

Wellness リーダーストレッチセミナー 開催報告

開催日時：2021年1月26日

場所：天王洲 14階会議室 S313

Zoomによるウェビナー開催

講師：LARGOヘルスキーパー内藤さん

参加者：会議室には講師、司会進行、手話通訳、カメラ担当2名入れて計5名
ウェビナーで参加 51名

開会の言葉に始まり事前に下記のプログラム内容をヘルスキーパーの方々に撮影していただいた動画をZoom機能の共有で、みなさんに視聴していただいた後、講師の内藤さんが説明しながら視聴者と一緒にストレッチを行いました。内藤さんの実技の様子は正面、右左からスマホによるLIVEの撮影を行いました。

- 1) 【腰～太もも裏のストレッチ】
- 2) 【脚裏（太ももからふくらはぎの裏面）ストレッチ】
- 3) 【タオルを使った首を伸ばすストレッチ】
- 4) 【タオルを使った脇周囲や上半身の側面ストレッチ】
- 5) 【タオルを使った背中ストレッチ】
- 6) 【壁を使って行う肩から肩甲骨周りのストレッチ】
- 7) 【壁を使って行う胸の筋肉のストレッチ】
- 8) 【アキレス腱、ふくらはぎのストレッチ】

スマホで視聴される方もいて動画が見えないなどトラブルもありましたが、固定する方法のアドバイスもあったり、動画を見ながらストレッチを行う方々も画面からもみてわかりました。

質疑応答のあと、最後にJALサンライトの宮坂社長のお言葉をいただいた後に閉会となりました。



