

沼津市元気アップ指導者バンク結果報告書

沼津市長 様

団体(グループ)名	八幡元気アップ会
代表者氏名	保健 宣太

実施日時	4月 19日(土) 19時 00分 ~ 20時 30分
会場	八幡町公民館
指導を受けた内容	腰痛や肩こり解消のためのストレッチ体操
指導者名	元気 アップ子 指導員
参加人員	男 <u>10</u> 人 女 <u>10</u> 人 計 <u>20</u> 人
指導内容の感想	<p>昨年、腰痛や肩こりの悩みを持つ近所の仲間と結成したこの会は、会員の親睦を図りながら、ストレッチ体操や筋力アップ運動を中心に行ってきました。</p> <p>今回は、今まで自分達なりに実践してきたストレッチの方法が、正しいかクリニックをしてもらいたく指導派遣依頼をしました。</p> <p>内容は、ストレッチの理論的な話から、ペアストレッチ、始めて経験したPNFストレッチなどを指導していただき、これからの活動のために大変勉強になったと同時に、楽しい指導に笑い有りて過ごせたことに、会員一同喜んでいました。</p> <p>先生が「会場に足を運んでみんなと笑っておしゃべりするだけでも健康づくり……。楽しく活動することが、長続きと健康づくりのコツ！」といった言葉がやけに印象に残りました。</p> <p>1ヵ月後の指導者派遣を楽しみに、それまでの間の自主活動は楽しく行なっていこうと思います。</p>
備考	ストレッチの図解資料等ありましたら提供していただきたい。また、指導者の方が使っているストレッチマットを会にて購入したいと考えているが、スポーツ店に無いため、どこで購入したらよいか教えてほしい。