

東区健康づくりフェスティバルに参加して

専門学校北海道体育大学校スポーツトレーナー学科 3年 工藤生成

この度は東区健康づくりフェスティバルにおいて「肩こり・腰痛の解消ストレッチ」を実施させていただきました。

今回は肩こり・腰痛の解消を目的に首・肩・背中周り・太ももの前後・ふくらはぎなど全身のストレッチをできるように考えました。ストレッチは普段使わない筋肉を動かして血流を良くする効果がありますし、使いすぎて凝り固まっている筋肉は伸ばしてほぐすこともできます。ストレッチを受けられた方々は体がすっきりしたのではないのでしょうか？ストレッチは場所を取らずに行えるのでご自宅でも簡単にできます。またストレッチをする時間も1種目1分くらいで出来ますので、肩こり・腰痛の方はもちろんそうではない方も予防のために続けていただきたいと思います。

私たちが普段から勉強している身体のことやストレッチを、来ていただいた方々に少しではありますがお伝えして皆様の健康的な生活の助けになれば幸いです。

私たちもこのような場でたくさんの方々にストレッチをさせていただけるような貴重な体験をさせていただき大変勉強になりました。人に指導するにあたってコミュニケーション能力はとても大切となり、普段の学校でもあいさつや言葉遣いは1番に気を配っている所でもあるのでこのような機会で生かしたことを嬉しく思っています。

また、私たちの学校はスポーツジムが併設されており、普段から地域の方々と交流をさせていただいておりませんが、東区全体の方々と交流できるような行事に参加させてもらい、改めて東区の人々の元気の良さと明るさに触れられて私たちも元気をもらえました。

これからも東区の皆様と交流できる新たな機会がありましたらぜひ参加させて欲しいです。

そして次回の「東区健康づくりフェスティバル」はさらに皆様の健康にお役立てできるように努力していき、また皆様のお役に立てたらと思いますので、ストレッチを継続していただき元気なお姿でお会いできるのを楽しみにしています。

最後になりますが、このような場を設けてくださり、参加させていただいたことに感謝申し上げます。これからも運動を通じて地域の皆様と関わっていくことができれば嬉しく思います。ありがとうございました。