”の場を提供してきたLabocafe（ラボカフェ）♪

7年目を迎えた今年度は『好きを楽しむ 大人のまなび場』と題し、「スパイス」「身体コンディショニング」「キャンドル」の3つをテーマに、それぞれ連続2回講座を開催。「好き！」「今、気になる！」なものとの向き合い、楽しく学びながら、“マナビバ”に集った皆さんと一緒に新しい学びや体験を共有しました。

[好きを楽しむ 大人のまなび場 チラシ](#) (957KB; PDFファイル)

2. 整体ストレッチ&トレーニングで 身体コンディショニング！



【講師】船津 脩平 さん（株式会社RELI.STYLE 代表取締役）

“マナビバ” 第2弾は、「身体コンディショニング」をテーマに男性限定のワークショップを開催しました。

講師にお迎えしたのは、船津脩平さん。船津さんは自身が好きなトレーニングや運動（空手道歴25年以上）の経験を活かして事業を立ち上げたいと、まずはトレーナーとして活動をスタート。運動不足の解消やダイエット、体力向上など、一人一人の悩みや目標に寄り添ったサポートをされています。現在は2つのジムを経営し、幅広い年代の方へ運動指導を行われています。

「どんな人にとっても運動習慣が大切であることを、より多くの人に伝えていきたい」という船津さんから、やさしい整体ストレッチとトレーニング法を2回にわたって教えていただきました。

#1 カラダを「ほぐす」(11月1日)

アイスブレイク

やる気十分(!?)のスポーツウェア姿で集まった皆さん。次回もご一緒するメンバーということで、まずは自己紹介からスタート。「少し緊張しています。気分は良好です」「ランニングが好きでやっているが、ストレッチは自己流」「整体を受けるのが好きなので、興味をもった」「日頃の運動不足が

気になっている」「身体がかたいのでどうにかしたい」「痩せられるきっかけとして頑張りたいです」などと、皆さんの身体の状態や今の気持ちを教えてもらいました。

● レクチャー 〈本日のポイント〉



「自分もドキドキ、ワクワクしています」との第一声で登場の船津さん。「皆さんの運動経験や体力の違いがありますが、一人一人に合う運動のポイントが見つかるようにやっていきたいと思います。終わった後、今よりスッキリした状態で帰ってほしいです」と自身の抱負も宣言してもらいました。

「“マナビバ”なので、身体を動かす前にちょっと知識としてのお話も」と、まずはレクチャーから。

「運動には2つの強度があります。『コンディショニング』は運動の後に快適さを感じて身体の調子が上がるくらいの強度。『ストレングス』は、翌日に筋肉痛になるくらいの負荷の運動をして、身体を強くする強度。今日は『コンディショニング』メインです」との言葉に、ホッとした表情の皆さん。

「『ストレッチ』と『トレーニング』は実は同じこと。筋肉は対になっているので、身体を動かす時には使われる筋肉と緩んでいる筋肉があります。どこの筋肉が使われているのを感じながら、無理をせずにケガのないようにやっていきましょう」と、動かす部位の筋肉を意識するように呼びかけられました。

また「運動は“習慣化”が最も大事。週1回でも身体と向き合う時間を取ってほしいです。ウォーキングは、コンディショニングに適しているのでお勧めです」と、船津さん自身も仕事場まで徒歩で通勤していることを話され、運動するのも工夫次第であることに皆さんうなずかれていました。

● 運動プログラムの実践 ～コンディショニング～

「少しずつ身体を動かしていきましょう！」とのかけ声で、いよいよ実践です。まずは、身体の状態チェックとウォームアップを行いました。



「『あぐら座位』できますか？垂直に背骨を立てるようなイメージです」

「足裏をすべて床につけたまま、しゃがんで立ってみてください。やりにくかったら足首がかたいということ。ここの可動域が広がれば、日常的な動作も楽になります」

「スクワット、正しいフォームでやってみましょう！腰を落として、膝はつま先の真上に、おしりを少し後ろに出す感じで、胸はまっすぐ立えます」見本を実演し、テンポよく説明する船津さんを見ながら、真剣な表情で取り組む皆さん。自分の身体の状態に意識を集中している様子が伺えました。



身体があたたまったところで、ボールを使ってのエクササイズ。開脚の姿勢でつま先をつかんだり、左右斜めにひねる動作に苦戦するメンバーが続出でしたが、その後に「あぐら座位」チェックをしてみると、最初よりも楽に正しい姿勢が取れるようになっていて、身体がほぐれていることを実感しました。



その後も休憩を入れながら、おしりともも裏の筋肉のストレッチや背中のトレーニングなど、身体の様々な部位を動かすメニューを実践。一人一人のフォームを見てまわる船津さんからアドバイスをもらい、正しい位置や動かし方を確認しながら取り組むことができました。

