

# まほろば

戸山市民センターだより

発行 青森市戸山市民センター  
〒030-0957 青森市蛸沢 4-1-4  
TEL 017-743-0720  
FAX 017-764-0522



## 講座レポート

### 姿勢改善

### 「からだバー®」エクササイズ (10/21)

みなさんは「からだバー」って聞いたことがありますか？からだバーは木製で短い板（センター）の両端に長い棒（ハンドル）をつないだ健康器具です。伸ばすと126cm、2箇所が曲がるようにできています。長い棒の方の2箇所にピンという突起が付いていて、これを使って、ストレッチやマッサージができるという器具です。戸山市民センターでは、10月7日から4回シリーズで「からだバー®エクササイズ」の講座が開催され、3回目の21日取材しました。講師は日本からだワーク協会1級指導員の港智絵さんです。まず初めに簡単なウォーミングアップをして各自の今日の体の状態をモニタリングしてから、足裏、ふくらはぎ、腰のマッサージから始まりました。からだバーは伸ばす、コの字形に折りたたむ、床に付けてL字形にするなどの様々な形に変化させて使っていきます。

例えば、ラジオ体操での動作の一つに、からだバーを持つことによって、誰でもしっかりと伸びる動作をすることができます。からだバーを使って「筋力、バランス、コーディネーション、ストレッチ、ほぐし」の「5つの要素」を効果的にエクササイズできるというわけです。「からだバー」は、どこでも販売しているというものではありませんが、インターネット通販で「DVD付き（トレーニング方法説明）」で購入可能でした。



からだバーを使ってストレッチ

## 市民センターから

### 着物着付け教室～名古屋帯でお太鼓結び～

10月4、11、18、25日 美装流着物着付け研究会の師範 蝦名 文瑛先生を講師に「着物着付け教室」を開催しました。今回のテーマは「名古屋帯でお太鼓結び」です。

名古屋という地名が名称になっていますが、名古屋が産地というわけではなく発案されたのが名古屋だったという説が強いようです。

「名古屋帯」は、素材の違いと柄によって、カジュアルからセミフォーマルまで幅広くあわせられ扱いが簡単で楽に身に着けられるそうです。講師の蝦名先生は、4回の講座で着付けに自信を持たれた参加者の方々に、「着物をもっともっと楽しんで欲しい、自分で着付けてどんどん着物で街に繰り出して欲しい」と、おっしゃっていました。



11月2日（水）に、「からだ矯正！背骨の歪みを整えよう！」という講座を開催しました。この日は、3回シリーズの2回目の講座でした。「背骨コンディショニング」は青森県では始まってまだ間もない取り組みで、講師の直井友子さんは、（社）背骨コンディショニング協会での青森県で4名のインストラクターの一人です。背骨コンディショニングとは、背骨の歪みを整え、不調を改善する運動プログラムです。腰痛、肩こり、膝の痛み、内臓の不調をはじめとする様々な症状は、背骨の歪みから発生するとしています。直井講師は、背骨の各部位を「頭側から頸椎（けいつい）、胸椎（きょうつい）、腰椎（ようつい）があり、その下に、仙骨（せんこつ）、尾骨（びこつ）があります。」と説明して、これらが繋がっているの、いずれかの骨が正常な位置にない場合でも、他の部位にも悪い影響をもたらすと話していました。まず、ふくらはぎ、鎖骨のまわり、肘を圧迫して、痛い所がないかを探り、自分の体の状態を確認しました。次に、顔を左右に回して、どこまで見えているかを確認しておきます。

うつ伏せに寝そべってから、背中を反らせて体を伸ばしたり、膝からふくらはぎを回すようにするなど、運動はゆっくりとした動きでした。今度は、仰向けに寝て床と尾骨の間に、棒のように丸めたタオルを挟んで、足を開いたり、自転車こぎをしたりする運動もありました。最後に「顔を右左に動かす、顎の上げ下げをする」を行った時には、開始した時よりも、みなさん可動域が広がっていました。「背骨コンディショニングの運動を続けることによって、背骨の位置を正常に保つことができる」と直井講師が勧めていました。



背骨を意識しながら腕を伸ばします



## お勧め講座・イベントのご案内！（12～3月）

## キッズ体操教室！

開催日：1月6日（金）

13：00～15：00

対象：小学生

講師：日本体操協会公認審判員 工藤 菜緒

会場：1階 体育館

定員：15人

参加費：無料

準備物：運動しやすい服装、  
汗拭きタオル、水分補給用飲み物

～寒さに負けず体を動かそう♪～

※広報あおもり 12.1号掲載

## 県産食材でカラフル干し餅を作ろう

開催日：1月22、29日（日）

10：00～13：00

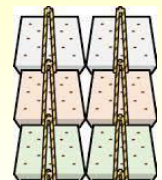
対象：18歳以上

講師：青森市食生活改善推進員会 山口雪江

会場：1階 調理室

定員：8人

参加費：1,000円

準備物：エプロン、三角巾、  
布巾、汚れても良い服装

～寒の美味しい干し餅を作りませんか～

※広報あおもり 1.1号掲載

## 編集後記

市民センターまつりが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、3年連続で今年も中止となりました。市民の皆様への学習成果の発表の場を紹介することができませんでした。来年度、市民センターまつりが開催できることを願っています。

## 〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F

青森市生涯学習推進員室

TEL 017-734-0164（内線36）

戸山市民センター担当：田中、奈良原