

令和4年度 とよたシニアアカデミー通年コース 健康増進学科 8月の講座紹介



8月24日(水) 身体の動かし方とアンガーマネジメント

- **アイスブレイキング (仲間づくり)**
先ずは、3人の名前&趣味を覚えよう!



趣味は? 体に良いこと何かやってる? どこに住んでる?
同じ学科の仲間でも、お互い知らないことがいっぱい!

- **アンガーマネジメント (怒りのコントロール)**

講師からは、ライターに例えて、日頃からガスをためないようにしよう。ガスがたまると、ポンと火がつく

- **衝動のコントロール**



イラッとしても **6秒間** 待って
気持ちを静めよう。



朝日大学 健康スポーツ科学科 講師
土田 洋先生



- **コーディネーショントレーニング (脳を使う身体のトレーニング)**
〈7つの能力〉

- ① バランス
- ② 反応
- ③ リズム
- ④ 距離感
- ⑤ 力の調整
- ⑥ いくつかの動作の組み合わせ
- ⑦ 急な変化への対応



棒つかみ (合図して落とすよ)

◆学生の感想 (抜粋)

- アンガーマネジメントという言葉は初めて耳にしました。穏やかな日々を送るには、思考・行動のコントロールを見極めることが大切だと思った。
- イラッと怒りを感じたら6秒待って、気持ちを静めよう。怒りの原因は「~べき」と思い込んでいるところにある。頭と体を使い、老いを遠ざけて生活することが大事。

8月26日(金) やってみよう マットピラティス①

ピークピラティス 国際認定インストラクター
犬飼 尚代先生

ヨガとピラティスの違い

ヨガは、自分を内観することに大きな目的をおいている一方で、ピラティスは、内側の筋肉を鍛えることで、丈夫な体づくりを行うことを目的としている。

腹式呼吸のヨガに対し、ピラティスは胸式呼吸で行う。



< スクープ >



ボールをお腹の上に乗せて
お腹を上下→息を吸って吐いて、
(胸式呼吸は、難しいよお!)

< 揺らぎのポーズ >



赤ちゃんのように両ひざを抱え込む
ゆらゆら揺れる。
(腹筋が鍛えられる気がする!)

< ゴキブリ運動 >



あおむけになり、腕と足をぶらぶら
(これなら家でやれそう!)