

# ～体操教室～「ストレッチ・有酸素運動」

第3回 橘いきいき講座

第3回橘いきいき講座を8/27に行いました。今回は身体を動かす体操教室。

日本コンディショニングインストラクターとして活躍なさっている 大河原 里美 先生を講師に心臓や肺の機能を活発にして酸素消費量の増大を図る有酸素運動やストレッチ体操等についてご指導いただきました。先生からは末端部から中心部に向かって体の部位をさすったり刺激を与えることによって血流がよくなり、筋肉の緊張をほぐすことや筋の収縮を防いで運動や筋肉の可動範囲が広がること、無理なく柔軟性や筋力を高める体操などのエクササイズ、肩こりや腰痛を緩和する姿勢や運動等について、注意点などを押さえて具体的に指導いただきました。

受講生は一つ一つの動作を確かめながらエクササイズに取り組み、体が軽くなったり、動作の可動範囲が広がったり、心地よい身体の痛みを体感するとともに、爽やかで快い汗を流したようでした。また、サークルの場や日常で気軽にエクササイズを行ってみようという新たな目標を持った方もおりました。

