

9月12日（水） 実践コース

実技：「健康づくりのための運動」

講師：花岡 大 先生



春学期、最後の授業です。バランスを崩しても転ばないために足の筋力をつける運動を行いました。普段あまり使うことのないスネの筋肉や太ももの内側の筋肉を意識して動かしました。

正しい姿勢で立つだけでも腹筋や背筋を使うため、意識してまっすぐに立つだけでもトレーニングになると教えていただきました。