

山本明秀先生による帝京大学ライフロングアカデミー春期公開講座
「健康な身体づくりは正しい姿勢から！～固まった筋肉をほぐす～」が
一般の方を対象に本学トレーニングセンターで行われました

5月9日から3週にわたり、本学トレーニングセンターで帝京大学ライフロングアカデミー春期公開講座が開催されました。担当は帝京大学総合武道館トレーニングルームを担当されている先生方で、最後の講座を山本明秀先生が務められました。

講座の内容は、マッサージとは？やマッサージの基礎知識について、また、マッサージで使う主な手技などを実技形式で説明されました。

マッサージを行うにあたってのポイントは、「腕力のみならず、上半身の重さを肩に乗せて手に力を伝える事により、無理なくマッサージする事が出来ます。マッサージをしてあげる人は、自分が疲れないような身体の使い方を覚えて、身体に大きな負担がかからないように行ってください。」と説明されました。

最後に、簡単に作ることができるマッサージグッズを参加者一人ずつに配布され、グッズを使ったマッサージ法などを紹介して講座が終了しました。

参加者の方からは、「マッサージの手技が知れたので、来てよかった！」とか「とても勉強になった、自宅で頂いたグッズを使います！」など多数のお言葉を頂きました。



帝京大学ライフロングアカデミー春期公開講座 2015（帝京大学公式サイト URL）

https://www.teikyo-u.ac.jp/contribution/regional/hachioji_campus/open_lectures/2015/0401_4257.html