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ング&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。 水分と糖分を 補給!



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。



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ング?



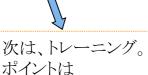


最初はお話を聞き、 その後、少しずつ体を動かします。 まずは、ストレッチング。 皆さん、体がやわらかい!



ドローイングで 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!





- (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。





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。