

# 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 28 年 1 月 13 日(水) 14 時～15 時
参加人数	男性 2 人 ・ 女性 16 人
サポート者	なし
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)→グーパー体操→グーチョキパー  
→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・ももあげ)  
→リズム体操(ソーラン節)・タオルキャッチ

## 【参加者の様子】

- ・初めての方が数名参加。笑顔でうなづきながら取り組んでくださいました
- ・グーパー体操の指バージョンに皆さま興味あり
- ・グーチョキパーのコーディネーショントレーニングが、とても盛り上がりました
- ・終了後、5 名の方から質問あり。モチベーションの高さを感じます

## 【参加者のお声】

- ・楽しかった・身体がほぐれた・足腰を強くしたい・膝の痛みを緩和させたい
- ・普段身体を動かしていないことがわかった・筋肉をつけないといけないと感じた

## 【指導者が工夫したこと】

- ・教室前と教室後のコミュニケーションを意識
- ・初めての方と継続の方をフォローしながらの実施
- ・ひとつひとつ効果をお伝えしながら丁寧に説明しました
- ・12 月の教室にて、健康チャリティの寄付について、少し押しすぎたように感じたため、ご案内を控えめにしました

## 【次回の課題】

- ・参加者同士の会話を増やすこと



返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

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