

市民サロン塾 第8回 平成27年12月11日(月) 13:30~15:30

## 「健康体操・ピラティス」

講師:上田 薫晴 氏

昨日からの激しい雨が昼には止み、青空が見える良い天気になりました。

朝の荒れた天候の為か、参加者がスタッフを入れて6名と少なく残念でしたが、先生からの個人指導のようになりました。

上田講師から自然に呼吸しながら、ゆっくりとした動きでインナーマッスルを鍛え、骨盤のゆがみも正していく体操を教えてもらいました。

今回は助手のお嬢さんも参加してもらい、受講生の体操を補助していただきました。



最初はお腹の内側の筋肉を鍛える体操です。腰を持ち上げ、徐々に片足を伸ばしと負荷がきつくなるように進みました。

この体操はひとつの体操をしたあと1分ぐらい力を抜いて休むことが大切とのことでした。

次はわき腹の体操で膝を少し曲げて、両足を揃えて横に倒し、顔は反対側に向けます。横を向き、上側の足を上に上げます。



足の付け根から伸ばした足を上に持ち上げます。

腰を上げて、上げた片方足をを伸ばします。



その後も、体操が続き、足の付け根の筋肉を動かす為、上げた足先を小さく廻す。背中の体操はうつ伏せになり、ひじを曲げて、背中の筋肉で頭を上にあげる体操をしました。背中を真直ぐにして両手の手のひらと直角に曲げた肘で体をささえ、背中を曲げてお腹を見るようにしたり、片手を伸ばし、安定したところで、その反対側の足を上げて伸ばす体操をしました。少し汗ばむほどになり、座ってヒートダウンして体操を終了しました。