

令和2年度 第2回 フォローアップ講習会

「ストレッチ エクササイズ」



【講師 高橋 由樹 先生】

令和2年7月3日（金）13時30分より提供
会員さんを対象にした第2回フォローアップ講習
会が開催されました。

y's ballet 代表 高橋由樹先生をお招きして、
「ストレッチ エクササイズ」の講習を受けまし
た。

講習の様子

3歳からバレエを通して培われたストレッチやエクササイズの方法を、大変詳しく分かり
やすく私たちに教えてくださいました。先生の手本に合わせて、肩甲骨や骨盤近くの筋肉を
はじめ、全身の筋肉を意識して伸ばしたり縮めたりするストレッチをしました。

日常生活の中で少し意識することで、私たちの立ち居振る舞いが、きれいで健康的なもの
になると実感させられました。



【正しい座り方の説明】



【しっかり伸ばし、しっかり縮める】



【体の各部位をしっかり伸ばす】

講習を終えて（感想）

- ☆ 普段使わない筋肉を使うことができ楽しめた。普段の生活に取り入れたい。
- ☆ 自分の体に意識を向けることがない日常生活を送っていたので、改めて今後の健康を
考えていく上で、参考になった。
- ☆ 凝り固まった体が伸びるようで気持ちよかった。
- ☆ 肩甲骨を意識し、椅子の座り方に気を付けたい。
- ☆ 体がほぐれて、心までほぐれたようだった。