



開始時間になり。コーチが出欠をとります。脈拍を確認し、健康チェックをします。

レクリエーションタイム



グループに分かれてボール運びのレクリエーション。声掛けしながらボールを運びます。肩からしっかりうごかすことで準備運動にもなります。笑い声が絶えず、皆さん楽しそうです。



この月のテーマは「シェイプアップ」です。

コーチから、太りすぎは冠動脈疾患のリスクが高くなり、予防するためには筋力トレーニングや有酸素運動が効果的であるため、体を燃やす運動が有効であるという話がありました。



歩きながらストレッチ



椅子を使った全身運動



サーキットトレーニング



最後にストレッチを行い、呼吸を整えて、教室を終了しました。

★激しい動きなどはないですが、部位を意識しながらじっくり動かしていくため、十分な運動量でした。
★教室時間前後にジムで体を動かしている方も多く、運動が楽しくなっている様子でした。
★学習シートも配られ、実での自主トレーニングも取り組みやすそうです。

②安心じっくりコース(@メガロス武蔵小金井)