

習い事のすすめ

# effect

## 習い事の効用



そうだ、今こそ習い事をしてみよう！

日常生活の中、新しい体験や学びを得たり  
友だちがもっと欲しいと思いつつ  
なかなかきっかけがないと感じたりしていませんか？  
そんな貴方に「習い事」はいかがでしょう。  
教室のテーマ次第でいろんなことが経験できますし、  
新しい出会いも待っています。  
習い事には、技能が身に付くのはもちろん、  
他にもたくさんさんのメリットがあるので紹介します♪



こんなにいいことがあるんだモン♪

## 習い事のいいところ



POINT

1

ストレス解消になる

仕事や家事・育児などに追われ日々…。いつもの日常の繰り返しで、なんとなく心が晴れない…。習い事で、無心になって集中したり、身体を動かしたりすることで、心身ともにリフレッシュでき、ストレス解消につながります。

POINT

2

自己実現ができる

自分はこうありたいと思う願いが、習い事によって実現へと近づいていきます。最初はできないことも、コツコツと続けられることが増えていき、自分の成長を実感できます。充実感や自己効力感を得られます。

POINT

3

新しい出会いがある

習い事を始めると、先生や他の生徒さんたちとの新しい出会いがあります。共通の興味関心を持つ仲間ができ、一緒に学んだり、食事や旅行したりと、新しい体験が始まります。家庭や仕事とも異なる、新たな刺激と生きがいをもたらしてくれるでしょう。

POINT

4

運動習慣で健康増進になる

身体を動かす習い事は、定期的に身体を動かすことになり、体力の向上・維持や健康的な生活サイクルを得ることに繋がります。継続することで、健康寿命が伸びる効果も指摘されています。

※寿命と健康寿命は異なります。健康寿命は、「健康上の問題がなく日常生活を送れる期間」のことで、平均寿命との差は約10年とされています。

POINT

5

認知症予防になる

好きなことで手足・身体を動かしたり、楽しく会話したり、知的好奇心を持って取り組み続けることは、認知症の予防に繋がると言われています。習い事は生活に変化と心身のゆかたかさをもたらしてくれます。

POINT

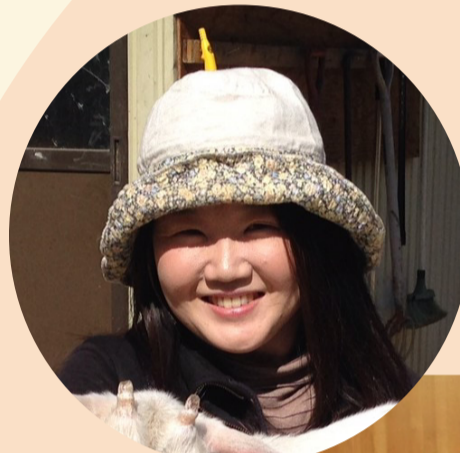
6

技能・専門知識が身に付く

自分の役に立つのはもちろん、将来、専門家や教える側になることも目指せます。先生になって生徒さんの学びに貢献する選択肢も描けます。技能・専門性の追求は、実益だけでなく、さらなるやりがい、生きがいのある人生につながるでしょう。

# voice

## 習い事経験者さんの声



居合教室 (5年以上)  
Y.Y.さん (30代)



### 仕事以外で仲間ができる楽しさ

30代で居合を始め、5年以上になります。平日の夜でも稽古ができる道場を選びました。小学生から90代までと一緒に稽古をしています。5、60代で入会される方も多いです。集中するので雑念がなくなり、かなりストレス解消になっています。昇段審査、試合、演武会があるのも励みになります。人との比較でなく、自分の中の成長を目指すのも魅力ですね。稽古の後に呑み会に行く時もあるのですが、汗を流した後の一杯は格別です。仕事以外で色々な年代の仲間ができ、充実した時間を楽しんでいます。

### 生涯の趣味ができました

囲碁は長らく独学でしたが、子どもたちにもやらせたいと思い、親子で通える教室を選びました。先生は「褒めて伸ばす」タイプで、親子とも楽しみながら通うことができました。未就学児から70歳オーバーの大先輩まで、年齢や職業の垣根を越えてたくさんの人と知り合うことができ、子どもたちにとっても世間を広める意義があったと思います。子どもたちが大きくなり、教室はやめてしまいましたが、今でも交流は続いています。そうしたご縁から最近では小学校や公民館、子ども食堂などに囲碁を教えに行っています。とてもやりがいがあり、ライフワークとして続けていきたいと思っています。

囲碁教室

T.T.さん (40代)



# How to choose

## 習い事って、どのように選ぶと良いの？



大人が楽しめる習い事もさまざま。スキルアップに繋がるものから、体力づくりに役立つもの、生活を豊かにしてくれるものから、ちょっと変わったレアなものまでいろいろです。3つのポイントで、自分に合う習い事を選んでみましょう。

POINT

1

目的は何ですか？

英会話などのスキルアップになるもの、フィットネスなど健康に役立つもの、料理や楽器など生活を豊かにしてくれるものなど様々。一緒に学ぶ仲間ができるものもあります。何のために習い事をしたのか、目的を考えてみましょう。

POINT

2

無理なく続けやすい

無理なく続けられるよう、自分のライフスタイルに合うものを選ぶことが大切です。場所や回数、費用とのバランスはもちろん、初期費用や臨時費用(発表会など)、振替制度の有無など、事前にしっかり確認しておきましょう。

POINT

3

最後は相性！

気になる習い事を見つけたら、まずは体験レッスンをぜひ！実際に体験することでリアルに理解できます。内容だけでなく、先生の考え方や教え方、教室の雰囲気、他の生徒さんの様子など、自分との相性をチェックしましょう。

●「おとなら仙台」では、こうしたチェックポイントに留意し、わかりやすく各教室を案内しています●

私に向いている習い事ってなんだろう？

Let's go!

そんなあなたは

習い事チャート診断



エリアから選ぶ

ジャンルから選ぶ

この条件で探す

HOME

- ・今月のピックアップ
- ・教室を探す
- ・ニュース&トピックス
- ・地域別教室一覧
- ・よくあるご質問

習い事のすすめ

- ・習い事の効用
- ・習い事経験者さんの声
- ・習い事の選び方

ワクワク企画

- ・習い事チャート
- ・イベント企画

運営団体

- ・COLLAWAKE
- ・enround
- ・TOHOKU360

お問い合わせ

- ・一般の方 / 生徒さんはこちら
- ・先生はこちら
- ・おとなら運営参加希望の方はこちら

掲載希望の先生

ご支援のお願い

online shop

プライバシーポリシー / 利用規約



大人の習い事ポータルサイト  
おとなら仙台