

エアロビックの体験を行いました



12月20日(水)、教職員の健康の保持増進を目的として、「スローエアロビック」と「アダプテッドエアロビック」の体験を行いました。講師には前校長で JAF 認定スローエアロビック指導員の丹野好恵様をお迎えしました。丹野様はアダプテッドエアロビックのチームを立ち上げるなど、エアロビックの普及にご尽力されています。

スローエアロビックやアダプテッドエアロビックは高齢者や体力のない運動初心者の方にも気軽に実践してもらえるよう、簡単な動きを反復して楽しむエクササイズです。エアロビックをゆっくりと行うだけではなく、体幹コンディショニングとして体をほぐし、気分をよくすることに重点をおいており、気分をリフレッシュして脳を活性化する効果が期待できるそうです。



初めてスローエアロビックやアダプテッドエアロビックに触れる職員も少なくありませんでしたが、胸を開く、体幹を伸ばす、体をひねるという3つの動きを中心にして、クリスマスソングなど心地よい音楽が流れる中、丹野様のはつらつとした笑顔とキレのある動きを模倣し、呼吸を整え、時折声を出しながら、1時間、とても楽しく体を動かすことができました。

参加者からは「想像していたよりも気軽に楽しく、授業にもいかせそうだった。」「自分の体と向き合う良い時間だった。」等の感想が聞かれました。心も体もリフレッシュしてまた日々の業務に向かうことができそうです。

