

鶴ヶ島市スポーツ協会主催の教室の紹介

小学生の体幹トレーニング教室



6月8日（土）小林未来さん（マールスポーツアカデミー）を講師に迎え、小学生の体幹トレーニング教室を開催しました。各クラス合わせて36名の小学生が参加しました。

運動が苦手なこどもたちも、楽しみながら色々な動きをすることで **学び・体力・体幹・バランス** を伸ばすトレーニングをしました。

トレーニングをすることで、集中力の向上や運動が前よりも少しできるようになったり、自発的に動けるようになったりと参加したこどもたちと楽しい時間をすごしました。

シニア向け椅子ヨガ

9月8日（日）と10月10日（木）

小川良子先生（フィットネスインストラクター）を講師に迎えシニアの方でも椅子を使用して余裕をもってできるヨガ教室を開催しました。

膝、股関節を痛めて床に座りづらい方、身体がかたい方、筋力・体力に自信のない方も安心して参加できるヨガプログラムでした。普段ヨガはちょっと無理というシニアの方が沢山参加してくださいました。



立位のヨガ

11月10日（日）

小川良子先生（フィットネスインストラクター）を迎え脚の力を感じ養う事を目的としたヨガ教室を開催しました。

立位のポーズを中心に身体の中でも大きな筋肉である脚の筋肉を刺激することで、基礎代謝アップ・血流アップによるむくみ解消・冷え性の改善・転倒しにくい身体作りを目指しヨガをおこないました。

22名の方が参加され大変好評なヨガ教室でした。定期的な教室の開催の希望を沢山いただきました。



編集後記

つるがしまスポ協だより第14号を発行することができました。

今回は、エンジョイスポーツミーティングの特集号となっております。たくさんの皆様のご来場を頂き、とても賑やかな体育祭となりました。これからも皆様の健康増進のために尽力してまいります。

ご意見・ご要望等ございましたら、事務局までご連絡をお願いいたします。