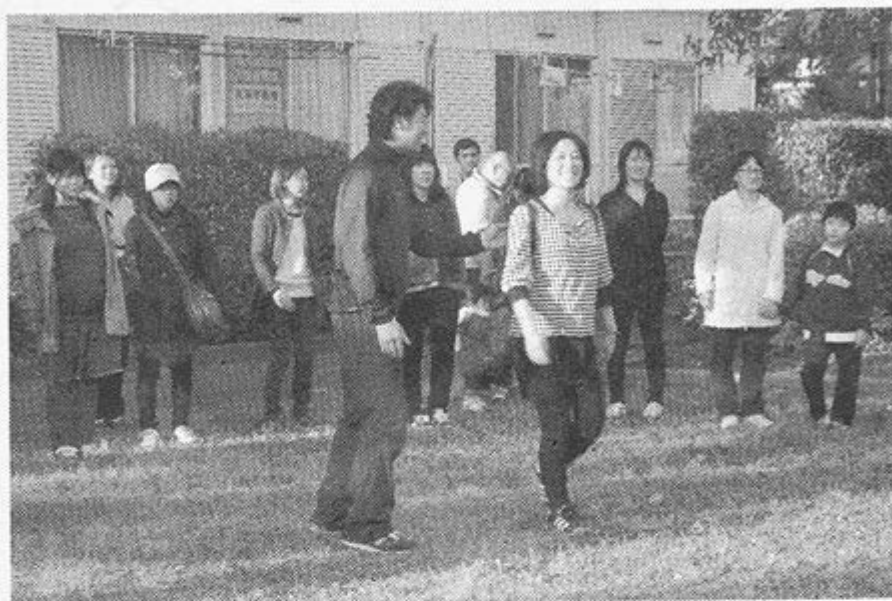


産前産後の歩き方習う

豊橋の石小石 マタニティー教室
クリニック



豊橋市つつじが丘の
産婦人科小石マタニテ
イ&チルドレンクリニック

つつじが丘の
小石多紀子院長
はこのほど、妊婦の産
前産後の歩き方教室を

久野さんから歩き
方を指導を受ける
妊婦さん―豊橋市
つつじが丘で

開いた。

妊娠15週以降の安定
期に入った人を対象
に、産前産後の体力づ
くりほか、産後の腰痛
改善や体重管理にも役
立ててもらう。

妊婦10人が参加。元
バレエダンサーで、妊
婦用の体操や歩き方を

考案した久野真平さん
の指導でみっちり学
んだ。
(矢所香)

家族で歩こう！

豊橋でマタニティ

ウォーキング開催

豊橋市つつじが丘の小石マタニティ&チルドレンクリニック(小石多紀子院長)で24日、「秋、家族で歩こう! 産前産後のマタニティウォーキング」が開かれ、妊婦とその家族10組と病院スタッフらが参加した。写真。

三河発となる企画の講師は、愛知県出身で東京在住の久野真平さん。ロンドンシティバレエなどで活動し、2011年

「歩くことと身体の研究所」を設立。独自の身体法「久野メソッド」を応用したコンブ体操やホールアップ歩行法を提案し、マタニティウォーキングを中心に講習会を行っている。

参加者は同クリニック内ホールで久野さんから、靴選びの大切さや、現在の歩き方のチェック、足裏の使い方など歩行法のレクチャーを受けた。そのあと全員で散歩ウォーキングに出かけ、足裏、歩幅、笑顔、スピード、安定感についてのア

ドバイスを受けながら、近くの公園まで往復した。

紅葉の美しい公園内では、参加者夫婦、家族が手をつないで歩く姿も見られ、温かい雰囲気にも包まれた。

林博彰さん、妊娠6カ月の香緒里さん夫妻は、1歳の長女



を連れて上野町から参加。博彰さんは「靴の履き方ひとつで身体へ違う影響があることを知った。ウォーキングでは、ふだん車で通るところをゆっくり歩いて新鮮だった」と話し、香

緒里さんは「内容が濃かった。妊婦に限らず、生まれてくる子どもにも役に立つ情報」とほほえんだ。講師の久野さんは、「みんな熱心。ライフスタイルが車に偏らないように、これからもウォーキングの大切さを伝えていきたい」と語った。

同クリニックでは、今後も久野さんのイベントを開催する予定。

(森美香)