

あしゆびフェスタ 開催しました！

～「あしゆび」きたえて健康に～

6月30日、テクスピア大阪で「あしゆびフェスタ」が開催され、「あしゆびプロジェクト」が本格的に始動しました。大ホールでは、The Blankets のライブで盛大に幕を開け、南出市長が関係機関とのパートナーシップを力強く宣言した後に、専門医による講演や、専門家をまじえたパネルディスカッションに、来場者の皆さんは熱心に聞き入っていました。小ホールでは、協賛機関による各種ブースが設置され、多数の来場者で賑わいました。



The Blankets オープニングライブ



こどもバランス体験 (OZU スポ)



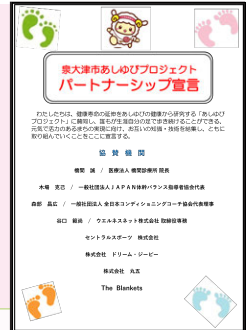
自分でできるセルフケア (森部氏)



パートナーシップ宣言

協賛機関

橋間誠 / 医療法人橋間診療所 院長
木場克己 / (一社) JAPAN 体幹バランス指導者協会代表
森部昌広 / (一社) 全日本コンディショニングコーチ協会代表理事
谷口範尚 / ウエルネスネット(株)取締役専務
セントラルスポーツ(株)、(株)ドリーム・ジーピー、
株丸五、The Blankets



パートナーシップ宣言

わたしたちは、健康寿命の延伸をあしゆびの健康から研究する「あしゆびプロジェクト」に賛同し、誰もが生涯自分の足で歩き続けることができる、元気で活力のあるまちの実現に向け、お互いの知識・技術を結集し、ともに取り組んでいくことをここに宣言する。



体幹トレーニング体験 (木場氏)



講演会

悪い姿勢で座る・立つ・歩くが日常生活で繰り返されて骨盤が変形していく。体幹の筋力をきたえるといい姿勢ができる。あしのゆびで荷重すると体幹をきたえられる。姿勢中枢が完成する6歳くらいまでにあしのゆびを使ったいい姿勢を覚えることが大事。



あしゆびの機能強化の重要性や今後のプロジェクトの展開について、熱のこもった議論が交わされました。



橋間氏

森部氏

木場氏

森島氏
元サッカー
日本代表

パネルディスカッション

橋間：あしのゆびが使えないことによる整形外科疾患は多い。あしのゆびの機能を高め、健康寿命の延伸を目指したい。あしゆび教育を泉大津市から全国へ広めましょう！

森部：独自に考案した「フットチューニング」で浮き指が改善できる。歩き方など、正しい知識と技術を泉大津市から皆さんの力で広めていきましょう！

木場：健康寿命の延伸、怪我をしない体づくりには、体幹をきたえる必要があります。体幹をきたえれば自然と姿勢も良くなります！

森島：世界で活躍する選手を今後泉大津市でたくさん見つけていきたいですね！

あしゆびプロジェクト
今後のとりくみ

あしゆび運動を市民運動に！そして全国に！

あしゆび運動プログラムを作成し、就学前児童の運動や、高齢者の介護予防運動として「あしゆび運動」を広げていきます。