



アダプテッドエアロビック実技研修会

平成27年7月27日（月）、本校の多目的ホールを会場に、実技研修会を行いました。

今年度も講師は日本体育協会公認エアロビック指導員の秋山里美先生をお招きし、いわき市で活動されている「ビートルブラザーズ」の皆さんと共に、2時間たっぷりと体を使い、様々なリズムの曲に合わせてながらアダプテッドエアロビックを楽しみました。



始めにじっくりとストレッチをして、硬くなっている全身をほぐしました。

曲調が変わるごとに動きを替えるので、楽しさの中に緊張感もありました。



狭い空間でも手を抜かず、勢いをつけて引っ張る姿も……

新聞紙を丸めた球をフロアに撒き、より多く袋に入れるゲームでは、短い時間でもかなりの運動量になりました。



「ビートルブラザーズ」さんのローリングダンス、ばっちりきまっていました！



研修会終了後には、参加された方が秋山先生や「ビートルブラザーズ」さんにメッセージを書いてくれました。参加していただいた、近隣の保育園、小学校、関係機関、県内の特別支援学校の皆様、ありがとうございました。