

健康増進学科 9月の講座紹介

9月に入ると、親睦行事・活動発表展・卒業アルバム委員会といった学生活動も始まり、ますますクラスで話し合う機会が増えてきました。また、共通講座では、地域の交流館での市民活動体験に参加された方から、「楽しかった!」という嬉しい声が届いています。



9月2日(金) やってみよう マットピラティス ②

ピークピラティスインストラクター
犬飼 尚代先生

- 腹式呼吸 (肺を大きく広げる)
 - ・肋骨を意識して呼吸する
 - ・五本の指を肋骨の下に置いて



- 基本の立ち姿
 - ・かかとをくっつけてバレリーナのように1本の軸を意識して立つ



- ゴムチューブを使って
 - ・足に掛けて…横→上→後ろ
 - ・円を描くように回す



◆学生の感想 (抜粋)

- 常にお腹を意識し、内側の筋肉を鍛えると美しい立ち姿になり、若々しく見える。久々の腹筋運動で筋力の衰えを実感した。
- 体の隅々が生き返ったように、血流が良く循環し気持ち良い運動でした。
- チューブを使っての腹筋運動は、少しきつかった。

9月8日(木) フラトレで心も体もリフレッシュ!

- フラトレ (フラダンスの動きを取り入れたトレーニング)
 - ハワイの音楽に癒されながら、楽しく体を動かしましょう!



- ストレッチ運動 (首、腕、手首、足首、足の裏)



「見上げてごらん夜の星を」の曲に合わせて手の振り、足のステップを付けて踊りました♡

フラダンス講師 磯谷 綾先生



先生が準備されたアロハシャツ、パウスカート



どれにしようかな? どれもステキ!



ラインベルトを踏まないように後ろ向きに歩くのは難しい!



- ◎ 休憩中…
 - 水分補給しながらの会話も楽しい時間です



9月22日(木) 楽しく歩こう! ウォーキングのすすめ

ワクワク人間関係プロデューサー: 三森 啓文先生
アシスタント: 品部 早貴子、原 秋子先生



- ◎ いいことづくめのウォーキング効果
 - ①血流が良くなることで体質改善
 - ②有酸素運動で無駄な脂肪を減らす (腹式呼吸)
 - ③生活習慣病の予防や改善
 - ④心と体に良いセロトニン (幸せホルモン) 分泌
 - ⑤地域社会への貢献 (犯罪抑止につながる)



「ボンボン・チャチャチャ」 「トントン・キュ」
リズム良く 歩きます♪

◆学生の感想 (抜粋)

- 先生の手拍子にのせてのウォーキングとても楽しかった。また、ユーモアあふれる教え方に笑いあり、頭のトレーニングにも最高です。
- 万歩計を用意しておけば良かったかな! 久しぶりに歩いた感じが楽しかった。