

スキルアップ講座週間~2012

④

ストレッチとトレーニングでシェイプアップ！

講師 ペアーレインストラクター 永瀬 貴大 先生

この講座では、音楽に合わせたストレッチや無理のない筋肉トレーニング、リズムに合わせてグー、チョキ、パーなど遊びながらとても楽しく体を動かすことが出来ました。



感想コーナー

・ 楽しく体を動かすことが出来ました。今まで体を動かすといえば辛く苦しい印象を持っていましたが、今日の講座では楽しく出来ました。分かりやすく覚えやすい動きが多く、今後も活用できると思うので良かったです。いろいろなところが鍛えられたと思います。1回では効果がないと思うので、毎日家で続けて行きたいと思います。

・ 簡単なストレッチやトレーニングでシェイプアップが出来ることを知りました。楽しみながら体を動かすことはとても効果的だと感じました。家でもできる事だったのでやってみたいと思います。音楽や声を出しながらやることによってとても楽しく出来ました。卒業すると体を動かすことが少なくなるので、簡単なストレッチやトレーニングを覚えていたいと思いました。

・ 今日の講座はとても楽しかったです。ストレッチなどで痩せられるような気がしました。ファイティングポーズの筋力トレーニングが一番楽しかったし、頑張りました。家でもやりたいと思ったし、もっといろんなトレーニングを教わりたかったと思います。

・ 普段使わない筋肉をたくさん使うことでシェイプアップが出来ました。足がすごく痛いストレッチから、背中や肩の筋肉まで十分に使い体中が痛くなりました。どこに効くストレッチか詳しく教えてもらえたので勉強になりました。一番印象に残ったのは、キックやパンチを使ったところです。腰回りがとても痛くなってとても効いたと感じました。家でも続けていきたいと思いました。

・ 思った以上にハードな運動だった。でも、音楽に合わせてやったのでとても楽しかった。キック、パンチ、アッパーヒザが一番体を動かしたと思う。年をとれば食事だけでは痩せないらしいので、毎日軽い運動だけでも絶対続けたい。今日から早速やることにした。

・ ストレッチからさまざまな動きをやりました。学校では体育の授業や部活動でしか動きません。3年生にとっては部活動を引退するとあまり動く機会はありません。今回

のストレッチとトレーニングでシェイプアップをやってとてもいい運動ができました。
家でも絶対やりたいと思います。本当にありがとうございました。