

講演会型＋体験活動参加型（中学校）

学校名	大垣市立上石津中学校
実施日時	平成29年6月23日（金）
会場	上石津中学校 体育館
参加人数	保護者 21名
学習課題（分野）	バランスボールを使って心も体もリフレッシュ
運営者の願い	昨年も実施し、「今年もやってほしい」との声に応じて企画した。単にバランスボールを使って体を動かすだけではなく、女性の体の仕組みや日々の生活の注意点、さらに女性の生き方にかかわる話も聞いてもらいたいと考えた。

学習の内容

<バランスボールエクササイズ>

講師 産前・産後ケアRAY主催 堀川麗子氏（理学療法士）
 （社）体力メンテナンス協会認定産後指導士、体力指導士
 バランスボールインストラクター

①骨盤の仕組み

骨盤の模型を使って、出産の仕組みや骨盤底筋のゆるみによる諸症状等についての話を聞きました。「産後うつ」についての講師さんの体験談は興味深く、女性のからだの神秘さを改めて感じました。

②有酸素運動

バランスボールを使って、インナーマッスルを鍛えました。正しい姿勢を保つと骨盤の歪みが矯正されるようですが、同じリズムで体をはねさせることすら、なかなかできません。動きのなかで「ズボンがゴムじゃないよね」「ベルトの上に肉はのってないね」というユーモラスな言葉がけに励まされ、懸命に体を動かしました。

③骨盤底筋群を鍛える

骨盤底筋を鍛えると、内臓が正しい位置に戻り、おなかの調子がよくなるそうです。さらに血行がよくなり、新陳代謝があがり、肩こり、腰痛、冷え性、むくみの改善がみられます。特に「下腹ぼっこの改善、ダイエット効果あり」にやる気が出ました。



④リラックスタイム

運動の後半は、リラックスをする時間が十分にありました。日々、仕事や子育てで忙しくしているので、ご褒美をいただけたように感じました。

<上中PTA家庭教育学級だよりの発行>

「興味はあるのだけれど、仕事があって参加できない」という保護者も多いので、上中PTA家教だよりを発行しています。家教だよりには、子育ての豆知識や活動の楽しさがつまっています。また、次の活動の案内も掲載され、次への期待が生まれています。

平成29年度 上中PTA家庭教育学級だよりの発行

6月22日（金）産後ケアRAY主催の堀川麗子先生を講師に招いて、バランスボールを使ったエクササイズを行いました。参加者様は好評です！
 大垣市立上石津中学校PTA家庭教育学級主催の堀川麗子先生と産後ケアRAY主催の堀川麗子先生の二人の指導により、楽しくエクササイズを行いました。また、産後ケアRAY主催の堀川麗子先生による「産後ケア」に関するお話も聞きました。

①産後、骨盤の歪みを治すための体操について話を聞きました。

②バランスボールで有酸素運動をする。インナーマッスルを鍛える。
 骨盤が歪むと下半身の歪みも起こり、腰痛やむくみの原因が矯正される。

③骨盤底筋群を鍛える。
 骨盤が歪むと下半身の歪みも起こり、腰痛やむくみの原因が矯正される。

④リラックスタイム。
 運動の後半は、リラックスをする時間が十分にありました。日々、仕事や子育てで忙しくしているので、ご褒美をいただけたように感じました。

<講師紹介>
 堀川 麗子先生
 ・理学療法士
 ・（社）体力メンテナンス協会認定産後指導士
 ・体力指導士
 ・バランスボールインストラクター
 ・産後のママ
 ・岐阜市・大垣市・各所で主に活動

「へえー、そーなんだ」point
 ・横すわりをすると骨盤がずれます！もし横すわりをするなら、左右交互に

<問題点>
 夜の体育館は色々な虫が来ます。虫対策が必要でした。

<お問合せ>
 〒501-8501 大垣市立上石津中学校 事務局
 TEL 0564-22-1111 FAX 0564-22-1112



開催時刻の工夫(金曜日 19時30分からの開催)
 就労の関係で平日の昼間の開催が難しく、平日の夜間に実施した。金曜日の実施は、筋肉痛になってもよい配慮だ。



単に運動のし方を教えていただくだけでなく、運動の合間に、専門家ならではの話を挟んでいただき、大変、有意義な学びとなった。
 女性としての生き方にかかわる話は共感でき、同じ時間を共有したという以上の一体感を味わうことができた。



家教だよりの中に「声」「改善点」「つづやき」などが掲載されている。
 「学校から出す文書だから」と堅く考えず、素直な思いを伝えると、より読者の共感を得られるだろう。