

フラダンス教室(講師:福山徳代)

フラのイメージは、「両手を波のように動かし、腰を揺って」という感じで、それ程遅くないから、年をとってからはじめようかなと思っている方も多いのではないのでしょうか。

ゆったりとした動きに見えますが、実はかなりハードなエクササイズです。フラ独特の姿勢は膝を常に曲げ、身体を中心軸を意識して呼吸を整えます。正しい基本姿勢を身につけると、腹筋、背筋も自然に鍛えられ、両肩を開いた姿勢は呼吸筋が鍛えられます。又、腰の動きは骨盤からのリンパ液を刺激し新陳代謝を活性化させ、下半身のむくみ 骨盤のゆがみ 腰痛の解消も期待する事ができます。

それだけでなくメンタル(心)でも美しくなれる要素がいっぱいあります。ハワイの音楽は、自然の美しさや、人と人との深い愛情を歌ったものが多くその歌詞を理解し、それを感じて踊っていると、落ち込み、怒り、悲しみ、色んなストレス等の感情が薄らぎ少しずつ安定した前向きな気持ちになってくるでしょう。

レッスン前より後の方が身体は疲れているはずなのに、気がみなぎって、自然に笑顔がうまれてくると思います。フラダンスが及ぼす素晴らしい効果を是非体験してみてください。



エアロビクス教室(講師:市河玉實)

平成17年度より開設されたエアロビクス教室もこの春4年目を迎えます。三年前の第一回目の教室ではエアロビクス未経験の方がほとんどでしたが、現在はたくさんの方が受講していただき、慣れてきた方も初心者の方も一緒に楽しめる教室になりました。90分という時間設定になっていますが、実際に動く時間は70分程度、その中でも足の動きを止めることなく一定時間動き続ける有酸素運動となる時間は25分~30分を目安にしています。

この10回コースの教室ではウォーミングアップに入る前にエアロビクスの基本となるステップやストレッチ時の正しい姿勢などの説明を毎回丁寧に行います。普段気にすることの少ない美しい姿勢を意識したり、使うことの少ない筋肉を積極的に動かしたり、たまに跳んだり回ったり、そんな非日常的な90分を一緒に笑顔で楽しんでいきたいと思っています。



ピラティス教室(講師:新名孝子)

近年、メディアでもっとも話題のエクササイズ、ピラティス。その効果はさまざまですが、なかでも美しく、きれいな姿勢を作っていくのに最適な運動といえます。

ピラティスをすることで、普段はほとんど使われていない、体の奥深くにある筋肉を動かすことを身につけ、骨盤や背骨のくせやゆがみを正しい位置に戻し、体のバランスを整えていくことができます。それにより、血行がよくなり、むくみや女性特有の冷え性なども改善されます。

教室では、呼吸法をベースに、ボールを使って体幹部の筋肉を強化しながら、ピラティスの基本的な動きを行います。特に肩甲骨や背骨の周りの筋肉を使っていきますので、肩こりや腰痛を緩和させるのには効果的です。運動神経や年齢・性別に関わらず、強く・しなやかな体づくりに対応できるエクササイズです。



ニュースポーツ教室

年間を通じて前期・中期・後期と各20回の教室として開講しており、現在20名から25名くらいの参加者があります。教室では2時間の内30分間は全員ストレッチやマットを使った筋力トレーニングなどの健康体操を行い、その後は自分の年齢や体力に合ったニュースポーツを選択し時間いっぱい基本練習やゲームを楽しんでいます。

ニュースポーツにはいろいろな種目がありますが、現在、受講生に人気のあるスポーツとして、バドミントンの広さのコートで柄の短いラケットとスポンジのボールを使う「ラケットテニス」や直径44mmのラージサイズの卓球ボール(硬式のボールは直径40mm)を使う「ラージボール卓球」などに人気がありそれぞれに分かれて行っており、また、全員でできるスポーツとして季節に応じて、屋外で「ベタンク」「グラウンドゴルフ」を行ったり、屋内で「シャフルボード」「スマイルボウリング」などを行い、実施種目を増やしております。受講者の年齢は40歳代から70代までと幅広い年齢層となっておりますが、お互いにコミュニケーションを取りながら練習に励んでいます。教室を通じて多くの仲間づくりができるのも大きな魅力の一つです。





### ダンベル体操教室

昨年の11月からダンベルやバランスボールを使って筋力アップを図る教室をトレーニング室で開催しています。この教室では、自分の体力にあった重さのダンベル(500g~3kg)を使ってスロートレーニングという方法で筋肉に刺激を与えます。

加齢に伴う筋力低下は、転倒や寝たきりを引き起こす要因のひとつといわれています。筋力トレーニングは、筋力アップとともに基礎代謝(安静にしているでもカラダが消費するエネルギーのこと)を高める効果があり、運動後には成長ホルモンの分泌をもたらし、アンチエイジング(老化防止)にも効果があるといわれています。

当教室は、一日だけの参加もできますので、ぜひ一度参加してみてください。

参加者の声

ゆっくりトレーニングあるので安心してついでに行けます。  
この教室に来るまでは膝が少し痛がなれど音が痛みがなくなりました。  
血圧もやや高めだったれど音が、この教室にきて血圧も良好です。  
春からも、また参加します！



▲宇津見さん



## ニュースポーツ紹介

### ●ラケットテニス

**特色** スポンジボールをテニスラケットより短いラケットでプレーするテニス的一种です。コートはバドミントンコートを使うので準備も簡単です。ラケットが短く、手のひら感覚でプレーできて、スポンジボールはスピードが抑えられるため、ラリーが続きやすく、誰にでもすぐにテニス系のゲームを楽しむことができます。家族で楽しめるファミリースポーツとしても最適です。

1. コート (13.4m×6.1m) \*バドミントンのダブルスコートを使用する



2. 用具

- ① ラケット (テニスラケットより短くて軽い。市販の子供用ラケットでも良い。(ラケット全体の長さは55cm以下とする)
- ② ボール スポンジボールで直径7.2cm、重さ15g
- ③ ネット バドミントン用のネットを使用する。(ネットの高さ90cmとする)

3. ゲームの進め方

- ① ダブルスを基本とする。
- ② トスしたボールをラケットで打ち、最初はベースライン後方の右側から始め、左右交互に対角の相手側サービスコートに打てる。サービスは1回とし、ネットインの場合はやりなおす。
- ③ サービスコートに入ったボールを、ワンバウンドで相手側コートに打ち返し、その後は、ワンバウンドかノーバウンドのボールを相手側コートに打ち返してプレイを続ける。
- ④ サービスの失敗、ボールを相手コートに返せないときは相手側の得点となる。
- ⑤ 最初にサービスしたプレイヤーは、そのゲームが終了するまでサービスをつづけ、サービスは1ゲームごとに相手側と交代する。
- ⑥ 主な反則はテニスのルールに準じる。

4. 勝敗

1ゲームは4点先取とし、3オールの場合は、いずれかのチームが2点連続得点したとき終わる。5ゲームマッチとし、3ゲーム先取したチームの勝ちとする。

