

## 出前講座 「いきいき体操東広島と転倒予防」

渡部 和彦

対象者：中横野サロン”緑”

日時：令和元年 (2019) 10月 13 日 (日) 10 時 00 分 ~ 12 時 00 分

場所：東広島市中横野会館

参加人数：13 名

のどかな田園風景の中に建つ、集会所を会場に講習会が行われた。参加者は、男女合わせて 13 名でした。その多くは、女性でした。会場は、畳の部屋であったので、床に座って行う運動や寝て行う実技などもあったので大変好都合でした。

スクリーンに映像を示しながら、「いきいき体操東広島」の運動生理学的構成原理について、解説した。また、動作のポイントについて、映像を止めながら実技指導を行った。座椅子の参加者には、座ったままで行えるプログラムを実施していただいた。

参加者からの感想をまとめると、①「生活体力」の維持や転倒回避のための運動の仕方を具体的に学ぶことができ、参考になった。②日常行っているウォーキングについて、より効果的な方法を学べた。③ DVD で紹介された、若者向きの運動は、若干ハードだったが楽しかった等をいただいた。

講義内容に関する感想は、次のようであった。① 1 時間の講義で、運動生理学の根拠に基づいた、ウォーキングの効果や正しい方法を学ぶことができた。② 転倒のメカニズムと転倒回避に必要な、「ヒップ&ステップ戦略」を学ぶことができた。③ 「いきいき体操東広島」や、「ダイナミック・ストレッチング」の DVD を見ながら実際に体操を行い、動作の意味や正しい方法を確認できた。

講習会の終了後、一緒にお茶をいただき、和やかな内にご質問などをお受けした。思い出深く、楽しい交流の場でした。