

第2回オトコマエ講座報告書

実施日時	2012.2.23(木) 14:00～15:30
場所	大阪本部
講師	貴城 優希
目的	感じの良い第一印象を目指す

参加者勤務先	YM西梅田ビル 4名、第一病院 2名、池田市立総合スポーツセンター 1名、国立文楽劇場 1名 大阪本部 3名、本社 2名
--------	-----------------------------------------------------------------

- ストレッチを行う。
- 肩こり解消のストレッチを行う。
 - 椅子に座りストレッチ
 - ・肩甲骨を広げたり(背中丸める)、狭めたり(腕を広げる・腕を後ろに組む)のストレッチを中心に行う。
 - ・両肩に手を置き、肩回し。
 - ・頭に手を置き、手で頭を横・斜め前に倒すような感じで首を伸ばす。



- 足のむくみを取り、腰痛解消のストレッチを行う。
 - 床に座りストレッチ
 - ・足の裏 足首 ふくらはぎ 膝の裏 膝の周り 太もも 足の付け根と順にマッサージをして、足の先からリンパを戻してやっやくむくみを解消する。
 - ・開脚して上体を左右、前にゆっくりと倒す。
 - ・寝転び膝を抱え、ゆっくり呼吸。
 - ・寝転んだまま、片膝ずつ曲げて内側に倒し身体をひねる。 この時、両肩が浮かないように注意！！
 - ・最後に寝転んだまま両足を伸ばし、両足をゆらゆらと動かす。



腰痛解消のストレッチは、寝る前に行うと腰がほぐれて良い。

寝転んだ姿勢のまま起き上がる時は、上を向いたまま起き上がると腰に負担がかかるので、一旦横を向き、手を前についてゆっくり起き上がるようにすると、腰に負担がかからない。

笑顔で挨拶

1. 表情筋をほぐし、腹式呼吸を意識して発声
 - ・前を向き舌を前・左右に10回づつ出す、上を向いて同じ事を10回づつ行う。
 - ・頬の裏・上下唇の裏を、口の中で舌を円を描くように動かす。ほうれい線がうすくなる効果もある。
 - ・ウーワーワーと口を大きく動かして声を出す。
 - ・イーウーイーウーと口を大きく動かして声を出す。



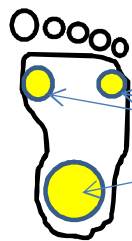
眉間に響く声を各自ハミングしながら探す

眉間に響く声を意識する事で顔が上を向き、目もキラッとするので良い表情になる。

2. 顔がほぐれたところで笑顔で「おはようございます」の練習をする。



正しい姿勢で立つ。



この3点に体重を乗せる事を意識すると、正しい姿勢で立つ事が出来る。

皆さん正しい姿勢で立つと背が高くなったように見えます！！



参加者感想

- ・久しぶりのストレッチで身体が軽くなったように思う。
- ・全然知らない現場の人と会えるので、こういう機会があればたまには出席したい。
- ・現場は違うが仲間のスタッフと一時ではあるが、楽しい交流だった。
- ・コチコチの身体がほぐれたが、疲れも感じる。
- ・日常と違った経験でストレス解消になった。
- ・職場間のコミュニケーションをとる為、共通のテーマを話す時間があれば・・・と思った。
- ・初めての講座で楽しかったので、もっと人数を多くして、何か月かに1度位は実施してもらいたい。
- ・清掃時以外に身体を動かす機会がなかったので、習った事を家でもやりたいが内容のプリント等をいただければと思う。