

健康増進学科 5月の講座紹介



5月に入って、クラスの雰囲気も和やかになってきました。
早く受講生の皆さんの名前を覚えようと、毎回写真とにらめっこ！
講座の始まる前や休憩中には、会場から楽しそうな会話が聞こえてきます。

5月19日(金)・26日(金) しなやかな体づくり①②



● しなやかストレッチ (柔軟な体づくりをめざして...)

- ・頭、首、肩、膝の裏、足首のストレッチ
- ・足指ジャンケン！ グー、チョキ、パー
- ・四つんばいになって、バランスポーズ



● 歩き方の基本姿勢

肩を上げずに、背中まっすぐ、首の後ろを伸ばし、一本の線を歩く気持ちで、歩きましょう。



● ティアラを頭に載せて 全員が、落とさないように歩きました。 これには、先生もびっくり！

● バレエのポーズや、足のポジションを みんなで、教わりました。



バレエ講師
波多野 渚砂先生



● バレエでは、身振り・手振りで会話をする「マイム」で物語を表現します。その「マイム」に、私たちも挑戦しました。

- ・王子様…私は、あなたを愛しています。
私は、愛を誓います。
- ・王女様…わ～うれしい！
- ・お友達…みんなで踊りましょう！



● 王子様や王女様の衣装を着けて みんな、なりきっています。 まあ～ステキ・・・。



< 受講生の感想(抜粋) >

- ストレッチ中心でしたが、関節に痛みが出る私でも無理なく動くことができました。途中、バレエに関するお話や衣装等を見せて頂き、楽しんでやれました。
- 体が柔らかいとケガの予防や健康維持等、色々メリットがあることを学びました。一日でできることではないので、継続が大事ですね。
- ストレッチで体が温まり、気分がスッキリしました。自分の体が硬く笑っちゃいました。

- 現役を引退されたとはいえ、プロのバレリーナの美しさに圧倒されました。バレエストレッチは、背筋をピンと伸ばしてキレイな姿勢で腕の動きまで、優雅で続けたいとなりました。
- 丹田を意識して背筋を伸ばして一直線を歩く。足指でのグーチョキパーを思いついた時に実践しています。ガチな筋トレやストレッチより、声を出して笑う事、楽しい時間を過ごすことが、シニアの健康法かな？と、思いました。