

## 1周年で夕暮れにヨガ 舟橋・常願寺スポーツパーク



山村さん(左)の指導でヨガに取り組む参加者  
—舟橋村東芦原

常願寺川公園スポーツクラブの「ワールドサントヨガ」は17日、舟橋村東芦原の人工芝グラウンド「高平メモリアル常願寺スポーツパーク」で開かれた。クラブのサッカーチーム「JOGANJI富

山」に所属する中学生25人のほか、賛助会員ら約70人が参加し、夕暮れに心身をリラックスさせた。

同パークの1周年を記念した行事で、全米ヨガアライアンスの200時間コースを修了した山村麻梨さん(37)＝富山市＝が講師を務めた。山村さんは一流スポーツ選手が、けがを予防し、体幹を鍛えるためにヨガを導入していることを紹介し、呼吸を意識しながら体をほぐすポーズなどを指導した。

10月8日にもヨガ体験会を予定している。