



くわのみ

市内初！「ふくしま駅伝郡山市チーム監督直伝！基礎から学ぶランニングレッスン」

5月27日から7月29日まで8回にわたり「ランニング講座」を担当させていただきました。季節はちょうど雨の多い時期ではありましたが、最後に一雨あった以外はどの回も比較的好天に恵まれ、せっかく確保いただいた体育館を一度も使用することなく全行程を終えることができたことは幸いでした。

「走る」という動作は人間生来備わった機能と思われがちで、生まれてから大人になるまで「走り方」というものを取り立てて習う機会というのは、実は少ないのではないのでしょうか。今回の講座では、走り方の基礎動作や身体づくりからはじめ、与えられた2時間のうち少なくとも半分の1時間以上は基本的な動作を行うようにしました。



講師：齋藤 純監督

初めはぎこちない動きも散見されましたが、徐々に皆さんスムーズに身体を使えるようになったかと思います。受講生の方からは「〇十年間一度も使ったことがなかった筋肉がようやく目覚めました！」などと効果を実感する(?)お声をいただいたところです。

今回受講された方々の走る目的は様々であったと思います。ただ、どれも根底には、走ることを通じて「自分の身体を意のままに動かす」ということの喜びがあると考えています。一見単純な動きと思われがちなランニングの奥深さを実感していただけたのではないのでしょうか。

最後に宣伝となりますが、私が郡山市チームの監督を務めます「ふくしま駅伝」が今年も11月19日に開催されます。昨年に引き続き2連覇を目指して頑張りますので、皆様の熱い声援をお願いします。

編集後記 受講者にはたくさんの監督ファンが 最後の頃には一緒にスマホで写真撮影する姿がみられました。

11月19日は横断幕で監督を応援…でも監督車で移動するので、どの場所がいいかな…

ランニング講座に参加して

今回初めて公民館の講座に参加しました。2~3年前からダイエットのため週末に軽いランニングを行っていたところに、桑野地域公民館でランニング講座を開催するとのお知らせを見たのがキッカケでした。また、コーチとしてふくしま駅伝郡山チーム監督が教えてくれるというものの魅力的でした。



公民館では珍しい運動系の講座ということもあり、どのような方々が参加するのかと思いましたが、講座には若い方(25歳ぐらい)から年配の方(70歳ぐらい?)まで様々な年代の方々が参加しており、皆さん元気で活発な方ばかりで、終始明るい雰囲気楽しく練習ができました。

講座では1回2時間のうち、1時間くらいじっくりウォーミングアップや体幹トレーニングなどの走るためのトレーニングを行いました。それも回を重ねるごとに徐々に強度が増していくような練習メニューになっており、最初の方はついていくのがやっとでしたが、徐々に体力がついたのか最後の方はそれまで走ったことのないような早いペースで走れるようになりました。

これまで走るに関して本格的に教えてもらう機会がなかったのですが、今回の講座では基礎からしっかりと教えていただきとても勉強になりました。また、ランニングという同じ趣味を持った方々と知り合うことができ、とても刺激になりました。講座終了時には「来年も開催してほしい」との声が多くあったので、来年も楽しみに、これからも継続的にランニングを行っていきたいと思います。

参加者：渡辺仁志さん

編集後記 私自身も専門的な指導の機会を望んでいましたが、郡山にはそういったランニング講座が多くなさびしい思いをしていたところです。終了後の懇親会は大盛り上がり！郡山シティマラソンに向けての講座開設を望む声がたくさんあったため、3月~4月に再度開催できるよう着々と準備中です。講師の齋藤純監督、ぜひまたご指導をよろしくお願いいたします

なお、ランニング講座の様子は桑野公民館 Instagramにて多数動画配信しています

『くわの友・結学園②』 スマートフォン講座

講師：遠藤明美 先生

くわの友・結学園のスマートフォン講座でお話をさせていただきました。昨今、スマートフォンは多くの年代で使用されるようになりました。くわえて、想像をはるかに上回るスピードでデジタル化が進んでいます。



今回の講座では、アナログとデジタルの違いは何か？ID・パスワードの重要性・スマホ活用10のポイントについてお話をさせていただきました。その後、緊急時に役立つツールとして使っていただくための緊急時通報や緊急時情報、Google アシスタントやマイクを活用してスマホのライトを点灯させる方法などを操作していただきました。受講された皆様が、スマートホンを楽しく安心して活用していただけるとよいと思います。



みつけたらよんでみよう おすすめの絵本 筆：たかみや みちこ

「ごめんなさい」がいっぱい さく：くすのき しげのり え：鈴木 永子

この絵本は、ぜひ多くの方に読んでいただきたいです。

ふうちゃんは、わたしのいもうと。わたしはふうちゃんのことをだいすき。



でもな、…。ふうちゃんは、おしえたのちがうことをいうときがあるんやで…

妹のふうちゃんがいつも言う「ごめんなさい」。その背景に隠されていたものは、決して周りが見落としてはいけないものでした。

作者の、『わたしたちが子どもと接するときには、「わかっているつもりで、じつは、わかっていないことがあるのだ」ということを理解していないといけません。』という言葉が胸に刺さります。

描かれている表情もとてもリアルで、思わず涙がこぼれてしまいます。いつか涙をこぼさずに読み聞かせができたらいいなと思う作品です。

ぜひ、みつけたらよんでみてください。



くわの友・結学園④ ～骨盤体操～

講師：橋本 みなみ 先生

講座では、皆さん真剣に話を聞いてくださり、私も講座を進めやすかったです。ありがとうございます。今回は、骨盤体操の内容で、身体の中では、コマでいうと重心的な部分だったので、皆さんに身体つながりについて、理解してもらいたいと考えました。手・足・顔と体など、ポイントがわかると、身体の使い方がわかるので、そちらを日ごろの生活の中でも活用できるようにお伝えしました。みなさんの真剣な姿に感動しました。

今回は、笑顔を意識しながら、皆さんに講座を受けていただきました。来た時より皆さんの姿が美しく、背中もピンとなってうれしく思いました。



私は、KONアクラバット、体操教室、サディア美ボディスタジオで、キッズダンス・ベリーダンス・体幹トレーニングの講師、そして、体操教室・アクロバット教室のアシスタント講師をしております。たくさんの方々、子どもから大人までの方々の健康や悩みのサポートができればと日頃から考えております。今回皆さんに出会えて講義ができたことうれしく思います。ありがとうございました。

