



# 2010年度 ストレッチバレエ 活動報告



堺市立青少年センターでは、ストレッチバレエ教室を毎日曜日行っています。ゆったりとした空間で音楽に合わせて、**ストレッチ体操**をします。身体に無理がない様に床に座ったり寝た状態で行い、膝や腰に負担をかけないで、柔軟していきます。身体が硬い方はタオルを使います。**ストレッチ**で身体をしっかりと温めてほぐすと、今度はしっかりと太ももを動かし、腹筋・背筋を使っていきます。最後は軽快な音楽に合わせて、エアロビクスやバレエのステップをアレンジしたウォーキングを取り入れて、全身運動を行います。使う筋肉、姿勢を意識する事で効果が全く違ってきます。特に下半身には**3筋(大腿四頭筋、腸腰筋、中殿筋)**があり、踏んばる、蹴る、上げるなどの基本動作をつかさどっています。その筋肉を鍛えることを中心に、**ストレッチ**を行っています。週1回でも毎回続けると、1年後には、骨盤が矯正され、ウエストが細くなってきた方や階段の上り降りが楽になったという方が**いらっしやいました**。(個人差はあります。)

2011年度も5月より毎週日曜日にレッスンを行ないます。詳細はプログラム一覧をご覧ください。



姿勢は天井からつる  
されている様に、意  
識して、足高く歩いて  
～!



中殿筋を意識  
して力をい  
てください～!



1年または2年さ  
れるとこんなに  
柔らかくなりま  
す



## 2011年度 ストレッチバレエ教室

期 間：2011年5月15日(日)～2012年3月11日(火) 全40回  
時 間：11:15～12:30  
曜 日：日曜日 定員：各クラス15名 対象：16歳以上 費用：3,000円/月

