

# 修正版

【講義動画の内容】を変更しています。  
詳細はこちらの修正版をご覧ください。

2021年度福岡大学市民カレッジ

# 体づくり運動 正しい姿勢で体の不調を改善しよう！

## ■講座内容

正しい姿勢！意識していますか？

カラダを動かす前に整えておきたい三つの部位があります。  
肩まわり・腰まわり・背骨です。

肩まわりは上半身の責任者！

腰まわりは下半身の責任者！

上半身と下半身をつないでいるのが大黒柱の背骨です。

これらは仲良く連動しています。これらの部位の動きが悪くなると、カラダは不調を感じるようになります。

今回は、不調の原因の一つであるカラダの歪みを直して、これら三つの部位の機能を高める「柿本式体操」を紹介します。

カラダが元気になると、こころも軽やかになり思考力や行動力がアップします。もちろん免疫機能もアップします。さあ！自分に向き合って、カラダづくりに挑戦しましょう！！

## 【講義動画の内容】(30分程度)

動画を見ながらご自宅で実践してみましよう。

1. 挨拶
2. 背骨の体操
  - ・正しい姿勢
  - ・背骨の基本の動き
  - ・応用「ワカメちゃん体操」
3. 肩まわりの体操
  - ・肩甲骨の基本の動き
  - ・肩関節の基本の動き
  - ・応用「スイマー体操」
4. 腰まわりの体操(椅子を使って)
  - ・骨盤の基本の動き
  - ・股関節の基本の動き
  - ・応用「椅子体操」

講義動画公開期間	10/1(金)~10/15(金)
公開方法	ファイル共有サービスを利用して講義動画を公開します。インターネットに接続できれば閲覧することができます。
受講方法	メールアドレスを登録した受講申込者に、動画公開サイトのURLをお知らせします。講義動画公開期間中にアクセスして受講してください。講義動画公開中であれば、何度でも閲覧できます。
対象・定員	一般の方 100人程度
受講料	無料
受付・申込方法	下記の二次元コードから申込フォームにアクセスしてお申し込みください。



## ■講師

柿本 真弓 福岡大学スポーツ科学部教授

大坪 俊矢 福岡大学スポーツ科学部助教