



いち・に・さん・シーラッスー!

運動習慣のすすめ (暑熱順化編)

6月6日(金)・7月4日(金)

●テーマ：暑さに負けない体づくり
～夏に向けて熱中症予防～

熱中症エクササイズ

●講師：名取市スポーツ協会
(大元 英照先生・齋藤 文佳先生)



『暑熱順化』とは?の説明をしていただき(※徐々に体が暑さに慣れて熱中症になりにくい体に変化していくこと。) 運動のポイント・熱中症のリスクを下げる暑熱順化の効果などについて教えていただきました。

脳トレをゲーム方式で楽しく行い、脳を動かした後はホールに移動して、エクササイズを行いました。続けての動作は体にキツさも感じたものの、受講生の皆さん最後まで完走されたのには驚きました。程よく気持ちの良い汗をかかれて「楽しかった」「また、受講したい」とのお言葉を多数いただきました。



ボールを使って
エクササイズ楽しい♪



運動習慣のすすめ (寒冷順化編)



11月14日(金)・12月5日(金)

●テーマ：寒さに負けない体づくり
～ヒートショック予防～
冬のエクササイズ

●講師：名取市スポーツ協会
(大元 英照先生・大久保 啓二先生
・齋藤 文佳先生)



講座の始まりはウォーミングアップで脳トレをゲーム方式で楽しく行い、脳を動かした後はお手玉を使って軽い運動をしました。その後は座学に入り【寒さに強い体を手に入れて「寒冷順化」でヒートショックを防ごう!】のお題で、これから向かう寒い冬への予防としてわかりやすく説明をして下さいました。

先生の話し方や説明がわかりやすいとアンケートでも高評価をいただきました。

休憩をはさんだ後、ボールを使って座りながら家でもできる筋力トレーニングを行い、ヨガマットを使って腰痛予防のエクササイズを行いました。

寒い冬にちょっとした運動をすることでヒートショック予防や腰痛予防などにもつながるので、受講生の皆様には無理なく寒さに負けない体づくりに励んでいただきたいと思います。

