

# 東部市民センターだより

青森市東部市民センター

〒030-0921 青森市原別3-8-1

TEL 017-736-6255

FAX 017-736-6259



講座レポート1

## ストレッチ！～疲れを癒して代謝アップ～ 9/2

運動をする際に「ストレッチ」という言葉をよく聞きます。

そこで、9月2日(土)から3回コースで開催されたセンター講座「ストレッチ〜疲れを癒して代謝アップ〜」を取材しましたので紹介します。

本講座は、JWI認定インストラクターの山口 京さんを講師に、18人(男性2人、女性16人)が参加して開催されました。

### まずは指のストレッチ 股関節や肩甲骨もゆつくりと

初めに、山口講師から「ストレッチには、動的ストレッチ、静的ストレッチがあること。関節の可動域は人によって違うので無理をしないこと。呼吸を止めないこと。今はどこを伸ばしているのかを意識すること。」などの注意点のお話がありました。

いよいよ体の様々な部分のストレッチの開始です。まず手の指のストレッチです。手の親指から順に小指まで、それぞれの関節をほぐします(反対の指も)。次に、手首、肘、肩甲骨、膝、胸、股関節のストレッチを時間をかけてゆつくりと行いました。

続いて、音楽に合わせて、ストレッチを行ったあと、壁を使ってのふくらはぎのストレッチも行いました。

休憩後は、

股関節と肩甲骨のストレッチです。

股関節や肩甲骨が柔軟になつてスムーズに動くことで姿勢がよくなり、さらに股関節周りの大きな筋肉を動かすため代謝も高まるということです。

### 参加して良かった ストレッチを生活に！

山口講師は指導の中で、参加者がストレッチの動きのイメージを持ちやすいように、「シャッターを下ろす、引き出しを引つ張る、扉を開く」などの言葉と動作で解説をしていました。

山口講師のユーモアを交えたお話で笑い声も聞かれ、参加者は気持ちよい汗を流していました。参加者からは、「なんだか体が前より動くようになった」「参加して良かった」「ストレッチを生活に取り入れたい」など、さわやかな笑顔で話していました。



講師の模範を見ながら  
ストレッチをする参加者

市民センターから

## センターまつりで「市民大学東部校」がボランティア活動



総合案内所でボランティア活動をする東部校の皆さん  
(中央が学級長の丹羽さん)

さる7月29日(土)、東部市民センターで「第2回市民センター夏まつり」が開催され、まつり会場にはなくてはならない「総合案内所」業務を、市民大学東部校の皆さんが担当しました。東部校の皆さんは、来場者へチラシを配布しながら会場の案内やイベントの紹介などを暑さにも負けず交代で行っていました。学級長の丹羽さんは「参加した12人の学生は、ボランティア活動をとおして、多くの人に出会い、多様な価値観・スキルを得るなど貴重な体験ができた。」と話してくれました。

猛暑日の中、東部校の皆さんご苦労様でした。

東部市民センターでは、小学生を対象とした東部キッズスクール（わくわく英会話サマースクール、青森山田の体操教室、パルーンアート教室）が開催されています。今回は、7月22日（土）に開催された「青森山田の体操教室」の様子を紹介します。

### 「体を動かして体操を楽しもう！」 をテーマにスタート

青森山田体操クラブ代表 高橋肇さんを講師として、小学1年から6年までの児童（男女24人）が参加して講座が開催されました。

初めに講座の手伝いをする青森山田体操クラブ員（小学1年から中学2年8人）の紹介と講座の内容の説明が講師からありました。

まずは、ランニング（横向きで走る、後ろ向きで走る、仰向けに寝た姿勢から立ち上がり走る、マットに両手をつけて前に進む等）や体ほぐし（手首、足首を回す、腕を回す、腕を振る等）を十分にを行い、体を温めました。

### エアーマットや エアートランポリンに挑戦

続いて、エアーマットを使用するグループと、エアートランポリンを使用するグループに分かれ、それぞれ初めに、体操クラブ員が手本を見せました。参加児童は、その運動の動きをイメージしながらの

挑戦です。

エアーマットでは、前転や後転、倒立前転に取り組みました。エアートランポリンでは、両足で跳ねながら前に進んだり、両膝と足を交互について跳ね上がり、それを繰り返しながら前に進んだりするなど、トランポリン特有の弾みを利用した運動に熱中していました。跳び箱は、開脚跳びや台上前転に挑戦しました。後半は、種目をチェンジして挑戦です。

### 楽しい夏休みの貴重な体験に

運動量が豊富で、ちょっと疲れたという児童もいましたが、それ以上に、あまり経験することがないエアートランポリンで跳ねたりしたことが楽しかったという感想があり、児童にとって貴重な体験になったようです。



エアートランポリンで楽しく跳ねる児童



## お勧めの 講座 ご案内！ (11月)

### 青森市宮田地区の中世遺跡 ～発掘調査成果から見た暮らし～

開催日時 11/29（水）  
10:00～12:00

対象 18歳以上

人数 20名

会場 2階視聴覚室

講師 青森県埋蔵文化財調査センター

総括主幹 鈴木和子

申込方法 11/8（水）9:00～来館又は電話で（先着順）

受講料 無料



### 東部キッズスクール ALTの「わくわく英会話」ウインタースクール

開催日時 11/4、11、18（土）＊3回コース  
10:00～11:30

対象 小学生

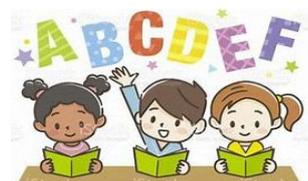
人数 20名

会場 2階和室（大）

講師 青森市教育委員会ALT

申込方法 10/13（金）9:00～来館又は電話で（先着順）

受講料 無料



### 編集後記

東部市民センターでは、にぎやかで楽しそうな声が聞かれるようになりました。センターまつりも実施され、コロナ禍以前のように、講座やサークル活動が活発になってきた兆しが見られます。市民の皆様の学習活動が安全・安心に行われるよう今後も努めてまいります。

〈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）

東部市民センター担当：須藤、横内