

G-1 スポーツを観る、魅る

NEW

4/22、5/13、5/20、5/27、6/3、6/10、6/17、6/24、7/1、7/8
(火・10回) 13:00~14:25 **受講料** 17,500円

スポーツ実況アナウンサー 四家 秀治

歴史、ルールの変遷、演出等のさまざまな角度から、スポーツの魅力を知っていただくという講座です。

いわゆる競技スポーツにはルールがありますが、観戦方法にルールはありませんから、どのようにスポーツを観戦しようとも皆さんの自由です。しかし多くの大会は、出場者にとってよいパフォーマンスを発揮するための舞台であると同時に、観戦者に見てもらおうためのものでもありますから、せっかく見るのでしたら、その魅力を知っていなければ損です。

プロフィールはP.33をご覧ください。

どのような見方をすれば、スポーツはおもしろいのか？ あるいはつまらないのか？ また、スポーツといっても、団体競技なのか、個人競技なのか、ギャンブル系競技なのか…など、多岐にわたります。

日頃からスポーツ観戦がお好きな方も、そうでない方も、見方を変えれば、もっとスポーツを楽しくご覧いただけるかもしれません。もちろん、自ら身体を動かしてスポーツを「すること」もとても大事ですが、観る楽しさは無限です。

G-2 健康太極拳 午前クラス、午後クラス

5/2、5/9、5/23、5/30、6/6、6/20、6/27、7/4 (金・8回)
午前クラス 10:30~11:55 午後クラス 13:00~14:25

受講料 14,000円

楊名時太極拳師範 加藤 とも子

健康を求めて太極拳を学びます。「楊名時24式太極拳」の動きに親しみながら、毎回2式程度の部分稽古をいたします。

今期は、第1式~第14式の練習を予定しています。また、優れた医療体術である気功「八段錦」の動きと呼吸を学んで、健康づくりに役立てます。静かな心、緩んだ身体、真っ直ぐに自然体で立つこと、ゆったりと自然な呼吸を行うこと、などを心がけます。太極拳には健康を回復する力があります。まずは、良い姿勢でゆっくり動くことに慣れましょう。

プロフィールはP.31をご覧ください。

■立禅(心の準備)、スワイショウ(体の準備)

■八段錦前半(第1段~第5段)

■楊名時24式太極拳通し稽古・部分稽古

①第1、2式 ②第3、4式 ③第5、6式

④第7、8式 ⑤第9、10式 ⑥第11、12式

⑦第13、14式 ⑧第1~14式

■八段錦後半(第6段~第8段) ■立禅、スワイショウ

※動きやすい服装と素足(寒い場合は靴下着用)で行います。
※午前クラス、午後クラスは同じ内容です。

G-3 腰・肩・ヒザなどに対応！ 痛み解消をめざす 体操良法シーアブ・メソッドA、B

4/21、4/28、5/12、5/19、5/26、6/2、6/9、6/16、6/23、6/30
(月・10回) A 10:45~12:10 B 13:00~14:25 **受講料** 17,500円

体操良法シーアブ・メソッド創始者 宮崎 信弥

膝痛、股関節痛、腰痛、ヘルニア、狭窄症、坐骨神経痛、肩こり、顎関節症、偏頭痛、外反母趾などなど…。

痛みの原因の多くは、その場所にはないのです。痛みは、機能不全になった場所の代わりに酷使されている場所からのサインです。

そのサインを恐れることなく正しくうけとって、使えていない筋肉の再教育をすることで、痛みは自然となくなります。

このクラスでは、痛みの本当の原因を考え、誰にでも簡単に

プロフィールはP.33をご覧ください。

できる体操で痛みの解消を目指していきます。大切なのは強い筋力ではなく正常な動きなので、年齢性別や運動センスなどはまったく関係ありません。

解剖学、生理学、生体力学的な原則に基づいた運動療法「エゴスキュー・メソッド」で培った15年の実績に、自身の脳卒中による「左半身麻痺から完全復活」した経験を加え、従来の筋トレやストレッチとはまったく違う簡単な体操で、痛みをつくらぬ身体を手に入れましょう。

G-4 体と心が整う、はじめてのヨガ講座

4/24、5/15、5/22、5/29、6/12、6/19 (木・6回)
13:30~14:55 **受講料** 10,500円

インド政府公認ヨガ講師 吉田 巴瑛

呼吸と姿勢は密接に関係しており、正しい呼吸ができないと免疫機能の低下、更年期障害、不眠症など、体全体に悪影響を及ぼします。

この講座では、無理のないヨガのポーズを使って体のゆがみを整え、正しい呼吸法を習得することにより、姿勢を改善し、

プロフィールはP.33をご覧ください。

日常生活の中で痛みや不調から解放される方法を学んでいきます。健康への第一歩は呼吸から。ぜひこの機会に、呼吸に意識を向け、柔軟な体と健やかな心を手に入れましょう。

※動きやすい服装、素足(寒い場合は靴下着用)で行います。
※ヨガマットもしくはバスタオル2枚をご持参ください。

G-5 健身鞭杆講座

4/23、5/7、5/21、6/4、6/18 (水・5回)

13:30~14:55 **受講料** 8,750円

鞭杆協会指導員準師範 楊名時太極拳師範 仙田 源市

中国の伝統的な棒術、鞭杆拳に太極拳の要素を加えた優雅な鞭杆（ベンガン）を学び、脳と身体のストレッチ、健康の維持・増進に役立てます。

 プロフィールはP.32をご覧ください。

1. 鞭杆を使ってストレッチ
2. 鞭杆基本二十式(定歩&活歩)
3. 十六式太極鞭杆(定歩&活歩)
4. 二十四式簡化健身鞭杆
5. 鞭杆進退八法