

とよたシニアアカデミー通年コース 健康増進学科

☆☆ 11、12月の講座紹介 ☆☆

11月6講座12月6講座と、コロナで再調整した講座で学生にはしんどい日々です。加えて今年大トピックの学生自主企画の「健康ウォーキング」があります。班単位で相談して、当日の行動、そして成果の資料の作成発表まで。助け合って仲良く無事が報告できるだろうか??? 心配尽きない人たち、、、

11月10日(水)、18日(木)

より元気に、そして美しくなるヨガ

ヨガインストラクター 浦野いづみ 先生

足を前後に大きく開いた状態で、両手を上げて状態を上へ伸ばして、ポーズをキープする

いづみ先生の**英雄のポーズ**
カッコいいなあ～!



体幹の強化による姿勢の改善
むくみの解消/肩こりの解消
下半身の引き締め/股関節のストレッチ



(学生の声)

- 先生の柔らかい優しい声でゆっくり息づかいを感じながらヨガができました
- 体幹に左右差がある事に気づき、意識して日常生活の中で、バランスを整える様にしたい。最近歩く姿勢が良くなったように思う。嬉しい
- 「英雄のポーズ」「骨盤回し」「かかと落とし」忘れないうちに今日も続けています
- 筋力と柔軟性はとても大切であり、やれるヨガから取り組んでいく

11月17日(水)、12月1日(水)

体幹トレーニング 心と身体を骨太に

Free Trainer 渡邊里香 先生



・持久走、瞬発力、バランス機能は、50歳で、すでに20歳代の半分以下になる



(学生の声)

- 今日の体幹トレーニング。特に足裏を鍛えるのは日々のトレーニングを続ける事だと思う。「継続は力なり」
- 講師の渡辺先生は元気良くてとても良かった。血が良くなって体もポカポカしてきていいトレーニングでした
- 負荷をかけることで、強くなっていくと思いました。自分の弱い所は股関節と足底部。苦手な所は次回まで復習する
- マイクのいない先生に初めて会った。こういう若い馬力のある先生をもっと増やすとおもしろくなると思った



足の指を引っ張ったり、手と足の指で握手
⇒健康の担当者は、これが出来ない



- 二足歩行を正しくするには足の裏の手入れがとても有効なことを分かり易く解説付きで教えていただけて良かった。少し手入れして動かすだけで筋肉や関節の動きもとてもスムーズになり驚いた。スクワットの正しい方法も教えていただいた
- 今日はきつかったです。でも終わった後は何だか体が軽く感じた
- 股関節のストレッチ等で筋肉をほぐす事やお尻を前進、後退すること