

コニーちゃん'Sレポート

脳活と貯筋運動教室 (Part 1)

10月号



「脳活と貯筋運動」始まる

スロートレーニング教室 (part2)から装いも新たに、表題の「脳活と貯筋運動教室 (Part 1)」が始まりました。基本は、先回のスロートレーニング教室の内容を踏襲したのですが、随所に脳活活動の要素を取り入れています。

また、「トレーニングは、裏切らない」を合言葉に今後も励んでいくということで、運動の成果の「見える化」に取り組んでいます。目標やそれを達成するためにはどんな運動をするかをプリントに書いて、その運動をやれたらその日の欄に○をつけるという簡単なものです。そして、本講座を通じて習得できるはずの共通課題が達成できているかの成否が分かるようになっていきます。今回は、開眼片足立ちに挑戦します。これは、先回のシリーズで鍛えた体幹の維持達成の「見える化」の一環です。もちろん、このプリントは、人に見せるものではなく、自分自身のやる気を持ち続けるためのものです。わたしの場合、身体が硬いので、これを克服する目当てを選択して毎日柔軟体操に取り組みました。

中瀬 八司

脳活と貯筋運動

めあて		柔軟性が高い 毎日柔軟体操する							片足30秒
		日	月	火	水	木	金	土	
10月	1週							○	右足時 5000歩
	2週	○	○	○	○	○	○	○	
	3週	○	○	○	○	○	○	○	
	4週	○	○	○	○	○	○	○	
	5週	○	○	○	○	○	○	○	
めあて		柔軟性が高い 毎日柔軟体操する							片足45秒
		日	月	火	水	木	金	土	
11月	1週	○	○		○	○	○	○	左足時 5000歩
	2週	○	○						
	3週								
	4週								
	5週								
めあて									片足60秒
		日	月	火	水	木	金	土	
12月	1週								
	2週								
	3週								
	4週								
	5週								

自分なりの運動の目標を立てます。

本講座参加者の共通課題の可否について記します。今回は開眼片足立ちです

自分が決めた運動がやれたかどうか。○で埋めると達成感があります。



Produced by

