



6月は、曇りや雨の日が続いて気分も落ち込みやすい中、健康増進学科では、ハワイの音楽に癒されながら、楽しく体を動かして汗を流して暑い夏を迎えようとしています。各班からは、ランチ会の報告もぼちぼち届いているこの頃…。

「フラトレで1フレッシュ」 ～ 楽しいから自然に笑顔に ～

アロハシャツとパウスカートで受講中!

● 片方はグー 片方はアロハ～ 笑顔を忘れないで!



6/7、21、28(金)

フラトレ講師
磯谷 綾先生



「フラトレ」とは…
フラダンスの動きを取り入れたトレーニング のことです。
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!



磯谷先生から、家に眠っている着物を、パウスカートにリメイクする活動を知りました。今日のパウスカートも、着物から手縫いで仕上げた物だそうです。すてきな取組みですね♡

フラトレ



首…前に倒す→上を向く(あごを上げる)
横に倒す(耳を肩に近づける)
肩…手の平を合わせ肘を付けて上下
手首…肘を伸ばしたまま90度上下
足指…指を閉じて開いて、つま先上下
かかとを上下
股関節…足を開いたり閉じたり繰り返す
手指…グーパー、グーパー



● 指先のトレーニング



● 腕を伸ばしたまま、指だけでギュッギュッ
親指と人差し指だけでギュ
親指と薬指と小指でギュ
※ 握力(握る)トレーニングは、タオルやボールを使ってもできますよ!



● 講座を終えて、先生を囲んでみんなで、アロ～ハ～



足指のグーチョキパーも、毎日の特訓が効いたのか、だんだんできるように



● ヘラステップ
(足を前に出して戻すステップ)



● フラダンスは横の動き、真横に足を運ぶ



< 受講生の感想(抜粋) >
■フラトレを初体験。フラダンスはゆったりとした動きながら脳を動かせつつ、全身運動であることがわかりました。肩甲骨を柔らかくする動きが一番気に入りました。今後続けていきたいです。
■フラダンスの横の移動は、普段使っていない筋肉を使いとてもハードでした。また、ステップしながら手を動かすのは、脳トレにもなったと思いました。
■先生がとてもユニークでどれくらい笑ったか?楽しい講座であつという間に過ぎました。日頃使っていない手足の小指が退化・にぎトレを続けてみようと思います。
■筋肉は使うことにより発達することを体験しました。フラダンスは常に笑顔になれて、普段の動きとは違う筋肉を使い、とっても楽しく体感できました。ずっと笑顔で楽しかったです。



● 音楽に乗ってフラダンスを披露しました。緊張!でも笑顔忘れず😊

ただ今…
休憩中～

