

# 動（太極拳、フラダンス、イキイキ体操、ヨガ）

太極拳	<p>【水】普通科1組（午前）磯合 里美、研究科1組（午後）中石 春美</p> <p>【金】普通科2組（午前）影山八重子、研究科2組（午後）三原サツキ</p>
	<p>○太極拳は武術であるとともに、健康の維持増進に役立つ身体活動。楽しく気持ちよく体を動かすことで、より元気な体づくりを目指す。</p> <p>普通科 リラックスストレッチ 練功 18 法 入門・初級太極拳（8 式）の習得</p> <p>研究科 上記の他 24 式太極拳の習得</p> <p>○経費 ・学級会費（年額）……1,000 円</p>
フラダンス	<p>【月】普通科（午前）、研究科（午後）檀上 早苗</p>
	<p>○ハワイの美しい情景を感じながら、曲に合わせてゆっくりとステップを踏むと心も安らぎ、優しさで笑顔で生き生きと体を動かせる。ハワイアン音楽や日本の曲も取り混ぜながら、自然や人を愛する気持ちを詞の中で手話のように表現して楽しく踊る。年齢を重ねても、いつまでも続けられるフラダンスは姿勢も良くなり、心拍や足腰の機能も高め健康増進に役立つ。最後まで動ける体を保ちましょう。</p> <p>普通科 基本のステップから丁寧にわかりやすく指導</p> <p>研究科 豊かな感情表現を学ぶ</p> <p>○経費 ・CD代……1 本 550 円（3 曲分）</p>
イキイキ体操	<p>【火】普通科1組（午前）、研究科1組（午後） 岸本 宗久</p> <p>【金】普通科2組（午前）、研究科2組（午後）</p>
	<p>【自分の体力に応じて 誰にでもできる体操】</p> <p>○楽しく身体を動かし、自分の体力を知り、体力づくりを学びながら健康寿命を延ばす</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・全身ストレッチで柔軟性を高める ・日常生活に必要な年齢に応じた筋力を高める</li> <li>・正しい歩き方、座り方、立ち方 呼吸法などを習得し、姿勢をよくする</li> <li>・巧緻性や敏捷性、全身持久力等を高める（脳の活性化も図る）</li> <li>・骨密度を上げる ・健康への意識を高める</li> </ul> <p>○準備物 ・体操のできる服装 ・水筒（水分補給用として）</p> <p>・体操マット（170cm×90cm バスタオルでも可）</p> <p>○経 費 ・学級会費（年額）……500 円程度（資料印刷代など）</p>
ヨガ	<p>【火】総合科（午前）木村 典子</p>
	<p>【心と体の健康を高め、毎日の生活に活力を与えるヨガ】</p> <p>○凝り固まった身体をほぐしながら、優しいポーズを中心に呼吸法とマインドフルネスを取り入れ、心地よいリラクゼーションとストレス解消を目指します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・優しいポーズ：年齢や柔軟性に関係なく楽しめる、安全で効果的なポーズを取り入れる</li> <li>・呼吸法：深い呼吸を通じて心を静め、リラックスした状態を促進する</li> <li>・マインドフルネス：日常の中での心の平穏を見つけ、今この瞬間を楽しむ方法を学ぶ</li> </ul> <p>体力や柔軟性に不安のある方、身体に不安のある方でも安心して参加できるよう、個々のペースに合わせて行います。床に座るのが難しい方は椅子を使ってもらってもかまいません。一緒に心を身体のバランスを取り戻し、新しい自分を発見しましょう。</p> <p>○準備物 ・動きやすい服装 ・お水（水分補給用）</p> <p>・ヨガマット ・バスタオル、フェイスタオル</p> <p>○経費 ・学級会費……1,000 円（年額）</p>