

令和7年度 名桜大学公開講座報告書

講 座 名	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
申 請 者 氏 名	神谷 義人 (名桜大学人間健康学部スポーツ健康学科)
講 師 名 (所属機関)	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)
日 時	① 令和7年5月17日(土)9:30～12:00 ② 令和7年5月24日(土)9:30～12:00 ③ 令和7年6月7日(土)9:30～12:00 ④ 令和7年6月14日(土)9:30～12:00
講 座 の 概 要 及び所感	(約250字程度) 第4回のシリーズ公開講座を開催した。定員を大きく超え過去最高の参加者数となった。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。リラクセ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ところを目指した。 回を重ねるごとに参加者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、やんばる地域での更なる普及・展開を目指したい。
参 加 人 数	延べ 109 名