

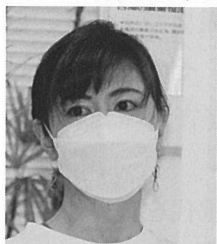
女性部

バランスボールレッスン

- ・日時：令和4年11月17日（木）
午後1時30分
- ・場所：協会3階会議室（名古屋市中区）
- ・参加者：7名

女性部（東久保真弓会長）は、“忙しい日々の仕事の合間に楽しく体力作りをしましょう！”とのコンセプトから、「バランスボールレッスン」を開催しました。

バランスボールは、インナーマッスルに刺激を与え、血行をよくして筋肉の緊張を改善するなど、腰痛の改善策にも期待できるとのことです。



インストラクターの
齊藤講師

講師として、（一社）体力メンテナンス協会名古屋支部 体力指導士・産後指導士・バランスボールインストラクターの齊藤綾子氏、同協会認定バランスボールインストラクター・体力指導士・産後指導士・産後ケアアンバサダーの山田千尋講師をお招きしました。



インストラクターの
山田講師

レッスンは加藤友美副会長の司会進行にて始まり、開会の挨拶で東久保会長は、「本日はコロナ禍にも関わらず、お集まりいただきありがとうございます。

ございます。また、レッスンの準備をしていただきました加藤副会長、ありがとうございました。50分という短い時間ですが、宜しく願い致します。」と述べました。

齊藤インストラクターは自己紹介で普段の活動について話され、企業向けの福利厚生講座を担当、福祉会館でシニア向けの講座担当、児童館で産後間もないお母さんの産後ケアを開催、トワイライトスクールで子ども達とバランスボールで遊んでいるとのこと。老若男女を問わずバランスボールでの体力づくりを推進されています。

レッスンの中では、目に見えないウイルスに負けないために、「姿勢を意識することで自律神経を整える」、「有酸素運動を取り入れることで基礎体温を上げる」、「鼻呼吸をして代謝や免疫力を上げる」、この3点を意識して体の内側から整えてください、と話しました。

解説後はストレッチから始まり、鼻呼吸を意識して体のあちこちを伸ばして腕をグルグル回すなど、普段使っていない筋肉を動かすような感じでした。

その後、弾んでみましょう！との掛け声から、有酸素運動を意識して、姿勢も指示された箇所に集中し、あっという間の50分のレッスンでした。閉会の辞は、今津悠見委員が述べ閉会となりました。

