

始める会発

～運動分野から始めてみよう!～

# ウォーキングイベント 第二弾! ～雨天プログラム～

4月1日のウォーキングイベントから引き続き、5月13日も‘多摩川沿いコース’を歩く予定でした。ところが、その週はずっと雨模様…。週間天気予報の予告どおり、当日も残念ながら雨天となり、急遽、保健センターで室内運動をすることになりました。今回は、そのご報告をしたいと思います。



まずは、体をほぐすための軽めの体操から開始っ! 55名がいっせいにフロアに広がり、高松さんの掛け声でストレッチ。足くび、かかと、ふくらはぎ…と、順番に準備体操。雨の日でも身体を動かせました。

軽快なリズムに乗せて、足をよく上げて前4歩、後4歩、前2歩、後2歩、前1歩、後1歩♪ 右向いて、後ろ向いて、またもどって～♪

5分ほどの曲なのに、うすっら程よく汗をかきました。



次に、地域ごとに分かれた4グループが、チーム対抗を行いました。

椅子まで歩いて、座った状態で足踏み10回。もどって次の人へ『はいっ』、バトンタッチ! ちょっと運動会気分??



後半は、がらっと雰囲気を変えて、チーム別のグループ作業をしました。



始める会の活動は、参加者みんなでアイデアとちからを出し合って、作り上げていきます。

今回は、『これから歩いてみたいウォーキングコース』について、意見を出し合いました。

ここら辺りが、歩きやすいのよね...



多摩川は夕日が見える時間が素敵...



ここにおいしいお店屋さんがありますよっ。

それぞれのグループから、歩いてみたいウォーキングコース案を出していただき、グループごとに発表しました。

あそこのコース、ここのコース...どれも歩いてみたくなりましたね。

次回以降のウォーキングは、皆さんの考えて下さったコースをもとに、みんなで具体的に、計画をたてていきましょう。

