

充実したキャンパスライフのための体づくり

バレトンにチャレンジ

日時：2019年1月9日（水）13：00～14：30

場所：2号館1階 学修支援センター 学習室1

担当：バレトンマスタートレーナー 鈴木みどり先生、健康栄養学科 山城秋美先生、保健室 原田香奈先生

参加者：人間発達3年4名、健康栄養3年2名、健康栄養4年1名、教職員1名 計8名

山城先生と原田先生の企画です。前回同様、鈴木みどり先生を講師としてお迎えしました。お正月でなまった身体をリフレッシュする機会として企画し、当日は人間発達学科と健康栄養学科の学生が参加しました。

まず、バレトンや筋肉量の加齢による変化について教えていただきました。バレトンは自分に合わせて動きを調整することができるので、誰でもついていくことができます。また、足裏3点にしっかり重心をかけて行う運動です。普段ジムで教えていらっしゃる生徒の中には80代の方もいるそうです。運動は、目標を高く上げすぎると継続することが困難になるので、自分のできる範囲で長く続けることのほうが大切だというお話もありました。



次に、音楽に合わせて体を動かしました。憧れのバレエ4つの腕のポジションなど、ひとつひとつの動きを丁寧に教えていただきながら、分かりやすく進めてくださいました。心拍数をあげてたくさん汗をかく、というよりは、じわじわと筋肉に効いてきて身体が芯から温まる動きです。ヨガの動きで呼吸を整えて終了です。最後に、普段使わないお尻の筋肉のストレッチや負荷をかけずにできる背中ストレッチなど教えていただきました。



自分の身体や生活を見つめる時間になったことと思います。普段運動しない学生が多く、また、お正月空けということもあり、よい機会になった、家でも取り入れたい、という感想がたくさんありました。普段からの運動の必要性を少しでも分かっていただけたら幸いです。

