

教えてまの先生
きれいの
日課



気負わず、楽しく体を動かして健やかに過ごしましょう。

遊び心があれば、もつと気軽に
体を動かしてきれいになれます！

最近では、仕事やプライベートのことも含め、あまり時間がなく、体を動かすことをしなくなってしまうました。以前はお休みにゴルフに行くことやエアロビクスは10年以上続けていました。今は、歩く時間ももつたくなってサッと移動できる車ばかりです。体を動かすことをやめると、疲れやすくなったり、筋力が衰えるのかきれいな姿勢を保つのがつらくなります。

今回、自然な立ち方や歩き方を教わったのでしっかり歩いてみようと思っ
ています。スッと背中が伸びて颯爽と
歩けると気分がよいものです。

あとは、少し遊び心のあるものに
チャレンジしてみたいですね。たとえ
ば、昨年から話題の「トランポリン」で
す。足元が不安定なトランポリンの上
で、エアロビのように音楽にのって動作
を行うので、自然と体幹が鍛えられそ
うです。時間のない中ですから、気負
わず楽しく続けられるのできれいに
なりたいですね。