

HIU 女性事務職員対象のヨガ・ピラティス教室

幅田 彩加

今年度、平成国際大学の女性事務職員対象にヨガ・ピラティス教室を月に1、2回開催した。部屋は名誉教授室を使わせてもらい、夕方から60～90分ほど実施。癒しの音楽を流しながら、日頃のデスクワークで凝り固まっている体をゆっくりとほぐしてもらった。体の部位別にストレッチ後、ピラティスの動きで筋肉を使っていき、後半はヨガの動きを取り入れた全身運動へと移行していく。最後は足を壁に上げた姿勢（足の疲れをとる効果がある）で、日頃の忙しさは一旦忘れ、頭の中を

空っぽにして、体内の血の流れを感じるだけの時間を取るようにした。プログラムが終わった後は、少し蒸気しながらもスッキリとした表情を見ることが出来た。

ストレッチマットは個人で用意してもらっており、また、お揃いのパーカーを作成するなど、職員のみなさんの手によって教室を盛り上げて頂いた。日頃お世話になっている職員の皆さんの体をほぐすことが出来ていればと思う。

