

## 2024年6月7日・21日（金）姿勢を整えるエゴスキュー体験① 痛みを改善して、本来の正しい姿勢に



### ●エゴスキューとは？

日常生活に取り入れやすいシンプルな動きを通じて、身体の痛みや姿勢の改善につながるエゴスキュー。講師は永濱旭さんです。まずは『姿勢』『痛み』『筋肉』の関係について学びました。「身体を支える筋肉を再教育することで痛みを改善していく」と講師のお話。エゴスキュー体験では、本来の正しい姿勢に戻していくことを目指します。

### ●道具を使わずに、自宅でできるトレーニング

基本の立ち姿勢は、両足をこぶし1つ分あけ、かかとを少し開き、八の字にします。正しい姿勢で運動することでより効果が得られるとのこと。簡単そうな動きに見えますが、「意外ときつい」というお声がちらほら。ゆっくり動くのがポイントだそうです。「運動するぞ！」ではなく「歯みがきをする感覚で」気楽に取り組むことが、継続していく秘訣。生活の中に少しずつ取り入れて、続けていきましょう！

#### 事業概要

日 程 2024年6月7日（金）  
2024年6月21日（金）  
場 所 フェニーチェ堺

## 2024年6月21日・7月5日（金）姿勢を整えるエゴスキュー体験② 痛みを改善して、本来の正しい姿勢に



あ・し・た・で 65歳からの 明日をつくる  
堺サンドイッチ  
キャンパス



### ●気づいたときに取り入れてみる

初回のレッスンを経て、簡単にできるエゴスキューのとりこになったみなさん。「ちょっとしたことでも変われると教えてもらって、気づいたときにしてみるようになった」と、早速、日常に取り入れられている方が多い様子です。「妻に姿勢が綺麗になったと言われた」という方もおり、早くも効果を感じている方もいました。

### ●継続のためには、楽しむことが大切！

床に寝転がり体重を自分自身にあずけたり、ストレッチまくらを足に挟んだり、タオルを使ったり、エゴスキューの動きだけでなく+αの運動も学んだ第2回。「疲れた〜！」と言いながらも、達成感のある表情が印象的でした。たくさんのトレーニングを体験した今回ですが、「自分の好きな運動を見つけて、それだけやってください」「楽しくないと続かないです」と先生からお話がありました。自分に合う動きを見つけて、コツコツと続けていきたいですね！

#### 事業概要

日 程 2024年6月21日（金）

2024年7月5日（金）

場 所 フェニーチェ堺

2024年7月5日・26日（金）姿勢を整えるエゴスキュー体験③  
痛みを改善して、本来の正しい姿勢に



あ・し・た・で 65歳からの 明日をつくる  
堺サンドイッチ  
キャンパス



●身体は『下から』動かす

毎回ウォーミングアップのようにする腕回し！これまで30回だったものが40回に……！自宅での頑張りもあり、少しずつレベルアップしています。復習の運動に加えて、今回はヨガの運動も行いました。慣れない動きに苦戦する姿もありましたが、「ポイントは、骨盤→背中→肩と、身体を下から動かしていくこと！」という先生からのレクチャー。これを意識するだけでも効果があるそうです。

●自分に合ったやり方で、取り入れていく

このレッスンは、おうちでも復習できるように動画があります。その動きについてみなさんでお話をしたり、休憩時間中も先生に質問をしたり、「家でもっとやりたいから」とスマートフォンを使って撮影したり、今日のレッスンもエゴスキューへの熱意が高まっていました。この調子で、自分に合ったトレーニングで、運動の習慣を身につけていきましょう！

事業概要

日 程 2024年7月5日（金）  
2024年7月26日（金）  
場 所 フェニーチェ堺

2024年7月19日・8月16日（金）姿勢を整えるエゴスキュー体験④  
 痛みを改善して、本来の正しい姿勢に



あ・し・た・で 65歳からの 明日をつくる  
 堺サンドイッチ  
 キャンパス



### ●細かい所にも意識を持っていく

今回は、寝転んだ姿勢のまま腹筋運動にチャレンジしました。脚を椅子に乗せて、手は頭のうしろで組みます。腹筋をする時にはおなかの方を見てしまいがちですが、「目線はななめ上」にするのがポイントだそうです。そして、肘が内側に入らないように注意することも大切です。小さなことに感じるかもしれませんが、それらを意識することで効果が大きく変わってくるとのこと！

### ●楽しんで体を動かして、身も心もリフレッシュ！

「力が抜けて体が軽くなった気がする」と、レッスンにも自身の身体にも余裕が出てきました。実はレベルアップしている講座の内容。先生が徐々に難易度を上げています。それに戸惑うことなく上手に体を動かしているみなさん。太ももの筋力をつける方法や骨盤を整える方法など、質問のレベルも高くなってきました。みんなで共有できるのがグループレッソンのいいところですね。

#### 事業概要

日 程 2024年7月19日（金）

2024年8月16日（金）

場 所 フェニーチェ堺

## 2024年8月2日・30日（金）姿勢を整えるエゴスキュー体験⑤ 痛みを改善して、本来の正しい姿勢に



### ●自分のやりやすい方法で、無理なく取り組む

定番になってきた寝転んで脚を椅子に乗せるストレッチ。いつもは両足を乗せていますが、今回は片足だけ乗せる方法も行いました。片足だけ乗せることで腰が反りにくくなるそうです。寝転がるのが難しい時は、立った姿勢で壁を使って行うことも可能です。他にも、「マットの上で行うポーズも、座ったままでもできますよ」と無理なく続けられる方法を教えてもらいました。いろいろなパターンを知ることによって、ふとした時にも取り組みやすいですね。

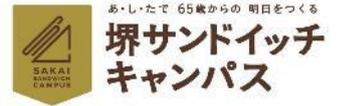
### ●みんなと一緒に楽しみながらストレッチ

休憩時間になっても自主的にストレッチをしたり、先生に質問したり、教え合ったりといった姿が見られました。「1人でできるようになってきた」「でもみんなで作る方が頑張れる！」とみなさんの声。次回は、エゴスキュー仲間を周りに増やすことを目標に『人に伝える』ことを練習します。

#### 事業概要

日 程 2024年8月2日（金）  
2024年8月30日（金）  
場 所 フェニーチェ堺

2024年8月23日・9月13日（金）姿勢を整えるエゴスキュー体験⑥  
 痛みを改善して、本来の正しい姿勢に



## ●エゴスキューを「教える」側に

3人1組になってエゴスキューを教え合うグループワークを行いました。「人に教えることで自信がつくだけでなく、自分のものとして吸収できる」と先生。最初は緊張されていたみなさんも、「手のひらの向きはこう」「ゆっくりやった方がいいです」「きれいですよ!」と、すっかり先生になりきっていました。講座では久しぶりの体操を実践している方もおり、先生も驚くほど!しっかりと自宅で復習していることが伝わります。

## ●これからの生活に習慣づけていく

最終回ということもあり、不明なところは解消しておきたいみなさん。グループでの動きの確認と、先生への質問が止まりません。夏は暑くて運動不足になりがちですが、「エゴスキューならエアコンの室内でも大丈夫!」「これなら続けられる!」「続けることで背が伸ばしたいな」と習慣化を宣言しあったレッスンでした。

### 事業概要

日 程 2024年8月23日（金）  
 2024年9月13日（金）  
 場 所 フェニーチェ堺