

オンライン健康教室では、 どんな体操をするの？

オンライン健康教室(全6回)の内、前半3回が終了しました。教室の様子をご紹介します。

オンライン体操教室は、誰が体操指導をしているの？

オンライン健康教室は、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーの阿久津洋介先生がオンラインで各回45分の体操指導をしています。



株式会社ライフパフォーマンス 阿久津洋介先生

スポーツ医科学修士

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

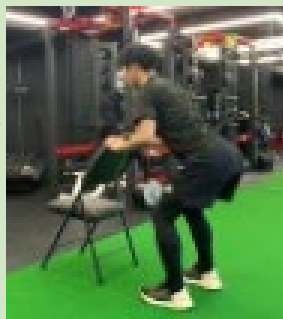
全米スポーツ医学協会パフォーマンスエンハンスメントスペシャリスト

日本ライフセービング協会BLS インストラクター

健康経営アドバイザー

睡眠健康指導士

イスを使ったり、座って
行う体操もあります！



前半3回は、体のバランスを整えるをテーマに体操をしました。物を持ち上げるような日常の動きに生かせる動きも取り入れています！

後半3回は、できることを増やしていき、体の変化を感じていく体操を行います。体の動きについての気づきや、楽しさを感じれると思いますよ！

阿久津先生に、オンラインでの健康教室について感想を伺いました。

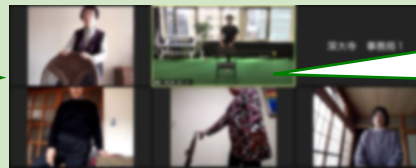
《CDC事務局》オンライン指導されて参加者とのコミュニケーションはいかがですか？



阿久津先生

最初は皆さん緊張されていて、お声がけしても「はい」「できました」とお返事されるだけでしたが、今はモニター越しでも「先生、こんな感じでいいですか？」と、双方向のコミュニケーションを取っていただけるようになっていきます。

先生、イスの背を持ってばいいですか？



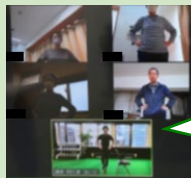
無理の無い範囲で、ポーズを取ってくださいね。

《CDC事務局》本日3回目まで指導されていて、参加者の方に変化を感じますか？



阿久津先生

皆さん、表情が明るくなっています。例えば体操前と後で、呼吸の長さや姿勢などの改善を実感されて、積極的に参加しようという意欲が表情にも表れコミュニケーションも活発になってきました。

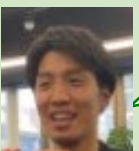


今日は片脚のバランスを良くするがテーマです！

裸足になって、足の指も動かしましょう！



《CDC事務局》オンラインの体操教室の良い点は何でしょうか？



阿久津先生

場所の制限がなくご自宅などから参加できるので、外出してまで参加するのはちょっと...といった方にも気軽に参加いただけることですね。