

# 平成 28 年度「整体～セルフコンディショニング～」研修報告

教養委員会

1 実施日時 平成 28 年 7 月 2 日 (土)  
9:00 ~ 11:00

2 場所 教育会館 201, 202 号室

3 参加者 教育会会員 15 名

4 講師 内山 政則 先生  
(整体療術院「健成館」整体師、元南箕輪小学校長)



5 実施内容

「気づきの整体 ～セルフコンディショニング～」

- ・整体の技術を取り入れながら体づくり、健康づくりについて学んだ。
- ・ストレッチやマッサージなどを行ったり、やり方を教えていただいた。

6 参加者の声

- 自分でもできそうなストレッチがあり、とても良かったです。普段少しも努力せず、疲れたと思っていましたが、体について考えさせられました。とてもリラックスでき、ありがとうございました。
- 普段教えるばかりで実際体を動かすことがなかったので、すごく気持ちよかったです。また参加したいです。
- 毎回少しずつ違う身体の部位のケアを教えていただき、大変参考になります。つい忘れがちなの自分の身体のケアですが、たくさんの方に覚えていただいて職場に整体の輪が広がっていいなと思います。
- 昨年も参加させていただきとても良かったので、今年も参加させていただきました。リラックスでき、心も体もほぐれる時間を過ごすことができました。部活の子で体の硬い子がいるのでぜひ使っていきたいと思います。ありがとうございました。

7 成果 反省など

- ・講師の内山先生には資料も準備していただき、わかりやすく楽しく、整体の仕方や体のことを教えていただいた。
- ・自分の体に気を配っていかなければならないことを教えていただき、身も心もリラックスできる、参加者にとって大変有意義な時間になった。
- ・参加者が参加しやすいような実施時期について、考えていきたい。