

帝京大学ライフロングアカデミー秋期公開講座「セルフマッサージ」の講師を山本明秀先生が務められました

「セルフマッサージ ―マッサージ師が教えるマッサージのコツ―」というタイトルで、10月25日から3週に渡って山本明秀先生を講師に、ライフロングアカデミー秋期公開講座が行われました。

1週目はマッサージの基礎についての講義で、マッサージの刺激の強さやスピードが身体に与える影響や、手の触れかたなどについて実技を交えながらの講座、2週目は滑剤についてのお話で、実際にマッサージオイルやベビーパウダーなどを使用してのマッサージを体感することができました。3週目は身近にある物を用いたマッサージ法を紹介されました。また、2個のテニスボールをビニールテープで接着し、マッサージグッズの作成も行われました。

担当された山本明秀先生は、「マッサージを上達させるコツは、とにかく触れることと、手先の感覚を研ぎ澄まして身体の状態を探りながらマッサージすることです。」また、「相手にマッサージする際には思いやりをもって、気持をこめてマッサージすると効果が出ます。」とコメントされました。

今回の講座で学んだことを活かして、気持ちの良い“手”になれるように頑張りたいですね。



帝京大学ライフロングアカデミー秋期公開講座（公式サイト URL）

http://www.teikyo-u.ac.jp/contribution/regional/hachioji_campus/open_lectures/2014/0828_3765.html