

ロコモ体操

- 開催日 : 平成26年9月30日、10月7日（火曜日2回）
- 会場 : 埼玉県県民活動総合センター 体育館
- 講師 : 遠藤 良江先生



体育館の中を歩き、自分の正面に来た人と片手でタッチ



2人組でジャンケンをして勝ったら肩をもんでもらう！



ボール運び…上から～横から～下から～お腹がしっかり伸びました。(*^_^*)



足の指の間に手の指を入れます。痛いけど気持ちい～よね！

・・・内容・・・

「さあ～わてと一緒に体操頑張りまっせ！」の掛け声に合わせて大阪弁「ラジオ体操第1」に皆さん笑いをこらえながら体をほぐしていました。「肩甲骨」のストレッチを念入りに行うことで酸素を多く取り入れることができ、また、肩こり予防にもなります。先生曰く「肩甲骨は、天使の羽根」だそうです。

パワー全開の遠藤先生の声に合わせて、歩行をしながら肩関節・股関節・筋力運動を行いました。20分ぐらい運動ですが、運動量もあり皆さん吹き出す汗をぬぐいながら歩いていました。2人組・4人組・8人組・・・そして初めの2人組に戻っての指示に皆さん慌てふためき相手を探していました。全員でダンスをしたり、ジャンケンゲームをしたり、肩もみをしたり、笑顔で参加者同士の親睦も深めることができました。頭の上から、股の下から、体の横からとボール運動では、肩関節や股関節の柔軟を高める運動をゲーム感覚で楽しみながら行っていました。「ながら運動」や少しだけ頑張る運動でロコモティブシンドローム予防を実践いたしました。