

# とよたシニアアカデミー通年コース 健康増進学科

## ☆☆7月の講座紹介(前半2講座)☆☆

### 7月1日(木) 身体機能を目覚めさせよう ～象のように、そしてヒョウのごとく～



NPO法人アニマル体操クラブの西山幸一先生、水本ゆり先生、代表の鈴木美子先生  
先ずはストレッチで体をほぐそう！ 班別のSDGsトレーニングで仲良く運動



(学生の声)

- 運動は、運を動かす。いい言葉です！！ 自分に合った運動をする。褒められることが嬉しい
- 班別に分かれたゲームがとても楽しく、大いに笑えて元気が出た
- 先生の、体の声を聞く、出来るところまでで十分という言葉が残ります
- ダンシングヒーローの盆踊りや、七夕飾りなどで季節感のある運動！ ステキですね



新型コロナウイルス感染症での日程の組替えもあり、7月は共通学科を含めるとハードな5講座。体験学習をプラスして6講座となる学生もいました。ワクチン接種が済みつつあり、今度はTOKYO2020。暑いなかでの忙しい7月でした。今回は、7月の前半2講座を紹介します。

### 7月8日(木) 夏を乗り切る快眠セミナー 暑い夏に向けての不眠対策もばっちり



先生も一緒にラジオ体操 



トライアスロン大好きな三輪田理恵先生  
100kmウルトラマラソンも完走しちゃうんだって眠

理想の生活 あなたは大丈夫ですか？

- 毎日の起床の時間差は、1時間以内
  - 朝食食べて体内時計のリセット
  - 午前中に太陽の光を浴びる
  - 寝る前にスマホ、TVしない
  - 風呂はぬるめのお湯にゆっくりつかる
- 先ずはおねむり体操です

- 肩まわりの基本運動
- 血流をあげて 体を温める
- 肩周りの筋肉を動かし、ほぐす
- 腕を上げ両手を肩に添える
- 前後運動～上下運動～円まわし～
- 8字まわし
- まゆげほぐし～
- 骨盤体操

眠りの要素 時間・質・リズム

(学生の声)

- 今の一番の悩みは、質の良い睡眠を得るためにはどうしたら良いかです
- 睡眠の重要性を再認識しました。寝る前に”眠りにつく3つのサイクル”に気を付けたい
- 大切なことは、規則正しい生活をするということ。
- ストレスをためないで、リズムよい生活習慣を行なうために、毎日ラジオ体操を実践したいと思います
- 寝る前までスマホ、タブレットを見て楽しんでいる事が良くなかった
- 今晚から心と体一対で快眠に心掛けます・・・明日の朝が楽しみです！
- 睡眠は人それぞれ個性があるとのことで、あまり気にし過ぎて「ココロとカラダと環境」を整えるべく、出来るところから実践する
- 睡眠と自律神経(交感、副交感)の関係。体内時計のメカニズム 脳との関係 などとても勉強になりました
- まゆげほぐしの体操や肩回し骨盤体操も手軽に出来そうだ

