

# とよたシニアアカデミー通年コース 健康増進学科

## ☆☆8,10月の講座紹介☆☆

### 8月25日(水) 健康づくりのためのコンディショニング計画 2/3 健康運動指導士 横川 珠姫 先生

◎先回6/23に続いての2回目の講座  
コロナで講義日程が変更された



運動の要素は  
・トレーニング  
・コンディショニング



三河弁ラジオ体操は、当番学生が演技指導する  
今日は、珠姫先生から、正規なラジオ体操の型を教えてください  
今回は、運動の中に遊びの要素を取り入れて、シニアをノリノリにさせてくれる



- (学生の声)
- ・軽めの体幹トレとして良いメニューです
  - ・コロナ巣ごもりだったけど久しぶりに楽しい運動が出来ました
  - ・先生のソーレツ！の合図に元気を貰えます
  - ・チューブを使った筋力づくり、気持ちいい～
  - ・ゴムチューブを使うと身体の筋が伸びた
  - ・ラジオ体操のポイントを教わるだけで身体が気持ちよく反応して心までハツラツ～！
- (運動に関する相談アンケートは29回答)
- ・最近年を感じる 24%
  - ・ウォーキングしている 48%
  - ・先生にアドバイスして欲しいことは？  
肩痛、腰痛、股関節痛 34%
  - コロナ太り、こむら返り、脊柱管狭窄症 etc

今回は2件の報告です。またまた新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言により8/27～9/30の休講となりました。

この間、健康増進学科の学生は、巣ごもりしながら、ホームトレーニングにいそんでいたことと思います。さて、休講前後の体の動きは如何でしたでしょうか？

### 10月7日(木)、11月25日(木) ず～っと元気で！ ゆったい骨盤体操 フィットネスインストラクター 加藤 綾子 先生



綾子先生の、学生も惚れ惚れの美しく優雅な流れの太極舞。身体を柔らかく大きく伸ばす事が出来ます  
スローテンポの有酸素運動。血行やリンパの流れを促進、足腰の筋力強化、疲労回復やストレス解消などが期待できます

足もステキな綾子先生！  
足のモミモミは血行が良くなり、きれいな足になりますよ

(学生の声)

- ・ヨガの動きと太極拳のリズムの動作がとても私に合っています
- ・肩こりがとても楽になりました
- ・足の揉みほぐしと太極舞が楽しく出来た。翌日も痛くなく快調
- ・太極舞も見た目以上に運動量が多いけど、習いたい
- ・ふくらはぎや足裏などをマッサージすることの効果を実感できた
- ・骨盤体操のおかげで、痛かった太股がやわらいた
- ・足裏の筋肉ほぐしや、足指を1本ずつ引っ張ったりして足全体が軽くなった
- ・股関節の可動域が小さくなっており、この講座で維持させたい



久しぶりの集合写真。笑顔、笑顔でコロナを吹き飛ばそう