



多 摩 川 の 学 び 舎
 世 田 谷 区 立 瀬 田 小 学 校
 校 長 白 鳥 聡
 P T A 会 長 野 村 智
 家庭教育学級委員長 勝 木 えり

平成 31 年度 第 2 回 家庭教育学級 看護師が教える簡単骨盤矯正ヨガーリフレッシュしたい方 子連れの方も大歓迎！の御報告

令和元年 7 月 3 日、瀬田小学校ポップ室にて、第 2 回家庭教育学級として、看護師でヨガインストラクターの水野英美先生をお招きし、「看護師が教える簡単骨盤矯正ヨガ」を開催いたしました。天候にも恵まれ、保護者 23 名(内お子様連れ 4 名)の方々に御参加いただきました。

水野先生は、看護師勤務時代に御自身の体力低下をきっかけにヨガに出会われたものの、誤ったアライメントでレッスンを受け続けた結果、健康を害してその危なさを知るという痛感のこれをきっかけにして、アライメント重視の指導者を目指されたそうです。その経験をもとに、今回はとても分かりやすい解説を交え、丁寧に教えてくださいました。



「アンケート結果」

講座を終えた後に無記名でアンケートをいただきました。「大変よかった」が 20 名、「よかった」3 名、という結果でした。

感想は、「先生の説明が分かりやすくとてもよかった」をはじめとして、「子供連れでも安心して講座を受けられた」「体がすっきりした」「一時間で体が変わったことにびっくりした！」「楽しかった」「家でも継続してやっていきたい」と、うれしい意見をたくさん書いていただきました。アンケートに御協力いただきありがとうございます。

「講座を終えて」

今回は、骨盤矯正に特化した企画ということで、今までヨガをやったことのある方も無い方も、両方の方が楽しめる内容になったのではないのでしょうか。簡単な動きであるにも関わらず、「最初と最後で変化があった人」との問いかけにはほぼ全員が手を挙げるという結果が！大勢の方が効果を実感できていることには驚きを隠せませんでした。そして何より先生のスタイルの美しさに目を奪われた方も多いのではないのでしょうか。ヨガの効果は先生が実証されていました。

「ペアワーク」など隣の方と話をしたりする機会もあり、笑いもあり、とりリラックスした雰囲気の中講座はあっという間の一時間でした。

保護者様には積極的に参加していただくことができ、その様子を御覧になった校長先生には、「定期的にごこういった講座があるとよさそうですね」という感想をいただくことができました。

今回の講座で、先生の「健康を害すことの危なさを知ってほしい、健康は決して当たり前ではない」という思い、そして「日本の女性が今よりもっと綺麗になり自信を持って過ごしてほしい」という願いが少しでも届けられたら嬉しいと思っております。

水野英美先生、教育委員会社会教育指導員の橋本様、校長先生、そして、足を運んでいただいた PTA 会員の皆様、本当にありがとうございました。