

令和4年度スポーツ安全講習会実施「顔ヨガ」報告書

令和4年9月15日

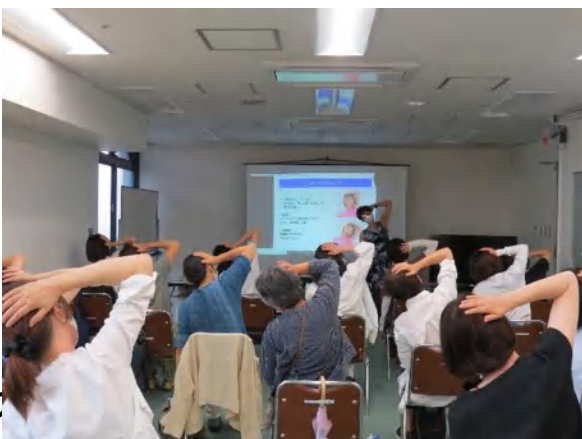
報告者：岡本 治子

- ◆実施日時： 令和4年9月11日（日） 10:00～11:30
- ◆実施場所： 神戸市立中央体育館 第二会議室
- ◆募集人数： 20名
- ◆参加人数： 19名
- ◆参加対象： 一般男女
- ◆募集方法： 神戸市立中央体育館ホームページ・神戸市立中央体育館 LINE 公式アカウント・スポ協通信・館内POP・トレーニングルームにて告知及びPR・広報 KOBE・各地区体育館チラシ
- ◆講師： 岡島めぐみ先生

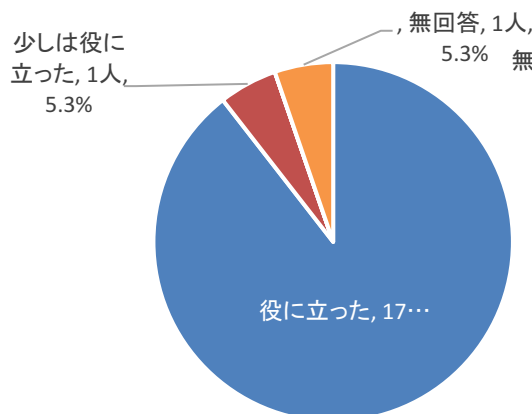
◆所 感

今年度2回目のスポーツ安全講習会は「顔ヨガ」について実施した。新しい講師を招いて、新たな分野で企画をした。興味をもっていただいたのか応募人数は過去最高の29名と定員越えとなり抽選を行った。当日のキャンセルで19名となったがはじめての参加者が多かった。

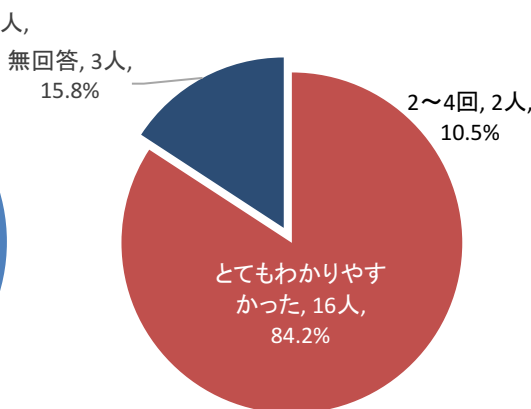
最初の内容は「こめかみリフト」顔全体のリフトアップ講義から始まり、効果は二重顎の改善、目が大きくなる、小顔に効果が期待できるレッスンであった。早速、使用前と使用後の変化を確認を行い変化がみられた様子。顔ヨガは、ほうれい線の解消、小顔、目の下のたるみ等、1日2～3分、1～2週間続けるだけで変化が実感できるそうだ。後半はコロナ渦でマスク着用の為、マスクなしの顔全体姿を動画で流し、顔の動きがより分かりやすい内容であった。アンケート結果を見ても、顔の表情に変化があり、地道に継続していきたいと大好評の回答があり無事に講習会を終えた。



