

# 令和6年度 松江地区スポーツ推進委員研修会

- 期日：令和6年6月2日（日）10：00～14：45
- 会場：松江市総合体育館 メインアリーナ
- 内容：1 ラジオ体操講習会  
2 「呼吸を深める 眠れるワーク」
- 講師：1 桜田 敬子 氏（NPO法人ラジオ体操連盟公認指導委員）  
館野 怜奈 氏（NPO法人ラジオ体操連盟公認指導委員）  
2 井上 恵子 氏（コンディショニング インストラクター）
- 参加者数：81名（松江地区スポーツ推進委員 他）

ラジオ体操講習会では、ラジオ体操のねらいや目的を再確認するとともに、実施方法や運動に効果的な動き方を学び、指導のスキルアップを図ることが出来ました。また、幅広くラジオ体操を活用して、地域住民の健康づくりや体力向上に取り組む活動を支援するための指導者育成を図る機会を設けることが出来ました。

「呼吸を深める 眠れるワーク」では、睡眠改善のためのワークを実践で学び、ボールを用いたエクササイズ等を実施することで、推進委員自身の健康づくりや体力向上に取り組みました。また、松江市・安来市のスポーツ推進委員の相互の交流を深める良い機会となりました。

（活動の様子）

## 1 ラジオ体操講習会



## 2 「呼吸を深める 眠れるワーク」

