

スポーツ体験教室を開催しました！

令和4年6月11日(土)にトッケイセキュリティ平塚総合体育館で、
「スポーツウエルネス吹矢」と「ボッチャ」の体験教室を初めて開催しました。

スポーツ ウエルネス吹矢

スポーツウエルネス吹矢は、令和4年11月に開催される「ねんりんピックかながわ2022」において平塚市で交流大会が行われるスポーツです。(3～4P参照)

講師の「湘南フレンド平塚」の皆様にご指導いただき、小学生から80代までの29人がゲーム感覚で楽しく体験を行いました。

参加者からは「的に当たった瞬間が気持ち良かった」などの声が聞かれました。



ボッチャ

ボッチャは、重度の脳性麻痺者や同程度の重度障がい者が四肢にある人のためにヨーロッパで考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。近年では障がいの有無に関わらず、老若男女、誰でも楽しむことができるスポーツとして注目されています。スポーツ推進委員の皆様にご協力いただき、小学生から70代までの25人が実戦形式でボッチャを体験しました。

参加者からは「初めて体験が出来て良かったです。とても楽しかった。」などの声が聞かれました。



新しいスポーツ教室の紹介

シェイプアップエクササイズ教室

令和4年度から「シェイプアップエクササイズ教室」を始めました。

トレーニングは、有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせせたプログラムで構成されています。有酸素運動で脂肪燃焼効果を高め、筋力トレーニングで全身の筋肉をバランスよく鍛え、健康的に引き締まった体づくりを目指していきます。

音楽に合わせたシンプルな動きの筋力トレーニングやマットを使った自重トレーニング、全身のストレッチなど、家でも気軽にできる内容となっています。

また、少人数制となっていますので講師からのフォローも受けやすく、受講生からは、「周りの人から体の変化に気付かれた」と喜びの声も聞かれました。

ややきついトレーニングもありますが、たっぷり汗をかいて、一緒にトレーニングを楽しみましょう！

