

# おにたけ健康体操

皆さんこんにちは＼(^o^)/

冬場の運動不足解消のために1月～3月までは有酸素運動を中心とした教室内容といたします。  
この時期に生活習慣病が悪化するデータがあります。肥満もその一つです。

また、動かないことで筋力が衰え活動量が増える春になると膝・腰・肩を痛め、動くことがおっくうになり代謝が減り肥満（生活習慣病がさらに悪化）につながります。

「おにたけ健康体操」は歩くことを基本と考え、座位・立位の動作で色々なパターンで動きます。下記内容をご確認の上ご自分の体調・体力に合わせてお選びください。

青で囲っている教室が有酸素運動です。

青い枠の上から下に向かって運動強度が高くなりますが、どの教室も動作の説明と目的を説明し姿勢の確認をしながら進めます。皆様のご参加をお待ちしております!!



教室名	レッスン 内容
椅子を使って行う体操	目的：膝・腰が痛く、立って行う体操は苦手な方のために座って行う有酸素運動・筋力トレーニング・脳トレを行います。 内容：◎座って足踏み・腕ふりを行う有酸素運動。 ◎ダンベルを使って筋力トレーニング。 ◎ボールを使って脳トレを行い全身に刺激を与えます。
足踏み体操	目的：足、腰に刺激を与え腰回りの動きを改善します。 また、つまずき・転倒予防にも効果があります。 内容：ヨガマット1枚分のスペースで色々なパターンで足踏みを行い歩くために必要な筋肉を鍛えます。 足指・股関節・肩甲骨・背骨に刺激を与え姿勢を整えます。
姿勢調整ウォーキング	目的：長時間の同じ姿勢によりこわばった筋肉・関節の可動に刺激を与え全身の血流を改善します。 内容：片足バランス・もも上げ・スクワット・肩甲骨を意識した腕ふり…などを行い全身を動かします。鏡を見て自分の癖を見つけることで日常動作の意識が高まり姿勢の改善につながります。
踏み台昇降運動 ステップ	目的：アップ・ダウンの繰り返しで心肺機能の向上を目指す有酸素運動です。 内容：踏み台昇降運動30分、筋トレ（ダンベル使用）15分、ストレッチ15分を行い冬場の運動不足が解消できる全身運動です。基本ステップを覚え最後に音楽に合わせて行いストレスを発散します。
筋膜リリース & ストレッチ 股関節中心	目的：腰痛、ひざ痛予防・改善、下半身引き締めを目指します。 内容：股関節周辺の凝り固まった筋肉にボールを置きほぐします。ほぐした筋肉を動かしてストレッチを行い下半身のバランスを整えます。
ストレッチポール & 骨盤底筋体操 (初心者向け)	目的：ストレッチポールの基本動作、骨盤底筋の使い方を覚えるレッスン。 内容：ストレッチポールに寝て深い呼吸を行い姿勢を整えます。骨盤底筋を意識したトレーニングを行います。体幹を中心としたストレッチを行います。