

# 半学半教実践塾の会

事務局 〒578-0966  
東大阪市三島3丁目1番15号  
アルファサービス株式会社内  
TEL 06-4309-2600  
FAX 06-4309-2400

## 半学半教の精神

### 福沢諭吉先生の神髄に学ぶ

第54回会合は12月1日、西天満エートス・ステーションで  
大山良徳氏の「人生100年時代到来!! あなたの老化防止は  
ストレッチから!!」と題して学びました。

## 当会の理念

- 一つ 半学半教実践塾は、共に学びともに教え会います
- 二つ 半学半教実践塾は、挨拶を率先垂範して人格を高めます
- 三つ 半学半教実践塾は、お掃除で一点を磨き、思いやりと敬う心を育てます

テーマ、「人生100年時代到来!!

あなたの老化防止はストレッチから!!」

講師 大山良徳氏

大阪大学名誉教授  
日本珪素医科学学会 理事  
日本肥満予防健康協会 顧問  
日本健康情報科学協会 理事長  
日本体力医学会 評議員  
前日本学校保健学会 理事  
元日本健康科学学会 副会長  
奈良市民健康塾 塾長 OST 協会 会長  
前 NHK 総合テレビ出演講師

筋肉を伸ばし、体を柔らかくする事は人間にとって重要な  
ことです。筋肉がこわばり老廃物や疲労物質がとどまった  
ままの状態が続くと老化にもつながります。  
ストレッチで心も体も生命ものばしましょう。

運動には  
 ( 静的運動                      ( 脳のマンネリ化  
   動的運動                      筋のマンネリ化

( 有酸素運動                      ストレッチの特徴  
   無酸素運動                      呼吸法  
    筋肉骨への影響  
    関節の可動域を生理的限界  
    まで刺激  
    身体全体への影響

筋トレは酸化  
 ストレッチは還元  
 頭、首、肩、腰、膝、下肢、  
 血圧、脊柱管狭窄予防  
 オキシトシンの分泌



## 受講者の声

細川三郎氏 サンコー物産(株)

- ストレッチは呼吸が大事なことが分かりました。  
運動には、→ 静的運動と動的運動がある。今、私の行っ  
ている毎日の運動は、静的運動である。もっと動的運動に変  
更しなければならぬと思いました。
- 身体は常に、やわらかく。これが長生きの秘訣である。  
一番大事なことは、継続すること。実行したことだけが  
自分の身体につく。やったか? やらないか? 身体が一番  
よく分かる。

中尾直史氏 NPO 法人 共生学舎

- 現代社会はさまざまなストレッチのため身体も神経も張  
りつめた状態になっていることが多いが、ストレッチを  
とり入れることでリラックスすることが大切であると感  
じた。
- 今認知症対策が大きな社会的課題となっているが、食事  
(栄養) 運動 睡眠 心のバランスを取ることが重要であると  
感じた。

土岐功明氏 アルファサービス(株)

- ストレッチ トレーニングの大切さ 持続 継続
- いやでも老化するのだからストレッチによって還元さ  
せる ストレッチの実践がいる。

