

ワークショップ 自分の身体を知ろう！

ながい接骨院 永井 康子 さん

このワークショップは魅力化事業の一環として江津や島根県西部で活躍されている方を講師にお呼びし、普段、みなさんが江津工業高校で学んでいる事と、地域の人との活躍のつながりを知ってほしいという思いから誕生した授業です。

今回は、江津市嘉久志町にある、ながい接骨院の永井康子さんに来ていただきました。「自分の身体を知ろう！生活習慣をベースに」というテーマで、成長期の栄養や咀嚼の必要性、けがの予防、体幹を鍛えてパフォーマンスを上げる方法などを学びました。

鼻呼吸が重要なのは
なぜでしょう？



風船ふくらまし！
難しい！



咀嚼の必要性

ひみこのはがいーぜ

ひ：肥満を防ぐ
み：味覚が良くなる
こ：言葉の発音が
はっきり
の：脳の働きを元気に
は：歯の病気予防
が：がんの予防
い：胃腸を元気に
ぜ：全力投球

寝転んで、舌をタングポ
ジションにあててからの
ふくらましは・・・
さらに難しい！



楽しみながら学び、自分の身体に意識を寄せる、良い機会となりました！