

シニア

健康・医療

子育て

レジャー・トレンド

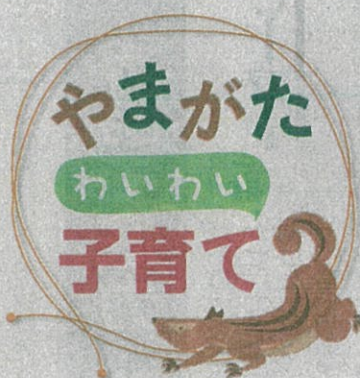
住まい・ペット・園芸

ファッション・食

お金・働く



産後ママの体と心をリフレッシュさせてくれるコンディショニング教室
＝高島町・もっくる



高島 コンディショニング教室

月1回の対面教室が2日、同町の屋内遊戯場「もっくる」で開かれた。同町が取り組む「まちまるごと子育て」事業の一環で、産後ママのリハビリ(回復)を目的とする。託児サービスもあり、ママたちは子育てをしながらエクササイズに集中できる。

教えるのは、ヨガのインストラクターでありコンディショニングコーチの資格を持つ嶋貴梓さん(34)＝南陽市。この日はアスリートラボの代表でフェンスのオリンピアンでもある池田さん(45)＝同市にも加わり、参加者一人一人に目配りしながら効果的なエクササイズを伝えた。

体をほぐすウォーミングアップから開始。マットの上で寝転び、腕を大きく回す。動作はゆっくりで深呼吸しながら。ポイントは肩の関節をしっかり回すこと。続いてあおむけになり、立てた両膝の間にゴムボールを挟む。ボールに圧を加えつつ、しっかりと尻に力を入れて腰を浮かす。普段あまり意識することのない体の部分に気を向け、無理

産後ママの健康を応援するコンディショニング教室が月1回、高島町で開かれている。同町の委託を受けたヤマガタアスリートラボ(池田めぐみ代表理事)が運営。出産を経験した女性が抱く体調に関する悩み解消を目的にしたエクササイズを無料で教える。並行してオンライン教室も週1回開き、高島在住以外のママとも講師がつながり、画面越しに体と心をリフレッシュさせている。(佐々木亨)

エクササイズ 体調改善促す

なく動かしていく。ハードではないが、参加者の呼吸がちよつとずつ上がっているのが見て取れた。

抱っこや授乳の姿勢を続けることで猫背になりがち。な背骨を矯正する運動など、水分補給を挟みながら45分間のエクササイズが終了。心地よい汗をかけたママたちからは自然と笑みがこぼれた。

対面、オンライン双方の教室を継続して受けている30代会社員のママは、男の子2人(3歳と9カ月)の子育てで忙しかった中、「次男の出産後、これまでではけたスポンに足を通すことができなかったのが(教室に参加してから)はけるようになった。体形が引き締まり、体力も付いたと感じる。疲れたから体を整えることの大切さを伝えている。

高島町民が優先だが、空きがあれば居住地を問わず参加できる。

「オンラインコンディショニング教室」は毎週火曜の午前10～11時。3カ月のプログラムを用意。途中からの参加も可。現在は夏クール(6～8月末)を展開中。秋クールは9月2日から11月25日。各クールの定員10人。こちらも参加無料でアンケートへの協力を求める。

ともに申し込みは、右のQRコードから。問い合わせはyamagata.athlete.lab@gmail.com

ともに申し込みは、右のQRコードから。問い合わせはyamagata.athlete.lab@gmail.com



ママがエクササイズに集中できるよう託児サービスの利用も可能



対面教室は45分間。産後の肩こりや腰痛の改善、元の体形に戻すための運動に汗を流す

「キプリ写真館」は随時掲載で、小学生までの子どもを親が撮影した写真に限り、とっておきの表情を捉えた一枚をお待ちしています。応募の際は、お住まいの市町村、電話番号、親は氏名かペンネームと年齢、子は長男・長女など続柄と年齢(月齢)を明記して

ください。いただいた写真はお返しできません。応募、紙面へのご意見はこちらまで。〒990-8550、山形市旅籠町2の5の12、山形新聞社編集局「子育て」係。メールアドレスはkosodate@yamagata-np.jp