

呼吸法講座

令和 2年 12月 25日

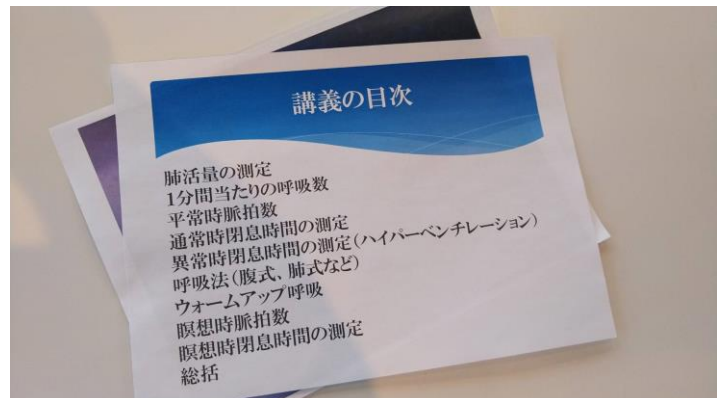
- 日 時：令和2年12月18日（金）19:00～20:30
- 場 所：御前崎渚の交番
- 参加者：関係者13名（渚の交番関係者、マリンスポーツ関係者、市職員等）

今回は（一社）御前崎スマイルプロジェクト代表理事（石原）の紹介で、講師に東海大学海洋学部にて特任教授として教鞭を取られている、鉄多加志氏を御前崎にお越しいただき、特別講座として「呼吸法講座」を行っていただいた。

この講座では鉄先生が趣味で行っているフリーダイビングの経験から、どのような状況下においても冷静に呼吸を整えることで、精神的な安定を図ることができ、それを応用して競技の中でハイパフォーマンスにつなげるためにはどのようなトレーニングを行ったら良いのかをご指導いただいた。

講座を受講したメンバーの中には女子サーフィンで史上最年少プロになった市内在住の池田未来さんやプロウィンドサーファー、SUP愛好家の方などもおられ、それぞれのフィールドでご指導いただいた内容をどのように生かせるかを考えながら話を聞いていた様子。特に頭の中でスイッチのオン、オフをイメージすることで精神的な動揺をコントロールすることができ、それによって体内の酸素消費量を抑えられるといった話では、みなさん頷きながら聞き入っていた。実際に息止めの長さを計る実験や心拍数計測を参加者自身が行うことで、より体感的に講座の内容を理解できた。

今回はコロナウィルスの影響もあり、人数を制限し関係者限定でこのような講座を実施したが、今後は渚の交番の会議スペースなどを利用して、市民の皆さんや同好の士の方々へ有効な講座や講習会を提供できるよう、ひとつの事業として推進していきたい。



Omaezaki Smile Project
一般社団法人 御前崎スマイルプロジェクト