

Wellness Report

in IZO

第1号 馬に乗って身体と心を鍛えよう

実施年月日 令和元年 9月 2日

参加人数(内訳) 4名 (JALEC: 1名、JAC: 1名、一畑トラベル: 2名)

出雲での記念すべき第一回目の Wellness 活動は体験乗馬を選びました。私自身は9年ほど前から乗馬を嗜んでいますが、興味はあるけどチャンスが無かったという人の為に企画してみました。

乗馬には乗る事自体の楽しさだけでなく健康面の効能も数多くあり、以下に例を挙げてみます。

- ① 筋力の強化・トレーニング(腹筋・背筋・足腰など)、脊髄の支持・姿勢の改善
- ② 柔軟性の向上、腰痛予防、平衡感覚の発達
- ③ 内臓機能の向上

また、近年アニマルセラピーの一つとして、[ホースセラピー]も注目されており、

- ① 自信・満足感が得られ、意思・感情表現が豊かになる
- ② 不安や多動を軽減し、嫌悪感や恐怖心・攻撃傾向を減少(ストレス・孤独感を緩和)
- ③ 対人関係のコツ・積極的な社会性を身につけられ、協調性・調和性が身につく等があります。

今回参加した人たちは私以外馬に乗るのは初めてという事でしたが事前の馬場での指導員の教え方が上手かったのか、参加者のセンスが良かったのか、車道あり森の小径ありの道中、道草は食われましたが誰一人落馬すること無く無事に終わられました。



