

イノアのおたより帳

第 26号 平成 26年 1月 18日



健康体操教室

ハローフレンズ イノア

〒470-2102

愛知県知多郡東浦町緒川相生の丘8-3

TEL/FAX 0562-77-3607

〒以 hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp

HPアドレス <http://hellofriendsinoa.web.fc2.com/>

ブログ <http://plaza.rakuten.co.jp/hellofriendsinoa>

『新年にむけて』

伊藤 敦子



皆さま、明けましておめでとうございます。今年も一年元気に健康体操を楽しみ、明るく、満ち足りた毎日でありませうように……。

イノアの今年も、『根』です。イノアが始まり3年半、ものすごいパワーとスピードで走り抜けてきた感じがします。最初に出場した武豊健康づくり体操発表大会で会長賞をいただいたこと、勢いづいて、次々と大会に参加しては賞をいただいたこと、さらにまた勢いよく次の大会へ……という毎年でした。海外の大会にも3回行きましたし、海外から先生がいらしたこともありまし

た。若い方々にも体操をしてほしいという願いで、コース制や風などシステムにも工夫を凝らし、少しずつですが親子やアンダー50で体操をする人が増えてきました。しかし、まだまだ50歳代以下の体操参加者は絶対的に数が少なく、一生涯を通しての健康を考えると、子どもから高齢者に至るまですべての年代、男女を問わずもともとと体操人口を増やしたいと考えています。

そのためにも必要な「イノアの体操の根」を、今年も育てたいと思います。イノアの体操の特徴は何か？その体操をどのようにやるのが良いのか？実際に体操を考え普及するための「形」を作ろうと思っています。

毎年出かけていた海外への大会参加は今年はありません。じっくり腰を落ち着けて体操と向き合う年です。

その一歩目が2月から改正になります。時間割です。子ども、親子のクラスを増やしました。会員にならなくても参加できるコース制会員としても、自由に色々なクラスを受講できる会員でもどちらでもよいので、とにかくまずは体操への一歩を！という思いです。子どもの頃から運動習慣がいかにか大事か！をトピックスに記しました。こちらも是非お読みください。

体操人口を増やすためには、まだ運動習慣が身に付いていない方々に体操を経験していただくことが必要です。そこで「初心者向け講座」を開きます。今回は土曜日午前ですが、今後別曜日、時間での開催も予定しています。今回の時間に都合がつかない方もまたチャンスがあります。初心者向けにゆっくり行うので、運動苦手な方、高齢の方でも安心して受けていただけます。

さらに、長年体操に親しんでこられた方にも少し趣を異にしたクラス、講座をつくりました。Gボール(大きなボール)やSボール(小さなボール)を使つての楽しい体操、体のコンディショニングを整える体操です。そしてイノアが誇る「エントラック」講座。もちろん体操初心者の方でもどうぞ。イノアの体操のバリエーションが広がりました。健康体操って本当に幅広く、奥深く、様々な種類、やり方があるのです。体を操り、動きやすく快適な心身を創つていく……これがイノアの健康体操です。もっともっと楽しく、体が変わって嬉しいイノアの健康体操にどうぞいらしてください。

◇◇◇◇◇ 体操トピックス ◇◇◇◇◇

月刊『健康づくり』(健康・体力づくり事業財団発行)2013年12月号より抜粋

体力が高い子どもほど、心理スコアや学力も高い！

久しく、子どもの運動不足や体力低下が指摘されています。子どもの運動不足は将来の生活習慣病やロコモティブシンドロームの発生にも大きく影響を及ぼすと考えられます。(中略)同調査では、新体力テストと学習実態調査、2つの調査をクロス集計して分析しました。その結果「意欲」「主体性」「有能感」など、多くの心理的項目が、体力評価と関係することがわかりました。体力の高い子は有能感も高いし、主体性もあるというわけです。さらに、学力テストとの相関も調べました。やはり、体力が高い子どもは学力も高い、という結果が得られました。体力があるということは単に筋肉や心肺機能が強いということにとどまらず、脳や心の働きと密接に関係していることがわかりました。(中略)

運動にかかわる脳の領域は、非常に広い範囲にあります。脳神経細胞は、刺激があれば活性化し、刺激がなければ、機能を失っていきます。体を動かさないということは、筋力低下や生活習慣病といったリスクを増大させるばかりでなく、実は脳の活力を低下させ、意欲や気力、集中力の減退を招くと考えられます。どのような運動をしたときに特に脳が活発に活動するか。これは、体の深いところにある筋肉、いわゆるインナーマッスルを動かしたときです。子どもは全身の筋力がまだ低いので、インナーマッスルを使って体を動かしています。このことも、幼児期に体を動かすことの重要性を示しています。

体を動かす事を意識した生活習慣を形成することが、心にも体にも脳にも、望ましいことだと言えるでしょう。

東京大学名誉教授 小林 寛道氏 教育講演より

皆さん、この記事を読んだら、子どもさんはもちろん、皆さん自身も運動をしないわけにはいかなかったでしょう！??

体操を継続している人たちがなぜ楽しいか??これがその答えですね。体幹(インナーマッスル)を意識して意図的に動く体操が、どんなに大事かそして素晴らしい運動であるか……さあまだ体操をしていない人は、即刻始めましょう。

第45回 健康のための体操発表会 総合練習あります！

☆日時 平成26年2月9日(日)
18:00~21:00

☆場所 東海市民体育館

- * 当日の衣装を着てきてください。
- * 練習を欠席する場合は、事前に連絡をお願いします。



お休みです
(40%)



2014年 イノアの休館日

- 2月11日(火)
- 3月2日(日)・21日(金)・22日(土)・31日(月)
- 4月29日(火)・30日(水)
- 5月1日(木)~6日(火)
- 6月22日(日)・23日(月)
- 7月21日(月)~24日(木)
- 8月13日(水)~17日(日)
- 9月15日(月)・23日(火)
- 10月1日(水)~3日(金)・13日(月)
- 11月3日(月)・23日(日)・24日(月)・29日(土)
- 12月23日(火)・28日(日)~31日(水)

2015年

- 1月1日(木)~4日(日)・12日(月)
- 2月11日(水)
- 3月1日(日)・21日(土)・30日(月)・31日(火)



2014年 ハローフレンズ イノアの大会参加等行事予定

- 3月2日(日) 健康のための体操発表会
- 3月7日(金)・8日(土) 自由学園 菊池先生講習会
- 6月22日(日) 2014一般体操コンテスト「ジャパン チャレンジ！」
- 10月18日(土) 武豊健康づくり体操発表大会
- 11月23日(日)・24日(月) 日本体操祭
- 12月27日(土) 大掃除