最後は「足踏み」をしてクールダウン。気がつけばあっという間の90分間でした。

「今回は腰回りや背中の筋肉をよく動かしたので、もしかしたら筋肉痛になるかもしれませんが」と船津さん。

程よい汗をかいてスッキリした表情の皆さんに、「人によっては『コンディショニング』が『ストレングス』の強度の場合もあります。身体の様子を見ながら、日常生活の中でできることに取り組んでみてください」と言葉をかけられました。

#2 カラダを「たかめる」(11月15日)

第1回から2週間後、身体コンディショニングワークショップの第2回を開催。今回も気合十分(!?)の皆さんが集まりました！

● アイスブレイク

はじめに、この2週間をふり返っての気づきや今回の抱負について、一人ずつ教えてもらいました。

「筋肉痛を覚悟したけど意外と調子良く過ごせた」「悩んでいた足の痛みが和らいだ。筋肉で全身つながっているという意識で運動できたからかも」
「家で1日はストレッチをした。なんとか持続していきたい」「『あぐら座位』チェックを毎日して、腰の負担感が軽減した」「身体が少し柔らかくなった感じがする。トレーニングの動きをしっかりと覚えたい」「筋トレが好きだから今回も楽しみ」などなど、前回の学びを実践できている様子や運動を続けようとする前向きな姿勢が伺えました。

● レクチャー〈本日のポイント〉



「皆さん、調子が良さそうですね。今日は“筋トレ”の強度でやっていきますが、くれぐれもケガをしないよう、十分気をつけて行いましょう！」と、船津さんの“強度高め”宣言に、皆さんのやる気もさらに高まった様子。『あぐら座位』の姿勢をキープしたまま、まずは「筋トレの基本」のレクチャーからしてもらいました。

「筋トレは老若男女、誰にとっても有意義なもの。『体力をつけて疲れにくい身体にしたい』『ストレス解消のため』『老後に備えて“貯筋”したい』など、それぞれの目的に合わせて取り組むことで、QOL（生活の質）を高めることができます」との言葉にうなずく皆さん。

「筋トレは週1回でOK」「筋力アップのためには10日間あけないこと」など、なぜそうなのかの理由とともに分かりやすくお話しいただきました。そして、「効果を得るためには、定期的実践すること。“習慣化”がいちばん大事です」と、運動時間を確保することの大切さをあらためてアピールされました。

● 運動プログラムの実践 ～ストレングス～

まずはウォームアップからスタートです！



「ケガの防止のためにも筋温を上げることは大切です。ゆっくり、無理のない範囲で動かしてください」というかけ声のもと、おしり歩きやスクワット、前屈チェック、肩甲骨や足首のストレッチなどで身体を動かしていきました。



続いて、マットに仰向けになったのトレーニングです。

「お腹をへこませたまま、おしりを持ち上げてキープ！背骨がまっすぐになるように、足裏をしっかり踏んで、もも裏とおしりの筋肉で支えましょう」

「片足ずつ上げてみましょう！できたら、そのまま両腕を天井に向けて垂直に上げてみてください」

船津さんのテンポよい指示のもと、だんだんと強度がアップする動作についていく皆さん。見た目よりきついトレーニングに表情も真剣そのものです。



その後も、下半身やお腹、背中など体幹部のストレンスのメニューが続きます。

「筋トレ全般にいえませんが、上げる動作より下げる動作をゆっくり行う方が効果が高まります。呼吸を止めないように気をつけて」とのアドバイスのもと、動かしている筋肉を意識しながら実践しました。強度アップとともに、だんだんと表情がツラそうになった皆さんですが、終わった後はやり遂げた充実感でスッキリとした様子が見られました。



2回にわたって、身体コンディショニングにつながる運動のポイントを伝えてくださった船津さん。一人一人に目を配りつつ、皆さんの身体の状態に合わせたメニューを分かりやすく教えていただき、参加者それぞれが、自分の身体に効く「これ！」と思うポイントを見つけられたようでした。

参加者の声（アンケートより抜粋）

- ・実際に身体を動かしながら、体験するのがとても楽しかったです。
- ・自分の身体に向き合う時間が持てて良かったです。運動を習慣化していきたいと思います。
- ・周りの皆さんのきつそうな声にも励まされながら、楽しくトレーニングできました。
- ・自分の荷重のみでここまでストレンスができるとは驚きでした。身体の柔らかさ、筋力をアップさせていきたいです。
- ・様々なストレッチ、トレーニングを通じて、コンディショニングの大切さを学びました。
- ・一人一人の体力に合わせた分かりやすい指導でした。習ったことを普段のトレーニングに活かしたいです。

[アバンセとは](#) | [リンク集](#) | [公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)



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

TEL : 0952-26-0011
FAX : 0952-25-5591

〒840-0815
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)

交通アクセス

お問い合わせ

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

館内フロアマップ



施設利用の手続き



利用料金表



施設利用Q&A



アバンセレストラン
「あいちゃん農園」
お問い合わせは
080-4312-4831