

平成 30 年度三朝大学 第 3 回「健康講座」 バランスボール、パットゲームスター教室 開催レポート

平成 30 年 7 月 11 日（水）に三朝大学第 3 回講座を開催しました。

今回は『健康講座』と題して 39 名の参加者で北栄町の B & G 海洋センターを訪れ、北栄スポーツクラブの山根指導員にご指導いただき、バランスボールとパットゲームスターを体験しました。



○バランスボールで体を鍛えて健康増進！

まず、体験したのはバランスボールです。

山根指導員によると、年を重ねたせいとあきらめてしまいがちな、肩こり、腰痛、関節痛ですが、『年のせい』というのは、主に加齢による筋力と柔軟性の低下が原因で、バランスボールによるエクササイズを継続してやることで筋力や柔軟性を高め、関節痛等の予防や解消に効果があるとのことでした。

驚くべきことに、普段北栄スポーツクラブで実施されているバランスボール教室の平均年齢は、なんと 75 歳以上！

きちんと続ければ何歳になってもできるスポーツなんだと感じました。

バランスボールに関する簡単な説明が終わるといよいよ実技です。

参加者ひとりひとりがバランスボールを持ち、様々な運動を行いました。

使い方次第で様々箇所のトレーニングやストレッチができるバランスボール。

今回の教室でも体幹部分を中心に、上は握力のトレーニングから下はふくらはぎの

ストレッチまで全身を使った運動をしました。

すべての動きを軽々とこなす方もいれば、苦勞されている方もいましたが、楽しく体を動かせました。



○畳2畳のスペースでできるニュースポーツ「パットゲームスター」

休憩を挟んだ後に実施したのは「パットゲームスター」。

このスポーツはグラウンド・ゴルフの誕生に携わった方が、屋内の小スペースでグラウンド・ゴルフのトレーニングとして開発したニュースポーツで、畳2畳程度のスペースで最大で屋外の15mに相当するパッドが楽しめます。

最初はルールや力加減が分からず、皆さん苦戦されていましたが、ゲームの流れがなんとなく分かってくると、互いに声を掛け合いながらゲームを楽しんでいました。



○次回は鳥取看護大学・鳥取短期大学公開講座

次回の『三朝大学』は8月17日に開催される鳥取看護大学・鳥取短期大学公開講座に参加します。