

令和4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
講師 (氏名・所属機関)	金城 淳 (理学療法士、Life wave)、金城 昇 (琉球大学客員教授) 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4年5月14日(土)9:30～12:00 ②令和4年5月21日(土)9:30～12:00 ③令和4年5月28日(土)9:30～12:00 ④令和4年6月11日(土)9:30～12:00 ⑤令和4年6月18日(土)9:30～12:00
講座の概要 及び所感	(約250字程度) 本講座は、コロナ禍で開催ができなかったが2年越しにようやく開催することができた。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ようになることを目指した。 回を重ねるごとに口コミで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。また、参加者の要望により、サークル(月1回)という形で継続的に動作法を学習する機会を設けることとなった。今後も、やんばる地域全域に向けて、今回の参加者と連携しながら、動作法の普及・展開を図りたい。
参加人数	延べ 58 名