

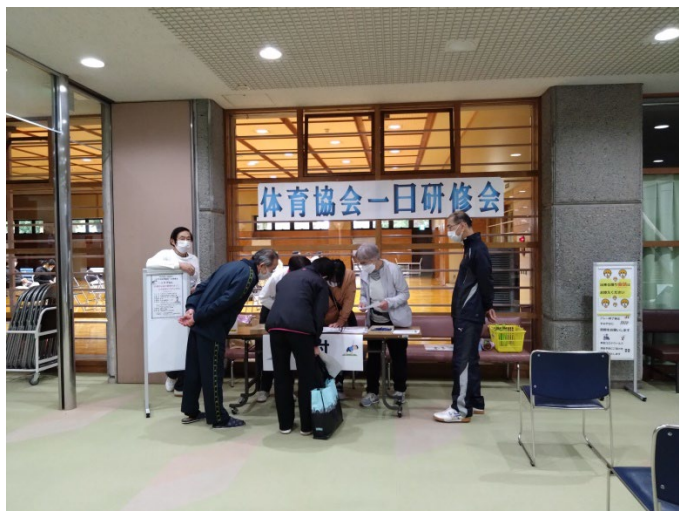
令和4年度第1回「小平市体育協会一日研修会」参加報告

11月5日（土）午後2時～3時30分、令和4年度第1回「小平市体育協会一日研修会」が、市民総合体育館第3・4体育室で開催されました。今年は佐藤みどり先生による「一日ヨガ教室」コンセプトは日頃の心身の緊張をほぐし心の安定と安らぎを」おうちで気軽にできるヨガでした。

研修には小島指導員と若林が参加してきました。

以下に、小島さんからの体験報告が有りますので、ご紹介します。報告にあるように、とても参考になりました。小平市体育協会では、一日研修会や歩け歩け会等年間を通して、企画が有ります。これからも紹介していきますので、参加してみてください。よろしくお願ひします。

体育協会一日研修会受付状況



ヨガ指導中の佐藤みどり先生



小平市体育協会一日研修会に参加して

小平水泳協会 小島裕一

11月5日(土)市民総合体育館で1日研修会に参加させていただきました。今年は「一日ヨガ教室」で椅子に座って出来る「椅子ヨガ」です。インストラクターの佐藤みどり先生の指導のもと、あっという間の90分でした。養護施設でも採用されているもので、腰や膝への負担が少ないもので気軽に参加出来るものなので皆さんにもお勧めです。

動作の全てで呼吸を止めずに、体幹を維持させながら、体を伸ばしたり、力を抜くの繰り返しは、水泳の体の使い方にとっても似ていました。①無理をしない、②周りとは比べず自分のペースで、③水分を取るの3つを意識するというのも納得です。

体育協会 大滝事務局長さをお願いして

ヨガインストラクターの佐藤みどり先生と記念撮影

小島指導員・佐藤みどり先生・若林

