



今回で、「元氣クラブニュース」は記念すべき第10号をむかえました！最近ダイエットの本を読んだのですが、健康づくりもダイエットも、運動することはとても大切なことだとあらためて分かった今日この頃です。これからもどうぞ末ながくおつきあいください。元気に年越し！

大好評！E.ボール「いいボール」

これまで一つだったエクササイズボールが大好評につき、4つに増えました！身体の大きさによってボールのサイズを選ばますので参考にしてみてください。今回は、この「E.ボール(いいボール)」をご紹介します。



- 身長 150 cm 以下の人...黄色
- 身長 150 ~ 165 cm の人...赤色
- 身長 165 cm 以上の人...緑色、銀色

実際に使ってみよう！

それでは実際にこのボールを使った運動をご紹介します。この運動は太ももなどの脚筋力の向上と、ひざ関節の柔軟性を良くすることを目的とした運動です。毎回、教

室の最初と最後に行うストレッチとあわせて行うとさらに効果的で、参加者の方にも大変好評です。

ボールに座ります。
かかとはしっかり床につけます。

(図1)

足の裏はつけたまま、ジャンプするようにおしりを持ち上げます。

(図2)

ボールの反動を利用して、クッションに座るように、はずみをつけます。

ただ、ボールに座ってとびはねるといった簡単な運動なのですが、やってみるとなかなか楽しく、気持ちのよい運動です。マシンの順番待ちの間にぜひやってみてください。



図1



図2

さて、7月から始まり、今回めでたく第10号をむかえた「元氣クラブニュース」ですが、今年はこれが最終号になります。次号の発行日は来年1月15日です。この1ヶ月でしっかり充電し、来年はこのニュースとストレッチ指導をさらにレベルアップさせるべく、がんばります！みなさんも、運動のこともちょっと頭に入れながら、よい年末年始をお過ごしください。

よいお年を！

