

活動報告書

名 称	こうべ元気体操
報 告 者	谷川原 光彦
開催場所	コムスタ神戸 301号室
実施日時	平成 27年 11月 25日 (水) 14時～ 15時
参加人数	男性 3人 ・ 女性 12人
サポート者	
目 的	コミュニティーづくり、健康意識の向上

(活動報告内容)

本日は代行での指導となりました。

皆様、最初は緊張した様子でどんなことをするのだろう？と表情にも硬さがありました。

～姿勢の意識～

- ・背骨の長さ確認 (どこからどこまでついている?)
- ・骨盤の位置確認 (骨盤の上から下まで触ってみました)

まずは、骨のからだのマッピングを意識してみました。

背骨の長さにビックリしていたご様子。胸や顎が一番上と感じていたようです。

～ストレッチ (肩の挙上に焦点)～

- ・肩のあげ方を確認。(どの方向、どの手のひらの向きがあがりやすい?)
- ・肩回し (両手を肩に置いて)
- ・三角筋のストレッチ (片方の腕をのぼし、胸に寄せる。それを反対の手で支える)
- ・足首あげ・さげ
- ・ハムストリングス

～筋力トレーニング～

- ・タオル体操 (ボート漕ぎで背中を意識)
- ・スクワット
- ・ニーベント

～グループワーク～

2人組でジャンケン (勝っても負けても大声でヤッター)

最後のグループワークは楽しそうで声が出ていました。

途中の話にも興味津津で聞いてくださっていました。



返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

FAX : 078-330-8893 MAIL : info@kenko-btb.org