



## コミュニティのこのこ



新年を迎えて初めてのこのこのこは有馬先生の体操です。スタッフによる「ニコニコ指体操」の後、有馬先生の体操です。SMAPの「世界で1つだけの花」に合わせて足を高く上げ、腕を大きく振って足踏みをしました。ウォーミングアップでは丁寧に首、肩、腕、腰、足首を回しアキレス腱も伸ばしました。その後マイケルジャクソンの曲に合わせていつもの体操をしました。休憩をはさみ、もう1度同じ体操をしました。椅子に座って軽快な洋楽に合わせて両ひざを開いたり閉じたりして内転筋を鍛えました。電車などに乗ったときに両足をそろえて座るための筋肉だそうです。柏口コモ体操をして、筋肉のクールダウンをして終了です。お正月で怠っていた体が少し引き締まった様な気がしたのは私だけでしょうか。

