

令和6年度 名桜大学シリーズ公開講座報告書

講 座 名	<p>からだを弛めてリラックス しなやかに動けるからだづくり動作法講座</p>
申 請 者 氏 名	<p>神谷 義人 (名桜大学人間健康学部スポーツ健康学科)</p>
講 師 名 (所属機関)	<p>金城 昇 (名桜大学大学院スポーツ健康科学研究科) 神谷 義人 (名桜大学人間健康学部スポーツ健康学科) サポート：天久ひさみ (沖縄市在シャンティ主宰)</p>
日 時	<p>① 令和6年5月18日(土) 9:30～12:00 ② 令和6年5月25日(土) 9:30～12:00 ③ 令和6年6月8日(土) 9:30～12:00 ④ 令和6年6月15日(土) 9:30～12:00</p>
講 座 の 概 要 及 び 所 感	<p>(約250字程度)</p> <p>一昨年、昨年に続き、第3回のシリーズ公開講座を開催した。参加者は、自身の健康づくり・介護予防を目的として心身のコントロールを促す方法である「動作法」を、理論と実技を通して実践的に修得した。リラクゼーション課題を中心に、肩こり、ひざ痛、腰痛の予防・緩和を中心にプログラムを展開し、自身が実践できるだけでなく、家族や身近な方の健康を支援できることを目指した。</p> <p>回を重ねるごとに参加が増える状況や終了時のアンケートから、参加者の満足度の高さが伺えた。参加者に対し、サークル(毎月定例開催)を案内したところ、多くの方が参加を希望した。今後は、動作法サークルを充実させ、やんばる地域での更なる普及・展開を目指したい。</p>
参 加 人 数	<p>延べ94人</p>