令和7年度　とよたシニアアカデミー　通年コース

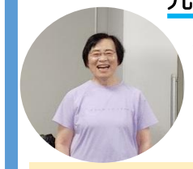
健康増進学科　9月の講座風景

９月に入っても暑い日が続いて少々お疲れ気味の受講生ですが、健康体操やバランスボールを使ったストレッチなど、受講生にとって初めての体験で内容も充実！
暑さに負けずに笑顔で乗り切りました。

『元気100才！健康体操』①　9/5(金)

横川 珠姫先生
（健康運動指導士）

元気に体を動かし健康寿命を伸ばそう!



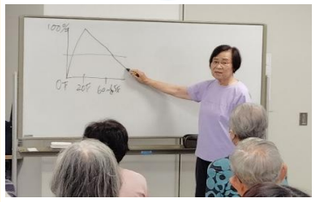
～ 持続できる健康体操を学ぶ ～

第１回 **歩く**

歩行力をつけましょう！

９月.～12月の第1金曜日
全４回、横川先生と
体を動かします。

・歩くことで筋力はつかない、筋力アップできない
　歩行力はアップするものでない
　〃　　だんだん失われる
・持続力・持久力をつけましょう
・持久力を高めるためには、６～10分歩けば良い
・運動は必ず目的がある…エネルギー消費
　　心肺機能の維持
◎ 体を痛めない歩き方をしましょう！



体を動かそう！

●チェアロビクス　（手と指・背中と首の後ろ・肩・腕・足のストレッチ）

●歩きましょう！
・両手を腰に置き歩く
・　〃　胸で交差して歩く
・　〃　上に上げて歩く
・腕を振って歩く
〇部屋の中でもできる歩行
・イスに腰かけて足踏み
　腹筋、背筋の強化

■健康運動指導士による初めての講座ですが、これまでの講座の中で最も、健康増進学科らしいものの一つであると思います。
■いろんな歩き方をしましたが、いつも腕を振って歩く。これが歩く重要ポイントだと思いました。

バランスボール＆健康ストレッチ

小田 早矢香先生
（バランスボールインストラクター）
サポート　宇津木、新川、秋本先生

バランスボールを使って、楽しく体を動かそう！

～若々しくいられる姿勢づくりをめざして～

① 9／10(水)
② 9／18(木)
③ 9／26(金)

息を止めないで
ゆっくり吸って
吐いて…

第１回 **姿勢**
良くするための体操

◎ストレッチ
・首まわり、肩まわり
・股関節まわりを緩める
・骨盤まわりを緩める
・お腹メインの筋トレ

第２回 **お腹まわり**
引き締める体操

● ボールを持ちながら、かかとを上下

● 内膝でボールを挟む
〃　タオルを挟む

● ボールに乗る（座る）基本姿勢
① 足は骨盤より少し大きく、足先を少し広げる
② 膝は外に向ける
③ 骨盤＝おへそとお尻を前後でサンド、
　下腹に力を入れる
　※肩の位置をキープして、腰に手を置く

● ２人でボールを持ち上げて、スクワット
　２人が背中合わせになって、スクワット

● タオルを使ってストレッチもできます

第３回 **下半身**
引き締める体操

● 腹筋が鍛えられて、結構キツイ！

● ボールを押しながら
お尻を後ろに引く

■バランスボールは座るだけでも腹筋に力が入り、筋トレになっていると感じた。
■バランスボールは、押し入れにしまい込んだままでしたが、今日の講座をきっかけに使ってみようと思います。
■ボールの弾みで良い運動となりました。ボールに正しく座るポイントを知ることができました。
■ボールに乗りながらのグーチョキパーは、脳トレになります。