

# 活動報告書

名 称	こうべ元気体操教室～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 27 年 12 月 25 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 3 人 ・ 女性 17 人
サポート者	大戸千春さん
目 的	健康づくり

(活動報告内容)

## 【タイムスケジュール】

13:30～受付開始

14:00～教室開始

姿勢の確認→ストレッチ(上半身・下半身)→2 拍子 3 拍子

→筋カトレーニング(つま先あげ・かかとあげ・椅子からの立ち上がり・スクワット)

→リズム体操(ソーラン節)→1 月からのご案内

## 【参加者の様子】

- ・はじめての方や久しぶりの方が参加し、少し緊張感あり
- ・スクワットにて、追い込むパートが楽しそうでした
- ・ソーラン節時、動きを覚えて、大きく動いていらっしゃいました

## 【参加者のお声】

- ・楽しかった・身体がほぐれた・次クールを申込みしたい(はじめて参加した方)

## 【指導者が工夫したこと】

- ・意識性の法則についてお伝えする
- ・筋肉が作られる仕組みをお伝えする
- ・ソーラン節の全体の構造を伝え、サビの部分を実施

## 【次回の課題】

- ・ソーラン節を音楽に合わせて行うこと
- ・参加者同士の会話を増やすこと

