

# Wellness Report

## in IZO

### 第6号 馬に乗って身体と心を鍛えよう！ part 2

実施年月日 令和2年1月27日

参加人数(内訳) 3名 (JALEC: 2名、FDA: 1名)

出雲 Wellness 活動では2回目の体験乗馬を1月27日に実施しました。天気予報では数日前から雨で昼過ぎからは暴風雨となっていたので、1日コースを急遽半日コースに変更しました。

前回も紹介しましたが、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多くあります。

① 筋力の強化、姿勢の改善 ② 柔軟性の向上、平衡感覚の発達 ③ 内臓機能の向上

また、アニマルセラピーの一つ[ホースセラピー]も注目されており、

① 意思・感情表現が豊かになる ② ストレス解消 ③ 協調性・調和性が身につく等があります。

今回参加者の一人は、騎乗前に“ジョーバ”(乗馬を模した運動器具)に乗った時にはMAX SPEEDに身体の動きがついて行けませんでした。騎乗後には上手くバランスを取れていました。体幹とバランス感覚がもう向上していました。

