

活動報告書

名 称	こうべ元気体操サークル～はじめの一步編～
報 告 者	井上春菜
開催場所	コムスタこうべ 301 号室
実施日時	平成 29 年 1 月 25 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 1 人 ・ 女性 10 人
サポート者	大戸千春
目 的	健康づくり

(活動報告内容)

【タイムスケジュール】

14:00～教室開始

会報誌の配布→ストレッチ(上半身・下半身)→ウォーキング(その場)
→筋カトレーニング(つま先あげ・かかとあげ・椅子の立ち座り・開眼片足立ち)
→そーらん体操→アンケートのお願い

【参加者の様子】

- ・よく聞き、よく話し、よく笑い、とても明るい雰囲気である
- ・体力チェックをモチベーション高く、楽しそうに取り組まれていた
- ・運動後の身体の変化を感じておられた
- ・テンポの速い中、そーらん体操をくらいつきながら動いていた

【参加者のお声】

- ・足が軽くなった・リラックスした
- ・そーらの振りを思い出した・汗をかいた
- ・身体がほぐれた・よく笑ってとても楽しかった

【指導者が工夫したこと】

- ・会報誌を全員で共有し、今後記事を書いてもらえるよう促す
- ・体力チェックを楽しく取り組めるよう、会話を交えながら行う
- ・そーらん体操を教えるというより、一緒に覚えるような雰囲気で楽しんでも行う

【次回の課題】

- ・そーらんを音に合わせる

