コミュニティーのこのこ『 体操 』

６月１０日、有馬先生の『 体操 』です。 申し込みの方が多く、お断りするほどの人気の講座です。

スタートは、スタッフによる恒例の『 ニコニコ 』指体操です。 少し慣れてきたのか指も動くようになってきました。

有馬先生の講座は、まず１分間の足踏みから始まります。

続いてウォーミングアップ。 丁寧に体をほぐしていきます。

ウォーミングアップの次はマイケルジャクソンの曲に合わせて下半身の筋肉を使う体操です。

＊つま先立ちする時は、足の親指に力を入れて内側を意識すること。
＊片足立ちをするときは体の軸を曲げずに体幹をキープ。
＊足を横に滑らすように上げて中臀筋を鍛えます。　中臀筋は歩く時に大事なので転ばずに歩けるよう頑張ります。
続いて大臀筋、とても大きな筋肉で足を後ろに上げて鍛えます。　そしてスクワット。
マイケルジャクソンの軽快な曲に合わせての体操です。

長めの休憩の後もう一度マイケルジャクソンの曲に合わせて行いました。
続いて内転筋を鍛える体操です。
曲に合わせて、足を閉じたり開いたりを繰り返します。　足を閉じるときは内側を意識してきちんと足を閉じるようにします。　内転筋を鍛えないとだんだんとＯ脚になってしまいます。
座って足踏みや腿上げなども行いました。　下半身の強化体操で皆さん汗を流しました。
最後は柏ロコトレ、クールダウンで終了しました。

初めて参加された方も楽しかったとおっしゃっていました。
参加者が多かったため、スタッフは部屋の外で体操しました。

N．T　記