

ヨガ講習会を開催

最近、フィットネスクラブなどで、ヨガやホット・ヨガが大盛況です。またNHKでも、しばしば瞑想やマインドフルネス（瞑想から宗教性を排除）のストレス軽減、集中力アップ等の効果が取り上げられています（サイエンスゼロ、ガッテン、NHKスペシャルなど）。そこで、卒業生のヨガインストラクター中村孝子氏（健康福祉学科4期生、インド中央政府公認ヨガインストラクター、健康運動実践指導者、仙台市体育館や青葉体育館でヨガ講師）に依頼し、11月17日（木）、第5体育館アリーナを会場にヨガを実際に体験するヨガ講習会を開催したところ、学生24名（男子14名、女子10名。ほぼ全学科より、大学院生2名も含む）と教職員6名の計30名が参加しました。学生の所属する部活動も剣道、柔道、空手、サッカー、野球、トレーナー、介護系等々多彩でした。

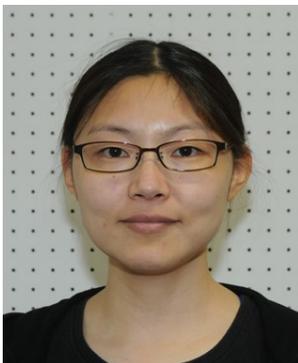


ヨガを体験する学生

また、同日の3時限目には健康福祉学科「健康支援・介護予防演習」の一環として、受講する学生を対象としたヨガ体験も行いました。

参加者からは「スッキリした」「よかったので、その後も自分で続けている」「是非大学のコースに取り入れてほしい。」などの感想が寄せられました。また、アンケートからは、受講学生のヨガへの関心の高さが見てとれ（特に、女子）、今後も、健康福祉・スポーツとヨガなどとの関連を考えていきたいと思いました。なお、当日の動画のDVDがありますので（講習会、演習とも）、ご覧になりたい方は小松正子までご連絡下さい。また、講習会開催にあたりご協力いただきましたたくさんの方々にご場を借りて御礼申し上げます。

【報告 教授 小松正子】



講師の中村孝子さん
（健康福祉学科4期生）

【講師より】

11月17日（木）、ヨガをご体験いただきました。お昼休み、そして3コマとも参加者さんの多くが初めてという事でしたが「気持ちよかった」、「リラックスできた」などの感想をいただきました。

ヨガはスポーツと違い、外と競う事はありません。自分の内面へと意識を向けていき、ポーズと呼吸で心と体をほぐしていきます。ストレス社会の現代の中で、日常から離れ、自分へと集中する時間はとても大切です。

“今”という時間に集中して心と体をメンテナンスし、ニュートラルな状態へとリセットされることで次への活力にも繋がります。

また、体の状態（柔軟性や筋力など）は皆違います。それが個性であり、それにどれだけ沿ったポーズができるかというのが大事です。自分を知ることがとても大切です。目に見えず、自分でコントロールするのが難しい心も、体や呼吸からのアプローチで良い状態へと導いていきます。集中力も増し、ストレス緩和、リフレッシュ、エネルギーが漲るなどの効果が期待できます。今回のヨガのご体験を機にもっと興味を持っていただけたら嬉しいです。