

『一生自分の足で歩く！姿勢と歩き方レッスン』

事業報告

1 事業実施の目的

昨年度開催し、大人気でした講座『一生自分の足で歩く！姿勢と歩き方レッスン』を今年度も開催します。穂波まちづくり協議会の「元気な（健康な）地域にしよう」という基本方針に基づき、いくつになっても自分の足で歩き続けることができるよう、正しい姿勢と歩き方の基本を学びます。

2 全体計画

| | | | |
|--------|---|-----|----|
| 企画名 | 一生自分の足で歩く！姿勢と歩き方レッスン | | |
| 実施予定場所 | 会場名：穂波交流センター 大ホール | | |
| | 住 所：福岡県飯塚市秋松408 | | |
| 実施予定日 | 令和5年6月17日(土) 10:00~12:00 | | |
| 参加対象者 | 穂波地区在住のすべての方 | | |
| 参加者 | 27名 | 参加料 | 無し |
| 内容について | <p>キャンセル待ちが出るほどの人気講座になりました。</p> <p>定員30名で募集したところ、定員を超える応募がありました。当日は27名の参加でした。</p> <p>イスに座って、上半身のトレーニングやボールを使った足の裏のストレッチなど、歩き始める前に十分な体操を行いました。</p> <p>歩幅については、まっすぐ立ち、膝を伸ばした状態で片足を前に出した場所が、体に合った歩幅であることを学びました。</p> <p>歩き方については、かかと、おしり、肩甲骨、後頭部が壁につくように立ち、丹田（たんでん、おへその下あたり）に力を込めて、視線を遠くに歩きます。腕は、軽く振りますが、できるだけ後ろに振ることを意識すると良いそうです。</p> <p>講座で学んだことをいつでも振り返れるように、先生が歩く姿を動画に収める参加者も多くみられました。</p> <p>熱心に受講される皆さんを見て、地区の健康意識の高さに驚かされました。</p> <p>身体を動かす講座だけではなく、総合的に心身ともに健康でいられるような講座を積極的に企画していく必要性を感じました。</p> | | |



参加者の感想

- 去年も受講させていただきました。ありがとうございます。今回も楽しく元気をいただきました。来年度もぜひ参加させていただきます。よろしくお願いいたします。
- 姿勢がとても気になっていたところに、とてもぴったりのレッスンでした。日頃から気を付けて姿勢をよくなれるように努力します。
- 充実した研修だった。次年度も参加したい。
- すごく参考になりました。ウォーキングに活かしたいです。
- 先生の歩き方は、素晴らしくてきれいでした。すごく手本になりました。
- トレーナーの方の説明はわかりやすかったです。もう少し個人個人の悪い点を教えてもらう時間があったらよかったかな？
- 大変参考になりました。
- 要点をつかんだパンフを先に配ってほしい。
- 大変参考になりました。もう一度受講したいです。
- 歩き方がよくわかりました。ありがとうございました。
- 楽しみながらとても良い勉強になり、ありがとうございました。
- いつもとても役に立ちます。ありがとうございました。
- 基本的な体の動きがよく理解できた。意識して歩いたら、なかなか難しい。
- 自分の歩き方を見直す良い講座でした。また参加したいです。
- 続けてやってほしい。一回だけでは改善できない。