

H30年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」報告書

講座名	第6回：体力測定結果と運動指導	回数	6/11
日時	平成30年7月24日(火) 13:30～15:30		
場所	梅文化会館 1F 研修室		
講師	(株)元気サポートの皆様 3名	参加人数	12名 + サポーター8名 = 計20名

1) 体力測定の結果とその解説

前回の測定結果を5段階評価とレーダーチャートで(1昨年も)表示され、各測定種目毎の必要性の説明。
 今回の受講者も過去同様、同年代の一般者に比べ、バランスも体力も優れていました。

2) 結果に基づく運動指導

① ストレッチ

・日頃あまり動かさない部分を充分伸ばし、可動範囲減少を防止する。

② 有酸素運動運動

・呼吸を気にしながら、比較的軽度の運動を定期的に繰り返す運動で、脂肪を燃焼させる。

③ 塚コッカラ体操 (簡単だけどややこしい)

・「ココロとカラダ」の言葉と、「ココ(Here)から」の意味を組み入れた塚で考案の体操。

1)ひざタッチ、2)ひざタッチ逆回し、3)グーパー、4)肩タッチ、5)おちやらか・・・の5つで構成

・軽度の運動と認知症予防に効果

④ 筋肉トレーニング (筋肉の大半を占める下肢部分の筋トレ)

i) 足上げ運動他 大腿四頭筋の強化

ii) 腿抱え込み運動他 腸腰筋強化

iii) 股開き運動他 中臀筋強化

} 全体バランスと姿勢を整え、転倒しない体へ。

3) 感想

世間で熱中症続発の中、本日の受講者22名の元気者で、途中何回も休憩と水分補給を繰り返し、全てのプログラム無事消化、皆で爽やかな汗を流せました。・・・活かして元気にこの夏を過したいものです。

4) 講座風景

以上



← 先ずはストレッチから！
さすが！皆さんシャープな動き



↑ 今日の講師(元気サポートの皆さん)



↑ 過去の成績と比較
少し向上！満足満足！

← 腿上げ体操(腸腰筋強化)



運動指導の最後は筋トレ (開いて～開いて) ↑