

平成27年度桜楓会西東京支部・北多摩支部合同企画 平成27年10月3日(土)
自宅でできる簡単ストレッチ&トレーニング
 ~中高年の体力づくり~《実践編》

田無公民館、3階の
エレベータを降りたら
まず受付。



ブルーシートが敷いてある
視聴覚室で
靴を脱いで準備を整え、
13時半の開始を待ちます。



講師は
日本女子大学講師
医学博士の
佐古隆之先生です。



途中で
約15分の休憩。
水分と糖분을
補給！



右手と左手でじゃんけんです。
右手がいつも勝つように！
脳も一緒にストレッチ？



最初はお話を聞き、
その後、少しずつ体を動かします。
まずは、ストレッチ。
皆さん、体がやわらかい！

休憩中の質問にも
佐古先生は
丁寧に答えて
いらっしゃいました。



次は、トレーニング。
ポイントは
①適切なフォームで
②ゆっくりと行う
③関節を伸ばしきらない
④力を抜かない
⑤呼吸を止めない
右の写真はスクワット。



ドロイングで
おなかを引き締めましょう。
胸をはって
おなかを凹ませて
呼吸は止めず
そのまま5秒！
〇〇しながらドロイングを。



腕立て伏せも。
自分に合った
やり方で。



今回の公開講座は一般の参加者を含め
40代~90代の合計38名でした。
皆さま、楽しく適度の運動ができ、
イキイキとしてお帰りになりました。