

# 市民教授 個人票

No. H28

<b>自彊術</b>		舟生 須美子      ふにゆうすみこ		ゲストティーチャー	
住所	茨城県 日立市千石町			生年	1956      女
Tel	090-9204-0396	Fax		E-mail	<a href="mailto:kasumisumiko20198@gmail.com">kasumisumiko20198@gmail.com</a> 謝礼      相談
指導場所	交流センター 公共施設		指導方法 実技 独自の呼吸法と号令で、身体可動の極限まで動かす健康体操を対面式で行います。二人一組になり、整体術などを統合した手法療法を行います。		
曜日時間	火曜10時～11時30分 その他相談				
自己PR	フットワークが軽く物事に柔軟性をもって対処できる 人とお話しをすることが好きである				
指導中の自主グループ	グループ名		指導場所	会員数	ゲストティーチャー歴
	華澄会		油縄子交流センター	6	
	菜の花会		南部支所多目的ホール	12	
	金沢自彊術の会		金沢集会所	14	
ここ1年～2年間の指導歴	講座名		開催場所	実施回数	参加者数      備考
	生き生き講座		教育プラザ	1	6      2019年7月
	生き生き講座		教育プラザ	2	8      2020年9月
	県北生涯学習センターフェスティバル		県北生涯学習センター	1	(中止)
					その他__件
表彰歴・資格					
講座のレベル	<input type="radio"/> 1:初級(その分野を初めて経験する人を対象)			SNS(フェイスブック、ツイッターなど)のURL	
	<input type="radio"/> 2:中級(簡単な指導でやっていける程度の人を対象)				
	<input type="radio"/> 3:上級(講師を目指す人を対象)				
指導風景・作品写真					百年塾生き生きワクワク講座 「自彊術」で指導中の様子
講座企画者への連絡					

## 社会のニーズに合わせたコラボ企画が好評 百年塾「生き生きワクワク講座」

「ママ達の心と体を癒す“ヨガ&薬膳”」の講座が、5月28日(金)・6月25日(金)の2回にわたりHiタッチらんどハレニコの子育てサポートエリアで開かれました。

この講座は、市民教授でヨガの宮田真歩さんと、薬膳の宮澤孝子さんによるコラボ(共同)企画で、分野の異なるものを組み合わせ



身体がほぐれて気持ちいい!

行うという、生き生きワクワク講座の新たな試みです。

参加した人たちは、「今の時期に合った講座」「組み合わせが新鮮でお得感いっぱい」「リラクセスできた」など大好評でした。

コロナ禍の中で、参加人数等の調整や講座の進め方など、主催する側の苦労は多々ありますが、社会の状況を見ながらニーズに合わせて、参加する側・主催する側双方が満足感を得



季節に合った料理を学ぶ

られるような企画はもとより、いろいろな人や機関などとの連携が、いま必要とされているようです。

### 市民教授登録

2021.3月~6月に登録の方(敬称略)

- 弓野典子/大沼町 (笑い文字「ありがとうを贈ろう」)
- 六車正道/西成沢町 (本を作ろう)
- 団体市民教授・ジオネット日立 (自然解説[地形地質等])

講座や市民教授をお探しの方  
百年塾ホームページを開き  
トップページの  
「市民教授ナビ」をクリック  
してください。



## シリーズ よろしく 市民教授・まち案内人です!

百年塾には、あらゆるジャンルに約220名の市民教授が登録しています(6月末現在)。

### 森の案内人として

村田 誠さん (山歩きと自然観察)



仲間と一緒に山を歩き、自然や歴史を学び教え合う事が楽しいという村田さん。子どもの頃から父親に連れられて山歩きを楽しみ、茨城県の山はほとんど登ったそうです。以前は富士山や奥多摩のトレイルランニング等にも参加して完走しています。(※トレイルランニングは森や山中など自然の中の未舗装の道を守るスポーツ)

市民教授登録のきっかけは、山歩きの安全知識と樹木、野草や野鳥等の自然観察の楽しみをより多くの皆さんに知ってもらいたいとの思いからです。退職後に森林インストラクターの資格を取り、最近まで仲間と一緒に「日立アルプス市民ハイキング」というイベントも開催していました。仲間には卒寿(90歳)を超えて山歩きを楽しんでいる方もおられるとの事でご自身も頑張りたいとのこと。これからも初めて森林歩きを体験される方を中心に、山歩きの楽しさを伝えていきたいと抱負を語ってくれました。

### 日本最初の健康体操

舟生須美子さん (自彊術)



テニス仲間に誘われて始めた「自彊術」体操は、疲労回復が早く、姿勢も良くなったと話す舟生須美子さん。

平成14年に入会し

19年目になる現在は、6教室を受け持って月に23回開催するなど、指導者として活動しています。また、体操指導をしながら、さらに上位の指導資格取得を目指して頑張っています。

「自彊術」体操は、独特の呼吸法・全身性・系統性・極限性という特徴があり、31の動作があるそうです。皮肉を動かし、筋骨をゆるがし、関節を開くという動かし方は、単なる健康体操ではなく万病克服の運動療法としても知られているそうです。自彊術が療法から考案されたことから、ルーツを知る為にペアを組んで、療法の勉強もしていると話します。

機械器具を用いず、たたみ一畳の空間があればどこでもできる体操です。皆さんも健康のために百年塾「生き生きワクワク講座」で体験してみたいかどうかが。

#### ■百年塾サロン(窓口)では以下の業務を行っています

- 百年塾推進委員登録の受付
- 市民教授の登録、紹介
- 講座・講演の受付
- 生涯学習に関する相談

#### ■ひたち生き生き百年塾推進本部

百年塾サロン(日立市教育プラザ1F) 〒317-0064 日立市神峰町1-6-11

☎0294(23)9165 FAX 24-5200

E-mail iki100j@net1.jway.ne.jp

ホームページ <http://www.net1.jway.ne.jp/iki100j/>

【事務局】日立市教育委員会 生涯学習課

〒317-8601 日立市助川町1-1-1 ☎050-5528-5126

