

## 日帰りセミナー（第2弾） 『春のウェルネス・ツーリズム in 指宿』開催

### 1.背景

わが社では、運動習慣がある社員を増加させる事が健康管理の向上のためには重要であると考え、前回（2017年11月）に引き続き、第2弾として、「デトックスで身体を目覚めさせる」という目的にて、「筋膜リリース」を中心としたメニューで、非日常的な環境下にて、日帰りセミナーを企画いたしました。

### 2.目的

テレビや各講座等でご活躍中の運動指導士でもある畠中先生を講師として、春本番に向けて、冬に溜まった老廃物を身体から取り除き、代謝を上げ、血行改善や内臓機能亢進などを目的として、筋膜リリースやサーキットトレーニングを中心とした運動を実践・体験する事で、参加者自身が運動の楽しさや必要性を実感し、新たな運動習慣を獲得するためのきっかけづくりとする事としました。また、参加者がウェルネスリーダーとして活躍する事で、健康経営のための望ましい風土向上の構築に繋がっていく事も目的としております。

### 3.プログラム

開催日時：2018年3月10日(土)  
対象者：社員（定員20名、参加者19名）  
開催場所：指宿 BAY HILLS

#### BAY HILLS



- 9：50 現地集合（ホテルフロント）  
9：50～10：00 オリエンテーション  
10：00～12：00 運動実践 講師：畠中和子先生  
『身体デトックスⅠ（全身）』  
晴天時：外でのサーキットトレーニングとサーキットウォーキング  
雨天時：体育館にてサーキットトレーニング、筋トレ、有酸素運動  
12：00～13：30 昼食（バイキング）  
13：50～15：00 運動実践 講師：畠中和子先生  
『体のデトックスⅡ（部位別）』筋膜リリース（※1）  
・肩・背中、腹部・腰、下半身 等  
15：00 解散

#### ※1：筋膜リリースとは

筋膜とは筋肉を包んでいる膜の事で、柔らかい組織です。筋肉をスムーズに動かすためには筋膜の滑りやすさが必要で、筋膜を柔らかくし、滑りを良くして、解きほぐす事を「筋膜リリース」と言います。

#### 4.活動紹介

##### <運動編>

##### ウォーミングアップ



##### サーキットトレーニング②



##### 第二展望台にて（記念撮影）



天候にも恵まれ、冬の間、運動不足になりがちで血行不良気味だった身体が、筋トレや有酸素運動を通じて、一気に目覚めた感じがいたしました。また、筋膜リリースにはラベンダーのエッセンシャルオイルの入ったマッサージオイルを使用し、リンパマッサージやフットコンディショニングも上手にでき、実践を通じて、身体が軽くなる事を皆で実感できた1日となりました。

##### <食事編>



BAY HILLSの3月のランチバイキングは、「和のスイーツフェア」で、バランスの良い食事とともに、多種多様の和のスイーツとお抹茶なども堪能いたしました。

##### サーキットトレーニング①



##### サーキットウォーキング



##### 筋膜リリース

