

主催事業紹介 「小林カレッジ」

第5回目 「ピラティスにチャレンジしてみよう。」 11月10日（土）

今回は、ピラティス協会インストラクター土井さやか先生に講師を依頼しました。

初めに、目を閉じたままその場で足踏みをしてみました。するとさまざまな現象が起こりました。前に進んでしまう人、横に進んでしまう人がいました。

前に進んでしまう人は、猫背の人に多く、かかとから足をつけて歩くとよく、横に進む人は、左右のバランスが悪い場合が多く、足のつけねのストレッチが効果的であるなど、お話をまじえて、エクササイズを行いました。



足を揺らすことで体を柔らかくしていく柔軟運動、坐骨神経痛にいいひし形ストレッチ、おなかをへこませて呼吸する体幹エクササイズなど盛りだくさんでした。自分に見合う、自分にあったエクササイズを続けることが大切であるということでした。また、講座が終わってからも、先生に受講者からさまざまな質問をして講師の先生から丁寧に回答をいただきました。

第6回目 印西の歴史「江戸時代の小林を学ぶ」 12月1日（土）

最終回は、木下交流の杜歴史資料センター所長の小池康久先生に講師を依頼しました。

幕末期の印西は、どこの藩等に支配されているか、また、何石であったかなど地図や表の資料と照らし合わせて地区別に説明をしてくださいました。寛永検地帳から小林村を中心に寛永2年から、馬場方を旗本永井氏、辺田方(砂田)を旗本佐橋氏、台方を旗本伊丹氏が支配していたなど、さらに年代毎に、詳しく説明をしてくださいました。他に検地帳にみられる小字名と現代の小字名を対照させた説明をしてくださいました。

