

## 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 若松直斗

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

今回は肩こりの解消を目的に、首から肩、背中や胸の筋肉のストレッチと簡単なエクササイズを行いました。今回のストレッチとエクササイズによって、日常使いすぎてしまう事でこり固まった筋肉のストレッチや、普段あまり動かすことのない肩甲骨まわりの筋肉を動かすことで、肩まわりがすっきりしたのではないかと思います。ストレッチは筋肉が伸びるだけでなく、関節の動きを良くしたり、正しい姿勢の保持、リラクゼーションなどの効果があります。またエクササイズは筋肉を鍛える事以外にも血流の促進やリフレッシュ効果などもあります。今回行ったストレッチとエクササイズは10分ほどででき、座る場所さえあれば道具をまったく使わずに行うことができるので、肩こりになっている方はもちろんですが肩こりではない方も予防として普段から行っていただきたいです。

私たちが普段勉強している“身体”について、今回来ていただいた皆様に伝えることで、少しでもご自身の身体に興味をもっていただき、どこか悪い部分があればそれを改善するためにストレッチやエクササイズを普段から行っていただけたらと思います。

最近、テレビや雑誌などで様々なストレッチやエクササイズが紹介されています。様々なストレッチやエクササイズが“流行”として移り変わる中で、自分に合ったものを選ぶためには情報の受け手側である私たちもある程度の知識を持っていなければなりません。

そのために私達ができる事は今回のような行事で皆様に関わりを持つことです。普段、私たちは自分が東区の学生だと意識することや、地域の皆様と交流する機会も少ないです。なので今回の行事がその良い機会になっていることが私たちにとって、とても嬉しく、意味のあるものになっています。次回の「東区健康づくりフェスティバル」でも地域の皆様に私たちから健康に関することをお伝えし、興味を持っていただき、そして普段から意識していただくために私達ができることがあれば精一杯ご協力させていただきます。

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“身体”についてストレッチやエクササイズを通じて地域の皆様と関わっていくことが出来れば嬉しく思います。ありがとうございました。