

Pick up! 研修 ~in 塩谷支部~

暑い暑い、8月22日に塩谷支部で行われた熱〜い研修を、ご紹介します。

大先輩の講演会

定年退職して3年目を迎えた大先輩の江連嘉代子様、事務職員が全校配置になる前からの忘れてはならない時代のお話をゆっくり伺う機会を得ました。

演題は「初任のころ…そして今」とし、初任当時の教頭先生に歓迎された事や毎日の仕事内容など、現在の仕事ぶりとは異なる世界の話(算盤やガリ版や輪転機など)に引き込まれるように聞き入りました。事務職員は、学校のために配置されたということ、実感したひとときでした。

「江連事務長さんの講演を真剣に聞くみなさん」



江連事務長さんは
どんなに忙しい時でも、質問すると丁寧に教えてくださいました

癒し系研修 「ピラティス」知ってますか？

マドンナ、ジェニファー・ロペスなど女優やスーパーモデルたちがスタイル維持のために取り入れていて、今、最も注目される健康エクササイズとあって、自然と熱が入ります。



【ピラティスのはじまり】

ピラティスとは、ドイツ人ジョセフ・H・ピラティス氏が、第一次大戦で負傷した兵士のリハビリのために開発したエクササイズです。ヨガや太極拳などのエッセンスを取り入れ、1900年初頭に考案されました。元々リハビリのために開発されたプログラムですので、体に余計な負担をかけずに体幹(コア)の筋肉を鍛え、バランスを整えることができるのが特徴。細くしなやかな筋肉を作るのに効果があるとニューヨークで大ブレイクしたエクササイズ。

ピラティスは呼吸や正確性に集中して、流れるような動きをコントロールしていくエクササイズです。エクササイズにより、筋肉が収縮すると血液とともに老廃物が押し出され、弛緩すると栄養と酸素が流れ込みます。圧迫されていたリンパ管や神経なども修復され、体調も良くなります。

ゆっくり長めのストレッチを行ううちに、気持ちよくなってだんだん意識が遠のくのを感じました。研修後に、互いに意識が白くなった回数を確認し合ったりと、仲間意識が強化された研修でもありました。暑さも忘れるほど、爽快な気分になりました。

以上、塩谷支部より報告でした。