

こんにちは！今年は記録的な桜の遅咲きのせいか、今ひとつ春の実感がわいてこない日々が続いていますが、年度が変わり、また新たな気持ちで毎日の生活を送っているのではないのでしょうか。

さて、今年度最初の「元氣クラブニュース」は、E.ボールの基本的な使い方についての復習や、先日の第一回目の教室の様子などをご紹介します。



### 第7クールがスタート！

4月12日、今年度一回目の第7クールが始まりました。先生の説明の後、みんなで体操を行い、つづいて体力測定が行われました。第7クールは全部で15名と、過去最多の人数です。マットいっぱいになって、和気あいあいとした雰囲気の中で行われました。



体力レベルや筋力の強さは、各個人で様々です。大事なことは他人と比べるのではなく、自分自身が変わっていくかと

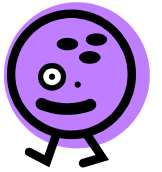
ということです。今回の体力測定は現在の自分の体力を知ることが目的です。これから残りの11週間、スタッフと一緒に頑張っていきましょう！

### ボールの選び方・使い方

さて、E.ボールを自宅で使いたいという方がだいぶ増えてきました。そこで、適切なサイズのボールの選び方、使い方などについてもう一度よく理解しましょう。

#### Q. ボールはどうすれば入手できるの？

A. お近くのスポーツ店で購入するか、元氣ハウスのスタッフにご相談下さい。

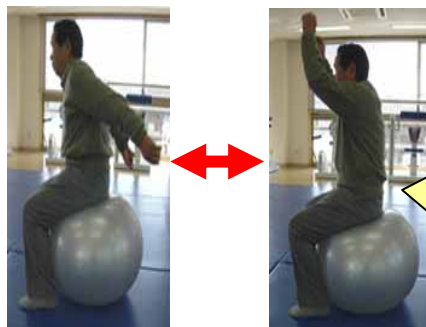


#### Q. どれくらいの大きさが適切ですか？

A. 目安としては次のようになります。  
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  
ただし、安定性・安全性を考えると少し大きめのボールがおすすめです。

#### Q. ボールの基本的な使い方は？

A. 写真のようにボールに乗って飛び跳ねるような運動をすることで、脚筋力・膝関節の柔軟性を向上させます。膝の痛い方におすすめの運動です。慣れてきたら腕を大きく振りながら行ってみましょう。また、地面から足が離れると危険です。両足はしっかり床につけて行いましょう。



ボールの弾力を利用して、からだの上下運動を行います。

写真のモデルはBコースの大戸昭次さんでした。