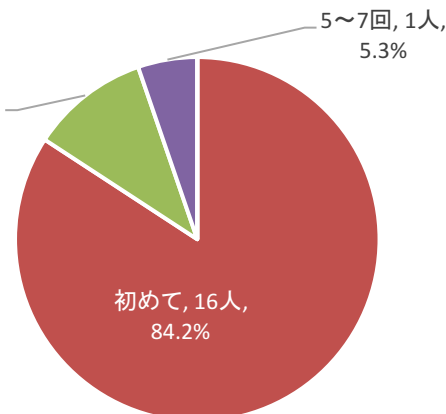
講習会の意義



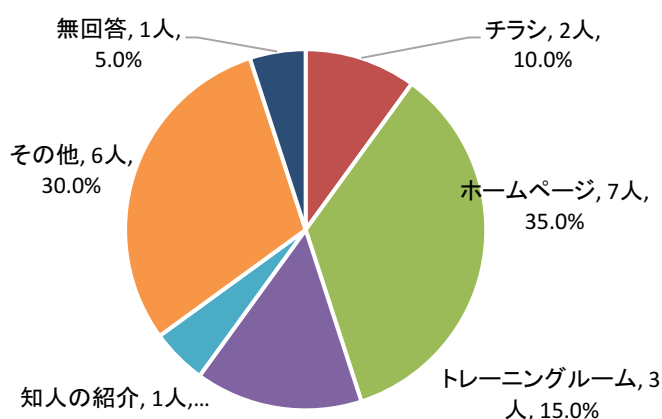
講習会の内容のわかりやすさ



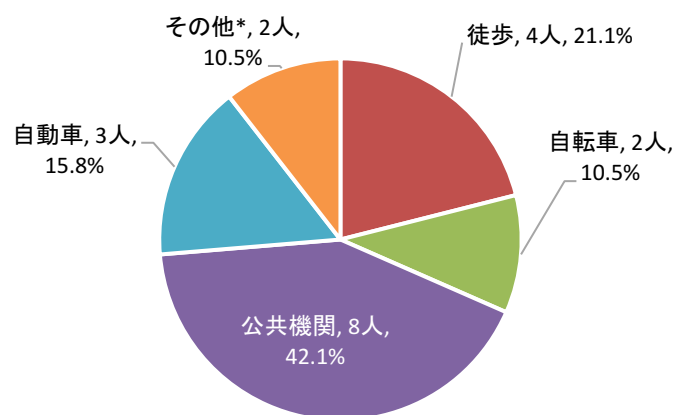
講習会参加経験



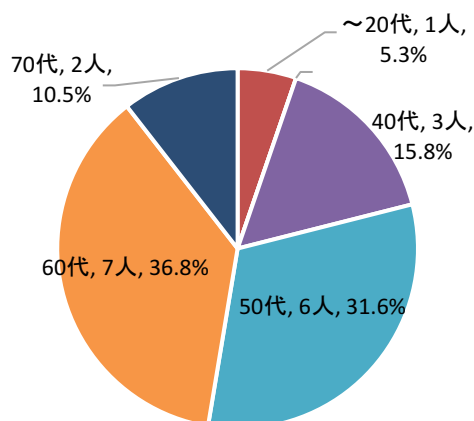
講習会開催情報入手先



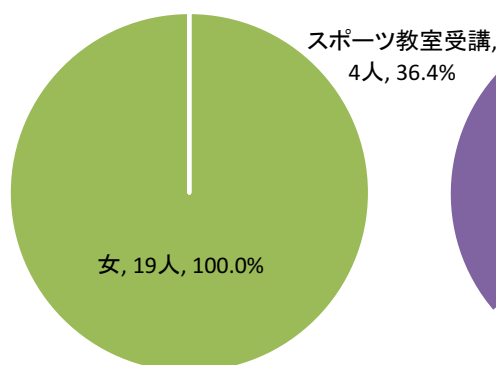
来館交通手段



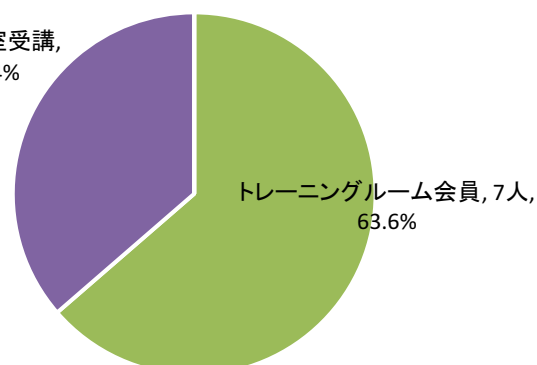
参加者年齢



性別



参加者区分



◆ 今後受けてみたいスポーツ安全に関する講習会内容)

自力整体講習/ストレッチなど日常に出来るもの/単発ではなく持続出来れば嬉しい/古武術、顔中心のリンパマッサージ/呼吸法

◆ その他感想

顔ヨガのことも知らなかったなので、とても良かったです。ありがとうございました/とても、良かったです。前、後の顔の変化わかりました/年齢と共に筋肉の低下を感じています。いろいろなことの改善につなげたいと思います/わかりやすく勉強になりました。ありがとうございました/とても楽しいプログラムでした。続けていきたいと思いました。変われると信じて楽しみです/頑張って引き上げたいと思います。楽しかったです/地道に続けていくと変化していく、顔も気持ちよくなるのだらうと思いました。