

活動報告書

名 称	こうべ元気体操～健康づくり編～
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 12 月 2 日 (水) 14:30 ～ 15:30
参加人数	男性 4人 ・ 女性 18人
サポート者	
目 的	コミュニティー作り、健康増進の意識向上

(活動報告内容)

いつもより多くのご参加がありました。教室のテーマ「転倒予防・姿勢改善」に沿って行いました。

～流れ～

挨拶→姿勢のチェック→筋力トレーニング（下肢）→休憩→スクワットの姿勢チェック→筋力トレーニング（上肢）→グループレッスン→告知 ※筋力トレーニングの合間にストレッチ

～参加者の様子～

継続17名・新規の方5名のご参加。

前半の筋力トレーニングでは、レッグレイズ（片足・両足）・スクワットの実施。

レッグレイズはご自身の出来ること、出来ないことを理解した上で、少しキツイ強度で実施しました。

きついながらも終わった後は『ふうー』と息を抜きながら笑顔の皆様。

休憩中にスクワットの正しい姿勢を教えて欲しいとのご質問がありましたので、後半の最初はスクワットの目的別の姿勢をお伝えしました。（お一人モデルとして前に出ていただき説明）

後半の筋力トレーニングは四つん這い位でのエクササイズ。からだを支える力・お腹を引き上げる意識を伝えています。転倒の実例を演じることで頷きが多かったので、トレーニングの意図が伝わりやすかったように感じます。

グループワークではジャンケンをベースに脳トレ。

ペアでの実施で初めての方も上手く打ち解ける事ができていたように感じます。

～講師課題～

次回の課題として、遅れてきた方が参加しやすい雰囲気作りを作り上げたいと思います。



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