

2023年3月19日

NHK テレビ体操の

今井菜津美さんと楽しく体操をしましょう！

ラジオ体操教室

林 但

3月19日（日）池上コミュニティセンターができて半年、桜も咲き始めたこの時期に、CSYスポーツ・文化振興事業の一環で開催されました。当日は講師にNHKテレビ体操インストラクターで横須賀市出身の今井菜津美さんです。

午前の部は10:30～11:30に60歳以上の「高齢者向け運動教室」として、ラジオ体操・頭の体操・転倒防止トレーニングなどを中心に行われ、定員をオーバーして65名位と、コミュニティセンター職員やCSYの方を含めると70数名が学びました。

私もラジオ体操指導士2級で、時々依頼があった場合に高齢者向けにはラジオ体操の他にやるアクティビティに苦勞していた、ヒントがないか求め参加をした。ラジオ体操のポイント部分の確認や手足や体の一部を使ったゲーム、道具を使ったゲームや体操は参考になりました。

尚、午後の部は13:00～14:00「小学生の体操教室」として、ラジオ体操を取り入れて、リズム運動、体をほぐしたストレッチが行われました。



講師：今井さん



かかとの上げ下げ



肩の運動



左手2拍子、右手3拍子



道具を使った運動



寝転んでのストレッチ（最後）