



Earth Citizens

地球市民

2024
1月号

No.073

発行：一般社団法人 Earth Citizens Organization

〒517-0501三重県志摩市阿児町鶴方3189-1



earthcitizen.jp



ベンジャミン元氣スタジオ

市役所職員とブレイン体操

2023年12月27日、志摩市役所において、日本ベンジャミン人間性英才学校の生徒たちによる「ベンジャミン元氣スタジオ」が開催されました。この取り組みは、市役所職員の健康増進を図るために企画され、生徒と職員が一緒にブレイン体操を行いました。

ブレイン体操は、ベンジャミン学校の授業で生徒が習っている体操です。振る、伸ばす、ねじるといった様々な動作で筋肉や関節をほぐします。動作や体の感覚に意識を集中しながら、同時に呼吸を行うことで脳の活性化と柔軟性を促進する脳教育の基礎段階トレーニングです。

今回は肩まわしやジャンセンウォーキング、クロスウォーキング、皿まわしエク



ササイズといったブレイン体操をしたあと、ベンジャミン学校の特色のひとつであるダンスも楽しく踊りました。

参加した職員からは「体が硬くなっているのを感じた」「普段運動不足なのでちょうどいい運動になった」「背中をたたいもらって気持ちよかった」という感想が集まり、次回も参加したいとの声も寄せられました。



開催した生徒は「開始前は皆が楽しんでくれるか不安でしたが、皆が笑顔で参加し、非常に楽しい時間を過ごせた」と感想を話し、「次は時間もちつぱりとなって、市役所の方たち全員に参加してもらいたい」と次回の開催に意欲的です。



Point

時間は1〜3分。
短い時間で
1日に数回行うと
効果的です。



ピッカーマン

ストレッチ

- 1 おへそやおへその周りをゆっくり押しします。
- 2 肩の力を抜き、リズムカルにおへそを押しします。
- 3 押しながら口または鼻から息を吐き出します。

ストレッチとピッカーマンと一緒に♪
①時間に①分間運動しよう
地球市民1分運動

今月のおすすめ
へそヒーリング

