

バランスボールで有酸素運動

SILVER
COLLEGE
NEWS
シルバークレッジ
新聞

発行元:シルバークレッジ
事務局/教育部生涯学習
課(美和公民館)



●手足の筋が伸びて**気持ちよかったです**。でも明日どうなっているかな? ●普段体を使うことも限られており、楽しくバランスボールを使うことができた。先生方からエネルギーをもらったので、さっそく家にあるボールに乗ってみます。●適度に運動ができ、**とても楽しかったです**。●わかりやすく丁寧に説明していただき、**楽しく**参加できました。ありがとうございました。これからもみなさんのために頑張ってご指導して下さいますようお願いいたします。●**楽しく**体を動かすことができました。バランスを保つことがけっこう難しく感じました。日常生活の中でもバランスを考えていきたいです。●バランスボールを使っのダンス、**サイコー!!**山本リンダさんの選曲もバッチリで、初めての体験でしたが、リンダになりきって年齢を忘れて踊れました。**心から楽しく**思えた時間でした。ありがとう!! ●職場で事務いすの代わりにバランスボールを使用しているところがあると、テレビで見た。そこはきっとストレスがないだろうと思った。**疲れた〜〜ピ〜〜**。●活力ある運動ができました。●また、バランスボールをやってみたいです。**たのしかった**です。ありがとうございました。●童心に返ってゲームに興じ、おおいに笑って**楽しい時間**を過ごしました。●とても**楽しい時間**でした。今日習ったことを、自宅でも時間を見つけてやりたいと思いました。●バランスボールに初めて取り組んで、非常に楽しくて、家庭でもやってみたくになりました。また機会があれば、講習会にも参加したいです。●ありがとうございました。体が硬いので、ストレッチがよいとは思っていますが…、ちょっとつらいかも…。●ボールに乗ることは初めてでしたが、わりとできたように思います。両手を肩、膝に当てながら、行動することが**難しかった**。●日常あまり動かすことのない筋肉を、バランスボールを使って、無理なく自然に近い状態で維持できました。リンダ・ダンスが**楽しかったです**。●整理体操のリラクゼーションは非常によかった。リズムに乗るには、もうちょっと歳かな? ●先生の指導が大変よく、楽しくできました。ありがとうございました。●若い先生方の**パワーを十分にいただきました**。**楽しい時間**をありがとうございました。ダンスを習いたくなりました♡ ●楽しく運動ができました。自宅でもできると思いますので頑張ります。●とても**楽しく**行うことができました。これからは機会があったら、バランスボールにチャレンジしてみたいと思います。●初めてのバランスボールで脳が活性化できたと思う。姿勢も改善に気をつけたいと思います。●普段運動不足のため、よい機会となりました。ありがとうございました。●初めてのバランスボールはとても**楽しかったです**。日常生活のなか、体が縮んでいることを痛感しました。今日は**すっきりした気持ち**です。ありがとうございました。●三つの基本を教えてもらってよかった。なんとなくボールに座っているだけで、体幹が強くなると思っていたから。体を動かすことはやっぱり**楽しい**。●体幹はどこかという復習ができたと思う。いすに座るときも日々気をつけたいと感じました。バランスボールに乗って、思った以上に体を動かすことができて**楽しかった**。●リラックスできました。バランスボールでもウェストが引き締まるのでしょうか。講師の方々のように、スリムになればよいのですが! 出っ腹をなんとかしなくては。 **0 要するに、「楽しかった」~学生の声~**



七月五日(土)は、三浦あかり先生と伊藤景子先生を講師にお招きし、バランスボールを使った運動を行いました。見た目以上に運動量があり、時には息が上がる場面もありましたが、日頃の運動不足の解消に、また健康な体の維持に役立つ授業となりました。

男の勝負!